

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОСТА

№5

январь 2018

цена:

1,5 лари

**Красивый**

**макияж**

стр.36

**Сурб Саркис**

2018

стр.24-25

**Как поднять  
настроение зимой?**

стр.28

**Чем грозит  
лишний вес?**

стр.7

**Джерард Батлер**

**“Я наделал немало глупостей”**

стр.20-21

**Анастасия Меськова**

**Успешная балерина, актриса и мама**

стр.16-17

# Идеи для узких комнат



Как быть, если вам досталась не просто маленькая комната, но еще и узкая? В этом случае главное - правильно расставить мебель и подобрать цветовое решение.

## Чем светлее - тем лучше

Светлые тона делают помещение визуально больше, а значит, их стоит применять в интерьере узкой комнаты. Она может быть полностью светлой либо иметь светлые обои или светлую мебель. Разрешается использовать белый, кремовый, нюдовый тона.



## Углубления в стене

В одной из двух широких стен по центру сделайте несколько ниш. Это позволит слегка расширить пространство. В нишах можно сделать освещение, а также поставить туда декоративные вазы, цветы, сувениры.

## Раз полоска, два полоска

Горизонтальные линии - беспроигрышный вариант для узкой комнаты. Только имейте в виду: если вы хотите выбрать обои с подобным принтом, следует придерживаться следующего правила. Обои светлые - значит, можно клеить их на все стены. Яркие или разноцветные? Тогда выделите ими лишь две из четырех стен. Остальные две сделайте однотонными.



## Больше зеркал!

Любые зеркальные поверхности делают пространство вокруг больше и просторнее. Используйте это, продумывая интерьер! Пусть в вашей узкой комнате появится зеркальный шкаф или напольное зеркало во весь рост. Другой вариант - повесить зеркало или зеркальную композицию из нескольких поверхностей на стену. Будет смотреться оригинально!

## МИННИ МАУС ВОССОЕДИНИЛАСЬ С ВОЗЛЮБЛЕННЫМ НА АЛЛЕЕ СЛАВЫ В ГОЛЛИВУДЕ

Мультперсонаж студии Disney Минни Маус обзавелась собственной звездой на Аллее славы в Голливуде.



Минни, которой в 2018 году «исполняется» 90 лет, получила награду спустя 40 лет после Микки, первого мультипликационного героя, удостоенного звезды. Другими обладателями именных звезд являются Багз Банни, Дональд Дак, Вуди Вудпекер, Белоснежка, Винни-Пух, Шрек, Симпсоны и ряд других персонажей.

Впервые Минни Маус появилась на экранах в 1928 году в первом звуковом мультфильме студии Disney «Пароходик Вилли».

Внешний облик Минни отражал тенденции в молодежной культуре того времени. Изначально на ней был наряд в горошек, а также шляпка. Позднее, шляпку заменили на большой бант. Предполагалось, что у Минни будут разнообразные наряды, но ее классическим костюмом является именно красно-белое платье. В 2013 году у Минни Маус появилось первое за всю историю ее существования дизайнерское платье. Наряд, изготовленный модным домом Lanvin, представили в «Диснейленде».

### ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДУНЬЯ РОКСАНА



Предсказываю на картах Таро (смотрим по фото). Помогу найти выход из трудных жизненных ситуаций.

Снятие любых негативных воздействий, установка защиты. Индивидуальное приготовление защитных амулетов, талисманов, оберегов.

Бизнес-консультации. Помогу в работе с конкурентами.

Сделаю денежный амулет, который принесет вам доход и процветание.

Прием по записи: **555. 54-28-46**  
(с 10.00 до 18.00).

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.



**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.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: **5.93-200-223**

### 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. Гришавили, 53  
(Ортачала, вверх за церковь св. Николая).  
**272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37**  
Инд.предприятие, регистрационный №B 10163958

### ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА



ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.  
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.  
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.  
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: **296-95-10;**  
**5.99-37-59-58.**

# ЧЕЛОВЕК С «ПЛОХОЙ НОГОЙ» НЕ ПРИДИ КО МНЕ ДОМОЙ!

**«Мои самые любимые и уважаемые, мои спасители Оленька и Дмитрий! Если бы не вы, не видать мне и моей дочери сегодняшнего дня! Вы избавили нас от смертельной порчи и вытащили с того света. И злодейку, которая нас уничтожала, вы наказали-она потеряла все и умерла. Всегда буду вам благодарна и молится за вас...»**

Мои дорогие, у меня к вам вопрос, ведь кроме вас мне никто не помог тогда... Пожалуйста расскажите о людях с плохой ногой и как с ними обращаться. С благодарностью и любовью Светлана И. г. Тбилиси»

Январь – это время праздников и, разумеется, застолий. И какое застолье без гостей? Гости – это и радостные хлопоты, но это и проблемы, нередко серьезные. Праздники позади и время подсчитать потери. Вот вчера пришла невестка, а утром вы чувствуете себя плохо, у вас болит голова или у вашего мужа через несколько дней начались проблемы на работе. А вот недавно заходила крестная, а через пару дней ваша дочка заболела, а у сына поднялась температура. И сколько может быть подобных ситуаций? А когда проблемы не оканчиваются, вы тяжело вздыхаете, задавая себе вопрос – «И кто к нам приходил с такой плохой ногой?»

«Плохая нога», так говорят, когда после прихода гостя в семье или на работе начинаются проблемы. Понятие «плохой ноги» в народе существует очень давно. Нет – это не порча – это гораздо хуже... Атрибутов порчи вы не находите, да вам его никто не делал, а у вас все идет кувырком.

**Рассказ. Давида И.** «В то, что существует плохая нога, я слышал от бабушке – она в это очень верила. В детстве, когда к нам приходили знакомые моего отца дядя Серго и женой Мананой, после их ухода бабушка обходила с молитвами наш дом с горящей свечой. На мой вопрос, она отвечала, что у этих гостей «плохая нога». Мать в это не верила.

Бабушка и мать и давно умерли, а что существует «плохая нога», мне пришлось поверить и почувствовать на себе, этот ужас...

С Сулханом я познакомился лет 8 назад, он казался человеком неплохим и набожным, но дружба особой с ним у меня не завязалась. Встречались с ним изредка. Внезапно в моей жизни произошли перемены к лучшему. Открыл свой бизнес – дела пошли сразу хоро-



шо, женился – вскоре у меня родился сын. Как-то на улице встретил Сулхана, похвастался своими достижениями и пригласил его с женой в свою новую квартиру. К встречи Сулхана я накрыл хороший стол, так как хотел обмыть покупку нового автомобиля. Сулхан пришел со своей женой, при виде моей машины они не проявили интереса, и даже не поздравили с покупкой. Моя новая квартира с евроремонтом также не произвела на гостей впечатления, хотя бы, могли просто из вежливости, сказать мне и моей жене что-то приятное. (Сулхан с семьей ютился в однокомнатной квартире без ремонта). Моей жене эта супружеская пара сразу не понравилась. После их ухода у сына поднялась температура, и это была первая проблема, после посещения Сулхана. Далее начались такие проблемы, о которых даже не хочу говорить – если их перечислить, они будут множиться, как снежный ком.

Через неделю этого кошмара мы с женой записались на прием к супружеской чете экстрасенсов Ольге и Дмитрию Бибилашвили.

Госпожа Ольга и господин Дмитрий нам сразу сказали, что причина наших проблем – это очень сильный сглаз после прихода наших гостей. Они также сказали, что у наших недавних гостей очень «плохая нога». (Как тут не вспомнить мою покойную бабушку?).

Ольги и Дмитрию удалось нас избавить от последствий «плохой ноги» Сулхана и его жены. Теперь у нас все опять хорошо. А талисманы, которые изготовили для нас парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич, защищают

мою семью и мой дом от «плохой ноги» и плохого глаза таких завистливых гостей, как Сулхан и его жена».

КОММЕНТАРИИ ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ И ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ БИБИЛАШВИЛИ. Вот вам и классический пример «плохой ноги», и если бы господин Давид вовремя не обратился к нам, все могло бы печально закончиться.

В чем феномен такого явления, как «плохая нога»? Все дело, в зависти. Человек, обладающий «плохой ногой» – прежде всего это очень завистливый человек. Когда говорят, что может у человека просто плохой глаз, а так он очень хороший – это чушь. То же самое можно сказать, о человеке с «плохой ногой» – не может такой человек быть хорошим и добрым. Такой человек может только изображать доброго и хорошего до поры до времени, пока зависть его не задушит окончательно.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Направляется вопрос. Как оградить семью, свой дом или рабочее помещение от людей с «плохой ногой»?

Прежде всего, постарайтесь с такими людьми не общаться и не приглашать их к себе. А если это невозможно? Если «плохой ногой» обладают ваши родственники, с которыми приходится общаться, даже если они вам мало симпатичны? Это действительно большая проблема. Но всегда найдется решение и такой проблемы. У нас есть специальные талисманы и ритуалы, которые помогут вам защититься от плохих, завистливых людей.

Приходите и мы вам поможем защититься и от незваных гостей и от гостей с «плохой ногой»

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-43-69-87,  
5-95-144-888  
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Диагностика и устранение проблем проводятся как очно, так и по e-mail.

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: [olga.bibilashvili@gmail.com](mailto:olga.bibilashvili@gmail.com) или [dmitri.bibilashvili@gmail.com](mailto:dmitri.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## «Снимаем головную боль напряжения с помощью трав и ванн»

Но вот пришлось мне столкнуться с таким явлением: каждый день под вечер голову будто обрывает сдавливало. В висках появлялась тупая ноющая боль. Мои методы не помогли - только таблетки.

Пошла к врачу. Он меня расспросил, что да как, и сказал, что это головная боль напряжения. А мне пришлось в тот период выполнять общественное поручение: регистрировать новые электросчетчики в нашем садоводческом кооперативе, целый день на ногах. В результате общения с разными людьми усталость навалилась как снежный ком, и голова раскалывалась.

Лечить эту боль можно таблетками, как я уже ска-

**Никогда не задумывалась над тем, от чего возникает головная боль. Заболит голова - полежу, посижу или послушаю спокойную музыку, и все проходит.**

**Это я советую и своим подругам, когда они жалуются на сильные головные боли.**

зала. Но пить таблетки каждый день невозможно. И тогда я стала искать другие рецепты.

Конечно, в первую очередь не нужно переутомляться. Надо вовремя остановиться, если устал. Но не всегда так получается. Поэтому я обратилась к природным средствам.

**От головной боли напряжения можно страдать годами. Чтобы избавиться от нее, нужно соблюдать режим сна, не переутомляться, не употреблять острую и сладкую пищу.**

✓ Мне помогли лимонные корки, которые я прикладывала к вискам.

✓ Прекрасное средство от боли в висках - теплый, сладкий свежесваренный чай с лимоном.

✓ Однажды нарвала на даче пучок базилика. Положила на стол и села рядом передохнуть. Размяла в руках листик (очень люб-



лю запах базилика), вдохнула его эфирные масла. Через некоторое время боль утихла. В следующий раз, когда голова заболела, я натерла листьями базилика виски. **Боль ушла почти мгновенно.**

✓ Теплая расслабляющая ванна с морской солью и экстрактом хвои - практически панацея от головной боли.

Воспользуйтесь и моими советами. Не пожелаете. А лучше не переутомляйтесь. Здоровья всем!

**Алла Маренич.**

## Какими каплями лечить насморк?



**Наступили холода, и у многих появился насморк. В аптеках предлагают общие капли от насморка. Правильно ли это?**

**Вера Комлева.**

**Отвечает Сергей Рязанцев, доктор медицинских наук, профессор.**

Насморк бывает разный. Одних пациентов называют «сморкальщиками», вторых - «сопельщиками». Лечить разные виды насморка надо разными каплями.

Если из носа течет, то нужно применять сосудосуживающие капли, но не более недели. Потому, что потом они будут давать противоположный эффект, и насморк усилится.

Если у человека заложен нос, эффективны со-

судорасширяющие капли. Но применять их более 7-8 дней подряд нельзя, так как к ним развивается привыкание. Если за указанное время заложенность не проходит, стоит обратиться к врачу. Вероятнее всего, причина в аллергическом рините. Это заболевание может обостряться в любое время года по разным причинам. Вот эти причины и надо искать.

Причем лечиться нужно не от насморка как от последствия, а от самой причины основного заболевания.

**Появился герпес? Смешайте по 1 чайн. ложке измельченных цветков календулы, меда и питательного крема. Наносите мазь перед сном на болячку и вокруг нее.**

## Вам 40? Проверьтесь на глаукому!

**У моей мамы глаукома. Может ли возникнуть болезнь у меня? Это наследственное? И как ее можно избежать?**

**Галина Смокина.**

**Отвечает доктор медицинских наук, профессор, офтальмолог Вадим Николаенко.**

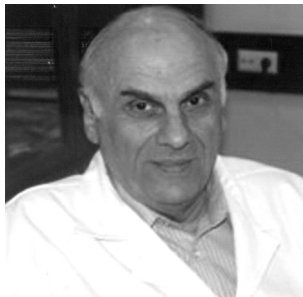
Любой человек старше 40 лет попадает в группу риска в силу старения тканей глаза.

Типичные симптомы, связанные с существенным повышением внутриглазного давления, - тупая, распирающая, ломящая боль в глазу. Иногда даже болит не глаз, а окружающие его области - бровь, висок, соответ-

ствующая половина головы. Для высокого давления характерны резкое и болезненное снижение остроты зрения, появление радужных кругов вокруг источников света - лампочки, уличного фонаря.

Простейший прием - надавливание указательным пальцем на глазное яблоко сквозь верхнее веко - позволит заметить разницу в плотности глаза. Проблемный глаз иногда приобретает каменистую плотность.

# Можно ли вылечить болезнь Паркинсона?



**Дорогая «Подруга»! За последнее время состояние здоровья моего деда, ему 72 года, значительно ухудшилось: во время еды заметно дрожат руки, нарушено движение, речь... Невропатолог поставил диагноз – болезнь Паркинсона, и выписал лекарства. Вообще, можно ли ее вылечить? Пожалуйста, расскажите об этом подробнее.**

**Лиана Беридзе.**

**Б**ольная Паркинсона – это хроническое заболевание, характерное для лиц старшей возрастной группы. Однако за последний период ее симптомы начинают проявляться уже между 50 и 60 годами. Причина недуга по сей день неизвестна. Она наступает неожиданно, и никто не знает, почему болезнь выбрала именно этого человека. Есть еще паркинсонизм. Он и болезнь Паркинсона отличаются по механизму возникновения, хотя их проявления не отличаются. В обоих случаях поражаются определенные клетки головного мозга, отвечающие за выработку, т.н., дофамина – вещества, участвующего в проведении нервных импульсов. Его количество в организме, к сожалению, уменьшается, поэтому и происходит нарушение речи, движения, мимики и т.д.

Сегодня наша беседа о болезни Паркинсона с руководителем Национального института неврологии им. П.Сараджишвили, академиком **Романом ШАКАРИШВИЛИ.**

- Наследство этого страшного недуга, - говорит академик, - нарушение и гибель нейронов мозга. К развитию болезни могут привести сосудистые процессы (атеросклероз), инфекции, травматические поражения нервной системы, ряд лекарств, применяемых в течение длительного времени или в больших дозах.

При болезни Паркинсона нарушаются двигательные функции: появляются тремор (трясение или дрожание в кистях рук, ногах или в области головы), скованность мышц, замедленные движения и нарушение равновесия при ходьбе. Надо подчеркнуть, что все эти симптомы упоминаются в Библии, египетских папирусах, появившихся еще за несколько тысячелетий до описания в 1817 году данного заболевания британским врачом Джеймсом Паркинсоном.

Видимо, интересно читателям журнала знать, что от болезни Паркинсона страдали Папа Римский Иоанн Павел II, Мао Цзэдун, диктатор Франсиско Франко, знаменитый художник Сальвадор Дали, известный математик Колмогоров, британский писатель Артур Кестлер и др.

**- Батоно Роман, как диагностируют этот страшный недуг?**

- К сожалению, не существует лабораторных

тестов или анализов крови, с помощью которых можно было бы выявить болезнь Паркинсона. Как правило, специалист ставит диагноз на основании опроса пациента и неврологического обследования. Например, проверки силы мышц и рефлексов. Кроме того, в качестве дополнительного средства исследования применяют магниторезонансную терапию. С ее помощью можно выявить зоны поражения структур головного мозга, отвечающих за движение. Здесь главное отличить болезнь Паркинсона от вторичных форм паркинсонизма.

**- Можно ли излечиться от болезни Паркинсона?**

- Нет! Она со временем прогрессирует. Можно лишь добиться некоторого улучшения, благодаря комплексному использованию ряда препаратов, убрать неприятные симптомы недуга. На первых стадиях болезни положительное действие могут оказать ле-

карственные растения. Это те, которыми лечат весь спектр болезней, связанных с поражениями головного мозга или центральной нервной системы. Решение о назначении тех или иных лекарств, их доз может принять лишь лечащий врач, в зависимости от формы и течения заболевания. Самолечение тут категорически неуместно, даже чревато последствиями.

**- При лечении больного немалая роль отводится родным и близким...**

- Не немалая, а огромная роль, конечно! Им надо проявить к своему больному немало чуткости, тепла, терпения. Когда движения замедлены, мышцы напряжены, естественно, больному трудно совершать даже самые обычные действия – обуться, одеться, застегнуть пуговицы. И здесь на помощь должны прийти родные люди. Им также придется заниматься с ним физическими упражнениями по составленному графику специальным врачом-методистом ЛФК. Для больного полезны радоновые, хвойные и сероводородные ванны. Больному надо чаще бывать на природе.

Последняя новость. Американские ученые уверяют, что проведенные ими исследования показали, что езда на велосипеде укрепляет связи между отделами головного мозга, затронутыми болезнью, и повышает способность больных Паркинсоном к координации движений.

**- Батоно Роман, передается ли эта болезнь по наследству?**

- Нет! Но передается предрасположенность к ней.

**- Спасибо за интервью.**

**Записал Роберт МЕГРЕЛИ.**

## Полезно знать

✓ **Чтобы заживить ранки, в том числе при диабете, промывайте их почаще отваром эвкалипта, и они затянутся. Готовить отвар надо так: 10 листиков эвкалипта залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения и на медленном огне томите 10 минут.**

✓ **При воспалении тройничного нерва на ночь на оба виска делайте компрессы с пластинкой свиного сала (соленого или свежего). Компресс закрепите теплым платком, наденьте шапочку или повяжите на голову шарф так, чтобы виски были закрыты.**

✓ **Трещина прямой кишки? Вечером после опорожнения кишечника прикладывайте ватный диск, хорошо смоченный облепиховым маслом. Делайте так до полного заживления. Затем прикладывайте диск, смоченный камфорным маслом. Достаточно 2-3 процедур.**



**Существует распространенное мнение, что будущая мама должна есть за двоих. На самом деле, этот стереотип опасен как для самой мамы, так и для ребенка.**

# ЧЕМ ГРОЗИТ ЛИШНИЙ ВЕС?

**О** том, сколько килограммов может набрать женщина за беременность, почему будущим мамам не стоит налегать на фрукты и какие существуют риски, рассказывает заслуженный деятель науки РФ, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии РУДН Виктор Евсеевич Радзинский.

## Чем опасен лишний вес для тех, кто планирует ребенка?

Если женщина не выходит за пределы возрастных норм веса, то ей ничто не угрожает. Но, как только масса тела становится чрезвычайно избыточной, она оказывается в группе риска по ановуляции: эстроген, вырабатываемый в подкожной жировой клетчатке, мешает выходу яйцеклетки из яичника. И зачастую достаточно похудеть хотя бы на 7-10 килограммов, чтобы восстановить менструальный цикл.

Однако сразу стоит оговориться, что врачи не ратуют за пониженный вес. Недостаточная масса тела тоже вредна для беременности, так как гормоны способны вырабатываться не только в железах внутренней секреции, но и в подкожной жировой клетчатке. Это, вероятно, природная защита, а сегодня многие стремятся избавиться даже от нормального количества подкожного жира - особенно молодые особы.

## Как правильно подготовить организм к зачатию?

Если женщина находится в рамках возрастных норм веса и у нее нет проблем с менструальным циклом, ей не нужно целенаправленно худеть или поправляться. Достаточно просто поддерживать свой вес. Экстремально снижать массу тела тоже нельзя - никаких радикальных диет и изнурительных тренировок. Самый

эффективный способ комфортного похудения - умеренный спорт и правильное питание. В идеале - за 2-3 месяца до зачатия достичь необходимого веса. Низкоуглеводное белковое питание, основанное на нежирных молочных продуктах, овощах, цельнозерновом хлебе, крупах, мясе, рыбе, орехах, нескольких несладких фруктах в день, - это оптимальный рацион как на стадии планирования, так и во время беременности. Ну и спорт, разумеется. Прекрасно подойдут йога, танцы - они укрепляют мышцы живота, а также скандинавская ходьба, аквааэробика.

## Если у беременной лишний вес, возможны осложнения?

Ожирение сопряжено с целым кругом осложнений. Самое опасное - это гестационный диабет (выявляется во время беременности). Потом он якобы проходит, но на самом деле нет. Он влияет на развитие плода, и во всем мире, по статистике, число пациенток с гестационным диабетом растет быстрее, чем распространенность обычного диабета.

Ожирение женщины опасно чрезмерным переносом глюкозы от матери к плоду - это может привести к макросомии, то есть, ребенок родится с весом более 4 килограммов при доношенной беременности. А это, в свою очередь, опасно родовыми травмами: если говорить про ребенка, то это переломы, асфиксия, гематомы, паралич диафрагмального нерва. У женщины - нарушение сократительной способности матки. Еще один серьезный фактор риска для ребенка - анемия у матери, поскольку жировая ткань препятствует всасыванию соединений железа.

## Где брать витамины?

Во фруктах не содержится то количество витаминов, которое pokrывает все потребности.



Более того, фрукты - это углеводы. Поэтому, оптимальная суточная норма - два крупных, желательно несладких плода или 500 граммов ягод. В овощах содержится много витаминов, но большинство макроэлементов уничтожаются в процессе термообработки.

Витаминный статус у каждой женщины разный. Нельзя всем подряд принимать одинаковое количество йода, железа или витамина D. Поэтому, дотация витаминов назначается врачом в индивидуальном порядке.

Также во время беременности женщине стоит изменить свое отношение к кондитерской продукции. Если хочется сладкого, лучше съесть мороженое, чем пирожное, оно не усваивается в тонком кишечнике. Подойдет и горький черный шоколад в небольшом количестве.

## Худеть самой или идти к диетологу?

Это зависит исключительно от силы воли. Если женщина может похудеть сама, то почему бы и нет. Давайте посчитаем, сколько килограммов может набрать беременная женщина. Ребенок - плацента - еще полкилограмма, 1 л вод плюс матка выросла на 2 кг, молочные железы на килограмм - всего получается 8 кг. А она толстеет на 15. Куда идут остальные 7 кг? Откладываются в жир. Они не нужны, они лишние.

Однако не надо пить никаких таблеток для похудения, если их не назначил эндокринолог. Надо придерживаться здорового образа жизни. Да, это набило оскомину, но не просто так специалисты твердят: физические нагрузки и правильное питание - ничего нового не надо придумывать.

# Освободиться от варикоза



**Тянущие боли, отеки, распирающие и тяжесть в ногах, сосудистые звездочки... Эти симптомы варикоза знакомы многим.**

статические нагрузки, а также наследственная предрасположенность.

## Варикоз обратим?

К сожалению, нет: растянутая вена никогда не сократится до нормального диаметра. Заметив у себя признаки варикоза, нужно, не теряя времени, обратиться к флебологу. На широко рекламируемые таблетки и кремы рассчитывать не стоит: они помогают снять лишь неприятные симптомы. Само заболевание при этом не лечится. Оно может дойти до запущенной стадии и дать осложнения в виде трофических язв, тромбоза, тромбофлебита. И чем раньше начать лечение, тем более щадящими методами можно обойтись.

## В чем суть лечения?

Чтобы устранить застой крови, растянутую вену необходимо «нейтрализовать». Это можно сделать разными способами: «склеить», применив склеротерапию (тонкой иглой в вену вводится специальное вещество); «заварить», обработав изнутри лазером или радиочастотным излучением; удалить хирургическим путем (применяется, когда диаметр вен слишком велик).

Первые два метода являются более щадящими: вскоре после процедуры пациент может отправиться домой. Да и после хирургической операции больших шрамов не остается - современные методики позволяют обходиться без широких разрезов, и пациент находится в стационаре не более 1-2 суток.

Часто пациенты опасаются, что после подобных мер возрастет нагрузка на здоровые вены и болезнь

усугубится, однако их волнения беспочвенны. Дело в том, что отток почти 95% всей крови происходит в глубоких венах и выключение поверхностных вен из кровотока абсолютно безопасно. К тому же, больная вена не функционирует сама и не дает другим венам нормально работать.

