

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№47

ноябрь 2016

цена:
1,5 лари

Макияж

скроет возраст

стр.37

Стать мамой

после 30

стр.18

Лунный календарь

На декабрь

стр. 29

Узнать о мыслях

по губам

стр.32

Мата Хари:

Последний танец баядерки

стр.20-21

Софи Марсо

Отмечает 50-летие

стр.16-17

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

СТИРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕПОСРЕДСТВЕННО ИЗ ГЕРМАНИИ!



dalli



Стиральные средства **dalli** поставляются непосредственно из Германии и имеют множество неоспоримых преимуществ: **ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЭКОНОМИЧНОСТЬ**: они примерно в 2,4 раза интенсивнее обычных стиральных средств. 3,12 кг порошка **dalli** успешно заменяют около 7,5 кг обычных порошков.

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ: они активно отстирывают уже при 20 °C, что позволяет уменьшить потребление энергии. **БЕЗВРЕДНОСТЬ**: они имеют прекрасные дерматологические показатели и признаны практически безобидными при контакте с кожей. Обладая превосходными стирающими свойствами, они бережно воздействуют на белье и не допускают его повреждений.

☎ 5 99 233 517 • mydalli.tour-vip.de

**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

**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

**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

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

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.



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

Тел.: 5.93-200-223

СЛУЧАИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ УЧАСТИЛИСЬ

В Тбилисской центральной детской клинике имени М.Иашвили за последние две недели увеличилось количество пациентов с острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), сообщил главный врач медучреждения Иванэ Чхаидзе.

Первый лабораторно подтвержденный случай вируса H3N2 в этом сезоне в Грузии был выявлен на прошлой неделе. Специалисты ожидают увеличения случаев заболеваний в течение ближайших трех месяцев. «За последние две недели, по сравнению со второй половиной октября, обращаемость пациентов с острыми респираторными заболеваниями сравнительно участилась. Учитывая статистику прошлых лет, мы ожидали этого.



Возраст пациентов колеблется до пяти лет», — сказал Чхаидзе.

По словам главврача, в этом году наблюдаются осложнения в виде воспаления легких. Как отметил Чхаидзе, в клинике Иашвили у большинства пациентов отмечаются осложнения именно такого типа. Грузинские клиники тесно сотрудничают с Национальным центром

по контролю заболеваний и общественного здоровья, вместе с которым ведется мониторинг каждого случая. В клинике Иашвили отмечают, что у них пока фиксировали, лабораторно подтвержденные, вирусы H1N1 (свиной грипп) и H3N2. От Всемирной организации здравоохранения пока не поступало сообщений о мутации вирусов, отметил Чхаидзе. ВОЗ каждый год во всем мире ведет мониторинг заболеваний, и, по последним данным, циркуляции вируса нового типа в этом сезоне не ожидается. «Это очень важно потому, что мутация вируса — это означает, что будет эпидемия, пандемия. В сезоне 2016-2017 годов ни пандемии, ни эпидемии мы не ожидаем», — отметил Чхаидзе.

В ТБИЛИСИ РАЗОБЬЮТ МИНДАЛЬНЫЕ САДЫ

В рамках озеленения Тбилиси, после посадки саженцев оливковых деревьев, начата разбивка миндальных садов в районе Диди Дигоми.



Мэрия Тбилиси начала высаживать в столице миндальные сады. В этом сезоне миндальные сады появятся в районе Диди Дигоми, а с будущего сезона

охватит намного больше мест, сообщила глава службы экологии и озеленения мэрии Тбилиси Нино Сулханишвили. В Диди Дигоми саженцы миндаля посадят на 2,5 гектарах земли. Ямы для саженцев уже готовы, сад будет обеспечен исправной оросительной системой. «Миндальное дерево хорошо растет на склонах и хорошо приспосабливается к существующим там условиям. Территория, на которой мы на первом этапе намерены посадить саженцы была выделена для обустройства сада еще в период Советского Союза. Мы на склоне посадим 8 тысяч 550 миндальных саженцев», — заявила Сулханишвили. Рядом с миндальными деревьями грузинские специалисты также намерены посадить мыльные деревья или сапинулдс. «Исследования показали, что одной из причин засыхания растений стало то, что были посажены растения одного рода. Поэтому мы теперь будем подбирать друг к другу разные растения. Мыльные деревья, также как и миндальные, хорошо выносят условия скальных склонов», — отметила Сулханишвили.

В БАТУМИ БЛАГОУСТРАИВАЮТ ТЕРРИТОРИЮ ЯХТ-КЛУБА

Снос незаконных торговых точек и запрет на передвижение водного транспорта, не имеющего соответствующих разрешений, улучшат ситуацию на участке Батумского бульвара вблизи порта.

