

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДГА

№43

октябрь 2016

цена:  
1,5 лари

**Целебные  
растения**

стр.14

**5 лучших**

**соусов**

стр.38

**Лунный календарь**

**на ноябрь**

стр. 29

**10 способов**

**укрепить иммунитет**

стр.6-7

**Самые красивые**

**смешанные пары**

стр.20-21

**Гленн Клоуз**

**Культовая актриса** стр.16-17



# Чокер

## модный аксессуар

Необычный аксессуар набирает популярность! При желании можно сделать чокер - ожерелье, облегающее шею, в домашних условиях.

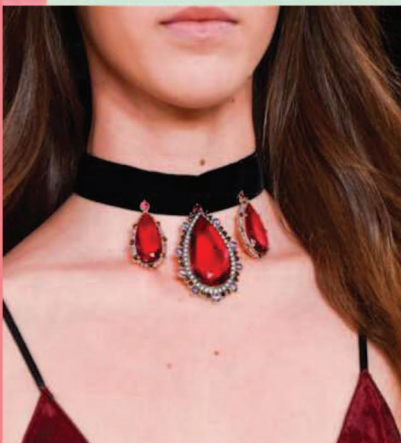
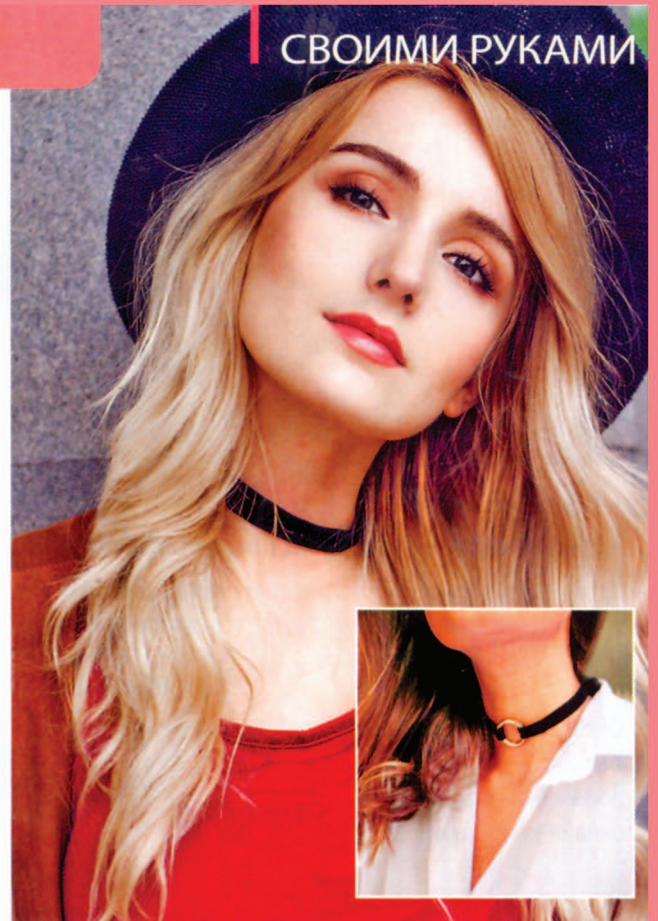
### Вам потребуется:

тесьма или атласная лента - 50 см, ножницы, зажигалка или спички, две небольшие пуговицы, нитки с иглой, стразы

1. Приготовьте все необходимые материалы для создания чокера. Они должны быть у вас под рукой.
2. Проверьте, что длина вашей ленты составляет 50 см. Отрежьте нужную длину ножницами. Примерно 30 сантиметров - на обхват шеи, плюс 20 - на то, чтобы завязать ленточку на бант. Края будущего чокера необходимо опалить огнем при помощи зажигалки или спички.
3. Если вы не хотите останавливаться на простом банте, на внутреннюю сторону ленты пришейте две небольших, желательно, прозрачных, пуговицы. Прикрепите к ним толстую нить - это будет застежкой вашего украшения. Так вы сможете регулировать положение украшения на вашей шее.
4. У вас получился классический, черный чокер. Если вам хочется добавить яркую деталь, украсьте ленту стразами. Ваш чокер готов! Вы можете экспериментировать и создавать ожерелья из ниток, лески, различных лент, даже шнурков! Используйте металлические, бумажные детали для создания своего образа.

### С чем носить чокер

Это украшение можно носить, практически, с любой одеждой. Исключением станут деловые и строгие костюмы. Джинсы, кожаные куртки, топы, рубашки прекрасно будут смотреться с массивными или, наоборот, тоненькими чокерами из стали, лески, проволоки, цепей, кожи. К женственным платьям, кофточкам, блузкам или юбкам подойдут ожерелья из ткани, украшенные подвесками, бисером, бусинами, стразами. Для вечернего выхода можно надеть чокер с длинной подвеской.



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ  
ЭКСПЕРТИЗЫ “ВЕКТОР”**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
  - фоноскопическая,
  - габитоскопическая,
  - криминалистическая,
  - графологическая,
  - инженерная,
  - товарная,
  - финансовая,
  - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.  
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52  
[www.expertise.ge](http://www.expertise.ge)

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
ЛЕНА**

\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)  
\* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие \* Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе \* Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53  
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37  
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА  
Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93-200-223

**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА  
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



Находится в Марнеули, Руставели3, представляет интересы граждан и юридических лиц по всем направлениям и отраслям права. Оказывает юридические услуги юридическим и физическим лицам на грузинском и русском языках.

- Гражданское право: представляет интересы в гражданских процессах до суда и на суде
- Уголовное право: защита во время следствия и на суде.
- Семейное право: бракоразводный процесс
- Жилищное право: операции с недвижимостью

Контакт : 5.99-56-17-79

**В АВТОБУСАХ ПЛАНИРУЕТСЯ УСТАНОВИТЬ БЕСПЛАТНЫЙ WI-FI**

В тбилисских автобусах планируется установить бесплатный Wi-Fi, сообщает Транспортная компания Тбилиси.

«В тестовом режиме система Wi-Fi установлена в трех автобусах. Был заключен меморандум с компанией, сцелью протестировать и изучить насколько это востребовано, насколько система работает исправно. Ожидания оправдались и, исходя из этого, в ближайшем будущем будет объявлен конкурс, в котором примут участия ком-



пании, которые обеспечат установку в автобусах интернет системы», — цитирует агентство представительницу Транспортной компании Тбилиси.

По ее словам, победит компания, которая предложит качественный интернет и лучшие условия. «Мы хотим завершить процесс как можно ско-

рее. До весны будущего года в Тбилиси, поэтапно, появятся 143 новых автобуса. 10 из них уже обслуживают жителей города. Мы хотим, чтобы система Wi-Fi работала в этих автобусах исправно», — отметила представительница компании.

Новые автобусы будут полностью адаптированы для лиц с ограниченными возможностями и работать на CNG топливе (природный газ), что, по сравнению с дизельным топливом выделяет гораздо меньше вредных выхлопов.

## СОЦИАЛЬНАЯ КАМПАНИЯ ПРОТИВ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

МВД Грузии объявило о начале социальной кампании против семейного насилия. Целью проекта является повышение осведомленности населения о правовых механизмах, которые помогают правоохранителям в борьбе с этим преступлением. Кампания осуществляется при финансовой поддержке Европейского союза в рамках проекта «Содействие МВД Грузии в борьбе против семейного насилия».

«Я призываю всех жертв: не умалчивайте о семейном насилии! Не бойтесь! Все наше ведомство, 40 тысяч человек работают, чтобы защитить вас... Присоединяйтесь к этой борьбе. Вы должны дать себе шанс изменить все к лучшему. Мы рядом с вами. Не молчите! Доверьтесь нам и мы победим насилие вместе», — сказал глава МВД Грузии Георгий Мгебришвили в ходе презентации проекта.

На сегодняшний день в каждом подразделении полиции Грузии в масштабах всей страны работает по два сотрудника, которые заняты преступлениями, связанными с семейным насилием.

Они также работают над предупреждением и пресечением подобных фактов. В Министерстве внутренних дел создана специальная комиссия, которая изучает работу правоохранителей и их реакцию на факты семейного насилия. Над этой проблемой работает и Генеральная инспекция МВД.

«Я буду личным врагом всех тех людей, которые посмеют поднять руку на женщину, пожилого человека, ребенка



или другую жертву. Для лучшего выполнения этой сложной и ответственной миссии в нашей академии полиции постоянно проводят тренинги по повышению квалификации», — подчеркнул глава МВД Грузии.

Так же, состоялась презентация логотипа новой социальной кампании, это ладонь — протянутая рука помощи и бант — символ борьбы с насилием.

На презентации проекта присутствовали руководители почти всех подразделений ведомства, представители дипломатической миссии ЕС в Грузии и журналисты, работающие над темой

семейного насилия.

С 2014 года семейное насилие вынесли в отдельную статью в Уголовном кодексе Грузии. Это является отягчающим обстоятельством при рассмотрении того или иного дела.

Ужесточить законодательство власти Грузии решили после волны убийств на почве семейных конфликтов. В 2014 году в результате бытовых конфликтов погибли 14 человек.

С января по сентябрь текущего года в Грузии зафиксировано 982 случаев семейного насилия. В 607 случаях началось уголовное преследование.

## В ТБИССКОМ БОТАНИЧЕСКОМ САДУ ПОЯВИЛСЯ ЯПОНСКИЙ САД

**Настоящий японский сад — с двенадцатью саженцами сакуры, каменной башней в стиле «тахото» и мини-копией Фудзиямы появился в одном из уголков Тбилисского ботанического сада.**

Японский сад расположен на территории 250 квадратных метров. Дизайном и обустройством сада занималась известная японская компания. Сотрудники Тбилисского ботанического сада, которые будут ухаживать за садом, также прошли специальную подготовку.

Японский сад в Тбилиси создали, строго соблюдая традиционную стилистику и технику. К саду ведет традиционный мост, на который можно попасть, пройдя через ритуальные «врата Тории». В саду также есть мини-скульптура горы Фудзияма и даже куски застывшей лавы со знаменитого японского вулкана. Кроме знаменитой сакуры здесь

посажены декоративные кусты кипариса, ели и клены.

«Наш город приобрел еще одно открытое пространство — японский сад. Это один из основных символов японской культуры, очень древний и содержит глубокий смысл» — сказал на открытии японского сада мэр Тбилиси Давид Нармания.

Проект был профинансирован из бюджета мэрии и его стоимость составляет 200 тысяч лари (примерно \$86 тысяч). После завершения проекта, эту сумму полностью возместит японская сторона.

Грант выделит посольство Японии в Грузии, — сообщила начальница службы экологии и озеленения мэрии Тбилиси Нино Сулханишвили. Она также объяснила главные принципы создания японского сада.

«Эстетика классического японского сада предусматривает несколько главных компонентов.

В первую очередь, это вода — и в тбилисском японском саду есть искусственный водопад, маленькая речка и пруд.

Второе — это ландшафт, и территория ботаническо-

го сада для этого очень подошла.

Третье — это растения. Обязательно должны быть вечнозеленые растения, которые являются символом вечности в японском саду, и еще растения, которые меняют цветовую гамму в зависимости от сезона. И, безусловно, японский сад — это традиционное весеннее цветение сакуры», — сказала Сулханишвили.

«Особую нагрузку имеют «врата Тории». Посетители сада должны оставлять у этих ворот негативные эмоции и проблемы, и входить в сад с позитивными чувствами», — сказала Сулханишвили.

Она уверена, что новый сад будет способствовать популяризации японской культуры в Грузии — здесь уже выделено место для чайного ритуала. Также в японском саду не возбраняется проводить и другие интересные мероприятия.



# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Как справиться с тревогой?

**1. Ходите.** Если окружающие видят, что человек тревожится, то говорят: «Сядь, успокойся». На самом деле снизить тревогу помогает как раз движение. Ходьба, к тому же, поможет упорядочить мысли. Начинайте ходить быстро, постепенно снижая темп. Очень скоро почувствуете, как мысли станут более четкими и спокойными.

**2. Расскажите о своей тревоге.** Выражая мысли вслух, человек снижает уровень стресса. Рассказывать можно кому угодно - даже не обязательно человеку, который

может вас поддержать. В крайнем случае, просто в одиночестве произнесите вслух все, что вас волнует.

**3. Возьмите себя в руки.** В буквальном смысле. Заметьте: когда человек беспокоится, он бессознательно берет одной своей рукой другую руку, как бы пожимает ее. Пожатие, поглаживание руки успокаивает, придает уверенность.

**4. Смотрите в одну точку.** Делайте это, когда испытываете сильную тревогу. Подойдет любая точка - хоть царапина на стене. Сосредоточьтесь на ней все свое внимание. Смотрите, как если бы хо-

тели изучить ее до молекул. Через некоторое время наступает легкий транс - более спокойное, отрешенное состояние сознания. Вы, конечно, будете думать и даже переживать, но уже не так остро.

**5. Не сидите дома.** Чаще бывайте среди людей, тогда вам некогда будет задумываться над тем, что именно вас тревожит. Еще лучше отправиться в лес или на рыбалку. Наблюдайте за поплавком - это своего рода медитация, которая позволяет расставить все проблемы по местам.

**О. Антонюк, психолог.**

## Полезно знать

✓ **Васильковое масло заживит язвы.** Залейте 4 ст. ложки измельченных стеблей василька 2 стаканами подсолнечного масла, плотно закройте и настаивайте на солнце 20 дней. Процедите и ежедневно наносите на поврежденные участки кожи. Помогает даже при трофических язвах.

✓ **Ударились и появился синяк?** Чтобы уменьшить время «цветения» и снизить отек, как можно быстрее приложите к ушибу что-нибудь холодное из морозилки.

Или приложите разрезанный лист алоэ, а еще лучше - сделайте примочку из яблочного уксуса, разведенного водой

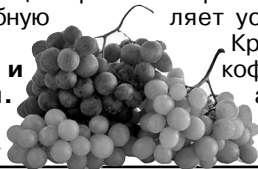
✓ **От рассеянности.** Никак не можете собраться по утрам? Попробуйте сделать массаж ушей: энергично потрите ладонями ушные раковины, затем пройдитесь по изгибам уха, надавите на козелок, засуньте в ухо мизинец и поворачивайте им по часовой стрелке и против.



## ПИЦЦА, ВРЕДНАЯ ДЛЯ ЗУБОВ

**1. Сладости.** Лимонад, конфеты, пирожные и все, что содержит много сахара. Бактерии в полости рта питаются им и выделяют при этом вредные кислоты, повреждающие и разрушающие зубную эмаль.

**2. Фрукты и сухофрукты.** Цитрусовые, виноград, фи-



ники, яблоки создают во рту кислую среду.

**3. Горячие и горячительные напитки.** Кофе и чай - нежелательные напитки: в них содержится кофеин, который замедляет усвоение кальция.

Кроме того, в состав кофе входит более 20 аминокислот. Они воздействуют на зубную эмаль и

могут привести к гиперчувствительности. Особенно вредно для зубов вино.

**4. Слишком горячие и холодные блюда.** Они вызывают расширение или сужение зубной эмали, из-за этого в ней появляются микротрещины. Повышенная чувствительность зубов появляется, когда оголяется основная ткань зуба - дентин.

## Хочу понять, на что аллергия

**?** *Какое исследование содержит больше информации: кожные аллергопробы или анализ крови на аллергены?*

**Екатерина.**

Такие обследования, как скарификационные кожные пробы и определение специфических IgE на индивидуальные аллергены в крови, являются отдельными исследованиями и дополняют друг друга. Для точной диагностики желательнее все же комплексное обследование - и кожные пробы, и специфические IgE.

## Отек и одышка каждый день

**?** *Раньше аллергия появлялась только в период цветения березы и лещины. Но теперь отек, крапивница, одышка почти каждый день. Аллерголог поставил диагноз, бронхиальная астма. Ежедневно принимаю антигистаминные препараты, мне назначили ингалятор, но я им не пользуюсь, стараюсь снять одышку дыхательными упражнениями.*

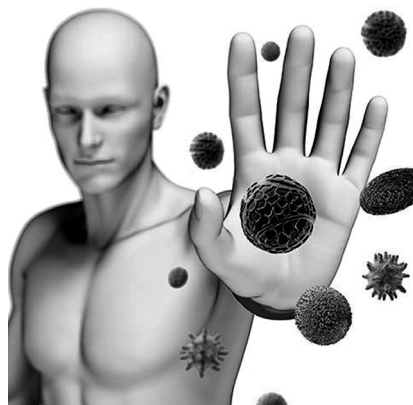
**Марина.**

Ингалятор применять надо обязательно! Не волнуйтесь, при-

выкания он не вызывает. А избавиться от аллергии можно с помощью аутолимфоцитотерапии. Эта процедура проводится в лабораторных стерильных условиях. У больного берут небольшое количество венозной крови и выделяют собственные иммунные клетки-лимфоциты. Выделенные аутолимфоциты вводят подкожно в возрастающих дозах под наблюдением врача аллерголога-иммунолога. Курс лечения - 6-8 процедур с интервалом между инъекциями от 2 до 6 дней. После лечения этим методом ингалятор отменяют.

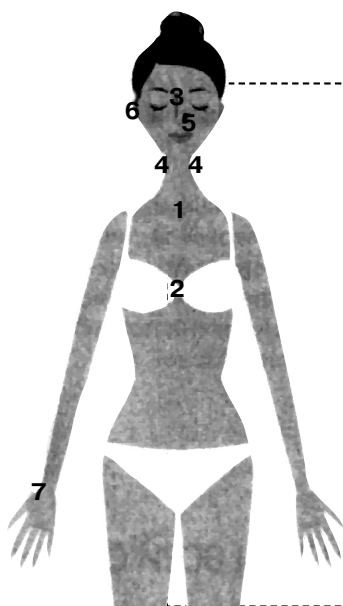
**И. Соболева, аллерголог, врач высшей категории.**

# 10 НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБОВ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ



## 1 РАССТАВЬТЕ ТОЧКИ

Восточную методику акупрессуру, или попросту точечный массаж, давно и успешно практикуют для профилактики и лечения несложных заболеваний (например, насморка). Укрепить иммунитет этой техникой тоже можно. На теле есть несколько точек, которые чудесным образом увеличивают и организме количество полезных антител. Используйте для массажа подушечки большого, указательного или среднего пальца (они сильнее). Поставьте один из них на нужную точку (список точек см. ниже) и делайте вращательные движения по часовой стрелке, а затем - против, по 4-5 секунд в каждую сторону. Начинайте массаж с легких нажатий, постепенно увеличивая силу.



## УКРЕПИТЬ ОРГАНИЗМ ЗАЩИТИТЬ ЕГО ОТ ПРОСТУД И ВИРУСОВ, НЕ ПРИНИМАЯ НИКАКИХ ЛЕКАРСТВ? ОКАЗЫВАЕТСЯ, ТАКОЕ ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО

### 2 ПЕЙТЕ БЕЗ ОСТАНОВКИ

Чем больше вы пьете жидкости, тем лучше очищается организм от токсинов - продуктов, появляющихся в результате деятельности бактерий и вирусов. Именно они атакуют наш организм сильнее всего. Напитки с имбирем (в нем содержатся витамин С, полезные аминокислоты и минералы) тоже отлично стимулируют иммунную систему. Не менее полезен и обычный кефир: пребиотики, входящие в его состав, ускоряют рост полезных бактерий в кишечнике. Кстати, неплохим иммуномодулятором врачи называют и красное вино. Тут главное - не увлекаться и не превышать «дозировку»: пить нужно не больше 1 бокала в день.



### 3 ЕШЬТЕ ЙОГУРТ

В одной порции содержится 60% суточной нормы йода - микроэлемент, помогающего щитовидной железе регулировать иммунную систему.

#### Точки:

1. Яремная впадинка - место соединения ключиц с грудиной
2. Центр грудины, на уровне прикрепления к ней пятого ребра
3. Верхняя часть переносицы
4. Две точки на уровне верхнего края щитовидного хряща
5. Между носогубной складкой и серединой крыла носа
6. У переднего края хряща ушной раковины
7. На вершине мышечного валика, образующегося при приведении большого пальца к указательному на тыльной стороне ладони. Давление здесь можно сделать постоянным, положив на эту точку зубчик чеснока срезом к коже и закрепив его пластырем на два-три часа.

### 4 В МЕНЮ

Витамином С богаты фрукты желтого, оранжевого и зеленого цветов. А самая большая его концентрация содержится в овощном салате из брокколи, редьки, хрена и петрушки. Также, в вашем осеннем меню должно быть достаточное количество витамина А, который нужно искать в яичных желтках и моркови, и цинка - им богаты морепродукты. Хотя бы вечером добавляйте в блюда чеснок: в нем содержится много флавоноидов - растительных пигментов-биостимуляторов иммунной системы. Не забывайте и о приправах. Сейчас даже зимой можно найти куркуму, эстрагон, розмарин, душистый перец и базилик - все это тоже очень полезно есть осенью.



### 5 ИДИТЕ ЛЕСОМ

Прогулки на свежем воздухе полезны для организма - вряд ли кто-то с этим поспорит. Природа успокаивает, снимает нервное напряжение, тем самым благотворно влияя на наш иммунитет. Дотошные японцы решили найти этому факту научное подтверждение. В ходе проведенных учеными испытаний выяснилось, что у мужчин, которые провели на природе 12 часов в течение двух дней, количество клеток-антител, укрепляющих иммунитет и противостоящих раку, выросло. С женщинами этот принцип, скорее всего, работает также. Что приятно - эффект накопительный. Два дня продолжительных прогулок в лесу или парке будут подпитывать вашу иммунную систему на протяжении месяца!

## 6 НЕ ДОВЕРЯЙТЕ ВИТАМИНАМ?

Используйте вместо них пищевые дрожжи – они, как ни странно, отлично стимулируют иммунитет. Разведите 50-100 г в стакане воды и пейте раз в неделю в течение месяца.

## 7 ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Ученые давно выяснили, что эндорфины (гормоны счастья) полезны не только для психического, но и физического здоровья. И конечно, их волшебное воздействие на организм не проходит бесследно и для иммунной системы. Хотите быть здоровы? Научитесь получать от жизни удовольствие! Исследования

## 10 ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ

Иммунитет можно укрепить, стимулируя работу лимфатической и кровеносной систем. Упражнения, которые помогут это сделать, показывает инструктор фитнес-клуба.

→ Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Сгибая ноги в коленях, делайте приседания,

стараясь при этом, чтобы линия бедра была параллельна полу. На вдохе опускаемся вниз, на выдохе – поднимаемся вверх. 20 раз.

→ Примите положение лежа, выпрямите



показали, что просмотр комедий, занятия сексом и хорошая музыка (особенно джаз) увеличивают запасы Т-клеточных антител, которые, собственно, и борются с болезнями.

## 8 РАБОТАЙТЕ ГОЛОВОЙ

Представители интеллектуальных профессий меньше болеют, уверена Мариан Даймонд, профессор-нейрофизиолог из Университета Калифорнии. Она утверждает, что между иммунной системой и отделами мозга, отвечающими за абстрактное мышление, планирование и память, существует прямая связь. Ее исследование, в котором приняли участие любительницы игры в бридж,

ноги и поднимите их вверх. Сделайте вдох. На выдохе медленно заведите ступни ног за голову (как получится). Побудьте в этой позе 2 секунды и вернитесь в исходное положение, плавно опуская позвоночник за позвоночником на пол. 8 раз.

→ Наклонитесь и обопритесь ладонями об пол. Поочередно, отрывая правую и левую ногу от пола, сгибайте их в коленях и, выпрямляя, медленно поднимайте вверх. 3 подхода по 15 плавных махов каждой ногой.

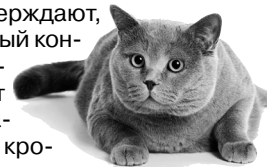
→ Поставьте ноги шире плеч, руки выпрямите и поднимите



выявило прямую связь между активной работой мозга и укреплением иммунитета. То же самое относится к шахматам, шашкам и прочим «умным» играм. Играйте на здоровье!

## 9 КОТИКИ -

самый настоящий иммуномодулятор (если у вас нет аллергии). Медики утверждают, что тактильный контакт с кошкой снимает стресс и стабилизирует кровяное давление. А это, в свою очередь, стимулирует работу иммунной системы.



так, чтобы они располагались по диагонали к корпусу. По очереди, приседая на правое и левое колено, слегка скручивайте корпус в пояснице, опуская ладони к коленям. 10 раз.

→ Сделайте широкий шаг вперед и поднимите вверх руки. Из этого положения присядьте вниз – колени должны быть согнуты под прямым углом. Выполните упражнение 15 раз, а затем смените ноги.

## Облепиха

В сезон осенних простуд эта ягода поможет поправить здоровье.

Предлагаем 3 полезных рецепта.

**1. От гриппа** - настойка на водке. Горсть спелых ягод залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение суток. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Дозу приема меняйте в зависимости от возраста, самочувствия и массы тела. Детям давайте это лекарство

по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

**2. При застарелом кашле** - масло с камфорой. Смешайте 1/2 стакана масла облепихи (продается в аптеке) с 2 ст. ложками камфоры и тщательно растирайте на ночь грудь и

спину. После лягте в постель и тепло укутайтесь - за 3-4 дня такого лечения кашель пройдет.