## Пиявки, грязь и пчелы помогают?

С нетрадиционными методами лечения нужно быть крайне осторожными.

Гирудотерапия при лечении некоторых заболеваний, действительно, улучшает состояние больного. Но разжижение крови с помощью пиявок не вернет пораженные вены в нормальное состояние. А грязевое лечение, как и апитерапия (лечение пчелоужалением), при наличии варикозного расширения вен может быть даже опасно, так как способно вызвать острый тромбофлебит.

## Спорт и баня под запретом?

Если вы считаете, что варикоз и спорт - вещи несовместимые, вы ошибаетесь. При варикозе умеренные нагрузки даже необходимы: они улучшают кровообращение. Показаны ходьба, бег трусцой, велопрогулки, восточные танцы и латина (только обязательно используйте компрессионный трикотаж, а после занятий полежите с поднятыми ногами), пилатес, йога, стретчинг, а также плавание и аквааэробика.

Что касается посещения парной, то от этой приятной процедуры лучше отказаться. Куда полезнее ежедневный контрастный душ для ног!

**Л**юбите высокие каблуки? Ведете сидячий образ жизни? Вы уже в зоне риска! Увы, многие воспринимают варикоз просто как неприятный недуг, не имея представления о реальной угрозе этого заболевания.

## Каков механизм?

При нормальном кровообращении артерии активно подают кровь вниз, а вены поднимают ее вверх. Кровь поднимается толчками, с фиксированием на определенных участках, где расположены клапаны, не дающие ей опускаться вниз.

Когда мы находимся в движении, мышцы попеременно сокращаются и расслабляются, обеспечивая движение крови в венах вверх от клапана к клапану. Но если клапан закрывается не полностью, а стенки вены растянуты, то происходит обратный отток крови, вызывая ее застой и еще большее растяжение вены. Кроме того, через неплотно закрытые клапаны кровь забрасывается в поверхностные вены - образуются сосудистые звездочки, а затем и новый венозный узел, выступающий над поверхностью кожи.

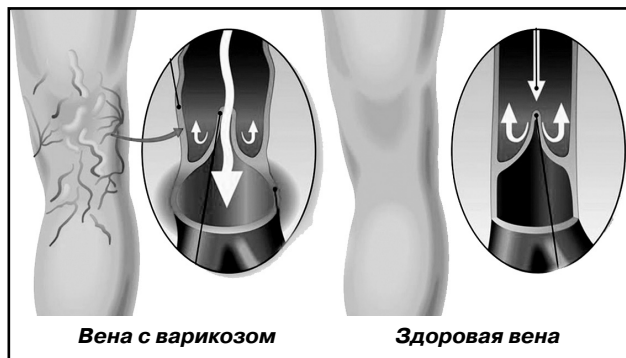
Спускным крючком для развития венозной патологии могут стать малоподвижный образ жизни, лишний вес, слишком тесная одежда, частые беременности, прием гормональных контрацептивов, тяжелый физический труд либо длительные

## Чем укрепить вены

✓ Ешьте больше красной рыбы и морепродуктов, орехов, семечек, фруктов и овощей; пейте чай с настоем плодов шиповника.

✓ Подержите во рту кусочек прополиса размером с горошину, постепенно разжевывая, в течение 25-30 мин., запейте молоком.

✓ 50 г цветков и плодов конского каштана залейте 0,5 л водки и настаивайте 2 недели в теплом темном месте, время от времени взбалтывая. Принимайте по 30 капель 4 раза в день между приемами пищи. Курс - месяц, после 2-недельного перерыва повторите.



Вена с варикозом

Здоровая вена



**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕД ДОЖДЕМ БОЛИТ ГОЛОВА?**

## НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ ПОГОДЫ

Наш эксперт **Алина НЕВИНГЛОВСКАЯ**, семейный врач.

### Ах, как кружится голова...

**?** Во время смены погоды я испытываю головную боль, головокружение, сонливость и слабость. Подскажите, можно ли как-то уменьшить воздействие природных сил на мой организм в это время?

**Евгения Ковалева.**

**А.Н.:** Причиной болезненной реакции на смену погоды являются общая и местная атмосферные циркуляции, обусловленные сменой воздушных масс и прохождением атмосферных фронтов (смена теплого воздуха холодным или их смыкание). А метеозависимость сама по себе - это сезонное обострение различных хронических недугов. Метеочувствительным людям при смене погоды советую ограничить двигательную активность. Постарайтесь избегать физических и психоэмоциональных нагрузок. Не забывайте о назначенных врачом лекарственных препаратах, которые вы принимаете при появлении симптомов обострения своих хронических заболеваний.

Нужно систематически лечить основное заболевание, которое усугубляет состояние при смене погодных условий. При пониженном артериальном давлении показаны китайский лимонник, женьшень, родиола розовая. На ночь хорошо принять мятный чай. Он способствует улучшению сна. Рекомендованы также облегченные физические нагрузки на открытом воздухе. Не помешает и закаливание (обливание или контрастный душ). Оно делает человека менее зависимым от перепадов атмосферного давления. Этому также способствует рациональное использование отпуска, соблюдение режима труда, от-

дыха, правильное питание, прием (в меру) воздушных и солнечных ванн. Представление о том, что отпуск нужно проводить в теплых краях, уже устарело. Так как замечено, что при высокой температуре и влажности возникает выраженный дефицит кислорода, который усугубляет кислородную недостаточность у больных, страдающих сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

Таким людям лучше проводить отпуск в своей климатической зоне или ехать севернее.

### Как отказаться от лекарств

**?** Как снизить негативное влияние магнитных бурь на гипертоников без дополнительных лекарств?

**Роксолана Горова.**

**А.Н.:** Уважаемая Роксолана! Людям, страдающим от гипертонии, рекомендую начинать утро не с плотного завтрака, а с облегченной гимнастики. Зарядку можно заменить прогулкой на свежем воздухе в среднем или быстром темпе. Не забывайте и о контрастном душе для тренировки и укрепления сосудов.

В дни, когда меняется погода (да впрочем, и всегда), не злоупотребляйте алкоголем и табакокурением. Питайтесь рационально: сниьте калорийность пищи на 1/3 или 1/4 от обычного суточного рациона. Сделать это легко в основном за счет мясopодуKтов и животных жиров, углеводов. Лучше остановиться на нежирных видах мяса и рыбы, фруктах и овощах. Они содержат необходимые для метеочувствительных людей калий, магний, медь и цинк. При начальных проявлениях спастических реакций, повышении артериального давления сделайте самомассаж плечевого пояса.

### Это интересно!

#### Постоянный контроль

**Внимание:** гипертония часто протекает бессимптомно. Мнение, что повышенное давление обязательно сопровождается головной болью или головокружением, ошибочно. Поэтому регулярно контролируйте свои артериальные показатели. Также важно помнить, что гипертоникам полезны плавание, прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде. При стабильно протекающей ИБС - ходьба, бег трусцой, ежедневная утренняя гимнастика.



Можно сделать теплые горчичные ножные ванны или поставить горчичник на затылок. В тяжелых случаях нужно принять препараты, успокаивающие нервную систему: корень валерианы, настойку пустырника, средства, понижающие артериальное давление, которые рекомендовал врач. Отказываться от них не стоит. По назначению врача можно пройти курс иглорефлексотерапии. Она хорошо регулирует давление при метеозависимости. Десяти сеансов достаточно, чтобы выровнять реакцию организма на перепады.

### Если портится настроение

**?** Во время магнитных бурь у меня ухудшается настроение. Можно ли с этим справиться с помощью народных методов?

**И. Шаркунова.**

**А.Н.:** При значительном ухудшении самочувствия и раздражительности нужно принимать медикаменты, улучшающие функцию вегетативной системы, кровоснабжения внутренних органов. Методы профилактики лучше подбирать с вашим лечащим врачом. Я же могу порекомендовать в дни магнитных бурь и для профилактики 2-3 раза в год сеансы иглорефлексотерапии.

Если обратиться к народной медицине, то хорошо помогают настойки пиона, боярышника, пустырника, взятые в равных частях. Принимать их нужно по 15 капель перед приемом пищи.

Настой листьев березы снимает раздражительность. Взять 1 стакан измельченных листьев, залить 400 мл теплой воды. В плотно закрытой посуде оставить на 6 часов, отжать, принимать по 1/2 стакана перед едой. Курс лечения - 1 месяц, затем перерыв.



### “Как спасти малыша весом 1500 г?”

У моего друга случилось несчастье: его малыш родился преждевременно с весом всего 1500 г. В итоге, мальчик долго не мог сам сосать и глотать, не держит головку, как его сверстники. И таких детей, как говорит доктора, становится все больше. Сейчас мы с женой ждем ребенка. Беременность протекает тяжело. Жена все время лежит на сохранении. Я боюсь, что и наш сын родится раньше срока. Расскажите, какие нарушения могут развиваться у малыша, на что надо обратить внимание, чтобы избежать тяжелых последствий. Сейчас литературы об этом хватает, но хочется услышать эксперта. А дергать лечащего врача жены неудобно.

**О.Новохатько.**

Согласно современному определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) недоношенным считается ребенок, рожденный на сроке беременности до 37 полных недель и имеющий все признаки незрелости.

### Степени недоношенности

Различают 4 степени недоношенности в зависимости от веса ребенка:

- ✓ I степень - 2500-2001 г;
- ✓ II - 2000-1500 г;
- ✓ III - 1500-1001 г;
- ✓ IV - 1000 г и менее.

Недоношенные дети особенные и нуждаются в особом отношении и уходе.

### Дыхание

Самое главное для поддержания жизни - это дыхание, кровообращение, терморегуляция. Сразу после рождения ребенок перемещается в кровать с обогревом и тщательно осматривается врачами-неонатологами, которые принимают решение о дальнейшем медицинском уходе за новорожденным. Затем он помещается в специальный инку-

## НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЯМ, ЧЬИ ДЕТИ РОДИЛИСЬ РАНЬШЕ СРОКА?

# Недоношенные детки

батор - закрытую колыбельку из прозрачного пластика, которая поддерживает постоянную температуру тела у младенца, предохраняет его от потери жидкости и инфекций.

Внутриутробно плод дышит «через маму». Легкие потихоньку развиваются, готовясь к первому вдоху при появлении на свет. Однако для этого нужен сурфактант, который помогает раскрыться легким. Созревание сурфактанта происходит после 28-й недели беременности. Если ребенок рождается рано, этого вещества может еще не хватать, и дыхание становится затрудненным. Ребенку не хватает кислорода.

При искусственной вентиляции легких легкие ребенка как бы обжигаются. К сожалению, избежать этого нельзя. «Ожог» легких приводит к спазму бронхов, продукции слизи, усилению одышки, нарушению газообмена, гипоксии и вторичному нарушению клеток нервной системы. В процессе роста ребенка постепенно эти симптомы исчезают.

правильную регуляцию всех органов и систем. Для налаживания этих взаимоотношений требуется время. Так, в первые дни малыш не умеет самостоятельно сосать. Его кормят через зонд. Очень часто такие дети плохо глотают. Ребенок долго держит пищу во рту в небольшом объеме и лишь затем проглатывает ее. Из-за незрелости нервной системы, желудка и кишечника такие дети обычно обильно срыгивают, кишечные колики продолжают иногда до 5-6-месячного возраста. Часто бывают запоры.

По причине глубокой незрелости недоношенные дети опаздывают в двигательном развитии. Они поздно начинают держать головку, брать игрушку, переворачиваться. После шести месяцев незрелость уже не так выражена, и ребенок развивается быстрее. Лекарств от незрелости два: время и терпение.

### Советы родителям

Родителям надо знать, что, если малыш был на аппаратном дыхании, его бронхи могут быть очень чувствительны к спазму. Как только он заболевает ОРВИ, бронхи начинают спазмироваться. Эти дети часто переносят обструктивный синдром.

В течение первых двух лет недоношенный ребенок должен находиться под наблюдением кардиолога.

Если кислородное голодание головного мозга было не слишком тяжелым и продолжительным, то такие дети могут быть более возбудимыми. В дальнейшем они хорошо развиваются и к 1,5-2 годам не отличаются по уровню развития от доношенных сверстников. При тяжелых поражениях мозга они нуждаются в медицинской помощи и длительном выхаживании.

Основной заботой родителей недоношенного ребенка являются проблемы увеличения массы тела. До 6-9 месяцев малыш будет более маленьким, и основное значение в это время приобретает обязательный контроль веса: в первые недели и месяцы жизни ежедневный, а затем - ежемесячный.

### Сердце

У плода сердце трехкамерное, открыты специальные отверстия, через которые кровь смешивается, и внутриутробно ребенок получает только «смешанную» кровь. После рождения сердце становится четырехкамерным, и ребенок начинает получать артериальную, не смешанную кровь самостоятельно. Интенсивные методы лечения позволяют спасти жизнь недоношенным детям, но усиливают нагрузку на их неокрепшее сердце.

### Нервная система

У недоношенных детишек клетки нервной системы очень незрелые и иногда неспособны осуществлять

### Помните!

**Учитывая особенности недоношенного ребенка, трактовку любых результатов исследований должен проводить кардиолог, совместно с лечащим врачом и неонатологом - специалистом по развитию детей раннего возраста. Это позволит своевременно выявлять отклонения, проводить адекватное лечение и дозировать активность малыша.**

# О ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ

## “Интересует альтернативный метод”

**В** холодное время года учащаются случаи легочных заболеваний. А как только запахнет весной - страдают астматики. Как уберечь свои легкие? Я приверженец народной медицины, немного интересуюсь альтернативными методами лечения. Именно поэтому мне интересно послушать эксперта вашего журнала. Расскажите подробнее о главных (наиболее часто встречающихся) болезнях легких, какие симптомы и основное лечение. Также хотелось бы узнать о самих легких: как они устроены, какова их основная функция в нашем организме. Недавно друг, он астматик, рассказывал мне о благоприятном воздействии на легкие спелеотерапии. Предлагал вместе пройти эту процедуру. В чем ее суть? Спасибо, и здоровья всем.

Л. Гурьев.



**Л**егкие - это парные органы, обеспечивающие дыхание. Они имеют форму полу-конусов, основанием прилегающих к диафрагме, верхушкой выступающих выше ключицы на 2-3 см. Расположены слева и справа от сердца, находятся в плевральном мешке, образованном легочной плеврой, выстилающей грудную полость. Правое легкое немного больше левого, но короче, имеет три доли, левое - две.

Скелет легких состоит из древовидно ветвящихся бронхов. На внутренней поверхности каждого легкого есть углубление - ворота легких. В них входят легочная артерия и бронхи, а выходят две легочные вены.

Важнейшей функцией легких является газообмен - снабжение гемоглобина кислородом и выведение углекислого газа. Есть и другие функции легких: они принимают активное участие в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме, способны выводить многие вещества. Также легкие регулируют водный баланс: через этот орган испаряется примерно 0,5 л воды в сутки.

Загазованность, загрязнение окружающей среды химическими соединениями, радиоактивными веществами губительно действует на организм человека. Химические соединения способны отклады-

ваться не только на органах дыхания, но и в легких, и дыхательных путях, вызывая аллергию, астму, бронхит, острые респираторные заболевания, боли в суставах. Ослабляют легкие также курение и злоупотребление алкоголем. Если не заботиться о здоровье легких, то вас поглотит пучина легочных заболеваний, от которых не так уж легко отделаться.

### Бронхит

Развитию бронхита подвержены люди, страдающие гайморитом, ринитом, тонзиллитом. Также влияют переохлаждение, переутомление, физическое и нервное перенапряжения.

При остром бронхите необходимы постельный режим, усиленное питание, теплое питье: чай с медом, малиной, смородиной или веточками малины, земляники, смородины. Молоко наполовину с минеральной водой или содой, потогонные сборы.

При наличии гнойной мокроты рекомендуются антибактериальные средства и другие лекарственные препараты, назначенные врачом. Хронический

бронхит может развиваться в результате долгого вдыхания пыли, ядовитых газов, долголетнего курения, сердечной недостаточности.

### Бронхиальная астма

Это хроническое заболевание дыхательных путей. Характеризуется кашлем, частыми приступами удушья. Профилактика бронхиальной астмы сводится к устранению повышенной раздражительности, эмоционального перенапряжения, нарушений сна, гиподинамии. Нельзя курить в квартире, где есть больной астмой. Спровоцировать приступ удушья может чувствительность к шерсти домашних животных, запахи и пыльца комнатных растений. У маленьких детей приступ нередко может быть связан с пищевыми аллергенами.

### Пневмония

Заболевание вызывается вирусами, грибком или бактериями. Основные симптомы пневмонии: высокая температура (до 39 градусов), одышка (в покое и при

нагрузке), влажный кашель с обильной мокротой, общая слабость, потливость, утомляемость. Всегда протекает с интоксикацией организма. Источник инфекции - больной человек.

Болезнь передается воздушно-капельным путем. Больного, как правило, надо госпитализировать. Следует ограничить физические нагрузки. После выздоровления должно пройти не менее 2-3 месяцев, чтобы организм полностью восстановился.

Основным лечением является антибактериальная терапия, назначенная лечащим врачом.

При дыхательной недостаточности назначаются кислородные ингаляции. Лежачим больным проводят массаж, назначают дыхательную гимнастику.

### Спелеотерапия

Для лечения легочных заболеваний, в том числе астмы, используют микроклимат соляных пещер, где постоянные температура и атмосферное давление, ионизация воздуха с преобладанием отрицательно заряженных ионов, низкая влажность, отсутствие бактериальной флоры и аллергенов.

При изучении микроклимата солелечебниц было установлено, что основным фактором, оказывающим лечебное действие, являются взвешенные в воздухе мельчайшие частицы каменной соли.

### Без побочных эффектов!

**У спелеотерапии нет побочных эффектов, поэтому ее можно использовать для лечения даже детей и беременных женщин. Она оздоравливает, активизирует механизмы защиты организма. Характеризуется хорошей индивидуальной переносимостью, положительным психоэмоциональным эффектом, безопасностью, а также комфортностью.**

## “Липовый жмых от геморроя”

О целебных качествах липы я узнала от бабушки. Она заготавливала цвет липы каждое лето и использовала его чуть ли не при любой болезни. Поэтому с детства я привыкла к липовым чаю, а сейчас лечу ими свою семью.



Чаще всего мы используем липовый настой при простуде, кашле и боли в горле. Но не все знают, что этот же настой можно применять и для полоскания гортани, и для промывания носоглотки.

А мне как женщине еще очень понравилось использовать липовый настой вместо тоника для лица. Кожа становится мягкой и эластичной. При угревой сыпи это отличное средство.

Готовлю настой так: 1 ст. ложку липового цвета (сухого) измельчаю, заливаю стаканом кипятка, настаиваю полчаса, процеживаю.

Жмых, оставшийся после приготовления настоя, хорошо помогает при геморрое. Его надо прикладывать к больному месту (геморроидальным шишкам) на ночь.

А еще у бабушки в доме всегда был порошок из сухих листьев липы - им посыпали нарывы и язвы для остановки кровотечения и заживления ран.

И конечно, любимый мной с детства витаминный салат с листьями липы. Бабушка готовила его так: листики ошпаривала кипятком, нарезала, добавляла измельченный щавель и подорожник, зеленый лук. Все солила и заправляла растительным маслом или сметаной. Я и сейчас каждое лето готовлю этот салат и считаю его поистине целебным. А как иначе, ведь в его состав входят растения, о пользе которых известно издавна.

*А. Иевлева.*

**Б**лагодаря высокому содержанию фитостероидов, близких по составу к женским половым гормонам, липа, кроме всего вышеописанного, нормализует менструальный цикл и облегчает недомогания при болезненных месячных.

## “Целебная сила сосны”

Легко дышится в хвойном лесу. Стоишь под сосной, а кругом разлит тонкий смолистый запах. Лучшего отдыха не придумаешь. А уж как для здоровья полезно, и слов не надо. Вот и народная медицина давно использует и хвою, и почки сосновые для лечения многих заболеваний. Как сказала моя бабушка, от сосны никакого вреда, только польза, главное - меру знать.

**Если замучил кашель,** возьмите 1 ст. ложку сосновых почек, залейте стаканом кипятка. Укутав, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 2 глотка. При позывах к кашлю помогает сразу.

**От бронхита, пневмонии** следует пить утром и вечером (на ночь) горячую настойку сосновых шишек: 1 ст. ложку сосновых шишек на 20 мл кипятка. Для настойки собирают маленькие шишечки, когда они еще зеленые и клейкие. На пол-литровую бутылку водки - 12 шишек. Настаивают в темном месте 21 день.

**От туберкулеза** народная медицина рекомендует употреблять медово-хвойный сок. Кашицу из хвои сосны смешивают в равных частях с медом и настаивают в прохладном месте в течение 2 недель, периодически помешивая. Затем сливают образовавшуюся жидкость, отжимают остаток и принимают сок по 2 ст. ложки утром натощак. Хранят в холодильнике.

**Если часто болеете ангиной,** смешайте в равных пропорциях листья эвкалипта, шалфея и сосновые почки. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами воды и прокипятите 5 минут. Нагнувшись над горячим паром, подышите широко открытым ртом. Когда отвар остынет, прополощите им горло. Уверю вас, облегчение наступит после первой же процедуры. Повторите процедуру несколько раз, и вся ангина проедет.

**Для очищения крови** можно воспользоваться ста-



ринным рецептом. И для восстановления сердечно-сосудистой системы это отличное средство. Берут 5 ст. ложек измельченных иголок сосны этого года (год считается от весны до весны), 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи на 1 л воды. Доводят до кипения и варят на малом огне 10 минут. Настаивают ночь в тепле. Процеживают и принимают от 0,5-1,5 л в сутки в теплом виде. Курс лечения не менее 4 месяцев. Отвар также укрепляет иммунитет, помогает при рассеянном склерозе и лечит функциональные расстройства, связанные с заболеванием сосудистой системы.

## “ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ЧЕРЕДЫ ТРЕХРАЗДЕЛЬНОЙ”

В моей аптечке всегда есть череда. Она мне очень помогает в борьбе с угревой сыпью. После ее использования кожа становится мягкой, красивой и упругой. Помимо этого, у нее много других свойств.

Трава череды трехраздельной обладает потогонным, желчегонным и мочегонным действием, улучшает пищеварение, положительно влияет на обмен веществ. Входящие в растение масла снимают воспаление, угнетают жизнедеятельность гнилостных бактерий и способствуют быстрому заживлению ран.

**С лечебной целью** череду применяют внутренне при заболеваниях костно-мышечного аппарата, диабете, бронхите, онкологических новообразованиях, отеках, цистите.

Наружно ее используют в виде примочек, ванночек при фурункулезе, диатезе, нейродермите, язвах, себорее и т.д.

Кроме того, череда оказывает легкое гипотензивное

действие, очищает печень, нормализует аппетит и благотворно воздействует на работу селезенки.

Растертые свежие листья растения прикладывают к инфекционным очагам, а сухие размолотые - используют в качестве присыпки.

**Настой для ванн** при диатезе и рахите: 50 г травы на 1 л.

Для устранения псориаза назначается отвар из 20 г травы череды на стакан кипятка. Настаивают пару часов и применяют наружно 3 раза в день.

Внутренне этот настой принимают трижды в день по 1 ст. ложке в качестве моче-

гонного и желчегонного средств, а также при простудных заболеваниях.

В косметологии отваром череды протирают кожу лица для устранения прыщей и придания ей мягкости, упругости. Его также можно втирать в кожу головы, чтобы предотвратить выпадение волос.

При воспалительных заболеваниях: на 400-500 мл кипятка взять 2 ст. ложки сухой травы череды. Настаивать в течение часа. Далее сырье отжимают или процеживают и употребляют внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день или наружно - для полосканий, обмываний и примочек.

*Е. Элизбарян.*

**Ч**ереда - ядовитое растение, поэтому к внутреннему применению этой травки нужно подходить аккуратно. А лучше - проконсультировавшись с врачом. При передозировке или длительном применении череды могут развиваться утомляемость, повышенная нервная возбудимость, слабость, раздражительность, нарушение стула, скачки артериального давления. Особенно следует быть осторожным при лечении детей: у них при передозировке может возникнуть непереносимость этой травы.



**1. Плохой уход за глазами.**

Веки - это «ширмы», защищающие глазное яблоко от множества мелких частиц - пыли, микробов, пыльцы, косметики. Все это оседает на краях этих «ширм». Забывая регулярно очищать веки, мы нередко сами способствуем развитию блефарита. Чтобы этого не случилось:

- ✓ не трите глаза немытыми руками, носите с собой влажные салфетки для век;
- ✓ вечером очищайте края век от накопившихся на них вредных веществ. После такой процедуры нелишне сделать теплые компрессы с отварами шалфея и ромашки, а затем помассировать края век подушечками пальцев;
- ✓ смывая макияж, не пользуйтесь спиртосодержащими средствами. Они сушат и обезвоживают кожу и способствуют еще большему загустеванию секрета слезных желез.

