


# СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

# ПОДАРОК



№15

апрель 2017

цена:  
1,5 лари

**Формула**

любви

стр.29

**Сбережем**

СУСТАВЫ стр.6-7

**Уроки**

СТИЛЯ

стр.37

**Мистический**

календарь стр.32

**Эмма Гамильтон и Горацио Нельсон**

История любви

стр. 20-21

**Анастасия Стоцкая** стр.16-17

“Пришло время снова стать мамой”

**ПАСХАЛЬНЫЕ  
МЕГА-СКИДКИ!!!**



**ЭФФЕКТИВНО! ЭКОНОМИЧНО!  
БЕЗВРЕДНО! ЭКОЛОГИЧНО!**

**dalli**

**СТИРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕПОСРЕДСТВЕННО ИЗ ГЕРМАНИИ!  
ПРОДУКТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ КАЧЕСТВО И ДУМАЕТ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ!**

Продаётся в сети магазинов «NAVNE» · ☎ 5 99 23 35 17 · [mydalli.tour-vip.de](http://mydalli.tour-vip.de)

## ПЕРВЫЙ СОЛЬНЫЙ АЛЬБОМ АНИТЫ РАЧВЕЛИШВИЛИ ВЫПУСТИТ "SONY CLASSICAL"

Известная оперная певица Анита Рачвелишвили запишет свой первый сольный альбом в известной звукозаписывающей студии Sony classical, говорится в сообщении на официальной странице певицы в Facebook.



Работа над созданием альбома начнется в конце апреля в Италии. В записи альбома примет участие национальный симфонический оркестр RAI. С Sony classical сотрудничали известные исполнители Ионас Кауфман, Соня Иончева, Хуан Диего Флорес, Пласидо Доминго и известная грузинская сопрано Нино Мачаидзе.

Анита Рачвелишвили родилась в Тбилиси. Обучалась игре на фортепиано в школе им. Мухрана Мачавариани, а вокалу — в Консерватории им. Вано Сараджишвили.

В Грузии Рачвелишвили дебютировала на сцене Тбилисского театра оперы и балета, исполнив партии Маддалены в "Риголетто" Верди и Ольги в "Евгении Онегине" Чайковского.

Осенью 2006 года певица была принята в труппу театра, а через год ее пригласили на учебу

в Академию миланского театра La Scala. На международной арене Анита Рачвелишвили стала известна 7 декабря 2009 года на открытии сезона в La Scala, где она исполнила заглавную партию в опере "Кармен" (партия Хосе — Ионас Кауфман, режиссер Эмма Дейт, дирижер Даниэль Баренбойм).

Дебютный спектакль певицы на европейской сцене прошел с огромным успехом и транслировался телеканалами всего мира. В 2011 году певица дебютировала на сцене нью-йоркского Carnegie Hall в партии Принцессы де Буйон в опере Чилеа "Адриенна Лекуверр".

Среди прочих партий ее репертуара — Изабелла в опере Россини "Итальянка в Алжире" в La Scala и заглавная партия в опере Глюка "Орфей и Эвридика" на фестивале в замке Пералада.

**Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.**  
Тел.: 591. 75-35-38.

Компания "Athena Palla" приглашает на работу специалистов, также объявляет набор учеников по ювелирной эмали, бисероплетению и резке по дереву.

Тел.: 595. 57-83-74;  
599. 44-50-80;  
598. 48-88-20.  
www.athenapallada.com



### ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

## НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,  
5.99-20-37-64.

Сертификат:  
серия TP №23134 (С)  
от 21.02.2005 г.



### СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)

\* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие \* Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе \* Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



### ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям: КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 593-200-223.



# ПАСХАЛЬНЫЕ ХЛОПОТЫ

**Пасха даже в коммунистические времена, несмотря на запреты и порицания, была самым любимым праздником для многих наших граждан. К празднику тщательно готовились, и у разных народов, исповедующих христианство, были свои традиции этого великого праздника.**

К сожалению, многие традиции утеряны и забыты. По многочисленным просьбам наших читателей мы попросили парапсихолога Ольгу Александровну рассказать о Пасхальных традициях, направленных на благополучие семьи и здоровья.

**ПАСХАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ БИБИЛАШВИЛИ(РУДОЙ).**

**Благовещенье.** В этот день ничего из дома не отдается. Женщинам нельзя заниматься волосами – иначе начнут выпадать. Есть пословица – «На Благовещенье птица гнезда не вьет – девка косы не плетет».

Смотрите на какой день недели приходится Благовещенье. В этот день в течении года нельзя ничего начинать.

**Вербное Воскресенье.** Существует традиция ударить освященной вербой по спине того человека, которому вы желаете здоровья. (Но нельзя допустить, чтобы вас ударили по заду – это порча).

Освященная верба, которая хранится за иконами, приобретает целебные свойства. Чай, заваренный из такой вербы, помогает заболевшему человеку быстро выздороветь.

**Чистый четверг.** Этому дню в народе уделялось особое внимание. В этот день обязательно в доме проводилась уборка. Считалось, что если в этот день в доме будет грязно, то в течении года дом будет грязный.

Чтобы у ребенка хорошо росли волосы, его именно первый раз стригут в Чистый Четверг.

Для здоровья у себя надо в Чистый Четверг выстричь несколько волос.

Для богатства, в Чистый Четверг, с утра надо три раза пересчитать все деньги, находящиеся в доме.

Для красоты и богатства, в Чистый Четверг, надо набрать в чашу воду и положить в нее серебро, а утром на Пасху этой водой умыться.

Считалось, что если девушка долго не может выйти замуж, то полотенце, которым она вытиралась в Чистый Четверг, надо утром на Пасху отдать у церкви вместе с несколькими крашенными яйцами и куличом.

И главное, с Чистого Четверга из дома до Пасхи ничего не отдается, это делается для достатка в доме.

**Пасха.** Если человек долго болеет, то при первом ударе колокола на Пасху должен сказать: «Христос воскрес, а мне рабу Божьему (свое имя) крепкого здоровья. Аминь».



Если женщина или девушка хочет выйти замуж, то на Пасху при первом ударе колокола должна произнести: «Христос воскрес, а ко мне женихи. Аминь».

Существует поверье, что, если первой в дом на Пасху войдет крестная, то в этом доме может случиться беда. Поэтому, если это произошло, то надо тихо сказать: «Куме дал Бог крестить, а не в Пасху вредить. Аминь».

На Пасху муж с женой не должны прелюдно христосоваться – это может привести к раздорам в семье.

С Пасхи несколько крашенных яиц всегда оставляйте у икон – это на тот случай, что, если не дай Господь, в доме произойдет беда, то эти яйца могут сослужить хорошую службу!

Рассказы пациентов Ольги Александровны Бибилашвили(Рудой).

**Екатерина И.** «У меня две взрослые дочери, я в разводе и моя личная жизнь после развода так и не складывалась. У дочек тоже в личной жизни начинались проблемы. Моя соседка посоветовала мне обратиться к Ольге Александровне Бибилашвили, так как в свое время та помогла ей и ее родственникам. Госпожа Ольга сразу же мне сказала, что на мне очень старая порча, которая влияет и на моих дочерей. К тому же, на старшей девочке был сильный сглаз. Ольга Александровна провела со мной несколько своих удивительных сеансов, почистила ауру моей младшей дочери и сняла сглаз со старшей. Госпожа Ольга изготовила для всех нас чудесные талисманы. И очень скоро у старшей девочки состоялось обручение.

Я перестала болеть, избавилась от постоянно мучавшей меня слабости. И скоро я со своей младшей девочкой уезжаю за границу. И всем тем добрым и хорошим, что произошло со мной я обязана удивительной женщине Ольге Александровне Бибилашвили(Рудой)!».

**Гульнара С.** «Несколько лет назад я заболела. Врачи не могли поставить точный диагноз, мол невроз и все. Прописали лекарства. А я продолжала себя чувствовать все хуже и хуже. Болело все тело, слабость не оставляла меня ни днем ни ночью. Моя близкая подруга повела меня на прием к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили(Рудой). Госпожа Ольга провела со мной диагностику, дала четкую картину моего здоровья и указала на повреждения на моей ауре. Оказалось, что меня сглазили. Я начала ходить к Ольге Александровне на сеансы. После этих волшебных сеансов парапсихолог сделала мне защитный талисман. Ольга также дала мне магические рекомендации, которые я строго исполнила.

Теперь я чувствую себя заново рожденной, да и выглядеть стала моложе своего возраста лет на 10. Очень благодарна Ольге Александровне за возвращенные здоровье, красоту и молодость».

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(-Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей страны, на телевидении и радио проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее более чем 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Ольга Александровна проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, прибыль («барака»), бизнес, и от врагов.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

**Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) ведет прием только по предварительной записи.**

**Тел.: 218 -32-88,  
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88.**

**e-mail olga.bibilashvili@gmail.com**

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Этот крем советую всем

Как-то попросила я мужа бачок с водой на плиту поставить, чтоб голову помыть. Когда он бак снимать стал, рука подвернулась, и весь кипяток на него обрушился. А вечер был осенний, дождливый. Выскочил мой мужик на крыльцо, под дождь, всех-то святых вспомнил! Замерзнет на улице, дома у печки чуть согрется - и обратно. Метался, метался, уж изнемогать стал. Насилу усадила на стул, чтобы хоть **ожоги** осмотреть. А у него верхняя половина туловища вся обожжена, волдыри размером с кулак, а кое-где и мясо с кожей отстает. Ужас! А я-то чем лечить не знаю... Но, чтобы страдания хоть как-то облегчить, густо намазала мужа кремом после бритья с вита-

мином F. У меня было куплено тюбиков десять, так все и ушли. А крем-то быстро впитался в тело, охладил немного, жжение унял. Мужу немного легче стало.

А тут подруга моя зашла на огонек и ахнула. Господи, как же и угораздило-то? Да рецепт подсказала.

В пиалу мы разбили яйцо, добавили пузырек пенициллина, 10 размолотых таблеток стрептоцида, 1 ст. л. стерилизованного подсолнечного масла. Венчиком все взбили до однородного крема. И я стала очень осторожно ватным тампончиком смазывать снадобьем ожоги, каждый сантиметр.

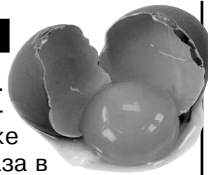
А кожи обожжено было столько, что еще три пиалы лекарства приготовить

пришлось. Обрабатывала же раны 3 раза в день. И состав каждый раз свежий делала. Потом уж и корочки появляться на ранах стали. А отрывать-то их ни в коем случае нельзя. Когда все заживет - сами отвалятся.

А чтобы ночью муж поспать смог, я обертывала его марлей в два слоя и помогала лечь на спину. Днем марлю снимала, и ходил он по дому до пояса раздетый, снадобьем намазанный.

После недели лечения корочки осыпаться начали. А потом и здоровая, молодая кожа видна стала. И ни одного рубчика после ожогов не осталось!

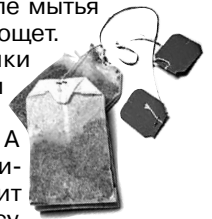
*П. Петрова.*



## Так и знай: полезен чай!

Встретила я как-то на улице старую приятельницу. Лет 5 мы, наверное, не виделись. И глазам своим не поверила! **Волосы у нее ухоженные, с приятным золотистым оттенком.** Раньше, помню, ни живости, ни блеска не было. Оказалось, она голову детским мылом моет. Да не намыливает волосы, а делает в тазу пену. А главное - сверхкрепким настоем чая их после мытья тщательно полощет. Неделю чайники или пакетики одноразового чая собирает. А перед ополаскиванием кипятит их в старой посуде (обычная посуда темнеет). После остывания настоем процеживает и 1 ч. л. уксуса добавляет. От крепости чая зависит и цвет волос: золотистый или каштановый. И никаких бальзамов не надо!

*Е. Шестакова.*



## ПОМОЖЕТ ВАННА С СЫВОРОТКОЙ

Раньше у меня частенько **сводило судорогой руки и ноги.** Но я вылечилась: добрый человек подсказал рецепт. А было это 8 лет назад.

Ехала я в гости к дочери. Ко мне подсел мужчина. Мне стало не по себе: в вагоне только мы вдвоем. Ушла от него в другой конец. Села, а

ноги-то и свело. Я давай их рукой разминать. А мужичок опять ко мне прихрамывает. Говорит: «Вижу, вы меня избегаете. А мне хочется поговорить. Я 7 лет лежнем лежал. Пролегни были страшные, уж кожа вся слезла. Да и судороги мучили. Лечение-то от них простое. Родные покупали на рынке

3 литра молока, сквашивали и делали творог. Его съедали, а сыворотку выливали в ванну с горячей водой (чтоб только тело терпело). И усаживали меня в нее на 30-40 минут. Делали такие процедуры через день. Я принял, наверное, ванн 15. И видите - хожу».

Я испробовала это лечение сразу же. Только у дочки ванны не было, так я сыворотку в ведро эмалированное выливала. Да каждый раз молоко не покупала, а все тот же раствор подогревала. Погрею руки и ноги в ведре, потом сразу в постель, под теплое одеяло. И действительно, судороги сразу же отпускали, да и сон хороший был.

*А. Колпакова.*

## Надо знать, как лежать

**Радикулит** меня частенько пытается из строя вывести. Но я не сдаюсь - изобрела способ быстро боль снять. Ложусь на стол животом, чтобы ноги свободно свисали под углом 90 градусов. Ноги сгибаю в коленях, чтобы не касаться пола. В таком положении позвоночник растягивается и смещенные позвонки перестают сдавливать нервы и сосуды. И боль проходит.

Это упражнение и для профилактики полезно делать.

*Ю. Светлова.*

## Вены вырвала из плена

Хочу рассказать, как я **Хот варикоза** избавилась. Я тогда в положении была, но по дому все делала сама: и готовила, и стирала. От труда ножки мои и почернели - так вены вылезли. Вот, думала, не старая еще, а красота моя уже закончилась. Мама посоветовала мне смешивать сок из цветков каштана с водкой (1:1), настоять пару дней да натирать ноги. Я даже на ночь прикладывала смоченную настоем тряпочку. И ножки стали прежними.

*Г. Башечкина.*



# СБЕРЕЖЕМ СУСТАВЫ

**АРТРОЗ - ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПОЭТОМУ ВОКРУГ НЕГО БЫТУЕТ МНОГО СЛУХОВ. КАКИЕ ИЗ НИХ ПРАВДА, А КАКИЕ - НЕТ?**

✓ *Говорят, что артроз - удел людей старшего возраста, у молодых его не бывает.*

На самом деле, возраст, действительно один из главных факторов риска развития заболевания: у большинства людей артроз диагностируют после 50 лет. Связано это с естественными процессами старения организма. По сути, артроз - это нарушение обмена веществ в хрящевой ткани суставов. В норме она постоянно обновляется: часть молекул, из которых она состоит, разрушаются, но образуются новые. С возрастом процесс регенерации замедляется, и разрушение начинает преобладать. К тому же, старение связано с тем, что организм хуже удерживает влагу, а хрящевая ткань на 80% состоит из воды.

Когда ее становится меньше, хрящ «подсыхает», становится менее упругим, эластичным и прочным. Он хуже выдерживает привычную на-

грузку, поэтому постепенно начинает разрушаться.

В молодости таких проблем, как правило, не возникает, но это не значит, что 20-30-летний человек полностью защищен от артроза. В этой группе преобладает другой фактор риска - травмы. Молодые люди более активны, они чаще занимаются экстремальными видами спорта, не всегда соблюдают технику безопасности. Итогом может стать повреждение суставного хряща. И хотя в молодости он восстанавливается быстрее, чем в зрелом возрасте, происходит это все равно довольно медленно. К тому же, восстановление хрящевой ткани возможно далеко не после каждого повреждения.

✓ *Говорят, что артрозом болеют только те, кто много работает физически.*

На самом деле, физическая работа сильно нагружает суставы, и это увеличивает риск разрушения хряща.

Но это не значит, что те, чья профессия предполагает преимущественно интеллектуальный труд, защищены от артроза. Наоборот, изыскания ученых в последние годы показывают, что офисные служащие имеют достаточно высокий риск заболеть. Одно из последних таких исследований было выполнено специалистами Британского королевского общества

физиотерапии. Они провели опрос, в котором участвовали 1600 работников офиса в возрасте от 16 до 65 лет. Четверть из респондентов пожаловались, что на протяжении последних двух лет у них несколько раз возникали боли в коленях. Каждый десятый опрошенный признался, что боль в коленях беспокоит его непрерывно.

По словам специалистов, такие симптомы - явные предвестники болезни, а возможно, и признаки того, что она уже начала развиваться. По их словам, среди людей, страдающих артрозом, доля тех, кто работает в основном за компьютером, в последние годы достаточно велика, и причин для этого немало.

Первая из них - постоянная статическая нагрузка на суставы, которую человек испытывает при многочасовом сидении. Она не менее опасна для хряща, чем поднятие тяжестей или постоянное пребывание на ногах.

Вторая причина - плохое кровоснабжение сустава, которое наблюдается при малоподвижном образе жизни.

И, наконец, недостаток физической активности нередко приводит к появлению лишнего веса. Это еще больше повышает нагрузку на внутрисуставной хрящ, особенно в опорных, коленных суставах, поэтому он больше подвержен разрушению.

✓ *Говорят, что артроз - это приговор: вылечить заболевание нельзя, будет оставаться только хуже.*

На самом деле, это верно, но при одном важном условии - если человек не предпринимает ничего для лечения. Пущенный на са-

мотек, артроз никогда не пройдет, и разрушения в суставе будут лишь увеличиваться.

Однако, если вовремя, на ранних стадиях, начать терапию, износ хряща можно предотвратить. Для этого всем пациентам с артрозом сейчас назначают специальную группу лекарств - хондропротекторы. Это препараты, в состав которых входят природные вещества - хондроитин сульфат и глюкозамин. Они улучшают питание хряща, активизируют в нем восстановительные процессы, делают его более увлажненным.

Также данная группа препаратов обладает обезболивающим эффектом, но проявляется он не сразу, а спустя несколько недель после начала приема. Некоторым пациентам не нравится, что терапия хондропротекторами длительная (она неоднократно повторяется курсами по 3-6 месяцев, примерно с такими же перерывами между ними). Однако, альтернативы ей на сегодняшний день фактически нет. Это единственная группа препаратов, которые воздействуют непосредственно на механизм заболевания, а не просто снимают симптомы.

✓ *Какие ощущения и симптомы должны наступить?*

**Скованность.**

Обычно она наблюдается утром, когда вы проснулись. Возникает ощущение, что сустав плохо двигается, а вы не полностью им управляете. Из-за этого сложно взять в руки чашку с кофе или согнуть ногу в колене, а порой и наступить на нее. Если вы все же двигаетесь, несмотря на дискомфорт,

**Бытует мнение, что женщины чаще болеют артрозом, чем представители сильного пола. На самом деле это не совсем справедливо. Чаще - причем значительно, в 10 раз, - у прекрасной половины наблюдается только поражение суставов пальцев рук. Остальные виды артроза, по статистике, пол не выбирают. Особенно после 50-60 лет - в этом возрасте риск заболеть повышен у всех без исключения.**

примерно через полчаса все проходит, и вы чувствуете себя как обычно.

В течение дня ситуация может повториться, если вы, например, на час-другой прилегли отдохнуть.

#### **О чем свидетельствует?**

Скованность - первый признак остеоартроза. Она указывает на то, что в хряще сустава начались болезненные изменения: он стал менее увлажненным, более тонким и хрупким, хуже выдерживает повседневную нагрузку. В дальнейшем, если не лечиться, это постепенно приведет к разрушению хряща, серьезному ограничению подвижности.

#### **Что предпринять?**

Незамедлительно обратитесь к врачу. В отличие от многих других заболеваний, остеоартроз нельзя вылечить однажды и навсегда.

#### **Боль.**

Она может возникать к вечеру, после рабочего дня, а может сопровождать каждое движение в суставе. В некоторых случаях боль становится невыносимой, и это заставляет человека отказаться не только от работы, но порой и от выходов на улицу.

#### **О чем свидетельствует?**

Боль - признак уже более поздних стадий остеоартроза, на которых внутрисуставной хрящ разрушен основательно. Он перестает должным образом выполнять свои основные функции: обеспечивать плавность «скольжения» костей относительно друг друга и компенсировать нагрузку во время движения. В итоге, страдают все ткани окружающие сустав: мышцы, связки, суставная сумка... Их перенапряжение и приводит к боли. К тому же, при значительном разрушении хряща в суставе нередко возникает воспаление, которое также ухудшает самочувствие.

#### **Что предпринять?**

Опять же, как можно скорее начинайте лечение. Скорее всего, врач назна-

чит вам нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Их задача - уменьшить болевые ощущения. Будьте осторожны с этими лекарствами: у них масса негативных побочных эффектов, поэтому их ни в коем случае нельзя принимать постоянно или длительным курсом. Таблетку нужно пить, только если боль невыносима. Если вы можете терпеть, безопаснее обойтись без нее.

Одновременно с НПВП следует начать прием хондропротекторов. Эти лекарства также помогают справиться с болью и при этом, практически не имеют побочных эффектов и противопоказаний (одно из немногих - индивидуальная непереносимость). Правда, в отличие от нестероидных противовоспалительных средств они начинают действовать не мгновенно, а спустя некоторое время. Через несколько недель после начала приема возникает противоболевой эффект. Зато и сохраняется он не несколько часов, как у НПВП, а несколько месяцев.

#### **Хруст.**

Врачи называют это явление крепитацией. Во время движения в суставе появляется щелчок или хруст. Он может сопровождаться болевыми ощущениями, но зачастую их не бывает.

#### **О чем свидетельствует?**

Такое явление может возникать при артрозе, когда внутрисуставной хрящ сильно разрушен. Он больше не амортизирует нагрузку, и она приходится на кости. Организм пытается ее уменьшить, поэто-

му по краям костных поверхностей появляются разрастания - остеофиты. Площадь соприкосновения костей увеличивается, а давление на них, соответственно, снижается. По сути - это защитный механизм, запуская который, организм пытается решить возникшую проблему.

Однако, это оборачивается существенным дискомфортом: сустав не только хрустит, но и увеличивается в размерах.

Впрочем, «скрип» может быть вызван и другой причиной - слабостью соединительной ткани. Из-за нее связки плохо поддерживают сустав, и он становится чрезмерно подвижным. Обычно такая особенность выявляется еще в подростковом возрасте. Артроза у таких людей пока нет, однако риск его возникновения повышен. Наши суставы рассчитаны на определенный объем движений - если он постоянно превышает, они быстрее изнашиваются.

#### **Что предпринять?**

Если остеофиты вызывают боль и сильно мешают движениям в суставе, их удаляют хирургически. Нужна ли операция - должен решать врач, а параллельно с удалением обязательно нужно проводить лечение основного заболевания - артроза.

Нельзя заниматься такими видами спорта, как легкая и тяжелая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол. А вот плавание очень полезно. Также желательно выбирать малоподвижную профессию: суставы у таких людей должны постоянно работать, но с умеренной нагрузкой.

**Многие больные, впервые столкнувшись с хрустом суставов, считают, что у них пустяк - отложение солей, и начинают лечиться самостоятельно. Заболеваний суставов множество, а начальные проявления многих из них сильно похожи друг на друга. Так что, поставить правильный диагноз может только специалист, имея рентгеновские снимки и результаты лабораторных анализов.**

## **Не больше 5 часов в день**

**Мужчинам опасно долго сидеть перед телевизором. Это может сказаться на его способности к зачатию.**

Так, если смотреть телепередачи больше 5 часов в день, количество сперматозоидов снижается на треть. Это установили ученые из университета Копенгагена, исследовав 1200 здоровых молодых мужчин. Выяснили, что у любителей телевизора насчитывается около 37 миллионов сперматозоидов на миллилитр эякулята. А у людей, почти не смотрящих телевизор - 52 миллиона. И еще у мужчин из первой группы снижен тестостерон, необходимый для выработки спермы. Удивительно, что сидение за компьютером такого эффекта не производит.

Согласно статистике, у любителей телепрограмм почти на 30% меньше сперматозоидов, чем у людей, просто ведущих малоподвижный образ жизни. Возможно, эта разница связана с тем, что те, кто много смотрит телевизор, мало двигаются и не придерживаются здорового питания. В таком случае 15 часов тренировок в неделю достаточно, чтобы повысить количество и качество сперматозоидов.

Другое исследование показало, что любовь к телевидению увеличивает риск смерти от тромба в легких. Каждые 2 дополнительных часа перед телевизором в день на 40% повышают вероятность смертельной легочной эмболии. У тех, кто проводит перед телевизором по 5 и более часов в день, риск смерти повышается в 2 раза по сравнению с теми, кто смотрит телевизор меньше 2,5 часа в день.