Работы по благоустройству территории яхт-клуба в Батуми завершатся в ближайший период, говорится в сообщении правительства Аджарии. На рекламу Аджарии за рубежом потратят \$2,2 миллиона. С текущими инфраструктурными работами, которые проводятся на территории Батумского бульвара, прилегающего к гавани, ознакомился глава правительства Аджарии Зураб Патаридзе вместе с региональным министром экономики и финансов Рамазом Болквадзе. «Данная территория очищена от невзрачных ларьков и плаваю-

щих транспортных средств, которые были размещены без разрешения», — сообщили в правительстве. На территории, прилегающей к гавани, ведутся работы по озеле-

нению и благоустройству дорожной инфраструктуры. В частности, устраиваются тротуары, велосипедные дорожки, дренажные системы и др.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ **Вы не гасите свет от монитора компьютера или телевизора.** Такое свечение обманывает разум, отправляя сигнал, что еще не время спать. Мозг активизируется и потом долго не может уснуть. Поэтому, вместо просмотра ленты новостей в соцсети или сериала, лучше ложитесь спать пораньше.

✓ **Держите возле себя телефон или часы.** Не поддавайтесь соблазну посмотреть, сколько еще времени осталось спать. Если часы будут от вас далеко, вряд ли вы вылезете из теплой постели, чтобы посмотреть, который час, и не будете тратить время на бесполезные вещи.

✓ **Общаетесь по телефону.** Минимизируйте общение за некоторое время до сна. Неважно, личный ли это разговор или по работе. Нам такие беседы перед сном кажутся привычным занятием, но это не очень полезно. После долгого разговора мозгу нужно намного больше времени, чтобы перейти в фазу глубокого сна.

Перед сном...

✓ **В вашей спальне жарко.** Если температура в комнате выше 20 градусов, заснуть будет очень трудно. Если нет возможности снизить температуру, проветривайте комнату перед тем, как лечь спать.

✓ **Не выключаете технику.** Мерцание часов, телефона или ноутбука может повредить выработку мелатонина (гормона, способствующего здоровому сну). Не оставляйте технику в ждущем режиме на ночь.

✓ **Пьете на ночь кофе или чай.** Вы удивитесь, сколько в организме накапливается кофеина из-за, казалось бы, безвредной диетической колы или чая. Чтобы хорошо спать, постарайтесь пить напитки, содержащие кофеин, за 8 часов до сна.

✓ **Носите узкие пижамы.** Сексуальные облегающие пижамы выглядят красиво, но засыпать в них не очень приятно. Из-за узкой одежды температура тела становится выше, и быстро уснуть не удастся.



✓ **Курите.** Здоровый сон - еще одна веская причина бросить курить. Курильщики хуже отдыхают во время ночного сна из-за высокой мозговой активности, вызванной сигаретами. Если совсем не можете отказаться от этой привычки, постарайтесь хотя бы не курить за 4 часа до сна.

✓ **Не умываетесь.** Очищенная кожа избавляется от жира и засорения пор и полноценно возобновляется ночью.

✓ **Забываете чистить зубы на ночь.** Мало кого радует визит к стоматологу. Чтобы убить двух зайцев одним выстрелом, не забывайте чистить зубы перед сном. Это избавит от кариеса, неприятного запаха изо рта и поможет спокойно уснуть.

В. Бойко, терапевт.

С возрастом, организм то ли устал, то ли поизносился...

Не могу сказать, что часто болею, но почти у каждого пожилого человека есть проблемы со здоровьем. С возрастом организм то ли устал, то ли поизносился, но иногда просто не хватает сил. Привести себя в норму мне помогает такой рецепт. Складываю в стеклянную емкость по 0,5 кг меда и изюма без косточек (промытого и просушенного), заливаю 0,5 л водки. Перемешиваю и настаиваю в темном месте при комнатной температуре неделю, периодически встряхивая. Принимаю по 1 ст. ложке за 15-20 минут до еды. Уже через несколько дней чувствую, как весь организм наливается богатырской силой и бодростью. Особенно такое средство полезно в начале весны. Противопоказаний у него нет, за исключением сахарного диабета.

Н. Смирнов.



5 ЛЕГКИХ СПОСОБОВ ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

1. Определить обхват талии. У женщин он не должен превышать 80 см, у мужчин - 94 см. Если этот показатель выше, вам грозят заболевания сердечно-сосудистой системы и диабет II типа.

2. Посчитать пульс. Норма - 60-90 ударов в минуту в спокойном состоянии. Если пульс «частит», возможно, у вас гипертония или другое сердечно-сосудистое заболевание.

3. Сделать тест на гибкость. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед и постарайтесь достать руками пальцы ног.

Чем легче вам это делать, тем в лучшем состоянии ваши суставы и мышцы.