**2. Аллергия.** На веках и ресницах оседают частички домашней и уличной пыли, а в ней содержится множество токсических веществ, которые могут спровоцировать развитие аллергии. Наш вам совет: когда обостряется аллергия во время цветения растений, принимайте антигистаминные препараты. Откажитесь от косметики: туши, теней, крема для век.

## БЛЕФАРИТ: ГЛАЗА КРАСНЫЕ, ОПУХШИЕ

**Людам, страдающим этой болезнью, не позавидуешь: зуд, боль, отечность век и конъюнктивы. Но справиться с блефаритом можно, если знать причины.**

**3. Аденовирусные инфекции.** В холодное время года страдающих блефаритом становится больше. Связано это с распространением аденовирусных инфекций. Ведь полость носа напрямую соприкасается со слизистой оболочкой глаз. Чтобы не заболеть, не трите здоровый глаз платком или пальцем, которым прикасались к сопливному носу, чаще мойте руки.

**4. Демодекс.** Блефарит нередко провоцируют

микроскопические клещи - демодексы, обитающие в волосяных фолликулах или сальных железах кожи и ресниц. Об их существовании многие даже не подозревают. Что делать? Регулярно меняйте постельное белье, особенно наволочки, проглаживайте их горячим утюгом, старайтесь пользоваться индивидуальным полотенцем.

**5. Проблемы с желудочно-кишечным трактом.** При этом в ор-



ганизме нарушается обмен веществ и происходит его насыщение аллергенами - еще один частый провокатор блефарита. В этом случае не обойтись без гастроэнтеролога, лечения и специальной диеты. И вы надолго забудете о красных опухших веках.

**6. Синдром сухого глаза.** В норме человек должен моргать 20-25 раз в минуту. За счет этого опорожняются слезные железы век, а они вырабатывают вещество, из которого состоит слезная пленка. Она защищает глаз от высыхания и поддерживает его равномерное увлажнение. Уставившись в монитор, экран телевизора, человек начинает моргать реже, в результате чего, слезный секрет скапливается на краю века, а затем загустевает. Что делать? Сидя у экрана, каждый час на 10-15 минут делайте перерыв, а в процессе работы почаще моргайте.

### Знаете ли вы, что...

✓ Низкий уровень холестерина может быть даже вреднее, чем высокий. Такое состояние может вызывать депрессию, иногда бесплодие и повышает количество попыток самоубийств.

✓ Нельзя запивать чаем никакие лекарства, так как богатый химический состав чая может изменить свойства ваших таблеток или микстур.

✓ Солнечные ванны в утренние часы (с 8 утра до полудня) помогают похудеть, поделились приятной новостью медики из Чикаго. Причем, достаточно находиться на солнышке всего 20 минут. Под воздействием УФ-лучей в организме вырабатывается витамин D, недостаток которого - одна из причин лишнего веса.

**В борьбе за молодость не обязательно истязать себя.**

**Есть удовольствия, которые продлевают жизнь.**

## Что продлевает жизнь?

**Любовь.** Пока мы любим - мы молоды и живы. Американские ученые даже подсчитали, насколько любовь продлевает нам жизнь. В среднем, на 5 лет. А израильские исследования показали, что те мужчины, которых любят жены, в полноту реже болеют ангиной и подвергаются сердечным приступам, чем их ровесники, имеющие проблемные отношения с женой.

**Поцелуи.** Люди, которые часто целуются, живут на 5 лет дольше, утверждают британские ученые. Оказывается, когда мы целуемся, у нас в организме активизируются нейропептиды, которые регулируют обмен веществ, повышают иммунитет, улучшают нашу память и даже регулируют сон. Пульс при поцелуе учащается до 120 ударов в минуту (хорошая

тренировка сердца), давление мгновенно повышается, выброс крови приносит клеткам внушительную порцию кислорода, вырабатываются эндорфины - гормоны счастья. Организм переживает небольшой стресс, но этот стресс - полезный, он взбадривает и тонизирует все системы.

**Лень.** Согласно одной из теорий старения, чем медленнее у человека протекает обмен веществ, тем дольше он живет, тем позже к нему приходит старость. Поэтому не забывайте время от времени расслабляться и просто лениться. Это так полезно!

**Секс.** Он укрепляет сердце. Исследования, проведенные в Ирландии, показали, что у мужчин 40-55 лет, которые регулярно занимаются сексом трижды в неделю и чаще, ве-

роятность инфарктов и инсультов снижается вдвое. Секс - прекрасная профилактика диабета II типа - того, который нередко настигает человека с возрастом. После оргазма и у мужчин, и у женщин повышается уровень инсулина, улучшается углеводный обмен. Секс - прекрасный тренажер. Во время возбуждения частота пульса у нас достигает 150 ударов в минуту, за полчаса близости сжигается 200 ккал. Все группы мышц тренируются лучше, чем в фитнес-зале.

**Смех.** Когда человек смеется, кровеносные сосуды расширяются, артериальное давление падает на 10-20 мм рт. ст., т. е., происходит профилактика инфарктов и инсультов. Смех улучшает иммунитет, облегчает приступы астмы, ослабляет боль при артрите, гарантирует хороший сон. У смеющегося повышаются уровень серотонина и выработка эндорфинов - гормонов радости, поэтому смех является противоядием от депрессии. Двухминутный смех равнозначен 45-минутному расслаблению.



## 5 КАРДИОТРЕНИРОВОК ХУДЕЕМ, НЕ НАПРЯГАЯСЬ!

**Вы мечтаете похудеть, но от мысли об изнурительных тренировках в спортзале у вас выступает холодный пот? Помогут кардиотренировки!**

гоу, зажигательная латина или модная зумба. Выбирайте то, что вам по душе. Любой вид танцев дает отличную кардионагрузку.

Заниматься танцами можно как в специальной секции, так и у себя дома. Включите приятную музыку и двигайтесь под нее, пока делаете уборку, например. И для тела полезно, и для дома!

### 3. Велосипед

**Расход: 300 ккал за 30 мин.**

**Частота: 3-4 раза в неделю.**

Велонагрузки - отличный шанс сбросить лишние килограммы! Конечно, приятнее всего кататься на свежем воздухе, но и в холодное время года можно забежать в спортзал - на велотренажер. С него идеально начинать любую тренировку. Некоторые женщины после увиденных результатов даже покупают тренажер в свою квартиру.

Хорошая нагрузка - это когда вы чувствуете, что в процессе велотренировки у вас болят ноги. Значит, мышцы сокращаются, а это необходимо для их грамотной проработки. Катайтесь в свое удовольствие, но не делайте частых остановок для отдыха. Лучше просто уменьшить на время темп, чтобы мышцы отдохнули, а затем вновь его увеличить.

### 4. Плавание

**Расход: 300 ккал за 30 мин.**

**Частота: 3-4 раза в неделю.**

Многие даже не считают плавание за физическую нагрузку - столь-

ко удовольствия оно приносит. Но на самом деле, пока мы плаваем, укрепляются мышцы спины, работает ягодичная мышца, тело расслабляется. Для того, чтобы при этом еще и худеть, нужно время от времени ускорять темп и давать себе меньше отдыха, повисая на воде как поплавков. Тогда полноценно включается сердце и ускоряется метаболизм.

Так как во время плавания нагрузка не ощущается так, как при беге, например, плавать можно хоть каждый день, в свое удовольствие. Но достаточно будет 3-4 раз в неделю.

### 5. Прыжки на скакалке

**Расход: 250 ккал за 15 мин.**

**Частота: в начале каждой тренировки.**

Прыжки на скакалке считаются одной из самых сложных и серьезных кардионагрузок. Даже 5 минут такой активности дадут ощущение, будто вы час интенсивно занимались в зале. Все дело в том, что во время подобных прыжков активизируются практически все доступные мышцы, усталость наступает очень быстро. Но есть и хорошая новость - упражнения со скакалкой сжигают больше калорий, чем все остальные кардионагрузки! Желательно начинать с них каждую полноценную тренировку. Но можно прыгать и отдельно - допустим, каждый вечер по 5-10 минут. Результаты вы увидите очень быстро!

**К**ардиотренировки полезны не только для здоровья, но и для похудения! Упор в них делается на сердечно-сосудистую систему: в процессе работает сердечная мышца. Она интенсивно сокращается, за счет чего ускоряется обмен веществ. Соответственно, калории сжигаются максимально быстро, и вы худеете!

### 1. Бег

**Расход: 300 ккал за 30 мин.**

**Частота: 2-3 раза в неделю.**

Зимой можно бегать на беговой дорожке в спортзале, а летом выехать на природу, чтобы пробежать на свежем воздухе. Необязательно сразу ставить себе высокую планку. Начинать нужно с 5-10 минут, постепенно увеличивая время пробежки. Скорость не важна. Более того, желательно, чтобы она была постоянной, не менялась по ходу бега. Если бежать тяжело, чередуйте бег со спокойной ходьбой, давая организму отдых.

Во время бега укрепляются мышцы ног, сердечно-сосудистая система, ускоряется метаболизм. Однако, если у вас есть значительный лишний вес, то бегать вам нужно аккуратно, чтобы нагрузка на сердце не была слишком высокой.

### 2. Танцы

**Расход: 200 ккал за 30 мин.**




**Частота: можно каждый день.**

В любом возрасте можно записаться в танцевальную группу и не только сбросить лишний вес, но и приятно провести время. Выбор разнообразен: бальные танцы, гоу-

### Правила, которые соблюдать обязательно!

- ✓ Во время кардиотренировки периодически останавливайтесь, чтобы попить воды.
- ✓ Начинать всегда с небольших нагрузок, постепенно их увеличивая.
- ✓ Время кардиотренировки не должно превышать 50 минут, этого достаточно для сжигания лишних калорий.
- ✓ Следите за частотой собственного пульса во время тренировки. Чтобы вычислить допустимый, вычитите из 220 собственный возраст. Пульс вышел за границы нормы? Остановитесь!
- ✓ За час до тренировки для похудения и через 30 минут после нее обязательно перекусите! Это могут быть нежирный творог, банан, яблоко, каша, йогурт, вареное яйцо, бутерброд из ржаного хлеба с сыром.

# Отдыхай!

	Дефектолог для картового	Автор "Женитьбы Фигаро"	Совершенный глупец	Пышные булочки	Крупная птица в пампасах	 <p>1</p>
	Пикник по-американски	Озирание с опаской				
			Вероятность сорвать куш	Крейсер-музей на Неве	2	
	"Малина" для султана	Главный город туркменов				
			Классная палочка			
	Оболочка легких	Написал музыку к "Бумеру"		Поющая супруга Агютина	Столица Канады	
	Культурный отдел ООН			Трехстишие о Фудзияме		Мизерная мера длины
						Жених после загса
						Французская кино-столица
<p>☺ ☺ ☺</p> <p><b>Пришли сын с отцом на рыбалку. Отец говорит сыну:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сынок, дай мне хлеб для подкормки рыбок.</li> <li>- Я его съел.</li> <li>- Тогда дай мне кашу.</li> <li>- Я ее тоже съел.</li> <li>- Тогда доедай червей и пойдем домой.</li> </ul> <p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так ты из Сибири? Говорят у вас медведи по дорогам ходят?</li> <li>- Врут! Нет у нас дорог!</li> </ul>		Тибетская возвышенность	Третейский суд			
					"Песня" бурлака	
		Девичья мечта	"Закрытое" дамское белье	Шоколадные бобы	 <p>2</p>	
						"... на шее" Чехова
			1	Спец по зубным протезам		
					Восточный конь-огонь	Ажур вологжанки
						"Китайская слива"
						Казак, отец Оксаны
Венец колоннады	Всадник	3	Новейшая Вавилония		Ученик на производстве	
			Горечь на душе	Скульптурное туловище		Маленький скоростной Гауфа
Нержавеющий канат	Великолепная ... Шанель				Чрево другим словом	
			Квашня на хлебозаводе			Сумка, полная спор
Демон-соблазнитель	Лидер Югославии до 1980 г.				Злак на выпасе	
			Козырек от дождя			
Живущий этажом ниже	Прием в высших кругах				Воин из орды Сауруна	 <p>3</p>



**Анастасия Меськова**

## О СЫНОВЬЯХ, СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЯХ И ПЛАНАХ НА 2018 ГОД

Первая солистка Большого театра и звезда сериала «Сладкая жизнь» Анастасия Меськова – человек многозадачный. Успешная балерина, актриса и мама двоих сыновей, она, кажется, не останавливается ни на секунду и успевает абсолютно все. Вот и интервью Анастасия дала в дни новогодних каникул, в перерыве между прогулкой с детьми и чтением нового сценария.

**- Анастасия, неужели в то время, когда вся страна способна думать лишь об оливье и зимних развлечениях, вы работаете?**

- Скорее, планирую - рассматриваю предложения, участвую в кинопробах. Совсем недавно, в конце осени, я закончила большой кинопроект, режиссером которого

стал Райф Файнс, поэтому готова к новым свершениям. (Улыбается.) Но самая большая цель для меня на данный момент - вернуться на сцену Большого театра, по которой очень скучаю. В январе я планирую возобновить активный репетиционный процесс в Большом.

**- Вы реализовали себя в бале-**

**те, кино, воспитываете двоих сыновей. От чего приходится отказываться, чтобы все успеть?**

- Откровенно говоря, главное в этой ситуации - как можно чаще напоминать себе о своих достижениях. Мы, женщины, особенно русские женщины, умудряемся делать много дел параллельно: заниматься карьерой, семьей, при этом еще и прекрасно выглядеть. Но вместе с тем, мы умудряемся быть собой недовольными, требовать от себя все больше и больше. Хотела бы и себе, и всем женщинам пожелать, чтобы мы, все такие умницы и красавицы, чаще хвалили себя за уже совершенное, тем самым помогая себе двигаться дальше. Нужно себя поддерживать, хвалить и не требовать от себя слишком многого.

**- Чем занимается ваш старший сын Вася? Какие у него прослеживаются увлечения, наклонности? Есть ли задатки актера, например?**

- Есть, Вася уже второй год занимается актерским мастерством, в прошлом году участвовал в спектакле. Ему все очень нравится, особенно фехтование. Он человек очень увлекающийся и, чем бы ни увлекся, углубляется в эту тему. Например, заинтересовался одним

**В детстве**





персонажем из комиксов - и изучил, когда появились венецианские маски, как их делают. Мне нравится то, что он стремится глубоко изучить любой вопрос. Увлекается конструированием, что-то переделывает, перекрашивает. Он человек артистичный, на конкурсах чтецов всегда занимает первые места, при этом подготовкой никто специально с ним не занимается.

**- В прошлом году вы стали мамой во второй раз. Чувствуете ли вы в себе перемены с появлением еще одного ребенка?**

- Я думаю, что появление ребенка в жизни женщины, в принципе, очень сильно ее меняет, и всегда в лучшую сторону. Это удивительно и прекрасно. Мне нравится, что нас теперь четверо. Сейчас даже сложно представить, что еще недавно Савелия с нами не было. Что во мне изменилось? Наверное, я стала еще больше наслаждаться каждым моментом. Интересно наблюдать, как маленькая жизнь зарождается, растет, формируется личность.

**- Какие ваши дети по характеру? Насколько вы с ними близки, чем любите заниматься в свободное время?**

- По характеру они разные. Васе 11, он вступил в такую жизненную фазу жизни, когда меняется каждый день. Но мы с ним по-прежнему очень близки, что меня радует. Он удивительный, в нем есть благородство и доброта. Он не помнит зла, очень отходчивый, как и я. С ним всегда можно договориться.

Савелий другой. Очень упрямый, сильный, терпеливо пытающийся добиться своего. Хулиган невероятный. Он такой мальчик-мальчик, обожает машинки, паровозики, при этом очень ласковый. Всех обнимает. Как он смотрит на Васю! С таким восхищением, любовью, это так трогательно видеть. Мальчики - это космос.

**- Недавно вы путешествовали по Португалии. Какой была эта поездка, какие эмоции оставила?**

- Я абсолютно влюбилась в эту страну. Была там не так долго - около недели. Ездила туда отдыхать, заниматься йогой, слушать лекции. Такая перезагрузка у меня была. Получила все, за чем поехала: тишину, спокойствие, солнечный свет и замечательных людей вокруг. Нам в Москве этого очень не хватает.

Пару дней я провела в Лиссабоне. Надо привезти туда мальчишек. Город буквально пропитан историей, очень красивый, можно просто гулять, посещать музеи. Я рекомендую его всем к посещению, причем в любое время года. Мой совет - в поездку берите удобную

спортивную обувь, ведь улицы Лиссабона мощеные, холмистые.

**- Где и как встретили Новый 2018 год? И какие традиции празднования есть в вашей семье?**

- Каждый год мы строим разные планы, но в итоге всегда остаемся дома, так было и в этот раз. Все традиционно - сели за стол за два часа до полуночи, поужинали. А после, оставив детвору бабушкам, пошли пешком гулять. Как в студенческие годы: с шампанским и пряничными домиками - к друзьям в гости.

**- Вы часто гуляете по Москве?**

- Стараюсь. Москва в этом году удивительно прекрасна - наверное, одно из самых красивых зимних оформлений на моей памяти. Благодарю за новогоднее украшение города тех, кто им занимался! Очень нравится площадь у памятника Юрию Долгорукому, любим гулять в Парке Горького. А еще сейчас проходит много мероприятий для детей: спектакли, елки, ледовые шоу. Стараемся тоже не пропускать их.

Хочу поздравить всех с наступившим 2018 годом! Я много слышала о том, что это будет прекрасный и удачный год для нас всех. С радостью оставляем в ушедшем году все, что нужно оставить, и переходим в следующий год полными надежд, сил, крепкого здоровья и успеха! Пусть все ваши желания сбудутся!





# ВСТРЕЧА ВЫПУСКНИКОВ

**Встречи выпускников сводят нас с людьми, которых мы не видели 10, 20, 30 лет. Хорошо, если такие события проходят радостно, но часто они приносят разочарование и недоумение.**

**Б**ывает приятно встретить друзей школьных и студенческих лет и удариться в воспоминания. «А помнишь, как мы на первом курсе отмечали день рождения Пушкина, читали стихи, два раза бегали в магазин за портвейном, а Ванька ночью стирал носки в ванной?», «Ага, а потом без предупреждения вернулись твои родители, и Ваня так и убежал домой без носков». Приятно вспомнить, какими мы были молодыми, глупыми и безбашенными. Но бывает и так, что после встречи выпускников остаются неприятное послевкусие и откровенное недоумение: а зачем я, собственно, туда пошел?

### ЯРМАКА ТЩЕСЛАВИЯ

Марина долго не понимала, почему ее муж отказывается идти на празднование двадцатилетия выпуска. В институте у них был дружный курс, и было бы здорово снова всех увидеть, обменяться новостями, вспомнить былые подвиги. Но муж продолжал сопротивляться и на законный вопрос: «Какая муха тебя укусила?» - бубнил что-то невнятное. Через две недели распросов, уговоров, угроз и откровенного шантажа он все-таки признался: «Понимаешь, вот соберемся мы все вместе, каждый начнет пальцы гнуть, рассказывать, какой он крутой начальник, на какой шикарной тачке ездит и как по пять раз в году отдыхает в Таиланде. А

нам с тобой и похвастаться нечем - все деньги уходят на ипотеку, дай бог удастся в Турцию выбраться. Не хочу чувствовать себя дураком». Марина пыталась убедить его, что все будет совсем не так, но в результате отправилась на вечер встречи в гордом одиночестве. И оказалось, что ее мудрый муж действительно знает жизнь. Его предсказания сбылись на все сто процентов!

Бывшие однокурсники, постаревшие, полысевшие, наевшие пивные животы и вторые подбородки, все как один мерялись социальным статусом. Один небрежно рассказывал о том, как только что вернулся из командировки в Китай, второй через слово вставлял фразу «А у нас в администрации области...», третий расписывал достоинства своей иномарки премиум-класса, четвертый явился в ресторан под руку со спутницей в два раза моложе себя. В общем, получилась не встреча выпускников, а выставка на павлиньей ферме.

Однокурсницы тоже не отставали и надели все лучшее сразу: золотые украшения, вечерние платья, каблуки и накладные ресницы. Они придирчиво рассматривали друг друга, с удовольствием отмечая лишние килограммы, первые морщины и неудачную стрижку. Потом картинно всплескивали руками и с наигранной радостью отвечивали комплименты: «Ой, Светочка, это ты? Ну надо же, как измени-

лась, ни за что бы тебя не узнала! Долго жить будешь!» Дальше девочки мерялись своими достижениями: у кого муж богаче, дети талантливее, квартира больше. Все это очень напомнило своеобразную «выставку достижений народного хозяйства».

### ЗА ЧУЖОЙ СЧЕТ

И все бы ничего, если бы дело ограничивалось только детским стремлением похвастаться собственной крутостью. Но часто бывшие «боевые товарищи» пытаются самоутвердиться за чужой счет.

Алина - успешная деловая женщина, занимает солидную должность в большой международной компании. Сразу после выпуска она перебралась из своего маленького провинциального городка в столицу и сделала блестящую карьеру. Недавно она выбралась на малую родину, чтобы навестить родителей и случайно оказалась на вечерне встречи бывших одноклассников. «Было весело и интересно пообщаться с людьми, которых я не видела двадцать с лишним лет. А потом ко мне подошла бывшая лучшая подруга. Завела разговор издалека, сказала, что я прекрасно выгляжу, расспросила про работу, мужа, семью. Затем гадко улыбнулась и выдала: «Да, с карьерой у тебя все в порядке, а вот детей-то ты почему так и не нажила? У меня трое, а твой поезд уже ушел», - и потом с победным видом отошла в сторону. Что это такое было? Зачем она пыталась меня унижить? Что я ей плохого сделала?»

Ну, а как же? Алине досталось за то, что у нее успешная карьера, успешный муж и успешная жизнь в столице. Смириться с чужими достижениями бывает ох как нелегко, и банальная зависть заставляет людей быть жестокими, выискивать слабости и бить по самому больному месту.

### МОЖНО ПО-НОРМАЛЬНОМУ?

Конечно, далеко не всегда встречи с бывшими одноклассниками из праздника старых друзей превращаются в праздник зависти и тщеславия. На встрече выпускников можно восстановить былую дружбу, найти товарищей по интересам, деловых партнеров и просто приятно провести время. Старайтесь обходить стороной надутых индюков, сплетников и завистников. Общайтесь только с теми, кто искренне рад вас видеть. Так, например, можно разговаривать с бывшей соседкой по парте и выяснить, что ее муж ищет толкового управляющего в свой бизнес. А ваш муж как раз ищет новую работу!

**Для многих рубеж в 40-50 лет считается критическим. Но есть и те, кто уверен: это лишь начало настоящей жизни.**

**Е**сли бы кто-то пять лет назад сказал мне, что в 47 лет жизнь только начинается, я бы решила, что надо мной смеются. Из зеркала на меня смотрела уже немолодая женщина с морщинками и неудавшейся личной жизнью - не так давно муж ушел к другой, кстати, более молодой. Я подумывала окунуться с головой в нелюбимую работу, чтобы только забыться. Но жизнь предложила мне другой, куда более интересный вариант, который изменил не только мое мировоззрение, но и меня саму.

Близкая подруга, заметив, в каком подавленном настроении я нахожусь, решила взять ситуацию в свои руки. Она давно уже ходила на мастер-классы по рукоделию, которые проводились в нашем местном доме культуры. Ей нравилось, это занимало свободное время и позволяло заводить новых друзей. Однажды на занятие она привела и меня. Сказать, что я была далека от рукоделия - не сказать ничего. У меня даже пряжа из рук выпадала, когда я пыталась ее взять. Но тут меня заверили, что справлялись и не с такими запущенными случаями. Первые несколько занятий я искренне страдала, пытаюсь выжать из себя хоть что-то. А потом втянулась! Поняла, что мне искренне нравится делать что-то своими руками, создавать новые вещи. Помню, когда была завершена первая работа - простенький вязаный чехол для заварочного чайника, - я не могла на нее насмотреться и поверить, что это сделала я.

Постепенно моя квартира стала заполняться вещами, созданными мной самостоятельно. Оказалось, мне интересно буквально все: и вязание, и вышивание, и пэчворк, и бисероплетение. Сначала был страх, что в моем возрасте уже невозможно все это освоить, но как же я ошибалась! Мне больше не была страшна рутинная работа, которой я занималась с девяти до шести. Потому, что после шести я спешила к своим девочкам, чтобы вновь и вновь совершенствовать свои умения в той области, которая была мне действительно интересна.

Со временем я стала замечать, как изменилось отношение ко мне со стороны окружающих. В офисе перестала быть «видавшей виды тетечкой» и начала слыть увлеченной натурой. Все чаще ко мне подходили молодые сотрудники и спрашивали, как сделать ту или иную вещь, которую увидели у меня.