**3. Если пропал голос.** Вскипятите в кастрюле 1 стакан воды и засыпьте 1/2 стакана ягод облепихи. Кипятите 20 минут, процедите через марлю, добавьте 2 ст. ложки липового меда и 1 ст. ложку коньяка. Настаивайте отвар 1 час и принимайте теплым по 1 ст. ложке каждый час.



## Полезно знать

✓ **Настойка из лаврушки укрепит иммунитет.** Залейте 10-12 лавровых листочков 1 стаканом воды, доведите до кипения и потомите на медленном огне 5 минут. Слейте в термос и настаивайте 4 часа. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой. Курс лечения - 2 недели.

✓ **От аллергического зуда спасет любисток.** Залейте 1 ст. ложку измельченных корней любистока 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Настой добавьте в воду перед принятием ванны. Продолжительность - 10-15 минут.

✓ **При нервном тике.** Смешайте 3 ст. ложки листьев подорожника, по 1 ст. ложке руты душистой и семян аниса. Залейте 0,5 л кипятка, добавьте 300 г меда и половинку измельченного с кожурой лимона. Томите на медленном огне 10 минут, охладите, процедите. Принимайте по 3 ст. ложки 2-3 раза в день перед едой.

# НЕ ИМЕЕТ АЛЬТЕРНАТИВЫ



**Гинекологическое здоровье настолько ценно, насколько и редко, что является одной из важных причин падения трудоспособности и нарушения психоэмоционального состояния прекрасной половины человечества. Лечение хронических гинекологических заболеваний – дело долгое, трудоемкое и неблагоприятное.**

пешно реализуются. Такая технология эффективно применяется в двух направлениях. Так, с целью противовоспалительного воздействия и повышения иммунной системы, используется низкоинтенсивная лазерная терапия, а для прямого воздействия на больной орган прибегают к красному и инфракрасному излучению, комбинация которых способствует постепенному и стойкому затуханию воспалительного процесса, снятию болей, уменьшению чувства дискомфорта, повышению работоспособности.

Существующий позитивный вклад лазерная терапия вносит в улучшение психоэмоционального состояния больных, благодаря своему прямому влиянию на центральную и вегетативную нервную системы, повышению кислородобеспеченности нервных клеток и коррекции тормозных и возбуждающих процессов в коре головного мозга. Лазер очень эффективен и при спайчных образованиях.

Особого внимания требует широкое распространение женских инфекций – трихомониаз, урогенитальный хламидиоз, кандидоз и др. Так, трихомониазом (инфекционное влагалищное заболевание) страдают 60–70 процентов, а урогенитальным хламидиозом, который передается половым путем, – более 90 процентов женщин. В борьбе с этими и другими гинекологическими инфекциями, полноценного восстановления иммунного статуса организма широко используются лазерные технологии, так как, тот или иной препарат вызывает ассиметричное воздействие на отдельные звенья иммунитета. Особенно важно подключение лазерной терапии у аллергического контингента больных, ибо она способствует снижению аллергического фона и риска развития лекарственных осложнений.

Известно, что иммунная система часто дает сбой, особенно весной и осенью. Именно тогда наиболее часты обострения хронических заболеваний. Именно тогда, для повышения защитной системы организма, лазерная терапия не имеет альтернативы. И очень часто к ней

прибегают с целью избавления женщин от мучительных болей в «критические» дни. В результате проведения 1–2 курсов лазерной терапии уже достигается эффективное комфортное течение этого периода, нормализация трудоспособности и здоровья женщин.

Ряд гинекологических заболеваний требует более радикального вмешательства. Так, например, если при эрозии шейки матки консервативное лечение медикаментами и низкоинтенсивным лазером, в случае большой площади поражения, не дает нужного результата, то в таких случаях прибегают к высокоэнергетическому лазеру – бесконтактный метод лечения. Он атравматичен, безболезнен, хирургическое удаление патологических образований происходит быстро, без применения шовного материала. Этим способом иссекаются также папилломы, кондиломы, а также проводятся пластические операции половых губ. Лазерная хирургия гарантирует их радикальное удаление и предотвращает рецидивирование.

Специалисты нашим милым женщинам дают ряд полезных советов и рекомендаций. Признаками нарушения гинекологического здоровья являются боли внизу живота, поясницы, зуд, чувство жжения, дискомфорта и т.д. Не затягивайте посещение гинеколога во избежание хронизации патологического процесса.

При обнаружении каких-либо новообразований на наружных половых органах, внутри влагалища, вокруг прямой кишки немедленно обратитесь к врачу. Особенно ценно состояние иммунной системы женщины. Снижение защитных резервов и ослабление организма predispose к легкой восприимчивости к генитальной патологии и степени агрессии половой инфекции.

Помните, что состояние вашего гинекологического здоровья прямо связано с вниманием к собственной персоне. Поэтому, при первых же сомнениях не откладывайте визит к врачу.

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

**В** современных условиях, когда на хрупкие плечи женщин свалилась гора труднорешаемых семейных и экономических проблем, слишком повысился риск гинекологических заболеваний. Их перечень широк – начиная с воспалительных процессов половых органов, вплоть до гормональных нарушений и предраковых состояний.

Пациентки задают немало вопросов: на что надо особо обратить внимание? В первую очередь, на вульвит – воспаление наружных половых органов, развивающийся вследствие травмирования и последующего инфицирования, или на фоне других заболеваний (сахарный диабет, цистит, воспаление внутренних половых органов). К этой группе же относится и кольпит (воспаление слизистой оболочки влагалища), эндоцервикит (воспаление слизистой оболочки канала шейки матки). Неотлагательного вмешательства требуют некоторые воспалительные заболевания половых органов. В частности, эндометрит – воспаление слизистой оболочки матки, развитию которого способствуют аборт, роды, диагностические выскабливания матки и другие вмешательства. А воспаление придатков матки считается одним из наиболее распространенных заболеваний женщин.

Надо сказать, что существующая терапия вышеназванных заболеваний, в основном, заключается в назначении антибактериальных средств местных лечебных процедур, общеукрепляющего лечения. Однако, возможности такой терапии ограничены – болезни часто рецидивируют, а больные становятся носителями хронического недуга.

А после того, как в гинекологическую практику была внедрена лазерная технология, положение кардинально изменилось. Многие трудноразрешимые проблемы уже ус-



# Не хочу идти к врачу!

## На шейке - пятнышко

**В прошлом году мне холодом прижигали эрозию шейки матки. Заживало 2 месяца. Сейчас на шейке матки обнаружили сосудистое пятнышко. Лечение не назначили, но я беспокоюсь...**

**Ирина Н.**

Небольшое красное пятнышко после криотерапии (прижигание холодом) - это расширенные сосуды, самой эрозии уже нет. Такое состояние требует наблюдения 1 раз в полгода. Нужно следить, чтобы на шейке матки не было инфекции. Могут назначить питательную терапию, например, свечи «Овестин» или «Эстрокад».

## Может ли дисплазия привести к раку?

**У меня дисплазия шейки матки. Может ли она привести к раку?**

**Ирина Н.**

Дисплазия шейки матки - это нарушение строения тканей, при котором изменяется расположение слоев в слизистой оболочке шейки матки и влагалища. Дисплазия I степени, как правило, возникает из-за воспаления и исчезает после курса противовоспалительной терапии. А вот дисплазия II и III степени относится к предраковым заболеваниям шейки матки и при несвоевременном лечении может привести к раку.

## Знаете ли вы, что...

❁ Температуру желательно измерять не под мышкой, а в ухе. Тяжелобольному человеку или младенцу сложно поставить даже обычный градусник. В таких ситуациях на помощь приходит инфракрасный термометр. Секундное прикосновение к телу или введение в ушную раковину - и температура измерена.

## ОТ ФИБРОМИОМЫ Я ИЗБАВИЛАСЬ С ПОМОЩЬЮ ТРАВ И ОРЕХОВ

Исходя из личного опыта, могу подсказать женщинам, как избавиться от фибромиомы. Измельчите по 40 г корней валерианы, березовых почек, мускатного ореха, кедровых орехов (со скорлупой) и перегородок грецкого ореха. Все залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте. Пейте, не процеживая, по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Сразу же по-

вам надо пройти курс противовоспалительной терапии, после которой врач возьмет мазок на цитологию, и обязательно наблюдаться у гинеколога.

## Почему болит низ живота?

**Уже 5-6 лет в середине цикла беспокоят боли внизу живота. Иногда они такие сильные, что приходится пить обезболивающие препараты. Врач говорит, что воспаления нет и что это, скорее всего, овуляторный синдром. Почему возникает эта боль?**

**Елена.**

Болезненная овуляция - это не болезнь, а особенность организма. В яичнике в середине цикла созревает яйцеклетка. Она находится в пузырьке (фолликуле), который разрывается, и яйцеклетка выходит в брюшную полость. Этот разрыв и бывает болезненным. Хорошо справиться с болью помогут противозачаточные таблетки. При их приеме овуляция (разрыв фолликула) не происходит, поэтому и болей нет. Так что, если беременность не входит в ваши планы, обследуйтесь у гинеколога как полагается перед назначением контрацептивов и начинайте прием препарата по инструкции.

**С. Гугиева,**

**гинеколог, врач высшей категории.**

## Для хороших жен

### Муж часто ночью ходит в туалет?

**Практически каждую ночь встает по нужде 1-2 раза, а днем еще чаще?**

При этом может заметить, что мочеиспускание стало дискомфортным или болезненным, а струя - слабее. Постарайтесь убедить его обратиться к врачу как можно скорее. Чаще всего причина недомоганий - в увеличении предстательной железы (простаты), что случается после 40 лет почти у половины мужчин. У кого-то симптомы простатита не усиливаются, а кому-то требуется срочная медицинская помощь, потому что болезнь начинает создавать серьезный дискомфорт. Иногда требуется оперативное вмешательство, чтобы не допустить, например, повреждения почек. Проблемы с мочеиспусканием могут сигнализировать и о диабете, и о раке простаты.

## Появились сложности с эрекцией?

**Надо обязательно обратиться к врачу.**

Каждый четвертый 40-летний мужчина сталкивается с эректильной дисфункцией, а после 50 лет эта цифра возрастает вдвое. Разумеется, причиной могут быть стресс, алкоголь и курение. Но не всегда дело в нездоровом образе жизни. Эректильная дисфункция может быть первым симптомом сбоев в работе сердечно-сосудистой системы. Из-за закупоривания сосудов нарушается кровоснабжение и страдают не только половые органы, но и головной мозг. Врач поставит правильный диагноз и предотвратит инфаркт и инсульт.

## Лишай опоясал...

✓ Разомните листочки герани и приложите к больному месту. Достаточно 3-4 процедур, чтобы боль прошла.

✓ Залейте 1 ст. ложку мяты 1 стаканом воды, кипятите 15 минут на водяной бане, процедите. Отваром смачивайте больные участки кожи.

✓ Заварите 1 ст. ложку с верхом зеленых сосновых игл 1 стаканом кипятка, кипятите 1 минуту, настаивайте 4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.



**И. Матвеева.**



# Осложнения после ОРЗ

**Ребенок постоянно хлюпает носом и подкашливает? Затянувшиеся насморк и кашель могут свидетельствовать об осложнениях.**

**Как же расшифровать сигналы тревоги и каковы самые типичные осложнения обычной простуды?**

## Бронхит

**Симптомы:** сухой кашель, более сильный по утрам, затрудненное дыхание, дискомфорт в груди, повышенная температура, слабость, утомляемость. Бронхит вызывается вирусной или бактериальной инфекцией, спустившейся из носа и горла в бронхи, которые из-за этого воспаляются. Если ребенок болеет бронхитом более трех раз в течение года, ему ставят диагноз: рецидивирующий бронхит. Обострения, как правило, случаются осенью, ранней весной, реже зимой и отсутствуют летом.

**Лечение.** Если бронхит не сопровождается повышением температуры и признаками интоксикации (слабость, головная боль), ребенок активен, можно начать лечение с растительных отхаркивающих средств: отваров мать-и-мачехи, багульника, девясила, а также ингаляций и массажа грудной клетки. Если же на 3-4-й день кашель не стал влажным и мокрота не отходит, необходимо перейти к современным муколитическим (разжижающим мокроту) препаратам. При выраженных симптомах интоксикации и повышенной температуре назначаются антибактериальные препараты.

## Пневмония

**Симптомы:** при острой пневмонии они развиваются стремительно - кашель сухой или сразу с мокротой и даже с кровью, боль в груди, особенно на вдохе, учащенное поверхностное дыхание с раздуванием крыльев носа, одышка, сильнейший озноб, очень высокая температура. Если пневмония является осложнением простудного заболевания, то симптомы могут быть более смазанными. Пневмония может быть осложнением простудного заболевания или явиться следствием бактериальной инфекции.

**Лечение:** при острой пневмонии нельзя заниматься самолечением. Без антибиотиков тут не обойтись. А народные средства могут быть хорошим подспорьем. В частности, можно использовать их как отхаркивающие. Показаны дыхательная гимнастика, массаж грудной клетки, физиотерапевтические процедуры.

## Ларингит

**Симптомы:** боль в горле, охриплость, потеря голоса. Острый ларингит - это воспаление гортани и голосовых связок. Обычно вызывается вирусной инфекцией. У маленьких детей воспаление может протекать так бурно, что отек слизистой оболочки гортани перекрывает доступ воздуха (ложный круп). Самый типичный симптом развивающегося отека - «лающий», т.е. очень сухой кашель, дыхание становится шумным, ребенок плачет, беспокоится. В тяжелых случаях недостаток кислорода может вызвать нарушение работы мозга, вплоть до комы.

**Лечение:** щелочные ингаляции, полоскание с йодинолом, настоем ромашки или шалфея, повязки и сухие согревающие компрессы на шею, горячие ножные ванны, физиопроцедуры: УВЧ, УФО, электрофорез. При лечении ларингита рекомендуется поменьше разговаривать. Приступ ложного крупа снимается горячей ножной ванной и горячими содовыми ингаляциями. При первых признаках ложного крупа обязательно нужно вызвать скорую.

## Ринит

**Симптомы:** постоянно текущий нос, воспаленные глаза, резь в глазах, головная боль. Ринит - это вос-

паление слизистой оболочки носа. Насморк - один из симптомов ринита. Ринит может быть инфекционным или аллергическим. Инфекция также может служить аллергеном. Ринит может исчезнуть так же внезапно, как появился. А может и затянуться надолго и перейти в хроническую форму. Насморк, затянувшийся более, чем на десять дней, обязательно должен насторожить.

**Лечение:** для облегчения дыхания можно закапывать в нос капли, но не дольше недели. Показано промывание носа раствором ромашки, шалфея.

## Тонзиллит

**Симптомы:** боль при глотании, увеличенные гланды, повышенная температура, головная боль и даже боль в желудке. Тонзиллит может быть вызван вирусной и/или бактериальной инфекцией. Чаще всего протекает как хроническое заболевание. Хронический тонзиллит, в той или иной степени, есть у всех детей. Его развитию способствуют частые ангины, ОРЗ, синуситы и даже карриозные зубы. Все начинается с недолеченных простудных заболеваний, когда бактерии поселяются в миндалинах. Так что, каждую простуду необходимо долечивать до конца.

**Лечение:** сейчас радикальное лечение - удаление миндалин - уже не применяется так часто, как раньше. Самым эффективным способом считается промывание миндалин лекарственными препаратами и укрепление организма для профилактики повторных заболеваний. В тяжелых случаях применяются антибиотики.

**З. Милюкова,**  
*педиатр, врач высшей категории.*

## Как выгнать простуду?

❁ Если у малыша нет температуры, сделайте ему горячие ножные ванны. Налейте в тазик горячую воду, добавьте сухой горчицы и парьте ножки 10 минут, постепенно повышая температуру воды (с 37 до 42 градусов).

❁ После ванны хорошо промокните ступни полотенцем, смажьте их козьим или барсучьим жиром и наденьте теплые шерстяные носочки.

Примерно 25% ишемических инсультов и 50% всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний наступают внезапно и в 90% случаев связаны с аритмией. На вопросы отвечает директор Института хирургии им. Вишневецкого, президент Российского общества аритмологов, академик РАН Амиран Ревишвили.

# ХАОС В ПРЕДСЕРДИЯХ

**- Как, когда и у кого возникает аритмия?**

- Случаи аритмии бывают у каждого человека. Но у одних они проходят бесследно, а у других остаются на всю жизнь. Преходящую аритмию обычно вызывают воспалительные заболевания, стресс, нарушения концентрации калия, кальция и магния в плазме крови и кардиомиоцитах при приеме некоторых лекарств или продуктов.

Постоянную аритмию, если она не врожденная, провоцируют гипертоническая или ишемическая болезни, пороки сердца, гормональные заболевания, например тиреотоксикоз. Возникновение аритмии напрямую зависит от возраста. После 50 лет в предсердиях ежегодно отмирает (замещается фиброзной тканью) 1% клеток. Для формирования постоянной мерцательной аритмии обычно бывает достаточно 20-30% фиброзной ткани в предсердиях.

**- Многие люди считают аритмию безобидным заболеванием...**

- Долгое время так думали и врачи. Но потом выяснилось, что электрический хаос в предсердиях (который возникает, в частности, при мерцательной аритмии) вызывает образование тромбов. После того, как ритм нормализуется, они «выстреливают» в голову. Эта одна из основных причин тяжелейших ишемических инсультов. Восстановиться полностью

после них, практически, невозможно.

И еще. Аритмия, прежде всего мерцательная, - одна из причин вызовов скорой помощи. Не говоря уже о том, что нарушения ритма могут привести к остановке сердца.

**- Такой итог грозит всем страдающим аритмией?**

- Нет. Но пациенты с мерцательной аритмией должны находиться под постоянным врачебным наблюдением. Чтобы избежать образования тромбов, им помимо лекарств, восстанавливающих ритм, обычно требуется пожизненный прием препаратов, разжижающих кровь.

Раньше аритмию диагностировали и устраняли в ходе операций на открытом сердце со вскрытием грудной клетки и с применением аппарата искусственного кровообращения. После таких операций пациент восстанавливался несколько недель или месяцев. Сейчас кардиологи действуют иначе: на торс пациента надевают электроды, которые одно-

моментно снимают 240 электрокардиограмм. Больному проводят МРТ грудной клетки. После обработки результатов врач получает 3D-модель сердца, на которой источник аритмии указан с точностью до нескольких миллиметров.

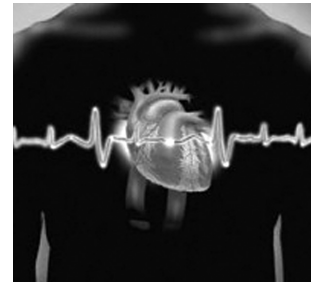
После того, как источник аритмии установлен, через бедренную артерию или вену вводят катетеры, которые, продвигаясь по сосудам, достигают сердца и «прижигают» аритмогенную зону. Процедура проводится под местной анестезией и занимает не более 1-1,5 часа. Ежегодно выполняется 26-28 тысяч таких процедур при всех видах аритмии. Но это в 1,5 раза меньше, чем нужно.

Пациентам с брадикардией (редкий ритм - менее 30-40 ударов в минуту) требуется установка кардиостимулятора. Это отработанная процедура. В стране делается 40 тысяч таких операций - в 3 раза меньше, чем нужно, но в 12 раз

Аритмия (нарушение ритма сердца) есть у каждого третьего человека. Почти все считают свой недуг безобидным.

## На роду написано

**Датские ученые обнаружили ген, ответственный за высокий уровень холестерина в крови. Этот ген - причина семейной гиперхолестеринемии, когда у всех в роду высокий уровень липопротеинов низкой плотности (плохого холестерина). Таким образом, в этом виноват этот самый ген. Предрасположенность к инфарктам и инсультам передается по наследству. Разорвать эту цепочку помогают здоровое питание, регулярные физические нагрузки, контроль веса и отказ от злоупотребления алкоголем.**



больше, чем производилось 10 лет назад.

**- Что мешает проводить процедуры всем нуждающимся?**

- Дело не только в недостатке центров. Аритмолог - специальность редкая. Чтобы врач мог работать самостоятельно, ему нужно учиться 10 лет и выполнить минимум тысячу процедур. У каждого пациента свой вид аритмии, поэтому, одной стандартной операции для всех быть не может. Врач должен одинаково хорошо владеть всеми методами лечения: электрофизической диагностикой, катетерными и тораскопическими и хирургическими методиками, чтобы выбрать тот, который оптимально подходит его пациенту.

**- Можно ли предотвратить появление аритмии?**

- Чтобы избежать приобретенной аритмии, нужно следить за артериальным давлением (артериальная гипертензия - основная причина мерцательной аритмии) и состоянием сердца (ишемическая болезнь сопровождается желудочковой аритмией, более опасной, чем мерцательная аритмия). И еще надо больше двигаться. Зрелым людям достаточно 30-45 минут прогулок на свежем воздухе. Также надо не курить (курение провоцирует атеросклероз, а он - аритмию), контролировать вес и спать около 8 часов, то есть, вести здоровый образ жизни. При появлении аритмии надо обращаться к кардиологу или аритмологу.

**Рецепты народной  
медицины**

**Бальзам из редьки  
от артроза**

Смешайте 1/2 стакана сока черной редьки и 1 стакан меда, добавьте 1 стакан водки - растирка готова. Но действовать она будет лучше, если перед лечением распарите больное место в бане или под горячим душем. На ночь натрите больное место бальзамом, утеплите и держите компресс до утра. Через 2 недели боль станет намного меньше. Настойку можно применять при болях в костях и суставах.

**Бронхи укрепит  
луковый чай**

Очистите среднюю луковицу, оставив верхний твердый слой. Мелко порежьте, выложите в стакан и залейте кипятком. Настаивайте не больше 12 минут. Процедите, подсластите сахаром и выпейте, закусив 1 чайн. ложкой меда. Весь процесс от начала приготовления и до приема не должен превышать 15 минут (12 настаивайте, а 3 минуты пейте и закусывайте). Только 15 минут в луковом чае сохраняются все свойства, которые смогут помочь. После приема обязательно лягте в постель.

**Воспалился седалищный  
нерв? Поможет хрен**

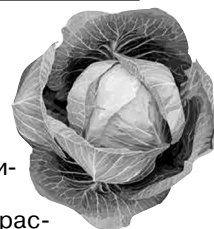
Пропустите через мясорубку свежий корень хрена, чтобы получилось примерно 1/2 стакана массы. Смешайте с таким же количеством натертой на мелкой терке сырой картошки и 1 ст. ложкой меда. Смажьте поясницу растительным маслом. На сложенную вдвое марлю выложите смесь толщиной 1-1,5 см. Прикрепите к больному месту с помощью полиэтилена и утеплите. Держите компресс, пока не начнет жечь и не покраснеет кожа. Сделайте несколько процедур.

**Не навреди**

- ✓ Кочерыжки лучше не есть. В них скапливается много вредных веществ. Капуста легко впитывает в себя пестициды, они сосредотачиваются в центре, то есть в кочерыжке.
- ✓ От капусты болит живот? Значительное содержание в капусте серы и клетчатки иногда вызывает метеоризм – повышенное газообразование в кишечнике. Это и вызывает боль.
- ✓ Не рекомендуется есть много свежей капусты при повышенной кислотности, энтеритах и колитах.

**КОМУ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ КАПУСТУ И В КАКОМ ВИДЕ? КАК ЕЮ ЛЕЧИТЬСЯ?  
НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ В. СИПКО.**

**СКОЛЬКО ПОЛЬЗЫ  
НАЙДЕМ В КАПУСТЕ?**



**1.** Квашеная так же полезна, как свежая? В квашеной капусте сохраняются все витамины и минеральные вещества. Но из-за того, что в ней много поваренной соли, употребление которой при многих заболеваниях приходится ограничивать, квашеную капусту в диетическом питании отжимают и промывают.

**2.** От головной боли после пьянки помогает капустный рассол. Но, говорят, еще можно есть капусту, чтобы сильно не опьянеть... Еще древние греки говорили: «Съешь капусту перед питьем - не опьянеешь, съешь после - разгонишь хмель». Действительно, при алкогольной интоксикации надо пить капустный рассол.

Для отрезвления можно выпить сок капусты, сваренный с сахаром. А чтобы быстро не опьянеть, рекомендуется смешать по 2 части сока белокочанной капусты и сока кислого граната и 1 часть столового уксуса. Смесь вскипятить и выпить

1/4 стакана до приема спиртного.

**3.** Капустный рассол помогает при запорах? Да. Нужно приготовить теплый капустный рассол и принимать его по 1/2 стакана 4-5 раз в день при запоре. Но надо учитывать кислотность желудочного сока. Рассол можно пить только людям с пониженной кислотностью. При атонических запорах рассол можно смешать с соком редьки и принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

**4.** После приступа язвы врач советует пить капустный сок. Приготовьте свежий сок капусты. Пейте его 3 раза в день за полчаса до еды, начиная с 1/2 стакана и постепенно увеличивая разовую дозу до 1 стакана (соль не добавлять). Можно в сок добавить 1 чайн. ложку меда. Курс лечения - 3-4 недели. За это время обычно исчезает боль, нормализуется работа кишечника, проходит тошнота и изжога.