4. Проверить уровень холестерина. О повышенном уровне «плохого» холестерина в крови сообщают желтоватые пятнышки на веках или вокруг глаз, а также, тонкая белая линия вокруг зрачка. Раз в пол-

года желательно сдавать кровь на определение уровня холестерина.

5. Измерить давление. У здорового человека оно лежит в пределах от 120/70 до 130/80. Пограничные значения - 140/90: если давление выше, могут развиваться заболевания сердца и сосудов.

✓ **При гипотонии в течение 10-20 дней принимайте аптечный экстракт родиолы розовой по 5-10 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды.**

✓ **Или по 20-30 капель настойки лимонника китайского, разведя их в 1 ст. ложке воды, 2 раза в день на голодный желудок за 30 минут до завтрака или обеда.**

✓ **Упало давление? Возьмите в рот маленький кусочек корня аира и пожуйте его.**





МЕЛАНОМА ОЧЕНЬ ОПАСНА

Что это? В своих письмах в редакцию журнала интересуются читатели. Мы обратились к онкологу, доктору Медицинского центра К. Мардалашвили Элене Хведелидзе, и попросили ее ответить на ряд наших вопросов.

- Госпожа Элене, откуда появляется меланوما?

- В коже человека есть особые клетки – меланомы, которые вырабатывают красящее вещество – меланин (от греческого слова - «черный»). Этот пигмент отвечает за цвет кожи, волос и глаз. Кроме того, меланин предохраняет кожу человека от ультрафиолета, исполняя роль своеобразного фильтра. Когда мы загораем, меланоциты усиленно вырабатывают пигмент. В результате, кожа покрывается загаром, который не только придает ей здоровый и красивый вид, но и частично задерживает ультрафиолетовое излучение. А очаги скопления меланоцитов на коже называются родинками или родимыми пятнами.

Именно из меланоцитов и образуется злокачественная опухоль кожи – меланوما. Наиболее подвержены озлокачествлению родинки – примерно в 70% случаев меланомы возникают именно из них. Меланوما, естественно, очень опасна. Она встречается у мужчин и женщин, причем, у женщин в 1,5-2 раза чаще. Средний возраст заболевших составляет примерно 45 лет, однако, за последнее время меланомы, к сожалению, стала все чаще возникать у молодых людей – 15-25 лет. По имеющейся статистике, на каждые 100 тысяч человек приходится 14 больных этим страшным недугом.

- Каковы причины возникновения меланомы?

- Перерождение меланоцитов в опухолевые клетки может спровоцировать повышенное воз-

действие ультрафиолетовой радиации, т.е. переизбыток солнечных лучей, термические или химические ожоги и др. Особенно опасно, когда родинка расположена на плече, на голове, под волосами, на подошве, в промежности или на слизистых оболочках – постоянное травмирование родинки может спровоцировать развитие меланомы.

- Кто больше всех относится к группе риска?

- Это те, у кого много веснушек, пигментных пятен и, естественно, родинок. Особенно, если диаметр их превышает 5 мм. Надо иметь в виду, что если меланомы возникла у одного из кровных родственников, то риск ее появления у других повышается.

- На что нужно обращать особое внимание?

- Конечно, когда появляется новая родинка,

и она увеличивается в размерах. При изменении величины, цвета, формы. Если в области родинки возникает жжение, зуд, покалывание, появляются узелки, изъязвления и когда родинка начинает кровоточить.

Тогда, с учетом всех названных причин, необходимо срочно обратиться к дерматологу или онкологу.

В заключение хотелось добавить, что меланомы - наиболее агрессивная из всех злокачественных опухолей. Она молниеносно прорастает через несколько слоев кожи, разрушая ее и распространяется по лимфатическим и кровеносным сосудам в другие органы – легкие, печень, головной мозг. Так и возникают очаги меланомы – метастазы. Результатом нарушения деятельности органов и тканей, пораженных опухолью, может стать, к великому сожалению, летальный исход.

- Благодарю вас за интервью!

Роберт МЕГРЕЛИ.

По молодости не задумывалась о последствиях несоблюдения диеты и режима питания

В 25 лет перенесла в тяжелой форме болезнь Боткина - инфекционный гепатит. После месячного курса лечения в больнице вышла на работу. Тогда, по молодости, не задумывалась о последствиях несоблюдения диеты и режима питания, и состояние здоровья ухудшилось. Меня направили в санаторий в Трускавец. После возвращения из санатория я начала лечиться народными средствами, которые посоветовали врачи.

☛ Готовила желчегонный чай: смешивала по 200 г кукурузных рылец,

травы бессмертника и зверобоя, по 150 г травы тысячелистника, золототысячника и цикория, по 100 г подорожника и листьев земляники. 5-6 ст. ложек смеси заливала 1,5 л кипятка, настаивала, укутав, 12 часов. Затем доводила до кипения и кипятила под крышкой 5 минут. Настаивала 2 часа, процеживала. Пила теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды, и так 2 месяца.