**Бывший муж больше не смотрел на меня с жалостью. А сын однажды сказал: «Мама, ты так изменилась, как будто помолодела».**

## ПОСЛЕ 40 ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Я стала активной в социальных сетях, выкладывала там свои работы. Мне начали писать бывшие друзья, одноклассники - с восхищением осыпая комплиментами. Бывший муж, изредка заглядывавший в гости к ребенку, больше не смотрел на меня с жалостью. Да и как можно жалеть счастливую и уверенную в себе женщину? Даже мой сын-восьмиклассник однажды сказал: «Мама, ты так изменилась в последнее время, как будто помолодела».

Думаете, на этом перемены в моей жизни закончились? Как бы не так! Примерно через год мои умения и сноровка достигли такого уровня, что ко мне за советом стали обращаться женщины, которые находились со мной в одной группе. А наша преподавательница однажды попросила задержаться и честно призналась: «Марина, вы уже давно можете не только заниматься, но и преподавать рукоделие. Почему бы нам с вами не разделить обязанности? А то, я как раз искала себе помощника?» Не буду врать, мне очень хотелось принять ее предложение, но как? Это потребовало бы от меня гораздо больше времени и сил, а после основной работы их порой не оставалось. Решение пришло спустя две недели, после очередного конфликта с начальством в офисе. Испытав стресс, я поняла, что лишние переживания в моем возрасте уже не нужны, а вот приятные моменты - наоборот. Уже на следующий день положила перед боссом заявление на увольнение по собственному

желанию. Он его подписал, а я упорхнула словно птичка навстречу свободе.

С тех пор я стала работать в доме культуры и заниматься тем, что мне действительно интересно. Первое время было страшно: получится ли у меня донести свои знания до учеников, но мои страхи оказались напрасны. Даже наоборот, вскоре именно в мои группы стало собираться большинство людей. Полгода назад я провела свой первый выездной мастер-класс. Еще через пару месяцев поехала на выставку со своими изделиями, где у меня их раскупили практически полностью. Сейчас я многие вещи делаю на заказ, берусь и за сложные работы. Что касается денег, то я получаю даже больше, чем раньше на офисной службе. У меня много друзей, которых я нашла благодаря нашим общим интересам. Мы часто встречаемся, пьем кофе, наши дети теперь общаются.

Сейчас мне 47 лет, и признаюсь честно: никогда еще я не чувствовала себя настолько энергетически наполненной, как сейчас. Я счастлива и хочу сказать всем женщинам, которые в силу возраста поставили на себе крест. Одумайтесь! Именно тогда, когда дети подросли или выросли, муж рядом или не рядом, можно, наконец, задуматься о себе. Да, порой это бывает непросто, ведь приходится ломать программу, засевшую в голове. Но, вдохнув новые силы, вы дадите себе шанс жить счастливой наполненной жизнью. Я всем этого желаю!

**Марина Егорова.**



**ДЖЕРАРД БАТЛЕР:**

### **«Я НАДЕЛАЛ НЕМАЛО ГЛУПОСТЕЙ»**

**Темное прошлое не помешало актеру стать всемирно известной звездой. Журналисты и женщины охотятся за Джерардом Батлером с завидным постоянством — увы, ни у тех, ни у других почти никогда не получается добиться успеха. Мужчина с таинственным и, говорят, темным прошлым сегодня выглядит как образцово-показательный мачо и настоящая голливудская звезда мирового масштаба. Поймать актера на откровенности удавалось редко, ведь у Батлера принцип: ни слова о личной жизни. И все-таки, некоторым счастливицам удалось разговорить нашего героя.**

**— Джерард, откуда берутся такие харизматичные и крутые люди, как ты?**

— (Смеется.) Я родился в Шотландии, в Глазго, а моя семья родом из маленького городка Пейсли. Это город, где восемьдесят процентов населения заняты на хлопковом производстве. И знаешь, я никогда не подумал бы, что буду актером, которому говорят комплименты. Ведь есть знаменитый шотландец Шон Коннери, и этого было достаточно для Шотландии. Даже более чем достаточно.

**— Как получилось, что ты решил стать актером?**

— Я всегда фантазировал. Но не просто фантазировал, а в какие-то моменты просто не мог переключиться из режима «фантазия» в режим «реальность». Однажды я представил, что за мной, за моей спиной мчится поезд, и я от него убегаю. Убегаю и никак не могу убежать. Я настолько погрузился в это, что разнес к чертям всю свою комнату и пытался выпрыгнуть в окно. Моя мама буквально схватила меня за ноги. И такое случалось часто. То я на войне, то торговец слоно-

вой костью и торгуюсь с пиратами в притонах Джакарты... Фантазии были настолько реальны, что у меня выпрыгивало сердце и потели ладошки.

**— Ох! И в этих фантазиях ты как-то представил себя актером, и...**

— Не, не так. Моя семья была чуть ниже среднего класса и чуть выше рабочего. Родители мечтали о том, чтобы я стал юристом и носил галстук. Чтобы говорить: «Один из наших — адвокат». И им бы отвечали: «Вау!» Так я поступил в университет на юридический факультет. Сейчас уже понятно, что мне откровенно везет по жизни. Учеба давалась легко, вскоре меня избрали на пост президента юридического общества. И более того, я с отличием окончил университет. До сих пор удивляюсь, как это так получилось. Понимаешь, я совсем не академический человек. Ну, такой, который постоянно что-то учит, изучает. Если мне интересно, то я овладеваю этим за минуту. Спроси у каскадеров. (Смеется.)

Однако на последнем курсе университета началась практика. То есть, ты идешь работать в уже существующую контору и начинаешь по-настоящему пахать. В общем, полноценная такая стажировка. И мои работодатели уволили меня за неделю до присвоения мне квалификации, представляешь? К тому времени я стал печально известен в среде юристов Шотландии. Многое в то время вышло из-под контроля.

Когда я надевал галстук и костюм, такое отчаяние поглощало меня, такая тоска... В общем, когда они меня погнали, я не мог представить, что делать дальше. Ты не представляешь, как унижительно и горько было говорить маме об этом. Ведь я разрушил ее мечты. На следующий день я уехал в Лондон. И знаешь, что я думаю? Если бы тогда я не потерял работу, не сидел бы сейчас с тобой. Мама после моего отъезда прислала мне письмо, где написала, что будет меня поддерживать и гордиться мной в любом случае. Но и сейчас, спустя годы, она не преминет почитать нотации и поучить жизни. (Улыбается.)

**— Итак, мы выяснили, что ты почти стал юристом. А когда же появилась страсть к кинематографу?**

— Я ходил по самым разным фестивалям, каким-то театрам, пока однажды не попал на спектакль «На игле». Я знал, что у меня получится не хуже, чем у того парня на сцене в главной роли. А скорее всего, лучше. Я занимался телемаркетингом, убеждая людей купить вещи, о которых узнал десять минут назад, работал официантом, да много кем.

Однажды в кафе на первом этаже я столкнулся со Стивеном Беркоффом. Он был режиссером-постановщиком в театре и к тому времени находился на гребне успеха. Я подошел к нему и сказал, что хочу попробовать на роль. Беркофф ответил: «Почему бы и нет? Приходи». После прослушивания ко мне подошла директор по кастингу и буквально со слезами на глазах сказала: «Это лучшее, что видел Стивен за последние два дня». Я ощущал себя пустым и счастливым, чувствуя, что отдал себя до последней капли. Я был на седьмом небе: получил главную роль у Беркоффа! Так я стал знаменит. По крайней мере, у себя в голове. Ну а потом уже были и «300 спартанцев», и «Рок-н-ролльщик», и «Призрак оперы», и еще много чего.

— **Кстати, о «Призраке оперы». Говорят, что ты не занимался вокалом, но сам поешь в этом фильме, без дублеров. Так ли это?**

— Петя я всегда любил. Правда, специального певческого образования у меня нет. Так, брал пару уроков у профессионалов. Как-то подошел к знакомому профессору и спросил его мнение о своем пении. Тот похвалил меня и посоветовал не бросать это занятие. Вот я и не бросаю. (Улыбается.)

— **Ну а трюки? Опять-таки, говорят, что ты немного ненормальный по отношению к себе, совсем не бережешь себя.**

— Есть такое. Постоянно получаю какие-то травмы на съемках. Периодически ломаю себе что-нибудь. Однако надо понимать, что остановка съемок означает очень большие денежные издержки. Это ведь целая индустрия, задействованы масса народу, реквизит, техника. А ты вдруг прыгаешь неудачно и подставляешь огромное количество людей, с которыми работаешь. С годами я стал ответственнее, но все равно не могу отказать себе в удовольствии выполнить какой-нибудь трюк. Надо прочувствовать все самому. Я абсолютно убежден, что если ты дерешься в кино, то должен понимать, как это — получить в глаз, сломать руку. Ведь не зная этого, сыграть хорошо невозможно. Почти каждый может бегать, прыгать с пистолетом, отстрелять десяток холостых патронов. Но далеко не каждый сможет сказать так, чтобы все прочувствовали, поверили тебе. Такое приходит только через физические переживания происходящего. В «Покорителе волн» я впервые в жизни взял доску в руки и начал тренироваться. Меня накрыла одна волна, потом еще и еще. Потом ударило о скалы. Думал, все — не выплыву. Спас меня смельчак, который бросился за мной в воду. Зато теперь я на своей шкуре знаю, что такое тонуть и ка-

кие эмоции испытывает серфер в этот момент.

Вообще считаю, моя проблема в том, что я каждую роль воспринимаю как вызов. Смогу ли я спеть? Смогу ли я быть царем Леонидом и повести за собой свой народ? Смогу ли я быть хорошим серфером? Я не отдаю себе отчета в том, что это просто роль, кино. Все становится настоящим. Как тогда, в детстве, когда я убежал от поезда. И с одной стороны, как правило, роль получается. Но с другой стороны, часто остаются шрамы. Случалась даже госпитализация и дефибриллятор. Ничто не дается просто так. У всего есть цена. И знаешь что? Я с радостью ее плачу. Потому что это громадное удовольствие, когда к тебе подходит какой-нибудь парень и говорит: «Вы знаете, такой-то герой настолько поразил меня, настолько мотивировал, что я решил бросить бухать, начал заниматься спортом и стал храбрее».

— **Слушай, давай начистоту: ведь у тебя было несколько откровенно провальных фильмов. Ну, например, «Беовульф и Грендель» или «В ловушке времени». Как ты относишься к неудачам?**

— Ну, во-первых, провалились они не из-за меня. (Смеется.) В этом нет моей вины. А во-вторых, это же опыт! Потрясающий опыт. Ты попадаешь в иной мир, совершенно другой мир, который выдумали сценаристы, и ты там должен жить. Это разные вселенные. Описать такие чувства трудно. Сейчас я, в среднем, снимаюсь в двух-трех картинах в год. А еще реклама, фотосъемки, интервью и фестивали. Я совсем не застреваю на ошибках или, наоборот, на успехе. Для меня важнее процесс и то, насколько точно я смог сыграть своего героя. Это настолько потрясающе, настолько разнообразно, что порой я говорю: «Все, я пустой. Достаточно». И тогда я уезжаю в Малибу. Там у меня дом. Перезаряжаю батарейки, так сказать.

— **Многие тебя называют бабником, и вообще у тебя слава ловеласа и сердцееда. Что думаешь об этом?**

— Да какой я ловелас?! Определенно это не про меня. Папарацци и журналисты вечно видят то, чего нет. Но я открою секрет: у меня есть талант хранить секреты. У меня длительные отношения были и два года, и пять лет. И никто, ни один журналист не знает о них. Но зато, они с удовольствием приписывают мне романы с женщинами, с которыми я встречался на официальном приеме или играл в кино. Помню, как они взахлеб, перебивая друг друга, говорили о моем романе с Дженнифер Энистон. Это было смешно,



**В картине «Охотник с Уолл-стрит»**



**Мать актера, Маргарет Батлер, мечтала о том, чтобы сын стал юристом. но сейчас гордится им**

ей-богу. Или с Хилари Суонк. А потом мне показывали фотографию меня и Камерон Диаз и тоже утверждали, что у нас отношения. Я же по натуре однолюб и семьянин. Это чистая правда.

— **Так почему же ты тогда до сих пор еще не вступил в брак?**

— Сам удивляюсь. Искренне не понимаю, почему так. Некоторое время назад я поссорился со своей девушкой. Так как я постоянно на съемках, то общаемся мы в основном по Skype. Ну так вот, звоню ей после съемок, мы начинаем мило болтать, и вдруг она замечает на моей руке обручальное кольцо. А мой киногерой, по сценарию, женат, и я просто не снял это кольцо после съемок. Ну и начались претензии: мол, ты втайне женился и все такое. И вот в тот момент ссоры я поймал себя на мысли, что мне приятно носить кольцо, мне хочется жениться. Мне тепло от мысли, что я проведу с кем-то всю жизнь.

— **И что же было дальше? Вы помирились?**

— Мы расстались...

# NETFLIX ПОЛУЧИЛА ПРАВА НА ДИСТРИБУЦИЮ ЕЩЕ ОДНОГО ГРУЗИНСКОГО ФИЛЬМА

Американская компания Netflix приобрела права на дистрибуцию еще одного грузинского фильма – документальной картины «Торговец» режиссера Тамты Габричидзе.

Netflix – один из ведущих в мире поставщиков фильмов и сериалов. Основанная в 1997 году, с 2013 года Netflix производит собственные фильмы, сериалы и телепрограммы. В 2016 году компания выпустила 126 оригинальных сериалов и фильмов – больше, чем любой другой сетевой или кабельный канал. У компании свыше 100 миллионов клиентов по всему миру.

В 2017 году Netflix приобрела права на дистрибуцию фильма «Моя счастливая семья» режиссеров Наны Эквтимшвили и Симона Гросса.

Как отмечено на сайте компании, новый 22-минут-



ный грузинский фильм появится в кинотеке Netflix 9 февраля 2018 года.

Фильм Тамты Габричидзе рассказывает о непростой жизни грузинского торговца Гелы, который сводит концы с концами.

«Путешествуя по Грузии, Гела в багажнике своего микроавтобуса продает подержанную одежду и предметы домашнего обихода. Деньги на его рынке значат немного,

в отличие от ценящейся картошки. Молодые и старики внимательно всматриваются в его магазин, а в их глазах отражаются современные удобства... Это загадка, которая разделяет сельские и городские ценности, грязь от золота», — говорится на сайте Netflix.

Фильм «Торговец» снят при поддержке Первого канала Общественного вещателя Грузии в рамках проекта

«Телеблог». В эфире телеканала премьера «Торговца» состоялась в 2016 году.

Фильм Габричидзе является победителем в номинации «Лучший короткометражный документальный фильм» в категории Hot Docs Канадского международного фестиваля документального кино. Лента также вошла в программу короткометражных фильмов Международного кинофестиваля Sundance, который проходит 18-28 января в США.

Выпускница Государственного университета театра и кино им. Шота Руставели Тамта Габричидзе родилась в Тбилиси. Позже продолжила учебу на PR факультете в Грузинском институте общественных дел. Молодой режиссер уже является автором нескольких короткометражных и документальных фильмов. Среди них — «Кукушка», «Джуба» и другие.

## «ОБИ ВАН КЕНОБИ» ПОДАЛ НА РАЗВОД

Как стало известно, 46-летний Юэн Макгрегор, прославившийся благодаря роли мудрого джеда Оби Вана Кеноби во франшизе «Звездные войны», подал, наконец, официальную петицию о разводе со своей 51-летней супругой Эвой Мавракис, с которой прожил больше 20 лет. Актер разорвал многих своих поклонников. Ведь Макгрегор, отец четверых детей, еще будучи официально женатым, начал повсюду появляться со своей любовницей — 33-летней актрисой Элизабет Уинстэд, ради которой он и бросил супругу.

Кульминацией любовной интрижки Юэна стало поведение актера на двух церемониях вручения наград — «Золотом Глобусе» и Critics' Choice Awards в январе этого года. На первой он произнес речь, обидевшую Эву, в которой превознес свою



любовницу, а потом, между делом, уже уходя со сцены, вскользь поблагодарил жену — за то «что она была с ним рядом 22 года». А на второй церемонии, все еще женатый Макгрегор, появившийся с любовницей в качестве официальной спутницы,

прямо в зале, на глазах у всех, поцеловал ее в губы...

Поведение актера, который решил открыто пренебречь всеми приличиями, вызвало в Голливуде громкий скандал. Впрочем, он начался еще раньше, когда Юэна в первый раз застукали целую-

щимся с Уинстэд — в октябре прошлого года. А затем последовала новая волна скандала, когда он, еще до начала бракоразводного процесса, вывез вещи из своего семейного особняка и заселился в дом Уинстэд.

Вся эта история возмутила друзей Эвы, которые не могут понять, как мог Макгрегор так поступить со своей верной женой, которая всегда преданно заботилась о нем самом и их четырех дочках. Между прочим, как стало известно, дочери Юэна тоже были глубоко травмированы поведением отца. Старшая — 21-летняя Клара поделилась в Сети старым семейным фото, из которого вырезала Юэна. А 15-летняя Эстер написала душераздирающую песню об измене отца, в которой есть слова: «Я не знаю, как тебя простить. Я не знаю, смогу ли... Это убивает меня...»

## ДЖОННИ ДЕПП И ЭММА УОТСОН НОМИНИРОВАНЫ НА «ЗОЛОТУЮ МАЛИНУ»

Организаторы антипремии «Золотая малина», которая вручается за самые сомнительные достижения в области кинематографа, назвали номинантов 2018 года.

В 2018 году мероприятие посвящено «уничтожению элементов, опасных для людей и окружающей среды».

На антинаграду в катего-

рии «Худший актер» («Ядовитая актерская игра») претендуют Том Круз («Мумия»), Джейми Дорнан («На пятьдесят оттенков темнее»), Марк Уолберг («Трансформеры: последний рыцарь» и «Здравствуй, папа, Новый год! 2»), Джонни Депп («Пираты Карибского моря: Мертвецы не рассказывают


сказки») и Зак Эфрон («Спасатели Малибу»).

«Худшей актрисой» («Отравляющее исполнение») могут назвать Дакоту Джонсон («На пятьдесят оттенков темнее»), Кэтрин Хайгл («Наваждение»), Эмму Уотсон («Сфера»), Тайлера Перри («Хэллоуин Мэдеи 2», где он исполняет роль женщины)

или Дженнифер Лоуренс («Мама!»).

В номинации «Худший фильм» представлены «Эмоджи фильм», «Трансформеры: последний рыцарь», «На пятьдесят оттенков темнее», «Мумия» и «Спасатели Малибу». Лауреаты будут объявлены 3 марта.

# Ваш любимый сканворд

	Регулярн. платеж	Ураган в тропиках	Посещаемость				100 кв. м	Осколок керамики	Ушанка (устар.)			
					Косматый бык	Космич. корабль						
	Зеница ока	Юная тучка		 <p><b>1</b> <b>Дерево-исполин</b></p>			Деталь гитары	Разряд в каратэ	Северный олень			
	Часть света	Крайн. напряжение					Аромат					
Финская баня							Жилище сурка					
Пометка	Скот в пути						Горы, юг России	Рама трактора	Рыбий детеныш	Палка в бильярде		
Баба...			Флотский повар					Стезя по Конфуцию	Выя			
Жанр прозы	Невод с уловом			Шоу Дубовицкой	Весенняя страда	"Принц и нищий"						
		Плошка для чая	Компакт...					Способ обливания				
Градоначальник				<b>1</b>								
Ломаная линия	Сосуд с песком	Зигзаг (разг.)					Рабство	Анабазис	Малая часть			
				<p>- Почему ты не разговариваешь с женой?          - Поссорились.          - Это плохо.          - Наоборот, хорошо! Целую неделю живем мирно.          ❖ ❖ ❖          - Дядя Витя, - говорит Семочка, - большое спасибо за ту трубу, что вы мне подарили. Такой дорогой подарок!          - Да, ерунда! Что там дорогого? 30 рублей.          - Но зато мама и папа каждый вечер дают мне сто рублей, чтобы я не дудел.</p>					Стамеска			
	Полосатая лошадь	Житель ЮАР					Ампула актера	Камень для подделок				
							Девятый...	Перекрытие				
	Часть эфеса	Морской гигант	Степная птица				Мэрилин..., актриса					
	Остов судна				Джентльмен							
			Матерый лед	Великое озеро			Поэт. ударение					
Печать с подписью	Наливное судно				Шоколад							



# СУРЬ САРКИС 2018: ГАДАНИЕ В ДЕНЬ ПОКРОВИТЕЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ

**“Сурь Саркис” или День Святого Саркиса, покровителя молодых и влюбленных, — армянский праздник, который в 2018 году выпадает на 27 января.**

**А**рмянская апостольская церковь в праздник “Сурь Саркис” поминает Святого полководца Саркиса, который принял мученическую смерть во имя христовой веры в 363 году.

Праздник “Сурь Саркис” не имеет точной даты празднования — ежегодно его отмечают за 63 дня до Пасхи.

На протяжении веков молодежь с нетерпением ждет наступления праздника “Сурь Саркис”, чтобы узнать свое будущее, благодаря помощи Святого. Хотя официально “Сурь Саркис” празднуют только с 2007 года — праздник провозглашен Днем благословения молодых распоряжением Католикоса всех армян Гарегина II.

Во всех церквях в “Сурь Саркис” служат праздничную литургию, а по окончании проводят обряд благословения молодых.

Саркис — один из самых любимых и почитаемых святых у армян. Множество храмов посвящены ему, как в самой Армении, так и в странах, где живут армянские диаспоры.

Святой Саркис — быстрый заступник, помогающий влюбленным осуществлять мечты, поэтому молодежь просит его заступничества, чтобы их молитвы и просьбы дошли до Всевышнего.

Святой Саркис, уроженец города Кесарии Каппадокийской, жил в IV веке. Император Константин Великий, за мужество и отвагу назначил Саркиса князем и стратилатом, главнокомандующим армянской армией, в Каппадокии, граничащей с Арменией.

Святой Саркис был не только превосходным полководцем, но и замечательным проповедником христианства. С согласия императора Константина, он разрушал капища и распространял христианство в городах, которые находились под его господством.

Святой Саркис покинул империю после прихода к власти Юлиана Отступника и начала гонений на христиан, и вместе с сыном Мартиросом отправился искать убежища в Армении.

Армянский царь Тиран, получив известие о том, что император

Юлиан движется на Персию с большим войском, начал уговаривать Саркиса перейти на службу к шаху Шапуху, тем самым стремясь избежать опасности вторжения в свои земли.

Святой Саркис, следуя уговорам армянского царя, согласился служить шаху, но Шапух потребовал, чтобы он стал огнепоклонником. Святой Саркис, отказавшись принять другую веру, подписал себе, своему сыну и четырнадцати преданным ему воинам, смертный приговор. Похоронили тела мучеников верующие.

Создатель армянской письменности Святой Месроп Маштоц в V веке доставил мощи мученика в село Карпи-Уши Аштаракского района, где в последствии построили церковь имени блаженного.

Примечательно, что только в Армянской церкви сохранилось почитание Святого Саркиса.

Многочисленные легенды и предания, связанные с именем Святого Саркиса, свидетельствуют о том, что он почитается в Армении, как покровитель всех влюбленных.

Согласно одной из них, выдающийся полководец Саркис и 39 его смелых воинов праздновали победу в императорском дворце после возвращения с очередной битвы.



Когда захмелевшие воины заснули, римский император приказал 40 девушкам убить их. Приказ выполнили 39 из них. А одна девушка, увидев мужественное и прекрасное лицо спящего Саркиса, безумно полюбила воина и поцеловала его, вместо того, чтобы убить.

Саркис, проснувшись и осознав произошедшее, оседлал молниеносно своего белого быстроходного скакуна, взял с собой влюбленную девушку, разнес городские ворота и скрылся из города, вызвав бурю. Так любовь спасла ему жизнь.

По другой легенде, Святой Саркис помог спасти свою любовь бедному Ашугу Гарибу, который любил дочь одного богача — Шах-Санаме. Несмотря на то, что девушка ему отвечала взаимностью, отец хотел выдать ее за богатого.

Тогда Ашуг Гариб решил отправиться в дальние края и там честным трудом заработать себе состояние. Он заручился клятвой своей возлюбленной перед отъездом, что та будет ждать его семь лет, и выйдет замуж за другого, если он опоздает хотя бы на один день.

Ашуг Гариб, трудясь день и ночь семь лет, сумел накопить состояние и отправился домой, но в пути его ожидало множество трудностей и испытаний. Когда он понял, что не успеет вовремя к любимой девушке, он обратился за помощью к Святому Саркису. Вняв молитве влюбленного, Святой в вихре пурги явился ему на белоснежном быстром скакуне.

Посадив Ашуга на своего коня, он в одно мгновение домчал его к Шах-Санаме. Видя твердость Ашуга Гариба, преданную любовь молодых и совершившееся чудо, отец девушки благословил их союз.

День Святого Саркиса принято отмечать не только церковными обрядами. Существует много на-

родных обычаев, ставших доброй традицией.