# Проявите чуткость, прикоснитесь к ним...



**С**ам термин «autismus» был придуман швейцарским психиатром Эйгеном Блейлером еще в 1910 году при описании симптомов шизофрении, когда пациент намеревается подчеркнуть его уход в мир собственных фантазий, любое внешнее воздействие на который воспринимается как нестерпимая назойливость. При аутизме отмечаются изменения во многих участках мозга, но как именно они развиваются, - неясно, считают специалисты. Обычно, родители замечают признаки расстройства в течение первых двух лет жизни ребенка. Несмотря на то, что при раннем поведенческом вмешательстве ребенку можно помочь вобретении навыков самопомощи, социальных взаимоотношений и общения, в настоящий момент неизвестны методы, способные полностью излечить от аутизма. Немногим детям удается перейти к самостоятельной жизни по достижении совершеннолетия, однако, некоторые добиваются успеха.

Как считает руководитель Национального института неврологии имени П.Сараджишвили, академик, профессор Роман Шакаришвили, при аутизме в младенческом возрасте стоит особое внимание обратить на такие симптомы, как искажение реакции на дискомфорт, чрезмерно бурные реакции испуга и плача в ответ на слабые звуковые раздражители и незначительные изменения окружающей среды, также отмечается ослабление реакции на кормление.

Младенцы с аутизмом или, как его еще называют – с синдромом Аспергера, уделяют меньше внимания социальным стимулам, реже улыбаются и смотрят на других людей, реже откликаются на собственное имя. В период обучения ходьбе ребенок еще заметнее отклоняется от социальных норм – он редко смотрит в глаза, не предвосхищает изменением позы попытку взять его на руки, а свои желания чаще выражает, манипулируя рукой другого человека. В возрасте от трех до пяти лет такие дети реже демонстрируют способность к пониманию социальной об-

становки, не склонны спонтанно приближаться к другим людям, реагировать на проявления ими эмоций или имитировать чужое поведение. Вопреки распространенному убеждению, дети-аутисты отнюдь не предпочитают одиночество – им сложно завязывать и поддерживать дружеские отношения. Согласно исследованиям, чувство одиночества у них связано, скорее, с низким качеством имеющихся отношений, нежели с небольшим числом друзей. Надо отметить, что при аутизме особые клетки головного мозга, так называемые, зеркальные нейроны – связаны с генетическими нарушениями. Поскольку в мозге таких больных сломан механизм отражения действий и эмоций окружающих. Аутисты просто не могут понять, что делают окружающие.

В то же время, ученые считают, что можно максимально восстанавливать детей-аутистов, если сделать это в очень маленьком возрасте. На самом раннем этапе нужно проявлять очень сильное чувство к таким малышам – близкие должны много разговаривать с ребенком, прикасаться к нему, чтобы развивать и моторные, и эмоциональные чувства. По официальным источникам, один из 90 людей на планете – аутист. Люди-аутисты, как правило, обладают интеллектом в пределах нормы или выше нормы. Об этом свидетельствуют немало примеров. Так, примерно 80 процентов сотрудников известной американской компании Aspritech, которая занимается тестированием новых компьютерных программ, страдают синдромом Аспергера. Руководство компании считает, что аутисты – отличные работники и ни в чем не уступают в сообразительности здоровым коллегам. Они даже более трудолюбивы. А в компании «Майкрософт» 20 процентов сотрудников – люди-аутисты.

Известно, что немало великих, знаменитых ученых страдали синдромом Аспергера. Среди них – Ньютон, Эйнштейн, Дарвин, Планк, Менделеев, Дирак и другие. Так, британский физик-математик Поль Дирак стал почетным профессором математики Кембриджа в молодом возрасте. Ему было всего 29 лет. До этого подобного успеха добился лишь Исаак Ньютон.

Что же касается, например, Эйнштейна, то он с детства был замкнутым, обособленным мальчиком. До семи лет постоянно и навязчиво повторял одни и те же предложения, что является одним из признаков болезни аутизма. Как же обстоит дело по поводу этого заболевания у нас, в Грузии? По предварительным данным, на сегодня в стране около восьми тысяч детей-аутистов. Для их реабилитации необходимо разработать четкую, хорошо продуманную концепцию по типу западных стран. Лишь тогда станет возможным контролировать заболевание.

В основном у нас детьми-аутистами занимаются энтузиасты, десятки неправительственных организаций и частных реабилитационных центров, которые, по возможности, прилагают немало усилий для решения этой проблемы. Но из-за отсутствия необходимых средств, как говорится, далеко не уедешь. Они приглашают к нам западных специалистов, которые занимаются детьми-аутистами, с целью перенять их опыт. У них индивидуальный подход к каждому больному по специально разработанной программе, что дает эффективный результат. К этому процессу с первых же дней подключаются и сами родители детей-аутистов. Конечно, проблема решается совместными усилиями квалифицированных психологов, реабилитологов, при непосредственной поддержке государства. Само государство обеспечивает переподготовку специалистов, которые годами работают с детьми-аутистами, сдают экзамены, получают лицензию и лишь тогда они официально допускаются до работы с больными. А как же у нас? 2-3-месячные курсы, и все! Естественно, при таком подходе проблеме не решить.

Поэтому, необходимо с помощью государства принимать превентивные меры – раннюю диагностику, скрининг, чтобы способствовать снижению заболеваемости. Надо все делать для того, чтобы наши аутисты адаптировались в обществе, реализовались в жизни, стали полезными не только для себя, но и для других.

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**



**Существует огромное количество инфекционных заболеваний. Некоторые протекают скрытно, другие сразу дают о себе знать. О чем говорит зуд в интимных местах у женщины?**

## МЕСТАМИ ЧЕШЕТСЯ

Если на половых губах появился зуд, вы прежде всего подумаете, нет ли тут какой хвори. Это правильно. Но все же не впадайте в панику. Чаще всего причина куда более прозаическая. Вообще, зуд в области гениталий доставляет женщинам сильный дискомфорт. Во-первых, это неприятно. Во-вторых, если постоянно чесать одно и то же место, образуется расчес, в который может попасть инфекция, - вот и готов воспалительный процесс. В-третьих, это просто неприятно: представьте, что интимное место стало зудеть на улице, в магазине или в транспорте. Если при всех чесаться, вас могут неправильно понять.

**Гигиенические прокладки должны быть белыми и без ароматизаторов. И не забывайте их менять через каждые 3 часа.**

Попробуйте сменить гель для душа, а также гель для интимных мест на обычное детское мыло. Аллергию могут вызывать и ежедневные прокладки. Помните: они должны быть белыми, то есть не содержать никаких красителей, и без ароматизаторов. Даже если на упаковке изображены цветочки, лучше от таких прокладок отказаться. И уж конечно не забывайте их своевременно менять, то есть, через каждые 3 часа. Порошок, кондиционер для белья, туалетная бумага тоже могут стать причинами аллергии.

### Вы перенервничали

Да-да! Из-за конфликта с кем-то из домочадцев или переживаний на почве любви может начаться зуд на половых губах. Попейте трижды в день валерьянку (по 25 капель на прием). Возможно, зуд исчезнет сам собой.

### Из-за гормонов

Перед климаксом снижается уровень женских гормонов эстрогенов. Стенки влагалища становятся тоньше, и это приводит к зуду. Во время беременности и после родов зуд может появиться из-за гормональной перестройки всего организма.

### Но может быть и хворь

Если ни одна из названных причин не подходит и зуд не прекращается, обязательно покажитесь своему гинекологу. Врач даст направление на анализы и возьмет мазок на патологическую флору. На подозрении - кандидоз (молочница), бактериальный вагиноз, дисбактериоз, гипотиреоз и даже сахарный диабет.

**И. Белова, гинеколог, врач II категории.**

### Зуд появляется после депиляции

Например, вместо крема для удаления волос вы побрили зону бикини бритвой. В этом нежном месте станок снимает верхний микроскопический слой кожи. Поэтому не удивляйтесь, если уже через несколько часов появится сильное раздражение. Когда волосы растут после бритвы, кожа тоже чешется.

### Из чего трусики?

Часто подводит белье из синтетических, не пропускающих воздух материалов. Увы, сегодня проблема купить трусики из хлопка. Тем не менее, специалисты требуют избегать синтетики: ведь помимо раздражения она может стимулировать рост болезнетворных бактерий на гениталиях, так как не дает нормально циркулировать воздуху. Не носите стринги, они тоже могут вызвать раздражение и зуд.

### Обратите внимание на средства гигиены

Они могут содержать вещества, вызывающие аллергическую реакцию.

## О пользе вредного

**Ортопеды советуют ходить на высоком и среднем каблуке не больше 3-4 часов в день.**

Удобный и безопасный каблук - 2,5 см. Каждый лишний сантиметр увеличивает нагрузку, способствует деформации стопы. Но итальянский уролог Мария Чер-

руто обнаружила, что каблук в 5 см - идеальный тренажер для самых сексуальных мышц. Слабее с возрастом, они приводят к недержанию и гинекологическим про-

блемам. Так что, их тренировка лишней не будет. Да, у женщин, которые много ходят на высоких каблуках, ноги стройнее, чем у любительниц плоской подошвы. И все же, прежде всего нужно думать о здоровье, а не о том, как вы посмотрите со стороны.

### На приеме у андролога

#### Беда прямо:

#### две напасти разом

**Неделю назад на губах выскочил герпес, а через 2 дня в мошонке обнаружил небольшой шарик (слева вверху, где мошонка как бы соединяется с телом). Что это может быть?**

**Борис.**

Шарик в мошонке похож на кисту семенного канатика. С герпесом это никак не связано и особой опасности не представляет. Но на всякий случай покажитесь врачу.

#### Иногда зудит и жжет

**Головка пениса покрылась небольшими пятнами. Мочеиспускательный канал словно изнутри чешется. Иногда чувствуются зуд и жжение. Что это может быть?**

**Андрей К.**

Судя по симптомам, возможно, у вас венерическое заболевание. В первую очередь обратитесь к врачу-дерматовенерологу для исключения инфекций, передаваемых половым путем. После полной диагностики врач назначит лечение.

#### У мужа на трусах капли засохшей спермы

**Иногда замечаю у мужа на трусах по 2-3 капли засохшей спермы. Это кажется мне странным, подозреваю его в измене. А он говорит, что у мужчин выделения тоже бывают. Кто из нас прав?**

**Ольга.**

Прав ваш супруг: выделения у мужчин, конечно же, бывают. При непроизвольной эрекции в небольшом количестве выделяется смазка. А при длительном воздержании может частично выделяться и сперма. Кроме того, похожие выделения могут быть при уретрите - воспалении уретры. Вывод: пятна на трусах не могут быть основанием для подозрений.

**И. Новиков, андролог, врач высшей категории.**

**Цифры и факты**

✓ В первые 4-5 месяцев жизни малыша слизистая полости рта суховата, так как выделяется мало слюны.

✓ С 4-6 месяцев в связи с прорезыванием зубов у ребенка начинается усиленное слюнообразование.

✓ Первые зубы появляются в 6 месяцев. Вначале прорезываются 2 нижних резца, затем - 2 верхних средних резца, 2 верхних боковых и к 1 году еще 2 нижних боковых резца, то есть, всего 8 зубов.

✓ К 1 году 10 месяцам - 2 годам у ребенка появляется 20 молочных зубов.

✓ Смена молочных зубов на постоянные происходит с 6 до 9 лет.

✓ Каждый молочный зуб держит место для постоянного. Если их удаляют раньше времени, постоянные зубы вырастают неровными.

**ПОСЛЕ  
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ**

Не спешите вести ребенка в детский сад, как только ему стало лучше. Имунитету нужно время, чтобы восстановиться. Антитела к вирусу начинают вырабатываться на пятый день болезни. Поэтому, независимо от тяжести ОРВИ возвращайтесь в садик не раньше чем через 6-7 дней от начала простуды.

**Знаете ли вы, что...**

✿ У детей, болеющих диабетом, нередко нарушается связь с внешним миром. Блевознь заставляет их глубоко погружаться в свои ощущения, постоянно анализировать свое состояние. Поэтому, часто ребенок больной диабетом искренне считает, что мир крутится вокруг него.

✿ Родители ребенка, страдающего постоянными обострениями гастрита или колита, знают, что он капризный, обидчивый, часто плачет без причины, мнительный, считает, что все к нему несправедливо. Поэтому родителям нужно постоянно выражать уверенность в том, что боль пройдет и за обострением наступит улучшение.

✿ Подростки, страдающие астмой, живут сегодняшним днем. Они эмоциональны и тревожны, но хорошо понимают, что болезнь дает им некоторую власть над родителями, и охотно манипулируют ими.

**Болезнь надо уметь****Риск не в инфекции, а в лечении**

По статистике некоторые дети, посещающие детские коллективы, болеют вирусными инфекциями от 6 до 12 раз в год. На Западе такой ребенок не считается часто болеющим! А у нас, если больше пяти раз за год насморк с кашлем случается, малыша ставят на учет и лечат кучей лекарств. Почему не стоит бояться ОРВИ? Да потому, что не в вирусной инфекции риск, а в лечении! Если дети 10 раз в год болеют соплями, но обходятся постельным режимом, обильным питьем, промыванием носа и выздоравливают сами, без лекарств, то пусть болеют себе на здоровье! Они вырастут - и все будет хорошо! Но, если каждый чих - это повод засунуть в ребенка антибиотик и кучу других таблеток: для иммунитета, для кишечника, для носа и горла и еще от аллергии, - это уже катастрофа!

**А может, ножки попарить?**

Об эффективности этого метода лучше спросить у врачей ожоговых отделений. Часто случается, что сидит ребенок с ногами в тазике и мама туда же доликает кипятком... Странно, что такой способ лечения у нас даже врачи скорой помощи советуют.

**Можно давать чай с малиной?**

Надо ли при простуде пить чай с малиной? При высокой температуре в организме дефицит жидкости. Если мы дадим малышу малину и он начнет потеть, будет сгущаться кровь, мокрота станет более вязкой, и мы увеличим риск осложнений. Но если чашка чая с малиной будет третьей, а первые две без малины, это пойдет на пользу.

**Что поможет  
заложенному носу?**

Средства от насморка должны быть в каждом доме! Хотя бы потому, что сосудосуживающий препарат, уменьшающий насморк, является и неотложной помощью при боли в ухе, например. Но на сосудосуживающие препараты легко поддаться! Пять дней лечения - и начинается привыкание. Что делает умная мама?

Она не посылает папу в аптеку, а говорит: «Надо купить увлажнитель воздуха». Если ваш малыш в теплой пижаме полгода проспал в прохладной влажной комнате, он будет болеть гораздо реже.

**Как понять, что у ребенка вирусная инфекция?**

Если горло болит, а нос абсолютно сухой, налицо симптомы ангины и нужно обращаться к врачу. Вызывайте доктора, если ребенка на 2-3-й день болезни начинает мучить сильная жажда. Если же картина знакомая, то есть повышена температура, сопля из носа, кашель, то это вирусная инфекция.

**Правильно лечить - это как!**

Чтобы ребенок быстрее выздоравливал:

- тепло его одеть, при этом в комнате должно быть прохладно (18-20 градусов) и влажно (50-70%). Есть увлажнитель - замечательно. А можно развешивать влажные полотенца, брызгать водой из пульверизатора. Если в зимнее время вы открываете форточку, то высушиваете воздух! Поэтому, зимой температуру в комнате лучше контролировать не форточкой, а регулируемой батареей;

- поить ребенка чаще: если кровь густая, то и сопельки, и слизь будут тоже густыми, мокроту трудно откашлять. Причем питье должно быть не горячим, а температуры тела. И не кормите насильно! Ребенок попросит есть сам. А потерянный вес наберется за 3-4 дня после выздоровления. Можно также закапывать солевые капли в нос, в крайнем случае, при острой необходимости - сосудосуживающие! Все!

**И никаких больше лекарств!**

Да, никаких! Если нет серьезного повода, не травите ребенка химией. Но если не поить малыша и заставить жить в духоте, то достаточно 12 часов, чтобы возникло осложнение, - в этом будет виноват вовсе не врач, а неграмотная мама.

**С. Перепелятникова, отоларинголог, врач высшей категории.**

# ЛОПНУЛА ВЕНА...

## Кожа вокруг рубца мокнет

**У мамы на лодыжке лопнула вена. Кровь остановили, рана зарубцевалась. Но кожа вокруг рубца то мокнет, то, когда подсохнет, трескается. Что делать?**

**Т. Исмаилова.**

Это могут быть трофические нарушения на фоне варикозного расширения вен. Быстрее обратитесь к флебологу. Стадия болезни уже тяжелая, все может повториться. Без помощи специалиста не обойтись. Возможно, понадобится удалить вену. Эластичный бинт и склеротерапия тут уже не помогут. После осмотра и ультразвукового дуплексного сканирования вен ног врач подберет метод лечения.

## Теперь можно ходить на каблуках?

**Мне сделали операцию по поводу варикоза - удалили проблемную вену. Могу ли я теперь носить свои любимые каблуки?**  
**Татьяна Юрьевна.**

Любое сдавление стопы обувью негативно сказывается на течении варикозного расширения вен, даже после операции. Если долго

стоять и ходить на высоких каблуках или в тесной обуви, это неминуемо приведет к проблемам с оставшимися венами. Высокие каблуки оставьте лишь для торжественных случаев. Обувь на каждый день должна быть максимально комфортной, а каблук - не ниже и не выше 3-4 сантиметров. Только в этом случае стопа будет находиться в наиболее физиологичном положении. Чтобы еще больше уменьшить нагрузку на вены и снять неприятные ощущения, подберите хорошие ортопедические стельки. Как правило, и после операции врачи рекомендуют пройти курс венотоников.

## Мне посоветовали носить чулки

**У меня на ногах появились отеки. Знакомые посоветовали носить компрессионные чулки 2-го класса. Купила, надела... Через несколько дней на икре четко обозначились сосудистые сеточки. Может быть, это произошло из-за чулок? И опасно ли это?**

**Е. Сомова.**

Компрессионный трикотаж не опасен. Эти изделия предназначены

для лечения и снятия отека. Но подбирать такие чулки нужно только со специалистом. Вены на ногах стали видны, возможно, потому, что отек уменьшился. Сходите на прием к флебологу.

## Или все равно придется лечиться?

**Мне предстоит операция. Будут удалять варикозно расширенные вены сначала на одной, потом на другой ноге. Решит ли это мои проблемы или все равно придется лечиться?**

**Е. Попова.**

Операция необходима, чтобы избежать тяжелых осложнений варикозной болезни. Но полного выздоровления она не гарантирует. Роль удаленных вен на себя возьмут более мелкие сосуды. И их нужно поддерживать, чтобы ситуация не повторилась. Поэтому, вам необходимо, как минимум дважды в год, проходить курсы лечения препаратами из группы венотоников (принимать их внутрь) и носить лечебный трикотаж по назначению врача.

**Б. Рыжих, флеболог, врач высшей категории.**

## От ишемии сердца пью смесь соков

При ишемической болезни сердца большую пользу приносит состав из смеси соков. Я убедилась в этом на собственном опыте. Целебную смесь готовлю так: выжимаю из тертой свеклы 150 мл сока

и держу в холодильнике 3 часа. За это время готовлю 125 мл сока граната, по 150 мл соков лимона, моркови и яблок (желательно из антоновки). Все соки смешиваю и добавляю 100 г меда. Прини-

маю по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Состав храню в холодильнике.

**К. Касимова.**



## Мне помогло снадобье из зеленых грецких орехов

Атеросклероз пыталась лечить несколько лет разными средствами, в том числе и рецептами народной медицины. Но особого результата не было. Однажды, когда я гостила у своих друзей на юге, их соседка посоветовала мне одно верное средство. Сказала, что оно прекрасно очищает кровь и в моей болезни мне непременно поможет. Для лечения

всего-то и нужно было, что грецкие орехи. Только собраны они должны были быть до дня Ивана Купалы. Но в тот год опоздала - на дворе уже стоял сентябрь. Записала рецепт и вернулась домой.

В следующем году я приехала к друзьям в гости уже в мае. Собрала целую корзину зеленых грецких орехов. Приехав домой, примерно стакан пропустила через мясо-

рубку, смешала с 1 стаканом меда и положила смесь в темную стеклянную банку. Банка стояла у меня в темном кухонном шкафу месяц. Когда снадобье было готово, стала принимать его по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Курс прошла полностью (он длится 40 дней), после этого надо было сделать перерыв на полгода и повторить еще раз. К тому времени, как пришло время повторного курса, мне уже было значительно легче.

**И. Зотова.**

## Тест-диагностика

### СИМПТОМЫ СТЕНОКАРДИИ

- ✓ Чувство тяжести;
- ✓ ощущение жжения в груди;
- ✓ желание во время приступа боли прижать к груди ладонь;
- ✓ боль продолжительностью 5-10 минут, локализующаяся ниже грудной клетки и распространяющаяся к плечам, шее, челюстям и рукам (чаще к левой);
- ✓ слабость и напряженность в груди, сопровождающаяся прерывистым дыханием;
- ✓ ночная боль в груди, от которой вы просыпаетесь;
- ✓ внезапное чувство изнеможения.

**P.S.** Если вы испытываете любой из этих симптомов - не оттягивайте визит к врачу. Ведь стенокардия - это вопль сердечной мышцы о том, что для дальнейшей работы ей не хватает кислорода.



# ЙОДОВАЯ СЕТКА

**Вот уж какой препарат всегда можно найти в любой аптечке!  
Маленькая бутылочка всегда готова послужить ради доброго дела.**

## Как работает этот узор на коже

Главный эффект от применения йодовой сетки: проникая через кожу, йод распространяется по кровеносной системе и убивает микробы, сворачивая их белки, - и таким образом приостанавливает развитие болезни. Нанесенный узор в виде сетки разрывает связь между микробами. И, как следствие, они массово гибнут. Еще одно свойство йода, нанесенного на поверхность кожи, - расширять капилляры и тем самым ускорять кровообращение в той области, где сетка нанесена. Йодная сетка стимулирует отток крови, и это уменьшает застой там, где идет воспаление.

Небольшая сеточка йодным раствором помогает: при заболеваниях верхних дыхательных путей, ОРВИ, бронхите, ларингите, трахеите, ангине, травмах и воспалениях мышц, суставов, связок (ушибы, растяжения, гематомы, кровоподтеки, травмы связок голеностопа или колена, остеохондрозе, артритах, артрозах, радикулитах).

## Йодовая сетка не безобидна

Несмотря на кажущуюся, на первый взгляд, безобидность йода, помните, что это лекарственный препарат. А значит, надо применять его по правилам. Для рисования сетки используйте 5% раствор йода и обычную ватную палочку. Прежде чем наносить йод на кожу, проведите небольшой тест. Ведь от аллергических реакций никто не застрахован. На внутренней стороне запястья нанесите небольшую полоску йода и подождите 15-30 минут. Если же-

нения, зуда и покраснения не наступило, можно делать йодовую сетку. Сетка йодного раствора наносится на сухую кожу, оптимально - на ночь. Но нельзя использовать йод наружно в виде сетки, если температура тела 38 градусов и выше. Часто применять йодовую сетку тоже нельзя - не больше трех раз в неделю. Рисунки йодовой сетки - параллельные горизонтальные и вертикальные линии. Ни в коем случае не наносите йод сплошным слоем. Вы получите просто ожог. Каждая ячейка такой сетки 1x1 см. Именно такой рисунок наиболее эффективен для угнетения болезнетворных бактерий. Никогда не наносите йодовую сетку на область сердца. Это опасно. Также

**НИКОГДА НЕ НАНОСИТЕ ЙОДОВУЮ СЕТКУ НА ОБЛАСТЬ СЕРДЦА. ЭТО ОПАСНО. ТАКЖЕ НЕ НАНОСИТЕ ЙОД НА УЧАСТКИ, ГДЕ КОЖА СИЛЬНО ПОВРЕЖДЕНА.**

не наносите йод на участки, где кожа сильно повреждена или раздражена, чтобы не вызвать еще более сильного раздражения.

## Достаточно ли у вас йода в организме?

Сделайте простой тест на внутренней части бедра. Нанесите на

**✓ НЕ НАНОСИТЕ ЙОД НА КОЖУ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПОВЫШЕНА ТЕМПЕРАТУРА.**

**✓ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ 2,5% СПИРТОВОЙ РАСТВОР ЙОДА.**

кожу йодовую сетку и посмотрите результат. Прошло 3 часа и у вас нет ни малейших следов? Срочно к врачу. Пусть он назначит анализы, пройдите курс восполнения йода в организме. Если через 6 часов остаются небольшие следы от йода, все у вас неплохо. Включайте и дальше в свой рацион морскую рыбу, морскую капусту, морепродукты. Если вы совершенно здоровы, следы от йодовой сетки исчезнут через сутки.