Витамины распределены неравномерно: в наружных листьях их почти в 2 раза больше.

**От малокровия избавит вино,  
настоянное на сухих грушах**

Бабушка большую часть жизни прожила в Молдавии, знала много местных рецептов народной медицины. Для лечения малокровия там пьют грушевое вино. Заливают 81 сушеную грушу красным домашним вином так, чтобы фрукты были полностью им покрыты, и настаивают 14 дней в теплом солнечном месте. В первый день съедают утром натошак 1 грушу, настоящую на вине, на второй день едят по 1 груше утром и в обед, на третий день - утром, в обед и вечером. На четвертый день съедают 2 груши утром, по 1 груше - в обед и вечером, на пятый день утром и в обед - по 2, а вечером 1 грушу. На шестой день утром, в обед и вечером едят по 2 груши, на седьмой день утром - 3, в обед и вечером - по 2 груши. На восьмой день утром и в обед съедают по 3 груши,



а вечером - 2, на девятый день по 3 груши съедают утром, в обед и вечером. Начиная с 10 дня, количество съеденных груш ежедневно уменьшают на одну, пока они не закончатся. Всего вы съедите 81 грушу. При каждом употреблении фрукт нужно запивать вином, в котором он настаивался. Вино с груш не сливайте, желательно, чтобы фрукты все время были им покрыты. Так постепенно съешьте все фрукты и выпейте вино.

Если анемия у ребенка старше 3 лет, приготовьте такое лекарство: смешайте 0,5 кг пропущенных через мясорубку грецких орехов со 100 мл свежавыжатого сока алоэ, 300 г меда и свежавыжатым соком 3-4 лимонов. Давайте ребенку смесь по 1,5-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Е. Коваль.**

## Мой сын страдал энурезом, но избавился от него до армии

Врачи заявили, что согласно анализам, сын здоров. Значит, энурез надо лечить словом - внушением и самовнушением. У моего сына до 14 лет была такая проблема, но он вылечился. В армию ушел здоровым, прослужил 2 года и вернулся без болезней. Почему помогло слово, а не медикаменты? Потому, что причиной энуреза был глубокий, крепкий сон. Парень «не слышал» сигнала для пробуждения от мозга. Почему? Из-за неуравновешенного эмоционального состояния днем - возбуждения, нервозности, суеты, раздражительности или большой умственной нагрузки. После такого нужен отдых, который приходит в виде глубокого крепкого сна. Вот не-

сколько правил, которые исправили ситуацию.

**1.** Соблюдать режим дня: в одно и то же время ложиться спать (не позднее 23.00) и просыпаться, не засиживаясь перед компьютером или телевизором, выделить часы для учебы или работы, есть по расписанию. Пусть с 16.00 ничего не пьет, а перед сном съедает кусочек черного хлеба с селедкой или солью (это задерживает жидкость в организме). **2.** Мать должна выяснить, в какое время ночью происходит мочеиспускание, и минут за 10 до этого момента разбудите сына и одновременно включите звонок будильника. Так воспитаете у сына условный рефлекс. После несколь-

ких таких ночей пусть сын сам заводит будильник на нужное время, чтобы встать. Теперь он будет его слышать.

**3.** Также пусть сын проговаривает такие стихи-убеждения: «Я будильник завожу, чтобы сказал он: «Разбужу!» По сигналу я встаю, в туалет скорей бегу. Вся постель моя сухая - вот история какая!»

**4.** Подскажу рецепт травяного чая от энуреза. Смешайте поровну траву зверобоя и тысячелистника, заварите 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, и пусть сын пьет как чай. Или заваривайте и пейте, как чай, смесь измельченных листьев брусники, зверобоя и смородины (1:1:1). Можете добавить мяту.

*Д. Тимофеева.*

## Чтобы сил стало больше

При сильной слабости, истощении измельчите 4 лимона с коркой, но без семян, добавьте 200 г сока лимона, 200 г оливкового масла, 15 г аптечных настоек валерианы и боярышника, 1 г камфоры, 15 капель эфирного масла мяты перечной. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



## Настойка зрение улучшит

Залейте литром белого вина 30 г порошка корня валерианы, 50 г сухих измельченных листьев лаванды, настаивайте 3 дня, периодически встряхивая, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

*С. Васько, народный целитель.*

## От горечи во рту выручает хрен, и не только

Меня периодически мучает горечь во рту. Чтобы справиться с ней, завариваю вместо чая цветки ромашки или календулы (1 ст. ложка на стакан кипятка). А еще стараюсь не есть кислое и жареное, сладкое, бобовые. Спиртное не употребляю. Больше на столе овощей, фруктов, готовлю каши. Еще меня выручает обычный хрен, который растет в огороде. Смешиваю 1 часть натертого хрена и 10 частей молока, помешивая, довожу до кипения, снимаю с огня, настаиваю 15-20 минут. Процеживаю и пью по глотку 4-5 раз в день в течение 2-3 дней.

*Анастасия.*

## Сухие пятки смазывала обычным майонезом

Я долго мучилась от трещин на пятках. Боль при ходьбе такая - аж слезы из глаз! Особенно до-

# СПЕШИМ НА ПОМОЩЬ

ставалось летом. Это и понятно: сушь, жара, дача, постоянный контакт с землей и, как следствие, - трещины. Не помогли ни кремы, ни мази, ни хитроумные пластыри. Дело сдвинулось с мертвой точки, когда я стала смазывать пятки и ступни обычным майонезом. Наносила перед сном на поврежденные участки кожи, потом надевала на ступню пакет и простые носки. Кстати, вместо майонеза можно использовать мед.

И еще есть хороший рецепт. Хлопчатобумажную салфетку надо смочить в теплом крепком чае с чайками, намылить хозяйственным мылом, приложить к ступням и обернуть тонким полиэтиленовым пакетом. Такой компресс нужно держать всю ночь. Процедуру надо сделать 3-4 раза.

*А. Леднева.*

## Шляпка подсолнуха, водка и мыло от радикулита

Подскажу эффективный рецепт от моей бабушки. Шляпку цветущего подсолнуха разделите на кусочки и пропустите через мясорубку. Натрите на терке полкуска хозяйственного мыла, соедините с кашцей подсолнуха и залейте 500 г водки. Эту смесь поместите в стеклянную банку, хорошо размешайте, чтобы мыло полностью растворилось. Закройте капроновой крышкой и поставьте в теплое место на две недели.

После этого еще раз хорошо перемешайте содержимое. Немного подогрейте 1 ст. ложку средства и натрите спину. Чтобы не испачкать постель, больной участок прикройте полотенцем и обвяжите шерстяным платком. Процедуру делайте ежедневно на ночь.

*В. Кулиева.*

Для укрепления иммунитета смешайте по 100 г кураги, изюма и чернослива. Залейте 2 л воды, кипятите 20 минут, процедите. Порежьте 2 лимона на дольки и добавьте с медом (2 ст. ложки) в компот.



Скачет давление? Залейте 1 ст. ложку кукурузной муки 1 стаканом кипятка, укутайте на ночь. Утром выпейте, не размешивая, настой без осадка.



# ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ НА ВАШЕЙ ДАЧЕ



**У многих дачников на огороде можно найти отдельную клумбу с полезными растениями. Они помогают справляться с недугами в течение всего года.**

**Н**есмотря на то, что лето закончилось, у дачников еще много дел. Например, самое время заготовить на зиму полезные растения и травы, которые пригодятся в период гриппа, простуд и при прочих недомоганиях.

## Мята

Мята богата витаминами А, С и полезными микроэлементами. Мятный чай показан при простудных заболеваниях: он облегчает дыхание, уменьшает отечность, способствует выведению мокроты. Чай с мятой эффективно помогает при мигренях, нормализует давление и работу сердца.

Мята считается женским растением. Мужчинам не стоит ею злоупотреблять, ведь она снижает уровень мужских гормонов в организме. Женщинам же мята только во благо: она благоприятно влияет на менструальный цикл, помогая его сбалансировать, притупляет боль во время месячных. Если у вас был тяжелый напряженный день, обязательно выпейте на ночь чай с мятой.

Беременным женщинам не рекомендуется употреблять чай с мятой в больших количествах. Стоит ограничиться одной чашкой в день.

## Мелисса

Мелисса обладает расслабляющим действием, помогает уснуть. Известна как прекрасный антидепрессант, который успокоит во время стресса. Показана гиперактивным детям. Мелисса укрепляет иммунитет, оказывает спазмолитическое, противовирусное, противоаллергическое действие.

Это растение непременно стоит иметь под рукой тем, кто желает

похудеть. Мелисса выводит лишнюю воду, шлаки и токсины, восстанавливает микрофлору кишечника, уменьшает аппетит.

В отличие от мяты, ее в неограниченных количествах можно употреблять мужчинам. Хороша эта трава и для беременных - уменьшает проявления токсикоза. Женщинам помогает снять боль во время месячных, облегчает симптомы климакса, лечит заболевания мочеполовой системы.

В пищу используется не только в виде отвара или добавки к чаю, но и как дополнение к рыбным блюдам, овощным супам.

## Лаванда

Не секрет, что лаванду широко используют в косметической промышленности. Она отлично заживляет повреждения кожи, тонизирует ее, смягчает и питает, лечит угревую сыпь, избавляет кожу от жирного блеска и препятствует закупорке пор, помогает бороться с перхотью и укрепляет волосы и ногти.

Лаванда является естественным ароматизатором, к тому же, букетик этих цветов в свежем или засушенном виде отпугнет кровососущих насекомых.

Ванна с цветками лаванды успокоит и подарит приятные сны. А ингаляции с использованием эфирного масла этого растения помогут укрепить иммунитет и избавят от простудных проявлений.

Лаванду добавляют в чай, в виде пряности она придает неповторимый пикантный вкус многим блюдам. Во Франции ею заправляют салаты, соусы, супы, оттеняют вкус рыбы и мяса.

## Зверобой

Зверобой славится своими дезинфицирующими и противовоспалительными свойствами, известен как отличный антидепрессант. Помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, снимает колики, укрепляет иммунитет.

Это растение способно заживлять раны и ожоги. Для этого необходимо приготовить специальное масло: цветки зверобоя плотно уложить в банку и залить растительным маслом. Держать в закрытом виде на солнце месяц, затем процедить, убрать цветочную массу. Оставшимся маслом протирать несколько раз в день пораженные места.

Некоторые знахари утверждают, что зверобой способен бороться с негативной аурой и очищать энергетику дома. Стоит попробовать, например, добавлять настой зверобоя в воду для мытья полов при уборке квартиры.

## Календула

Календула известна своим противовоспалительным и противомикробным действием. Настойки и отвары этого растения используются для лечения ран, во время эпидемий гриппа, оказывая общеукрепляющее воздействие. При сильном кашле можно полоскать горло разведенной настойкой календулы - она обладает отхаркивающим действием.



Календула помогает при кожных заболеваниях - язвах, фурункулах, хорошо подсушивает прыщики, способна избавить от пигментных пятен и веснушек.

При варикозном расширении вен можно пользоваться мазью на основе календулы. Для ее приготовления необходимо смешать 50 мл масла календулы и 3-4 г пчелиного воска. Держать смесь на водяной бане, пока не растворится воск и средство не приобретет консистенцию мази.



**Отведите небольшой участок вашей дачи под лечебные травы. Что может быть полезнее натуральной терапии?**

# Отдыхай!

Длинно-рукий примат	<b>2</b>					Куртка, названная в честь штата	Лестница - от площадки до площадки	Малинка в лукошке	Клинок из скифского кургана
		<b>1</b>	Палка в руках деда	Бельгиец, духовых дел мастер					
			Мальчишка-журналист				Старая укороченная пушка	Косметика для век	Топливо из каменного угля
	Озеро-жемчужина Казахстана		Режиссер... Рязанов	Юнец по-прос-тому		Вещи на разговорный лад			
					За нее дер-жится шофер	Театр для эллинов-певчих			
	Обман покупателя на рынке		Мудрец из Библии		Бревенчатая заготовка для избы				
						Снасть на карасиков	Брижит, ставшая Бабеттой	Заявление, отправленное в суд	
Гимн в костеле	Результат конверсии меча		Зерновая добавка в хлеб						
					Хук, нанесенный на ринге				
Анискин вне роли			Убогая хата бедняка						
					Холм в русском фольклоре	Уведомление из банка		Кусок жареной говядины	
Бутоны, поплавшие в приправу	Немец-бородач Карл	Яркий попугай с языком-щечочкой	Головной убор на завязках						
						Много-дневные гонки	Часть подводной лодки		
	<b>1</b>		Брат и супруг Исиды					Монархия стран Азии	Спец по эклерам и буше
	Центель фолиантов		Королева оранжереи				Бумажка на поездку в автобусе		
	Влага на утренней траве							"Псевдоним" Диониса	Так звали актрису Бернар
				Наставления депутату	Грозное львиное предупреждение		Сельдь, приплывшая с Востока		
		<b>2</b>					Иступленный поклонник		
				Джим - голливудский комик		Верный пес Глазычева-Никулина	Строй-четыреугольник		
Серенький, что жил у бабушки									

☺ ☺ ☺  
 - Какой конец веревки нужно бросить тонущему депутату?  
 - Оба.

☺ ☺ ☺  
 Что должен уметь мужчина:  
 1) Не молчать, если приготовлено вкусно.  
 2) Молча жрать, если не вкусно...



## ГЛЕНН КЛОУЗ:

**“Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ЛЮДИ  
ЧАЩЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ,  
ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ЛЮДЬМИ”**

13 октября на экраны выходит фантастический фильм “Новая эра Z”, одну из главных ролей в котором исполнила культовая актриса, шестикратная номинантка на премию “Оскар” и обладательница двух “Золотых глобусов” Гленн Клоуз. В картине представлен оригинальный взгляд на популярную тему зомби-апокалипсиса, 69-летняя актриса исполнила роль ученого, доктора Кэролайн Колдуэлл, которая изучает новый человеческий вид, в надежде найти спасительную вакцину. О том, почему она решила сняться в постапокалиптическом триллере, о работе с коллегами и о том, что она хотела бы донести зрителям, Гленн рассказала в эксклюзивном интервью.

Фильм “Новая эра Z” основан на бестселлере Майка Кэри “Дары Пандоры”. События романа и картины разворачиваются в постапокалиптической Великобритании, пораженной страшным вирусом. По сюжету, на людей стали нападать инфицированные особи, поставив человечество на грань исчезновения. Единственная надежда – второе поколение зараженных, опасных, но обладающих феноменальным, более высоким, чем у людей, интеллектом. Они – ключ к созданию спасительной вакцины. Поэтому их держат в специальном бункере, оберегая от контактов с внешним миром. Все они – дети, и среди них есть особенная девочка по имени Мелани. Как и другие обитатели бункера, она живет в изолированной комнате и передвигается только будучи прикованной к инвалидному креслу. Исследования продолжают из дня в день. Но однажды ситуация выходит из-под контроля.

**Гленн, расскажите о вашей героине – докторе Кэролайн Колдуэлл. Какую роль ваш персонаж играет в общем сюжете?**

Фильм начинается со сцены в научной лаборатории, и моя героиня ру-

ководит научным проектом. Команда под ее предводительством изучает детей-гибридов, в надежде выработать вакцину, которая спасет человечество от гибели – от поголовного превращения в зомби.

**Почему Колдуэлл проникается особой симпатией к Мелани – одной из предвестников нового поколения зараженных, полулюдей-полузомби?**

Пожалуй, больше всего, меня и мою героиню в Мелани трогает любознательность. И ее человечность. Сенниа Нануа, исполнившая роль Мелани, – удивительная девочка. Она не по годам взрослая. И разумеется, очень умная. У нее, как и у ее героини, добрейшая душа. И она не переигрывает. Просто она обладает некой детской серьезностью, которая, на мой взгляд, идеально подходит для этого фильма.

**Чем вас заинтересовал проект “Новая эра Z”? Почему вы приняли предложение о съемках?**

Как только я прочитала сценарий, я сразу же в него влюбилась. Уже через пять страниц я знала, что это будет особенный фильм. Мне очень понравился стиль – я называю его эlegant-

ным. В нем есть некое изящество, интересные персонажи. В сценарии далеко не всё очевидно, что дает актерам возможность заполнить некоторые пробелы по своему усмотрению. И мне показалось, что сюжет совершенно уникален. Поэтому я согласилась после первого же прочтения.

**Поделитесь впечатлениями о работе с режиссером Колмом МакКарти? Он успел заслужить любовь публики благодаря сериалам “Шерлок”, “Острые козырьки” и “Доктор Кто”.**

Знаете, есть такая вещь, как мгновенная реакция. Каждый из нас определенным образом реагирует на других людей. В основном на подсознательном уровне. У меня была очень положительная реакция на Колма. Он мне понравился. Понравилось то, что он говорил. Особенно понравилось его описание будущего фильма. Суровая реальность. Он не хотел использовать компьютерную графику или использовать ее по минимуму. Мне понравилось всё, что он говорил.

**Вы читали роман Майка Кэри?**

Нет, не читала. И Колм тоже не читал. И Джемма тоже. Нас об этом попросил автор. Фильм основан на книге, но между ними есть существенные различия. И, честно говоря, я не чувствовала потребности читать книгу. Майк Кэри – очень интересный человек, мне нравится его образ мысли. Он скромный, но его воображение создает невероятные, цепляющие и эмоциональные истории.

**Все три ключевых персонажа картины – женщины. Что вы об этом думаете?**

Мне кажется, Мелани, Жастино (ее роль исполняет Джемма Артертон) и Колдвелл символизируют разные аспекты женственности. Они не похожи друг на друга, но каждая из них по-настоящему великодушна. Они выжили в мире, который изо дня в день становится все более жестоким. И при этом не оставляют попыток спасти человечество.

**Говорят, ваша невестка снялась в эпизодах фильма. Это правда?**

Моя невестка была сумасшедшей фанаткой зомби всю свою взрослую жизнь. А может быть, и в детстве. Она знает о них все – все истории, все фильмы. И брат сказал мне, что больше всего на свете она мечтает когда-нибудь сняться в фильме про зомби. И как только я сообщила своему агенту о согласии на съемки, я позвонила брату и сказала: “Ну, угадай что? Я буду сниматься в фильме про зомби. И если вы с женой сможете приехать из Монтаны в Великобританию, вы тоже в нем сниметесь”.

**На какую реакцию зрителей вы надеетесь?**

Я хочу, чтобы фильм показался им неожиданным. И еще я бы хотела, чтобы люди задумались, что значит быть людьми, и чтобы они делали это чаще. Задумывались бы о том, что мы сотворили и продолжаем творить с этой планетой. И есть ли у нас другой путь.



## БИОГРАФИЯ

Глен Клоуз родилась 19 мая 1947 г. в Гринвич (шт. Коннектикут) в богатой новоанглийской семье. Получила прекрасное актерское образование сначала в театральном колледже «Уильям и Мэри», а потом в театральной школе «Фи Бета Каппа». По окончании, начала работать в бродвейском «Феникс-театре». С большим успехом выступала в спектаклях «Король Лир», «Татуированная роза», «Трамвай «Желание», «Барнум», «Необычайная жизнь Олберта Ноббса», «Настоящая вещь». От коллег по театру — Мерил Стрип, Кевина Клайна, Билла Херта — много слышала о кино. Однако, возможность дебюта там представилась Глен, лишь когда ей исполнилось 35 лет.

Режиссер Дж.Р.Хилл пригласил актрису исполнить роль матери в фильме «Мир по Гарпу» (1982), рассказывающем историю весьма эксцентричной семьи. Прежде чем появиться на площадке, Глен Клоуз несколько часов проводила в гримерной, где из нее делали пожилую женщину. Но это несоответствие между возрастом героини и актрисы оказало благотворное влияние на трактовку образа, придав характеру неоднозначность и загадочность.

После «Мира по Гарпу» приглашения в кино стали систематическими. Она сыграла в фильмах «Большой озноб» (1983), «Кое-что об Эмили» (1983), «Каменный мальчик» (1984), «Настоящий» (1984), «Макси» (1985). Но особо интересных ролей не было, и только в фильме «Зазубренное лезвие» (1985) Клоуз получила наконец возможность показать свое мастерство. Ей предложили создать образ адвоката Тедди Барнс, защищающей на процессе красавца-миллионера, обвиненного в садистском убийстве жены. Без особого труда Тедди удается добиться оправдательного приговора, но буквально на следующий день она получает доказательство того, что клиент является

убийцей, и ее он тоже приговорил к смерти.

Клоуз лишена привычной женской привлекательности. У нее тяжелые черты лица, маленькие глаза, длинный нос, большой рот. Почти мужская фигура — одни мышцы и ни грамма жира. Не случайно ее лучшей театральной работой стала андрогинная (двуполая) женщина в спектакле «Необычная жизнь Олберта Ноббса». Однако, вдохновенная игра актрисы заставляет забыть о некрасивой внешности. К тому же, она обладает абсолютным контролем над своим телом и эмоциями и постоянно владеет вниманием зрителей. Потому в «Зазубренном лезвии» она кажется порой красавицей.

В 1986 году в руки Клоуз случайно попал сценарий фильма «Роковое влечение». Зная, что никто не вспомнит о ней, потому что создатели фильма искали привлекательную женщину типа Изабель Аджани, она решила действовать сама. Когда постановщик фильма Эдриан Лайн посмотрел пробы, то решил, что Клоуз именно та исполнительница, которая нужна фильму. Его сюжет достаточно банален, но воплощение — превосходно. Женатый мужчина заводит легкую интрижку с незамужней женщиной, и когда он дает ей отставку, она начинает преследовать бывшего любовника с упорством душевнобольного человека и едва не закалывает ножом. Клоуз талантливо изображает ослепленность страстью, маниакальное увлечение предметом любви, и все же она играет нечто большее, чем женщину-монстра. Она показывает драму обманутой женщины, которая не может смириться с тем, что ее выбросили вон, как ненужную игрушку.

Благодаря такой трактовке образа героини «Роковое влечение» нашло поклонников не только среди любителей триллеров.

Ничуть не меньший резонанс получила картина «Опасные связи» (1988).

Глен Клоуз играет маркизу де Мертей — опытного дирижера светского общества, реализующую свой незаурядный ум и волю в серии неприглядных интриг, направленных на то, чтобы развратить и погубить людей. И как это часто случается, одна из этих интриг поражает саму маркизу, превращая эффектную даму без возраста в дряхлую старуху. Далеко не каждому актеру выпадает возможность сыграть такую роль и далеко не каждый актер в состоянии создать такой образ. Глен Клоуз постаралась показать маркизу не только как отвратительную интриганку, но и как сломанное существо. И это самый суровый приговор, который мог быть вынесен человеку, привыкшему считать себя вершителем судеб других людей.

Хотя Глен Клоуз начала карьеру в кино достаточно поздно, талант и работоспособность помогли ей наверстать упущенное время. Из работ последних лет нужно выделить новую экранизацию пьесы «Гамлет» (1991) Ф. Дзеффирелли, где она сыграла роль королевы-матери, и «Свидание с Венерой» (1991) И. Сабо, в котором актриса сумела блеснуть не только своим драматическим, но и вокальным талантом.

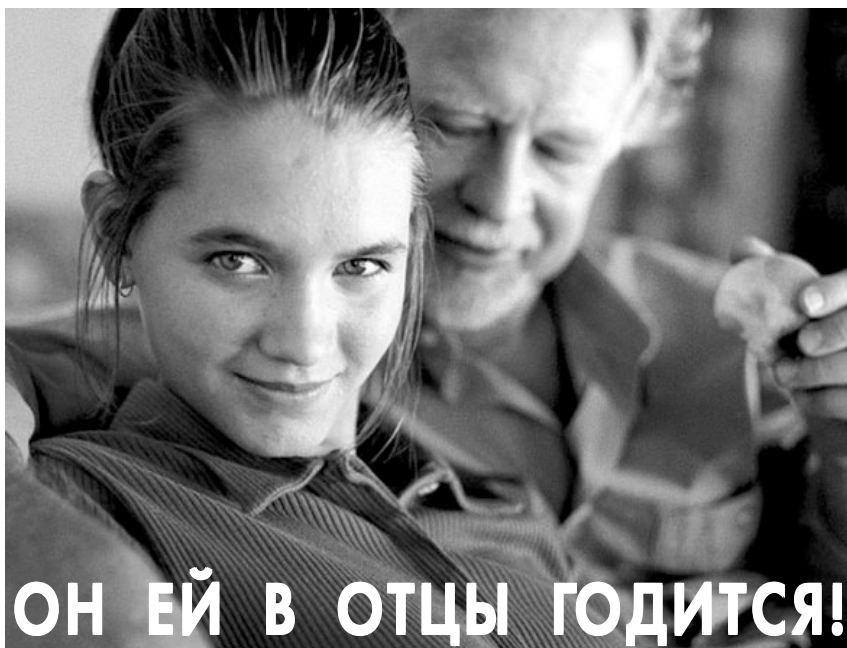
В своей жизни великая актриса была замужем три раза. Два первых брака с Каботом Уайдом и Джеймсом Марласом закончились разрывом. Как, впрочем, и гражданский брак с актером Леном Кару. Совсем другое дело супружеский союз с главой медицинской компании Дэвидом Шоу. Вместе влюбленные уже многие годы. От предыдущего романа с мужчиной по имени Джон Старк у актрисы есть взрослая дочь Энни. Что касается других родственников актрисы, то здесь все также очень интересно. По материнской линии Гленн Клоуз приходится двоюродной сестрой модели Брук Шилдс, а также является дальней родственницей английской принцессы Дианы.