☛ После этого, не делая перерывов, пила месяц оливковое или кукурузное масло по 1 ст. ложке 3 раза в день за

полчаса до еды. Затем месяц ничего не принимала.

☛ Следующий этап - лечение минеральной водой. Пила в теплом виде одну из минеральных вод по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

☛ После «минерального» этапа делала двухмесячный перерыв, затем 2 месяца снова пила желчегонный чай.

☛ В перерыве принимала через день хвойные ванны - 15 ванн с хвойным экстрактом.

☛ Раз в неделю натошак делала тюбаж печени. 1 ст. ложку меда разводила в 1 стакане теплой минеральной воды, выпивала глотками, клала теплую грелку на область печени и лежала 30 минут. Затем выпивала еще 1 стакан минеральной воды с медом, лежала с грелкой 45 минут. Потом - завтрак. В целом, на лечение уходит почти год. Именно так я восстановила печень, сейчас чувствую себя хорошо.

О. Лычманова.

На каждый день

✓ От отеков на ногах 4 чайн. ложки семени льна залейте 1 л кипятка и держите на медленном огне 15 минут. Настаивайте 1 час, процедите и выпейте отвар в течение дня.

✓ При гайморите в 1/2 стакана теплой воды добавьте 1 каплю йода и 1 гранулу марганцовки (не переборщите). Перемешайте и почаще закапывайте в нос по 2-3 капли в течение 5 дней.

Чем полезна контрацепция?

Гормональные оральные контрацептивы не только предохраняют от нежелательной беременности, но и помогают улучшить самочувствие и качество жизни в целом.

По статистике, каждая вторая беременность в нашей стране заканчивается абортom, что наносит колоссальный вред женскому организму. Основная причина - неправильный подход к вопросу предохранения: недоверие к гормональным контрацептивам (не только таблетированным, но и в составе имплантов, внутриматочной спирали, пластырей и т.д.) у нас все еще довольно высоко. Многие боятся принимать гормональные препараты из-за страха перед побочными эффектами и возможными неблагоприятными последствиями: сбоям гормонального фона, набором лишнего веса, резкими перепадами настроения, снижением полового влечения и т.п.

Однако, препараты последнего поколения кардинально отличаются от тех, что принимали наши мамы и бабушки. Кроме того, перечень их довольно широк, и при появлении у женщины каких-либо неприятных симптомов врач просто заменит препарат на более подходящий.

Современная гормональная контрацепция (при отсутствии противопоказаний) не только является наиболее оптимальным способом предохранения от беременности, но и решает ряд других важных проблем.

Дает яичникам отдых

Женский организм изначально запрограммирован на многократные роды и грудное вскармливание. Соответственно, количество менструаций за всю жизнь должно быть небольшим. Раньше так и было - женщины рожали по 7 раз и более, зачастую одного ребенка за другим. Сегодня ситуация совсем иная: иметь одного-двух детей в семье считается нормой. Получается, практически, каждый месяц у женщины происходит овуляция, т.е. яичники работают с максимальной нагрузкой. А гормональные контрацептивы «отменяют» овуляцию, создавая в организме имитацию беременности и давая тем самым яичникам «отдохнуть». При этом, возможность забеременеть в дальнейшем у женщины полностью сохраняется.

Стабилизирует менструальный цикл

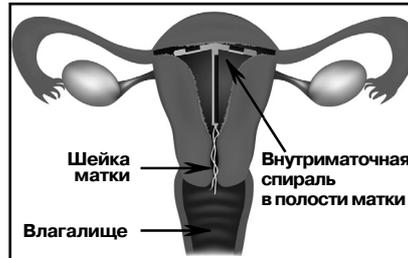
Более 40% женщин репродуктивного возраста жалуются на длитель-

ные (более 7 дней) и слишком обильные менструации - это состояние называется «меноррагия». Переход на гормональные контрацептивы помогает сделать цикл стабильным. Кровянистые выделения становятся менее обильными и продолжительными, снижается риск анемии из-за регулярной кровопотери. Врач может порекомендовать специальные гормональные препараты, которые, помимо прямых показаний, предназначены для лечения меноррагии.

Для рожавших женщин более предпочтительна внутриматочная спираль с постепенно высвобождающимися микродозами гормонов. Такая система делает эндометрий матки более тонким, следовательно, кровянистые выделения будут незначительными. Данный метод предохранения идеально подойдет и кормящим мамам: выделяющиеся в полость матки гормоны не попадают в грудное молоко и не влияют на его качество и количество.