## Если кашель сухой

Эффективной может оказаться йодовая сетка на грудь. Особенно, если рисовать ее в самом начале заболевания. Йод проникнет в сосуды, усилит кровообращение, создаст согревающий эффект и поборется с болезнетворными микробами, также он будет способствовать отделению мокроты. Йодовая сетка наносится на грудную клетку, обязательно избегая области сердца. Можно нанести сетку на спину в районе легких.

## Замучила ангина

В этом случае сетку из йода наносят на область горла. Обязательно пройдите перед этим тест на чувствительность, ведь кожа шеи очень нежная. Йодовую сетку на горло можно наносить дважды в день - утром и вечером. Процедура должна улучшить кровообращение, угнетая действие патогенной микрофлоры. Но лучше избегайте попадания йода на область щитовидной железы.

## Не дайте насморку развиваться

Если успеть «запеленговать» начало заболевания, можно с помощью йодовой сетки избежать развития насморка и заложенности носа. Несколько штрихов сетки нанесите непосредственно на крылья носа и переносицу. Будьте осторожны, чтобы йод не попал в глаза. Дополнительно йодовую сетку нанесите на область икроножных мышц и пяток. В этих местах находятся точки, связанные с работой носа. Ну и согревающий эффект уменьшит отек в носовой полости.

## Ушиблись?

### Приложите холод

Растяжения, травмы мягких тканей и ушибы - нередкие спутники жизни. Можно, конечно, купить дорогостоящие мази, снимающие боль или воспаление. А можно воспользоваться йодовой сеткой. Но при

ушибах йодовую сетку можно наносить не раньше, чем через сутки с момента ушиба. Сразу после травмы обычно образуется отек, и йод на месте ушиба будет препятствовать его рассасыванию. Чтобы полегчало, сразу после удара приложите холод, а уже на следующий день можно наносить йодовую сетку.

### Как уменьшить боль в спине и позвоночнике

Йодовую сетку нужно нанести по определенным линиям. Вертикальные - по обе стороны позвоночника, параллельно друг другу через внутренние края лопаток, потом вдоль позвоночника, как бы приближаясь к центру. Добавляем между нарисованными уже линиями дополнительные штрихи таким образом, чтобы расстояние между ними было в 1 см. Теперь горизонтальные - можно ориентироваться на межре-

берные промежутки, опять - таки соблюдая расстояние в 1 см.

### Йодовая сетка для детей

Обычно именно детям родители наносят йодовую сетку при первых симптомах простуды или сухом кашле. Считается, что этот «бабушкин» рецепт безобиден для детского организма. Но любое лечение ребенка и применение йодовой сетки в том числе, можно начинать с разрешения врача. Детям до двух лет йодовую

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАНОСИТЕ ЙОД СПЛОШНЫМ СЛОЕМ. ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПРОСТО ОЖОГ. КАЖДАЯ ЯЧЕЙКА ТАКОЙ СЕТКИ ДОЛЖНА БЫТЬ 1X1 CM.**

сетку лучше не делать, не надо вмешиваться в работу еще не окончательно оформившейся щитовидной железы. Что касается детей постар-

ше, то не наносите йод на кожу, если у ребенка есть температура, даже небольшая. Для детей до 5 лет лучше использовать 2,5% спиртовой раствор йода, тем, кому больше 5 лет, уже можно применять обычный 5%. И обязательно сделайте предварительный тест на чувствительность к йоду. У малышей кожа в разы нежнее и чувствительней, чем у взрослых.

### Можно ли беременным делать йодовую сетку?

Йод все же имеет меньше противопоказаний и не такое сильное воздействие, как микстуры от кашля, его поэтому можно использовать при беременности. И все же, посоветуйтесь предварительно с наблюдающим вас врачом. Беременность - это важный период в жизни женщины и еще не родившегося малыша.

**С. Говорова, терапевт, врач высшей категории.**

## Баночно-вакуумный массаж



**?** *Страдаю от пояснично-крестцового радикулита. Уколы с обезболивающими препаратами помогают лишь на время. Мне посоветовали пройти курс баночно-вакуумного массажа. Насколько он эффективен и каково его лечебное назначение?*

**М. Киселева.**

Этот вид рефлекторного воздействия основан на раздражении кожных рецепторов, в результате чего улучшается кровообращение в области поврежденного сустава или защемленного окончания корешка нерва позвоночника, что, собственно, и является причиной радикулита. При этом уменьшается воспаление, отек тканей, исчезает боль в пораженном участке.

Делается массаж так: сначала массажист смазывает тело пациента подогретым маслом. Затем прикладывает к позвоночнику разогретую банку и в течение 15 минут выполняет ею скользящие (круговые, зигзагообразные) движения от поясницы к

шее, по ребрам, под лопатками. Главное условие: манипуляции должны производиться только по направлению от позвоночника, а не к нему.

Иногда, обычно к вечеру того же дня, у пациента могут обостриться болезненные ощущения. Их не надо пугаться. Так и должно быть, ведь напряженные мышцы теперь расслаблены, а кровоснабжение тканей усилено. Все это положительные реакции организма на процедуру.

Сеансы баночно-вакуумного массажа обыч-

но назначают при миалгии, люмбаго, миозитах, воспалительных процессах в области малого таза и пояснично-крестцовых радикулитах (но только не в период обострения).

Любой массаж, даже классический, противопоказан, если после травмы позвоночника или суставов конечностей прошло менее трех суток, а также при тромбозах нижних конечностей.

**И. Ильин, массажист с 30-летним стажем.**

### От цистита

**1 ст. ложку измельченных листьев клена залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, пейте по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.**



## Кефир и масло спасли сына от язвы

Сыну поставили диагноз двенадцатиперстной кишки. Сопровождалась она пониженной кислотностью желудочного сока. Никаких таблеток он не признавал. Заставить заваривать травки тоже проблематично, поэтому мы выбрали самый простой рецепт. В течение 3 месяцев нужно 3 раза в день, на голодный желудок пить по 1 стакану свежайшего (лучше однодневного) кефира с подсолнечным маслом (на 1 стакан кефира - 1 ст. ложка). Сначала сын не верил, что так можно избавиться от язвы. Ведь и кефир, и масло - самые обычные продукты, но оказалось, что их сочетание дает замечательный лечебный эффект. Это подтвердили результаты гастроскопии. Спустя время сын прошел обследование, и оно показало, что язва зарубцевалась.

**И. Новикова.**

**Рецепты народной  
медицины**

**При бронхиальной  
астме поможет  
имбирь**

Вывойте и очистите от кожуры 400 г имбиря, натрите его на терке, насыпьте в литровую бутылку и доверху залейте спиртом. Настаивайте в тепле или на солнце 14 дней, периодически встряхивая (настойка станет желтого цвета). Процедите, отожмите и дайте отстояться еще сутки. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день после еды, запивая 3 глотками воды. Курс лечения - 5 дней.



Затем сделайте перерыв на 3 дня и повторите лечение.

**Бальзам с овсом  
очистит кишечник**

Измельчите по 0,5 кг очищенной моркови и свеклы, добавьте 1/2 стакана овса (цельное зерно, не хлопья). Залейте кипятком так, чтобы вода была выше содержимого на три пальца, и варите до готовности свеклы. Затем всыпьте по горсти чернослива, изюма и кураги и варите еще 5 минут. Снимите с огня, добавьте 1 ст. ложку меда и настаивайте 12 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - пока не закончится лекарство.



**“Колбаса” от язвы  
желудка**

Смешайте по 100 г сливочного масла, порошка какао и меда, добавьте 2 ст. ложки измельченного алоэ и скатайте в колбаску. Положите на несколько часов в холодильник, чтобы затвердела. Отрежьте кусочек такой колбаски и съедайте его за 20 минут перед каждым приемом пищи.



**Первая зелень – дикий чеснок**

Весна - время черемши. Первой зелени, которая помогает организму справиться с сезонным авитаминозом, и не только. Другое ее название - дикий чеснок, или медвежий лук.

**В чем польза**

Черемша - кладезь витаминов. Аскорбинки в ее зелени больше, чем в цитрусовых. А еще в ней витамин А (отвечает за правильный обмен веществ, молодость и красоту); витамины группы В, при недостатке которых нас атакует депрессия и бессонница; микроэлементы (железо, медь, марганец, селен, фтор, цинк, йод), фруктоза, бета-каротин, эфирные масла, аминокислоты. В черемше много фитонцидов - натуральных антибиотиков. Это хорошее противомикробное и противоглистное средство. Если пожевать листик черемши 2-3 минуты, во рту погибает вся вредная микрофлора. Помогает она при различных воспалениях, простуде. Улучшает работу желудка и кишечника, усиливает аппетит.

Самый лучший способ употребления черемши - есть ее свежей в сезон каждый день. В ход идут стебель, листья, луковички. Зелень добавляют в салаты, соусы, супы, борщи, мясные, рыбные и

овощные блюда. А также сушат, квасят, солят и маринуют. Подходит она и для заморозки, и в качестве начинки для пирожков (пирогов). Но нужно знать меру - не больше среднего пучка в день.

**Лечим недуги**

✓ **Для снижения давления** цветки и листья свежей черемши измельчите и залейте водкой (одна часть сырья на пять частей водки). Настаивайте 3 недели в темном месте. Периодически взбалтывайте. Процедите, принимайте по 20 капель с водой 3 раза в день. Курс лечения - 3-4 месяца. Настойка избавляет еще и от хронической усталости, помогает восстановиться после тяжелой болезни, укрепляет иммунитет. В этом случае пить средство нужно 3 недели.

✓ **При дисбактериозе и для улучшения аппетита** принимайте свежееотжатый сок черемши - по 1 ст. ложке с небольшим количеством воды перед едой в течение месяца.

✓ **Как общеукрепляющее средство** используют настой черемши. Чайную ложку измельченных луковичек залейте стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите. Выпейте в 2 приема. Курс лечения - 3 недели.

✓ **От ревматизма и радикулита** измельчите пучок свежих листьев травы. Приложите к больному месту, укройте и утеплите. Держите не меньше часа (меняйте компрессы 2 раза в день). Иногда такой компресс вызывает легкое жжение, покалывание.

✓ **Чтобы избавиться от насморка**, измельчите свежую черемшу, отожмите сок. Пропитайте им ватные тампоны, заложите их в нос на несколько минут. Повторяйте 2-3 раза в день.

✓ **При диарее и пищевых отравлениях** 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев черемши залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте полчаса. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день натощак.

**P.S.** Противопоказана черемша при воспалительных процессах в желудке, кишечнике, панкреатите, гепатите, холецистите.

**ПЬЕМ - И МОЛОДЕЕМ**

**ЭТИ СРЕДСТВА ПОЛЕЗНО ПИТЬ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ.**

✿ Если каждое утро натощак выпивать 1 ст. ложку льняного масла, приостанавливается развитие атеросклероза, у мужчин восстанавливается потенция и, вообще, омолаживается организм. Чтобы сделать эту процедуру более приятной, заранее приготовьте 1/2 стакана холодной воды. Первый глоток - вода, затем ложка масла (оно само проскочит) - и снова вода.

✿ Кукурузное масло, добавленное в негорячую

пить 4 стакана такого напитка, его можно приготовить заранее, потому что, обычно, он долго остывает.



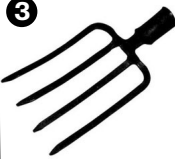

пищу, усиливает кровоснабжение мозга, а оливковое масло очищает желудочно-кишечный тракт и сосуды.

✿ Когда едите чеснок, не выбрасывайте белую шелуху, а соберите ее и храните. Это ценнейшее средство для сохранения молодости. Горсть шелухи залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 6-8 часов и пейте (ни в коем случае нельзя пить горячим или даже слегка теплым). В день надо вы-

✿ Восточный эликсир молодости: смешайте 1/2 стакана лимонного сока, 1 стакан меда и 1/4 стакана оливкового масла. Принимайте эликсир натощак по 1 чайн. ложке. В скором времени улучшится цвет лица, заблестят глаза, разгладится кожа, избавитесь от загаров (если страдаете ими) и никогда не узнаете, что такое склероз.

✿ Настойка грибов лишичек способствует выработке серотонина, а он омолаживает организм.

# Отдыхай!

Сорт крупных яблок	Доверие до Киева	Валдисшоумен	Совиний полугай Новой Зеландии					Наука Эйнштейна
				История в картинках	Переливчатый слой раковины		Продукт из водорослей для повара	
	Бумага кандидата на должность	4		Затонувшая орбитальная станция				
			"Роняет лес багряный свой ..."	Проход прямо под забором				
	"Грязь" внутри чайника	Зернышко для посева	Ссадина на коленке	Раструбы перчаток				
	Одна ходка по маршруту		Светильник ниже потолка	Георг-тенор Эстонии		1		
Развеселый народный танец			И цилиндр, и боливар		Дар, что ценят поклонники			
	Визитер из другой галактики	Длинный стог сена	2	Болтливая птица-янки	Босс Азazelо и Бегемота	Псевдоним А.Медведева	"Дыра" пистолета	
			Яичный "наряд" куска свинины		Передача для организма			
				Одна десятая легиона				
			Договор между государствами		Инопланетная "тарелка"			
				Печь для переплавки металлов	Клятва в стенах монастыря	Высший показатель в спорте		
	Небольшая занавеска		"Сугроб" из осенних листьев	Трапеза с харчо и десертом			Судно на пути в Колхиду	Создатель Гуинплена
				Зеленый мультяшный тролль	След работы иголки		Силач, преданный Далилой	Дом - весь в оленьих шкурах
	Дитя ослицы и жеребца	Запас товаров в магазине	3				Злак, заменяющий мясо	
	Цапля с "лягушачьим" названием			Шмидт-полярник			"Египетская опера Верди"	Часть в составе девизии
"Перченая" страна					Низкий барьер вдоль авансены			
			Том, чья миссия невыполнима					
					4			
Горы, где носят пончо	Певица родом из Бугульмы				Изобретатель фонографа	Гражданская обязанность		
			Творожное блюдо из духовки					



## АНАСТАСИЯ СТОЦКАЯ:

### “Я ПОНЯЛА, ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ СНОВА СТАТЬ МАМОЙ”

**В начале мая Анастасия Стоцкая во второй раз станет мамой. Певица рассказала о новом статусе, цвете волос и о том, почему она не пускает старшего ребенка в шоу-бизнес.**

**В** ее жизни наступил относительно спокойный период. За плечами - несколько месяцев работы в антрепризном спектакле “Ева” в Москве, в мюзикле “Летучий корабль”, который идет в Петербурге, и выход новой песни. Настало время, когда наконец-то можно оставить работу и сосредоточиться на семье.

«Мой 6-летний сын Саша был очень рад, когда узнал о том, что скоро появится малыш. Мне всегда хотелось иметь несколько детей, поэтому, Сашу готовила заранее, спрашивала, кого бы он хотел - брата или сестру. Когда показала

ему снимок УЗИ и сообщила о скором прибавлении, он очень заинтересовался этой темой. А недавно мы с ним ходили в музей “Живые системы”, где есть соответствующие экспозиции для самых маленьких, он тоже очень внимательно изучал».

**- Настя, новость о беременности стала для тебя неожиданной?**

- Наступил период не столь бурной творческой активности, я не была занята ежедневно в каком-то проекте. Подумала: что может быть важнее, чем второй малыш? Я мечтаю о троих детях.

**- Вы с мужем вместе уже семь**

**лет. Как же пресловутый кризис в отношениях?**

- Ни в одной семье не бывает идеальных, ровных отношений. Возникают и у нас моменты непонимания, вспышки ревности с обеих сторон. Это нормально там, где есть любовь. И она помогает нам пережить любые неурядицы. Сергей - тот мужчина, с которым я чувствую себя защищенной, хочу идти рядом с ним по жизни, отсюда и мысли о большой семье, нескольких детях. С ненадежным человеком таких желаний не возникло бы.

**- А имя уже выбрали?**

- Саша предлагает, если родится девочка, назвать Царевной Забавой, а если мальчик - Беном или Покойо... Как герои мультфильмов! Вот обсуждаем. (Смеется.)

**- Ты не боишься, что, когда второй ребенок появится на свет, Саша будет ревновать?**

- Я стараюсь сделать все, чтобы этого не случилось. Каждый день говорю сыну, как сильно люблю его и буду любить еще больше. Приучаю его к мысли, что он не один, что без него я не справлюсь, что, как старший брат, он станет примером, то есть стараюсь, чтобы Саша уже сейчас чувствовал причастность к маленькому человечку. Например, мы строим планы, во что будем играть втроем.

**- Разница в возрасте у твоих детей будет около шести лет, почти как у тебя с братом (брат Анастасии Стоцкой - актер Павел Майков. - Ред.). А какие у вас были отношения?**

- Известна история о том, как однажды он посадил меня в сумку и спрятал ее в шкаф, наказав сидеть тихо, пока у него в гостях друзья. (Смеется.) Он стеснялся, что родители заставляют его сидеть с сестрой. В детстве закадычными друзьями мы с братом не были, но с годами стали ближе, конечно.

**- Ты планируешь родить сама?**

- Я за естественные роды - так, как задумала природа. Почитаю всевозможную литературу, уверена, что это самым благоприятным образом влияет на развитие ребенка, его характер, на умение преодолевать трудности в будущем. Считаю необходимым грудное вскармливание, если для этого есть возможности. Это же такая связь между матерью и ребенком! Я очень долго не могла расстаться с Сашей ни на минуту, мы были очень близки, я кормила его до полутора лет. Помню, как-то заболела, пришлось отлучить малыша от груди, и мама его увезла. Я рыдала... Это было очень тяжело. Думала: вот оно, первое расставание, а ведь когда-нибудь он пойдет в школу, потом женится! (Смеется.)



**- Как быстро ты планируешь вернуться к работе?**

- Надеюсь, что к концу мая. В июне у меня начинаются репетиции в новом проекте. По опыту первых родов знаю, что для того, чтобы прийти в норму, достаточно 2-3 недели. В первую беременность я до 4,5 месяцев работала. Тогда шел мюзикл "Зорро", я играла цыганку Инес, и в какой-то момент корсет просто перестал на мне сходить. А сейчас я задействована в спектакле "Летучий корабль", который идет в Петербурге с осени 2016 года. Это очень позитивная история, поставленная Егором Дружининым, мюзикл, основанный на известном мультике, но ставший сказкой для взрослых. В этом спектакле у меня довольно просторные платья, поэтому, еще в феврале я могла играть, но теперь, конечно, уже пришлось уйти в декрет.

**- Тут в наш разговор вступает Саша.**

- **Саша.** Мама там бьет дядю!.. (Поет.) А я не хочу, не хочу по расчёту, а я по любви, по любви хочу!.. (Настя смеется и обнимает сына.)

**Настя.** Это момент, где я бью Полкана... Ну, Саша, он же хотел меня под венец силой затащить!.. Да, Саша стал такой взрослый, он мне уже во многом помогает. Вот только пока зубы чистить ему не доверяю, контролирую. А так все почти сам!

**Саша.** Я взрослый! Давайте дам вам интервью, задавайте вопросы!

**Настя.** (Подыгрывает сыну.) Расскажи, чем ты занимаешься.

**Саша.** Я хожу на гимнастику, на фортепиано, в театральную студию... Называйте меня Джастин!



дию... Называйте меня Джастин!

**Настя.** Ему очень нравится Джастин Бибер. Знает наизусть его песни и даже проходил настоящий кастинг в театральную студию, где спел один из хитов Бибера на английском.

**- Так Саша - будущий артист?**

- Не знаю, я его специально не подталкиваю к этой стезе. Если ему будет нравиться заниматься музыкой, театром - пусть занимается. В театральную студию он захотел пойти сам, это не наша с мужем инициатива. Для развития это точно хорошо: он общается, учит стихи, поет. Саша говорит: "Мама, дай я спою, а ты выложишь на YouTube!" Но я против того, чтобы

создавать специальный канал, выкладывать наши совместные видео и его личные.

**- То есть, никакого отдельного аккаунта в "Инстаграме" у Саши нет?**

- Нет, конечно. Я стараюсь максимально исключить соцсети из его жизни, не включать телевизор фоном. Вокруг так много информации, в том числе негативной. Хочется оградить его от этого, пока могу. Чем позже сын свяжет свою жизнь с виртуальным пространством, зарегистрировавшись в социальных сетях, тем лучше. Мальчик должен заниматься серьезными делами, а не самолюбованием и бесполезным времяпрепровождением.

**- То, что ты изменила цвет волос, как-то связано с твоим новым статусом?**

- Наверняка. Я захотела побыть такой, какой создала меня природа. Родилась я черной. Этот цвет сейчас ассоциируется у меня с осознанностью, зрелостью, спокойствием, благородством. Мне нравится, очень комфортно в таком цвете.

**- Но ведь наверняка тебя стали меньше узнавать.**

- Да, но в моем нынешнем положении это даже на руку. Я могу гулять по городу и оставаться незамеченной. Муж сначала меня отговаривал, потому, что в прошлом уже были разные эксперименты, в том числе неудачные. Но тут все сложилось. И Сергею, и Саше, кстати, понравилось.

**- Но это не навсегда?**

- Нет. Я отношусь к числу артистов, которых воспринимают только в одном цвете. И обязательно вернусь к огненно-рыжему.





# СИЛЬНЫЙ СЛАБЫЙ ПОЛ

**Кто отвечает за гармонию в семье и помнит все важные даты? Верен в дружбе и хорош в работе? Может все и даже немного больше? Разумеется, это все она, точнее мы – женщины!**

**К**азалось бы, все просто и верно: есть пол сильный, есть пол слабый. Мы так привыкли к этому делению, что не задумываясь говорим: «сильная половина человечества» или «представительницы слабого пола». Так, вроде бы, разделила нас природа, а ей виднее. Хотя стоп! Природа-то как раз далека от категоричности.

### КТО ТУТ СЛАБЫЙ?

Начиная с самых ранних - внутриутробных - этапов развития особи условно слабого пола демонстрируют большую живучесть. Мы устойчивее к инфекциям, кровопотерям и боли. Мы и живем дольше - в среднем на добрый десяток лет.

Идем дальше. Социологи из Международной организации труда провели масштабное исследование и выяснили, что, так называемый, сильный пол значительно уступает «слабому» в работоспособности. Оказалось, женщины в 38 европейских странах трудятся больше мужчин. А также уверенно

опережают последних по части ответственного отношения к делу (но это уж так, к слову).

И это в мирное благополучное время! А если вспомнить, например, военные годы? Колоссальные нужды фронта и тыла покрывались главным образом за счет титанического труда женщин и девушек, ведь большинство мужчин воевало. В общем, теория «слабого пола» не выдерживает критики.

### СИЛЬНАЯ? СУПЕР

С точки зрения современной психологии, сильного и слабого полов попросту нет. Есть зрелые и незрелые, другими словами, взрослые и, не особенно, люди. А каким набором хромосом они при этом обладают, дело десятое.

Первые могут положиться на самих себя в трудную минуту, их отличает компетентность и эффективность. Проще говоря, случись что, они будут в состоянии позаботиться и о себе, и о тех, кто нуждается в помощи. Особенно ценно,

**Не надо принимать за истинную женственность психологическую незрелость!**

что такие люди умеют устанавливать с окружающими тесные равноправные связи. Находиться с ними в отношениях - романтических, семейных или дружеских - очень комфортно. Привлекательный портрет, правда?

### ЛОЖНАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ

У «незрелой группы» прочерки по всем пунктам. Самостоятельное плавание в бурном океане жизни им не под силу. Непременен нужен спасательный круг, например, партнер, который защитит, обеспечит и решит все проблемы. С таким человеком никакого «на равных», разумеется, не получится. Схема проста: если один постоянно отыгрывает детскую роль, другой вынужден вставать на позицию родителя.

Побродим по соцсетям и обнаружим там десятки вариаций на тему

### ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖЕНСТВЕННОЙ

**Наладьте отношения с собственным телом и полом.** Ощущение «какая-то я не такая» часто появляется из явного или подсознательного недовольства своими данными и «женской породой» в целом. Можно носить исключительно платья и посещать курсы по пробуждению внутренней богини. Но, если в голове теснятся мысли «Да кому я нужна», «Быть женщиной тяжело», толку от этого не будет. Найдите достоинства в своей внешности, а также в принадлежности к великому и непобедимому (без иронии!) женскому царству.