Звезда актрисы  
Гленн Клоуз на аллее Славы



Сенниа Нануа и Гленн Клоуз в роли Мелани и доктора Кэролайн Колдуэлл



## ОН ЕЙ В ОТЦЫ ГОДИТСЯ!

**Если в паре мужчина намного старше женщины, то всегда найдутся «доброжелатели», которые обвинят его в инфантилизме, ее - в корыстных намерениях. А как обстоят дела на самом деле?**

**П**одобные истории уже стали классикой: мужчина женится рано, жена, верная боевая подруга, помогает ему и словом, и делом. К сорока-пятидесяти годам муж становится успешным бизнесменом, все материальные проблемы решены, можно наслаждаться жизнью, и тут у него буквально сносит крышу. Он бросает жену, забывает о детях, покупает себе спортивную машину и женится на юной девушке, которая годится ему в дочери.

### ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО МУЖЧИНАМ

Как это ни грустно для тех, «кому за...», но молодость красива и притягательна. Стройные ноги, тонкая талия, нежная кожа, шелковистые волосы, море энергии, легкость в общении, беззаботность, безудержное веселье - ну как тут устоять? Многие мужчины даже не пытаются. Когда муж внезапно бросает жену и уходит к молодой любовнице, окружающие пытаются объяснить этот поступок пресловутым «кризисом среднего возраста». И, в какой-то степени, они правы.

Кризис среднего возраста - это история про то, что молодость уходит, а ты так мало успел сделать в этой жизни. Когда волна кризиса накрывает мужчину с головой, ему хочется любыми средствами удержать ускользающую молодость. Роман с юной барышней - один из возможных способов. Ведь как думает мужчина? Если он нравится молодым красивым женщинам,

значит, рано списывать его со счетов, он еще повоюет на любовном фронте. Для некоторых молодая партнерша - это попытка прогнать страх перед старостью.

Рассказывает Денис, пятидесятилетний мужчина: «Мне ужасно скучно с ровесницами. У них все интересы крутятся вокруг детей, у кого-то уже вокруг внуков, огорода, сериалов. О чем мне с ними разговаривать? Моя подруга моложе меня почти на двадцать пять лет. Она всегда с интересом слушает мои рассказы о путешествиях, работе, книгах, политике, истории. Я старше и опытнее, и она учится у меня жизни».

«Слушает» и «учится» - ключевые слова в рассуждениях Дениса. Роман с молодой партнершей позволяет мужчине чувствовать себя более умным, мудрым, рассудительным. Там, где сверстница лишь нетерпеливо отмахнется: «И без тебя знаю!» - молоденькая девочка будет внимательно слушать и восхищаться мужчиной.

К тому же, юную жену, которая зависит от мужа и материально, и психологически, легче контролировать, подчинить себе. В таких неравных отношениях мужчине проще хлопнуть кулаком по столу: «Я в доме хозяин! Как я сказал, так и будет!» Со сверстницами этот номер уже не пройдет.

### ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ЖЕНЩИНАМ

Оставим в стороне те случаи,

когда девушка, выходя замуж за богатого мужчину старше нее, охотится за деньгами. Гораздо интереснее другая классика жанра: выбирая мужчину намного старше себя, недолюбленные девушки пытаются избавиться от своих комплексов. Недостаток отцовской любви в детстве они пытаются компенсировать во взрослом возрасте, поэтому ищут партнера и отца в одном лице. В таких отношениях женщина выступает в роли «дочки», и ее это совершенно устраивает. Ответственность за семью и собственное благополучие она перекладывает на мужчину и радостно щебечет «Я девочка, я не хочу ничего решать, я хочу платье». Такие отношения могут быть счастливыми: женщина получает заботу и защиту, а мужчина - контроль и возможность самоутвердиться. Отношения терпят крах, если расстановка сил в паре меняется. Когда женщина взрослеет и добивается успеха в карьере, ее уже не устраивают созависимые отношения, ей хочется партнерства, а мужчина оказывается не готов к общению на равных.

### ПРОБЛЕМЫ В НЕРАВНЫХ БРАКАХ

Взрослых мужчин часто выбирают женщины, у которых есть проблемы в интимной сфере. Сверстники кажутся им слишком сексуально агрессивными, нетерпеливыми и, вообще, «им нужно только одно». Более, заботливые, внимательные, чуткие и менее сексуально активные мужчины в возрасте кажутся подходящими партнерами. Но давайте представим такую ситуацию: двадцатилетняя девушка влюбляется в мужчину лет тридцати пяти. На этом этапе жизни их сексуальные запросы будут более или менее совпадать. Но, если у девушки все в порядке с либидо, то в 30-40 лет она будет на пике своей сексуальности. Сможет ли ее удовлетворить возрастной партнер?

Если взять в жены девушку милую, но неопытную, то трудно ждать от нее поддержки в трудную минуту. Например, недавно московский театральный мир потрясла смерть известного актера Альберта Филозова. Когда-то он ушел от жены после двадцати лет совместной жизни, ушел к женщине гораздо моложе себя. И вот эта новая жена отказалась забирать из больницы смертельно больного артиста. Можно сколько угодно ее осуждать, но трудно ожидать взрослых решений от женщины, привыкшей быть ребенком. Мужчинам, которые бросают своих ровесниц ради юных беспомощных девочек, стоит об этом помнить.

**Некоторые поступки разделяют нашу жизнь на «до» и «после». Жалей - не жалей, а все равно уже ничего не исправишь. Остается только одно - пообещать себе больше не допускать ошибок.**

**П**осле того, как в нашем городке закрылось все, что только можно, здесь остались лишь старые да малые. Остальные уехали в столицу: некоторые на постоянное жительство, но большинство на заработки. Так сделала и я. Работала в столице, снимала маленькую квартиру пополам со своей землячкой, а дома меня ждали мама с пятилетней дочкой. Раз в месяц я посылала им деньги, а дважды в год ездила в гости. Дочери было трудно объяснить, почему мама вынуждена жить за сотни километров. Спасал Интернет: по видеосвязи я могла поговорить с Катей.

В городе устроилась работать кассиром в супермаркет. Зарплата была невелика, но дома я не видела и этого. Два года назад заметила мужчину, который явно проявлял ко мне интерес. Приходил раза два в неделю, вставал обязательно в мою кассу, улыбался. Потом стал делать комплименты, а как-то вручил только что оплаченную шоколадку. Спросил, есть ли дети, а когда сказала про дочку, велел ей и передать. Так продолжалось месяц. Внешне он был совсем не симпатичен, возраст - за сорок, скорее ближе к пятидесяти. Но, чего греха таить, в глубине души я надеялась на более близкое знакомство с состоятельным мужчиной.

Вскоре моя тайная мечта начала сбываться - однажды загадочный покупатель попросил о встрече. К моему удивлению, вместе с ним в кафе пришла женщина. Его спутница представилась как Нелли и больше за весь вечер я не услышала от нее ни слова. Ухоженная женщина лет тридцати пяти была чем-то похожа на меня. С этого Борис Петрович и начал наш разговор.

Суть беседы сводилась к тому, что пара никак не может завести детей. У Нелли было уже три выкидыша, а здоровье такое слабое, что врачи запретили ей даже думать о беременности. Так вот зачем он спрашивал, есть ли ребенок у меня... Я слышала о суррогатном материнстве, но и подумать не могла, что однажды подобное предложение получу сама. Конечно, Борис с Нелли услышали от меня отказ. Я была уверена в своем решении, но тут Нелли внезапно горько расплакалась. Борис объяснил - я была их последней надеждой. И дочка у меня уже есть, и внешнее сходство с его женой очевидно... В



качестве последнего аргумента мужчина назвал сумму, которая причиталась мне в том случае, если я стану суррогатной матерью. И это перевесило все мои сомнения - денег хватало бы на однушку, пусть и не в центре.

Я согласилась показать Нелли и Борису свою дочь по «Скайпу». К тому моменту я уже приняла решение. Прoshла необходимые обследования, получила аванс, подписала у нотариуса бумаги, что отказываюсь от каких-либо прав на рожденного мною ребенка. Не буду давить на жалость и рассказывать, что все было, как в тумане, и я не понимала, что делаю. Все знала и понимала!

Со съемной квартиры я съехала, ничего не объяснив своей землячке, из магазина уволилась. Меня поселили в гостевом доме, рядом с которым стоял прямо-таки дворец моих нанимателей. Правда, приезжали они редко, больше жили за границей. Ко мне была представлена помощница, которая следила, чтобы я хорошо питалась и принимала витамины. Раз в неделю приезжал врач. Никто не ограничивал меня в передвижениях, я могла вызвать такси и поехать прогуляться в город, но на природе было так хорошо, что я никуда и не стремилась. Единственное, что огорчало - я не смогла поехать к своим на Новый год, потому, как была уже на сносях. Отправила Катю в утешение самую красивую куклу. Но сердце все равно разрывалось! Поздравляла свою девочку с праздником через монитор. Смотрела, как она стоит с куклой у елки, наряженная, и ревет...

Когда подошел срок рожать, в дом явилась целая бригада врачей.

Все прошло хорошо, и на следующее утро Борис уже пожимал мне руку. Нелли мы показали малыша по «Скайпу» - она предпочла остаться за границей. Мальчик у меня родился чудесный! Мне даже казалось, что он был чем-то похож на мою Катю, хотя и понимала, что это невозможно - биологически они не были родными.

Через две недели Борис приехал с тремя охранниками и сказал, что пора расставаться. Охранники стояли в напряжении, будто ждали от меня неадекватных поступков. А я только тряслась и редела. Мне напомнили о контракте, о деньгах, переведенных на счет. Я все понимала, но просила еще хотя бы денек-другой побыть с малышом. Но его забрали, разрешив мне еще неделю пожить в этом доме. Я уехала на другой день и сняла первую попавшуюся комнату на окраине. Я не знала, куда себя девать. Зачем-то набирала номера Бориса и Нелли, но они не отвечали. Просто вычеркнули меня из своей жизни! Промаявшись два месяца в столице, поехала домой. Думала, рядом с дочкой будет легче. Нет! Смотрю на нее и думаю, как же там мой мальчик. Зашла как-то в церковь и - так совпало - услышала, как священник осуждает матерей, бросающих своих детей. Выбежала на улицу в слезах.

Пора подумать о деньгах на счете, начать присматривать какую-нибудь новостройку. Но мысли у меня совсем о другом... Мечтаю разыскать Бориса и Нелли, вернуть им все до последней копейки и забрать ребенка. Хотя и понимаю, что мечтам моим не суждено сбыться.

**О. К.**

# КОФЕ С МОЛОКОМ: САМЫЕ КРАСИВЫЕ

Любовь, как известно, не ведает ни возраста, ни расстояний, ни национальных различий. Мы собрали истории звездных пар, которые это доказывают.



### Американцы Канье Уэст и Ким Кардашьян

Ким и Канье познакомились на вечеринке в 2004 году, когда оба пытались пробиться в звезды первого эшелона: Канье на ниве хип-хопа, а Ким мечтала о славе it-girl. Ребята подружились, но искра вспыхнула только спустя два года. Канье на тот момент встречался с дизайнером Алексис Пфайфер и всерьез размышлял о браке. В 2009 году Канье встречался уже с моделью Эмбер Роуз, но мысли о своей давней горячей подруге не покидали рэпера. И его не останавливали ни собственные отношения, ни то, что у Ким был роман с футболистом Регги Бушем. После расставания со своими половинками Ким и Канье продолжили сблизиться, но тут... Ким начала готовиться к свадьбе с баскетболистом Крисом Хамфрисом, которая стала частью реалити-шоу семейства Кардашьян. Рэперу пришлось ждать два года, прежде чем история с Крисом окончательно завершилась: шикарная свадьба обернулась 72-дневным браком и распиливанием доходов с разъяренным Хамфрисом, который клялся, что жена использовала его для рейтинга.

В июне 2013 года у бывших друзей родилась дочь Норд Уэст, а через года пара сыграла две роскошные свадьбы в парижском Версале и Италии. Сейчас у супругов уже двое детей — в декабре прошлого года они подарили малышке Норт младшего брата Сейнта.

### Американка Кендра Спирс и араб Рахим Ага Ахан

Отношениям и браку модели Кендры Спирс и принца Рахима Ага Ахана не помешали ни религия, ни возраст (супруг на 11 лет старше своей возлюбленной), ни разница культур. Они познакомились весной 2013 года (ребят свела общая подруга Наоми Кэмпбелл) и спустя четыре месяца тесного общения решили не расставаться никогда.

Казалось бы, после свадьбы nasledный принц богатого мусульманского клана должен был закрыть супругу в четырех стенах и помешать ее работе, но как бы не так: принцесса Салва (после свадьбы



бы девушка сменила и имя, и веру) по прежнему участвует в фотосессиях. Правда, обороты пришлось сбавить после того, как Кендра уз-

нала о беременности. Малыш вне зависимости от пола унаследует королевский титул.

У семейства Ага Ахана нет своего государства, но глава династии является духовным лидером общины исмаилитов-низаритов. Это исчисляется замками, курортами и многомиллиардным состоянием.

Страсть к красавицам у Рахима в его голубой крови: дед был женат на голливудской актрисе Рите Хейворт, а мать самого Ага Ахана — британская модель Сара Крокет-Пул.

### Американка Зои Салдана и итальянец Марко Перего

Зои Салдана часто получает роли в фантастических фильмах («Аватар», «Стартрек», «Стражи галактики»), и не последнюю роль на кастингах играет ее экзотическая внешность: в жилах актрисы течет



доминиканская, ливийская, ирландская, ямайская и индийская. Слишком бурный коктейль для неподготовленных, поэтому избранником звезды стал человек креативный — художник из Италии Марко Перего. Пара решила пожениться спустя всего лишь месяц после начала романа, в 2013 году. Радостный Марко по этому случаю сделал татуировку на руке с портретом любимой, а Зои подарила супругу близнецов Сай Аридио и Боуи Эзео.

### Американцы Роберт де Ниро и Грейс Хайтауэр

Несмотря на множество романов с совершенно разными девушками, Роберт де Ниро всегда питал особую страсть к афроамериканкам. Его первый брак был с актрисой Дайэнн Эббот, которая подарила ему сына Рафаэля. Затем был серьезный роман с другой экзотической красоткой — моделью Туки Смит. Свадьбу Де Ниро и Смит так и не сыграли, но благодаря суррогатной матери стали родителями близнецов Джулиана и Аарона.

В 1997 году Роберт женился на

# СМЕШАННЫЕ ПАРЫ ЗВЕЗД



Грейс Хайтауэр, которая на 12 лет младше него. Де Ниро познакомился с Грейс на борту самолета, где та работала стюардессой. В 2011 году на свет появился пятый ребенок де Ниро — дочь Хелен также была рождена сурrogатной матерью.

Отношения пары сложно назвать безоблачными. Они несколько раз расставались, разводились и сходились вновь, не стесняясь рассказывать прессе о слабостях друг друга: супруг обвинял жену во взрывном характере, а Грейс говорила о его проблемах с наркотиками. Тем не менее, эти двое по-прежнему вместе: их сплотила не только общая семья, но и беды: когда в 2003 году у актера был обнаружен рак простаты, его возлюбленная забыла все обиды и сыграла не последнюю роль в его выздоровлении.

## Немка Хайди Клум и британец Сил

Впервые немка Хайди Клум и британец африканского происхождения Сил встретились на церемо-



нии журнала GQ в Лондоне в 2004 году. За плечами Хайди тогда был неудачный брак со стилистом Риком Пипино и тяжелый разрыв с менеджером «Формулы-1» Флавио Бриаторе, от которого она на тот момент ждала своего первенца. Однако, это не остановило влюбленного Сила: он сделал беременной Хайди предложение и согласился удочерить родившуюся малышку Хелену.

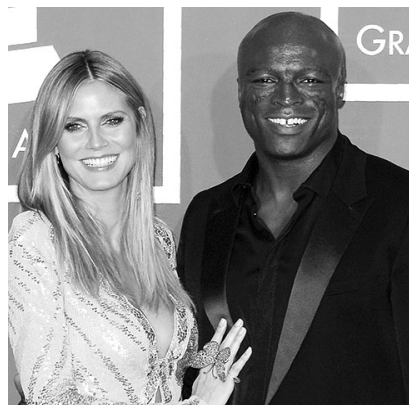
Семь лет супруги делились секретами хорошего брака в интервью, подбирали совместные наряды для вечеринок на Хэллоуин и позволяли папарацци фотографировать себя в окружении четверых детей.

Но и этот брак дал трещину: о своем разрыве знаменитости сообщили в 2012 году, а окончательно оформили документы два года спустя. Желая остаться друзьями и вместе воспитывать детей, бывшие супруги так и не стали разглашать причину расставания. Тем не менее,

эти двое обещание сдержали: они нередко объединяются ради того, чтобы провести время с детьми.

## Голландцы Даутцен Крез и Саннари Джеймс

Еще один союз модели и музыканта был заключен в Амстердаме в 2010 году — на родине Даутцен Крез и Саннари Джеймса. Правда, если диджей имеет афроамериканские корни, то семья Крез принадлежит к нидерландскому этническому меньшинству — фризам, проживающим на севере Голландии. Даутцен владеет языком своей общины, а также участвует в социальной рекламе, борющейся за сохра-



нение культурного наследия Фрисландии. Пара имеет сына Филлен Джой и дочь Миллена Мэй.

## Американец Мэттью Макконахи и бразильянка Камила Алвес



Без сомнения, свадьба с бразильской моделью Камиллой Алвес в 2012 году стала поворотным моментом в жизни Мэттью Макконахи. Он отменил все романы на съемочной площадке и перестал сниматься в комедиях, отдав предпочтение независимым проектам. Перемены привели к долгожданному результату: Макконахи стал главой большого семейства, отцом дочери Види и сыновей Леви и Ливингстон, обладателем «Оскара» за роль в «Далласском клубе покупателей».

# ПТИЧИЙ ГРЕХ

Птичий грех – это не то, что где-то птичка какнула. Птичьим грехом называется в народе – грех кровосмешения. Мол птица не ведаёт, что творит. На то и птица – мозгов у нее мало. А люди? Мозгами не обделены, а бьют грешат, как птицы безмозглые. Иные бы и одумались, но когда причиной птичьего греха является и корысть, а в ход пускается магия – одуматься невозможно.

Начало этой истории произошло в нашем городе много лет назад. Жил был парен и жил он в хорошей квартире и родители его баловали – потакали всем его капризам. Закончил парен школу и встретил «девушку своей мечты». А девица та и красотой не вышла, и годков ей уже было много, да и жила она в бараке. Воспротивились тогда родители пацана его женьтибе, да ненадолго. Скоро и обручение организовали, а потом, пирог да за свадьбу. И поселилась «молодая» жена в хорошей квартире. Но невзлюбили ее ни бабушка того парня, ни его сестричка. А свекор в невестушке души не чаял. Все для родной невестушки. Все для ее блага. А невестушка распоясалась – все под ее дудку плясать стали. Свекорь все терпела сначала, поджав губы. А потом тоже стала невестушку одаривать. Ну, а когда невестушка родила внука, так и свекор и свекорь будто взбесились. Им было наплевать и на дочь родную – незамужнюю, да не пристроенную, да и на бабушек. Только свет в оконце – наследник – сын любимой невестушки. Мать свекрови стала дочери своей неразумной намекать, да потом и прямо в лоб говорить, что смотри, как твой муж перед невесткой гоголем-то ходит, да все ее прихоти выполняет. Любят конечно дедушки своих внуков, но не так чтобы свою дочь родную из-за внуков гробить. Так не послушалась свекорь свою мать родную, не прислушалась к жалобам дочери. Так прошло много лет. Что история не совсем обычная, и что такого скажете вы? Всяко бывает! Рассорились мать с дочкой и отец с дочкой, брат с сестрой, бабушки сошли в



могилу. Все поменялось в той семье, но осталась невестка с ее непомерными амбициями.

А причина было вот такая. Жила была девочка в семье убанского (убан – это в переводе квартал) алкоголика и фабричной работницы. Жила в бараке. Замуж ее никто не брал – семья никому эта не подходила. Обходили ее дом женихи, а время то шло. Подружки все замуж повыходили и детей понарожали! И вот на работе она приметила парня и узнала, что у него квартира хорошая и родители иного уровня. Вот и решила она прибрать его к рукам. Посоветовалась она с родней и пошла к черному колдуну за помощью. И помог ей колдун – изготовил ей колдовских средств – на всю семью хватило. Затмило это средство глаза семье того парня и разрешили они ему жениться на девице с помойки. А дальше больше, когда муж проходимки пошел в армию – переспала она со свекром (поняв, кто в доме хозяин!) и забеременела от него и, чтобы замести следы этого птичьего греха, поехала к мужу в часть. И вот родился законный наследник. Сын дедушки и брат отца.

Так они и жили до недавнего времени. Муж не знал, что воспитывает собственного брата, а свекорь не ведала, что обожает нагуленного сына своего мужа. А невестка не забывала до недавнего времени проторенную тропинку к черному колдуну и, время от времени, подкармливала свою свекорь, своего мужа заколдо-

ванным зельем и тихо шантажируя свекра птичьим грехом.

В рассказе Максима Горького рассказывалось о такой проблеме, что мол спала сноха со свекром и узнал об этом муж родной и зарубил он топором и жену неверную и отца родного. Но то было в деревне 19 века, где все было на виду. А в большом городе все следы и замазать легко и птичий грех углядеть трудно. Но в нашем случае знала об этом сестра того парня, так как по ночам не спала и видела, как ее папаша к невестке в комнату по ночам хаживал, когда мать родная спала. А матери о ночных похождениях отца не рассказывала, так как жалела ее. Так бы все и продолжалось, но в Святом писании писано – «Нет ничего тайного, чтобы не стало явным». Да и шила в мешке не утаишь.

В отпуск из Швеции приехала Рита – школьная подружка сестры обманутого парня. Подруги не виделись 20 лет и было о чем поговорить. Рита ужаснулась рассказу несчастной девушки. Так подружки и попали на прием к парапсихологу Ольге Александровне Рудой-Бибилашвили, которая когда-то помогла Рите – открыла ей дорогу и защитила от завистников своими талисманами.

Не один месяц Ольга Александровна работала с подружкой Риты. После сеансов девушка уехала со своей подружкой Ритой в Швецию и через некоторое время замуж вышла. И возвращаться на родину не собирается. Все у нее теперь отлично.

А в нашем городе разыгралась в той семье другая история. Зло всегда после сеансов парапсихолога Ольги Александровны возвращается к тому, кто его породил. Случайно, при неосторожном обращении с оружием погиб плод «птичьего греха» – нагуленный сын свекра. А колдунья-невестка как только узнала о смерти сына пропала и никто не знал, что с ней произошло. И только спустя несколько месяцев ее нашли мертвой на ее старой заброшенной развалившейся даче. Балка, на которой решила повеситься злодейка обвалилась с частью крыши под тяжестью «птичьего греха».

## ДЛЯ СПРАВКИ

Парапсихолог Ольга Александровна Рудой-Бибилашвили – Президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов, автор книги «Хранительница очага». Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей стране, на телевидении проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Ольга проводит уникальную диагностику, не имеющую аналогов в Грузии. Диагностика проводится моментально в присутствии пациента. Наряду с оценкой здоровья Ольга проводит кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Диагностику и лечение Ольга проводит как очно, так и по фотографии и по e-mail. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Подбор талисманов строго индивидуален. Проводит диагностику жилых и рабочих помещений на наличие негатива и геопатогенных зон. Ольга Рудой-Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

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

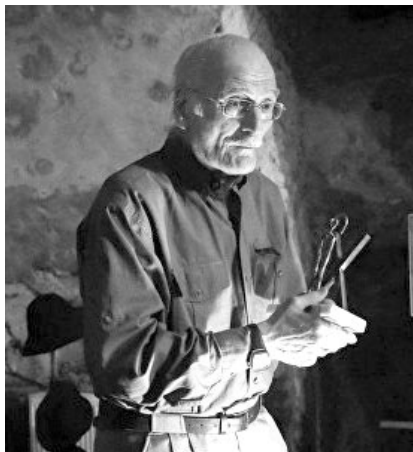
e-mail  
olga.rudoi@gmail.com

# Ваш любимый сканворд

						Стружка	Участок	Глазурь	День через 24 часа	
						Кривая $y=x^2$	Шариковая...	Отмена бемоля		
Обряд приобщения	Оружие-шляпа самурая	Плохая попытка	Острова Общ-ва	Дело детектива		Такая судьба			Томич, сургутянин	
Яп. машина	Волаhd для своей свиты	Фасад здания				Агент КГБ				
Дерево пустыни		1/2 диаметра				Фортепиано				
Битва на Руси			Гора документов				"...любви", Михалков			
<b>1</b>	Западня	Бифштекс	Африканская степь					Песня Пугачевой	"Ох уж... наука!"	Сторона личности
	Полож. зубов									
								"...аяп"		
	Бисер на траве							Столица Украины		
	Певчая пташка	Монашеская клятва	Грозные раскаты				Суэцкий...	"К" в старину	Река в Тюменской области	
							Воображала	Вето для диких		
						Обруч из цветов	Ластогое			
							Уксусн. эфир			
	Актриса Сара...						Тресковая "родня"			
	Растворитель									
						Площадка для парадов		Низкий мужской голос		
	Ведущий торжества						Сплав меди и цинка			



Птица с клювом-мешком



### КАХИ КАВСАДЗЕ НАГРАДИЛИ НА ФЕСТИВАЛЕ ПРАВОСЛАВНЫХ ФИЛЬМОВ

Известному грузинскому актеру театра и кино Кахи Кавсадзе вручили главную награду фестиваля “Крест Святого Андрея”.