Облегчает симптомы ПМС

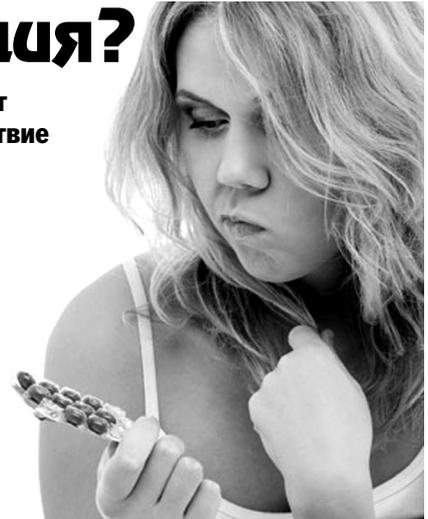
Вздутие живота, нагрубание молочных желез, раздражительность, вялость, расстройство пищеварения,



головная боль... Так проявляет себя задержка жидкости в организме перед месячными, вызванная дисбалансом эстрогена и прогестерона. Если ПМС переносится тяжело, рекомендуется начать прием гормональных контрацептивов с антиминералокортикоидной активностью, содержащих син-

Важно!

Следует иметь в виду, что гормональные контрацептивы должны назначаться только врачом - после обследования, с учетом индивидуального гормонального фона женщины, возраста и имеющихся заболеваний. В этом случае они справятся со своей задачей и принесут пользу.



тетические гестагены (по своему воздействию подобны натуральному прогестерону). Они выведут лишнюю жидкость и облегчат протекание ПМС.

Улучшает состояние кожи

В женском организме соотношение женских и мужских гормонов должно находиться в балансе. Если повышен уровень мужских - тестостерона и др., наблюдается чрезмерная сальность кожи, акне, расширенные поры, гирсутизм (избыточный рост волос, в том числе на лице, висках, сосках), себорея, облысение. А при нехватке женского - эстрогена, кожа теряет упругость, появляются морщины и другие признаки старения. В такой ситуации помогут, комбинированные оральные контрацептивы с антиандрогенными свойствами: они снизят уровень мужских гормонов и приведут гормональный фон в сбалансированное состояние.

Возвращает радость интимной жизни

Недостаток в женском организме гормона эстрадиола нередко становится препятствием для нормальной половой жизни. Характерные симптомы: сухость слизистой влагалища и истончение его стенки, вызывающие дискомфорт во время полового акта, плохо поддающаяся лечению молочница, сниженный эмоциональный фон. Выбор контрацептива с эстрогеном, идентичным натуральному, решит и эту деликатную проблему - улучшит эмоциональное состояние, приведет в норму эпителий стенок влагалища, восстановит микрофлору и pH.

Татьяна Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Странный белый налет на голове

У моего мужа на голове постоянно появляется странный белый налет, похожий на перхоть. А еще есть покраснения на бровях и вокруг рта. Что это может быть?

Инна.

Любые проявления на коже говорят, что внутри организм зашлакован, например, не в порядке печень, почки или желчный пузырь. Благодаря пяти выделительным системам (пищеварительной, мочевыделительной, дыхательной, а также коже и лимфе) организм пытается избавиться от продуктов интоксикации. Неудивительно, что нарушается работа сальных желез, и это провоцирует появление перхоти и высыпаний. Если высыпания появляются вокруг рта, значит, не в порядке выделительная система и желудок. Покраснения на бровях означают, что есть неполадки в работе желчного пузыря и печени. Чтобы решить проблему, нужно очистить организм от токсинов. В этом помогут сорбенты и мочегонные препараты. Но для начала надо обследовать почки и пищеварительную систему.

Об анорексии дочь слушать не хочет

Дочери 20 лет. При росте 165 см она весит 50 кг (может, уже и меньше, к весам меня не подпускает). Полгода назад она начала ограничивать себя в еде, чтобы стать стройнее. На тот момент она весила 52-53 кг. Ест только фрукты и печенье (от него не может отказаться), пьет соки, редко - куриный бульон. Все это в очень небольших количествах: в день примерно 1 яблоко, 0,5 л сока, парочка печеньюшек с чаем. Дочка говорит, что сыта и не чувствует голода. Об анорексии слушать не хочет. Наверное, придется ее насильно вести к врачам. Но к каким и с чего начинать?

И. Иосифова.

Все это плохо кончится. Вашей дочке нужна консультация психотерапевта или психиатра. Самое страшное, чем может закончиться эта история: может наступить необратимая ситуация, когда нельзя будет остановить процесс потери веса. И еще, девушка не сможет иметь детей. Разумеется, полной быть тоже не хорошо, но все должно быть в пределах нормы.

Настойка лимонника противопоказана при гипертонии!

При снижении слуха народная медицина советует принимать настойку лимонника. Но я слышала, что он противопоказан при гипертонии. Это так?