**Вспомните все, что вы слышали об «эталонной» женственности.** Внушенные с детства убеждения типа «хорошие девочки так себя не ведут/такое не носят/так не поступают», «настоящая женщина должна...» очень живучи. Оцените их с высоты жизненного опыта и современных реалий. Не пора ли сдать это «старье» в утиль?

**Поменьше слушайте тех, кто намекает на вашу «неженственность» и советует,** как исправить ситуацию. Все это - дело вкуса, а вкусы бывают слишком разными. На всех не угодишь!

«я же девочка, не хочу ничего решать, хочу платьишко». Но давайте начистоту, много ли найдется желающих иметь хоть сколько-нибудь серьезные отношения с такой девочкой? Себе дороже! Почитаем популярных гуру общения и оболъщения - и непременно узнаем, что «настоящие мужчины любят слабых женщин». Вообще-то нет. Поговорите по душам с товарищами из своего окружения, и этот миф развеется.

#### ЧТО ЭТО ВООБЩЕ ТАКОЕ?

Вокруг женственности накручено слишком много неясного. Вот, например, определение из Википедии: «совокупность качеств, традиционно приписываемых женщинам или ожидаемых от женщин, таких как чувствительность, нежность, мягкость, жертвенность, сострадательность, покорность». И сразу вопросы: кем приписываемых? Почему это ожидаемых? Перечень окончательный или можно вносить коррективы? Взять, допустим, покорность и жертвенность.

Действительно, было время, когда женщины находились в тотальной экономической зависимости от отцов, братьев и мужей. Шансов выжить самостоятельно у прекрасной половины человечества было немного, поэтому приходилось смиренно принимать чужую волю. Но сейчас-то? Вспомним героиню Шерон Стоун в «Основном инстинкте». Или, например, Скарлетт О'Хару. Эта рыжеволосая «амазонка» не была ни мягкой, ни чувствительной, но при этом от недостатка мужского внимания уж никак не страдала.

#### ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАПУТАЛСЯ

У нас отличные новости: женственны вы от природы. Хотя бы потому, что вам досталось тело женщины с полным набором первичных и вторичных половых признаков. А гормональная и эндокринная системы исправно работают на то, чтобы все процессы в вашем организме протекали именно по-женски, и никак иначе. Так что, пора бы уже прекратить связывать красивой ленточкой понятия «женственность» и «беспомощность».

Другое дело, что жизнь - непростая штука. Поэтому, уставать, отчаиваться и рассчитывать, что близкий человек пожалеет и поможет справиться с навалившимися

### ДОБРЫЙ СОВЕТ

**Не бойтесь обзаводиться качествами, которые традиционно считаются мужскими: целеустремленностью, смелостью и умением настоять на своем. Доказано, что женщины с такими чертами выстраивают наиболее здоровые отношения с мужчинами и получают больше удовольствия от секса.**

трудностями, - святое право каждой женщины (и мужчины, кстати, тоже). В таких случаях действуйте по правилам. Они просты, но работают безотказно. Есть и бонус: следование им сделает вас более женственной в глазах мужчин (мы с ними консультировались).

**Говорите о том, что нуждаетесь в поддержке.** Не иносказательно, а прямо и максимально четко. Стратегия «милый мой, хо-

рошей, догадайся сам», которой многие из нас пользуются, работает гораздо хуже. Милый у вас не телепат. Кроме того, у мужчин заведено так: если человек о помощи не просит, значит справляется сам. Зачем же к нему лишний раз приставать? В общем, не молчите!

**Делегируйте обязанности.** Не тащите воз в одиночку. У вас получится, тут никаких сомнений, но, если есть возможность поделить хлопоты, так и поступайте. И почаще.

**Не критикуйте, а поощряйте.** Если уж обратились за помощью или переложили часть ответственности на партнера, старайтесь не делать замечаний. Забудьте все эти «надо было все-таки самой» и «я знаю, как лучше». Доверяйте мужу, он ведь взрослый, умелый и разумный человек. Не забывайте его благодарить и регулярно говорите о том, что без него вам было бы гораздо сложнее. Он ведь и вправду большой молодец.

### КОМУ НУЖНА НАША СЛАБОСТЬ?

**М**ногие женщины тают перед представителями сильного пола, которые говорят, что женщина должна быть слабой и беззащитной, мол, тогда они, как мужчины, расцветают, хотят заботиться о ней и проявлять всякие чудесные мужские качества... **Вот вам правда жизни: такие мужчины не ищут слабых женщин. Такие мужчины ищут женщин покорных.** Дело в том, что они по каким-то своим причинам умеют либо подчиняться, либо подчинять. Вариант «договариваться» ими не используется. Эти представления об отношениях облакаются (не всегда умышленно) в красивые слова о женской слабости. Покорная женщина не сопротивляется, послушно делает то, что ей прикажут, ее легко прогнуть. Для тех, кто не способен договариваться, но и не хочет подчиняться, это единственный подходящий вариант. Так что, слабых женщин ищут не сильные мужчины. Слабых женщин ищут мужчины властные. А это огромная разница.



**«Я сильная и могу с этим справиться» вовсе не означает, что в сложной ситуации вы ведете себя «как мужик»**

# ЭММА ГАМИЛЬТОН –



**О возлюбленной адмирала Нельсона (1758–1805) ходили легенды, о ней слагали песни и писали рассказы, а в историю леди Гамильтон (1763–1814) вошла как женщина, сумевшая разжечь огонь страсти в сердце величайшего флотоводца Европы. Отважный адмирал, обожаемый солдатами и моряками, Горацио Нельсон до сих пор остается символом британского флота.**

**О**н родился 29 сентября 1758 года в Англии в семье небогатого чиновника, а когда мальчику не исполнилось и двенадцати лет, Нельсон был принят юнгой на корабль своего дяди капитана Мориса Саклинга. В двадцать лет он уже командовал английским фрегатом и был назначен на должность капитана Королевского флота. Когда же началась англо-французская война, Нельсон стал национальным героем Англии, а спустя год в сражениях с французами 1794 года потерял правый глаз и руку.

Искалеченный, но счастливый, он возвращался после очередной победы над французским флотом. Адмиральский корабль прибыл в Неаполь 22 сентября 1798 года. На берегу стояли сотни восторженных итальянцев, а военные встречали английский корабль залпами орудий. Первыми победителей встретили английский посол лорд Гамильтон и его жена леди Эмма Гамильтон, о которой Нельсон потом писал: «Она первой упала в мои

объятия со словами «О, господи, неужели это возможно?» – и добавлял: – Она одна из лучших женщин в мире».

Празднования в честь победы английской эскадры над Наполеоном на Ниле продолжались несколько дней. По городу гремела музыка, лилось вино, а моряки английского флота веселились в обществе итальянских женщин. Нельсон находился во дворце Сесса, резиденции английского посла. Он был ранен, и Эмма взялась выходить адмирала, постоянно находясь рядом с его кроватью. Она не только лечила его и меняла повязки, но и развлекала чтением, рассказами о местной жизни. Кажется, Нельсон никогда не был так счастлив.

Эмма (Эмми Лайон) родилась 26 апреля 1765 года в графстве Чешир в семье бедного кузнеца. Кроме нее у родителей было еще несколько детей, и, как только они подрастали, отец пытался устроить их на какую-нибудь работу. Та

же участь не обошла и Эмму. Юную, красивую девочку пристроили в дом богатых людей для работы прислужгой. А спустя несколько лет, когда девушке едва исполнилось семнадцать, она оказалась в доме богатого неженатого аристократа Чарльза Гревилья. Утонченный, образованный и красивый холостяк пробудил в Эмме первое чувство. Они стали любовниками.

Бедная девушка надеялась, что Гревиль женится на ней, но он и мысли не допускал о подобном союзе. А через несколько лет ему и вовсе захотелось избавиться от наскучившей любовницы, но, зная, какой скандал это вызовет среди окружающих, просто так бросить девушку он не решился. Гревиль искал удобного случая, и тот очень скоро представился.

В 1784 году любовников навестил дядя Чарльза, лорд Уильям Гамильтон. 50-летний вдовец, Уильям был мужчиной утонченным, великолепно образованным и добродушным. Лорд увлекался искусством Древнего Рима и Древней Греции, любил путешествовать вместе с археологическими экспедициями и профессионально занимался изучением вулканов. Он показался Эмме очень интересным, и, жадная до знаний, она часами слушала его рассказы. Пока они беседовали, у хитрого Гревилья со-

# ГОРАЦИО НЕЛЬСОН

зревал план. Он решил отдать любовницу своему дяде, а тот, очарованный прелестями девушки, недолго думая, согласился стать ее покровителем. Считают, что ветреный и безответственный Гревиль продал Эмму в счет погашения своих долгов, но это до сих пор остается лишь домыслом.

Зная, какую реакцию вызовет у Эммы заговор мужчин, родственники условились обмануть девушку и сообщить ей, что якобы по приглашению сэра Уильяма Гревиль отправляется вместе с Эммой в Италию, где его дядя занимал пост английского посла. Но так как Гревиль не может тот час же покинуть Англию, он просил Эмму поехать первой и ждать своего возлюбленного. Та согласилась, не раздумывая.

Но ожидание затянулось на несколько месяцев. Гревиль не собиравшись покинуть родину, наслаждаясь полной свободой и беспечной жизнью холостяка. А однажды он написал любовнице в отставке письмо, в котором сообщал, что передает Эмму в руки своего дяди и больше не желает продолжать с ней какие-либо отношения. Оскорбленная и униженная девушка написала ответное письмо, где в гневе пообещала: «Я не стану любовницей Гамильтона. Раз вы нанесли мне столь горькую обиду, я заставлю его жениться на мне!»

6 сентября 1791 года Эмми Лайон и лорд Гамильтон обвенчались. Невесте исполнилось двадцать шесть лет, ее жениху шел шестьдесят первый год. За семь лет пребывания в Италии Эмма выучила итальянский язык, занялась музыкой, пением, освоила светские манеры. Всегда открытая и искренняя, леди Гамильтон быстро завоевала симпатии окружающих. И даже неаполитанская королева Мария Каролина стала близкой подругой жены английского посла. Королева обсуждала с Эммой все политические дела и часто опиралась на ее мудрые советы. А взамен у супругов Гамильтонов всегда были копии секретных документов королевского дворца.

Эмма была очень красива. Современники отмечали, что, довольно высокая и полная, леди, тем не менее, была восхитительна: все ее жесты, манеры и улыбка приковывали взгляды не только очарованных ею мужчин, но и завистливых женщин. Она была умна, открыта, предельно честна и решительна.

«Я никогда не встречал женщины, равной вам», – писал Нельсон возлюбленной.

Слухи о страстном романе адмирала и супруги английского посла дошли до Лондона. Жена Нельсона тут же пожелала приехать в Неаполь, но муж категорически отказал ей. Окружающие не одобряли любовную связь адмирала, на флоте и вовсе высмеивали положение своего начальника. Когда-то решительный, принципиальный и сильный, Нельсон не мог уйти от любовницы. В тот момент ему были неважны ни карьера, ни репутация, ни близкие люди. Его мысли были заняты лишь одной женщиной, «единственной женой перед Богом», «драгоценной Эммой».

В начале лета 1800 года Нельсон с четой Гамильтонов вернулся в Англию. Спустя год он стал вице-адмиралом. В эти дни сгоравший от страсти Нельсон писал возлюбленной: «Ты всегда в моей душе, твой образ не покидает меня ни на секунду, и надеюсь, что очень скоро я смогу обнять тебя настоящую. Уверен, это доставит нам обоим истинное удовольствие и счастье». И добавлял: «Продолжай любить меня так же страстно, как я люблю тебя, и мы будем счастливейшей парой в мире».

В 1801 году Горацио Нельсон ушел от жены, хотя официального развода получить так и не смог. С этого времени он не желал больше скрывать своей сердечной привязанности к Эмме Гамильтон и часто проводил с ней все свободное время в купленном для этих целей загородном доме.

Лорд простил супруге измену и попытался не обращать внимания на недвусмысленные отношения жены с адмиралом. К тому времени у Эммы родилась от Нельсона дочь, которую называли в честь отца Горацией.

Высшее общество не пожелало мириться с любовницей адмирала. Нельсона везде принимали с распростертыми объятиями, для Эммы двери дворцов оказались закрытыми. Особенно усердствовала королева, запретив принимать леди Гамильтон при дворе.

Вскоре Нельсон вновь ушел в море – защищать Англию. Готовясь к знаменитой Трафальгарской битве, Нельсон писал возлюбленной: «Моя самая родная, самая любимая Эмма, мой дорогой интимный

друг.. Да увенчает удачей бог войны все мои усилия! В любом случае я сделаю все возможное, чтобы мое имя было достойно тебя и Горации, тех, кого я люблю более, чем свою жизнь...».

21 октября 1805 года Нельсон получил в Трафальгарском сражении смертельное ранение. По знаменитым словам Уинстона Черчилля, в Трафальгарском сражении Нельсон собой заслонил Англию от наполеоновского нашествия. Адмирал погиб, не окончив процитированное нами письмо. Ему было сорок семь лет. Последнее, что он успел сказать перед смертью, были слова: «Я завещаю леди Гамильтон и мою дочь Горацию родине».

Заспиртованное в бочке тело адмирала спустя несколько месяцев доставили в Англию. Нельсона похоронили в соборе Святого Павла, а центральная площадь Лондона была названа в честь его последней битвы – Трафальгарской. В наши дни на площади, куда слетаются тысячи голубей и от этого все вокруг приобретает светло-серые краски, возвышается Трафальгурская колонна, увенчанная статуей Горацио Нельсона, великого адмирала.

Но последняя воля национального героя не была выполнена. Бывший любовник Чарльз Гревиль без тени сожаления выгнал Эмму из лондонского дома. Королева отказала в пенсии, завещанной ей Гамильтоном. Женщина все больше катилась вниз. Она даже продала окровавленную форму героя Трафальгара и серебряный медальон, подаренный Нельсоном дочери. За долги угодила в тюрьму и вышла из нее всего с несколькими фунтами в кармане. Ей пришлось бежать во Францию, так как грозил повторный арест. Здесь леди Гамильтон сильно пила и меняла жилье на все более худшее, пока не очутилась на чердаке. В день смерти в январе 1815 года над ее кроватью висели портреты Нельсона и матери. И печальный Христос на распятии.

Проводить ее в последний путь пришли моряки, капитаны и офицеры английских кораблей.

Дочь Горацио у Эммы отняли сразу после гибели отца. Ее воспитывала одна из сестер Нельсона. До конца дней Горация не знала, кто ее родители. На надгробии Горации начертано: «Приемная дочь адмирала Нельсона».

# МАЙКЛУ ФАССБЕНДЕРУ ИСПОЛНИЛОСЬ 40 ЛЕТ

**2 апреля исполнилось 40 лет популярному голливудскому актёру Майклу Фассбендеру.**

Майкл Фассбендер родился 2 апреля 1977 года в немецком городе Хайдельберг в семье правнучатой племянницы ирландского революционера Майкла Коллинза. В 1979 году семья переехала в Килларни (Ирландия), где отец Майкла, немец по национальности, открыл ресторан West End House и работал там шеф-поваром. После окончания колледжа будущий актёр отправился в Cork в Colaiste Stiofain Naofa, где прошёл годовой курс обучения. Затем он поступил в Drama Centre London, но на последнем году бросил обучение. После прощания с Central School of Speech and Drama Майклу удалось отправиться на гастроли со спектаклем «Три сестры» от Oxford Stage Company.

В 2001 году дебютировал на телевидении, снявшись в мини-сериале Тома Хэнкса и Стивена Спилберга «Братья по оружию» в роли сержанта Бёртона Кристенсона.



Спустя 5 лет на него обратил внимание Зак Снайдер и предложил ему воплотить образ Стелиоса в экранизации комикса «300 спартанцев». Следом за ними последовали «Ангел» Франсуа Озона, «Голод», «Стыд» и «12 лет рабства»

Стива Маккуина, «Бесславные ублюдки» Квентина Тарантино, «Джейн Эйр» Кэри Фукунаги, «Опасный метод» Дэвида Кроненберга, «Прометей» Ридли Скотта, «Макбет» и «Кредо убийцы» Джастина Курзеля, «Стив Джобс» Дэнни Бойла и, конечно же, роль молодого Магнето в кинокомиксах «Люди Икс: Первый класс», «Люди Икс: Дни минувшего будущего» и «Люди Икс: Апокалипсис». В настоящий момент является одним из самых востребованных актёров мирового кино. Только в этом году, помимо экранизации игры Assassin's Creed, его можно увидеть в таких фильмах, как «Чужой: Завет», «Песня за песней» и «Снеговик».

Обладатель множества призов, среди которых British Independent Film Award (за лучшую мужскую роль в «Голоде») и Кубок Вольфи Венецианского кинофестиваля («Стыд»). Двукратный номинант на премию «Оскар», трёхкратный номинант на премию «Золотой глобус» и четырёхкратный номинант на премию BAFTA.

## ЛЕГЕНДАРНОМУ ФИЛЬМУ «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА» - 50 ЛЕТ

**1 апреля 1967 года на экраны вышла кинокомедия Леонида Гайдая «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика». История о том, как собирателю фольклора Шурику, оказавшемуся в командировке в некоей горной республике, приходится спасать спортсменку, комсомолку и просто красавицу Нину от ненужного ей замужества, посмотрели 76 500 000 зрителей.**



Приводим несколько любопытных фактов из истории создания культовой ленты:

Гайдай провел более 500 фотопроб на роль Нины, ее хотели сыграть и первые красавицы советского экрана, в том числе Марианна Вертинская, Наталья Селезнева и Наталья Кустинская. Но режиссер остановил свой выбор на цирковой артистке Наталье Варлей — за ее непосредственность и смелость. Если с игровыми сценами у Варлей возникали сложности, поскольку в

ту пору ей еще не хватало актерских навыков, то трюковые сцены она выполняла блестяще. А животные цирковую артистку слушались безоговорочно, например, она заставила пойти осла, который отказывался трогаться с места. «Как она смогла — это надо у нее спросить», — удивлялся Александр Демьяненко. Озвучивала Нину более опытная тогда актриса Надежда Румянцева, а «Песенку про медведей» за Варлей исполнила Аида Ведищева.

На роль Шурика пробовался Олег


Видов, собственно, он и был главным конкурентом Александра Демьяненко, которого в итоге и утвердил Гайдай. И этот персонаж стал визитной карточкой актера. Александр Сергеевич сыграл более чем в 300 картинах, но для поклонников Демьяненко навсегда остался Шуриком.

Гайдай часто сюжеты из жизни переносил в свои картины. «А помните, как в «Кавказской пленнице» Шурик едет верхом на ослике? — делилась вдова режиссера Нина Гребешкова. — Дело в том, что Леня во время службы в Монголии объезжал монгольских лошадей, они же приземистые, и долговязый Леня смотрелся на них верхом ужасно комично. Вот он для смеха и посадил Шурика на ослика».

Юрий Никулин и Евгений Моргунов, в отличие от Георгия Вицина, поначалу отказывались сниматься, потому что им показалось, что очень много мест в сценарии натянуто. Но Гайдай пообещал им доработать текст, и они согласились. Многие фразы, например «Шляпу сними», которую произносит герой Владимира Этуша товарищ Саахов, ставшие впоследствии «крылатыми», были придуманы прямо на площадке.

Кстати, «Кавказскую пленницу», несмотря на название, снимали не на Кавказе, а в Крыму.

# Ваш любимый сканворд

					Англ. писатель	Управ. войсками	Приверженец идеи	Алыча	Арка			
Косушка	Географическая		Танец		Сов. авиа-констр.							
			Калашников		Третий, дейтерий	Предок ЗИЛа	Садовая замаска	"Шинель", перс.				
Под палубой	Черный медведь						Биртуган					
					Страна, Средиз. море							
Для обозначения	 <p>Порода собак</p>							Монета, Лаос				
					Шоссе	Имеет место	Вереск					
										"Роллс-..."	"...черные"	Отросток дерева
					Часть упряжи	Старый воин	Полемика					
	Езда, ходьба	"...Флойд"	Покровитие, керамика		Масса		Жена Леннона	Срок, работа				
						Разведка						
	Папоротник	холодильник	Восклицание		Кресло монарха			Сквозн. отверстие	Город в Бухар. обл.			
					Одновр. звучание	Льдина в торах						
Город в Ростов. обл.	Футляр, пистолет					Вулкан в Турции	Коррозия					
					Настил для спанья		Дефект посуды	Часть молекулы				
Драгоценный камень	Кормовой злак	Пластик, горная порода					Позор (разг.)					
					"Унес. ветром", актриса	Летат. аппарат						
Крылатый отрок	Кассационная						Кислород					
Сов. ледокол						Жен. накидка						



Тест

## ТАЙНАЯ КОМНАТА

У каждой (!) женщины есть черта, которая делает ее особенно привлекательной в глазах мужчин. Узнать в чем секрет вашего обаяния, поможет наш тест.

**Ф**антазия - вот единственное, что понадобится для того, чтобы отправиться в забавное путешествие вашей мечты. Представьте себя хозяйкой роскошных апартаментов. В этом доме есть особая комната, в которую не может войти никто, кроме вас. Назовем ее «будуар». Представьте, каким он должен быть, чтобы полностью соответствовать вашим вкусам и потребностям? Помечтали? Нарисовали свой личный рай? Значит, можно приступать к тесту. Выбирайте наиболее подходящие варианты ответа и отмечайте их.

**1. Что первое бросается в глаза, когда вы входите в будуар?**

а) Зеркало; б) Козетка; в) Стеллаж с томиком книг, красивым письменным набором; г) Блюдо с фруктами/ваза с цветами на столике.

**2. Осмотритесь, кому бы могла подойти такая комната?**

а) Аристократке; б) Кинодиве; в) Принцессе; г) Жене султана.

**3. А вот шкатулка с украшениями. Что в ней хранится?**

а) Старинные драгоценности; б) Бижутерия; в) Бриллианты; г) Украшения из натуральных материалов.

**4. Какие отобранные для вечернего выхода аксессуары вы разместите на подставке для украшений?**

а) Серьги; б) Шейные украшения; в) Кольца, браслеты; г) Брошь.

**5. Какая атмосфера царит в вашем будуаре? Какие чувства он вызывает?**

а) Здесь приятно, уютно и комфортно; б) Хочется, чтобы было больше места и воздуха; в) Кажется, в фантазиях вы забыли о порядке.

### РЕЗУЛЬТАТЫ

**1. Представленный предмет символизирует первое впечатление, возникающее у мужчин при знакомстве с вами.** Если центральное место заняло большое зеркало (а), то ваш главный козырь - внешность и умение подать себя. Вообразили изысканную козетку (б)? Мужчин влечет ваша чувственность: пластика, взгляд, манера говорить. Стеллаж (в) укажет на яркую индивидуальность и эрудицию, собственно, эти качества и притягивают к вам потенциальных партнеров. Фрукты и цветы (г) означают, что вы берете мужчин в плен обаянием и прекрасным воспитанием. Да-да, мужчины это очень ценят. Необычный предмет (венецианская маска, картина-абстракция) раскроет секрет вашей привлекательности: он в вашей оригинальности.

**2. Комната олицетворяет черту характера, проявляющуюся только при общении с мужчиной, который вам нравится.** Если предста-

вили себе покои знатной дамы (а), значит с противоположным полом вы ведете себя сдержанно и независимо, как и подобает аристократкам. Будуар звезды (б) выбирают обаятельные, открытые и экспрессивные женщины. Комната принцессы (в) выдает в вас беззащитность и наивность, а об этническом интерьере (г) обычно мечтают страстные особы. Увидели перед собой почти пустую «коробку»? Вероятно, та часть вашей натуры, которая должна привлекать и покорять мужчин, «закрыта». Возможно, виноваты прошлый горький опыт и непережитые обиды. Пора от них избавляться!

**3. Шкатулка с украшениями - ваши скрытые достоинства.** Если это старинные драгоценности (а), значит вы настоящее сокровище, которое, впрочем, открывается немногим. Предпочитаете броскую бижутерию (б)? Вы милая кокетка, флиртующая всегда и везде. Не останавливайтесь! Бриллиантовый гарнитур (в) вы-

бирают слегка надменные, сдержанные красотки, знающие себе цену (главное, чтобы она не была завышена). Украшения из натуральных материалов выберет «уютная», излучающая тепло и доброту женщина.

**4. Украшения, которые вы повесили на подставку, - ваша манера общения.** Серьги (а) говорят о том, что вы - хороший слушатель. Шейные украшения (б): бусы, кулоны, колье - означают, что у вас исключительный талант к коммуникации. Кольца и браслеты (в) - свидетельство вашей отзывчивости и умения поддержать человека в трудную минуту. Брошь (г) - знак сердечности и открытости людям.