Так, в ночь перед праздником «Сурб Саркис» молодые люди едят соленые лепешки, после этого ничего не пьют и не едят в ожидании увидеть во сне жениха или невесту, который даст им напиток.

С этим праздником связан еще один обычай: на крыше или на балконе ставят поднос с мукой из обжаренной пшеницы, в ожидании, что след от копыта коня Святого Саркиса останется на нем.

Святой Саркис, согласно легенде, должен пролететь с ангелами над домами. И, если он оставит след от копыта своего белого коня (символ чистоты и беспорочности) в подносе с мукой, то мечта влюбленного юноши или девушки исполнится в этом году.

По традиции, сложившейся среди тбилисских армян, День памяти Святого Саркиса начинают праздновать с паломничества к часовне имени мученика.

Из церкви Сурб Эчмиадзин, верующие, под предводительством духовных отцов церковью Сурб Геворг (Святого Георгия) и Сурб Эчмиадзин (Святой Эчмиадзин), направляются к старой часовне Святого Саркиса, расположенной в районе Харпух (в старом городе), с ликом Святого полководца и хоругвями.

Затем, процессия паломников, помолвившись у руин старой часовни направляется к Кафедральной церкви Сурб Геворг, расположенной на Майдане, где проводится праздничная литургия. После богослужения проводится обряд благословения молодежи.

Святой Саркис — защитник и помощник влюбленных. Поэтому, с особой радостью праздник отмечают влюбленные, которые в эти дни желают друг другу счастья и любви и дарят символичные подарки.

## ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ СТАЛ ЧЕЛОВЕКОМ ГОДА



Американский актер Пол Радд признан человеком года по версии театрального сообщества Гарвардского университета Hasty Pudding Theatricals.

«Наше сообщество восторгается многочисленными достижениями артиста в кино и на телевидении. Особенно нас поразила его способность не стареть с 1995 года. Мы не можем дождаться того момента, когда он раскроет нам секрет своей молодости. Мы также уверены, что он веселый парень», — говорится в заявлении Hasty Pudding Theatricals.

Отмечается, что Радд получил титул благодаря тому, что снимался как в независимом кино, так и в блокбастерах. «Сейчас он играет одного из самых крупных (и маленьких) супергероев Marvel», — добавили театралы.

Пол Радд сыграл Человека-муравья в одноименном супергеройском боевике и появился в этой же роли в ленте «Первый мститель: Противостояние». Он также снялся в фильмах «Правила виноделов», «Бестолковые», «Люблю тебя, чувак» и «Маленький принц».

Hasty Pudding Theatricals — старейшая театральная организация в США. В предыдущие годы титул «Человек года» получали Роберт Дауни-младший, Том Хэнкс, Роберт Де Ниро, Харрисон Форд, Джастин Тимберлейк, Райан Рейнольдс и Крис Пратт.





# Я ЖЕ МАТЬ!

**Большинство хэштегов в Интернете живут недолго. Они довольно быстро теряют популярность. Однако уже несколько лет по Сети гуляет хэштег #Яжемать и, похоже, не собирается сдавать свои позиции.**

**П**од издевательским хэштегом # Яжемать пользователи Сети публикуют фото, видео, рассказы очевидцев, историю переписки, посвященные матерям и их детям. Вы не найдете здесь фотографии сладких розовощеких младенцев или идиллические семейные снимки. Вооружившись этим тэгом, пользователи рассказывают о неадекватном, по их мнению, поведении некоторых родителей.

### НАРОЖАЮТ ТУТ...

Большинство сообщений объединяют две главные темы. Первая - спорные методы воспитания некоторых родителей, и, как следствие, дурно воспитанные дети, которые не умеют себя вести. Тут и там мелькают неаппетитные фотографии малышей, справляющих нужду рядом с банкоматом или сидящих на горшке посреди прохода в плацкартном вагоне. Рассказы очевидцев часто начинаются словами: «Еду я сегодня в маршрутке (автобусе, вагоне метро, поезде)...», а дальше следует возмущенное описание того, как рядом орал ребенок и нерадивая мать не могла его успокоить. Или как малыш пинал сидящего напротив человека. Или как мальчик школьного возраста и его мамаша удобно устроились на сидячих местах, а рядом терпеливо стояла пожилая женщина. Если окружающие пытаются вмешаться и сделать замечание, то получают агрессивный отпор: «Я мать, я лучше знаю, как своего ребенка воспитывать, а вы не вмешивайтесь!»

Вторая ведущая тема - мнение молодых матерей о том, что все вокруг им должны. «Яжемать», а значит, меня должны пропускать без очереди, уступать дорогу и место, делать скидки, а то и вообще отдавать вещи бесплатно, то есть, даром. Пользователи сайтов купли-продажи часто выкладывают в Сеть переписку из серии «Я хотел продать свой планшет, и тут на меня набросилась сумасшедшая #Яжемать. Она хотела получить гаджет за “просто так”, потому, что у нее трое детей, а мне “жалко что ли, ведь планшет мне все равно не нужен”. Под этим тэгом также появляются печальные истории о том, как озверевшие родительницы прямо на публике ругают своих детей матом или раздают им подзатыльники. А что? Я же мать! Мой ребенок - что хочу с ним, то и делаю.

В результате, хэштег уже давно стал именем нарицательным. #Яжемать - это неадекватная, полностью заикленная на своем материнстве женщина, которую совершенно не волнуют окружающие люди. Она считает, что все вокруг должны подстраиваться под ее нужды и желания.

### ХЭШТЕГ КАК ЛАКМУСОВАЯ БУМАЖКА

На первый взгляд кажется, что хэштег #Яжемать - всего лишь противостояние тех, кто еще не имеет детей, и тех, кто уже родил и на своей шкуре почувствовал, что материнство - нелегкий труд. Емкая формулировка «вот родишь - тогда узнаешь» отлично описывает этот

конфликт. И здесь заложена глобальная проблема современного общества.

С одной стороны, у нас принято считать детей главной жизненной ценностью, а материнство - высшим предназначением женщины. Вот и правительство тоже постоянно ломает голову, как бы увеличить уровень рождаемости в стране. С другой, молодая мать, еще не до конца отошедшая после родов, часто остается один на один с ребенком. Мужчины в нашей стране до сих пор считают, что воспитывать детей - это женское дело. Государство полагает, что его ответственность заканчивается выплатой материнского капитала и копейными детскими пособиями. Хорошо, если есть неработающие бабушки и дедушки - они помогут. Но зачастую женщине приходится самой решать все проблемы. А их в жизни молодой матери - выше крыши. Сходить в аптеку или в магазин - проблема, потому что не знаешь, где оставить коляску. Съездить в поликлинику - проблема, потому что не в каждый автобус ты с этой коляской залезешь. Подобные ежедневные бытовые трудности отнимают массу сил, и помощи часто ждать неоткуда. Плюс, постоянные недосыпы и общественный прессинг: «А о чем ты думала, когда рожала?»

Женщинам постоянно твердят о том, что родить - это священный долг. Но как только она рожает, сразу приходит понимание: ребенок не нужен никому, кроме нее самой. Неудивительно, что многим молодым матерям сносит крышу.

### БЫТЬ ДОБРЕЕ

#Яжемать наглядно демонстрирует и другую глобальную проблему общества - тотальную нетолерантность и крайний индивидуализм. Доброжелательность, терпимость, взаимовыручка, тактичность - не самые сильные наши качества. Причем, проявляется это по обе стороны «баррикад». Матерей часто не волнует комфорт окружающих, когда расшалившееся чадо бегает по кафе, орет и сбивает с ног официантов. А окружающие, в свою очередь, даже не пытаются посочувствовать молодой женщине. Она сама устала от гиперактивности своего ребенка, но силы кончились примерно тогда же, когда начались постоянные недосыпы.

Может, стоит быть добрее, внимательнее, терпимее и заботливее друг к другу? Не забывать простую мудрость: «Прежде чем кого-то осудить, надень его обувь, пройди его путь, споткнись о каждый камень, которые лежал на его дороге... И только после этого расскажи ему, как нужно жить».

## Соблюдаю пост, но близкие против

Милая «Подруга»! Я соблюдаю Рождественский пост. Но родственники обижаются, что я не ем ничего из того, что они готовят. Мне тяжело в такой обстановке...

**Ирина Вахрушева.**

**ПОДРУГА:** Вопрос религии, как и любой другой значимый вопрос, - личное дело каждого человека. Вы должны четко для себя понять: вы имеете полное право принимать собственные решения.

Почему же родственники так негативно относятся к вашему выбору? Возможно, они чувствуют, что вас самих он тяготит. Или же другой вариант - они считают возможным диктовать вам свои условия.

Даже если до конца невозможно разобраться в причинах подобного отношения родственников, вы должны четко поставить границы в этом вопросе. Твердо сообщите родным, что в конкретный период вы будете питаться и вести себя определенным образом. Для смягчения добавьте: «Если вы меня любите, то примите мое решение». Чтобы обошлось без обид, попытайтесь вместе приготовить какое-нибудь постное вкусное блюдо, которые вы сможете съесть всей семьей, избежав ссор.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЯТСЯ ПЯТНИЦУ, 13-Е?

Если вы боитесь пятницу, 13-е, поздравляем, - вы страдаете параскаведекатриафобией! И очень напрасно! Уже давно доказано: никаких научных подтверждений тому, что этого дня стоит опасаться, нет.

Дело в том, что в 1307 году, как раз в пятницу, 13-го числа, французский монарх Филипп IV приказал арестовать всех членов ордена тамплиеров. Они были казнены, но перед смертью прокляли всех собравшихся. С этих пор день и нарекли «нехорошим». Далее миф растиражировали, сняли не менее десяти фильмов ужасов об этой дате. В общем, сделали все, чтобы в него поверили.

Кстати, сама пятница изначально мало кого пугала. Ужас ей придавало число 13, которое издавна даже наши предки славяне считали несчастливым.



## Как нравиться людям?

Милая «Подруга»! У меня проблема: я совершенно не умею располагать к себе людей. При общении со мной они замыкаются, на новые контакты не идут. А так хочется, чтобы люди сами ко мне тянулись...

**Екатерина М.**

**ПОДРУГА:** Вам наверняка кажется, что те люди, у которых получается располагать к себе окружающих, имеют в арсенале некую волшебную палочку? Просто они знают главное правило: следует сместить фокус внимания с самого себя на человека, с которым вы хотите завести контакт. Это значит, что вам стоит искренне интересоваться его личностью, интересами, увлечениями, взглядами на жизнь. Слушать его, а не говорить самому. Ведь только так можно уловить суть того, о чем вам повествуют. Человек должен чувствовать, что вы его цените.

Помогают в расположении к себе людей и гораздо более простые уловки. Например, как можно чаще

называть собеседника по имени, особенно, если знакомы вы недавно, потому, что оно всегда ласкает слух. В этот момент человек думает: «Он помнит, как меня зовут, значит, я для него важен». Старайтесь как можно чаще улыбаться: улыбка всегда располагает.

Вот только все вышеперечисленное не должно быть наигранным, иначе собеседник непременно это почувствует. Вам искренне должен нравиться человек, которого вы хотите расположить к себе.

Если вам действительно интересна эта тема и вопрос взаимодействия с людьми, прочтите книгу Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

## Где муж так устает?

Милая «Подруга»! Мой муж - заместитель директора в компании, работает с девяти до шести. Задерживается редко. Но каждый раз приходит домой таким уставшим! Помочь мне он не может - «сил нет». Где же он так устает?

**Марина.**

**ПОДРУГА:** Если я правильно поняла, основная ваша претензия заключается в том, что муж вам банально не помогает. В качестве причины он озвучивает отсутствие сил. Он уставший, а вы в обиде - вы ведь тоже работаете, а приходя домой, вынуждены еще и домашними делами заниматься.

Женщины по природе своей обращены вовнутрь. Для них норма заниматься домом, поддерживать в нем порядок, потчевать своих домочадцев. Мужчины, наоборот, ориентированы вовне. Для них главное, завоевать мир, проявить себя на

службе, заработать как можно больше денег. Не исключено, что ваш муж выкладывается на службе гораздо больше, чем вы можете себе представить. С девяти до шести он трудится на все сто процентов и, возвращаясь домой, действительно не готов делать еще что-то. Увы, мужчины так устроены. Попробуйте договориться с супругом о том, что он будет помогать вам в другое время - в выходные, например. Пусть он точно знает круг своих выходных обязанностей, чтобы они не сваливались на него, как снег на голову.

## В поисках счастья



Чем сильнее морозы, тем ближе друг к другу становятся люди.

# КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ ЗИМОЙ?

**Считается, что зима - тяжелая пора. Однако этот миф можно развеять, если научиться наслаждаться радостями, которые дарит это прекрасное время года.**

Уже мечтаете о весне? Подождите хандрить! Зима - прекрасное время, если подойти к ней с умом. В частности, надо уметь наслаждаться каждой минутой и находить радости в мелочах. Помогут это сделать приятные, истинно зимние занятия.

### 1. ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР ПРИ СВЕЧАХ

В зимнее время за окном темно, но это не повод включать свет. Наоборот, насладитесь приятным полумраком, единственным источником освещения в котором будут свечи. У нас не очень широко распространена традиция их зажигать, а вот, например, в Дании из этого создан настоящий культ. Свечи в этой стране - один из элементов «хюгге», который создает уют, тепло и настроение. Писатель Майк Викинг посвятил этому явлению целую книгу под названием «Секрет датского счастья».

Вместо обычных можно зажечь ароматические свечи с приятным запахом. Зимними ароматами считаются хвоя, мандарины и другие цитрусовые, сандал, сосна, кедр, иланг-иланг.

### 2. ОТДОХНУТЬ АКТИВНО

Зимой нельзя игнорировать такие развлечения, как катание на коньках и лыжах, на горках, игра в снежки, лепка снежной бабы. Они создают настроение и прекрасно укрепляют отношения между людьми, ведь ни

одно из перечисленных занятий невозможно представить в одиночку.

Даже если вы не любите активный отдых, представьте, как приятно будет после него выпить чашку горячего чая, отогреться у камина (пусть он даже будет электрическим).

### 3. ВЫПИТЬ ГОРЯЧИЙ НАПИТОК

Согреться зимой помогают горячие напитки, и у каждого человека свой фаворит в этом вопросе. Для кого-то подходит терпкий глинтвейн, который буквально обжигает изнутри. Даже если выпить его на морозе, тут же можно согреться! Другие предпочитают горячий шоколад, забывая зимой о лишнем калориях. Ну и уж совсем беспроблемный вариант - какао с маршмеллоу. Эти конфетки, похожие на зефир, размягчаются в горячем напитке и буквально тают во рту. Непередаваемые ощущения!

### 4. ЗАНЯТЬСЯ РУКОДЕЛИЕМ

Рукоделие - занятие размеренное, способное прекрасно отвлечь от стресса и любых переживаний. Время как будто останавливается, когда берешь в руки спицы с пряжей. Впрочем, речь идет не только о вязании или шитье. Вы можете заниматься скрапбукингом, рисованием, лепкой - чем угодно, что приносит вам удовольствие.

К тому же, уже сейчас вполне можно начать размышлять о подарках, чтобы без спешки их подобрать. Пре-

красно, если вы сделаете их своими руками.

### 5. ПРИНЯТЬ ВАННУ

Душ подходит для лета, а ванна - исключительно зимнее удовольствие. Обязательно добавьте в воду пену, расслабляющие масла или морскую соль. Побалуйте себя особенным уходом за кожей. Поищите в магазинах специальные гели для душа с «зимними» ароматами.

### 6. ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР В ТЕПЛОЙ КОМПАНИИ

Представьте: за окном метет, а вы сидите в тепле, вместе с любимыми друзьями или семьей. Ну не чудо ли? В ход могут пойти настольные игры, коллективное отгадывание загадок, шутки и душевные беседы. Психологи считают, что вечер в приятной компании может считаться элементом психотерапии.

### 7. СХОДИТЬ НА РАСПРОДАЖУ

Перед праздниками в большинстве магазинов начинаются распродажи, специальные скидки и акции. Такой момент нельзя упускать! Только не стоит тратить деньги впустую: сначала изучите ассортимент, а потом выберите, чем себя порадовать. Если соберетесь обновить весенний гардероб, выбирайте яркие цвета одежды.

### 8. ПРОЧИТАТЬ ИНТЕРЕСНУЮ КНИГУ

Выберите свободный вечер, закутайтесь в плед, возьмите с собой снеки и, конечно, книгу! Может, это будут исключительно «зимние» произведения - «Рождественские истории» Чарльза Диккенса или «В канун Рождества» Розамунды Пилчер. Или же вы решите в холодные дни вспомнить теплое лето. Погрузиться в атмосферу помогут «летние» книжки - «Вино из одуванчиков» Рэя Бредбери или «Пять четвертинок апельсина» Джоан Харрис.

### 9. ПОЩЕЛКАТЬ СЕМЕЧКИ

Негласно считается, что щелкание семечек - зимнее занятие. Полезнее всего тыквенные семечки, в составе которых есть аминокислоты и магний, помогающие выработать серотонина. Он, в свою очередь, отвечает за хорошее настроение.

### 10. УКРАСИТЬ ДОМ

Добавить своему жилищу уюта, комфорта и особого, зимнего, настроения поможет соответствующая обстановка. Поставьте на журнальный столик вазу с еловыми ветками, на обеденный стол водрузите тарелку с мандаринами. Начните вырезать снежинки, добавлять в интерьер красные цвета, ассоциирующиеся с праздником.

**В каждом из нас при рождении заложены удивительные возможности, которые нельзя объяснить известными науке законами.**

**А какими магическими талантами обладаете вы?**

**П**аранормальные способности даются человеку для духовного роста, а качество и область их применения зависят от накопленного душой опыта. Конечно, каждый дар необходимо развивать - специальными тренировками, внутренней концентрацией, вниманием к знакам судьбы, развитием интуиции и т.д.

Но помните: применять свои таланты не во благо, а во вред, например для личной выгоды или чтобы кому-то «жизнь медом не казалась», не стоит. Ведь все плохое, подобно бумерангу, возвращается обратно, причем в большем размере.

### КАК ВЫЧИСЛИТЬ

Вам понадобится полная дата рождения - день, месяц и год. Сложите между собой все однозначные числа, из которых она состоит. Если в сумме получилось однозначное число, переходите к его описанию, представленному ниже. Если двузначное, сверните его до однозначного, просуммировав входящие в него числа. Пример. Допустим, вы родились 6 января 1981 года (06.01.1981). Складываем:  $0 + 6 + 0 + 1 + 1 + 9 + 8 + 1 = 26$ . Получилось двузначное число, поэтому сворачиваем его до однозначного:  $2 + 6 = 8$ . Это и есть тот самый «код», который расскажет о ваших скрытых способностях.

### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЕЛ

**1** «Единицы» обладают поразительным магнетизмом. Они с легкостью располагают к себе, производят приятное впечатление при знакомстве. Наделены даром убеждения и гипноза, позволяющими влиять на окружающих.

**2** «Двойки» - обладатели «рентгеновского» зрения. При развитии соответствующих навыков способны выявлять заболевания еще до появления первых симптомов. Поэтому из «двоек» получаются квалифицированные врачи-диагносты. Кроме того, они тонко чувствуют настроение других людей, что часто помогает, если они становятся психологами.

**3** Призванием «троек», с рождения имеющих большой энергетический потенциал, является целительство. Они лечат других сво-



## ЕСТЬ ЛИ У ВАС МАГИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ?

им присутствием, но до тех пор, пока не знают о своем таланте, действуют «в убыток» себе. Если же эти способности развиты, то энергетический запас будет восполняться автоматически.

**4** У «четверок» есть задатки к магии и оккультизму. Чтобы этим заниматься, придется изменить свое отношение к деньгам. Купюры и монеты ослабляют магический потенциал, поэтому стоит пользоваться безналичным расчетом. Также у «четверок» большой запас внутренней энергии, что защищает их от астральных нападений.

**5** «Пятерки» обладают даром предчувствия. При решении важных вопросов им стоит прислушиваться к внутреннему голосу. Если развивать интуицию, то познания перейдут в новую форму - предвидение будущего. Помимо этого, «пятерки» - проводники между миром живых и мертвых, они способны общаться с душами умерших.

**6** «Шестерки» очень чувствительны, они видят людей насквозь, воспринимая малейшее изменение настроения. Тренируя концентрацию внимания, «шестерки» способны распознавать ложь. Следующий этап - телепатия, т.е.

считывание чужих мыслей и передача своих на расстоянии.

**7** «Семерки» предрасположены к ясновидению. Они в состоянии считывать информацию с любых объектов и людей, которые находятся даже за тысячи километров. Способны видеть события прошлого или будущего. Иногда даже влиять на них. Нередко сны «семерок» оказываются вещими, и с их помощью у них получается избежать нежелательных событий.

**8** У «восьмерок» поразительный дар - контакт с информационным полем Земли. Но из-за «помех» есть вероятность искажения получаемых знаний, поэтому им необходимо отключать посторонние мысли и отбрасывать информационный мусор. Сделать это легко с помощью медитации и погружения в себя.

**9** «Девяток» Вселенная одарила сполна, дав им сразу несколько врожденных способностей: ясновидение, умение обращаться за советом к единому информационному полю и качества медиума. А еще «девятки» обладают настолько мощной энергетикой, что в их присутствии даже возможен сбой работы электроприборов.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-4)

— Я знаю, ты подслушивала, — проворчал он, подавляя неумемое желание стиснуть горло Дебби, — но я сделал это ради нас. После развода жена постарается выкачать из меня все. Я останусь нищим. Мне нужны деньги, чтобы ты ни в чем не нуждалась. Понимаешь, милая?

Дебби взглянула в красивое лицо и увидела в глазах почти детскую мольбу, перед которой было невозможно устоять. И она поняла. И поверила. Его пальцы расстегивали ее платье, стягивали вниз, и когда за ним последовали лифчик и узенькие трусики, Дебби прижалась к любовнику, предлагая ему свое тело. Свою любовь. Свое молчание.

Мередит только успела поднять телефонную трубку, как в кабинет вошла секретарь.

— Я снимала копии с документов, — пояснила Филлис.

Двадцатисемилетняя Филлис Тилшер обладала умом, интуицией и здравым смыслом во всех случаях жизни, кроме одного: ее словно магнитом тянуло к ненадежным, безответственным мужчинам. Она сама смеялась над своей слабостью вместе с Мередит все те годы, что они проработали рядом.

— Звонил Джерри Китон из отдела кадров, — продолжала Филлис, — сказал, что один из служащих собирается подать в суд за дискриминацию и ущемление прав.

— Он консультировался с юридическим отделом?

— Да, но сказал, что хочет поговорить и с вами тоже.

— Мне нужно вернуться в офис архитектора и до конца просмотреть проект универмага в Хаустоне, — пояснила Мередит. — Передай Джерри, что я увижусь с ним завтра первым делом, как только приду.

— Хорошо. Еще звонил Мистер Сэвидж... Но в этот момент Сэм Грин деликатно стукнул в косяк:

— Простите, что врываюсь. Мередит, не можете уделить мне несколько минут?

— Что случилось?

— Мне только сейчас звонил Айвен Торп, — объяснил он, нахмурившись. — В переговорах насчет хаустонского участка могут возникнуть непредвиденные препятствия.

Мередит провела в Хаустоне боль-

# РАЙ

ше месяца в поисках подходящего участка, на котором «Бенкрофт» могла бы выстроить не только магазин, но и целый торговый центр. И наконец ей удалось обнаружить идеальное место. Теперь они вот уже несколько недель вели переговоры с «Торп девелопмент», владельцами земли.

— Какого рода препятствия?

— Когда я сказал, что мы готовы подписать контракт, он объявил, что, кажется, появился покупатель на всю собственность, включая и эту землю.

«Торп девелопмент», холдинговая компания в Хаустоне, владела как несколькими административными зданиями и торговыми центрами, так и незастроенными участками, и ни для кого не было секретом, что братья Торп желали продать всю компанию — об этом печаталось в «Уолл-стрит джорнэл».

— Вы верите, что у них действительно нашелся покупатель? Или просто пытаются заставить нас предложить более высокую цену?

— Вероятно, последнее, но я хотел предупредить, что на сцене может появиться конкурент, о котором мы не подозревали.

— В таком случае нужно как-нибудь уладить это дело, Сэм. Я хочу построить наш новый магазин именно на этом месте. Более подходящее трудно найти. Хаустон начал выходить из экономического спада, но цены на недвижимость и строительство по-прежнему невысоки. К тому времени, когда мы откроемся, их экономика начнет процветать.

Мередит взглянула на часы и встала. Было уже три, а в это время в пятницу движение на дорогах становилось куда оживленнее, чем в обычные дни.

— Нужно бежать, — вздохнула она с извиняющейся улыбкой. — Попроси своего друга в Хаустоне, пусть попробует обнаружить, существует ли в самом деле этот покупатель.