И. Сомова.

Да, препараты лимонника противопоказаны при гипертонии, аритмии, приступах стенокардии, бессоннице и перевозбуждении из-за сильного тонизирующего действия. Также, не рекомендуется прием настойки лимонника при повышенной температуре. Если всех этих противопоказаний нет, то при снижении слуха можно принимать по 20-30 капель настойки лимонника, разведенной в 1/4 стакана воды, 2 раза в день в первой половине дня за полчаса до еды.

Бровь дергается...

Мне 47 лет. В последнее время у меня на лице случается тик, точнее, бровь дергается. Как можно избавиться от этого?

В. Ахалая.

Причин нервного тика может быть множество. Различают тики первичные и вторичные. Причиной первичных тиков могут быть стрессы, психические травмы. Такие тики могут проходить самостоятельно в течение небольшого промежутка времени. Вторичные тики являются симптомами различных заболеваний: энцефалит, нарушение мозгового кровообращения, травмы головного мозга, интоксикации, соматические заболевания. Также встречается нервный тик наследственный, при синдроме Туретта. Лечение тика зависит от той причины, которая привела к его развитию. Для обследования надо обратиться к неврологу.

При сильном сердцебиении с вечера положите в термос 1 ст. ложку лавровых листьев без верха, залейте 1 стаканом кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема и пейте за час до еды.

Почему горят подошвы?

Стала замечать, что часто ощущаю жар и жжение в подошвах. С чем это может быть связано? Как избавиться от проблемы?

М. Силантьева.

Жар и жжение подошв многие люди воспринимают как нечто, само собой разумеющееся. На самом деле, это может говорить о серьезных заболеваниях, таких как рассеянный склероз или диабет. Жжение в стопах может быть признаком не-

достатка в организме фолиевой кислоты, витамина В₁₂. А еще это симптом повышенной чувствительности кожи. Обратитесь к врачу и он поможет найти истинную причину. Принимайте витамин В и цинк. Снять жар помогут холодные компрессы.

К лицу приливает кровь

Стоит мне понервничать, как к лицу приливает кровь. Не может ли это быть симптомом какого-нибудь заболевания?

М. Тимофеева.

Под влиянием стресса или тревоги может происходить внезапное повышение температуры тела. Тогда наш организм пытается понизить ее за счет расширения подкожных сосудов - вот тут-то вы и краснеете. Лицо также может покраснеть при высокой температуре, инфекционных заболеваниях, при повышении внешней температуры воздуха, солнечных ожогах или обезвоживании, во время беременности и в период менопаузы. Иногда кровь приливает к лицу при физической нагрузке или интимной близости, после приема алкоголя, пряной, острой пищи.

Кроме того, данное состояние может возникнуть при хронических заболеваниях, приводящих к нарушениям кровообращения, гиперфункции щитовидной железы и при приеме некоторых лекарств. Избегайте перегревания и следите за тем, что едите и пьете. Стоит сдать анализ на содержание эстрогена в организме и обратить внимание на побочные действия медикаментов, которые описаны в аннотациях.

У сына вечно холодные ноги

Сыну 18 лет. У него постоянно ледяные ноги, даже летом. Теплые носки и ванночки спасают ненадолго. Что еще предпринять?

О. Купрашвили.

Дело в том, что в ступнях ног нет подкожной жировой ткани и мало мышц, поэтому ноги могут мерзнуть. Другая причина ледяных ног - нарушение капиллярного кровообращения. Это может быть связано с рядом других проблем: варикозным расширением вен, вегетососудистой дистонией, снижением функции щитовидной железы. Если есть другие проблемы со здоровьем, надо обратиться к врачу и пройти обследование. Лечение назначается в зависимости от диагноза.

Причиной появления болей в суставах могут быть сотни заболеваний, травмы, операции, ослабленный иммунитет, аутоиммунные нарушения. Но наиболее частая причина болей в суставе - это артриты.

Семь признаков артрита

Если болит только один сустав, это называется моноартритом. Но, к сожалению, чаще встречается полиартрит - заболевание нескольких суставов. Артрит развивается либо быстро с внезапными болями (в таком случае его называют острым артритом), либо постепенно (в таком случае его называют хроническим артритом). Существуют признаки, по которым можно распознать артрит,

1. Боль в суставах ночью. Каждый человек периодически может испытывать боль в суставах. Но если она сильна, что влияет на сон и заставляет вас просыпаться среди ночи, это признак остеоартроза.

Боль при остеоартрозе вызвана истончением хряща, что, в конечном итоге, приводит к трению костей сустава. Боль, при этом, может быть нестерпимой и мешать спать.

2. Скованность суставов после сна или долгого бездействия, например, после просмотра фильма, является признаком ревматоидного артрита.