Призом Международного фестиваля православных фильмов “Крест Святого Андрея”, который проходит в столице Грузии, наградили известного грузинского актера театра и кино Кахи Кавсадзе. Эта награда вручается за особый вклад в культуру и искусство Грузии. “Фестиваль – всегда переживание, ожидание. Кто-то чего-то ждет, кого-то награждают, кого-то нет. Знаете,

все волнуются, это нормально. Если не волнуются – это плохо. А что касается того, что мне дали этот приз – очень хорошие большие люди его получали. Например, сам Тенгиз Абуладзе. Значит, для меня это большая честь. Я очень рад и счастлив”, — сказал Кавсадзе. В разные годы “Крестом Святого Андрея” награждали таких известных деятелей культуры и общественности Грузии, как Годердзи Чохели, Георгия Данелия, Тенгиза Арчвадзе, Отара Чиладзе, Зураба Церетели и многих других.

### ДОЛГОЖДАННАЯ КИНОПРЕМЬЕРА – “АЛИ И НИНО”

Книга о любви азербайджанца Али и грузинки Нино полюбилась читателям всего мира, экранизация истории выходит на экраны Грузии.

Романтическую историю о вечной и запретной любви мусульманина Али и христианки Нино зрители Тбилиси смогут увидеть в кинотеатрах столицы с 23 октября. Это экранизация азербайджанской классики — предположительно, под авторством Курбана Саида. Режиссером картины является Азиф Кападиа. Бюджет картины составляет 20 миллионов долларов.

В фильме описываются события конца 1910-х годов. Потомок аристократического мусульманского рода Али и грузинская княжна-христианка Нино борются за право быть вместе. Их любовь продолжается наперекор



всем препятствиям, войнам между странами, идеологиями, религиями и культурами. Действие в ленте разворачивается на Кавказе и в Иране на фоне событий Первой мировой войны.

Образ Али в фильме воплощает актер Адам Бакри, известный по роли в фильме Хани Абу-Ассуда “Омар”, получившем в

2014 году “Оскар”, а роль Нино исполняет испанская актриса Мария Вальверде, сыгравшая главную роль в картине “Три метра над уровнем неба”.

Сценарий для фильма написан британским писателем, сценаристом и кинорежиссером, обладателем премии “Оскар” Кристофером Хэмптоном.

В фильме зрители также смогут увидеть таких известных актеров, как Конни Нильсен, сыгравшую Луциллу в картине “Гладиатор”, и Халита Эргенча, сыгравшего роль султана Сулеймана Хазрет-Лери в нашумевшем турецком сериале “Великолепный век”.

В Грузии историю “Али и Нино” знают и любят все. Ей посвятили памятник, он установлен в Батуми. Автором памятника является грузинский скульптор Тамар Квесиладзе. Семиметровые скульптуры примечательны тем, что каждый вечер фигуры Али и Нино медленно двигаются навстречу друг другу, меняя положение каждые десять минут. До тех пор, пока не встретятся и не сольются в одно целое. После этого начинается обратный процесс, а затем все по новой.

### МЭДДИ ЗИГЛЕР НАЗВАНА САМЫМ ВЛИЯТЕЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

Журнал Time опубликовал свой ежегодный рейтинг самых влиятельных подростков мира.

В него могли попасть только те, кому от 14 до 19 лет, кто имеет большой успех в социальных сетях и кто регулярно преподносит громкие инфоповоды. В рейтинге нет мест, герои располагаются в нем по возрасту. Итак, самыми влиятельными подростками 2016 года стали Мэдди Зиглер, Джейден Смит, Хлоя Моррец, Кайли Дженнер,

Саша и Малия Обама, бьюти-блогер Джеймс Чарльз, Мэйси Уильямс, певица Зара Ларссон, пе-

вец Шон Мендес, Малала Юсуфзай и многие другие.

Мэдди Зиглер, которая

попадает в этот рейтинг не первый год, известна широкому кругу зрителей, благодаря участию в нескольких клипах певицы Sia. Но на счету этой 14-летней танцовщицы много и других достижений. Так, в 2016-м она выпустила свою линию одежды Maddie, озвучила персонажа в мультфильме “Балерина”, премьера которого состоится в январе 2017-го. Кроме того, недавно она была назначена судьей проекта So You Think You Can Dance.





## СУПРУГ КЕЙТ БЕКИНСЕЙЛ ОФИЦИАЛЬНО ПОДАЛ НА РАЗВОД

О том, что Кейт Бекинсейл и ее супруг, режиссер Лен Уайзман расстались, стало известно еще год назад. Между тем, новостей об их официальном разводе долгое время не поступало. Сегодня зарубежные СМИ подтвердили: несколько дней назад Лен Уайзман подал документы для расторжения брака в соответствующие органы.

В качестве причины расставания супруг Кейт Бекинсейл назвал «непримиримые разногласия». С такой же формулировкой расходились уже десятки звезд, и означает одно: Бекинсейл и Уайзман, в отличие от тех же Джони и Питта, не желают делать обстоятельства своего развода достоянием общественности. Между тем, еще год назад ходили слухи, что возможной причиной раскола пары стали измены режиссера, а потом появилась информа-



ция о том, что новые отношения завела и сама Бекинсейл. Ей приписывали роман с английским комедийным актером Дэвидом Уолльямсом.

Кейт Бекинсейл и Лен Уайзман познакомились в 2003 году на съемках фильма «Другой мир». Роман между будущими супругами завязался не сразу: Кейт, исполнившая в фильме главную роль, была в отношениях с актером Майклом Шином, а Лен, режиссер картины, был женат на другой женщине. Через несколько месяцев плотного рабочего графика все изменилось: Кейт ушла от Майкла к Лену, и уже 9 мая 2004 года пара обвенчалась в Бель-Эйр в Лос-Анджелесе. За 12 лет брака у супругов так и не появилось общих детей. Кейт воспитывает единственную дочь от Майкла Шина, с которым ей, к слову, удалось сохранить отличные отношения.

## ОРЛАНДО БЛУМ СПАС «ХОРОШУЮ ДЕВОЧКУ»

Орландо Блум, который в настоящее время снимается в Китае в боевике «Умная погоня: огонь и земля», еще раз продемонстрировал, что у него действительно доброе сердце. Проходя по одной из улиц Шанхая, 39-летний актер увидел жалобно скулившего пса. Рассмотрев собаку повнимательнее, Орландо заметил на ее боку, около задней лапы большую рану. Отбросив все свои дела, актер погрузил животное в такси и отправился в ветеринарную лечебницу, где мохнатому пациенту оказали необходимую помощь.



риг шерсть, чтобы обработать рану. И приговаривал при этом: «Потерпи еще немного, ведь ты хорошая девочка...»

Вполне возможно, что Орландо, по окончании съемок, заберет свою «девочку» в Америку, ведь Блум просто обожает животных. Кстати, собаку по имени Сиди, которая уже живет у него дома, актер привез тоже со съемок: он подобрал ее в Марокко в 2004-м, когда снимался в фильме «Царство небесное». Между прочим, любовь Блума к собакам создает проблемы в его отношениях с певицей Кэти Перри, с которой актер встречается в настоящее время. И дело не в том, что та не любит животных, как раз наоборот! Но дело в том, что Кэти — такая же отчаянная «кошатница», как Орландо — «собачник», а их питомцы решительно не желают дружить...

Любопытно, что актер не просто привез собаку в мед.учреждение, но и принял активное участие в подготовке пострадавшей (она оказалась «девочкой», как написал позднее Блум в своем микроблоге). Орландо ассистировал ветеринару, когда тот сначала помыл животное, а потом — выст-

## ОКСАНА АКИНЬШИНА ЖДЕТ ТРЕТЬЕГО РЕБЕНКА

Хорошей новостью порадовали своих близких Оксана Акиньшина и ее муж, продюсер Арчил Геловани. В скором времени они снова станут родителями.

29-летняя актриса уже дважды становилась мамой, у нее два сына: 7-летний Филипп и 3-летний Константин. Старшего сына Оксана родила в первом браке с бизнесменом Дмитрием Литвиновым. А вот будущий малыш уже станет вторым, которого Акиньшина родит от Геловани.

Из-за «интересного»

положения актриса пока делает перерыв в съемках, если судить по информации с киносайтов, хотя минувшие годы были для нее очень насыщенными. Акиньшина снялась во многих проектах, вышло сразу несколько комедий с ее участием: «СуперБобровы», «SOS, Дед Мороз, или Все сбудется!» и «8 новых свиданий».

## СТАЛО ИЗВЕСТНО О СМЕРТИ ВАЛЕРИИ ЗАКЛУННОЙ

22 октября, в возрасте 74 лет скончалась советская актриса театра и кино Валерия Заклунная.

Фильмография народной артистки насчитывает более двух десятков ролей в кино. Однако, больше всего она запомнилась зрителям по работе над телесериалом «Место встречи изменить нельзя». Валерия исполнила роль любовницы главаря банды «Черная кошка» — Горбатого (сыгранного Арменом Джигарханяном). Кроме съемок в кинофильмах Заклунная была бессменной актрисой театра им. Леси Укра-

инки, в котором прослужила более 50 лет.

О кончине актрисы сообщили работники театра на официальной странице в социальных сетях. «В Театр им. Леси Украинки вновь пришла беда. Ушла из жизни великая актриса, проработавшая на наших подмостках более 50 лет, — Валерия Гаврииловна Заклунная. Ее роли, сыгранные как в театре, так и в кино, стали воистину значимыми. Они отмечены многочисленными призами, поощрениями отечественного и международного уровней».



# КОГДА РОДИТЕЛИ СТАНОВЯТСЯ, КАК ДЕТИ

**Мы привыкли к тому, что всегда можем рассчитывать на родителей. Они поддержат, помогут, позаботятся, утешат. Но отец с матерью стареют и наступает момент, когда уже они сами нуждаются в нашей заботе.**

**В**озрастные изменения могут сделать человека неузнаваемым. Неужели злобный старик, который только что кинул в меня котлетой и обозвал последними словами, - это мой добрый, нежный, любящий отец, который читал мне в детстве сказки и плакал от радости, когда впервые взял на руки своего внука? Бывает трудно принять, что родной человек может так сильно измениться.

### ДОЧЕРНИЙ ДОЛГ

Ухаживать за стариками - не самое веселое дело. Они, бывает, такое вытворяют, что хочется плакать: «За что мне такое наказание?» Но забота о близких, дорогих людях - это наш долг. Помните, как в детстве вы изрисовали цветными фломастерами обои в гостиной, а мама лишь грустно вздохнула и сказала папе: «Кажется, нам пора делать ремонт...» Родители заботились о нас, когда мы были детьми, холили, лелеяли, баловали, прощали. Теперь пришла наша очередь.

Забываясь о престарелых отце и матери, мы не только отдаем долги, но и забываемся о собственном будущем. Ведь, если ваши дети увидят, что вы бросили бабушку и дедушку на произвол судьбы, то будут думать, что это в порядке вещей, так и надо. Тогда не удивляйтесь, если в старости останетесь

один на один со своими проблемами, болячками и беспомощностью.

### МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Медицинское обслуживание в нашей стране оставляет желать лучшего. А со стариками обычно и вовсе не церемонятся. Провалы в памяти, неадекватное поведение, депрессия - при таких симптомах врачи, зачастую, даже не пытаются обследовать пожилых пациентов и ставить диагноз, лишь разводят руками: «Это не по нашей части», или: «А что вы хотели в таком-то возрасте?»

Ваша задача состоит в том, чтобы помнить: старость - это не диагноз. Диагнозом может стать болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, старческая деменция. Врачи будут настаивать, что не существует никакого лечения, но на самом деле, при правильно подобранных препаратах можно замедлить развитие болезни и облегчить симптомы. Не сдавайтесь, настаивайте на полноценном обследовании, поднимите на ноги знакомых, пусть они помогут найти проверенных специалистов.

### ХУЖЕ ДЕТЕЙ

Придется смириться с тем, что старческая деменция заставляет стариков вести себя неадекватно. Они забывают выключить чайник, теряют очки, смеются и плачут без

причины, могут устроить потоп, закатить истерику на ровном месте, насыпать соль в сахарницу. Вам это ничего не напоминает? Не зря стариков часто сравнивают с маленькими детьми. И те и другие не всегда способны контролировать свои эмоции, имеют проблемы с концентрацией внимания, не умеют просчитывать последствия своих поступков и нуждаются в постоянном присмотре. Примите это как данность и действуйте соответственно. Вспомните, как стараются обезопасить квартиру родители маленьких деток: опасные и ценные предметы убираются под замок, вместо обычной посуды используется пластмассовая и т.д.

### ТЕРПЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ ТЕРПЕНИЕ!

Очень важно понять и постоянно напоминать себе о том, что пожилой человек делает странные вещи не назло вам. Просто его мозг работает по-другому, а сам он часто теряет связь с реальностью. Если начать кричать и раздражаться, станет только хуже.

Старики, как и дети, часто реагируют не на то, что мы говорим, а как мы говорим. Мягкий голос, терпеливые напоминания, доброжелательная улыбка обычно срабатывают лучше, чем крики и упреки. Будьте готовы к тому, что самые банальные вещи придется повторять по десять раз на дню. Как чумы, старайтесь избегать выражений вроде: «Ну, я же тебе уже сто раз говорила!» Они действительно не помнят. Не из вредности, а потому, что память уже не та. Возьмите за правило несколько раз повторять просьбы, напоминать о мелочах, даже, если пожилой человек вас еще об этом не попросил.

### ОБЩЕНИЕ

Мир пожилого человека сужается до размеров квартиры, поэтому им так не хватает развлечений и общения. Попробуйте найти для родителей какое-нибудь хобби, поощряйте, подбадривайте их. Даже, если бабушка связала тридцатую пару ненужных вам шерстяных носков, не забудьте поблагодарить ее, восхититься мастерством. Если человек чувствует себя нужным, это хорошо сказывается на его настроении и самочувствии.

Самый большой дефицит в жизни стариков - это общение, поэтому старайтесь чаще с ними разговаривать. Рассказывайте об общих знакомых, обсуждайте мировые новости (только хорошие!), сплетничайте о знаменитостях. Для вас это всего лишь двадцать минут, а для стариков, может быть, самое яркое событие дня.

### ПОДРУГА ПЛАТИТ ДЕТЯМ ЗА ХОРОШИЕ ОЦЕНКИ

**Милая «Подруга»!** Недавно подруга поделилась: она платит своим детям-школьникам, если они, принесят хорошие оценки. Моя дочь об этом узнала и начала требовать такие же поощрения.

**Маргарита.**

**ПОДРУГА:** Некоторые родители настолько строги, что их дети без всяких поощрений вынуждены учиться на пятерки. Другие же пытаются мотивировать сыновей и дочерей на хорошую учебу с помощью карманных денег. В каждой семье этот вопрос должен решаться индивидуально. Если, к примеру, вам материальный способ поощрения не по душе, не стоит его придерживаться.

Ребенку, конечно, это будет труднее объяснить. Вашей дочери наверняка кажется, что ее подруге повезло больше, ведь ее труды поощряются. Ваша задача объяснить ей, что по-настоящему усердным учеником можно назвать только того, кто по собственному желанию изучает предметы и получает за это пятерки. В качестве поощрения в собственной семье используйте похвалу, фразы: «Я так тобой горжусь!», «Ты у меня самая умная!» и т.д. Время от времени можете награждать дочку за хорошую учебу походом в ее любимое кафе или кинотеатр.

Обязательно предваряйте отды фразой: «Ты хорошо трудилась в последнее время, так что заслужила немного развлеченья!»



### МНЕ СТЫДНО ЗА МУЖА ПЕРЕД ДРУЗЬЯМИ

**Милая «Подруга»!** Мой супруг совершенно не умеет вести себя в обществе. Когда мы встречаемся с моими друзьями, он шутит невпопад, не умеет поддержать разговор. Я говорю ему, что мне стыдно, а он обижается.

**ПОДРУГА:** Когда люди становятся мужем и женой, они обещают быть друг для друга опорой, защитой, верным плечом. Вы наверняка тоже давали клятву и говорили эти слова. Что же теперь их не придерживаетесь?

У вашего супруга есть свои недостатки, так же, как у любого человека. Да, он не социально активный, не душа компании, не умеет развлекать народ, но вы его таким приняли и полюбили. Представьте, как чувствует себя ваш любимый человек, не видя поддержки в вашем лице. Мало того, что вокруг него - не его друзья, а ваши, мало того, что он

старается соответствовать вашим идеалам, так еще и получает потом от вас оплеухи за свои старания.

Ольга, в следующий раз, когда придете в гости к друзьям, вспомните выражение «муж и жена - одна сатана». Супруг не смешно пошутил? А вы посмейтесь! Он молчит? А вы втяните его в разговор! Сядьте рядом, возьмите за руку, приобнимите. Ваш муж явно чувствует себя не в своей тарелке рядом с вашими друзьями, так помогите ему.

Скажу больше, ваши приятели примут и начнут уважать вашего супруга только тогда, когда увидят, что его принимают и уважают вы сами.

**Ольга П.**

### ПОЧЕМУ К НАМ ПРИВЯЗЫВАЮТСЯ МЕЛОДИИ?

**С кем не бывало: услышишь один раз песню и следующие несколько дней не можешь от нее отвязаться. Она звучит в ушах и то и дело напоминает о себе. Почему так происходит?**

Чаще всего в голове «заедают» простые мелодии. Они легко воспринимаются мозгом и, соответственно, лучше запоминаются. Ритм в таких песнях примитивный, имеются частые повторы, звуковой диапазон не слишком широкий. Специалисты называют такие мелодии «музыкальным фастфудом» - примитивной, но уже очень приваучей музыкой. В подобных песнях используются стандарт-

ные сочетания нот, которые наш мозг распознает как привычные, так как уже много раз слышал их в других хитах.

Порой некоторые мелодии вызывают в нас определенные воспоминания. Например, мы можем услышать лирическую песню о неразделенной любви и вспомнить, что сами недавно пережили расставание. Композиция найдет отклик в душе и надолго застрянет в памяти.

### МОЙ НАЧАЛЬНИК НЕВЫНОСИМ!

**Милая «Подруга»!** Недавно у нас сменился начальник. Новый босс установил свои правила, терроризирует нас дисциплиной, дает странные поручения. Как приспособиться к нему?

**Полина Р.**

**ПОДРУГА:** Начальство просто так не меняется. Скорее всего, на то были причины, и вы, как подчиненная, должны принять их как данность. Хороший сотрудник должен уметь адаптироваться к новым условиям, меняться, не стоять на месте. Так что, не стоит роптать на начальника-тирана, лучше подумайте, как вам заручиться поддержкой босса и проявить себя во всей красе. Первое время не лезьте на рожон, присматривайтесь. Позже

можно будет проявить инициативу.

В моменты, когда начальник будет особенно невыносим, вспоминайте, что он тоже человек и ему сложно в новой для него обстановке. Может, как раз из-за стресса и выйдут из-под его пера странные правила, установок.

Если даже после всех предпринятых мер вы так и не сможете ужиться с новым боссом, придется подумать о смене места работы.

# КОГДА ВЫБИРАЮТ НЕЛЛИ

**«Где можно найти мага, который поможет решить проблемы моей личной жизни? Мне нужен сильный специалист, который реально помогает людям».**

**Альбина М., Тбилиси.**

К потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили большинство людей приходит по рекомендации своих друзей и знакомых. Это лучший аргумент для того, кто выбирает, кому доверить свою проблему. Особенно, если эта проблема касается семейного счастья, и от ее решения зависит судьба всех членов

семьи. Одних подкупает, что всю работу Нелли Бичикашвили проводит качественно, при этом называет конкретные сроки исполнения желаемого. Другие выделяют тот факт, что результата предсказательница и целительница добивается во всех случаях, независимо от их сложности. Неудивительно, что избавленные от бед люди всегда с радостью благодарят известную тбилисскую потомственную ясновидящую Нелли Бичикашвили за помощь.

«Я к предсказательнице пришла потому, что сон увидела, что помо-

жет моему горю женщина, которую зовут Нелли. И когда на следующий день мне позвонила подруга, чтобы рассказать о замечательном специалисте, таком, как Нелли Бичикашвили, которая помогла ей избавиться от порчи – «венца безбрачия» - и обрести семейное счастье, я поняла, что это судьба. После моего общения с ясновидящей и работы, которая она провела, ко мне вернулся муж, и теперь мы очень счастливы. Спасибо Нелли за помощь!»

**Нино К., Тбилиси.**

**ВОПРОС: Семья у нас большая – шесть человек. По вечерам мы любим все вместе собираться за большим столом и ужинать. Такие трапезы всегда проходили прекрасно – все улыбались, беседовали, делились новостями. Но вот уже две недели как за столом мы только ругаемся! Как будто кто-то сглазил!**

**Отвечает Нелли Бичикашвили:** Анна, вас действительно сглазили. Это тот редкий случай, когда имеет место именно сглаз, сделанный через зависть. Не берусь сказать, кто именно, но, скорее всего, ваш друг. Подумайте, кто за последний месяц бывал у вас дома. Может, кто-нибудь посторонний участвовал в ваших ежевечерних посиделках? Наверняка, такой человек про себя подумал: «Какая же дружная семья, как хорошо они проводят время!» Но подумал не с чистыми помыслами, а посетовал в душе, что у него в жизни не так.

Впрочем, хватит рассуждать, надо действовать. Вернуть в вашу семью мир будет несложно, ведь ваши домочадцы действительно очень дружны между собой. Все, что вам нужно, - приготовить специальный, «примирительный» ужин.

**ВОПРОС: Мне 35 лет, и я ни разу не была замужем. Что самое странное – мужчины меня буквально не замечают. Я могу надеть короткую юбку, а они проходят мимо. Что за странности такие?**

**Алла.**

**Н.Б.:** Алла, вы ведь на самом деле красивая женщина. За такой мужчины должны в очередь выстраиваться. Но этого не происходит... Что ж, такое часто бывает «с родительского благословения».

Мне кажется, ваш случай как раз такой. Подумайте, вспомните своих родственников по женской линии. Не слишком ли опекали они вас? В любом случае этот невидимый заслон пора снимать.

**Анна К.**

Добавьте в одно из блюд такую смесь: щепотка соли, щепотка черного молотого перца, щепотка красного молотого перца. Выберите блюдо, в котором эта смесь будет не сильно ощущаться. А когда станете поочередно бросать щепотки, скажите вслух:

«Семья наша дружная, большая, на зависть всем ладная. Так пусть же никакой злой глаз, никакой злой рот не проведет в ней переворот. Как я сказала – так тому и быть. Аминь».

Уверяю вас, в тот же вечер вы проведете тихий спокойный ужин.

А на будущее скажу вам – постарайтесь как можно меньше сажать за ваш дружный стол посторонних людей. Пусть семейные ужины остаются исключительно семейными.

Итак, возьмите длинную бечевку, окрутите себя ею вокруг талии ровно 10 раз. Двигайтесь медленно. Делая очередной круг, произнесите: «Как меня окружили небрачными узами, так и срываю их».

Когда последний круг будет сделан, отрежьте бечевку, а кончик спрячьте

в уже замотанную нить. Возьмите ножницы и медленно отрежьте все десять кругов бечевки.

Провести этот ритуал желательно в день полнолуния. На следующий день отправляйтесь на работу в своем самом лучшем наряде, во всем блеске. Нужный мужчина вас заметит!

**ВОПРОС: Скоро придет пора закрывать дачу на зиму, а нам страшно. В прошлом году сразу у нескольких соседей в домах побывали воры. Наш, к счастью, обошли стороной. Как укрыться от злых людей в этот раз?**

**Татьяна и Борис.**

них, произнесите такие слова:

«Кто со злыми мыслями к моему дому подойдет, тот тут же отсюда и уйдет. Воды ему тут не искать, лишь солью потчевать. Желаю дому добра, замки все запираю, домовенка за главного оставляю. Дом мой, оставайся со мной. Аминь».

Прочтите и можете спокойно уезжать – с вашей дачей все будет в порядке. А весной, когда вернетесь, стакан уберите, а соль высыпьте за ограду своего участка.