— Я уже звонил ему. Он обещал все проверить.

## ГЛАВА 16

Лимузин Мэтта плыл в потоке машин, заполняющих мостовые в центре города, быстро пробираясь к шестидесятиэтажному небоскребу — административному зданию компании «Хаскелл электронике». Устроившись на заднем сиденье, Мэтт то и дело отрывался от отчета, который пытался читать, поскольку неугомонный Джо О'Хара успел врезаться в такси, проехать на красный свет и непрерывно нажимал на клаксон, заставляя доверчивых чикагских пешеходов поспешно разбежаться с дороги. Менее чем в десяти футах от подземного гаража компании «Хаскелл» Джо ударил по тормозам и остановился у самого входа.

— Прости, Мэтт, — криво улыбнулся он, заметив в зеркальце заднего обзора хмурую физиономию босса.

— Когда-нибудь, — раздраженно бросил Мэтт, — может, сумеешь объяснить, почему ты так стремишься пере-

давить как можно больше несчастных пешеходов?

Но дикий скрежет заглушил его голос: элегантный автомобиль ринулся вперед с оглушительным ревом, поднимаясь на уровень, предназначенный для всей администрации, и едва избежав столкновения со стеной. Независимо от стоимости машины О'Хара управлял ею, словно беззаботной тинейджер в подержанном «шевроле», с блондинкой на коленях и полдюжиной банок пива на заднем сиденье. Не будь рефлексы Джо такими же быстрыми, как у подростка, он давно бы потерял права и, возможно, даже жизнь.

Правда, он был так же верен и предан, как дерзок и отважен, и именно эти качества десять лет назад в Южной Америке заставили Джо рисковать собой, спасая Мэтту жизнь, когда у грузовика, который вел Мэтт, отказали тормоза и машина, мчавшаяся по набережной, загорелась. За свой подвиг Джо получил ящик любимого виски вместе с вечной благодарностью Мэтта.

Под пиджаком Джо обычно носил кольт сорок пятого калибра, который купил много лет назад, когда без хозяина через пикеты членов профсоюза водителей грузового транспорта к зданию транспортной компании, которую только что приобрел Мэтт. Сам Мэтт считал, что револьвер Джо ни к чему. При росте всего пять футов десять дюймов Джо представлял собой двести двадцать пять фунтов сплошных мышц, не говоря уже о физиономии, которую с трудом можно было назвать человеческим лицом, и вечно хмурой, почти зловещей гримасой. Джо больше подходила работа телохранителя, чем шофера. Он и выглядел как борец сумо. И водил машину словно маньяк.

— Ну вот и мы, — пропел Джо, нажимая на тормоза у самого административного лифта. — Дом, милый дом.

— На год или меньше, — согласился Мэтт, закрывая портфель. Обычно, покупая компанию, он задерживался в здании на месяц-другой, время, достаточное, чтобы встретиться со своими людьми, послушать их оценки и рекомендации. Однако раньше он приобретал хорошо управляемые фирмы, страдавшие только от недостатка капитала, в работе которых почти ничего не нужно было менять, и оставалось лишь приспособить их работу к операциям «Интеркорпа». Тут же было совсем иное. Приходилось избавляться от старых методов и приемов в пользу новых, переделывать расчетную ведомость, определить, кого оставить, кого уволить, заново рассчитать объем вложений, выстроить новую фабрику в пригородном Саутвилле, где уже был приобретен земельный участок. «Хаскелл» нуждалась в коренной перестройке. Эта работа, а также новая судоходная компания потребуют много усилий и времени, но Мэтт не боялся работы, он уже привык трудиться сутками напролет. Сначала он делал это из отчаянного желания добиться успеха, доказать, на

что способен. И теперь, когда результаты превзошли все ожидания, Мэтт все равно не снижал изнурительного темпа, не потому, что ему так нравилось или хотелось добиться большего, просто вошло в привычку. И еще, поскольку ничто не давало ему большего удовлетворения, он безоглядно трудился, но когда выдавалось свободное время, так же самозабвенно развлекался. Правда, теперь ни то, ни другое не имело для него большого смысла и не приносило достаточного удовлетворения. Однако теперь появились цель и проблема, стоившие борьбы — «Хаскелл электронике», и довести эту фирму до совершенства стало навязчивой идеей. Может, ему давно стоило сделать подобную покупку. Он создал большой конгломерат, приобретая хорошо управляемые компании, требующие лишь некоторого финансирования со стороны «Интеркорпа». Вероятно, следовало купить еще несколько таких, как «Хаскелл». Его команда захвата пробывала здесь уже две недели, оценивая ситуацию. Теперь они ждали его наверху, и Мэтту не терпелось начать.

На шестидесятом этаже секретарь в приемной говорила по телефону и слушала, что объясняет охранник в униформе, выполнявший также обязанности секретаря в вестибюле на первом этаже. Повесив трубку, Валери подошла к секретарше, сидевшей справа.

— Пит Дункан сказал, что серебряный лимужин только что свернул к гаражу, — прошептала она. — По-видимому, это Фаррел.

— Должно быть, серебряный цвет — его любимый, — ответила Джоанна, бросив многозначительный взгляд на серебряную табличку с эмблемой «Интеркорпа», висевшую на стене, отделанной панелями розового дерева.

Две недели спустя после перехода «Хаскелл» в руки Фаррела появилась бригада обойщиков, столаров и плотников под предводительством мужчины, представившегося дизайнером по интерьерам компании «Интеркорп». После их ухода вся огромная приемная, конференц-зал и кабинет Мэтта Фаррела были отделаны заново. Там, где раньше лежали поношенные, выцветшие восточные ковры и стояла мебель темного дерева, в трещинах и царапинах, теперь красовались серебряное ковровое покрытие и современные диваны и кресла с обивкой из бордовой кожи, теснившиеся перед стеклянными журнальными столиками. Всем было известно, с каким упорством Мэтт настаивал, чтобы все его владения были обставлены в одном стиле.

Валери и Джоанна, как и другие секретари на этаже, к этому времени успели хорошо узнать не только капризы и прихоти Мэтта, но и его репутацию безжалостного, жестокого человека. Через несколько дней после того, как компания вошла в «Интеркорп», президент мистер Берн Хаскелл был вынужден раньше времени уйти на покой, как, впрочем, и два старших вице-президента, один из которых был сыном Верна Хаскелла, а другой — зятем. Еще один вице-президент отказался подать в отставку и был уволен. Теперь их кабинеты, расположенные на этом этаже, но в противоположном конце зда-

ния, были отданы трем приспешникам Фаррела. Еще трое его людей находились где-то в здании, без сомнения, шпионили за всеми, и если верить слухам, задавали всякого рода нескромные вопросы и составляли списки, скорее всего тех, кого предполагали уволить в ближайшее время.

В довершение всего оказалось, что выживали не только старших администраторов. Секретарю мистера Хаскелла предложили на выбор: работать на одного из служащих рангом ниже или уволиться, и все потому, что Мэтью Фаррел настоял на приезде собственного секретаря из Калифорнии. Это вызвало настоящий фурор и новую вспышку неприязни, среди оставшихся исполнительных секретарей, но трудно описать их чувства при встрече с секретарем Фаррела. Элинор Стерн оказалась тощей, как палка, негнущейся особой с жесткими проволочными волосами, да к тому же, настоящей тираншей и проницательной, стерегущей остальных, словно ястреб, и все еще употреблявшей такие слова, как «наглость» и «приличия». Она приходила в офис раньше и уходила позже всех, а когда дверь в ее кабинет была открыта, что случалось довольно часто, могла слышать самый тихий смех или шепот. В таких случаях Элинор поднималась и вставала в дверях с видом разгневанного сержанта до тех пор, пока неуместная болтовня не стихала, а виновные не начинали смущенно ежиться. Именно поэтому, Валери подавила вполне естественное желание сообщить остальным секретарям о приезде Фаррела, чтобы те под каким-нибудь предлогом смогли взглянуть на нового босса.

Популярные журналы и желтая пресса представляли его красивым, проницательным мужчиной с утонченным вкусом, который водит компанию исключительно с кинозвездами и европейскими аристократками. «Уолл-стрит джорнэл» писал о нем как о «корпоративном гении, наделенном прикосновением Мидаса». Мистер Хаскелл в день своего ухода обозвал Фаррела «наглым подонком с инстинктами акулы и моралью мародерствующего волка». Джоанна и Валери с нетерпением ожидали его появления, готовые возненавидеть нового босса с первого взгляда. Так оно и случилось.

Тихий звонок лифта прозвучал в безмолвие приемной оглушительным гонгом. Появился Мэтью Фаррел, и атмосфера неожиданно оказалась словно пронизанной электрическим напряжением — так велика была излучаемая им энергия. Загорелый, атлетически сложенный, он быстро направился к ним, размахивая портфелем и читая на ходу отчет. Через руку было перекинуто бежевое кашемировое пальто. Валери нерешительно встала.

— Добрый день, мистер Фаррел, — пролепетала она, но за все усилия получила в награду лишь равнодушный взгляд холодных серых глаз. Короткий кивок — и он исчез, словно ветер, неуверенный, сильный и совершенно равнодушный к простым смертным вроде Валери и Джоанны.

Мэтт уже был здесь раньше, на одном из вечерних совещаний, и поэтому безошибочно отыскал офис, принад-

лежавший раньше Хаскеллу. Только закрыв за собой дверь, он поднял глаза от отчета и рассеянно взглянул на свою секретаршу, служившую у него уже девять долгих лет. Они не поздоровались, не поболтали о пустяках — такое было не в их обычае.

— Ну как дела?

— Прекрасно, — ответила Элинор Стерн.

— Повестка совещания готова? — добавил Мэтт, уже направляясь к высоким двойным дверям из розового дерева, ведущим в его кабинет.

— Конечно, — кивнула Элинор в столь же деловой манере.

Они были идеальной парой и прекрасно подходили друг к другу с самого начала, с того дня, как Элинор появилась в его офисе вместе с другими двадцатью женщинами, в основном молодыми и привлекательными, присланными из агентства по найму. Утром Мэтт увидел снимок Мередит в журнале «Таун энд кантри», оставленном кем-то в кафетерии. Она лежала на ямайском пляже рядом с известным игроком в поло. В подзаголовке говорилось, что она отправилась на отдых вместе со школьными друзьями. Еще больше ожесточившись и полный решимости достичь успеха, Мэтт начал опрашивать претенденток. Большинство из них оказались пустоголовыми дурочками, открыто флиртующими с будущим шефом, а он был не в том настроении, чтобы выносить чужую глупость или женские уловки. Мэтт отчаянно нуждался в надежном, умном работнике, таком, кто помогал бы ему в стремлении достигнуть самого верха.

Мэтт только что швырнул резюме последней кандидатки в мусорную корзину и, подняв глаза, увидел Элинор Стерн, шагавшую к столу в неуклюжих туфлях на низких каблуках и простом черном костюме. Седеющие волосы были стянуты на затылке строгим узлом. Она сунула ему в руку резюме и в стоическом молчании выждала, пока Мэтт ознакомится с содержащейся в нем информацией. Пятьдесят лет, не замужем, печатает сто двадцать слов в минуту и стенографирует со скоростью сто шестьдесят слов в минуту. Мэтт взглянул на нее, намереваясь о чем-то спросить, но услышал лишь заявление, произнесенное ледяным, настороженным тоном:

— Понимаю, что я на двадцать лет старше, чем те, кто был до меня, и в двадцать раз менее привлекательна. Однако именно потому, что я никогда не считалась красавицей, приходилось полагаться на другие достоинства.

Застигнутый врасплох, Мэтт смог только пролепетать:

— И каковы же эти достоинства?

— Ум, опыт и умение. Кроме машинописи и стенографии, я еще закончила юридические курсы работников среднего звена и могу быть делопроизводителем и счетоводом. Кроме того, я умею еще кое-что, недоступное нынешним двадцатилетним девицам.

— Что же именно?

— Грамотно писать!

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# ЛЮБОВЬ – ВИШЕНКА НА ТОРТЕ!

**С 21 января по 20 февраля на свет появляются Водолеи - самобытные и самодостаточные, невосприимчивые к мнению окружающих и предпочитающие идти своим путем. Завоевать их сердце непросто, но тем и интереснее, не правда ли?**

**В**одолеи не возводят любовь в культ, уверенные, что и без этого чувства можно быть счастливым. Взять хотя бы знаменитую актрису Дженнифер Энистон, Водолея по гороскопу, которая однажды сказала: «Отношения - это не способ выжить, не смысл существования, а вишенка на торте!» Однако перед стрелами Амура бессильны все, и Водолеи не исключение!

### Как хорошее вино

Для Водолея любовь и дружба неотделимы, поэтому ему так важно, чтобы партнер разделял его интересы, увлечения, был с ним по одну сторону баррикад. Станьте единомышленником своему избраннику-Водолею и не пытайтесь его изменить. Спокойно относитесь к рассуждениям, привычкам и стилю одежды любимого. Когда тот ответит взаимностью, вы поймете, какое это счастье - встречаться с человеком, принимающим вас со всеми достоинствами и недостатками. Но не ждите, что отношения будут развиваться стремительно: не пройдя этап дружбы, вы не получите ключи от водолейского сердца. Тем более, как верно подметил Антон Павлович Чехов (еще один знаменитый Водолей), «настоящая любовь не проходит, а приходит с течением времени... Это как с хорошим старым вином. Надо к нему привыкнуть, надо долго пить его, чтобы понять его прелесть».

### Добрый, мягкий и нежный

В новом астрологическом году Водолея, т.е. в период с 21 января 2018 года по 21 января 2019 года, представители знака станут тянуться к добрым и мягким партнерам. Вы наверняка покорите избранника, если продемонстрируете ему заботу и нежность, будете организовывать романтические свидания, делать трогательные признания... Больше обычного Водолеи будут нуждаться в моральной поддержке, возможно, им захочется выговориться и поведать о своих переживаниях и тревогах. Если вы возьмете на себя роль человека, к которому всегда можно обратиться, у которого можно встретить понимание и получить мудрый совет, то шанс, что Водолей увидит спутника жизни именно в вас, очень велик.

### Свободу Водолеям!

Претендентам на сердце Водолея стоит учесть: пока Солнце будет пребывать в его знаке (с 21 января по 20 февраля), сблизиться с избранником окажется непросто. Он станет слишком ревностно относиться к своей свободе. Разговоры о совместном будущем, знакомстве с родителями, браке, детях отпугнут его и заставят капитулировать. Дайте ему понять, что готовы к легкой, ни к чему не обязывающей связи (даже если это не так)! Прислушайтесь к словам лорда Байрона (еще одного типичного Водолея), который ут-

верждал, что «лишь на свободе жить любви дано». Если вам кажется неприемлемым такой тип отношений, временно отложите попытки покорения сердца Водолея.

### Давай поговорим?

К продолжительным беседам Водолей будет расположен в период с 7 марта по 14 мая, когда планеты активизируют 3-е поле его гороскопа. Совместные рассуждения обо всем на свете быстро сблизят вас. В это время не бойтесь признаться в своей симпатии первыми! А если вы уже встречаетесь, не изводите Водолея намеками или многозначительным молчанием.

### Одна команда

В период с 16 мая по 12 августа, который пройдет под влиянием Марса, Водолей будет одержим своими идеями. Помогите ему воплотить их в жизнь, даже если не разделяете его энтузиазма. Ведь, как говорится, если ты мечтаешь о чем-то один - это всего лишь мечта, если вы мечтаете об этом вдвоем - это реальность. Не играет роли, получится у вас достигнуть успеха или нет, важнее, что вы станете одной командой. И вскоре Водолей поймает себя на мысли, что скучает, когда вас нет рядом...

### Пробудить его интерес!

Грубые, жесткие и резкие высказывания глубоко ранят Водолея в период с 9 сентября по 13 декабря, о чем предупреждает напряженно расположенная Венера. Следите за своими словами, избегайте резких, беспепелляционных суждений. Не критикуйте в присутствии Водолея других людей. Особенно неприятными покажутся ему высказывания в стиле «так ему (ей) и надо». Особое внимание обратит Водолей на ваше отношение к животным. Прекрасно, если вы подкармливаете бездомных зверюшек, участвуете в волонтерском движении или как-то иначе помогаете приютам. Это заставит Водолея восхищаться вами и пробудит в нем интерес к вашей персоне.

### Аромат и чувства

Уже давно доказано, что мы выбираем партнера по запаху. Как бы вы ни относились к таким выводам, знайте, что в период с 22 декабря по 20 января, отмеченный возросшим влиянием Нептуна, Водолеи и впрямь станут крайне восприимчивы к запахам. Узнайте, какие ароматы нравятся вашему избраннику. Приобретите соответствующий парфюм, приготовьте специальные ароматические свечи для свидания. Если предпочтения партнера вам неизвестны, выберите запахи, «астрологически показанные» Водолеям: лимон, базилик, пион, чайное дерево. Они благотворно влияют на представительей этого знака. Не сомневайтесь, ваши старания не будут напрасны!



**Я** менеджер по продажам, и зарплата у меня немного выше средней по стране. На эти деньги сильно не разгуляешься, но у меня пока нет семьи, все заработанное я трачу исключительно на себя, и мне, в общем-то, хватает. Хотелось бы, конечно, в конце каждого месяца откладывать небольшую сумму в банк на черный день. Я решила, что этот эксперимент - отличная возможность научиться копить деньги, а не тратить всю зарплату до последней копейки.

## Еда

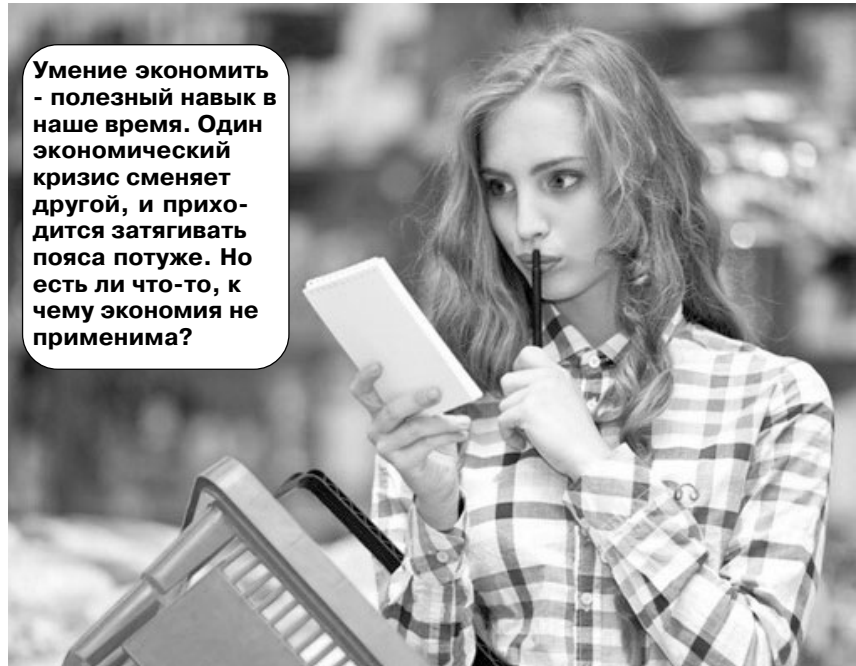
Это самая большая статья расходов, поэтому с нее я и решила начать. С одной стороны, непонятно, на чем тут экономить. Я не шикаю и не ем на завтрак бутерброды с черной икрой. С другой стороны, мне часто бывает лень готовить, и я покупаю в супермаркете готовые салаты или заказываю на дом пиццу. Иногда забываю про продукты в холодильнике, и потом приходится выкидывать упаковку просроченного творога, прокисшее молоко или испорченную колбасу. А еще куча денег уходит на обеды в офисной столовой. Первым делом я составила себе подробное меню на неделю вперед: завтраки, обед с собой и ужин дома. В выходные закупились продуктами ровно на указанный срок и начала готовить каждый день. Супы, гречка, фасоль, курица, рис, разные соусы - все это стоит недорого. Через месяц я с удивлением обнаружила, что смогла сократить расходы на еду почти на треть, при том, что не стала экономить на овощах и фруктах. И еще один приятный бонус: перейдя на домашнее питание, я незаметно для себя скинула три килограмма! Из минусов: поначалу на приготовление еды уходила масса времени, сил и нервов, но потом я втянулась, выучила множество новых простых рецептов и готовка перестала меня утомлять.

**Мужчины часто экономят на женщине, которая экономит на себе.**

## Косметика

Я практически не пользуюсь декоративной косметикой, почти профессионально умею делать маникюр и педикюр, и это уже огромная экономия. Зато уходовые средства для лица, тела и волос я предпочитаю покупать в аптеке, где они стоят дешевле. В этом месяце я решила полностью перейти на недорогие кремы и самодельные средства «по бабушкиным рецептам». Готовила себе маски из сметаны, делала массаж кожи головы оливковым маслом, умывалась овсянкой и перевела кучу хороших продуктов. Поначалу это было даже весело, но итог неутешительный: у меня закупорились поры на лице и вернулось акне. Возможно, мне сто-

**Умение экономить - полезный навык в наше время. Один экономический кризис сменяет другой, и придется затягивать пояс потуже. Но есть ли что-то, к чему экономия не применима?**



# КАК Я НА СЕБЕ ЭКОНОМИЛА, И ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО

ило получше изучить вопрос использования домашней косметики, а не мазаться всем подряд, что есть в холодильнике. Да, этот вариант ухода явно не для меня...

## Транспорт

Несколько лет назад я подумывала о том, чтобы купить в кредит машину, но потом села с калькулятором, подсчитала все расходы и поняла, что дешевле выйдет ездить на работу на такси, чем покупать собственное авто. До работы мне ехать относительно недолго, поэтому я довольно часто пользуюсь услугами сторонних извозчиков. В этом месяце я решила ездить исключительно на общественном транспорте и как можно чаще ходить пешком. Впечатления остались двоякие. С одной стороны, я сэкономила немного денег и гораздо больше двигалась. С другой, я стала тратить на дорогу больше времени и намерзлась, пока ждала автобус. А еще, я практически убила свои любимые итальянские ботиночки. Сэкономленной суммы не хватит на новую обувь, так что в этом случае экономия получилась отрицательной.

## С миру по нитке

Сэкономить на коммуналке у меня не получилось, потому что я уже установила счетчики на воду и газ, а все лампочки поменяла на энергосберегающие. Зато в рамках эксперимента я от-

казалась от абонемента в спортзал и занималась дома по роликам из Интернета, благо для йоги не нужны особые приспособления.

Я отменила еженедельные посиделки с друзьями в кафе. Вместо этого мы встречались у меня дома, болтали, жарили попкорн и смотрели кино. Еще в этом месяце у моей лучшей подруги был день рождения. Обычно я не скуплюсь на подарки, но тут решила сэкономить и сделать что-нибудь своими руками. Сначала я нацелилась на фотоальбом в технике скрапбукинг. Но потом узнала стоимость исходных материалов и поняла, что никакой экономии тут не выйдет. Тогда я посмотрела обучающее видео о том, как самой монтировать видеоролики, и сняла смешное поздравительное видео. Получилось здорово, но я потратила на это целую неделю.

## Что в итоге?

По окончании эксперимента я стала подводить итоги. Впервые в жизни мне удалось в конце месяца отложить 15% от зарплаты. Если продолжать в том же духе, то можно пометать о шикарном отпуске или начать откладывать деньги «про запас». И это отличный результат! Однако, есть одно большое «но» - у меня стало гораздо меньше свободного времени. Думаю, это закономерно. Либо ты сэкономишь деньги, либо время - придется выбирать, что важнее.

**Ольга Добрякова.**

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



Как избавиться от ненужного и окружить себя только теми вещами, которые «трогают» сердце? Поучимся этому у японцев.

## ПОРЯДОК В ДОМЕ ПО-ЯПОНСКИ

**Продукты.** Основные продукты продаются в ярких коробках, банках и бутылках. Все эти упаковки создают пестроту, которая атакует человека, стоит только войти в кухню или открыть дверь шкафа. Чтобы избавиться от этого, можно срывать этикетки или пересыпать продукты в одинаковую тару.

**Одежда.** Важно видеть все, что носите в сезон. Для этого подходят платяные шкафы и вешалки. Вещи одного типа и цвета храните вместе, чтобы не покупать постоянно одно и то же. Одежду лучше развесить так, чтобы длинные вещи были слева, а короткие - справа. Это создаст эффект легкости и парения всего гардероба.

**Сумки.** Освобождайте сумку каждый день. Так дадите ей «отдохнуть» и zároveň поймете, какие вещи вам не понадобятся на следующее утро. Чтобы сумки не мялись, храните их одна в одной. Еще это экономит место. Для ежедневных документов заведите коробочку. Используйте органайзеры, которые сэкономят много места.

**Вертикальное хранение.** Если рас-

положить вещи вертикально, то о них уже невозможно забыть. Ничего не останется внизу под кучей других вещей. Кроме того, именно так вещи дольше и лучше держат форму.