3. Внезапная мучительная боль в большом пальце ноги сигнализирует, скорее всего, о приступе подагры - распространенной форме артрита.

4. Боль в коленях при подъеме по лестнице. Обычно человек испытывает боль в коленях при подъеме по лестнице и особенно, при спускании вниз при остеоартрозе. Это

состояние усугубляется, если у человека есть лишний вес, т.к. нагрузка на больные суставы возрастает.

5. Состояние, похожее на грипп, сочетающееся со скованностью и болью в суставах, может указывать на ревматоидный артрит. Это системное воспалительное заболевание, когда в процесс воспаления вовлекается весь организм, в отличие от изолированного воспаления, ограниченного одним или несколькими суставами, как при остеоартрозе.

6. Уплотнения на пальцах, похожие на шишки. Уплотнения на ногтевых фалангах кистей рук называются узелками Гебердена, а твердые образования на средних фалангах пальцев - узелками Бушара. По этим костным уплотнениям врачи могут поставить диагноз остеоартроз.

7. Трудности с мелкой моторикой. Вы не можете вставить ключ в замок или застегнуть рубашку? Как правило, это связано с ревматоидным артритом, который поражает мелкие суставы и делает пальцы рук недостаточно подвижными. Ревматоидный артрит является «симметричным» заболеванием, т.е. одновременно поражаются суставы обеих рук или ног. А также возникают трудности с выполнением такой работы, как шитье и вязание, нарезка и чистка овощей.

Н. Зорин, ревматолог, врач высшей категории.

ПРИЧИНА КУПЕРОЗА - ХОЛОДНАЯ ПОГОДА

Как ухаживать зимой за кожей, склонной к появлению сосудистой сеточки - куперозу? Я слышала, что тем, у кого есть купероз, надо придерживаться специальной диеты. В чем она заключается?

Л. Воронцова.

Действительно, диета имеет огромное значение. Прежде всего, нужно отказаться от горячей пищи. Она провоцирует прилив крови к сосудам, и капиллярный рисунок становится более заметным.

Второй запрет - на раздражающие специи,

прежде всего, перец. Острая пища точно так же, как и горячая, вызывает прилив крови к коже. Это обостряет купероз и делает сосудистую сетку еще больше. Если хочется придать пище остроту, можно исполь-



зовать уксус или чеснок. Его можно добавлять в пищу без всяких ограничений. В чесноке содержатся вещества, укрепляющие сосудистую стенку и делающие капиллярную сеточку менее заметной.

Провоцировать купероз могут гвоздика, корица и семена укропа. Эти специи усиливают кровообращение, причем, больше всего расширяются сосуды лица.

ЖИРОВАЯ ДИСТРОФИЯ ПЕЧЕНИ

Маме 66 лет. У нее жировая дистрофия печени. Что это за болезнь и можно ли избавиться от нее народными средствами?
Я. Сайлов.

Жировая дистрофия печени - это заболевание, при котором происходит замещение печеночной ткани жировой, приводящей к снижению нормальной функции печени. Причины, по которым развивается жировая дистрофия печени, много: перенесенные ранее инфекционные гепатиты, погрешности в диете, избыточный вес, злоупотребление алкоголем, сахарный диабет, отравления различными ядами, медикаментами и т.д. Обычно, после проведенных обследований и установления диагноза врач назначает курс лечения лекарственными препаратами серии «Эссенциале» от 3 до 12 месяцев. Они восстанавливают клеточную структуру печени. Но, к сожалению, у этого заболевания необратимый процесс. Суть лечения жировой дистрофии печени - приостановить прогрессирование болезни. А в этом деле народные средства не помогут. Лучшее решение вашей проблемы - соблюдение жесткой диеты. Надо полностью отказаться от жирной, копченой, соленой, острой пищи, от любых пряностей, маринадов и консервированных продуктов, а самое главное - от спиртных напитков. При медленном прогрессировании болезни прогноз для жизни благоприятный, но в любом случае все будет зависеть не только от лечения, а от вашего желания бороться с болезнью. Так что, не опускайте руки и не впайте в отчаяние.

Скорая помощь для больного сустава

У моего мужа подагра. Обострение при этом заболевании часто случается внезапно: еще вчера супруг с удовольствием работал на даче и ничего не предвещало плохого, а утром не может встать на ногу. Большой палец и ступня распухли, боль сильнейшая, причем, с температурой. Сколько мы разных средств перепробовали и убедились, что лучше всего помогает такое средство, которое хорошо снимает боль: надо смешать 300 г спирта, 1 флакон (100 мл) камфорного спирта, 1 флакон (10 мл) йода и 10 измельченных в порошок таблеток анальгина. Хорошо взболтать и поставить в темное место на 3 недели. Для мужа теперь это просто скорая помощь! Надеюсь, и другим мой рецепт пригодится!