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ  
НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

**Прием по записи**

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

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

# Лунный календарь на ноябрь

	<p><b>7 ПН</b>    </p> <p>13:46 – начало 9 лунного дня</p> <p>Не касайтесь материальных проблем. После того как выполните запланированные дела, уделив время духовным практикам. Очистите дом от ненужных вещей.</p>	<p><b>14 ПН</b>    </p> <p>16:55 – начало 16 лунного дня</p> <p>День соблазна и искушения. Контролируйте себя – спонтанные действия могут привести к негативным последствиям, которые будут непростой нейтрализовать. Хорошо отдавать долги.</p>	<p><b>21 ПН</b>    </p> <p>22 лунный день</p> <p>Хороший день для решения бытовых вопросов и занятий домашним хозяйством. Не беритесь за сложную работу. Будьте терпеливы, чтобы избежать скандалов и ссор.</p>	<p><b>28 ПН</b>    </p> <p>06:44 – начало 29 лунного дня</p> <p>День стойкости и умиротворения. Благоприятное время для самонализа и начавшегося путешествия. Удается взглянуть на свою жизнь под другим углом, избавиться от негатива.</p>	<p><b>1 ВТ</b>    </p> <p>08:53 – начало 3 лунного дня</p> <p>День благоприятен для занятий, не требующих особой концентрации внимания. Вы будете чувствовать себя расслабленно – за долгосрочные дела братья не рекомендуется.</p>	<p><b>8 ВТ</b>    </p> <p>14:15 – начало 10 лунного дня</p> <p>Прекрасное время для укрепления связей. Соберите близких вместе, но избегайте ссор – отношения, давние трещины сегодня, будут сложно и долго восстанавливаться.</p>	<p><b>15 ВТ</b>    </p> <p>17:34 – начало 17 лунного дня</p> <p>День гармонии и внутреннего равновесия. Обязательно придерживайтесь плана, тогда дела будут спориться. Не поддавайтесь на провокации. Старайтесь сохранить спокойствие.</p>	<p><b>22 ВТ</b>    </p> <p>00:01 – начало 23 лунного дня</p> <p>Прекрасный день для общении. Проведите его в компании близких, не избегайте новых контактов. Благоприятное время для самобразования: знания будут легко усваиваться.</p>	<p><b>29 ВТ</b>    </p> <p>07:47 – начало 30 лунного дня</p> <p>Совершенная в волеуловение ошибка будет долго аукаться, поэтому не принимайте важных решений. Лучше подведите итоги прошедшего лунного месяца, займитесь рефлексией.</p>	<p><b>2 СР</b>    </p> <p>09:54 – начало 4 лунного дня</p> <p>Все получится, если вы будете настроены на успех. Благоприятное время для общения с близкими людьми. Однако не рекомендуется заниматься коллективной работой.</p>	<p><b>9 СР</b>    </p> <p>14:41 – начало 11 лунного дня</p> <p>Неблагоприятный день для новых начинаний, однако незавершенные дела необходимо довести до логического конца. Плохо сегодня выяснять отношения, ругаться, спорить.</p>	<p><b>16 СР</b>    </p> <p>18:22 – начало 18 лунного дня</p> <p>Неблагоприятный день для решения серьезных вопросов. Избегайте встреч со случайными людьми. Проведите вечер спокойно. Если вы одиноки, есть шанс встретить судьбу.</p>	<p><b>23 СР</b>    </p> <p>01:11 – начало 24 лунного дня</p> <p>Ваш бич сегодня – слабость и невнимательность. Поэтому не беритесь за ответственные задания. Лучше займитесь рутинными делами или физическими нагрузками.</p>	<p><b>30 СР</b>    </p> <p>08:46 – начало 2 лунного дня</p> <p>День подходит для укрепления семейных отношений. Если вы одиноки, то есть шанс встретить спутника жизни, поэтому не стоит избегать знакомств. Протрунитесь перед сном.</p>	<p><b>3 ЧТ</b>    </p> <p>10:52 – начало 5 лунного дня</p> <p>Контролируйте эмоции. Старайтесь избежать деловых вопросов, решить их покажите сочувствия. Не тратьте энергию на мелкие хлопоты, иначе ее не хватит на главное дело.</p>	<p><b>10 ЧТ</b>    </p> <p>1:06 – начало 12 лунного дня</p> <p>Братья за дело, цели которого не до конца понимаете, не стоит – влустую потратите время. Мысли сегодня имеют особую силу, поэтому старайтесь думать только о хорошем.</p>	<p><b>17 ЧТ</b>    </p> <p>12:21 – начало 15 лунного дня</p> <p>Прислушайтесь к внутреннему голосу – он подскажет, что вы делаете не так и как это исправить. Не рекомендуется совершать сделки. Серьезное приобретение отложите.</p>	<p><b>24 ЧТ</b>    </p> <p>02:20 – начало 21 лунного дня</p> <p>В начале дня возможно легкое недомогание, возникнут проблемы с концентрацией. Лучше отложите кропотливую и связанную с расчётами работу на другой день.</p>		<p><b>4 ПТ</b>    </p> <p>11:45 – начало 6 лунного дня</p> <p>Благоприятный день для получения и передачи знаний. Информация усваивается легко. Сегодня будут успешными собеседования, переговоры, сделки экзаменов или зачетов.</p>	<p><b>11 ПТ</b>    </p> <p>15:30 – начало 13 лунного дня</p> <p>В первой половине дня нельзя отказывать в помощи. Если же она нужна вам самим – настало время ее попросить. Во второй половине дня избавьтесь от старых ненужных вещей.</p>	<p><b>18 ПТ</b>    </p> <p>20:27 – начало 20 лунного дня</p> <p>Приглядитесь к окружению. Избегайте от ненужных связей, освободитесь от старых привязанностей и вредных привычек. Растет вероятность обмана, не совершайте сделок.</p>	<p><b>25 ПТ</b>    </p> <p>03:27 – начало 26 лунного дня</p> <p>Благоприятный день для физической работы, а вот интеллектуальная работа будет даваться нелегко. Будьте бдительны – есть риск оказаться обманутым.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Благоприятные дни</li> <li> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li> Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>5 СБ</b>    </p> <p>12:31 – начало 7 лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. День хорош для любых начинаний. Можно заявлять о своих целях и открыто к ним стремиться. Вечер в большой компании принесет радость.</p>	<p><b>12 СБ</b>    </p> <p>15:54 – начало 14 лунного дня</p> <p>Утро подходит для новых начинаний. Смело приступайте даже к сложным задачам. Ближе к вечеру обострится интуиция. Прислушайтесь к ней. День хорош для творчества.</p>	<p><b>19 СБ</b>    </p> <p>21:37 – начало 21 лунного дня</p> <p>День работы над собой. По возможности, проведите его в уединении, займитесь самоанализом. Можно приступить к активным действиям, если четко представляете цель.</p>	<p><b>26 СБ</b>    </p> <p>04:33 – начало 27 лунного дня</p> <p>Вы импульсивны и нетерпеливы, склонны принимать спонтанные решения, однако не все они могут оказаться верными. Хороший день, чтобы отдалить долги.</p>	<p><b>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Полнолуние</li> <li> Новолуние</li> <li> Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	<p><b>6 ВС</b>    </p> <p>13:11 – начало 8 лунного дня</p> <p>День подходит для духовного очищения. Помедитируйте, займитесь визуализацией желаний. Неблагоприятный период для работы в группе. Не поддавайтесь негативным эмоциям.</p>	<p><b>13 ВС</b>    </p> <p>16:22 – начало 15 лунного дня</p> <p>Нельзя лениться и быть пассивным. Во второй половине дня возрастает шанс встретить любовь, если вы одиноки. Семейные пары смогут еще больше укрепить свой союз.</p>	<p><b>20 ВС</b>    </p> <p>22:50 – начало 22 лунного дня</p> <p>Займитесь самобразованием: сейчас самое подходящее время для получения новых знаний. Проведите самоанализ – возможно, вы измените точку зрения на некоторые вещи.</p>	<p><b>27 ВС</b>    </p> <p>05:39 – начало 28 лунного дня</p> <p>Идеи, которые появятся сегодня, окажутся удачными и легкорезализуемыми. Если весь день будете в хорошем расположении духа, вас ждет успех в любых начинаниях.</p>	
---	--	--	---	---	---	--	---	--	--	---	--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	---	--	---	---	--	--	---	--	--	---	---	---	---	--



(Продолжение, начало в 29-42)

Не говоря ни слова, Стерлинг устался на письма, потом перевел взгляд на секретаршу и моментально побледнел. Мойра испугалась, что он потеряет сознание.

— Вы уверены? Этого не может быть. — Но...

— Наверное, вы ошиблись номером ящика, Мойра...

— Уверю вас, я не ошиблась. Номер тринадцать. Я представилась миссис Стерлинг, как вы... предложили.

Он разорвал один из конвертов, вытащил письмо и склонился над ним. Она стояла с другой стороны стола, стараясь скрыть любопытство. Чувствуя, как в воздухе возрастает напряжение, Мойра уже пожалела о том, что сделала.

Когда он поднял глаза и посмотрел на Мойру, ей показалось, что он постарел на несколько лет. Стерлинг откашлялся, в гневном скомкал письмо и швырнул его в корзину для бумаг.

— Наверное, ошибка почтовой службы. Об этом никто не должен знать, поняли меня?

— Да, мистер Стерлинг, — пробормотала она, пятясь назад. — Конечно.

— Закройте этот абонентский ящик.

— Сейчас? Но отчет для аудиторской проверки...

— Сегодня же! Делайте что хотите, но закройте его сегодня же. Ясно?

— Да, мистер Стерлинг! — отчеканила Мойра. Забрав свою папку с документами, она вышла из кабинета, схватила пальто и сумочку и отправилась на почту.

Дженнифер решила пойти домой. Она устала, поездка в офис к мужу ничего не дала, начался дождь, и пешеходы дружно ускорили шаг, поднимая воротники и наклонив головы. Однако, выйдя из офиса, она поняла, что просто не может вернуться в этот безмолвный дом.

Она спустилась по лестнице, подняла руку, и к ней, мигнув желтыми фарами, тут же подъехала такси. Дженнифер села в машину, стряхнула капель-

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

ки дождя с красного пальто и, наклонившись к окошку, отделявшему ее от водителя, спросила:

— Вы знаете заведение под названием «Альберто»?

— А в какой части Лондона оно находится?

— К сожалению, не знаю. Как раз хотела у вас спросить.

— Клуб с таким названием есть в Мейфэре, — нахмурился тот. — Могу отвезти вас туда, но не знаю, открыто ли там.

— Прекрасно, — согласилась она, поудобнее устраиваясь на сиденье.

Они добрались до места за пятнадцать минут. Такси притормозило, и водитель махнул рукой на здание напротив:

— Это единственное заведение под названием «Альберто», которое я знаю. Не уверен, что вам там понравится, мэм.

Дженнифер протерла окно рукавом и выглянула: металлические поручни у входа в подвальчик, ведущая вниз темная лестница.

На выдавшей виды вывеске было написано название бара, с обеих сторон от входа стояли две большие кадки с покосившимися тисовыми деревьями.

— Это оно?

— Да, мэм. Думаете, вам сюда?

— Что ж, не проверишь — не узнаешь, — натянуто улыбнулась она.

Расплатившись с таксистом, Дженнифер осталась на тротуаре одна под моросящим дождем.

Приоткрытую дверь бара подпирал мусорный бак. Она зашла внутрь и чуть не задохнулась от удушающего запаха алкогольных паров, сигаретного дыма, пота и духов.

Постепенно глаза привыкли к тусклому освещению, и Дженнифер увидела слева гардероб — пустые вешалки, никого, только пивная бутылка и связка ключей на стойке. Пройдя по узкому коридору, она открыла двустворчатые двери и оказалась в огромном пустом зале: перед крошечной сценой стояли круглые столики с поднятыми вверх стульями.

Пожилая женщина пылесосила зал, бормоча под нос что-то явно неодобрительное. Вдоль противоположной от входа стены, за стойкой бара сидела другая женщина — она курила и говорила с мужчиной, расставлявшим бутылки на полках с подсветкой.

— Эй, вы куда? — спросила женщина, завидев ее. — Чем могу вам помочь, милочка?

— Вы работаете? — растерянно спросила Дженнифер, чувствуя на себе ее оценивающий и далекий не дружеский взгляд.

— А что, похоже на то?

— Простите, тогда я зайду в другой раз, — взяв себя в руки и прижав к животу сумочку, выдавила Дженнифер.

— Кого-то ищете, леди? — спросил мужчина, выпрямляясь.

Темные, зализанные назад волосы, бледное одутловатое лицо — такое бы-

вает у людей, которые слишком много времени проводят за бутылкой и слишком мало — на свежем воздухе. Она посмотрела на него, стараясь понять, видела ли она его раньше.

— Вы... вы меня здесь раньше видели? — наконец спросила она.

— Это как леги будет угодно, — удивленно ответил он.

— У нас тут вообще плохо с памятью на лица, — склонив голову набок, добавила женщина.

— Вы знаете человека по имени Фелипе? — спросила Дженнифер, подходя поближе к барной стойке.

— А вы кто такая? — требовательно спросила женщина.

— Это... неважно.

— Зачем вам понадобился Фелипе? — напряженно поинтересовался мужчина.

— У нас есть общий друг.

— А почему же ваш «общий друг» не рассказал вам, что Фелипе теперь далеко отсюда?

— Мы не очень часто... — прикусив губы, начала Дженнифер, пытаясь сообразить, как бы ей объяснить свои странные расспросы.

— Он умер, леди.

— Что?

— Фелипе умер, и теперь у этого заведения новые хозяева. К нам частенько заходят разные типы, говорят, он им задолжал, так что могу сразу вам сказать — ничего вы от нас не получите.

— Нет-нет, у меня и в мыслях не было...

— Если не покажете расписку за его подписью, ничего не получите, — подтвердила женщина, пристально разглядывая ее одежду, украшения, как будто пытаясь понять, зачем Дженнифер явилась сюда. — Недвижимость достанется родственникам, то есть его жене, — язвительно добавила она.

— Я не была лично знакома с мистром Фелипе. Примите мои соболезнования, — сдержанно ответила на эту tiradu Дженнифер, развернулась, быстро направилась к выходу и, поднявшись по лестнице, вышла на серый дневной свет.

◆ ◆ ◆

Мойра рылась в коробках с рождественскими украшениями, пока наконец не нашла то, что искала, рассортировала и разложила все содержимое, а потом развернула на всех дверях мишуру и села за стол. Более получаса она разматывала бумажные гирлянды, запутавшиеся в коробке, чтобы закрепить их над столами. Вдоль стены секретарша натянула бечевку и развесила на ней поздравительные открытки от деловых партнеров, накинула на люстры блестящий дождик, проследив, чтобы он не касался самих лампочек, — не дай бог, пожар!

За окном уже стемнело, на улицах один за другим зажигались огни фонарей, а служащие «Акме минерал энд майнинг» один за другим покидали офис. Первыми ушли машинистки

Филлис и Элси — они всегда уходили ровно в пять, с поразительной пунктуальностью, которой совершенно не отличались по утрам. Следующим ушел Дэвид Мортон из бухгалтерии, а вскоре после него — Стивенс, сразу же завернувшись в паб за углом, чтобы хлопнуть несколько стаканчиков виски перед тем, как идти домой.

Остальные служащие уходили маленькими группками, кутаясь в шарфы и пальто, забирая их с вешалки в углу, некоторые из них махали на прощание рукой, проходя мимо кабинета мистера Стерлинга. Фелисити Харвуд из расчетного отдела жила в одной остановке от Мойры, в Стритхэме, но никогда не предлагала ей поехать домой вместе.

Фелисити поступила к ним на службу в мае, и тогда Мойра подумала, что будет приятно поговорить с кем-нибудь по дороге домой, поменяется кулинарными рецептами или поболтать в душном автобусе о том, что произошло за день. Однако с первого же дня Фелисити уходила из офиса, даже не взглянув на нее. Однажды они с Мойрой случайно оказались в одном автобусе, но Фелисити уткнулась в дамский роман и всю дорогу не поднимала глаз, хотя Мойра наверняка знала, что та ее заметила.

Мистер Стерлинг ушел без пятнадцати семь. Всю вторую половину дня он провел в крайней рассеянности и не терпеливом состоянии, позвонил управляющему заводу, отругал его за большое количество больничных, а потом отменил назначенную на четыре встречи. Когда Мойра вернулась с почты, он молча взглянул на нее, чтобы убедиться в том, что она сделала все, как он просил, и вернулся к работе.

Мойра вытаскала из бухгалтерии два пустых стола, застелила их праздничными скатертями и приколола по низу скатерти дождик. Через десять дней здесь накроют праздничный стол, а пока что можно складывать сюда подарки от поставщиков и рождественский почтовый ящик, куда служащие могут опускать открытки друг для друга.

К восьми вечера Мойра закончила оформление офиса и довольно огляделась — скучное помещение теперь выглядело празднично и сияло, словно елочная игрушка. Секретарша разгладила смявшуюся юбку и представила себе, как завтра утром все, заходя в офис, будут восторженно улыбаться.

Ей, разумеется, никто не заплатит за сверхурочную работу, но именно такие мелочи и отличают хорошего работника.

Другие секретарши и понятия не имеют, что работать личным ассистентом — это не просто печатать на машинке личную корреспонденцию и держать в порядке документы, а куда более важное занятие: надо убедиться, что дела в офисе не просто поставлены на поток, но и сделать так, чтобы служащие чувствовали себя... чувствовали себя как одна семья. Рождественский почтовый ящик и яркие елочные игрушки — вот что делает коллектив настоящим дружным, а работодателя — привлекательным.

Рождественская елочка в углу смотрелась гораздо лучше. Мойра принесла ее из дома — там на нее все равно

некому смотреть, а здесь она порадует многих людей. Если кто-то вдруг спросит, где она взяла такого чудесного ангелочка или покрытые искусственным инеем шарики, то она, как ни в чем не бывало, расскажет им, что это любимые елочные игрушки ее мамы.

Мойра надела пальто, собрала свои вещи, повязала шарф и аккуратно положила ручку и карандаш на середину стола, чтобы с утра все было под рукой. Подошла к кабинету мистера Стерлинга, чтобы запереть дверь, но в последний момент передумала, зашла внутрь, беззвучно скользнула в комнату, подошла к столу и, наклонившись, пошарила в корзине для бумаг.

За считанные секунды Мойра на ощупь нашла написанное от руки письмо. После недолгих колебаний она взглянула за стекло и, убедившись в том, что никого нет, разгладила скромный лист бумаги и начала читать.

Прочитав, она застыла словно статуя.

Потом перечитала письмо еще раз. Колокола церкви неподалеку пробили восемь. Мойра вздрогнула от неожиданности, взяла корзину для бумаг, вышла из кабинета Стерлинга и выставила ее в коридор — скоро придут уборщицы и уберут ее. Секретарша положила письмо в нижний ящик и, заперев его, убрала ключ в карман.

В кои-то веки поездка на автобусе до Стритхэма пролетела незаметно — Мойре Паркер было над чем подумать.

## 7

Спасибо за твои слова. Однако надеюсь, что когда ты будешь читать это письмо, то поймешь всю глубину моего раскаяния — насколько я сожалею о том, как обошелся с тобой и каким путем предпочел пойти... Наши отношения с М. обречены, и так было с самого начала. Жаль, что мне понадобилось целых три года, чтобы понять, что курортный роман должен был остаться просто курортным романом и не более.

Мужчина — женщине, в письме

Они встречались каждый день в летних кафе или ездили по выжженным солнцем холмам на ее маленьком «даймлере», останавливаясь пообедать в случайных, неизвестных им обоим местечках. Дженнифер рассказала ему о своем детстве, проведенном в Хемпшире и Итон-Плейсе, о пони, школе-интернате — о крохотном, уютном мирке, которым ограничивалась ее жизнь до замужества. Рассказала о том, что уже в двенадцать лет начала задыхаться в этой клетке и уже тогда знала, что хочет увидеть настоящий, большой мир, но еще и не подозревала, что огромная Ривьера, по сути, представляет собой такую же строгую, жестко контролируемую систему.

Она рассказала ему о том, как в пятнадцать лет влюбилась в парня из соседней деревни и как отец, узнав об их отношениях, увел ее во флигель и выпорол подтяжками.

— За то, что ты влюбилась?! — в ужасе спросил он, не понимая, как она может говорить об этом с такой легкостью.

— За то, что влюбилась не в того, в кого надо. О, думаю, я была сущим на-

казанием. Они сказали тогда, что я могла запятнать честь семьи, что я аморальная и беспринципная и, если не задумаюсь над своим поведением, ни один приличный мужчина на мне не женится, — грустно рассмеялась она. — И конечно, мало кого волновало, что у моего отца на протяжении многих лет была любовница, — это ведь совсем другое дело.

— И тут появился Лоренс...

— Да, — хитро улыбнулась она. — Повезло, правда?

Энтони говорил с ней так же искренне, как люди иногда рассказывают свои самые сокровенные тайны попутчикам в поездках, потому что знают: скорее всего, они никогда больше не увидятся, поэтому такие излияния никого ни к чему не обязывают. Рассказал, что три года проработал корреспондентом «Нэйшн» в Центральной Африке: сначала решил, что это отличный повод уехать подальше от стремительно разваливающегося брака, но оказался совершенно не готов к творящимся там зверским бесчинствам.

Путь Конго к независимости был убит тысячами трупов. Постепенно он стал завсегдатаем Клуба иностранных корреспондентов в Леопольдвиле, пытаясь заглушить боль виски или, того хуже, пальной водкой. Ужасы, которые ему довелось увидеть, и приступ желтой лихорадки едва не свели его в могилу...

— У меня случилось что-то вроде нервного срыва, — сказал он, пытаясь подражать ее непринуженной манере, — однако окружающие, конечно же, тактично помалкивали, винули во всем желтую лихорадку и наперебой уговаривали меня остаться в Лондоне и не возвращаться в Конго.

— Бедный Бут.

— Да, бедный я, бедный. К тому же, моя жена сочла это еще одним поводом не позволять мне видеться с сыном.

— А я-то думала, что ты просто постоянно изменял ей. Прости, — произнесла она, касаясь его руки, — это шутка. Просто не хотелось говорить какие-нибудь банальности.

— Тебе со мной скучно?

— Ну что ты. Наоборот, я так редко провожу время в компании мужчины, который хочет со мной поговорить.

При Дженнифер он больше не пил, и это его совершенно не смущало. Общение с ней было вполне достойной заменой алкоголю, к тому же, в ее присутствии ему хотелось контролировать свое поведение. После возвращения из Африки Энтони редко рассказывал о своих переживаниях, боясь, что это может шокировать людей, что он может показаться им слабым, и сейчас ощущал настоятельную потребность выговориться. Ему нравилось, как она смотрит на него, слушая его рассказы. Казалось, что бы он ни рассказал, ее мнение о нем не изменится, какие бы страшные тайны он ни поведал, она никогда не воспользуется этими сведениями против него.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

## В поисках счастья



# О ЧЕМ «СИГНАЛЯТ» МУЖЧИНЫ?

**«Он на меня смотрит, прямо раздевает глазами!» - озадаченно произнесла Скарлетт в картине «Унесенные ветром», когда впервые встретила взглядом с Реттом Батлером.**

**К**расавец-мужчина стоял у подножия лестницы, широко расставив ноги, и сверлил ее пристальным взглядом. Руки - на поясе, грудь - колесом, брови приподняты. На губах играет улыбка. Батлер еще не успел сказать Скарлетт ни слова, но в том, что девушка ему нравится, не было ни малейших сомнений...

Сигналы мужской заинтересованности стары как мир. В отличие от слов, их невозможно подделать, ведь они, эти сигналы, - бессознательное проявление влечения. Мужчина может стесняться сделать первый шаг из-за боязни быть отвергнутым, но его жесты, позы, мимика расскажут вам все, что он о вас думает. Главное - правильно расшифровать этот «тайный» язык.

### Ах, этот взгляд!

Он не имеет плоти и его невозможно пощупать, но вы всегда обернетесь на его настойчивое прикосновение. Взгляд заинтересованного мужчины невозможно спутать ни с чем - он скользит по вашей фигуре, поднимаясь от лодыжек к лицу, словно ощупывая или «раздевая». Именно его ощутила на себе главная героиня «Унесенных ветром». Будьте уверены: если заметили, что вас оценивают, вы определенно нравитесь! Правилом хорошего тона считается смотреть друг другу в глаза во время разговора. Однако, если собеседник

«отвлекается» на ваши губы, шею и грудь, значит, он мечтает познакомиться с вами поближе.

### «Беспокойные» брови

Хотите выяснить, насколько безразличны мужчине? Следите за его бровями! Представители сильной половины человечества могут прекрасно держать себя в руках, но эту часть лица контролировать совершенно не в силах. При виде привлекательной женщины брови мужчины могут подрагивать либо слегка подниматься и опускаться. Это движение зачастую остается незамеченным, ведь занимает всего лишь пятую часть секунды! Приподнятая бровь увеличивает обзор глаза, помогая мужчине лучше рассмотреть заинтересовавший его объект.

### Грудь вперед, живот втянуть...

Эта фраза из «Служебного романа» прекрасно иллюстрирует основную позу, которую интуитивно принимает мужчина при виде привлекательной особы. Вне зависимости от возраста и комплекции, наличия мускулистого торса или животика, пышных кудрей или лысины, он выпрямляется, расправляет плечи, и подтягивает живот. Этот комплекс телодвижений замечательно характеризует слово «приосаниться».