Выложенные разом все аксессуары говорят о том, что вы быстро находите общий язык с мужчинами, и они с радостью попадают под ваши чары. Bravo, вы практически Клеопатра! Она тоже могла мгновенно очаровать любого мужчину, не затрачивая на это ни сил, ни энергии. Какие-то украшения, наоборот, отсутствуют? Значит, пора поработать над собой и развить недостающие качества - стать более открытой, внимательной и чуткой.

**5. Атмосфера в будуаре - ваше отношение к себе самой.** Вам так здесь комфортно (а), что не хочется уходить? Поздравляем! Вы чувствуете себя спокойно и уверенно, общаясь с представителями сильного пола. Тем, чей будуар оказался тесным и душноватым (б), как правило, тяжело раскрываться перед мужчинами. Для того, чтобы напряжение ушло, нужно просто чаще тренироваться! Например, так: попросите коллегу на работе налить вам чаю, а случайного попутчика - помочь вам выйти из автобуса. Раздражает беспорядок в комнате? Похоже, вам не хватает легкости в общении. Регулярно посещайте места, где избежать контактов с людьми обоих полов просто не получится, Легкость, как известно, достигается долгой практикой, двигайтесь вперед, и все придет!

### Как усилить свои чары?

**Воссоздайте будуар мечты. Нарисуйте нафантазированный вами интерьер от руки или сделайте фотоколлаж при помощи вырезок из журналов, аккуратно подбирая каждую деталь. Значение имеет цвет стен (красный - страсть, розовый - нежность, белый - чистота), стиль (можно выбрать классику, романтику, ар-деко) и, конечно же, аксессуары и милые безделушки. Поместите на прикроватную тумбочку лампу, при свете которой вам было бы особенно приятно листать журнал. Разложите косметику, украшения, парфюм на туалетном столике. Так, при помощи вещей-метафор, вы сможете «достать из себя» те свои качества, которые действительно пленяют мужчин.**



### ЗАЧЕМ НАМ ПОДРУГИ?

Для мужчин дружба – это люди, с которыми можно хорошо провести время и сбросить накопившийся стресс. Для женщин, подруга значит несравнимо больше. Это очень близкий и любимый человек, который может выслушать, поддержать, а когда надо, то и как следует встряхнуть.

Дело в том, что каждый из нас, вне зависимости от пола, нуждается в «материнской фигуре». Помимо настоящей мамы, нам нужен кто-то из близкого окружения, с кем мы можем делиться самыми сокровенными вещами (родственники не всегда знают о нас все). Нам сложно обсуждать с мамой интимные вопросы, да и рассказывать ей лишний раз о своих проблемах мы не хотим. Зачем расстраивать?

В случае с мужчинами функцию «материнской фигуры», как правило, берет на себя жена (или любимая женщина). Именно она может и должна оказывать супругу необходимую эмоциональную поддержку. Не читая нотаций, не критикуя, не раздавая непрошенных советов.

Женщины же в семейных отношениях подобной фигуры лишены, именно поэтому им просто необходимы подруги. Близкие настолько, что время от времени они могут становиться «немного мамами». Речь идет вовсе не о той дружбе, где одна играет роль опекуниши, а другая – ребенка. Роль родителя постоянно переходит от одной к другой, в зависимости от того, кому из пары (тройки или четверки) подруг сейчас нужна подобная помощь.

### ЧУВСТВА И РАЗУМ

**Психологи делят дружбу на две категории: эмоциональную и функциональную.** Первая основывается на внутренней близости, чувстве родства. Вторая – на общих интересах или делах. Например, две девушки вместе веселились на вечеринках, ездили отдыхать и ходили в театр. Но, как только одна из них вышла замуж и родила ребенка, отношения перестали быть близкими и доверительными. Интересы разошлись, тем для общения с приятельницей стало меньше, и «функциональная» дружба постепенно сошла на нет.

Эмоциональной дружбе подобные испытания не грозят. Она держится на любви, напоминающей сестринскую. В такой подружке мы все-



## ХОДИМ ПАРОЙ

**Женская дружба... Одни говорят, что ее не существует, другие – что она слишком быстротечна и бессмысленна, а третьи считают одной из самых важных вещей на свете.**

гда находим отклик. К ней мы обращаемся за поддержкой и одобрением. Конечно, даже эти отношения переживают взлеты и падения: подруги отдаляются, сближаются, ссорятся и мирятся (почти как в браке). Но все эти перипетии никак не влияют на ощущение близости, существующее между ними.

### КАК УКРЕПИТЬ ОТНОШЕНИЯ?

**Выясните их.** На «линии связи» с подружкой бывают помехи; сколько обид мы замалчиваем, сколько «прозрачных» намеков пытаемся не замечать. А зря! Говорите о том, что вам не нравится, не дожидаясь конфликтов. Выбирайте конструктивные формулировки: ваша цель не «поставить подружку на место», а сохранить отношения.

**Ограничивайте их.** Дружба дружбой, но вы взрослый человек, у которого есть свои секреты и запреты. Частенько мы сами позволяем подругам нарушать наши границы. Отсюда и непрошенные советы, и ее попытки «уладить» ваши проблемы собственными методами. Даже в самых близких отношениях надо сохранять дистанцию. И не нарушать ее самой: подруга тоже не обязана рассказывать вам все.

**Ограничивайте себя.** Оказывайте именно ту помощь, о которой вас просит подруга, и не делайте «дополнительных телодвижений». Например, если она жалуется на одиночество, но не предлагает вам

стать «свахой», не стоит регулярно знакомить ее с мужчинами. Не «причиняйте добро» насильно. Не знаете, что сделать, чтобы ей стало легче, прямо спросите об этом. Возможно, подруга просто хочет, чтобы ее выслушали или обняли.

### СО ЗНАКОМ «МИНУС»

Есть в женском окружении и такие «приятельницы», от которых тепла и принятия не дождешься. Эти женщины нередко вызывают у нас раздражение или злость, но при этом, мы все равно продолжаем общаться с ними. Почему же так происходит?

Основная причина появления «заклятой» подружки – непережитые внутренние обиды и неуверенность в себе. Например, эта женщина может казаться нам успешнее, красивее или удачливее, словом, воплощать то, что нам по каким-то причинам не досталось. Поэтому, нередко лейтмотивом дружбы становится зависть. А если родители в детстве часто сравнивали и свою дочь с другими девочками, то во взрослом возрасте у нее может возникнуть потребность в точно такой же конкуренции. Чтобы снова и снова доказывать себе – «а я-то лучше».

Как правило, «заклятая дружба» – обоюдная. Каждая из «антиподруг» получает от другой то, что ей нужно: одна – объект зависти, вторая – завистница, одной необходимо соперничество, второй – победы и т.д. Ничего хорошего такие отношения не сулят, но и покончить с ними оказывается очень непросто. Для того, чтобы попроситься с такой «подружкой», главное понять, что вы сами создали ее «успешный» образ. Это всего лишь иллюзия, которая тщательно поддерживается обеими. Такой подход отрезвляет и помогает здраво оценить ситуацию.

### ШАГ ЗА ШАГОМ

**Первая подруга, сама того не ведая, помогает нам благополучно пройти этап знакомства с миром. Это один из самых естественных уроков социализации: девочка узнает как оказывать поддержку, проявлять внимание, просить о помощи и т.д. Удивительно, но наши ранние подружки, отчасти, влияют и на то, как мы, став взрослыми, строим отношения с людьми, в том числе и с представителями противоположного пола.**



# ЕСЛИ СТАРШИЕ И МЛАДШИЕ ССОРЯТСЯ

**Многие родители совершают ошибки при воспитании детей, которые приводят к детской ревности, обидам и ссорам. Если ваши старшие и младшие ссорятся, задумайтесь, может вы даете им повод так себя вести?**

**С**тарший ребенок нередко становится нянькой для младшего, как в поговорке - сначала нянька, потом лялька. А младшему в будущем придется тянуться за старшим, соответствовать, оправдывать ожидания. Откуда в такой ситуации взяться любви между детьми?

### **РЕВНОСТЬ - ЭТО НОРМАЛЬНО**

Обычно, решаясь на второго ребенка, родители мечтают, как их дети будут радостно вместе играть, за руку ходить гулять и во всем помогать друг другу. О правду жизни эта картинка разбивается в первый же день, когда второго ребенка приносят из роддома. Отчего-то первенец не разделяет всеобщего сюсюканья над крохой, смотрит исподлобья, а оставшись наедине с малюткой, норовит ущипнуть того. Если вы не понимаете, какой ураган творится в душе у старшего, то попробуйте представить такую картину: ваш любимый супруг привел домой другую женщину, купил ей шубу, бриллианты, усадил на лучшее место за столом, а в ответ на ваше возмущение ответил: «Знакомся, это Люся! Теперь вы будете жить вместе. Отдай ей свои тапочки и помоги сделать макияж к

ужину, мы с ней поедим в ресторан. А ты приберись дома». Чувствуете?

Старший ребенок, особенно дошкольного возраста, искренне не понимает, почему из центра семьи, которым был еще совсем недавно, он вдруг отодвинут на задний план и превратился в няньку. И почему все взрослые вдруг стали восхищаться этим вопящим субъектом, покупают ему игрушки и возятся сутками напролет. Неудивительно, что старший ребенок воспринимает младшего как соперника, конкурента, с которым приходится делить территорию, игрушки и самое страшное - мамину любовь. Психологи утверждают, что ревность между детьми - явление обычное и даже нормальное. Хуже, когда она не демонстрируется: с тщательно скрываемыми или подсознательными проявлениями ревности бороться труднее. И то, какими станут отношения в семье между детьми, зависит от родителей.

### **ОШИБКИ ВОСПИТАНИЯ**

В попытках приобщить старшего ребенка к радости появления в доме нового члена семьи родители совершают самую серьезную ошибку: превращают первенца в раба младшенького. Кто-то всерьез думает, что бегать за бутылочкой или

выбрасывать памперс - это весело? Или следить, чтобы ползашее чадо не упало с дивана, когда по телевизору показывают интересный мультфильм? «Ты должен!», «Ты ведь старше!», «Это же твой брат (сестра)!» - этими фразами родители убивают любовь к младшим. А ребенок вам ничего не должен! Он в няньки не нанимался. Приобщать первенца к заботе о младшем - неплохая идея, но при одном условии: если он сам этого захочет. А ваша задача - показать, как здорово иметь младшего брата или сестренку.

Вторая ошибка - придерживать принципа равенства и справедливости. Обоим детям одинаковое внимание, обоим равные игрушки и сладости. Но в природе нет равенства. Все зависит от потребностей каждого в определенный момент. Младший голоден и хочет есть - ему нужна мамина забота, старший упал и поранил коленку - ему тоже остро нужна мамина любовь.

Часто мать пытается внушить любовь детей друг к другу: «Он - твоя кровиночка, никого роднее и ближе брата (сестры) в жизни и быть не может!» На первый взгляд - все верно. А вы не припомните истории про Каина и Авеля или блудного сына? А среди ваших знакомых нет братьев или сестер, подающих друг на друга иски в суд из-за наследства? Наверняка родители их любили одинаково и не хотели ссорить. Просто иногда допускали ошибку в воспитании - сравнивали братьев или сестер друг с другом. Например, вы произносите такие фразы, как: «Почуился бы у сестры вежливости», или «Ты такая медлительная! Вот твой брат уже давно собрался» и др. Имейте в виду: проигравший всегда затаивает обиду.

Уникального рецепта воспитания нет и быть не может. Если родителям удастся принять индивидуальность каждого ребенка, создать в семье атмосферу доверия, а не соперничества, тогда братья и сестры в будущем действительно будут опорой друг другу. Все в ваших руках!

### **НА ЗАМЕТКУ**

**Норвежские ученые доказали, что часто у старшего ребенка в семье интеллект бывает выше, чем у младшего. Это можно объяснить тем, что когда кого-то учишь, то сам развиваешься еще быстрее. Многие старшие братья и сестры добились успехов, например, премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль или автор книги «Гарри Поттер» Джоан Роулинг.**

## Интимные фото дочери попали в Интернет

**Милая «Подруга»!** Недавно знакомая прислала мне сайт, на котором были размещены интимные фотографии моей 15-летней дочери. Сама дочь плачет и говорит, что не знала, что снимки будут опубликованы. Якобы, отсылала их своему парню. Как мне реагировать?

**Лариса К.**

**ПОДРУГА:** Подростки, как правило, стремятся поскорее стать взрослыми. Так, например, если у девушки появляется молодой человек, она стремится растрюбить всем об этом. То же самое и с сексуальностью: новое тело, более женственное, вызывает у подростка желание его показать.

Не ругайте дочь - сделаете хуже. Прежде всего, поговорите с ней о том молодом человеке, которому девочка отправляла фотографии. Объясните, что не всем людям можно доверять. Тонко и аккуратно спросите ее какие отношения их связывали с избранником, если она слала ему свои интимные фотографии.

Второе, о чем следует побеседовать с дочерью, - это интимность. Подростки ею искренне не дорожат. Им кажется, что это хорошая приманка. Объясните дочери, что любят не за оболочку, а за содержание - за характер, доброту.

Вам важно следить сейчас, чтобы девочка не закрылась. Поддержите ее максимально, дайте понять, что не дадите в обиду.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

**Почему чемпионаты по шахматам делят на мужские и женские?**

Многие считают разделение шахматных турниров на женские и мужские дискриминацией. И действительно, это же не футбол или бокс, где у полов есть различие в массе и физических возможностях. Однако, не стоит протестовать! Дело всего лишь в традиции. Так уж сложилось, что когда история шахмат только начиналась, играли в них исключительно мужчины. Не женское это дело было! И только в XX веке впервые прошел чемпионат по шахматам среди женщин.

Кстати, несмотря на то, что мужской и женский мозг действительно отличаются, соревнования между мужчинами и женщинами в шахматах все же проводятся. И иногда дамы одерживают победу!



## Стыдно быть разведенкой!

**Милая «Подруга»!** Мне 38 лет, год назад развелась с мужем. Чувствую себя белой вороной, ведь понимаю, что вряд ли выйду замуж снова. Мне так неловко, что я даже перестала общаться с замужними подругами...

**Ольга К.**

**ПОДРУГА:** Вам стыдно быть разведенной женщиной? А ставить на себе крест в 38 лет не стыдно? Это ведь самый расцвет! Вы уже достаточно опытные, при этом привлекательны и интересны. Самое время для того, чтобы, осознав и отпустив прошлые ошибки, начать новую главу своей жизни.

Чтобы не чувствовать себя белой вороной, обратитесь к статистике. В нашей стране каждый третий брак трещит по швам. И что же, все прекрасные женщины, ставшие вновь свободными, должны чувствовать себя ущербно?

Я не буду рассказывать вам про плюсы развода и свободной жизни,

потому как понимаю, что развод - это для многих трагедия, стресс и шок. Возможно, и для вас он был глубоко неприятным опытом. Однако, от того, как вы справитесь со своими переживаниями сейчас, зависит ваше будущее. Осознайте эту ответственность, она поможет вам изменить ход мыслей.

Не хотите пока общаться с замужними подругами? Хорошо, не общайтесь. Дайте себе время, чтобы переступить через этот страх. Начните общение с такими же, как вы - женщинами, не так давно пережившими развод. Найдите их на форумах или в социальных сетях. Вы поддержите их, а они поддержат вас.

## Пытаюсь доказать, что я лучше всех

**Милая «Подруга»!** Вы не представляете, какой взрыв происходит внутри меня, когда я вижу человека в чем-то успешнее, чем я. Не умею никому уступать! Из-за этого вся моя жизнь превратилась в бесконечную гонку за достижениями. Как ее остановить?

**Арина Масленникова.**

**ПОДРУГА:** Если ваша жизнь превратилась в гонку, важно ответить на самый главный вопрос: а за чем вы гонитесь?

Подобные гонки за достижениями люди, как правило, начинают, чтобы что-то кому-то доказать. Например, если мама девочки постоянно внушала дочке, что та ничего не стоит и в люди не выбьется, то дочь, повзрослев, непременно захочет доказать родительнице об-

ратное. Может, и в вашем детстве были такие моменты? Поняв, откуда ноги растут, будет легче справиться с проблемой.

Первое, что я вам советую, - осознать, что быть лучшей во всем невозможно. Рекомендую найти для себя одну-единственную область, в которой вы будете совершенны. К примеру, лучше всех будете готовить, вышивать, кататься на лыжах или читать стихи.

## Моя работа



## НЕСНОСНЫЕ БОССЫ

**Начальник - это все равно что свекровь. Хочешь не хочешь, а нужно найти общий язык и постараться понравиться. Иногда сделать это не просто сложно, а почти невозможно. Но, если как следует поискать, то можно найти подход даже к самым несносным боссам.**

**Н**а тему «сложных боссов» снято немало замечательных фильмов. Давайте посмотрим, какие типажы встречаются наиболее часто, как их распознать и обезвредить.

### НАЧАЛЬНИК-РАЗГИЛЬДЯЙ

**Яркий представитель: товарищи Борщ и Лопата, фильм «Королева бензоколонки».**

Из-за того что дорожные начальники Борщ и Лопата успешно переводили стрелки друг на друга, в фильме никак не могли построить мост. И это самая яркая черта начальника-разгильдяя - он всеми силами старается работать как можно меньше. Такой босс частенько появляется на рабочем месте не раньше обеда, терпеть не может, когда подчиненные пристают к нему с рабочими вопросами, но при этом требует, чтобы все задачи были решены в срок. Как? А это уже ваши проблемы.

Чтобы успешно работать под руководством такого босса, вам необходимы два качества. Во-первых, вы должны быть профессионалом экстра-класса, чтобы решать рабочие задачи без помощи и советов своего начальства. Во-вторых, вы должны обладать достаточной скромностью, чтобы позволять шефу присваивать себе ваши идеи и достижения.

### НАЧАЛЬНИК-ТИРАН

**Яркий представитель: Миранда Пристли, фильм «Дьявол носит Prada».**

Такой босс чувствует себя комфортно только в ситуации «я начальник, ты дурак», поэтому он тратит много времени и сил, чтобы доказать подчиненным, что все они - безмозглые тупицы. Если вы хорошо справились с задачей, то вдруг выясняется, что сделать это нужно было еще позавчера, а если вы подсуетились и действительно выполнили задание позавчера, то внезапно выясняется, что вы сделали все не так, как надо.

Чтобы выжить при таком начальнике, придется отрастить толстую слоновью кожу. Вам никуда не деться от оскорблений и незаслуженной критики, поэтому научитесь дистанцироваться от вспышек начальственного гнева. Ваши спокойствие и умение владеть собой произведут впечатление. Начальники-тираны не любят выскочек, поэтому, любую собственную инициативу вам придется заворачивать в красивую обертку вроде такой: «На прошлой планерке вы говорили о необходимости... Вы совершенно справедливо сказали, что... Я долго думала над вашими словами о... И в результате мне пришла в голову следующая идея...»

### НАЧАЛЬНИК-ДУРАК

**Яркий представитель: товарищ Огурцов, фильм «Карнавальная ночь».**

Как часто в начальниках оказываются не те, кто хорошо знает свое дело, а те, кто хорошо знает нужных людей. И тут же проявляется

печальная закономерность: чем хуже начальник разбирается в профессии, тем более категорично звучат его распоряжения. Он старается контролировать все и сразу, от его «ценных» указаний не удастся спастись ни начальнику транспортно-ремонтного цеха, ни уборщице в столовой.

К сожалению, тактика героев фильма «для виду во всем соглашаться, но делать по-своему» в реальной жизни не срабатывает. Начальник быстро обнаружит тихий бунт на корабле и прилюдно накажет виновных. Если вы не мечтаете о профессиональном росте, то сможете достаточно безболезненно пережить правление некомпетентного начальника. Только не забудьте сделать так, чтобы указания начальства были зафиксированы письменно. Когда результаты работы пойдут вниз, вы всегда можете с невинным видом сказать: «Я сделала все точь-в-точь, как вы сказали».

### НАЧАЛЬНИК-ПЕРФЕКЦИОНИСТ

**Яркий представитель: Людмила Прокофьевна Калугина, фильм «Служебный роман».**

Он работает по десять часов в сутки и требует того же от подчиненных. Заставляет снова и снова переделывать работу. Малейшую ошибку воспринимает как служебное преступление и очень жалеет, что телесные наказания были отменены еще в XIX веке. Считает, что критика начальства - лучшая мотивация для подчиненных.

Как ни странно, но это самый «удобный» из несносных боссов. Да, он требует недостижимого в реальной жизни совершенства. Но при этом он руководствуется не эмоциями, а логикой. Он дает четкие, понятные указания. Он действительно ценит толковых сотрудников и терпеть не может разгильдяев. Конечно, если вы считаете, что плоха та работа, которая не позволяет вам полдня сидеть в социальных сетях, то вам никогда не сработаться. Но, если вы каждый день выкладываетесь по максимуму, переживаете не только за размер квартальной премии, но и за успехи фирмы, считаете свою работу полигоном для профессионального роста, то без труда найдете общий язык с самым требовательным начальником.

### НА ЗАМЕТКУ

**Даже если вам достался адекватный шеф и вы находитесь с ним в хороших отношениях, старайтесь держать дистанцию и будьте начеку. Опыт показывает, что дружба с руководством - слишком тонкое лезвие, ходить по которому умеют немногие.**

**Принято считать, что в любви или везет, или нет. Либо вы встретили идеального принца, либо, простите, коня. Как научиться быть счастливой в гармоничных отношениях с мужчиной?**

**П**о мнению психологов, чтобы женщине повезло в любви, ей нужно расстаться с собственными представлениями о том, каким должен быть мужчина. Вы ищете того, кто превратит вашу жизнь в сказку, наполнив ее романтикой, красотой и поэзией? К сожалению, вы ждете от мужчины невозможного. Значит, кого бы вы ни встретили, в любви вам не повезет... Первый шаг к счастливому браку - это тщательный анализ своих ожиданий от жизни с мужчиной и отказ от многих претензий к мужскому полу в целом.

## **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОБРАЗА ИДЕАЛА**

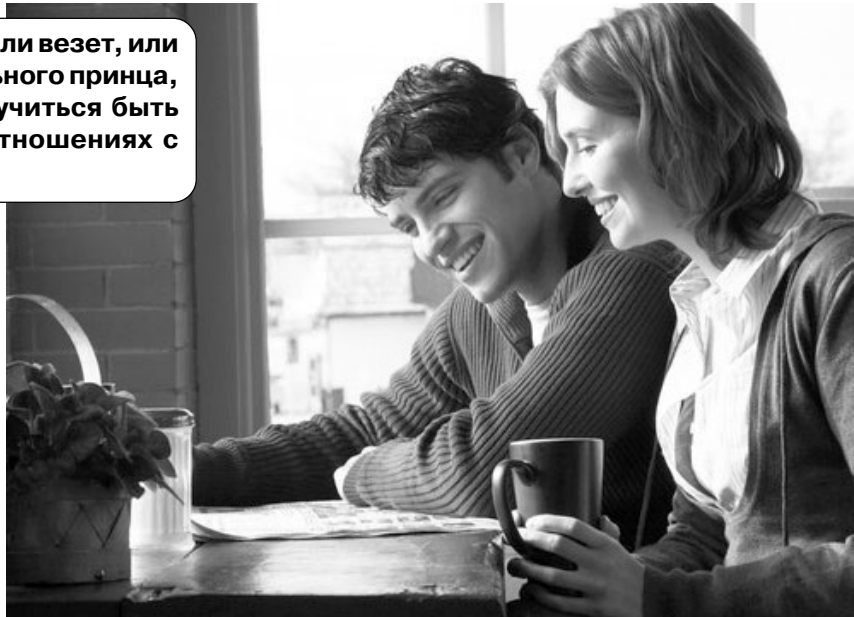
У вас в голове есть образ идеального мужчины? И вы не готовы реальному мужчине прощать отклонения от этого образа?

Не питайте ложных надежд с самого начала отношений. Недостатки есть у всех абсолютно. Не нужно идеализировать мужчину, который вам нравится, а лучше ответить себе честно, готовы ли вы принять его недостатки. И если готовы, то отношения сложатся. Если вы не хотите принимать его таким, значит, вы будете пытаться перекраивать под себя новоиспеченного мужа всю оставшуюся жизнь. И, скорее всего, оба будете несчастливы.

## **ПОЗВОЛЬТЕ МУЖЧИНЕ ОТДОХНУТЬ**

Вы уверены, что дома муж должен делать только домашние и семейные дела, не растрачивая время на футбол, компьютерные игры, алкоголь, телевизор?