**Избавьтесь от ненужного.** Перестаньте перекладывать вещи с места на место. Разберитесь, что вам нужно, а что нет. Для этого каждую вещь берите в руки и, если она вызывает положительные эмоции, оставляйте. Если ничего или отрицательные - на выброс. Не отдавайте вещи родителям, потому что это не уборка, а откладывание.

**Фотографии.** Огромное количество фотографий - еще один источник захламления. Чтобы вспомнить важный момент в жизни, достаточно распечатать парочку самых ярких снимков.

**Одна категория за один раз.** Многие убираются по комнатам и бесконечно натываются на одни и те же вещи. Лучше собрать все вещи одной категории и уже потом решать, что оставить, а что нет. Так вы оцените общий объем и оставите только лучшее.

## Про хлеб

- \* Теплый хлеб нельзя сразу упаковывать в полиэтилен, ему надо остыть.
- \* Хлеб в холодильнике быстро теряет влагу и черствеет. Чтобы это предотвратить, герметично упаковывайте его.
- \* Хлеб больше останется свежим, если его разрезать посередине и отрезать ломти, двигаясь к краям, прижимая разрезанные части друг к другу.
- \* Лучше всего хлеб хранится завернутым в льняной мешочек. Стирать его надо 2-3 раза в месяц.
- \* Чтобы в полиэтиленовом пакете с хлебом не скапливался конденсат, сделайте в нем 2-3 отверстия.

## ВЕЩИ ИЗ ШЕРСТИ

Как ухаживать за шерстяными изделиями, чтобы они выглядели как новые как можно дольше.

\* Вещи из шерсти или с добавлением шерсти требуют особого ухода. Используйте для стирки специальные средства (их можно купить в любом отделе бытовой химии).

\* Если под рукой не оказалось такого средства, возьмите обычный или детский шампунь и постирайте вещь, предварительно размешав его в воде.

\* Стирать лучше с изнанки при температуре 30 градусов - это не позволит появиться катышкам. Не нужно прикладывать усилия, скручивать, энергично тереть. Полоскать нужно при той же температуре. Чтобы вещь не кололась, была более мягкой, добавьте кондиционер.

\* Сушите изделия из шерсти на горизонтальной поверхности, а не на плечиках. Под шерстяную вещь предварительно подстелите махровое полотенце.

\* Шерстяные вещи нельзя гладить - рискуете деформировать ткань и получить «пожеванный» свитер, который уже никогда не будет сидеть как надо.

\* Вещи из шерсти надо отпаривать, причем с изнаночной стороны. Это поможет разгладить заломы и складки. Делайте это с помощью утюга с функцией пара, не касаясь ткани.

\* Храните шерстяные вещи не на плечиках, а аккуратно сложенными на полке в шкафу. Шерсть должна дышать, поэтому, регулярно проветривайте ваши свитера и платья.

\* Если на вещи образовались затяжки, их легко можно убрать вязальным крючком, иголкой или зубочисткой, спрятав внутрь изделия.

## ПОСУДОМОЙКА

### НЕ РОСКОШЬ, А ЭКОНОМИЯ

Подсчитано: чтобы вымыть среднее количество посуды вручную, потребуется 49 л воды. Посудомоечная машина на те же тарелки и вилки потратит всего 6,5 литра. А если вы думаете, что ее загружать нужно обязательно битком и копить для этого грязную посуду 2-3 дня, то знайте: в посудомойках есть режим частичной загрузки, и при этом расходуется на 50% меньше воды. Плюс посудомойки являются и тем, что она делает свою работу качественнее людей. И еще, машина не только моет посуду, но и сушит ее без подтеков и капель.



# КАРДИГАН БЕЗ ЗАСТЕЖКИ С РЕБРИСТЫМ УЗОРОМ

Зауженный книзу силуэт, плавная линия плеча и узкие рукава гарантируют идеальную посадку на фигуре.

**РАЗМЕРЫ**  
38/40 (44/46)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (90% овечьей шерсти, 10% кашемира; 85 м/50 г) — 900 (1000) г табачного цвета; спицы №5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### РЕБРИСТЫЙ УЗОР А

Количество петель кратно 3 + 1 п. + 2 кром. Каждый ряд начинать и заканчивать кром. петлей.

Лиц. ряд: \* 1 изн., 2 п. зигзага (= следующую 2-ю п. провязать за 1-й п. лиц. скрещенной, но с левой спицы не сбрасывать, затем 1-ю п. провязать лицевой и обе петли со спицы сбросить), от \* повторять, закончить 1 изн.

Изн. ряд: \* 1 лиц., 2 п. зигзага (= 2-ю п. провязать перед 1-й п. изнаночной, но петлю с левой спицы не сбрасывать, затем 1-ю п. провязать изнаночной и обе петли со спицы сбросить), от \* повторять, закончить 1 лиц.

### РЕБРИСТЫЙ УЗОР В

Количество петель кратно 6 + 4 п. + 2 кром. Каждый ряд начинать и заканчивать кром. петлей.

Лиц. ряд: \* 4 изн., 2 п. зигзага, от \* повторять, закончить 4 изн.

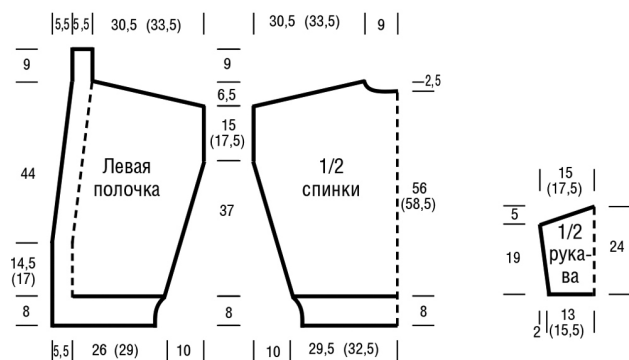
Изн. ряд: \* 4 лиц., 2 п. зигзага, от \* повторять, закончить 4 лиц.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23 п. x 25 р. = 10 x 10 см, связано ребристым узором А;  
20,5 п. x 25 р. = 10 x 10 см, связано ребристым узором В

(образцы выполнены на спицах №5).

### ВЫКРОЙКА



## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

На спицы №5 набрать 120 (132) п. и 1-й р. (= изн. ряд) провязать изнаночными (в последующих расчетах этот ряд не учитывать).

Вязать для нижней планки ребристым узором А.

Через 8 см = 20 р. от наборного ряда работу продолжить ребристым узором В.

Одновременно, начиная от нижней планки, прибавить с обеих сторон для боковых скосов 17 раз в каждом 4-м р. и 4 раза в каждом 6-м р. по 1 п., прибавляемые петли включать в узор = 162 (174) п.

Через 52 см = 130 р. (54,5 см = 136 р.) от нижней планки закрыть с обеих сторон для плечевых скосов сначала 1 раз по 7 п., затем в каждом 2-м р. еще 7 раз по 7 п. (2 раза по 7 п. и 5 раз по 8 п.).

Одновременно через 56 см = 140 р. (58,5 см = 146 р.) от нижней планки закрыть для горловины средние 28 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 3 п. и раз 1 п. Оставшиеся 7 (8) п. плеча закрыть через 58,5 см = 146 р. (61 см = 152 р.) от нижней планки.

Вторую сторону закончить симметрично.



### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы № 5 набрать 66 (72) п. и 1-й р. (= изн. ряд) провязать изнаночными. Вязать для нижней планки ребристым узором А.

Через 8 см = 20 р. от наборного ряда продолжить работу, распределив петли узоров следующим образом: кром., 52 (58) п. ребристого узора В, 12 п. ребристого узора А (= передняя планка), кром. Боковой скос выполнить с правого края, как описано для спинки.

Одновременно с левого края через 14,5 см = 36 р. (17 см = 42 р.) начать формировать скос выреза: последние 2 п. перед передней планкой провязать вместе лицевой. Эту убавку повторить еще 10 раз в каждом 10-м р.

Одновременно с правого края выполнить плечевой скос, как описано для спинки. Оставшиеся 7 (8) п. плеча закрыть на той же высоте, что и на спинке. На оставшихся 13 п. вязать бейку горловины спинки (1-я п. с правого края = кром. петля). Через 9 см = 22 р. петли закрыть.

### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать симметрично левой полочке.

Для скоса выреза первые 2 п. провязывать в том же ритме вместе изнаночными после передней планки.

### РУКАВА

На спицы №5 набрать 60 (72) п. и 1-й р. (= изн. ряд) провязать изнаночными.

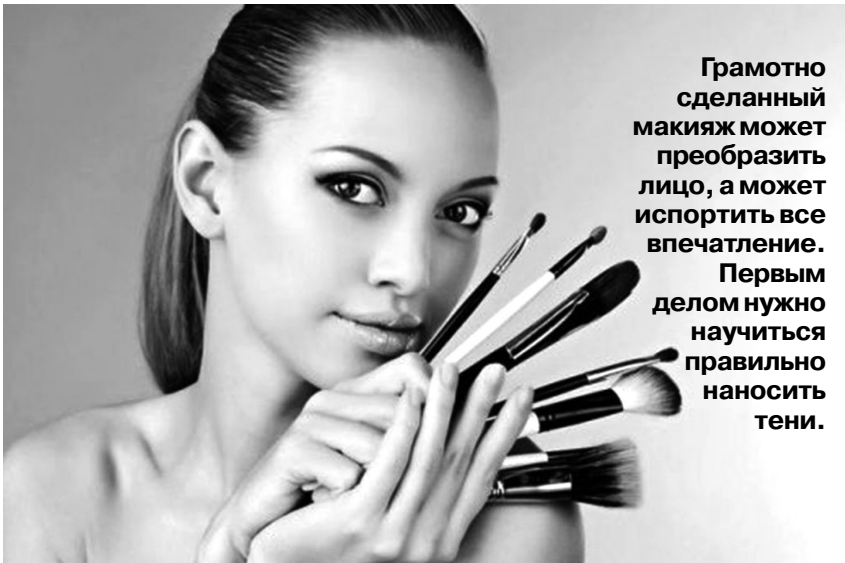
Работу продолжить ребристым узором А.

Одновременно, начиная от наборного ряда, прибавить с обеих сторон для скосов 5 раз в каждом 8-м р. по 1 п. = 70 (82) п.

Через 19 см = 48 р. от наборного ряда закрыть с обеих сторон для оката 1 раз по 4 (5) п., затем в каждом 2-м р. еще 3 раза по 4 п. и 2 раза по 5 п. (5 раз по 5 п.). Оставшиеся 18 (22) п. закрыть в одном ряду через 24 см = 60 р. от наборного ряда.

### СБОРКА

Выполнить плечевые швы. Выполнить шов бейки. Бейку вшить в горловину спинки, слегка припосаживая край. Вшить рукава. Выполнить боковые швы и швы рукавов.



Грамотно сделанный макияж может преобразить лицо, а может испортить все впечатление.

Первым делом нужно научиться правильно наносить тени.

## КРАСИВЫЙ МАКИЯЖ ТЕНЯМИ

С помощью теней можно не только подчеркнуть глаза, но и исправить их форму, если от природы она далеко не идеальная. Важно знать, какую кисточку и тени использовать и как именно это делать.

### Твердые и жидкие

У каждого вида теней есть свои преимущества и недостатки. Оцените их перед покупкой.

**Запеченные.** Твердые, сухие тени, которые женщины выбирают чаще всего. Они легко наносятся, не скатываются и хорошо растушевываются.

**Пудровые.** Отличаются от запеченных тем, что при изготовлении не проходят температурную обработку. Также удобны в применении, имеют приятную текстуру.

**Тени-карандаш.** Блестят на веках, создают эффект «влажного взгляда». Однако плохо поддаются растушевке и могут скатываться.

**Жидкие.** Стойкие, наносятся аппликатором и быстро высыхают на коже - работать с ними нужно быстро.

**Тени-мусс.** Легко наносятся и растушевываются. С ними легко перебор-

щить, поэтому, для мейк-апа необходимо совсем немного средства.

✓ **Перед использованием любых теней нанесите на веки базу и подождите несколько минут, пока она высохнет.**

### Все цвета радуги

Беспрояршенный вариант - тени нюдовых оттенков. Они подойдут для повседневного макияжа. Если же вы решили добавить в макияж более яркие оттенки, следует ориентироваться на цвет глаз.

Голубоглазым подойдут темно-серые и серо-коричневые тона, легкие серебристые, нежно-розовые и персиковые, светло-сиреневые, насыщенно-синие (для вечернего макияжа).

Обладательницам серых глаз стоит присмотреться к нежно-зеленым цветам, шоколадным, темно-коричневым и синим. Если у вас зеленые глаза, обратите внимание на темно-зеленые оттенки, золотые тона, фиолетовые и шоколадные. Для кареглазых барышень созданы коричневые и оливковые цвета, фиолетовые, сиреневые, зеленые.

### ВЫБИРАЕМ КИСТЬ

Для нанесения теней нужны несколько кисточек.

**Большая (1)** - для нанесения базовых теней на все веко.

**Кисть-бочонок (2)** - ее полукруглый срез позволяет растушевывать границы перехода цвета.

**Маленькая (3)** - нужна для расстановки акцентов, нанесения ярких тонов.

**Скошенная (4)** - предназначена для прорисовки линии роста ресниц.

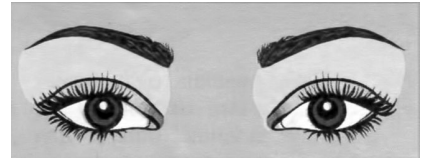


### Близко посаженные



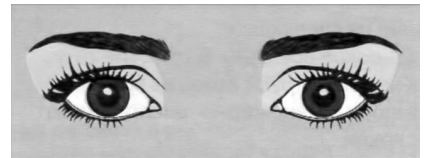
Задача: подчеркнуть внешние уголки, чтобы визуально «развести» глаза. На верхнее веко нанесите светлые тени от внутреннего уголка до середины глаза. От середины до внешнего уголка должны идти темные тени. У внешнего уголка растушуйте их так, чтобы они слегка выходили за границы глаза. С двух сторон от переносицы поставьте по точке светлыми перламутровыми тенями.

### Широко посаженные



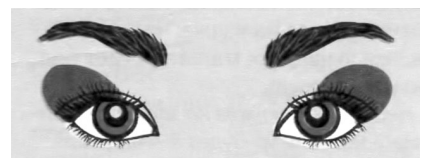
Задача: выделить внутренние уголки, чтобы визуально сократить расстояние между глазами. Область под бровями выделите тенями светлых оттенков. На подвижное веко нанесите тени средних, нейтральных тонов. Внутренние уголки глаз подчеркните темными тенями и тщательно их растушуйте.

### Нависшее веко



Задача: визуально приподнять глаза, раскрыть их. Нанесите тени нейтральных оттенков на всю область верхнего века: и подвижную, и неподвижную. В том месте, где нависает веко, проведите линию темными тенями. Внутренние уголки глаз и область под бровями осветлите с помощью светлых оттенков.

### Маленькие



Задача: сделать глаза визуально больше. Светлые тени нанесите вдоль линии роста нижних ресниц и на верхнее веко от внутреннего уголка, чуть не доходя до середины. На остальных частях верхнего века растушуйте тени более темных тонов, двигаясь вверх. Незакрашенной должна остаться лишь небольшая область под бровями.

# БЮСТГАЛЬТЕР ДЛЯ ПЫШНОЙ ГРУДИ

Красивая пышная грудь - гордость любой женщины. Только вот грамотно подобрать для нее бюстгальтер бывает не так просто.



**Б**ольшая грудь может стать настоящей головной болью для женщины. А может - достоинством, если облачить ее в правильные формы. Главное, помнить, что бюстгальтер для пышной бюста непременно нужно мерить, не доверяя одному лишь размеру и внешнему виду!

## Базовые правила

Первая и самая важная рекомендация по подбору бюстгальтера для большой груди - он должен надежно ее фиксировать. Стоит обратить внимание на следующие.

**Широкие бретели.** В отличие от узких не травмируют кожу, не врезаются в тело и равномерно распределяют вес груди.

**Косточки.** В бюстгальтере без косточек большая грудь будет выглядеть бесформенной. Косточки помогают зафиксировать ее.

**Широкая боковая планка.** Благодаря ей на коже не будут видны жировые складки, выделяющиеся под облегающей одеждой.

**Плотная ткань.** Необходима для фиксации бюстгальтера.

**Чашечки, состоящие из нескольких частей.** Их число можно узнать по количеству швов на чашке. Чем их больше, тем лучше бюстгальтер будет поддерживать грудь.

**Несколько крючков на застежке.** Оптимально, если их будет 3-4 штуки.

## Что делать, если...

Далеко не каждая модель бюстгальтера сидит хорошо, и в ней женщине удобно. На что важно обратить внимание во время примерки и можно ли исправить неудобство?

**Проблема 1:** нижний пояс бюстгальтера, обхватывающий под грудью, неплотно прилегает к коже, есть зазоры.

Необходимо выбрать меньший обхват грудной клетки, соответственно, меньшую цифру: например, 85 вместо 90.

**Проблема 2:** на ткани чашечки образуются морщины, или, наоборот, грудь вылезает из нее. В первом случае возьмите чашечку поменьше, во втором - побольше.

**Проблема 3:** косточки сильно сдавливают кожу, врезаются в нее.

Возможно, вы выбрали маленький размер или данная форма вам просто не подходит. Возьмите другую модель.

**Проблема 4:** задняя планка бюстгальтера, на которой расположены застежки, задирается вверх, или под нее можно просунуть несколько пальцев.

Необходимо отрегулировать бретели, выбрать другую форму или примерить бюстгальтер с меньшим обхватом под грудью.

## Ткань - только приятная к телу!

Немаловажным фактором при выборе бюстгальтера является ткань. Нужно обратить внимание на модели, в которых будут преобладать натуральные ткани - прежде всего, хлопок. Возможно добавление вискозы. Такие модели подходят для ежедневной носки.

Синтетические материалы иногда смотрятся интереснее, но подобные бюстгальтеры лучше использовать для особых случаев. То же самое касается кружевных моделей. Даже если вы остановили свой выбор на них, выберите плотное кружево или кружево на подложке, потому что само по себе оно не способно удержать большой бюст.

Ткань на бюстгальтере для пышной груди должна быть гладкой - без вставок, рюшей, оборок и т.д.

## МОДЕЛИ, КОТОРЫЕ СЯДУТ ИДЕАЛЬНО

**Классическая закрытая.** Она максимально обхватывает грудь, фиксируя ее. Единственный недостаток - в большинстве случаев не слишком привлекательный внешний вид.



**Балконет.** Правильно подобранный по размеру, он будет прекрасно поддерживать грудь. Подходит для глубокого выреза.



**С треугольными чашечками.** Надежно зафиксирует широко посаженную большую грудь. Выберите модели с широким обхватом под грудью.



**С низкой перемычкой.** Подходит для близко посаженной груди. Можно надевать под глубокое декольте.



**С формованной чашечкой.** Мягкий поролон будет приятно прилегать к груди и надежно ее фиксировать. Не выбирайте слишком пышные варианты.



## РЫБНЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

### Минтай, запеченный с картофелем

**2 тушки минтая, 400 г картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стакан молока, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, соль и перец по вкусу, лимон, зелень, растительное масло.**

Рыбу очистите, удалите плавники, нарежьте кусочками, посолите, поперчите. Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками, лук - полукольцами, морковь натрите на крупной терке. В огнеупорную форму, смазанную растительным маслом, выложите картофель, посолите, поперчите. Сверху выложите рыбу, лук и морковь. Яйцо взбейте с молоком, добавьте натертый на крупной терке сыр, по щепотке соли и перца, перемешайте и залейте смесью рыбу с овощами. Запекайте в духовке 30 минут при 200 градусах. Готовое блюдо подавайте прямо в форме, украсив ломтиками лимона и зеленью.

### Лодочки из ржаной муки

**Для теста: 500 г ржаной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан теплой воды, соль по вкусу.**

**Для начинки: 300 г филе хека или любой нежирной рыбы, 1 стакан риса, 200 г брынзы, растительное масло для жарки.**

Замесите тесто из ржаной муки, воды и сливочного масла, посолите. Скатайте в шар, положите в миску, накройте полотенцем и оставьте в тепле на 40 минут, чтобы подошло. Тем временем отварите рис так, чтобы он был рассыпчатым. Обжарьте на растительном масле филе рыбы, переложите в миску, остудите, измельчите и смешайте с сыром и рисом. Посолите начинку по вкусу. Тесто снова вымесите, разделите его на 15-20 частей, каждую раскатайте в овальную лепешку. На середину выложите начинку, разровняйте ее и аккуратно защипите края, оставив начинку открытой. Положите лодочки на застеленный пергаментом противень и выпекайте в духовке 20 минут при 180 градусах. Затем переложите на тарел-

ку, накройте полотенцем и оставьте на 15-20 минут.

### Филе под сливочным соусом

**4 филе рыбы, 1 зубчик чеснока, пучок петрушки, соль, черный молотый перец, 6 ст. ложек панировочных сухарей, 1 стакан апельсинового сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сливок.**

Вымойте и обсушите рыбу. Нагрейте духовку до 180 градусов. Чеснок очистите и измельчите. Петрушку мелко порубите. Смешайте чеснок, петрушку, соль, молотый перец и намажьте смесью рыбу. Филе обваляйте в сухарях. Плоскую форму смажьте маслом и выложите в нее рыбу, залейте апельсиновым соком, сверху выложите сливочное масло хлопьями и поставьте в духовку на 20-25 минут. Затем выложите филе на нагретые тарелки. Выделившийся при жарке сок перелейте в сотейник, помешивая, влейте в него сливки и уварите до кремообразного состояния. Посолите, поперчите и полейте рыбу соусом. Сверху посыпьте измельченной зеленью.

### Рулетки «Необыкновенные»

**400 г филе рыбы, 300 г шампиньонов, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, зелень, панировочные сухари, растительное масло, соль, перец.**

Филе рыбы слегка отбейте, посолите, поперчите. Грибы нарежьте, обжарьте с 1 ст. ложкой сливочного масла. Сыр натрите. Чеснок порубите с зеленью. Приготовьте начинку: соедините грибы, чеснок, зелень, сыр и 2 ст. ложки размягченного сливочного масла. На каждый ломтик рыбного филе выложите 1 десертную ложку начинки. Сверните рулетиком и скрепите зубочисткой. Яйца взбейте. Каждый рулетик обмакните в яйцо, обваляйте в сухарях. Жарьте в большом количестве растительного масла до румяной корочки. Готовые рулетики выложите на блюдо, выньте зубочистки, украсьте зеленью и овощами.

**Для устранения специфического запаха морской рыбы при варке в воду добавьте корень петрушки или сельдерея, репчатый лук и специи или влейте огуречный рассол (1/3 стакана на 1 л воды).**

## В доме малыш

### Курочка в манном соусе

**1 курица, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1/3 стакана манной крупы, 1 луковица, соль и перец по вкусу.**

Курицу разделайте на порционные куски, залейте горячей водой и поставьте на огонь. На сливочном масле обжарьте до золотистого цвета нарезанный мелко лук. Когда бульон закипит, добавьте в него лук, сметану и манную крупу, разведенную в холодной воде. Посолите, поперчите и тушите курицу на среднем огне в течение 40 минут.

### Колобки «Рыжий клоун»

**250 г творога, 2 яйца, 1 стакан муки, сода на кончике ножа и растительное масло для жарки, сахарная пудра по вкусу.**

Все продукты смешайте, из полученного теста сформируйте небольшие шарики (колобки). Растительное масло (его должно быть много, чтобы колобки в нем плавали и не теряли форму) разогрейте до кипения. Выкладывайте в масло колобки и жарьте их до золотистого цвета. Когда колобки будут готовы, выньте их шумовкой и уложите на тарелку горкой. Перед подачей на стол посыпьте блюдо сахарной пудрой.

## СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ШАШЛЫКА



\* Когда маринуете мясо для шашлыков, добавьте несколько взбитых сырых яиц. При жарке мясо сразу покрывается румяной корочкой и в нем сохраняется сок.

\* Лук лучше пропустить через мясорубку и добавить к мясу - шашлыки тогда будут очень сочными.

\* В качестве основы для маринада можно использовать обычный квас в сочетании с луком и медом.

\* Для маринада смешайте лук, укроп, кинзу и гвоздику, добавьте сок, цедру и мякоть лимона (все в равных пропорциях). Смесь залейте 2 ст. ложками коньяка и 2 ст. ложками виноградного уксуса.

\* Мясо можно мариновать в смеси гранатового сока и водки (в соотношении 4:1).

\* Оливковое масло с лимонным соком и травами также отлично замаринует мясо. Вкус в этом случае во многом зависит от выбора пряностей.