Так называемая поза ковбоя - широко расставленные ноги, руки в карманах или свободно лежащие на поясе - говорит о том, что мужчина неосознанно пытается заявить на вас свои права. Если он тоже вам симпатичен, улыбнитесь или кивните, и тогда он с 99-процентной вероятностью подойдет познакомиться.

Сексуально-агрессивный оттенок несет «поза наездника», когда мужчина садится на стул, развернув его спинкой к груди. Помните: на какие бы прозаичные темы с вами ни общались в такой манере, на самом деле собеседник пытается произвести на вас впечатление.

### Теребит пуговицу пиджака...

Вы пришли на важные переговоры, а собеседник постоянно отвлекается на свой внешний вид? То галстук поправляет, то пушинки с манжеты стряхивает, то волосы приглаживает...

Не нервничайте: он внимательно вас слушает - просто вы интересны ему еще и как женщина. Представители сильного пола, впрочем, как и пола слабого, когда оказываются рядом с привлекательным объектом противоположного пола, инстинктивно стремятся выиграть.

...А вот, если в разговоре с вами мужчина теребит пуговицу пиджака, все намного серьезней: этот жест отражает бессознательное желание скинуть одежду.

### Поцелую - быть!

Если на вашем первом свидании мужчина часто прикасается к своим губам и подбородку, трогает уши и потирает шею - скорее всего, вечер закончится поцелуем (если, конечно, и вы этого желаете)! Когда в мужчине просыпается сексуальный интерес к девушке, чувствительность кожи нижней части его лица, шеи и ушей повышается - отсюда желание прикасаться к этим зонам.

### Магия прикосновения

Самый сильный сигнал о влечении - это стремление прикоснуться. Если во время разговора мужчина подходит к вам почти вплотную, значит, он неосознанно стремится к сближению. Об этом же говорит и попытка дотронуться до вашего плеча или локтя. Эти случайные касания абсолютно невинны, но несут в себе колоссальный посыл - мужчина не только устанавливает тактильный контакт, но и заявляет на вас свои права, отпугивая соперников.

### ОБМЕН «СИГНАЛАМИ»

**Парадокс: чем больше мужчины нравятся женщине, тем сильнее он порой робеет. Поэтому, если заметили, что симпатичный парень подает «сигналы заинтересованности» вашей персоной, - поощрите его в нужный момент. Тоже подайте «сигнал»!**



**И**скусство нравиться заключается не только в умении создавать очаровательные образы. Никакие одежда, макияж или прическа не способны «запасть в душу», очаровать, если сам человек не излучает внутренний свет! «Обитель» этого света - седьмая чakra Сахасрара. Только раскрыв ее, вы научитесь вызывать симпатию и покорять сердца.

### Пробудить коронную чакру

Сахасрара - верхняя и наиболее могущественная чakra, объединяющая в себе силу остальных шести энергетических центров. Располагается она в области макушки и напрямую связана с деятельностью нервной системы.

Блокировка чакры - причина частых головных болей и повышенного давления. Постоянные перепады настроения, сонливость, склонность к критиканству - также последствия закрытой Сахасрары.

Для того, чтобы пробудить седьмую, или, как ее еще называют, коронную, чакру, в первую очередь нужно научиться контролировать эмоции. Внутренний свет, который зажигает верхняя чakra, не появится до тех пор, пока человек не осознает свое место во Вселенной, не станет воспринимать себя и окружающих частью единого потока, не увидит в другом человеке свое отражение. Сахасрара - чakra духовного роста и развития. И ее ключевой постулат звучит так: испытывая гнев и раздражение по отношению к окружающим, мы, на самом деле гневимся и раздражаемся на самих себя, тем самым заглушая свой внутренний свет.

Раскрытие седьмой чакры - непростой процесс. Но существуют определенные рычаги, воздействуя на которые, можно пробудить Сахасрару, а значит, сделать свою жизнь гармоничнее.

### Вода, вода - кругом вода...

Астрологический символ Сахасрары - Водолей, а потому вода - первый рычаг воздействия на коронную чакру. Каждое утро выпивайте стакан чистой воды и только потом приступайте к завтраку.

В течение дня выпивайте еще 1,5 л чистой воды и ешьте свежие овощи и фрукты, в которых содержится большой процент жидкости.

Положительное воздействие на разблокировку чакры окажут разгрузочные дни по понедельникам, который считается днем Сахасрары.

### Создайте свое настроение!

Принимая ванну, добавляйте в воду несколько капель эфирного масла - лаванды, фиалки или лотоса. Ароматы этих растений помогают расслабиться и поднимают настроение.

К тому же, давно замечено, что регулярный прием ароматных настраивает человека на миролюбивый лад. Он начинает замечать больше светлых моментов в окружающем мире, стремится к добру и справедливости. То-



**Что мы только не делаем, чтобы кому-то понравиться! Фитнес-центры, салоны красоты, магазины модной одежды - нам кажется, что эффектный внешний вид станет ключиком к сердцам многих. Но разве этого достаточно?**

# ИСКУССТВО НРАВИТЬСЯ

есть, верхняя чakra подключается к вселенскому знанию, свету и любви.

### Жизнь в фиолетовом цвете

В переводе с санскрита «сахасрара» означает «цветок лотоса с тысячей лепестков». Этот цветок излучает все цвета радуги, но преобладающим является полыхающий фиолетовый - наиболее духовный из всех цветов спектра. Используйте его в своем гардеробе, чтобы способствовать открытию чакры.

Фиолетовый оттенок в одежде вернет внутреннюю гармонию и стойкость. А если вам кажется, что этот цвет вам не к лицу, носите фиолетовое нижнее белье. Рекомендуется также всегда иметь при себе какую-нибудь безделушку фиолетового цвета - будь то брелок, авторучка или ежедневник. Открытие чакры способствует также ношению украшений из жемчуга, аметиста или александрита. Хорошо, если формой украшений будет подковка - этот символ положительно влияет на коронную чакру.

### Медитативная музыка

Музыка седьмой чакры - медленная, медитативная. Слушайте ее в наушниках во время перерывов на работе или включайте дома перед сном. При этом

закрывайте глаза и представляйте струящийся фиолетовый свет. В вашем сознании должен остаться только он - а все тревоги, которые заботили в течение дня, исчезнут, словно, по мановению волшебной палочки.

В первые сеансы медитации будет просто поставить заслон для посторонних мыслей. Но постепенно справляться с этой задачей станет все проще.

### Вместо утренней зарядки

Для того, чтобы активизировать Сахасрару-чакру, каждый день следует выполнять 3 простых упражнения.

Сядьте по-турецки. Закройте глаза и выпрямите спину! Макушкой тянитесь вверх. Расслабьтесь и представьте, что над вашей головой - столб фиолетового света, который связывает вас с космосом. Посидите так 3-4 минуты.

Не выходя из предыдущей позы, начните совершать круговые движения головой по часовой стрелке. 15-20 секунд будет достаточно.

Встаньте и выпрямитесь. Сделайте глубокий выдох через нос и выполните 5-10 прыжков на носочках. Выдохните и повторите упражнение еще 5 раз.

Идеальное время для пробуждающих Сахасрару упражнений - утро, после принятия водных процедур.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ВАРЕНЬЕ ПОЛУЧИТСЯ ОРИГИНАЛЬНЫМ!

Каждый год по окончании лета я варю варенье. Все мои домашние его очень любят. Чтобы порадовать их необычными, оригинальными вкусами, я добавляю интересные ингредиенты. Например, клубничный джем «звучит» иначе при наличии в нем ванили и гвоздики. Вишневое варенье я уже

не представляю себе без пары кусочков свежего имбиря. Малиновое варенье только выиграет, если добавить в него 2 ст. л. акациевого или липового меда. Ну, а если вы собрались варить варенье из груши, положите в банку немного кардамона.

*Татьяна Остапенко.*

## КАК УНИЧТОЖИТЬ ПИЩЕВУЮ МОЛЬ

Недавно столкнулась на кухне вот с какой бедой. В пакетах с крупой обнаружила пищевую моль. Сначала расстроилась, но потом решила попробовать бабушкин метод. В первую очередь, я выбросила абсолютно все пакеты и баночки, которые находились рядом с очагом распространения моли, иначе останутся личинки. После я вымыла все шкафы

изнутри сначала мыльным раствором, а после раствором уксуса (1 ст. л. на 1 л воды). Кухню после такой уборки надо проветрить, а в обновленные баночки с крупой, мукой и прочими сыпучими смесями положить по очищенному зубчику чеснока. Запаха он не даст, а вот моль непременно отпугнет.

*Марина.*

## ЗАЩИТИТЬ НАПИТКИ ОТ НАСЕКОМЫХ

На днях мы с друзьями устраивали посиделки на даче. Я приготовила на всех лимонад, разлила его по стаканам. Но уже через пару минут заметила, что вместо гостей напитков пробуют мошки, учуявшие сладость. На помощь пришел друг, который накрыл стаканы бумажными формочками для кексов. В каждой формочке он проделал дырку для трубочки. Просто и эффективно!

*Марианна.*



## ЯРКИЕ ЦВЕТЫ СВОИМИ РУКАМИ

Чтобы в доме всегда стояли цветы, не обязательно их покупать. Искусственный букет можно сделать своими руками, а выглядеть он будет ничуть не хуже живого.



Стебель я предлагаю сделать из прочной проволоки, а шапочку цветка - из любой пряжи. Намотайте ее на небольшую картонку прямоугольной формы. Затем аккуратно снимите и перевяжите посередине ниткой. Получившиеся с двух сторон «колечки» надо разрезать ножницами так, чтобы они распались, и получилась пушистая шапочка цветка. Прикрепите ее к стеблю можно с помощью клея. Сделайте несколько таких цветов и поставьте их в вазу.

*Надежда Кострова.*

## Пригодится

\* При мытье посуды стаканы часто ставят один в другой, и они застревают. Отделить их можно очень легко, если опустить нижний стакан в теплую воду, а верхний наполнить холодной водой.

\* Чтобы лимон дал больше сока и стал более ароматным, нужно погрузить его на 5 минут в горячую воду.

\* Для того чтобы бисквит был очень пышным, при взбивании желтков с сахаром, нужно добавит кипяток (1 ст. ложка воды на 1 желток).

\* Апельсиновая цедра поможет вам очистить микроволновую печь и наполнить дом удивительным ароматом. Цедра апельсина (измельченная кожура) в чаше с водой ставится в микроволновую печь. Чашу лучше взять поглубже и не забудьте, засыпав горсточку цедры залить ее водой.

\* Летучие, эфирные вещества кожуры апельсина взаимодействуют с жировыми пятнами и уничтожают капельки жира быстро и эффективно со стенок микроволновой печи. Через минуты 2-3 после того, как начнется испаряться вода и эфирные вещества, выключить микроволновку, достать чашу с водой и цедрой апельсина и протереть тряпочкой стенки микроволновки. Вы увидите, как на глазах пропадают капли жира и копоти, а аромат апельсина наполняет не только микроволновую печь, но и комнату.

# Прячем лето в шкаф

ОСЕНЬЮ ХОЗЯЙКИ НАЧИНАЮТ ЛОМАТЬ ГОЛОВУ НАД ТЕМ, КАК И КУДА УБРАТЬ ЛЕТНИЕ ВЕЩИ. МЫ НАШЛИ РЕШЕНИЕ

## В чемоданы

Если не собираетесь путешествовать весь год напролет, сложите в них футболки, шорты и прочую, не требующую специальных условий хранения, одежду. Заполненный чемодан уберите туда же, где обычно лежит пустой.

Для тех, у кого высокие потолки, лучшим решением будут антресоли в коридоре. Их можно сделать из обычных закрывающихся полок.

## ПЛЮС:

Когда места совсем мало, спасут вакуумные пакеты. Заполненные по всем правилам, они практически не занимают места и спокойно помещаются в любой шкаф. Не забудьте подписать каждый из них, чтобы потом было проще найти нужные вещи.

В торцах лоджий из обычных досок можно сделать простейшие стеллажи для хранения рюкзаков, мангалов, надувных матрасов и удочек.



## Куда убрать велосипед?

- Если на лоджии есть пустой или не очень заполненный шкаф, снимите в нем полки и вертикально поставьте туда велосипед.
- Если велик не помещается целиком, можно снять колеса.
- Купите кронштейны для подвешивания велосипеда на стену. Если высота потолков позволяет, обратите внимание на специально придуманные крепления с подъемным механизмом. Летом на них же можно будет повесить санки и лыжи.

Используйте пространство по полной. Купите подходящие по размеру закрывающиеся контейнеры, сложите в них вещи, обувь и задвиньте под кровать, тумбочку, другое свободное место.

Они очень компактные! Некоторые, кстати, используют такие коробки как интерьерное украшение.



## КАК ХРАНИТЬ

Если правильно упаковать вещи, весной не нужно будет приводить их в порядок.

- 1 Белую одежду спрячьте в чехлы, иначе она пожелтеет.
- 2 Кожаные сумки и аксессуары — в тканевые чехлы, а не в полиэтиленовые пакеты, чтобы "дышали".
- 3 Обувь смажьте кремом или силиконовой пропиткой и набейте бумагой — так она не потеряет форму.



## ВИЗУАЛЬНО КОРРЕКТИРУЕМ НОС

**Хорошо, когда нос идеальной формы. Но что делать, если он слишком длинный или с горбинкой? При умелом использовании косметики можно обойтись без хирургического вмешательства.**

**В**ооружитесь тональным средством и пудрой нескольких оттенков, а также кисточкой или спонжиком для нанесения макияжа. С помощью этих предметов вы сможете визуально скорректировать нос, придав ему нужную форму.

### Перед макияжем

Перед нанесением макияжа умойте лицо мягким мылом или другим средством, которым вы пользуетесь, протрите кожу тоником и нанесите матирующий крем. Далее определите проблему, которую нужно замаскировать: плоский нос, нос в форме треугольника, длинный или с горбинкой?

### Плоский нос

Как правило, для плоской переносицы характерны мясистый кончик и крупные крылья носа. Чтобы придать большую четкость переносице и скрыть широкие крылья, затемните боковые части и кончик носа (рис. 1). В завершении нанесите блик в центр носа.

### Нос в форме треугольника

Эта форма предполагает узкую переносицу и широкие крылья носа. Чтобы

визуально уравновесить верх и низ, затемните крылья и нанесите блик по обе стороны от переносицы (рис. 2). Так она будет выглядеть чуть шире, а крылья станут более узкими.

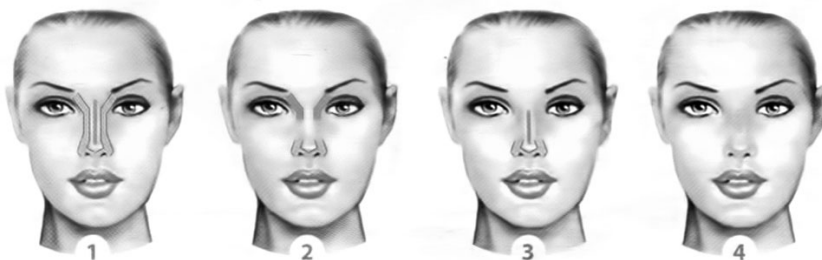
### Длинный нос

Чтобы длинный нос казался зрительно короче, необходимо затемнить его кончик и крылья. Для этого аккуратно нанесите ровной полоской светлый блик только по центру носа, не касаясь кончика (рис. 3). А кончик носа и крылья отметьте пудрой темного оттенка.

### Нос с горбинкой

Чтобы скрыть горбинку, нанесите на нее пудру или тональное средство темного оттенка (рис. 4). После этого высветлите переднюю спинку носа и слегка затемните боковые стороны. В данном случае главное - сделать плавные переходы, чтобы горбинка не превратилась в грязное пятно.

**✓** *Коррекцию носа с помощью макияжа стоит делать только в том случае, если вы наносите косметику и на другие части лица. Иначе нос превратится в яркое пятно и станет еще заметнее и больше.*



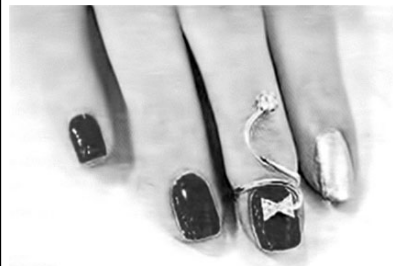
## Идеи для маникюра

### КОЛЕЧКИ НА НОГТИ

Креативному мышлению мастеров ногтевого сервиса нет границ! Кажется бы, все придумано, но нет! В новом сезоне будут использовать необычные украшения для ногтей - кольца. Присоединяйтесь к поклонникам необычных аксессуаров!



Интересный вариант - колечко на пальце, которое при помощи цепочки соединяется с кольцом на ногте. Если подобрать аксессуар в одной цветовой гамме с маникюром, то восхищенные взгляды вам обеспечены.



Оригинально, но не вычурно выглядит небольшое кольцо с маленьким бантиком. Если вы предпочитаете яркие цвета, идеальный вариант для этого аксессуара - красный лак.

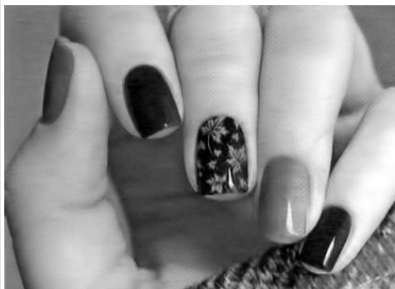


Любительницы модных экспериментов носят украшения на всех ногтях. Главное, чтобы они были выполнены в едином стиле.

## Идеи для маникюра

### ОСЕННИЕ МОТИВЫ

Наступление осени - еще не повод отказывать себе в ярком маникюре! Выберите правильную цветовую гамму и грамотно дополняйте ее осенними мотивами.



Сделайте маникюр в осенних тонах - бордовом, темно-зеленом, темно-бежевом. Например, на одном ногте нарисуйте очертания листьев.



Вспомните про геометрические узоры и сочетание контрастных цветов.



Играйте с тонами и полутонами. Например, используйте в одном маникюре вариации разных оттенков одного цвета. Переходы можно сделать как плавными, так и резкими.



Принты осенних листьев будут смотреться очень актуально! Разместите их в свободном порядке, как будто прошел листопад.



## КРИОМАССАЖ В САЛОНЕ И ДОМА

**Холод в косметологии начали применять не так давно. Но он уже успел завоевать поклонников среди тех, кто хочет вернуть коже упругость и помолодеть на пару лет.**

Основатель криотерапии японец Тосимо Ямаучи рекомендовал использовать ее для лечения ревматизма, а вовсе не в косметических целях. Сейчас же этот метод популярен в салонах красоты, где косметологи предлагают клиентам пройти курс криомассажа.

### Сила холода

Под термином «криомассаж» не подразумевается стандартное механическое воздействие. Да, и в принципе, массажем эту манипуляцию сложно назвать: в некоторых случаях источник холода не соприкасается с кожей. За счет чего же достигается эффект? Холод вызывает в коже определенные изменения - сужаются сосуды, приливает кровь, повышается тонус. Это, в свою очередь, запускает другие процессы. В частности, криомассаж помогает нормализовать работу сальных желез, вернуть лицу свежий вид, справиться с угревой сыпью и прыщами; восстановить эластичность кожи и избавиться от мимических морщин. В некоторых случаях криомассаж противопоказан. К примеру, его нельзя проводить тем, у кого имеются купероз, атеросклероз сосудов, аллергия на холод, хронические заболевания, проблемы с кровообращением и пр.

### Довериться профессионалам

Наибольший эффект дает криомассаж, проводимый опытным специалистом. Он может работать с помощью жидких компрессов, аппликаций, но чаще всего использует жидкий азот. Вещество хранят в специальных емкостях при низких температурах, где оно представляет собой бесцветную жидкость.

При взаимодействии с воздухом она превращается в газ. Работать косметолог должен умело и слаженно, ведь жидкий азот быстро испаряется. Его наносят на ватный тампон, обернутый вокруг аппликатора. Далее специалист проводит аппликатором по массажным линиям на расстоянии нескольких миллиметров от лица. Пациент в это время не испытывает никаких болевых ощущений, только легкое покалывание и холод. Процедура криомассажа длится не дольше 10 минут. Рекомендуется делать сразу целый курс - 10-15 процедур. Эффект будет заметен уже после первого сеанса. За несколько дней до воздействия не рекомендуется применять пилинги.

### Домашние процедуры

В качестве домашнего ухода используют массаж кубиками льда. Чтобы терапия была максимально эффективной, используйте специальные ингредиенты, добавляя их в воду для замораживания. Для сухой кожи подойдет петрушка, для жирной - цитрусовые соки, для увядающей - мята, для чувствительной - ромашка. Проводить массаж льдом лучше всего в утреннее время, когда коже необходимо взбодриться. Перед процедурой обязательно слегка согрейте ледяной кубик в руке. Двигаться нужно по массажным линиям. Манипуляции должны длиться не более 3 минут, чтобы не травмировать кожу. Некоторые специалисты советуют проводить массаж льдом ежедневно. Однако, лучше опираться на собственные ощущения и состояние кожи. Например, людям с чувствительной кожей будет достаточно прибегать к криотерапии 2 раза в неделю.



# 5 ЛУЧШИХ СОУСОВ

Со вкусным домашним соусом даже самое простое и привычное блюдо заиграет по-новому!

Соус способен подчеркнуть главные достоинства блюда и скрыть его возможные недостатки. Главное - приготовить его правильно.

### Гранатовый

Подходит к: мясу, рыбе, салатам, десертам.

**Гранаты спелые - 1,5 кг, соль - 1/4 ч. л., корица, мускатный орех и черный перец (молотые) - по щепотке.** Кастрюлю с зернышками граната поставить на средний огонь и раздавить зерна деревянной толкушкой. Томить, помешивая, пока косточки не побелеют. Протереть через дуршлаг. Отцеженный сок варить на слабом огне до загустения. Незадолго до готовности добавить соль и приправы.

### Песто

Подходит к: мясу, рыбе, гренкам, пасте, лазанье, рису.

**Масло оливковое - 100 мл, базилик - 1 пучок, чеснок - 2 зубчика, сыр твердый тертый - 50 г, орешки кедровые - 50 г, сок 1/2 лимона, соль.** Базилик и чеснок измельчить, смешать с сыром и орешками и растереть в ступке, постепенно вливая масло. Добавить соль и лимонный сок.

### Бешамель

Подходит к: рыбе, морепродуктам, мясу, овощам, лазанье.

**Масло сливочное - 30 г, мука - 2 ст. л., молоко - 600 мл, соль, мускатный орех и белый перец.**

В сотейнике на слабом огне растопить масло. Добавить муку и, помешивая, жарить 2-3 мин. Понемногу влить молоко и варить до загустения. Незадолго до готовности посолить. Процедить, добавить приправы, полагаясь на собственный вкус.

### Чили

Подходит к: блюдам из мяса и птицы, пасте.

**Острый перец чили - 100 г, чеснок - 4 зубчика, сахар - 2 ч. л., уксус винный или яблочный - 1 ст. л., масло растительное - 2 ч. л., крахмал - 1-2 ч. л., соль.**

Перец и чеснок измельчить в блендере. Добавить к получившейся массе соль, сахар, масло и уксус. Держать на слабом огне до закипания, подсыпав крахмал.

### Тартар

Подходит к: рыбе, морепродуктам, мясу, яйцам, овощам.

**Желтки (сырые) - 2 шт., яйцо вареное - 2 шт., масло растительное - 120 г, сметана - 120 г, грибы маринованные - 40 г, лук зеленый (нарезанный) - 1 ст. л., горчица - 40 г, огурец соленый - 1 шт., сахар, сок лимона, соль.**

Вареные желтки растереть с горчицей и сырыми желтками. Постоянно взбивая, влить тонкой струйкой масло. Огурец, грибы и вареные белки нарезать мелкими кубиками, смешать с зеленым луком, сметаной и яичной массой. Добавить соль, сахар, сок лимона.



Гранатовый



Песто



Бешамель



Чили

## РЫБНЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

В глубокой сковороде обжарьте кусочки рыбы, влейте немного жирных сливок и доведите до кипения. Залейте этим соусом готовые спагетти и перед подачей посыпьте тертым сыром.

## В доме малыш

### Гуляш

#### с болгарским перцем

**300 г говядины, 1 болгарский перец, 1 луковица, 2 помидора, соль, перец, петрушка.**



Мясо нарежьте кубиками (1,5-2 см), перец - квадратиками, лук - соломкой и все обжарьте по отдельности, а потом соедините в сковороде побольше. Помидор измельчите блендером и добавьте в сковороду. Посолите и добавьте в сковороду. Посолите, накройте крышкой и тушите еще 30 минут. В готовый гуляш добавьте измельченную зелень. Дайте постоять 10 минут.

### Картофельное печенье на топленом масле

**1 кг картофеля, 2 яйца, 1 ст. ложка топленого масла, соль.**



Отварной и просушенный картофель горячим протрите через сито. Добавьте яичные желтки, соль, перец, топленое масло и взбитые белки. Массу поместите в кондитерский мешок. На смазанный жиром противень отсадите порции массы продолговатой или круглой формы. Выпекайте в духовке.