Смиритесь с тем фактом, что домашние обязанности не всегда являются лучшим отдыхом для мужчины. Ведь ему регулярно приходится принимать вызов социума и бороться - за понравившуюся женщину, за должность на работе, за свои идеи, за место под солнцем. Поэтому, в безопасной домашней обстановке ему хочется отдохнуть и расслабиться. Но женщинам это не нравится. Здесь нужно выработать компромисс. У мужчины в семье обязательно должно быть время на такой отдых, который его спутнице не очень по душе: охота, рыбалка, поход с друзьями в баню и т.д. Главное - понять, что именно так глава семьи восстанавливает силы и после этого готов



# **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВАМ ПОВЕЗЛО?**

идти дальше на передовую жизни, чтобы обеспечивать вас.

## **НЕ ГОВОРИТЕ НАМЕКАМИ**

Вы считаете неприличным говорить обо всех своих чувствах и желаниях вслух, поэтому делаете мужчине намеки, чтобы он догадался и порадовал вас?

Скажите ему прямо и четко, чего вы от него хотите и ждете. Когда супруг не находит объяснения непредсказуемым эмоциям любимой, он либо паникует, либо пытается найти причину их возникновения. Или вообще отрицает право на существование этих эмоций, объявляя их истериками на пустом месте. Когда женщина плачет - ей нужны поддержка и забота, но мужчина раздражается - он начинает ей доказывать: реального повода для слез нет. Поэтому, если вам кажется, что ваш избранник - бессердечный сухарь, что он разлюбил вас или завел кого-то на стороне, потому что не хочет понимать ваши намеки, просто прекратите себя накручивать. Успокойтесь и скажите ему прямым текстом, что вам необходимо, даже если вам нужно, чтобы вас просто обняли, утешили и пожалели.

## **НЕ РЕВНУЙТЕ ПАРТНЕРА К КАЖДОМУ СТОЛБУ**

Вы считаете, что все мужчины потенциальные бабники и изменники, поэтому их надо держать у юбки и в сторону соперниц даже не позволять смотреть?

Не ревнуйте своего партнера ко всем остальным женщинам. Будьте уверены в себе, покажите мужчине, что вы доверяете ему. И не устраивайте кровную месть, если ваш муж иногда поглядывает на других женщин. Лучше продолжайте быть для него самой замечательной женой на свете. Это не означает, что вы должны закрывать глаза на измены, если таковые имеются. Но закатывать скандал после каждого рабочего разговора мужа с коллегой-женщиной - это уже перебор!

## **ДАЙТЕ МУЖЧИНЕ ПРОСТРАНСТВО**

Вы уверены, что, поженившись, каждый из вас будет стремиться как можно больше времени проводить вместе?

Не ждите того, что муж просидит всю свою жизнь у вашей юбки. Мужчина и женщина переживают любовь по-разному. Влюбленная барышня переполняется радостью и желанием быть рядом с объектом нежных чувств каждую минуту. Влюбленный кавалер чувствует ответственность за вторую половинку и потомство, поэтому готов отправиться в дальние края и пережить разлуку, чтобы принести домой трофеи и дары, то есть деньги. Для этого ему необходимо «крутиться», и отнюдь не на вашей орбите. Примите это как факт и не пытайтесь заставить мужа проводить все время рядом с вами. К тому же, иногда недолгая разлука разжигает чувства.



(Продолжение, начало в 29-51-14)

— А может быть, она замужем и последние сорок лет они с мужем стараются забыть о том злополучном романе.

— Сомневаюсь. В любом случае, с чего ты взял, что это «грязное белье»? Может, они все-таки вместе и у нашей истории счастливый конец.

— Ага, вот она и отказывается сорок лет кряду закрывать абонентский ящик. Не было там никакого счастливого конца, — заявляет он, отдавая ей письмо. — А вдруг она душевнобольная?

— Прекрасно. То есть, если ты держишь дверь открытой для того, кого любишь, — значит ты просто свихнулась?

— А ты считаешь, что держать абонентский ящик на протяжении сорока лет и не получить за все эти годы ни одного письма — это нормально?

Доля истины в его словах, конечно, есть, вынуждена признать она. Но ее так завораживает история о Дженнифер и пустом абонентском ящике. К тому же, другого материала, из которого можно было бы сделать приличную статью, у нее нет.

— Я подумаю, — отвечает Элли, решая не сообщать Рори, что уже отправила на абонентский ящик копию.

— Ладно. Ну как, тебе вчера понравилось? Не очень все болит сегодня?

— Что понравилось?

— Кататься на коньках?

— А-а-а... Да.

Элли вытягивает ноги, чувствуя напряженные мышцы, и слегка краснеет, случайно задев его коленку. У них уже появились шутки, которые не понимает никто, кроме них двоих. Он называет ее Джейн Торвилл, а она его — скромным библиотекарем, готовым ради нее на все. Он пишет ей сообщения с кучей орфографических ошибок: «Не саблагавалит ли дама пропустить по стаканчику после работы в кампании скромного библиотекаря?»

— Мне сказали, что ты меня искала.

— Твой босс — жуткий зануда! — морщится Элли. — Ну правда. Сделал

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

такое лицо, как будто я попросила его принести в жертву собственного первенца, а не передать тебе два слова.

— Да не, он нормальный, — хмурится Рори. — Просто он в таком стрессе. Это его последний проект перед выходом на пенсию. Ты представь, перевезти в правильном порядке сорок тысяч документов, не считая тех, которые мы уже успели отсканировать и перевести в цифру.

— Рори, у нас у всех есть дела, и что дальше?

— Просто он хочет, чтобы все было тип-топ. Старая школа, сама понимаешь, готов на все ради газеты. Он мне нравится. Вымирающий вид.

Элли вспоминает ледяной взгляд и высоченные каблукы Мелиссы и понимает, что Рори прав, а он, тем временем, продолжает:

— Он знает об этом месте все. Поговори с ним как-нибудь, он расскажет тебе много интересного.

— Вряд ли, по-моему, я не произвела на него должного впечатления...

— А ты попробуй его вежливо попросить.

— Как тебя?

— Нет. Я сказал — «вежливо», — хмыкает Рори.

— А ты займешь его место, когда он выйдет на пенсию?

— Я? — удивляется Рори, поднимая свой бокал. — Не-е-е, я поеду путешествовать в Южную Америку. Вообще-то, я собирался здесь просто летом подработать, но почему-то застрял на полтора года.

— Ты работаешь здесь уже полтора года?

— А ты что, меня не замечала? — с притворной обидой спрашивает он.

— Нет, я просто... — краснеет, заикается Элли, — просто странно, что я тебя раньше не видела.

— Да вы, журналисты, вообще видите только то, что хотите. Какое вам дело до нас, невидимой прислуги, которая существует только ради того, чтобы исполнять ваши приказания, — беззлочно смеется Рори, но Элли чувствует, что в каждой шутке есть доля истины.

— То есть, я эгоистичная журналистка, которой ни до кого нет дела и которой плевать на нужды истинного рабочего класса? А еще я плохо себя веду с почтенными пожилыми мужчинами, которые не потеряли представления о том, что такое профессиональная этика, так?

— Ну, примерно, — смеется он, а потом смотрит на нее с очень серьезным видом. — И как ты собираешься искупить свою вину?

Элли почему-то на удивление тяжело смотрит ему в глаза. Пока она лихорадочно соображает, что бы ответить, раздастся сигнал мобильного.

— Прости, — бормочет она, роясь в сумочке, находит телефон и нажимает на мигающий на экране конвертик.

*Приветтики! Завтра уезж. в отпуск, напишу, как приеду, береги себя. Д. Цел.*

Она разочарована: и это все? После такой потрясающей, романтической ночи? После непреодолимого желания и страсти? И все, что он может ей сказать: «Приветтики»?

Элли перечитывает сообщение и начинает уговаривать себя, что, вообще-то, Джон никогда не пишет длинных сообщений. Он сразу сказал ей, что это слишком рискованно. Вдруг жена прочитает какое-нибудь компрометирующее сообщение прежде, чем он успеет его удалить? Ну и вообще: «береги себя» — это же так мило, правда? Значит, ему не все равно и он заботится о ней. Постепенно успокаиваясь, Элли думает о том, насколько волно она трактует его скупые слова. Ей кажется, будто у них такая необыкновенная связь, что все остальное просто неважно: она и так знает, что на самом деле хочет сказать ей Джон. Но иногда, в такие дни, как сегодня, она сомневается, стоит ли за его словами нечто большее.

Что же ответить? Желать хорошего отпуска как-то странно, ведь на самом деле ей хочется, чтобы отпуск прошел просто ужасно, жена отравилась экзотической едой, дети все время ныли, а погода оказалась на редкость плохой и им пришлось большую часть времени просидеть в четырех стенах. Она хочет, чтобы он сидел в номере и скучал по ней, скучал по ней, скучал по ней...

*И ты береги себя. Цел.*

Оторвавшись от телефона, Элли видит, что Рори бесстрастно разглядывает грузовики за окном, притворяясь, что ему совершенно неинтересно, чем она там занимается.

— Извини, это по работе, — оправдывается она, убирая телефон в сумку.

«Интересно, почему я не хочу сказать ему правду? Мы могли бы стать друзьями. Мы, собственно говоря, уже друзья. Почему бы и не рассказать ему о Джоне?»

— Как ты думаешь, почему теперь никто больше не пишет таких писем? — спрашивает она, доставая из сумки папку. — В смысле, мы, конечно, пишем сообщения и майлы и так далее, но никто не пишет таким языком, правда? Как будто все боится сказать правду, в отличие от нашего неизвестного любовника.

От редакции отъезжает последний грузовик. Пустой, безжизненный фасад здания, черная зияющая дыра входа, освещенная уличными фонарями. Даже не верится, что в здании все еще находятся сотрудники, которые готовят к выходу утренний выпуск и вносят последние поправки в первую полосу.

— Может, кто-нибудь и пишет, — отвечает он более грубо, чем обычно. — Или мужчины теперь просто не знают, чего от них хотят услышать женщины.

Обеим подругам долго добираться до спортивного зала в районе Суисс-Коттедж, тренажеры там постоянно ломаются, а администратор так злобно смотрит на них, что они считают ее тайным агентом темной стороны. Но ни ей,

ни Ники не хочется тратить время на то, чтобы закрыть членские карты и найти другой, более подходящий клуб. Уже несколько лет подряд они встречаются здесь раз в неделю, тяжело дыша, крутят педали велотренажеров, подвергают себя пыткам со стороны сочувственно смотрящих на них двадцатилетних тренеров. Проплыв несколько обязательных кругов в бассейне, они идут в баню или сауну, убеждая друг друга, что это «полезно для кожи», а на самом деле — просто чтобы поболтать.

Ники сегодня опоздала: она готовится к конференции в Южной Африке и задержалась на работе. Они никогда не обижаются друг на друга за опоздания. Что ж, такое случается, карьера — прежде всего. Хотя Элли, вообще-то, так до сих пор и не понимает, чем именно занимается ее подруга.

— А там жарко будет? — спрашивает она, поправляя полотенце на раскалившейся в сауне скамейке.

— Думаю, да, — вытирая глаза, отвечает Ники. — Хотя не уверена, что мне удастся понежиться на солнышке, моя новая начальница — настоящий трудолюбивый. Хотела взять неделю отпуска по приезду, но она меня не отпустила.

— Ну и как она?

— Да нет, она нормальная, не то что бы баба с яйцами, но работает на износ и не понимает, почему остальные не хотят так же вкалывать. Знаешь, я скачу по старине Ричарду, при нем у нас хотя бы по пятницам был длинный обеденный перерыв.

— Ники, у кого сейчас нормальный обеденный перерыв.

— У вас, журналюг, у кого ж еще. Вы же только и делаете, что пьете шампанское за счет редакции, пока берете интервью у очередной знаменитости.

— Ага, как же. Моя начальница мне спуску не дает, — жалуется Элли и рассказывает Ники об утреннем разговоре с Мелиссой.

— Да, тебе надо быть поосторожней, — понимающе кивает она. — Похоже, ты попала в черный список. Статью-то двигается? Может, тогда она от тебя отстанет?

— Пока не знаю, что из этого выйдет... И мне как-то неловко использовать этот материал, — признается Элли, почесывая пятку. — Письма просто чудесные, такие искренние. Если бы мне кто-нибудь написал такое письмо, я бы не хотела, чтобы его читали все, кому не лень.

Элли ловит себя на том, что говорит совсем как Рори, и теперь она уже не так уверена в правильности своего решения. Она и не ожидала, что ему не понравится идея опубликовать письма. Ей казалось, что у всех сотрудников «Нэйшн» общая система ценностей: газета на первом месте — «старая школа».

— Да? А я кричала бы об этом на каждом углу. Не знаю ни одного человека, которому бы писали любовные письма. Ну, разве что моей сестре минимум два раза в неделю писал ее жених, когда переехал в Гонконг в девятые. Она мне как-то показывала, — фыркает Ники. — Хотя в основном он писал о том, как скучает по ее попке.

Подруги хохочут, но дверь вдруг открывается, и в сауну заходит еще одна

женщина. Они вежливо улыбаются друг другу, женщина залезает на верхнюю полку и аккуратно расстилает полотенце.

— Кстати, на прошлых выходных я видела Дага.

— Как он там? Уже осчастливил Лену?

— Он, вообще-то, про тебя спрашивал. Бойлся, что расстроил тебя. Говорит, вы повздорили.

— Да нет, все в порядке, — отмахивается Элли, вытирая потекшую тушь.

— Просто он... живет в другой реальности, — заканчивает она, украдкой взглянув на женщину на верхней полке.

— В мире, где ни у кого нет внебрачных связей.

— Он принялся говорить мне, как плохо я себя веду. Мы разошлись во мнениях по поводу жены Джона.

— В смысле? — спрашивает Ники, но Элли ерзает на полотенце и выразительно смотрит вверх.

— Не обращайтесь на меня внимания, — доносится из клубов пара голос незнакомки. — Все подслушанное в сауне разглашению не подлежит, — смеется она, и девушки вежливо улыбаются в ответ.

— Ну, он спросил, думаю ли я о ее чувствах, — вполголоса объясняет Элли.

— По-моему, это не твоя забота, а Джона.

— Да, но ты же знаешь Дага. Он же самый добрый мужчина на свете! — восклицает Элли, убирая со лба челку. — Он прав, Ники, но я же ее вообще не знаю, для меня она не реальный человек. Какое мне дело, что с ней будет? Ей принадлежит единственный мужчина, который может сделать меня счастливой. И вряд ли она так уж сильно его любит, раз ей нет дела до того, что ему нужно и чего он хочет. Ведь если бы они были счастливы, он бы не стал со мной встречаться.

— Не знаю. Когда у моей сестры родился малыш, она полгода вообще не понимала, что происходит, — качает головой Ники.

— Так у него младшему уже два, — протестует Элли, но, похоже, для Ники это не аргумент: такова оборотная сторона настоящей дружбы — друзья видят тебя насквозь.

— Знаешь что, Элли, — начинает Ники, ложась на скамейку и подкладывая руки под голову, — с моральной точки зрения мне все равно, но ты не выглядишь счастливой.

— Нет, я счастлива, — защищает Элли. — Ну ладно, — сдается она, замечая, как Ники скептически приподнимает бровь, — ладно. Я счастлива, как никогда раньше, и несчастна, как никогда раньше, если ты понимаешь, о чем я.

В отличие от двух своих лучших подруг, Элли никогда не жила с мужчиной. До тридцати лет она откладывала «замужество-и-детей» на потом, вместе с другими делами, которыми собиралась заняться «попозже», например пить алкоголь исключительно в разумных количествах и выйти на пенсию. Ей совершенно не хотелось последовать по стопам одноклассниц, которые уже в двадцать с хвостиком выглядели уставшими от жизни тетками с колясками и финансово зависели от достойных презрения мужей.

Ее последний молодой человек как-

то пожаловался, что большую часть времени он ходит за ней, пока она носит ее взад-вперед и «орет в телефон». Элли рассмеялась, и он обиделся еще больше. Но с тех пор как ей исполнилось тридцать, ситуация перестала ее забавлять. Когда она ездила навестить родителей в Дербишир, они изо всех сил старались не упоминать о «ее молодых людях», и от этого деланого молчания становилось еще хуже. Элли всегда повторяла себе и всем остальным, что ей нравится жить одной. Пока она не познакомилась с Джоном, так оно и было.

— Милая, он женат? — доносится из облака пара женский голос.

— Да, — отвечает Элли, переглянувшись с Ники.

— Если тебе станет легче, то я тоже была влюблена в женатого мужчину, а в следующий вторник будет четвертая годовщина нашей свадьбы.

— Поздравляю, — хором отвечают подруги, хотя Элли понимает: в данном случае поздравления вряд ли уместны.

— Мы с ним абсолютно счастливы. Дочка с ним, конечно, перестала разговаривать, но ничего страшного, главное, что мы счастливы.

— А он быстро ушел от жены? — выпрямляясь, спрашивает Элли.

Женщина завязывает волосы в хвост, и Элли думает, разглядывая ее: вот пожалуйста, у нее даже сисек нет, а он все-таки ушел к ней.

— Через двенадцать лет. Поэтому, у нас нет детей, но все равно — оно того стоило. Мы очень счастливы.

— Рада за вас, — произносит Элли.

Женщина спускается с верхней полки, открывает стеклянную дверь, впуская поток холодного воздуха, и уходит, а подруги остаются вдвоем в жарком полумраке сауны.

— Двенадцать лет! — ужасается Ники, вытирая лицо полотенцем. — Двенадцать лет, испорченные отношения с дочерью и нет общих детей. Ну как, Элли, тебе стало легче?

Через два дня, в четверть десятого, звонит телефон. Элли уже на работе, пытается доказать начальнице, что та ошибается на ее счет. Интересно, во сколько Мелисса приходит на работу? Кажется, что из всего отдела она приходит первой и уходит последней, но прическа и макияж всегда просто идеальны, а гардероб безупречен. Элли подозревает, что в шесть утра у Мелиссы тренировка с личным тренером, а через час — укладка в каком-нибудь дорогом салоне. А у нее вообще есть семья? Кто-то говорил, что у начальницы — маленькая дочка, но Элли в это верится с трудом.

— Редакция, — отвечает она, рассеянно глядя на то, как за стеклянной стеной Мелисса рассказывает взад-вперед по кабинету и разговаривает по телефону, проводя свободной рукой по волосам.

— Я бы хотела поговорить с Элли Хоурт, — произносит звонкий голос, как будто из другой эпохи.

— Да, я вас слушаю.

— Ах это вы. Меня зовут Дженнифер Стерлинг, я получила от вас письмо.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**



**Календарь 2017 года в точности совпадает (по датам и дням недели) с календарем 1917 года. Истерия по этому поводу не умолкает по сей день: многие верят, что совпадение календарей носит мистический характер и является для нашей страны зловещим предзнаменованием роковых событий. Подобным тем, что произошли 100 лет назад.**

### Каждые 11 лет...

Оставив эти домыслы на совести тех, кто их породил, разберемся, есть ли что-то сверхъестественное в совпадении календарей спустя 100 лет.

Вообще-то, календари через определенные промежутки времени с неизбежностью совпадают - ведь речь идет о замкнутой, циклической структуре. И посчитать периодичность совпадений нетрудно. Сначала разберемся с високосными годами. Они приходят с периодичностью раз в 4 года. Дней недели - 7. Следовательно, перемножив 4 на 7, мы получим частоту совпадения календарей високосных лет - 28.

Обычный (невисокосный) календарь совпадает каждые 11 лет. Поствисокосные календари - с периодичностью 11 (назад) и 6 (вперед) лет. А предвисокосные - наоборот - назад нужно отсчитать 6 лет, а вперед - 11.

Применив этот расчет к 100-летней промежутку, мы обнаружим, что совпадение невозможно - и, тем не менее, оно есть! Выходит, все-таки мистика?

### Воскресенье или пятница?

Здесь на помощь приходит

одно обстоятельство: календарь 1917 года составлен по старому, юлианскому стилю, а 2017 - по григорианскому (переход, как известно, случился в 1918 году). То есть из календаря после 1917 года «убрали» 13 дней, вследствие чего и произошло совпадение. Причем, совпадение мнимое - ведь в действительности 1 января 2017 года (воскресенье) соответствует 13 января 1917-го (пятница)! Кроме того, не совпадают и даты православных праздников, сохранивших привязку к юлианскому календарю. А ведь они значимы в гораздо большей степени (раз уж речь идет о мистике).

Для сравнения: Пасха (главный православный праздник) а 1917 году отмечалась 2 апреля, в 2017-м - 16 апреля. Разница в 2 недели, которые, казалось бы, можно привести в соответствие с 13-дневным сдвигом. Но и тут неувязочка - ведь и в наши дни, несмотря на григорианский стиль исчисления календарных дней, церковные праздники отмечаются по юлианскому стилю - то есть 2-недельная разница сохраняется!

### Машина времени

Чтобы окончательно разрушить миф о «черном» предзнаменовании, зашифро-

ванном в календаре 2017 года, рассмотрим годы, календари которых с ним (и, соответственно, с 1917-м) совпадали. Какие события произошли тогда в нашей стране?

★ 2006 год - вполне благоприятный: без терактов, санкций, конфликтов и кризисов. Возможно, самый спокойный год нулевых.

★ 1995 год - самый спокойный год в неспокойные 90-е. Действительно, лишь в 1995-м не произошло никаких глобальных катаклизмов - типа распада СССР (1991), расстрела Верховного Совета (1993) или приснопамятного дефолта (1998).

★ 1984 год был и вовсе последним годом стабильности и уверенности в Советском Союзе - не то, что следующий, 1985-й, в котором произошли 2 события, кардинально и трагически изменившие нашу историю: вышел антиалкогольный указ и началась перестройка... Кстати, 1984 год был високосным - и это обстоятельство сбilo 11-летнюю периодичность повторения календарей.

★ 1961 год - год великих до-

стижений и славы. Совершен первый полет человека в космос!

★ 1950 год - малопримечательный, но мирный.

★ 1939 год - для тех времен тоже вполне благополучный (страшные события выпали на 1937-1938 и 1941-1945 годы).

★ 1928 год - довольно спокойное время. Хотя год был високосным и тоже нарушал периодику.

Вот поэтому, по григорианскому календарю 1917-й не вписывается в наше множество (1 января в нем выпадает в ночь с пятницы на субботу). Можно, конечно, порассуждать на тему о несчастливых годах, начинающихся с пятницы на субботу. Но это будут спекуляции. Желающие - по принципу, аналогичному выше представленному, - могут заглянуть в календари таких годов: 1944, 1972, 2000 гг. И снова окажется, что в сравнении с рядом стоящими, эти годы были относительно благополучными или, по крайней мере, не катастрофическими.

А для особо суеверных и мнительных отметим, что ближайший год, повторяющий 1917-й по григорианскому стилю, - 2022-й! А пока следует успокоиться и расслабиться...

### По-юлиански или по-григориански?

Словом, спекуляции о дурных предзнаменованиях, основанных на совпадении календарей 2017 и 1917 годов, не имеют под собой ни малейших оснований. А вот что действительно можно извлечь ценного из всей этой путаницы со сменой и совпадением календарей, так это возможность отмечать практически любой (кроме церковных) праздник 2 раза в году. По-юлиански и по-григориански.

Как минимум, раз в году это делается повсеместно - старый Новый год! Почему бы не расширить это начинание? Вот, скажем, уже ушедший в прошлое (по-григориански) День дурака - 1 апреля - вполне можно отметить. По крайней мере, весело!



**А** как давно вы покупали красивое нижнее белье - не для того, чтобы пойти в нем на первое свидание, а исключительно для себя, на каждый день? Если на все эти вопросы вы ответили «давно» или «никогда», значит, вы страдаете тяжелым женским недугом - экономией на себе.

Этот недуг опасен не только тем, что вы лишаете себя многих радостей. Но и тем, что, экономя на себе, вы отправляете Вселенной отрицательный запрос: «Мне многого не нужно». Стоит ли говорить, что сильнее всего такой запрос бьет по женщинам одиноким, поскольку закрывает им доступ к ресурсу любви.

### Человек-невидимка?

Вы, наверное, не раз замечали такой феномен. Когда вы долго ни с кем не встречаетесь, то вскоре становитесь «невидимой» для мужчин. Никто не зовет на свидания, не делает комплиментов, не смотрит вслед - словно вас и не существует!

Но стоит появиться на горизонте хотя бы одному, даже самому «заштатному» кавалеру, как вас тут же начинают атаковать со всех сторон. Никакой магии тут нет. И мужской стадный инстинкт тоже ни при чем.