### СУП РИСОВЫЙ С ОВОЩАМИ

**1 ст. ложка риса, 1 л воды, 4 свежих помидора, 12 луковиц, 2 картофелины, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, перец, лавровый лист, 2-3 зубчика чеснока, соль.**

Рис сварите до полуготовности в подсоленной воде. Картофель нарежьте брусочками, добавьте к рису. Лук порежьте кольцами, морковь натрите на крупной терке и обжарьте в масле. Помидоры нарежьте дольками, обжарьте с двух сторон. Спассерованные овощи соедините с рисом и картофелем, добавьте соль, пряности, залейте водой и варите суп до готовности. Перед подачей добавьте мелко рубленые чеснок и зелень.

### САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ»

**1 свекла, 2 моркови, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки грецких орехов, 7 ст. ложек тертого твердого сыра, 150 г майонеза, 3 зубчика чеснока.**

Свеклу отварите, натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарубленными орехами и 2 ст. ложками майонеза. К сыру добавьте измельченный чеснок и 2 ст. ложки майонеза. Сырую морковь натрите на крупной терке, перемешайте с распаренным изюмом и 2 ст. ложками майонеза. В салатницу выложите слоями: на дно - свеклу с орехами, затем сыр с чесноком, сверху морковь с изюмом. Украсьте измельченными орехами.

### ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

**1 целая курица весом около 2 кг, 100 г сырого риса, по 2 ст. ложки кураги, чернослива, светлого изюма и грецких орехов, по 2 ст. ложки жидкого меда и соевого соуса, зелень, соль и перец по вкусу.**

В подсоленной воде отварите рис так, чтобы рисинки внутри были твердоваты. Сухофрукты нарежьте, залейте кипятком и дайте постоять минут 5. Слейте воду, смешайте с рисом и грецкими орехами. Курицу вымойте, обсушите бумажными полотенцами, посолите, поперчите внутри и снаружи. Плотно нафаршируйте курицу рисом с сухофруктами, заколите зубочистками или зашейте. Смажьте растительным маслом, свяжите ноги и выложите в форму для запекания. Запекайте в духовке при 230 градусов около 1,5 часа. В процессе запекания несколько раз смазывайте кожу смесью соевого соуса и меда. Если какие-то части начинают слишком сильно зарумяниваться, прикройте их кусками фольги. Подавайте на стол, украсив зеленью.



### Картофельные котлеты с крапивой

**1 кг вареного картофеля, 500 г листьев крапивы, 2 луковицы, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, молотые белые сухари, растительное масло, соль по вкусу, сметана.**

Лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле. Листья крапивы переберите, промойте, ошпарьте кипятком и выдержите 5 минут в закрытой посуде. Процедите через сито, порубите. Вареный картофель разотрите в однородную массу. Добавьте взбитые яйца, лук, крапиву, муку, посолите по

## МОЛОДО-ЗЕЛЕНО

вкусу. Из приготовленной массы сформируйте котлеты, запанируйте в белых сухарях и обжарьте на сковороде в растительном масле. Подавайте со сметаной.

те сливки или сметану, соль, перец и еще раз хорошо нагрейте овощи на маленьком огне. Перед подачей посыпьте петрушкой и укропом.

### Фасоль под сметанным соусом

**750 г зеленой фасоли, 2 чайн. ложки соли, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г сливок или сметаны, соль, черный перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.**

Срежьте с фасоли хвостики, большие стручки разрежьте пополам. Залейте таким количеством подсоленной воды, чтобы она покрывала фасоль, и варите, закрыв крышкой, 25 минут. Мелко нарежьте лук и обжарьте его в растопленном масле. Откиньте фасоль на дуршлаг и перемешайте с луком. Добавь-

### Пирог с щавелем и плавленным сыром

**300 г мягкого плавленного сыра, 1 кг щавеля, 600 г готового слоеного теста, 3 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.**

Промойте щавель и мелко нарежьте. Добавьте сыр и перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу. Разморозьте готовое слоеное тесто, раскатайте 400 г в лепешку, выложите в форму. Сверху равномерно распределите начинку. Оставшееся тесто раскатайте, нарежьте на длинные полоски, выложите сеточкой на начинку. Выпекайте 30 минут.



## СОРНЯКИ НА ЗАЩИТЕ КАРТОФЕЛЯ

Мы с супругом каждый год выращиваем картофель, а сохранить его до весны помогают растения, выделяющие фитонциды. Чтобы клубни не загнили, мы пересыпаем картофель сухими стеблями сняты обыкновенной и полыни горькой. Если переложить картофель свежими еловыми и сосновыми

ветками, то его не поразят грибковые заболевания. Прорастанию клубней препятствуют мята и луковая шелуха. Хорошо картофель хранится с имбирем. Один раз в месяц мы тщательно осматриваем урожай, самое главное - найти и сразу убрать заболевший клубень.

*Антонина Медведева.*

## КАК ВЫРАСТИТЬ ВИНОГРАДНУЮ ЛОЗУ

Если вы решили выращивать у себя в саду ягоды, то октябрь - лучшее время для посадки виноградной лозы. При покупке обратите внимание на качество саженца, чтобы лоза была не высохшая, без пятен и повреждений. Одревесневшая часть саженца должна быть толщиной минимум с указательный палец, только тогда лоза будет хорошо развиваться. Посадочную яму готовлю глубиной не меньше 40-50 см. Если корни слишком длинные, их немного укорачиваю. При посадке место прививки должно быть на 5



см выше поверхности почвы. Ни в коем случае не добавляйте в посадочную яму минеральные удобрения или компост, так можно обжечь молодые корешки. Расстояние между кустами от 1,5 до 2 м, а от стены дома - 50 см. Молодые саженцы в первый год обильно поливаю, но слежу за тем, чтобы они не замокали. Все побеги подвязываю к опоре. Виноград - довольно неприхотливая культура, и если все сделать правильно, то очень скоро вы будете есть чудесные ягоды из собственного сада!

*Елена Писаренко.*

## ПОСАДИТЕ РАСТЕНИЕ В БОЧКУ!

Вроде бы хорошо вырастить на участке хрен, все-таки без него не сделаешь вкусных ядренных закусок, но этот агрессор размножается с бешеной скоростью, потом от него не избавиться! Я нашла способ ограничить «захватчика». Предварительно на почву кладу лист железа или кусок старого линолеума,

ставлю на него старую бочку, заполняю ее почвой и сажаю в емкость хрен. Корни растения стержневые, они уходят глубоко, но в бочке им достаточно места, а мне не приходится каждый год перекапывать почву и вручную выбирать из грядки корневища хрена.

*Ольга.*

## СМОРОДИНА НА ПОДОКОННИКЕ

Обычно в декабре-январе я начинаю укоренять черенки черной смородины, которые весной стопроцентно приживаются. Летом привязываю ленточки к одностолетним побегам самых урожайных кустиков, а зимой нарезаю с них черенки с пятью-шестью почками, сразу ставлю их в банки с водой. В каждую банку добавляю несколько крупинок полного са-



дового удобрения. Емкости держу на светлом подоконнике до апреля-мая (зависит от погоды).

За зиму у черенков формируется хорошая корневая система.

Когда окончательно потеплеет, высаживаю их в сад на постоянное место. К осени это уже окрепший и прекрасно укоренившийся черенок.

*Роман Кулиш.*

## ПРОВЕРКА НА ВСХОЖЕСТЬ



трации. Кладу семена в раствор, размешиваю и даю 5-7 мин. постоять. Всплывают самые легкие и слабые, я их удаляю. А самые тяжелые и полновесные опускаются на дно. Их я вынимаю, обмываю 2 раза чистой водой и просушиваю. Это

и есть лучшие семена для посева. Хочу поделиться старинным, но по-прежнему актуальным способом, как отсортировать сильные качественные семена от чалых. Я сортирую их в солевом растворе 3-5%-ной концен-

трации. Кладу семена в раствор, размешиваю и даю 5-7 мин. постоять. Всплывают самые легкие и слабые, я их удаляю. А самые тяжелые и полновесные опускаются на дно. Их я вынимаю, обмываю 2 раза чистой водой и просушиваю. Это

и есть лучшие семена для посева. Способ не для ленивых, но он того стоит. Вас удивит урожай, и вы поймете, что время и труд потрачены не зря.

*Елена.*

## СТРОИМ ТЕПЛЫЕ ГРЯДКИ

На своем участке мы сохранили лесной уголок. Листья с деревьев - отличная основа для «теплых» грядок. Осенью я копаю траншею, а землю складываю рядом, образовавшийся ров полностью заполняю опавшими листьями. И так оставляю на зиму. Весной перепревшие листья осядут, останется

засыпать их землей, укрыть грядки плотным черным материалом и оставить согреваться. Листва перепревает быстро, при этом выделяет тепло, на такие грядки рассаду высаживаю на две недели раньше, чем обычно. Соответственно, на столе и первая зелень появляется раньше.

*Елизавета Кириллова.*





## Поздравления

**Аллу СТАНЧЕВУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем нашей Аллочке быть всегда любимой, красивой и ласковой. Почаще вспоминай сказки детства.

**Пора надежды и любви настала...**

**Полина, Радостина, теперь вся родня. Счастливым утром улыбнулась Алла И радость вдруг возникла музыкой звеня. В салоне красоты все улыбались, Готовились подружки быстро к торжеству, Было прекрасно, как и полагалось, А дальше путь к хорошему и волшебству. Во время пира родня закричала, Повеселились сразу все – и стар, и млад. Произнесли: «Живи счастливо, Алла!» Искры летели, словно листопад.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Полина и Радостина Станчевы, Кристина Димитриади, Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Донка Младенова, Лада Николова, Лина Радева-Нергадзе, Ионелла Радева, Лана Стоева, Ионка Христова, Мальвина Киддикова, Финка Гаргова, Мария Стрмова, Параскева Минчева, Мари Гличева, Цветелина Стойкова, Вероника и Даниэла Колевы, Маргарита Ганева, Лорина Развигорова, Ангелина Жеравнова, Евгения Орнитова, Майя Голобова, София Светлинова, Красимира Русинова, Лили Ботева, Марианна Трайчева, Зоряна Янкова, Росица Билянова, Лили Музентинова, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Ирина Георгиади, Екатерина Станиси, Елена, Зоя и Раиса Назлиди, Лолита Папандопуло, Ирина и Спирула Икономиди, София Евдокименко, Инна Артеменко, Валентина Рудник, Светлана Бурневич, Елена Емельяненко, Ирина Подсоснок, Виолетта Нетребко, Светлана Буланко, Ирина Стасюк, Нина Борисюк, Ольга Наумова, Инна Зорина, Елена Шишкина, Наталия Жаркова, Наргиза Оганова, Гульнара Озманова, Алла Фридман, Марина Мурадян,*

*Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Этери Марташвили, Майя Тетиашвили, Софиико Сакварелидзе, Тинико Маргвелашвили, Лана Манагадзе, Тасико Векуа, Цисана Квирикашвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Кристина Лазару, Алла Тибилова.*

**Анну АДАМИЯ поздравляем с днем рождения.**

Желаем быть всегда обаятельной, обладать хорошим настроением и необычайным чувством юмора. Да хранит тебя Господь Всевышний.

**Жизнь прекрасная такая, Не нарушай правила!**

**Ты, подруга дорогая, Аннушка Адамия. Ангел придет на рассвете, Благие деяния. Видит добрые приметы Все, Анна Адамия. Через день, неделю, месяц, Годы и так далее, Будь счастливой повсеместно Ты, Анна Адамия.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тина Шония, Нана Кесовия, Заира Кварацхелия-Гулуа, Лали Гвинджилия, Ирма Чхотуа, Нана Кобалия, Светлана Ковальская, Лариса Домбровская, Галина Каревская, Анна Янтар, Марина Кукарская, Олеся Яроцкая, Барбара Краевская, Ирена Санковская, Мара Шепинская, Диана Веселовская, Галина Вислинская, Эльмира Яцкевич, Марина Ментешашвили, Светлана Горичко, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Лия Долидзе, Венера Думанова, Тина Кверцхишвили, Любовь Щербалева-Нугешидзе, Ирина Гогишвили, Майя Райкова, Ия Вардишвили и все, кто тебя любит.*

**Людмилу БОНДАРЕНКО поздравляем с днем рождения.**

Желаем всех земных благ, отличного настроения и побольше мечтать о самом, что ни на есть, хорошем.

**Дождичком все размыло И выпал снежок белый. Красавица Людмила От души песни пела. Как сладко и все мило,**

**Здесь сна, мечты объятье. Красавица Людмила Гуляет в светлом платье. Украшены перила, Поднимемся красиво. Красавица Людмила Будет всегда счастливой.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Анастасия Ковалева, Анна и Ирина Родниковы, Елена Пасюк, Алла Маркова, София Евдокименко, Нина Борисюк, Елена Емельяненко.*

**Миранду АРАБАДЖИЕВУ поздравляем с днем рождения.**

Почаще вспоминать все хорошее и светлое, не забываяй ты свое детство, которое, увы, навсегда ушло.

**От солнца засияли Цахианда, Пловдив, Бургас, София, Несебор...**

**Сорвала розу красную Миранда, О дне рожденья пошел разговор.**

**Селистра, Ловеч, Петрич и Габрово Полны всегда твоей красотой.**

**Мы будем повторят всегда и снова: «Миранду окружит любовь, покой».**

**Красивый дом и чистая веранда, Льются вино, «Боржом», лимонад...**

**Сияй и улыбайся ты, Миранда, Твоя улыбка – цветной звездпад.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мария Саввида, Росица Билянова, Эрминия Карастоянова, Мари Гличева, Зоряна Янкова, Лили Погосян, Жанна Еджубова, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Ольга Энтиди, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Ланда Урзичану, Мария Драгомиру, Мелисула Спатару, Ангелия и Лидия Ботезату, Елена Будурян, Армина Гелага, Маргарита Доряну, Аурелия Нишнианидзе, Нина Харацци, Натали Сацерадзе, Инга Юмашева, Инга Саркисян, Ева Голокко, Анна Янтар, Евдокия Сорокина, Теона Гвадзабия, Хатуна Имедадзе, Нино Ромелашвили, Аннета Хашомова.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №4

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Манжеты. Шмыга. Стол. Сверстник. Опт. Манифест. Ат. Самокат. Шакуров. Прищепка. Омега. Штеккер. Фасоль. Аист. Ананас. Беркут. Зоосад. Ворвань. Аскеза. Осина. Тля. Мир. Виртуоз. Енот. Паек. Ять. Чага.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Арап. Артист. Рать. Бокс. Шер. Ива. Жало. Щука. Рвение. Кирка. Арк. Тест. Плес. Унт. Ртуть. Туя. Бекас. Шар. Флот. Нара. Фанза. Язь. Муслим. Кочан. Ось. Форум. Сачок. Меч. Генсек. Резон. Семина. Сапог. Лабаз. Рог. Скотт. Вальс. Дакота.

**Светлана 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 Мчедлидзе  
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 заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

# Домашние любимцы

## САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПОРОДЫ СОБАК



### ЙОРКШИРСКИЙ ТЕРЬЕР

Подвижные, игривые и очень смелые собаки, по характеру не уступают терьерам больших размеров. Родина йоркширов - графства Йоркшир и Ланкашир в северной Англии. Изначально их держали крестьяне: им было запрещено заводить больших собак, чтобы они не занимались браконьерством. Йоркширы не имеют подшерстка, поэтому практически не линяют. Однако собачка не будет против аккуратной стрижки.

### ПОМЕРАНСКИЙ ШПИЦ

Померанского шпица трудно с кем-то спутать, разве что с мягкой игрушкой. У этого самого маленького представителя шпицев необычайно пушистая шерсть, густой подшерсток и смешная мордочка. Он комфортно чувствует себя как в маленькой квартире, так и в большом загородном доме. С ним нет необходимости гулять, песик легко может обходиться кошачьим лотком.



### МАЛЬТИЙСКАЯ БОЛОНКА

Обладает довольно сложной, в плане ухода, шерстью. Зато шерсть мальтийской болонки имеет изумительный, ослепительно-белый цвет, так что ваши труды по чистке и вычесыванию будут не напрасны. В плюс породе можно записать любовь к детям, равнодушие к мебели и вашей обуви, спокойствие - она не станет лаять и тормозить вас по пустякам. А еще мальтийские болонки не линяют.



### ШИ-ТЦУ

Появились эти собачки в загадочном Тибете. Очень общительные, обожают всех членов семьи и абсолютно равнодушны к чужим. Любят ласку, но нередко проявляют упрямство, поэтому воспитывать их нужно последовательно и строго. Если вы решите завести ши-тцу, имейте в виду: их роскошная длинная шерсть нуждается в тщательном уходе.



### ТАКСА

Главная цель ее жизни - разрыть норы, выискивать и хватать добычу в глухих и узких подземных ходах. Иногда эти качества проявляются и в повседневной жизни: она может погрызть диван, испортить обои, ламинат, новые хозяйские ботинки, поэтому сразу покажите собаке, кто в доме хозяин. Кстати, для дальних прогулок короткие ноги таксы - не помеха. Ее можно брать с собой в многокилометровые марши.



## Поздравления

**Цицо БЕРУАШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем быть всегда на высоте, радоваться всему хорошему, любить и быть любимой.  
**Приводишь в порядок лицо,  
Готовишься к праздничной встрече,  
Любимая наша Цицо,  
Пусть будет счастливым твой вечер!  
Сегодня у тебя в гостях  
Друзья и лучшие подруги,  
В реальности или в сетях  
Пляшут, танцуют буги-вуги.  
Луч солнца осветил крыльцо,  
Подарки принесли в твой домик.  
Мы любим все тебя, Цицо,  
Тебя всегда, везде мы помним.**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфанди,  
Мария Кондролова,  
Пепела Копалеишвили, Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина,  
Ольга Лучинка, Виктория Дарбинян,  
Манана Орагвелидзе,  
Сильвия Оганесян, Вектра Диомова,  
Кнарик Минасян,  
Марина Карадочева,  
Дали Мхитарян,  
Ирина Епифанова,  
Майя Венкова,  
Полина Иванова, Элеонора Гвадзабия,  
Майя Гиоргобиани,  
Лали Изория, Нана Даушвили,  
Мери и Нино Кешелава, Ирма Тавадзе,  
Галина Ремкова, Алла Буковинская, Елена Иваницкая, Наталия Псаропуло, Нино Кванталиани, Ксения Спиранди,  
Лия Кодуа, Екатерина Зелинская, Нина Романиди, Изо Самхарадзе,  
Гулсузда Схиладзе,  
Замира Цотадзе, Лили Чоговадзе,  
Наили Лагазашвили, Писо Калмахелидзе,  
Манана Масхарашвили, Диана Мцитури,  
Марина Манджавидзе, Алла Изверская,  
Наира и Тамта Гагошидзе,  
Тамара Авалишвили, Нино Шаламберидзе,  
Марина Гоциридзе.*

**У Тенгиза КАВТАРАДЗЕ и Лейлы СУЛТАНИШВИЛИ, а также у Амира-на СУТИДЗЕ и Медеи ВАХТАНГИШВИЛИ** родился внук, а у Реваза (Резико) КАВТАРАДЗЕ и Асмат СУТИДЗЕ родился сын **Ираклий**.  
Поздравляем всех близких с этим долгожданным появлением малыша на свет, а также с днем Святой Нино. Желаем малышу вырасти крепким, стать добрым и порядочным, быть достойным своих уважаемых предков.  
**Мальчики в домино играли,  
А девочки играли в куклы,  
Родился маленький Ираклий  
Тем радостным, счастливым утром.  
В доме твоём есть авторалли,  
Машины, мячики и танки.  
Мы от души все пожелали:  
«Расти большим, малыш Ираклий».**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфанди,  
Кети Коплатадзе,  
Хатуна Сулаквелидзе,  
Мзия Нариманидзе, Манана Иашвили,  
Дареджан Рухадзе, Люсине Мхчан, Римма Сафарова, Светлана Шахназарова, Юлия Желткова, Анастасия и Наталия Чернобровины,  
Инна Закомолдина.*



# Спальня

## для крепкого сна

Если обустроить спальню определенным образом, комната получится очень уютной. Бонус - крепкий, спокойный сон каждую ночь. Что важно учесть?

### Плотные шторы

Чтобы обеспечить темноту в комнате, приобретите плотные шторы. Кстати, отличное решение - гардины, блокирующие свет. Их можно заменить рулонной шторой с такой же функцией. Для детской комнаты идеально подойдут шторы с веселыми рисунками.



### Изящные аксессуары

Избегайте яркого света, лучше чтобы он был приглушенным, подходящим для релаксации и настраивающим на сон. Не забудьте про ночник у кровати для чтения или вечернего чаепития, не вылезая из-под одеяла. Картины и фоторамки на стенах дополняют общий интерьер спальни. Однако постарайтесь не перегружать спальню мебелью и аксессуарами, собирающими пыль. А вот живые цветы - это не только красиво, но и приятно!



### Мягкое белье

Белье выбирайте из натуральных материалов (хлопок, лен). Оно должно быть приятным на ощупь, чтобы вы чувствовали себя комфортно. В оформлении спальни лучше избегать излишне ярких цветов, которые наполняют энергией. Если вы оформляете детскую, оригинальное постельное белье будет очень кстати!





## ТОРТ «СКАЗКА»

Для бисквита: яйцо - 8 шт., сахар - 220 г, мука - 250 г, масло сливочное - 80 г. Для крема: белки - 4 шт., масло сливочное - 300 г, соль - щепотка, пудра сахарная - 200 г. Для мастики: маршмеллоу - 90-100 г, пудра сахарная - 500 г.

Взбить яйца с сахаром в пену. Добавить просеянную муку, хорошо перемешать. Ввести расплавленное и охлажденное масло. Выпечь в духовке 2 коржа (при 200 градусах, до готовности). К белкам добавить сахар, прогреть на водяной бане до его растворения. Снять с огня, дать остыть. Взбить масло. Взбить белковую массу с солью, постепенно ввести масло. Собрать торт, промазав коржи и бока торта кремом. Охладить. Для мастики смешать 2 дес. л. воды с маршмеллоу, растопить на водяной бане. Всыпать пудру, замесить упругое тесто. Завернуть в пленку, убрать в холодильник на 30 мин. Раскатать, уложить на торт, обрезать лишнее, украсить. Мастику можно использовать и попутно.



## ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Мука - 250 г, сода - 1/2 ч. л., масло сливочное - 80 г, яйцо - 1 шт., имбирь тертый - 1 ч. л., сахар - 80 г, корица - 2 ч. л., гвоздика - 1 ч. л. Для глазури: белки - 4 шт., пудра сахарная - 4 ст. л., лимон - 1/2 шт.

Размягченное масло взбить с сахаром и яйцом. Добавить просеянную муку, соду, корицу, гвоздику и имбирь. Замесить крутое тесто. Разделить его на две части; одну раскатать в пласт толщиной 7-8 мм, вторую убрать в холодильник. Из пласта вырезать фигурки и выложить на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекать 10 мин. при 180 градусах. Прodelать то же самое с оставшимся тестом. Для глазури взбить белки в крепкую пену. Понемногу ввести пудру, затем влить сок лимона, снова взбить. Украсить печенье и отправить в духовку, остывшую до 50 градусов при включенном вентиляционном режиме.



## МАКОВЫЙ РУЛЕТ

Тесто слоеное дрожжевое - 500 г, мак - 350 г, сахар коричневый - 120 г, сливки жирные - 250 мл, масло сливочное - 80 г, желтки - 4 шт. (яиц), ванилин - на кончике ножа. Для глазури: шоколад - 120 г, сливки (33% и выше) - 60 мл.

Мак промыть и распарить. Смешать обожший мак с сахаром и растопоч в ступке. Выложить в соейник с толстым дном. 200 мл сливок смешать с ванилином и влить к маку. Добавить масло и варить на слабом огне, часто помешивая, до выпаривания жидкости. Остудить, смешать с желтками и 50 мл сливок. Раскатать тесто в пласт толщиной 3 мм, выложить начинку. Свернуть рулет, уложить швом вниз на застеленный пергаментом противень. Выпекать при 180 градусах 35-40 мин. Для глазури шоколад растопить со сливками на водяной бане, смазать остывший рулет. По желанию посыпать кусочками орехов.



## ШОКОЛАДНЫЕ КАПКЕЙКИ

Для теста: масло сливочное - 200 г, сахар - 150 г, шоколад темный - 100 г, яйцо - 2 шт., кефир - 100 мл, разрыхлитель - 1 ч. л., мука - 250 г. Для крема: масло сливочное - 200 г, пудра сахарная - 200 г, сахар ванильный - 1/3 ч. л.

Размягченное масло с сахаром растереть до однородности. Добавить яйца, затем растопленный шоколад. Влить кефир и взбить в пышную массу. Соединить массу с мукой (просеянной и смешанной с разрыхлителем). Выложить тесто в формочки. Выпекать в духовке 20 мин. при 180 градусах. Остудить. Для крема взбить масло с сахарной пудрой. Добавить ванильный сахар и продолжить взбивать до однородности, понемногу вливая 80 мл воды. Выложить крем на капкейки, украсить по своему вкусу.