## ПИРОГ С ГРИБАМИ

**250 г муки, 100 г сливочного масла, соль, 1 яйцо. Для начинки: 1 стакан 33%-ных сливок, 300 г лисичек или других грибов, 70 г твердого сыра, по 1 стручку острого и сладкого перцев, приправы, соль.**

Замесите тесто, скатайте в шар, оберните пищевой пленкой и отправьте на 1 час в холодильник. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 см, положите в круглую форму, наколите вилкой и на 30 минут поставьте в холодильник. Выпекайте 20 минут в духовке при 180 градусах. Грибы обжарьте на сливоч-

ном масле, через 10 минут добавьте кусочки перцев и соль. Перемешайте и жарьте еще 10 минут. Положите начинку на тесто, залейте смесью сливок, яиц и тертого сыра, добавьте приправы, накройте фольгой и на 30 минут поставьте в духовку при 170 градусах.

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КУРИНЫХ ШЕЕК?

Не стоит выбрасывать эти костлявые части курицы или кормить ими питомцев. Из них можно приготовить сытные вторые блюда.

**С КАРТОШКОЙ И ЧЕСНОКОМ**  
**600 г куриных шеек, 5-6 картофелин, 5 ст. ложек соевого соуса, 1 чайн. ложка аджики, 1/2 стакана кетчупа, 2-3 зубчика чеснока, приправы, соль, растительное масло.**  
В миске смешайте соевый соус, аджику, кетчуп, натертый чеснок и замаринуйте шейки на 2-3 часа. Выложите их на сковороду с раскаленным маслом и обжаривайте до готовности под крышкой на среднем огне, периодически переворачивая. Очищенный картофель нарежьте дольками, посолите, приправьте, полейте маслом и запекайте при 180 градусах до готовности.

**ТУШИМ С КАПУСТОЙ**  
**По 500-700 г куриных шеек и белокочанной капусты, по 1 луковице и моркови, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, укроп, черный молотый перец, соль, растительное масло.**

Шейки помойте, обсушите и обжарьте в небольшом количестве масла. Добавьте к ним мелко нарезанные лук и

морковь, перемешайте и жарьте минуту. Посолите, поперчите. Выложите к шейкам тонко нашинкованную капусту и тушите под крышкой 5-7 минут. Перемешайте, залейте 1 стаканом воды, в которой размешайте томатную пасту, накройте крышкой и тушите на маленьком огне 20 минут. В конце добавьте лавровый лист, укроп и держите на огне еще 5 минут.

**ПЛОВ БЕЗ ОСОБЫХ ЗАТРАТ**  
**500 г куриных шеек, 300 г пропаренного риса, по 2 луковицы и моркови, несколько зубчиков чеснока, 2 лавровых листа, соль, черный молотый перец, растительное масло.**  
Шейки помойте, обсушите и обжарьте до румяной корочки на масле. Лук мелко нарежьте, морковь натрите, добавьте к шейкам и все вместе жарьте 3 минуты. Выложите в сковороду промытый рис, посолите, залейте водой так, чтобы рис был слегка покрыт. Накройте крышкой и держите на маленьком огне. За 5 минут до готовности добавьте нарезанный чеснок и лавровый лист.

## Советы цветоводов



### Божья коровка, лети домой!

На моем участке пропали божьи коровки. Подозреваю, что соседи химией извели всех насекомых, что подручку попадались. А это очень плохо - некому устранять тлю, щитовок, клещей.

Для того, чтобы вновь приманить божьих коровок в свой огород, я взяла коробку из-под яиц, открыла ее, перевернула ячейками вниз и поставила в сухое укромное место. Надеюсь, что божьи коровки оценят этот зимний дом и будут в нем жить. А весной вновь начнут хозяйничать на моем огороде!

*Р. Кудимова.*

### Горшки пригодятся на даче



Кто сказал, что горшки можно ставить только в печь? Есть вариант поинтереснее - приспособить их в качестве кашпо под бегонию. Тем более, что контейнерное садоводство сейчас на самом пике моды.

Если у вас нет такого количества замечательных горшков, то в сарае, наверняка, найдутся старые дырявые ведра, тазики, ящики, чайники и лейки. Весенние луковичные хорошо смотрятся в старом ведре. Во время цветения поставьте их на крыльцо, на самое видное место, а когда отцветут, ведро можно просто задвинуть в дальний угол до следующего года.

Мобильность - главный плюс контейнерных посадок. Но есть здесь и особенности. В емкостях очень небольшой объем земли, которая быстро пересыхает, поэтому, растения в контейнерах, особенно в глиняных, в жару нуждаются в частом поливе и подкормках. Есть одна хитрость: чтобы почва дольше сохраняла влагу, положите в контейнер полиэтиленовый пакет, а уже в него насыпьте землю.

Сажайте в подобные горшки только неприхотливые однолетники: бархатцы, петунии, алиссум, агератум. Им не привыкать жить в спартанских условиях.

*Наталья Быстрова.*

### Огурцы из бочки

Уже третий год я сажаю огурцы в железной бочке. Внутри нее - земля, деревянные гнилушки, пищевые отходы, трава, веточки, немного навоза. Каждый год весной добавляю сверху пищевые отходы, золу и ведро плодородной земли. Сажаю огурцы семенами: проливаю землю теплой водой с марганцовкой, делаю углубления, кладу по два семечка и присыпаю землей. В бочку вставляю высокие дугои (три штуки) и накрываю все пленкой. Десять дней их не тревожу и внутрь не заглядываю. А когда появляются всходы, начинаю открывать мини-теплицу в солнечные дни, сдвинув пленку. Огурцы не подвязываю - они растут у меня вниз. Вот так за лето бочка постепенно превращается в «зеленый колобок».

*И. Богачева.*

### Букетик для гусениц

Если я вижу на капусте гусеницу, то сразу иду готовить средство против этого огородного врага. Обрываю пасынки с помидоров, набираю целое ведро, потом мелко измельчаю их секатором и раскладываю вокруг «ног» капусты. Многие вредители, почему-то, на дух не выносят запах именно томатных пасынков и никогда к ним не приближаются.

Против гусениц помогает и другое «оружие». Для его приготовления я рву целый букет полыни и так же раскладываю по две-три веточки вокруг каждого кочана. Если все сделать вовремя, то делиться урожаем с вредителями точно не придется.

*О. Николаева.*

### Русский изюм

Все растения любят свет, а на моем участке его мало, да еще дом бросает тень. Лучшие места отдала плодовым деревьям, а вся северная сторона оказалась пустой. Вот тут я и вспомнила про иргу.

В старых садах этот неприхотливый кустарник представляет собой красивое раскидистое дерево в несколько стволов, высотой 3-4 м. Весной оно покрыто множеством белых цветков, которые летом превращаются в грозди черных блестящих ягод. Детей от них не оторвать! Эти ягодки называли русским изюмом, варили из них варенье, делали начинку для пирога.

Жаль, что сегодня про иргу забыли. А я, все-таки, привезла небольшой саженец из родных мест и посадила в полутени: с одной стороны - сарай, с другой - компостная куча. И, судя по тому, как ирга цвела весной, ей у меня нравится.

*И. Тимохина.*



### Четыре поклона картошке



Окучивание - очень полезная процедура для картошки. Первый раз я ее делаю, когда высота всходов составляет 2-4 см. Окучиваю неглубоко, чтобы сформировать гребень высотой 5-7 см. Как только растения начинают пробиваться из гребней, опять засыпаю их землей слоем в 4-6 см. Затем жду, когда появятся полноценные всходы высотой 12-15 см и снова окучиваю на такую глубину, чтобы стебли были хорошо присыпаны.

Если растения очень бледные, под каждый куст перед окучиванием подсыпаю по 1 ч. л. комплексного удобрения, смотрю на состав - должно быть 15% азота, фосфора, калия, а также бор и цинк. Ну и последнее окучивание провожу перед самым цветением, когда на ботве появляются бутоны.

*Р. Кулиш.*

### Ловушка без химии

Не люблю, когда в парнике много насекомых, они мешают работать. Я делаю клейкие ловушки, чтобы от них избавиться.

На кусок фанеры наношу слой краски ярко-желтого или белого цвета. А сверху смазываю его вазелином или касторовым маслом: насекомое садится на яркое привлекательное пятно и сразу прилипает к поверхности.

*О. Игнатова.*

### Как я боролась

#### с крыжовником

Моему крыжовнику, по самым скромным подсчетам, около 30 лет. По науке эти кустарники столько не живут! Но каждый год кусты исправно плодоносили. Так было до тех пор, пока я сама не взяла в руки секатор. Одним махом вырезала весь однолетний прирост и через год осталась практически без урожая.

После этой промашки я прочла море литературы и была поражена: крыжовник генетически запрограммирован на самоомоложение. За лето каждый куст выбрасывает мощные однолетние побеги. У меня есть крыжовник, на котором за лето побеги вырастают до 2 м. Это процесс естественный, так растение само готовит себе смену. Когда таких побегов будет совсем мало, тогда и нужно задуматься о замене куста.

Теперь я нашла золотую середину: оставляю 4-5 самых сильных однолетних побегов и вырезаю 4-5 самых старых. Тогда куст выглядит аккуратно и красиво.

*И. Гроздева.*



## Поздравления

Исполняющего обязанности посла Греции в Грузии господина Никоса ПИТОРИНГОСА, почетного консула Греции госпожу Хрисулу (Сулу) ДИМАРАКИ поздравляем с Днем Охи.

Пусть будет мир во всем мире! Нет войне, нищете, голоду, насилию, кризису и любой другой несправедливости!

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Мария Саввиди,  
Анатолий Цагариди,  
Алла Караиланиди,  
Эвридика Эngoпуло,  
Иорданка Евтимиади,  
Нина Харациди,  
Ирина и Ольга Энтиди,  
Никос Симитис,  
Теона Янакопуло,  
Мелина и Эмилия Родаки,  
Эрида Мустиди,  
Мирелла Цандекиди,  
Алла и София Фотовы,  
Йоргос и Нина Астериади,  
Росица Билянова,  
Ирина и Янис Икономиди,  
Зоя Назлиди,  
Наталья Псаропуло,  
Эльза Элевтериади.*

Марию Саввиди,  
Ирину Георгиади,  
Аллу Караиланиди,  
Нину Харациди, Ирину и Ольгу Энтиди, Эвридику Эngoпуло, Миру Аргираки, а также всех гречанок поздравляем с Днем Охи!

Чтобы никогда не было войны и пусть проблема с беженцами, которая, к сожалению, охватила не только Грецию, но и всю Европу, побыстрее решится в лучшую сторону.

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Росица Билянова,  
Мелина и Эмилия Родаки,  
Элизавета Шаманиди,  
Антигона и Хариклия Згуриди,  
Аннета Хашомова,  
Измина Леонида,  
Елена Доксопуло,  
Лаура Коккинаки.*

Нину Астериди,  
Екатерину Станиси,  
Иорданку Евтимиади,  
Ирину Георгиади,  
Лили Музенитову,  
Аллу и Софию Фотовых,  
Ирину, Нину и Ларису Лазариди,  
Мелину и Эмилию Родаки поздравляем с греческим праздником – Днем Охи.

Пусть Господь Всевышний хранит всегда вас, мои хорошие! Чтобы во всем мире царил мир без войны.

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди.*

Светлану  
МАГДАЛЯНОВУ-КЛМАРОВУ поздравляем с греческим праздником – Днем Охи.

Несмотря на все трудности и невзгоды, желаем всегда оставаться доброй, красивой и жизнерадостной. Пусть Господь хранит тебя!

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева.*

**28 октября – греческий праздник День Охи.**

Поздравляем сестер Ирину и Анну Орфаниди и желаем им быть достойными своих родителей и предков. Ирине желаем как можно побыстрее выздороветь и никогда больше не болеть.

*Суважением,  
Ирина Георгиади,  
Екатерина Станиси, Элла Асланиди,  
Лолита Папандопуло, Этери Марташвили,  
Полина и Радостина Станчевы, Алла и София Фотовы, Марина Мурадян, Измина Леонида, Инна Зорина, Валентина Рудник,  
Анна Еловенко, Инна Артеменко,  
Наргиза Оганова.*

Сестер Ирину и Анну ОРФАНИДИ от всей души поздравляем с греческим праздником – Днем Охи.

Оставайтесь такими, какими были в детстве, скорейшего выздоровления, Ирочка.

*Суважением, ваши подруги Лали, Цисана, Мзия, Элико, Лана, Нино, Лизико, Этери, Русико, Натия, Изо, Манана.*

## Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №42

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Курятина. Отара. Аппарат. Полено. Йорик. Клещ. Лосиха. Никита. Шкет. Осел. Паз. Люстра. Нанду. Приказ. Масло. Тоннель. Пипа. Шпон. Клокот. Подсечка. Дуло. Резник. Стропило. Балу. Болото. Износ. Чубук. Мир. Дефиле. Стела. Ездок. Ногти. Лев. Канава. Диана.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Эсминец. Край. Шпала. Полкан. Стопор. Проезд. Лоно. Ободок. Аист. Урон. Пасека. Турки. Настил. Лучина. Нитка. Лучко. Улов. Бега. Пенелопа. Карибу. Овощи. Оксид. Кости. Подзол. Аферист. Кликун. Омела. Терка. Полиэтилен. Опала. Знаток. Орава.



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 сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# СФИНКСЫ

## ГЛАДКИЕ НА ОЩУПЬ - НЕЖНЫЕ ВНУТРИ

**Согласно легенде, первые сфинксы пожертвовали свою шерсть, чтобы согреть хозяев. И пусть в это мало верится, подобный миф очень точно описывает характер этой породы. Преданные, добрые, любящие животные!**

**В**первые я увидела сфинкса в гостях у подруги. Полчаса она уговаривала меня, хотя бы взять животное на руки, но мне было не по себе от одной только мысли о том, что придется дотрагиваться до кожи, лишенной шерсти. И все же, я переборолась. Оставшийся вечер Фира - так звали сфинкса - пролежала у меня на руках, а я наслаждалась ее теплом и лаской.

### Не зарекайтесь!

Правильно говорят - не зарекайтесь! Уже через полгода в моем собственном доме появился канадский сфинкс - Мирон, или ласково Мироша. Ему было полгода. Он стал третьим питомцем в нашей семье после британского кота и собаки-дворняжки.

Больше всего я боялась того, как Мирон поладит со своими четвероногими соседями. Но все прошло неплохо - на место лидера он не претендовал, а дружбу заводить умел. В пер-

вый же вечер затеял игру с нашим британцем и очень ему приглянулся. Уже ближе к ночи я поняла, что стресс все же имел место быть. На коже у Мироши проступил легкий коричневатый налет. Я полезла в Интернет и узнала, что это пот. Малыш просто перенервничал - вот и результат. Я намочила водой мягкую губку и протерла ею кота - налета как не бывало.

С той самой поры так за ним и ухаживаю - протираю пару раз в неделю. Прочитала, что часто мыть этих животных не рекомендуют. Да и сам кот к воде не стремится.

### Вместо грелки

Почему-то у многих сфинксы вызывают ассоциации с агрессивными и злобными животными. Но это совсем не так! Наоборот, они и сами довольно беспомощны, ведь у этих животных даже нет усов. Выпусти сфинкса на улицу, и он тут же погибнет. Человек для представителей этой по-

роды необычайно важен. Он - царь и бог. Подобострастия нет, но уважение и почитание присутствуют. Мой Мирон даже не может находиться в комнате, если там нет меня. Пойду на кухню - он за мной, в спальню - и вот он уже на кровати. Кстати, спим мы с котом вместе, чуть ли не в обнимку. Сфинксы - очень теплолюбивые существа, и им обязательно нужно во что-то укутаться, зарыться. Так что, одеяло оказывается самым подходящим вариантом. А я и не против! Мне и самой тепло, ведь температура тела у сфинксов выше, чем у обычного животного на несколько градусов. Зимой Мироша мне и вовсе грелку заменяет!

Правда, такая теплолюбивость порой нам не на руку. Например, когда на улице уже холодно, а отопление еще не включили, приходится надевать на Мирона специальную одежду - вязаный костюмчик, как правило. И это совсем не для красоты, иначе животное действительно мерзнет. Выводить сфинкса на прогулку решается, но лучше не делать это часто - кот может заболеть. Летом, когда стоит теплая погода, мы, время от времени, прогуливаемся на поводке. В остальное время на лоджии у Мирона есть своя подстилка. Когда выглядывает солнышко, он любит понежиться на ней, подставляя свое тельце теплым лучам.

Воспитывать Мирона мне не пришлось - он сразу проявил себя как умное и послушное животное. Кот прекрасно реагирует на команду «нельзя» и крайне редко позволяет себе какие-либо выходы. А я стараюсь его не ругать. Подруга - та самая, которая познакомила меня с этой породой, - рассказала, что наказание для сфинксов может стать глубокой психологической травмой. Так что, с этим стоит быть осторожнее...

Я, в силу своих возможностей, стараюсь развлекать Мирона, чтобы он не скучал. Например, кот любит играть с веревочками, шариками. Любимый трюк - поймать искусственную мышку для хозяйки. Я ее бросаю, а он мне ее приносит в зубах и ждет похвалы.

### Не кнутом, а пряником

Разозлить сфинкса очень сложно, вывести из себя - тоже. Поэтому, я без проблем оставляю кота наедине с пятилетним внуком - знаю, что ребенок не обидит. Да и вообще, я заметила: чем больше людей и животных в нашем доме, тем комфортнее чувствует себя Мироша. А вот когда кота с собакой увозим на дачу, когда дочка с внуком заезжают редко, когда я задерживаюсь на работе - наш любимец страдает. Как увидит меня, встает на задние лапы и тянется, мурлычет что-то на своем неведомом языке. И я понимаю - значит, ждал, значит, любит.

Разозлить сфинкса очень сложно, вывести из себя - тоже. Поэтому, я без проблем оставляю кота наедине с пятилетним внуком - знаю, что ребенок не обидит. Да и вообще, я заметила: чем больше людей и животных в нашем доме, тем комфортнее чувствует себя Мироша. А вот когда кота с собакой увозим на дачу, когда дочка с внуком заезжают редко, когда я задерживаюсь на работе - наш любимец страдает. Как увидит меня, встает на задние лапы и тянется, мурлычет что-то на своем неведомом языке. И я понимаю - значит, ждал, значит, любит.

Разозлить сфинкса очень сложно, вывести из себя - тоже. Поэтому, я без проблем оставляю кота наедине с пятилетним внуком - знаю, что ребенок не обидит. Да и вообще, я заметила: чем больше людей и животных в нашем доме, тем комфортнее чувствует себя Мироша. А вот когда кота с собакой увозим на дачу, когда дочка с внуком заезжают редко, когда я задерживаюсь на работе - наш любимец страдает. Как увидит меня, встает на задние лапы и тянется, мурлычет что-то на своем неведомом языке. И я понимаю - значит, ждал, значит, любит.

*Анна Корякина.*

# СОЛНЦА ДАР

СОЧНЫЙ, СЛАДКИЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ВИНОГРАД ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ  
ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ ЯГОД ПЛАНЕТЫ

1

## Правильная компания

Виноград — чемпион по количеству фруктозы и глюкозы. Поступая в кровь, эти вещества повышают тонус мышц, нормализуют работу сердца и ускоряют обмен веществ. Не забывайте и о листьях — в них содержится много витамина А, который отвечает за иммунитет, зрение и долголетие. Мы рекомендуем добавлять их в чай.

**НЕ  
ПРОПУСТИТЕ  
СЕЗОН  
СПЕЛОГО  
ВИНОГРАДА!  
ДНЕВНАЯ  
НОРМА —  
10–15 ЯГОД  
ДЕНЬ**

2



## Необычная приправа

Несколько виноградин сорта “изабелла” придадут вкус и аромат салату с рукколой и авокадо, при этом его не нужно будет заправлять маслом и солью. Добавьте ягоды в готовое блюдо или полейте виноградным соком.

3

## Приятные бонусы

Всего 100 г сочных ягод — и суточная норма витамина В, защищающего от стресса и укрепляющего кожу, ногти и волосы, обеспечена. Кроме того, флавоноиды, которыми так богат виноград, едва ли не лучшие природные антиоксиданты: они активизируют ферменты, нейтрализуют свободные радикалы и защищают от воздействия УФ-лучей.

4

## Строго по правилам

Виноград довольно капризен и тщательно выбирает себе кулинарных партнеров. Он не “дружит” с солениями, маринадами и копченостями. Диетологи советуют есть его прямо с косточками (они особенно богаты антиоксидантами). Второй вариант: измельчить косточки в кофемолке и понемногу добавлять получившийся порошок в блюда.

## Добрый совет

Маски из винограда замедляют старение кожи, уменьшают темные круги под глазами и успокаивают воспаления.

Простейший рецепт: выжмите 1 ст. л. виноградного сока, протрите им лицо как тоником, оставьте на 20 минут (не дольше!) и смойте теплой водой.





## КУРИЦА С ИНЖИРОМ

4 веточки петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 тушка курицы (ок. 1,5 кг), 60 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. порошка карри, щепотка корицы, 200 мл белого сухого вина, 4 шт. инжира, 1 ст. л. меда, соль, молотый черный перец.

Петрушку, лук и чеснок порубить. Стручок перца, удалив семена, нарезать ломтиками. Тушку курицы вымыть и разрубить на 6-8 частей. В сотейнике распустить половину сливочного масла, вылить растительное и поджарить курицу. Добавить лук и чеснок, жарить все вместе 5 мин. Положить перец, половину петрушки и жарить 7 мин. Содержимое сотейника посыпать карри, корицей, посолить и поперчить. Вылить вино, тушить 10 мин. Каждый плод инжира разрезать на четвертинки и подрумянить, полив медом, на оставшемся сливочном масле. Подать с курицей и овощами, посылав блюду оставшейся петрушкой.

Вместо целой курицы можно использовать окорочка, голени, бедра или даже мясистые крылышки.



## РУЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ

1 кг мякоти свиной одним куском, 100 г петрушки, 100 г укропа, 3 головки чеснока, 150 г бекона, 3 ст. л. растительного масла, 500 мл мясного бульона, 150 г творожного сыра, 4 ст. л. сливок 10%-ной жирности, соль, молотый черный перец.

Мясо разрезать так, чтобы получились пласт. Отбить, посолить и поперчить. Петрушку и укроп порубить. От 1 головки чеснока отделить 2 зубчика, очистить и порубить. Зелень перемешать с рубленым чесноком. Две трети массы уложить на пласт мяса, выстелить нарезанным ломтиками беконом, свернуть рулетом и обвязать кулинарной нитью. Обжарить на растительном масле со всех сторон и переложить в форму. Вылить бульон и поставить в духовку на 1 ч при 200 градусах. Периодически поливать рулет жидкостью от жареня.

Для соуса оставшийся чеснок положить в форму, где жарится мясо, на 20 мин. Затем очистить и размять. Соединить с творожным сыром, оставшейся зеленью с чесноком, сливками и посолить. Подать отдельно. Если чесночный соус получился слишком густым, подмешайте к нему жидкость от жареня мяса или еще немного сливок.



## ДЕСЕРТ ИЗ КЛЮКВЫ СО СЛИВКАМИ

30 г желатина, 250 г свежей клюквы, 150 г мелкого белого или коричневого сахара, 350 мл сливок 33%-ной жирности, листочки мяты для украшения.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды. Клюкву перебрать, сложить в дуршлаг и промыть холодной водой. Обсушить, разложив на бумажном полотенце. Около 50 г ягод отложить для украшения. Остальную клюкву сложить в миску и размять. Сох прошедлить через марлю, сложенную вчетверо. Отжимки залить 500 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить 5 мин. Процедить через марлю, добавить сахар и снова довести до кипения. Снять с огня, влить клюквенный сок и подмешать набухший желатин. Разлить по маленьким формочкам, дать остыть и убрать в холодильник на 8 ч. Перед подачей на стол десерт переложить на порционные тарелки, украсить взбитыми сливками, оставшимися ягодами, листочками мяты.

Прежде чем добавлять желатин в клюквенный отвар, дайте ему остыть примерно до 80 градусов, иначе желатин утратит свои свойства.



## СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

Для теста: 150 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, 300 г муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 700 г мелких слив, 150 г сахара, цедра 1 лимона, 70 г рубленого миндаля, 1 яичный желток.

Для теста сливочное масло нарезать кубиками и оставить на 30 мин. Затем мягкое масло взбить миксером с сахарной пудрой, добавить яйцо, сметану и перемешать. Сверху просеять муку с разрыхлителем и солью, замесить тесто. Сформовать из него шар, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Духовку нагреть до 180 градусов. Тесто раскатать в пласт толщиной около 5 мм и выложить в форму, сформовав бортики. Для начинки сливы вымыть, хорошо обсушить, каждую разрезать пополам и удалить косточки. Половинки плодов выложить на тесто срезом вверх. Посыпать сахаром, лимонной цедрой и миндалем. Желтком смазать бортики. Выпекать около 40 мин. Дать немного остыть и затем переложить на тарелку.

В горячем виде такой пирог можно подать с пломбиром. В холодном - со взбитыми сливками или ступенным молоком.



ISSN 1 987 - 6009

91771987600002