Секрет в том, что любое внимание к вашей персоне - это «корм» для вашей энергетики, которая отвечает за привлекательность. Чем больше женщина получает внимания (выраженного в комплиментах, подарках или помощи), тем сильнее становится ее энергетика и тем сильнее она привлекает мужчин.

Замкнутый круг, скажете вы? Совсем нет. Ведь получать - не значит получать от кого-то. Вы вполне можете одаривать себя вниманием сами. По крайней мере, на первых порах.

Не жалейте денег и времени на то, что принесит радость, будь то модная сумочка, новая прическа или поход в кафе с подругами. Каждая приятная мелочь, которую вы себе позволите, добавит бонусов к вашей женской энергетике и увеличит шансы встретить свою половинку. С точки зрения психологии этот феномен объясняется еще проще...

### Белье с секретом

Если вы не экономите на себе - покупаете красивую одежду, делаете маникюр, ходите на фитнес, у вас улучшается настроение. На лице появляется улыбка, а в душе - ощущение гармонии.

Ради эксперимента наденьте на работу дорогой комплект нижнего белья. И вы заметите, что походка станет легкой, взгляд - уверенным, а в поведении появится то, что называется сексуальным притяжением. Получается, что белье, даже скрытое от



# ДОРОГАЯ Я!

**Как часто вы балуете себя приятными мелочами? Можете ли спонтанно заглянуть в кафе на чашечку капучино или сами себе купить букетик весенних цветов?**

посторонних глаз, делает вас привлекательнее в глазах других!

Когда вы ограничиваете себя в удовольствиях, то обкрадываете прежде всего самооценку. Это «считывается» окружающими, в том числе и потенциальными женихами. Откроем секрет: мужчины устроены примитивно и обычно, не торгуясь, платят за товар ту цену, которая указана на ценнике. Если женщина чувствует себя красивой и желанной, то и мужчины будут считать ее красоткой (даже если объективно она далека от идеала). Считаете себя серой мышкой? Не удивляйтесь, что и мужчины ведут себя по отношению к вам соответственно. Не зря знаток человеческих душ Ремарк сказал однажды, что «женщина, которая экономит на себе, вызывает у мужчины единственное желание - сэкономить на ней».

### Вселенная

#### не хочет проигрывать!

Экономия на себе может отвести не только потенциальных кавалеров, но и удачу. Многие женщины верят, что если будут скромными, бережливыми и нетребовательными к жизни, то судьба их обязательно вознаградит.

Так их учили сказки: чем больше лишений, тем мощнее вознаграждение. На деле же, все происходит ровно наоборот. И это кажется несправедливым. Но давайте переведем данную ситуацию на язык бизнеса!

Представьте, что вы миллионер, который хочет инвестировать деньги, предположим, в производство платьев прет-а-порте. Кого вы выберете: Коко Шанель или Машу Взятку, творящую разовые заказы случайным клиенткам у себя дома на ручной швейной машинке, без лекал, на глазок, из самых скромных тканей? Какой из вариантов кажется вам наиболее привлекательным, выгодным и статусным? Если вы не сумасшедший альтруист, разбрасывающийся деньгами, то, конечно, предпочтете первый вариант.

Вот так же и Вселенная не хочет тратить ресурсы на заведомо проигрышные проекты. Если вы сами не инвестируете в себя время и деньги, вы подаете другим сигнал, что ваше «предприятие» - никудышное, а значит, вкладываться в него нет смысла. Хотите, чтобы судьба вела себя по отношению к вам будто крутой инвестор? Повысьте свою инвестиционную привлекательность!

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## КОРЗИНОЧКИ ДЛЯ МЕЛОЧЕЙ

Простые корзиночки, связанные из хлопковой пряжи в пять сложений, можно использовать и в ванне, и на кухне, и в спальне.

### РАЗМЕР

Диаметр – 20, 15 и 10 см.

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% хлопка; 70 м/50 г) – 250 г голубой и 100 г белой; крючок №7.

### ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать круговыми рядами ст. б/н. Для каждой корзиночки начать с начальной цепочки из 2 рыхлых в.п.

и в 1-м круг.р. все ст. б/н выполнять во 2-ю в.п. от крючка.

Каждый круг.р. начинать 1 дополнительной в.п. и заканчивать с помощью 1 соедин. ст. в 1-й ст. б/н. Если нет иных указаний, в каждый ст. б/н вязать 1 ст. б/н.

### ВАЖНО!

Всегда вязать в 5 нитей.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### БОЛЬШАЯ КОРЗИНОЧКА

Вязать голубой нитью.

1-й круг.р.: 6 ст. б/н.

2-й и 3-й круг.р.: 2 ст. б/н в каждый ст. б/н = 24 ст. б/н.

4-й круг.р.: 2 ст. б/н в каждый 3-й ст. б/н = 32 ст. б/н.

5-й круг.р.: 2 ст. б/н в каждый 4-й ст. б/н = 40 ст. б/н.

6-й круг.р.: ст. б/н.

7-й круг.р.: 2 ст. б/н в каждый 5-й ст. б/н = 48 ст. б/н.

8–11-й круг.р.: каждый 5-й и 6-й ст. б/н провязать вместе (= для каждого ст. б/н вытянуть 1 петлю, затем с помощью 1 накида провязать вместе все петли на крючке) = 40 ст. б/н.

12-й круг.р.: ст. б/н.

Нить отрезать.

#### СРЕДНЯЯ КОРЗИНОЧКА

Вязать белой нитью.

1-й и 2-й круг.р.: вязать по описанию для большой корзиночки = 12 ст. б/н.

3-й круг.р.: 2 ст. б/н в каждый 2-й ст. б/н = 18 ст. б/н.

4-й круг.р.: 2 ст. б/н в каждый 3-й ст. б/н = 24 ст. б/н.

5-й круг.р.: 2 ст. б/н в каждый 4-й ст. б/н = 30 ст. б/н.

6-й круг.р.: ст. б/н, при этом крючок вводить только за заднюю стенку петли.

7–11-й круг.р.: ст. б/н.

Нить отрезать.

#### МАЛЕНЬКАЯ КОРЗИНОЧКА

Вязать голубой нитью.

1–3-й круг.р. вязать по описанию для средней корзиночки = 18 ст. б/н.

4-й круг.р.: ст. б/н, при этом крючок вводить за заднюю стенку петли.

5–7-й круг.р.: ст. б/н.

Нить отрезать.

## ГДЕ ХРАНИТЬ КРУПУ?



Чтобы в крупе не завелись жучки, важно подобрать правильную тару для хранения. Емкость должна плотно закрываться, в противном случае, туда попадет влага. Поэтому, выбирайте стеклянные банки или пластиковые контейнеры. Не стоит держать крупу в прозрачной таре на свету - ее вкус испортится.

Сомневаетесь в качестве гречки, риса, гороха? Положите пакет с крупой в морозильную камеру на сутки или высыпьте продукт на противень духовки и высушите его на небольшом огне. Так в крупе точно не заведутся насекомые. Кстати, гречку, перловку и рис не стоит хранить дольше 1,5 года, а манную крупу и пшено - не дольше 10 месяцев. А вот цельный сушеный горох и нешлифованный рис в герметичной упаковке не испортятся в течение 2-3 лет.

**Анна К.**

## ЧЕМ ОТМЫТЬ ЗЕЛЕНКУ?

Чем раньше вы приступите к удалению пятен, тем больше шансов, что зеленка не успеет впитаться. Чтобы стереть зеленку с кожи, используйте лимонный сок. Смочите в свежем лимонном соке ватный тампон и протрите пятна.

Оттереть зеленку с линолеума можно ацетоном. Возьмите жидкость для снятия лака, смочите в ней ватный тампон и тщательно протрите поверхность пола. Для этой же цели подойдут уксус или раствор соды (1 ст. л. соды на 0,5 л воды).

Чтобы удалить зеленку с деревянной поверхности, смочите ватный тампон в лимонном соке или спирте и протрите место загрязнения.

**Мария Котова.**



## ЧИСТИМ ДУХОВКУ ДО БЛЕСКА

Чтобы очистить духовку от жира и нагара, нагрейте ее до 150 градусов и выключите. На нижнюю решетку поместите миску с горячей водой, на верхнюю - с нашатырем. Закройте дверцу духового шкафа и оставьте остывать до утра. Утром в миску с нашатырем добавьте 2 ч. л. моющего средства и 2 ст. л. горячей воды. В полученном ра-

створе смочите губку и промойте духовку.

Еще один способ - использовать уксус. Нужно нанести его на загрязненную поверхность и оставить на несколько часов. После этого протереть духовку тряпкой или щеткой. Не забудьте хорошо смыть уксус водой.

**Валентина.**

## КУДА ПОЛОЖИТЬ ВЕЩИ?

Вооружитесь советами Кон Мари - консультанта по наведению порядка и автора книги «Магическая уборка», и ваш дом засияет чистотой, а жизнь непременно изменится в лучшую сторону. Почему? Вы организуете пространство вокруг себя и, как следствие, начинаете управлять событиями своей жизни.

Японский консультант советует читательницам не покупать специальные контейнеры для хранения вещей, потому что все, что нужно для этого, уже есть в вашем доме. Например, сумочки можно хранить в однотипных сумках большего размера. Главное - не класть в одну сумку больше двух других и сортировать их по материалам: из вязаной ткани, плотной кожи и т.д.

Для хранения шарфов, шапок, перчаток и платков идеально подойдет прозрачный чехол из-под подушки, а для всего остального Мари советует использовать... обыкновенные обувные коробки! Это практически универсальный контейнер. В гардеробной в коробках удобно держать одежду



(опять-таки по категориям). В кухне - продукты, кухонные полотенца, формы для выпечки и т.д. В спальне можно поставить крышку коробки на полку, а сверху разложить масла, кремы, чтобы не испачкать поверхность шкафчика.

Все гениальное просто! В коробках можно хранить лекарства, предметы ухода за животными, детские распашонки, бутылочки и т.д. Сортируйте вещи так, как вам будет удобно, экспериментируйте и наслаждайтесь процессом!



Красная помада - классика, которая подходит всем! Главное выбрать свой оттенок. Простые рекомендации позволят сделать это, не обращаясь за помощью к визажисту.

# Все оттенки красного ВЫБИРАЕМ ПОМАДУ

**В**изажисты называют красную помаду аналогом маленького черного платья, которое должно быть в гардеробе каждой женщины. Кроме того, эта небольшая деталь в макияже способна превратить в смелую, уверенную в себе женщину даже самую скромную барышню. Но при выборе помады важно учитывать цвет волос и оттенок кожи.

## Блондинки

Блондинкам стоит обратить внимание на классический тон помады с ягодными или винными нотками. А вот от чересчур теплых цветов придется отказаться - морковный, алый, насыщенно-кирпичный - не ваш выбор. Эти оттенки могут подчеркнуть мелкие недостатки лица, например, круги под глазами.

## Русые

Обладательницам русых волос можно только позавидовать - им подходят почти все оттенки красного. Выбирайте цвет, какой вам больше нравится: насыщенный красный с примесью терракоты, красный с холодными ягодными нотами, светло-красный или темно-красный (бордо), коралловый и т.д. Экспериментируйте с удовольствием!

## Брюнетки

Считается, что брюнеткам идет красный цвет - как в одежде, так и в макияже. Однако, темноволосым барышням нужно быть осторожными при выборе помады. Например, если у вас насыщенно-коричневый тон волос, имейте в виду: вам противопо-

казан красный цвет с примесью сливового или малинового. Ярким брюнеткам подойдут бордовые и винные оттенки. Не стоит покупать помаду «пылающий алый» - вы рискуете стать обладательницей вызывающего макияжа. Если вы поклонница именно этого оттенка, то откажитесь от макияжа глаз.

## Рыжие

Рыжий цвет волос сам по себе яркий и поэтому может перекрыть красную помаду. Придется исключить холодные, винные и ягодные оттенки. Остановитесь на теплых тонах, рассмотрите вариант коралловых и морковных оттенков, сделайте акцент только на губы, а на веки нанесите тени в стиле «нюд».

✓ **Если у вас тонкие губы, при помощи салфетки растушуйте помаду, чтобы она немного выходила за границы губ, и они визуально станут объемнее.**

## Ориентируемся на тон кожи

Если у вас светлая фарфоровая кожа, то вам лучше остановиться на матовых оттенках (красный с вишней, сливой, бордо). Возможно, неплохо будет смотреться классический rouge.

Если у вас кожа с розоватым оттенком, то придерживайтесь классики. Будьте аккуратны с яркими и холодными тонами.

Обладательницам смуглой (загорелой) кожи можно использовать в макияже губ любые оттенки, кроме холодных, бордового и кирпичного.

## Идеи для маникюра

### ВЕЧЕРНИЙ ВАРИАНТ

Собираясь на вечеринку или свидание, заранее продумайте вечерний маникюр. Он должен быть ярким, особенным и запоминающимся.



Языки серебристого пламени на фоне бирюзы смотрятся очень эффектно. Идея хорошо смотрится на коротких ногтях.



Беспроегршное сочетание красного и черного - идеальный вариант. Используйте лаки с блестками, для мерцающего эффекта.



Немного геометрии никогда не помешает! Ромбы, квадраты и круги на ноготках будут смотреться красиво, если обозначить их разными цветами.



Для вечерней обстановки подойдет маникюр с объемным покрытием. Используйте золотистые и серебристые оттенки.



## КАБЛУК KITTEN HEEL

Kitten Heel в современном понимании - это миниатюра шпильки, невысокий каблук «рюмочка» или устойчивый квадратный каблук.

Такие каблуки хорошо смотрятся с укороченными брюками 3/4, которые открывают щиколотку. Практически никогда не идут в пару к широким моделям оверсайз, которые «съедают» рост и визуально прибавляют полноты. Для подчеркнутой элегантности введите обувь на мини-каблуке в образ с брючным костюмом. Дудочки, черный блейзер и Kitten Heels интересного цвета станут вашим беспроблемным вариантом для формальных мероприятий.

Отлично сочетается данный каблук с джинсами как классическими, так и рваными. В таком образе можно пойти как на свидание, так и на встречу с друзьями - он везде будет уместен.



## РОЗОВЫЙ - ЦВЕТ СЕЗОНА!

Необычный и броский цвет фуксии мечтает носить практически каждая женщина. Тем не менее, не все отваживаются надеть вещи такого оттенка. Сочетать предметы гардероба этого цвета действительно трудно, а при неправильном подборе аксессуаров и сопутствующей одежды вы рискуете выглядеть вульгарно.

Вещи цвета фуксии сами по себе яркие. Подобная одежда сразу привлекает к себе внимание. По этой причине не

стоит носить модели такого цвета, в которых есть вышивка, банты и воланы. Лучший выбор - простой элегантный крой и лаконичная фактура. Разбавляйте одежду цвета фуксии нейтральными вещами - бежевыми, серыми, лимонными.

Если вы пока не готовы к таким экспериментам, сделайте выбор в пользу аксессуаров ярко-розового цвета. Они создадут настроение и подчеркнут ваш образ.

## С ЧЕМ МОДНО НОСИТЬ ВОДОЛАЗКУ?



Модное сочетание этого сезона - рубашка и водолазка. Это вариант для всех, кто любит нестандартные решения.

Выдумка не нова, но в реальной жизни практична и смотрится хорошо - два базовых элемента гардероба в тандеме создают необычный и сдержанный образ.

Такое сочетание может выручить вас в холодное время, когда носить одну тонкую рубашку, еще слишком холодно, а дресс-код на работе, например, обязывает. С помощью водолазки можно добавить тепла и сделать образ более стильным. Важно грамотно подо-

брать сочетание цветов. Совсем не обязательно надевать водолазку в тон рубашке, воротник должен быть заметен. Поэкспериментируйте с контрастными цветами, полосатым низом и однотонным верхом. Отдайте предпочтение натуральным материалам, в них будет гораздо комфортнее. Также водолазку можно носить с сарафаном или платьем с короткими рукавами. Для офиса сделайте выбор в пользу элегантного сарафана по цвету и фасону. Для неформальных поводов можно подобрать яркий однотонный сарафан или с броским рисунком.





## ЧЕРЕМША В САЛАТЕ ХОРОША!

### С курицей и яйцом

*По 1 пучку черемши, зеленого лука и петрушки, 5 яиц, сок 1/2 лимона, 150 г куриной грудки, щепотка соли, сметана для заправки.*

Куриную грудку и яйца отварите по отдельности и нарежьте кубиками. Всю зелень тщательно промойте и мелко порежьте. В салатнике смешайте грудку, зелень, яйца и лимонный сок. Посолите и заправьте сметаной.

### С рисом и грибами

*200 г шпината, 60 г черемши, 1 пучок редиса, 100 г шампиньонов, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки яблочного уксуса, соль, перец, 50 мл растительного масла.*

Шпинат и черемшу помойте и разложите по тарелкам. Редис и шампиньоны порежьте ломтиками, вареные яйца - на четвертинки. Грибы обжарьте. Все ингредиенты выложите на зелень и полейте маринадом. Для маринада соедините яблочный уксус с растительным маслом, посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Посыпьте салат нарезанным зеленым луком.

### С огурцом и сыром

*По 500 г куриного филе и огурцов, 150 г сыра, 100 г черемши, сметана для заправки, соль.*

Филе отварите до готовности в небольшом количестве воды, остудите и порежьте кубиками. Сыр нарежьте мелкими кубиками, огурцы - соломкой. Черемшу переберите, вымойте, мелко порежьте. Все смешайте, посолите и заправьте сметаной.

### Постный

### с картошкой и горошком

*2 пучка черемши, 4 клубня картофеля, по 1 пучку петрушки и зеленого лука, 2 огурца, 100 г консервированного горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Очищенный картофель сварите в подсоленной воде и нарежьте кубиками. Огурцы порежьте кубиками. Черемшу, зеленый лук, петрушку порубите и сложите в глубокую миску. Добавьте огурцы, картофель, зеленый горошек, посолите и перемешайте. Заправьте салат растительным маслом или постным майонезом.

### С плавленным сыром

*1 большой пучок черемши, 4 яйца, 1 плавленный сырок, майонез для заправки.*

Порежьте черемшу. Яйца сварите, очистите и натрите на крупной терке (или порежьте кубиками). Плавленный сырок подержите немного в морозилке (станет тверже), натрите на крупной терке и добавьте к черемше и яйцам. Перемешайте и заправьте майонезом. При желании посолите.

### Зеленый с помидором

*1 пучок черемши, по 1 пучку зеленого лука, петрушки и укропа, 3 вареных яйца, 2 соленых огурца, 2 вареных картофелины, томатный сок, соль по вкусу. Для украшения: листья зеленого салата, 1 помидор.*

Зелень мелко порубите. Яйца, огурцы и картофель нарежьте кубиками. Все ингредиенты соедините, посолите, перемешайте, выложите на блюдо, выстланное салатными листьями. Полейте томатным соком, украсьте дольками помидора.

## ЯБЛОКИ ПОД КОРОЧКОЙ

*6-7 зеленых яблок среднего размера, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки молотой корицы, 2 чайн. ложки сливочного масла плюс для смазывания, 2 ст. ложки коньяка, немного лимонной цедры. Для песочного теста: 2/3 стакана сахара, 1 стакан пшеничной муки, 150 г сливочного масла.*

Яблоки очистите от кожицы, нарежьте крупными дольками, выложите в сковороду. Распустите масло, добавьте лимонную цедру, корицу, коньяк, сахар, перемешайте и припускайте 10-15 минут. Для приготовления теста сливочное масло натрите на крупной терке или порубите. В масляную стружку всыпьте муку, сахар и руками тщательно перемешайте. Приготовленную крошку из теста поставьте в холодильник, чтобы масло не растаяло. Разогрейте духовку до 180 градусов. Огнеупорную форму густо смажьте мягким сливочным маслом, разложите яблоки. На яблоки сверху равномерно выложите крошку из теста и выпекайте 25 минут.

## В доме малыш

### ДОМАШНИЕ СОСИСКИ

*350 г куриного филе, 150 мл молока, соль, перец и паприка по вкусу, пищевая пленка, пригодная для тепловой обработки.*

Кусочки филе залейте холодным молоком и оставьте на 30 минут. Измельчите блендером до однородного фарша. Добавьте соль, специи. Выложите фарш в плотный пакет. Отсаживайте сосиски на пленку, срезаев уголок пакета. Плотно заверните сосиски, концы завяжите. Положите в холодильник на 2 часа. Варите 4-5 минут (опускайте в кипящую воду).

### СЛАДКИЕ

### ОВОЩНЫЕ ОЛАДЫ

*По 1 моркови и яблоку, ломтик тыквы, 1 куриное яйцо, 1 чайн. ложка сахара, 3 чайн. ложки муки.*

Тыкву порежьте мелко, морковь натрите на крупной терке. Тушите 10-15 минут в небольшом количестве воды (чтобы вода чуть покрывала овощи). Разомните вилкой. Сырое яблоко натрите на крупной терке, добавьте яйцо, тушеные овощи, сахар и муку. Обжаривайте на подсолнечном масле до готовности.



### СУП СО СЛИВКАМИ И ШАМПИНЬОНАМИ

**4 стакана овощного бульона, 0,5 кг шампиньонов, 4 ст. ложки сливочного масла, по 2 луковицы и картофеля, 2 ст. ложки муки, 1 стакан сливок, соль, перец, петрушка.**

Сливочное масло растопите и обжаривайте в нем мелко нарезанный лук в течение 5 минут. Грибы разрежьте на 4 части, выложите к луку и жарьте 5-7 минут. Добавьте порезанный картофель, муку, перемешайте и, постоянно помешивая, чтобы не было комочков, влейте горячий бульон. Посолите, поперчите и варите 20 минут. Взбейте блендером, влейте сливки, доведите до кипения. Горячий суп разлейте по тарелкам и посыпьте нарезанной петрушкой.

### КУРИНЫЕ НОЖКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТЫКВОЙ

**12 куриных ножек, 1 кг тыквы, 2 зубчика чеснока, сушеная и свежая зелень, топленое масло, соль, черный перец.**

Тыкву нарежьте средними кусками, уложите в форму для запекания. Сбрызните растопленным маслом, посыпьте солью, перцем и сушеной зеленью. Влейте 1/2 стакана воды и запекайте в духовке 15 минут при 180 градусах. Куриные ножки натрите солью и перцем, обжарьте в масле до румяной корочки. Выложите в форму с тыквой вместе со свежей зеленью и измельченным чесноком. Запекайте до готовности (15-20 минут).



### ЛЕПЕШКИ С ДУШИСТОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

**500 г муки, 150 мл воды, 70 мл газированной воды, 60 г сливочного масла, по 2 чайн. ложки соли и сахара. Для начинки: 100 г разной зелени, соль и чеснок по вкусу, растительное масло.**

В муку всыпьте соль и сахар. Влейте, помешивая, горячую обычную и газированную воду и растопленное сливочное масло, замесите. Переложите тесто в пакет. Зелень и чеснок измельчите, посолите, влейте немного масла. Тесто разделите на 4 части и раскатайте каждую в длинный и очень тонкий «язык». Смажьте зеленым маслом, сверните в рулет и заверните улиткой. Если лепешки получились толстыми, немного придавите. Обжарьте на масле с двух сторон до золотистого цвета на среднем огне. В начинку можно добавить сыр, отварное яйцо или творог.

## РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ



### Караси с чесноком и кунжутом

**3 карася, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки кунжута, панировочные сухари, соль по вкусу, зелень, специи для рыбы.**

Кунжут поджарьте, смешайте с солью, приправами и измельченным

чесноком. Рыбу почистите, удалите жабры и внутренности, промойте и обсушите. Вдоль хребта сделайте перпендикулярные надрезы, чтобы меньше чувствовались мелкие косточки. Натрите тушки заправкой и уберите на 45-50 минут в холодильник. Затем выложите в форму, посыпанную сухарями. В брюшки положите зелень, посыпьте панировочными сухарями и запекайте при 200 градусах 40 минут.

### Минтай

#### «Пальчики оближешь»

**700 г минтая, 4 луковицы, по 100 г майонеза, муки и сметаны, растительное масло для обжарки, чеснок, соль и специи по вкусу.**

Для соуса смешайте сметану, майонез, соль, специи и разбавьте водой (примерно 1/4 стакана, зависит от густоты). Рыбу очистите, промойте и порежьте каждую на 4 части. По-

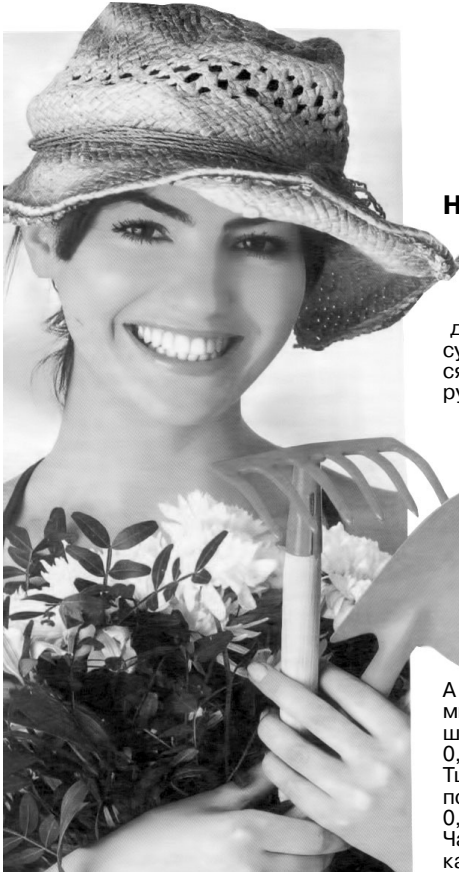
солите, обваляйте в муке, обжарьте до румяной корочки и снимите с огня. Обжарьте в той же сковороде лук, на него уложите рыбу, залейте соусом, накройте крышкой и томите на слабом огне минут 40. В конце посыпьте мелко нарезанным чесноком.

### Филе

#### в сметане с морковью

**4 порционных филе рыбы, по 2 моркови и луковицы, 300 г сметаны, по 2 чайн. ложки соли и черного молотого перца.**

Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Посолите, поперчите сметану, добавьте морковь и перемешайте. Выложите на противень лук, затем рыбу, сверху - морковь со сметаной. Запекайте при 180 градусах 10-15 минут. Подайте с рисом или овощным салатом.



# ОТКРЫВАЕМ ДАЧНЫЙ СЕЗОН

Наконец-то снова весна! А значит - наступила горячая пора для огородников. Самое время подготовить свои шесть соток к богатому урожаю.

Проводим санитарную обрезку плодовых деревьев и кустарников, удаляя сухие и поврежденные ветви. Стараемся делать это равномерно по всей округности.

### Клубника и земляника

Посадки клубники прочищаем от старых, сухих, почерневших и поврежденных листьев, гнилых ягод, так как они являются основным источником серой гнили и пятнистостей. Вымерзшие кусты и старую мульчу удаляем. Почву между кустами аккуратно рыхлим вилами. Если земля сухая, ее нужно полить. А вот опрыскивать клубнику, как делают многие, не рекомендуется. Лучше хорошенько ее удобрить. На 10 л воды берем 0,5 л коровяка и 30 г сульфата аммония. Тщательно перемешиваем, после чего под каждый кустик выливаем примерно 0,5 л полученного раствора.

Часто можно встретить любителей выкашивания земляничника. Действительно, чего проще: не отрывать по листочку и кустику, а взять косу и скосить все разом, в надежде, что новые кусты нигде не денутся и обязательно взойдут. Между тем, такой способ губительно сказывается на земляничнике и значительно снижает его урожайность.

### Цветники и клумбы

Сажайте больше цветов! Весна - самое время разбить новый цветник или украсить сад свежей композицией. Старые цветники приводим в порядок. Обрезаем многолетники, если не успели сделать это осенью. Рыхлим клумбы, чтобы обеспечить корни растений кислородом. Проходимся по газону веерными граблями и собираем пожухлую листву и прошлогоднюю траву. Пора достать и расставить по саду и клумбам декоративные фигурки и фонарики.

Конец апреля - самое время для посадки и пересадки многолетних цветов, таких как флоксы, колокольчики, хосты, астильбы, хризантемы, пиерумы. Можно убирать укрытия с роз, но делать это нужно постепенно, начиная с проветривания. Если позволяет погода, высаживаем луковичные. Сегодня у дачников в моде сады в контейнерах. Это, своего рода, мобильные цветники, которые можно переставить, меняя композицию, или убрать на террасу от непогоды. Вместо контейнеров можно использовать неожиданные предметы дачного обихода: бочки, ведра, чайники, резиновые сапоги. Получается оригинально!

**ВАЖНО:** Помните, что растения в контейнерах нужно подкармливать и поливать чаще, чем растущие на клумбах.

### Пруд и водоем

Длительная зимовка не лучшим образом сказывается на состоянии пруда, если таковой у вас имеется. Поэтому, первым делом при открытии дачного сезона его необходимо очистить. Помимо обычной механической чистки можно провести и химическую. Добавьте в воду специальные препараты, которые восстанавливают ее кислотность, удаляют аммиак и вредные металлы, насытят воду кислородом. Конечно, всех живых обитателей, будь то рыбы или растения, из пруда нужно убрать. Есть и народный способ очистки воды в водоеме: в нее нужно опустить мешочек с торфом, который заберет грязь и вредные примеси. По желанию можно обновить воду в пруду: его обитатели скажут вам спасибо. Только весь объем менять не нужно: это даже вредно. За один раз достаточно обновить всего 15% воды. Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

С чего начать подготовку участка к дачному сезону? Конечно же, с приведения в порядок его внешнего облика. Все должно быть чисто, аккуратно и опрятно! Прежде всего, посмотрите, в каком состоянии находятся декоративные элементы сада - мощные дорожки, фонтанчики, рокарии, искусственные прудики. Их необходимо обмести от пыли, а затем тщательно промыть водой из шланга. Далее можно приступить к основным работам.

### Прическа для сада

Кустарники и деревья мульчируем перегноем или свежим компостом. Стволы яблонь и груш внимательно осматриваем: нет ли на них лишая. Проходимся по стволам щеткой - лучше это сделать после дождя. Приствольные круги слегка перекапываем.

Снимаем укрытия с декоративных кустарников, если они есть, раскрываем малину. Обнаружили на ней пурпурные пятна? Обработайте стебли 5%-ным раствором мочевины. А вот зимние укрытия с хвойников снимать не торопимся: для их зеленой шубки губительно не только мартовское, но порой и майское солнышко. Весной хвойные обрабатываем по кроне слабым раствором азотного удобрения. Плодовые деревья и кустарники опрыскиваем. Вместо трудоемкой в приготовлении бордоской смеси можно использовать 1%-ную бургундскую смесь. Эффект от нее ничуть не хуже. Пропорции следующие: 15 г медного купороса, 20 г соды, 7 кубиков нашатырного спирта (набираем в шприц). Все развести в 10 л воды.

### СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЕНИВОГО САДОВОДА

Главный принцип ленивого садовода гласит: не делайте того, что можно не делать, и делайте то, что сэкономит ваши трудозатраты в будущем. Ленившись тоже нужно с умом.

- ✦ Не надо копать, если в этом нет нужды. Любая перекопка разрушает экоструктуру почвы. А значит, вопреки сложившемуся мнению, кислороду и влаге будет сложнее проникнуть вглубь земли. Без вреда для плодородия почву можно обрабатывать не глубже чем на 5 см.
- ✦ Прополка - одна из самых трудоемких дачных работ. Чтобы она не превратилась в сизифов труд, старайтесь не оставлять землю голой. Лучше замульчировать ее. Проходы между грядками можно застелить плотным картоном, разобранными коробками, старыми журналами и газетами. На слой бумаги обязательно насыпать опилки толщиной 2-3 см, а чтобы их не разнес ветер, сверху положить слой песка такой же толщины.
- ✦ Время и силы, потраченные на борьбу с вредителями, можно сэкономить, если заранее высадить растения, отпугивающие их. Например, тля никогда не поселится рядом с чесноком, луком, мятой, чабером, настурцией или бархатцами.



## Поздравления

**Лину РАДЕВУ-НЕРГАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем много счастья и любви. Пусть  
твоя улыбка никогда не исчезнет из твоих  
глаз.

Счастливая болгарка ты, и молодая мама,  
Любишь цветы, духи, игрушки, шоколад,  
Любят тебя супруг Ладо и дочка Анна,  
Друзья, подруги, весь народ – и стар,  
и млад.  
Линочка! Жизнь твоя вся полна любовью,  
Полна надежд, очарования, перемен.  
Желаем в жизни радости и крепкого  
здоровья,  
Живи на радость дочке без проблем.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Лада Николова, Малуза Горанова, Донка  
Младенова, Кристина Димитрова, Ирина  
Нешкова, Ната Славчева, Стефика Дончева,  
Анна Димчева, Вероника и Даниэла  
Колевы, Ионка Христова, Алла, Полина и  
Радостина Станчевы, Ангелина Жеранова,  
Марианна Трайчева, Этери Марташвили,  
Майя Тетиашвили, Лали Нергадзе, Елена  
Микелашвили, Лана Манагадзе, Иорданка  
Евтимиади, Наталия Псаропуло, Лолита  
Пападопуло, Ирина Георгиади, Инна  
Зорина, Кристина Лазару,  
Жанна Еджубова.

**Галину БАНДУРУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем побольше светлых дней в жизни,  
успехов в творчестве и музыкальной  
деятельности. Да хранит вас Господь!

Связала музыка и плачет нежно скрипка,  
От струн гитары... от огня горим мы,  
Пусть не исчезнет никогда улыбка,  
Живи счастливо, без забот, Галина.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Анна Димчева,  
Малуза Горанова,  
Марина Мурадян,  
Ирина Подсоснок, Валентина Рудник,  
Виолетта Нетребко, Оксана Билозир,  
Ирина Стасюк, Елена Микелашвили,  
Манана Николадзе, Мари Гличева,  
Наргиза Оганова, Лорина Развигорова,  
Анна Еловенко, Любовь Искренко,  
Инна Артеменко, Евгения Орнитова,  
Алла Титвинидзе,  
Анна и Юлия Кузнецовы,  
Натела Мерабишвили.

**Ирины САНАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем крепкого здоровья, не болеть,  
быть радостной и счастливой. Пусть  
Господь Всевышний хранит вас и ваш  
семейный очаг.

Санзона светит вашей красотой,  
Блестят глаза, тоска пробежит мимо.  
Устроим от души праздник большой,  
Нашей любимой, ласковой Ирине.  
Звезда горит, искрится яркий свет,  
Лучи ее осветят всю Санзону,  
Ирина! Вы живите много лет!  
Судьба, Всевышний будут благосклонны!

Суважением,  
Марина Абовян,  
Люся Агабалиян,  
Анаида Акопян,  
Росица Билянова,  
Теона Вардишвили,  
Тасико Векуа, Маргарита Ганева,  
Малуза Горанова, Светлана Долгова,  
Валентина Достигаева,  
Иорданка Евтимиади,  
Наталия Жаркова,  
Спирула Икономиди, Белла Киладзе,  
Марина Киракосян-Мосесова,  
Тамара Константиновская,  
Измина Леониди, Елена Микелашвили,  
Донка Младенова, Лили Музенитова,  
Ирина Нешкова, Анна Орлова,  
Евгения Орнитова,  
Анна и Ирина Орфаниди, Маргарита и  
Наталия Радинские,  
Алла Рувинская, Натия Сацерадзе,  
Ната Славчева,  
Алла Титвинидзе,  
Ольга Умудумова, Алла Фридман,  
Рита Хавтаси,  
Лали Шатиришвили,  
Эвридика Энгопуло,  
Зоряна Янкова.

**Софию (Софо) БОЛКВАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Жалеем нашей топ-модели отменного  
здоровья, хорошего весеннего настро-  
ения, быть всегда красивой и женствен-  
ной.

От звезды красивой,  
До земной улады,  
Милая София,  
Все тебе мы рады.  
От любви наивной,  
До мечты прекрасной,

Милая София,  
Светись солнцем ясным.  
Будь всегда счастливой,  
И забудь о боли,  
Милая София,  
Тебя любим, помним.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Лия Арвеладзе,  
Додо Лалишвили,  
Лили Музенитова,  
Светлана Губкина, Зоя Кучеренко,  
Этери Шенгелия, Нанули Варазашвили,  
Алла Есаулова, Диана Габарашвили,  
Валентина Неженцева, Полина Иванова,  
Мадонна Карсанова, Елена Яровая,  
Лали Дгебуадзе и все,  
кто тебя любит.

У Гурама ХЕРГИАНИ  
и Циры СУБЕЛИАНИ,  
а также у Шио БЕНДЕЛИАНИ  
и Марины ГАСВИАНИ  
родилась внучка,  
а у Анри ХЕРГИАНИ  
и Ирины БЕНДЕЛИАНИ  
родилась дочь Медея.

Поздравляем всех близких с этим дол-  
гожданным появлением малышки. Же-  
лаем маленькой Медико вырасти сча-  
стливой и быть достойной своих ува-  
жаемых предков.

Приходите друзья поскорее,  
Сообщаем счастливую весть:  
«Появилась малышка Медея!»  
Пусть счастливо живет она здесь!  
Живи сладко на всем Белом Свете,  
Среди гор, родников и ручьев,  
Ты под звездами неба Сванетии,  
Много радости и сладких снов.  
Подрастешь, тебе все будут рады,  
Ты традиции гор береги,  
Горы Местиа все будут раем,  
Ты счастливо на свете живи!

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Ирма и Тамара Гулбани,  
Майя Библиани,  
Замира и Нелли Гвишиани,  
Нонна Курасбедиани, Лали Ахвледзиани,  
Жужуна Гурчиани, Манана Масхарашвили,  
Наира Гагошидзе, Ламара Бакрадзе, Дора  
Минчева, Ионелла Радева, Виктория  
Егорова, Нина Москаленко.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

Ш	Т	А	М	П	Х	Л	Ы	С	Т
О	Р	А	И	П	Г	Е	Й	Б	Л
А	М	П	Р	Я	Д	У	Б	Р	И
Ф	Р	А	У	Е	С	А	Л	А	К
И	А	С	К	О	Р	Б	Ь	М	А
Б	Ы	Л	Ь	Е	Ф	А	И	Л	А
И	Я	Ч	И	О	Л	У	Х	Т	Ь
О	Б	Р	О	К	Т	А	Т	Е	С
Е	Т	О	Л	П	А				
К	Р	У	П	И					
Б	Р	А	Н	Д	О	К	А	Л	И
О	У	А	Р	Т	М	А	Н	Е	Ю
О	У	Р	Ч	Е	П	А	Т	Р	Ю
О	К	В	А	Ш	Н	Я	Н	А	С
Д	Ж	А	З	В	О	З	А	Р	К
И	Д	В	Е	Р	Ь	С	Т	Е	Л
И	О	И							
О	К	У	Р	О	К	О	П	Р	А
О	П	Р	А	В	А				

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

Н	Ж	К	Г	О	Б							
Ш	П	А	Р	Г	А	К	А	Р	Б	А		
Ж	А	Н	Р	О	П	Т	И	М	И	С		
С	Н	И	М	О	К	Л	Р	О	М	А	Х	Р
С	М	Е	М	О	Р	И	А	А	Р	О	С	А
С	И	Н	Е	П	Е	А	О	К				
Т	У	А	Б	Я	Р	А	У	К	А	В	О	Ш
О	И	Д	Р	А	К	А	В	О	Ш	И	В	
А	Е	Н	Р	П	О	С	У	А	П	А		
Е	З	О	П	А	Р	К	О	С	О	К	А	
Т	К	А	Ч									
И	К											
Е	В	Р	О									
С	А	Б	О									
У	П	А	А	Н	К	И	Н	Х	Р			
С	А	Ш	Е	С	О	Т	А	Р	А			
А	К	А	Р	Т	С	Т	Р	О	Ч	О	К	
И	Н	Ф	У	З	О	Р	И	Я	А	М	Е	В
К	Н	У	Г	А	К	А	Р	А	В	А	И	Н

**СЕСТРИНА ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,  
3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлдзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото  
и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



## ЧТО ВЫРОСЛО - ТО ВЫРОСЛО!

**Чтобы не брать кота в мешке, хозяева обычно заблаговременно узнают всю правду о животном, которого собираются сделать членом семьи. Вот только не всегда информация оказывается достоверной...**

Одна семья из Канады, владельцы двух собак и двух кошек однажды согласились на оригинальное предложение. Друзья посоветовали им забрать карликового мини-пига - девочку с милым именем Эстер. «Большая уже не вырастет, максимум - 30 кг!» - уверяли они. Увидев очаровательную «пигу»-малышку, пара решила. Эх, знали бы они, какую свинью им подложили приятели...

### Увесистая реальность

Триста килограммов - именно на этой отметке остановилась стрелка весов, когда на них взобралась повзрослевшая двухлетняя Эстер. Она превратилась в милую самочку, к которой мало кто решался подходить - пугали размеры. Несчастные канадцы, увы, оказались обманутыми: их мини-пиг превратился в самую настоящую свинью! Чтобы разместить это сокровище, а в придачу еще и собак с кошками, семье пришлось переехать в просторный загородный дом.

У хозяев даже мысли не было о том, чтобы бросить свинку. Они оправдывались: «Разве же ее вина, что она продолжает расти? И действительно, с природой не поспоришь. Канадцы обратились к ветеринару, который подтвердил их худшие опасения, заявив, что, возможно, Эстер вырастет еще больше.

### В тесноте, да не в обиде

Новый дом семьи хоть и оказался просторным, но все же недостаточным для

свободного проживания свинки. Поэтому, в теплое время она обитает во дворе, где весьма просторно. Но когда становится холодно, приходится привлекать ее в доме. Эта детинушка обожает валяться на хозяйской постели, на диване (кстати, на нем она еле помещается), с удовольствием ворует еду со стола. Ночью, словно верный пес, Эстер ложится около кровати хозяев и охраняет их сон.

Если вы думаете, что от свиньи плохо пахнет, то ошибаетесь! Хозяева с красавицы буквально пылинки сдувают. Зимой моют раз в неделю, а летом еще чаще. А свинка и не против! Она прекрасно ладит не только с хозяевами, но и с животными, обитателями дома. Любит поспать рядом с собаками или кошками.

### Друзья - не еда!

Вопрос, который невольно приходит на ум: могут ли канадцы спокойно жить, зная, что у них под боком живет отменная 300-килограммовая туша? Могут, ведь хозяйка Эстер вегетарианка, и для них свинка - прежде всего добрый друг, а не предполагаемый ужин. Самое интересное, что отказаться от мяса семейная пара решила как раз тогда, когда в их доме появилась свинка.

Сама Эстер питается исключительно хорошо: в ее рационе свежие фрукты, ячмень, кукуруза, овсяные хлопья, переспелые бананы. С таким питанием даже страшно представить, что будет через год-два... Возможно, скоро паре придется купить дом еще больше.

## Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.

**Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.**

+ + +

Хочу познакомиться с женщиной до 65 лет, имеющей работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

**Тел.: 555. 60-20-58.**

+ + +

Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

**Тел.: 577. 66-92-75.**

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

**Тел.: 568. 78-11-25.**

## Улыбнитесь

**- Ну, здравствуй, Иннокентий!**

**- Эм-м-м... Вообще-то меня зовут Инна.**

**- Ах, неужели? А у моего мужа в телефоне ты Иннокентий!**

+ + +

- Мы так давно женаты, что жена может договаривать мои фразы. Начало тоже придумывает она, и еще что-то добавляет от себя в середине.

+ + +

**- Доктор, соседи называют меня сумасшедшим потому, что я люблю сосиски.**

**- Ерунда какая, я тоже люблю сосиски.**

**- О-о, тогда пойдемте я покажу Вам свою коллекцию.**



### Украшение стола

Некоторые хозяйки предпочитают украшать цветочными композициями обеденный стол. Если вы берете, к примеру, желтые цветы, можно визуально поддержать их блюдом с лимонами. Другой интересный вариант - чаша с цветами. Для этой композиции вам понадобится любая миска с водой и цветочные лепестки (бутоны).

## Изящные букеты в интерьере

Хотите, чтобы в дом пришла весна? Поставьте цветы! В горшке они будут или в вазе - не важно. Легкий аромат, приятные цвета будут радовать вас и создавать особую атмосферу.



### Ваза мечты

Пора отойти от привычных ваз для цветов - их можно встретить в каждом доме. Самое время придумать, какую еще емкость можно использовать для красивых букетов. Вариантов множество - крупная чашка, бокал для вина, небольшое ведерко. Все зависит от величины букета, высоты и толщины стеблей.



### Цветочная композиция

Один цветок - хорошо, а три - лучше! Если вы согласны с этим утверждением, составьте композицию из трех горшечных цветов. Горшки должны сочетаться между собой, а цветы поддерживать общую композицию.



### На крючке

Эффектно смотрятся цветочные композиции, повешенные на двери. Лучше располагать их с внутренней стороны, а не с внешней, как это делают, например, в западных странах. Можно попробовать иначе - подвесить цветочные горшки под потолком. В этом случае не стоит размещать их в центре комнаты, лучше сбоку, ближе к окну.





## СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

500 г свиных ребрышек, 400 г красной чечевицы Персидской «Мистраль», 1 луковица, 1 морковь, 2 клубны картофеля, 2 стол. ложки оливкового масла, 300 г консервированных очищенных помидоров, 3 зубчика чеснока, щепотка кориандра, щепотка молотой паприки, 1 лавровый лист, соль. Ребрышки сложите в кастрюлю и залейте 3 л холодной воды. Добавьте чечевицу Персидскую «Мистраль», доведите до кипения и варите на маленьком огне 30 мин. Все овощи вымойте, очистите и нарежьте кубиками. Чеснок очистите и мелко порубите. В сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте лук с морковью и чесноком в течение 5 мин. Переложите в кастрюлю с ребрышками, добавьте картофель и варите 10 мин. Положите помидоры, специи, лавровый лист, посолите по вкусу и варите 10 мин.

**Чечевица Персидская** варится очень быстро из-за отсутствия оболочки. Подходит для приготовления супов-пюре, соусов, паштетов.



## КУРИНОЕ ФИЛЕ С ФАСОЛЮ

200 г фасоли Черный глаз «Мистраль», 300 г куриного филе, 1 луковица, 2 моркови, 3 стол. ложки оливкового масла, 1/2 чайн. ложки молотой паприки, 1/2 чайн. ложки тмина, 1/2 чайн. ложки шафрана, соль, молотый черный перец. Фасоль Черный глаз «Мистраль» отварите до готовности. Куриное филе вымойте, хорошо обсушите бумажным полотенцем и нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите и мелко нарежьте. Морковь вымойте и натрите на крупной терке. В большом соевнике разогрейте оливковое масло, положите куриное филе, добавьте молотую паприку, тмин поперчите и обжарьте до подрумянивания. Выложите на тарелку. В этот же соевник положите лук с морковью и обжарьте до подрумянивания. Затем добавьте куриное филе, отварную фасоль вместе с водой, посыпьте шафраном и тушите на маленьком огне около 1 ч.

**Фасоль Черный глаз не требует предварительного замачивания, отлично сочетается с овощами, рыбой и курицей.**



## ПЕСТРЫЙ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

100 г фасоли Лима «Мистраль», 1 огурец, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 красная луковица, 60 г кинзы, 4 зубчика чеснока, сок 5 лимона, 2 чайн. ложки горчицы, 6 стол. ложек оливкового масла, соль, молотый черный. Фасоль Лима «Мистраль» отварите до готовности согласно инструкции на упаковке. Огурец, помидор, сладкий перец вымойте и нарежьте перец небольшими кубиками. Лук очистите и порубите. Кинзу вымойте, хорошо обсушите и мелко нарежьте. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Для соуса чеснок очистите и пропустите через пресс. Смешайте с лимонным соком, горчицей, маслом, посолите и поперчите. Получившимся соусом полейте ингредиенты салата и оставьте на 10 мин в холодильнике.

**Фасоль Лима имеет мягкий вкус и кремообразную текстуру. Идеальна в супах, запеканках и в качестве овощного гарнира.**



## РОДЛЫ «ОРЕГОН»

100 г зеленого гороха, Орегон «Мистраль», 1 стол. ложка кунжутного масла, 1 маленькая морковь, 3 стебля зеленого лука, 250 г бекона, соль, молотый черный перец. Зеленый горох Орегон «Мистраль» отварите до готовности и посолите. Лишнюю воду слейте. Горох измельчите блендером до получения массы однородной консистенции. Подмешайте кунжутное масло, посолите и поперчите. Морковь очистите и отварите до готовности и дайте остыть. Затем нарежьте длинными брусочками вдоль. Зеленый лук вымойте, хорошо обсушите и крупно нарежьте. Бамбуковый коврик покройте пищевой пленкой и выложите полоски бекона слегка нахлест. Сверху распределите гороховую массу. Затем уложите брусочки моркови и зеленый лук. Осторожно сверните в тугой рулет и затем острым ножом нарежьте крупными ломтиками. Украсьте по желанию подайте на стол.

**Горох Орегон не требует замачивания, имеет сладковатый вкус и нежную текстуру. Можно использовать для приготовления супов и соусов.**