Н. Скобцева.

ИЗМЕНЕНИЯ В КАРДИОГРАММЕ ЕЩЕ НЕ СТЕНОКАРДИЯ

ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ ОТ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ, ОБЛЕГЧАЙТЕ ИХ, ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАЯСЬ С ЛЕКАРСТВАМИ И ПРИСЛУШИВАЯСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.

1. Если от сердечных препаратов болит голова, можно заменить их другими.

Головная боль - самое частое побочное действие нитроглицерина, который по-прежнему остается наиболее надежным средством для снятия приступов стенокардии. **Что делать?** Чтобы головная боль не была такой сильной, во время приступа можно принимать капли с нитроглицерином. Единственное неудобство - их приходится капать на сахар, а он не всегда есть под рукой. Кроме таблеток, есть аэрозоли. Действие их начинается чуть позже, зато длится дольше.

2. После установления диагноза нужно отказаться от любых занятий спортом.

Физические нагрузки нужны, но они не должны утомлять. **Что делать?** Для каждого человека существует свой порог нагрузок. Во время занятий внимательно следите, чтобы пульс не превышал максимально допустимых значений (вычисляется по формуле «200 минус возраст»). Если во время физической нагрузки не ощущаете боли в сердце или сильной одышки, мож-

но считать, что вы хорошо адаптированы к жизни.

3. Поставили диагноз стенокардия? Надо бросить работу.

Вы можете жить, как и прежде. Просто, надо принимать все прописанные врачом лекарства. **Что делать?** Если вам предстоит тяжелая работа, примерно за 5 минут до ее начала нужно принять дополнительную таблетку нитросорбида или положить под язык нитроглицерин. То же самое рекомендуется делать, если надо выйти на улицу в холодную или ветреную погоду.

Если боль возникла во время физической нагрузки, нужно сесть или лечь, положить под язык таблетку нитроглицерина. Обычно приступ проходит через 10 минут.

4. Раз поставили высокую степень стенокардии, значит, недалеко до инфаркта.

Деление на степени условно. Человеку, страдающему стенокардией, важно анализировать собственные ощущения. **Что делать?** Вас должно насторожить, что при подъеме по лестнице приступы стенокардии раньше возникали после третьего этажа, а теперь - на втором. Тогда надо посетить врача. Если же такого не наблюдается, беспокоиться не стоит.

5. Нужно верить в диагноз, даже если нет болей в сердце.

Если на кардиограмме врач обнаружил какие-то изменения, это еще не стенокардия. Нужно пройти тщательное обследование. **Что делать?** Часто, кроме стандартной ЭКГ, для уточнения диагноза требуется

суточное мониторирование. Кроме этого, выполняются тесты с физической нагрузкой, например, на велоэргометре или на беговой дорожке. Если эти диагностические пробы не выявят изменений, с большой вероятностью можно сказать, что у вас нет ишемической болезни сердца и стенокардии.

6. Можно принимать таблетки не 4 раза в день, как это прописал врач, а 2 раза - это удобнее.

Некоторые лекарственные препараты из группы нитратов принимают 4 раза в день из-за короткого действия. **Что делать?** Суще-

Чтобы снизить риск образования тромбов в головном мозге, ежедневно съедайте 2-3 банана.

ствуют препараты длительного действия, которые действуют в организме 12-14 часов, а иногда сутки и больше. Лекарственные мази также могут быть хорошей профилактикой приступов стенокардии. Удобно использовать пластыри, содержащие нитроглицерин. Лекарство постепенно всасывается в кровь, создавая надежную защиту для сердца. Есть также специальные таблетки, которые приклеиваются во рту на слизистую оболочку щеки и там постепенно рассасываются. Но все, что касается приема нитратов, важно согласовать с врачом. Побочных действий у этих препаратов не так много, но людям с некоторыми формами глаукомы нитраты надо использовать с осторожностью.

7. При болях в сердце надо сразу вызывать скорую.

Первое, что нужно сделать, - остановиться, сесть, а еще лучше - лечь. Если через полминуты боль не ушла, положите под язык таблетку нитроглицерина и подождите, пока она рассосется. Можно использовать капли, аэрозоли с нитратами. Если через 5 минут боль не проходит, надо принять еще одну таблетку. Так с пятиминутными перерывами можно принять не более 5 таблеток. Если и тогда боль сохраняется, медлить больше нельзя - надо вызывать скорую.

Ю. Бархатов, кардиолог, врач высшей категории.



Как правильно закапывать глазные капли

Глазные капли должны попасть в конъюнктивальный мешок. Чтобы раствор не уходил из полости конъюнктивы через носослезный канал в полость носоглотки, нужно средним пальцем руки слегка надавить на внутренний угол глаза, зажимая но-

Лечебные процедуры для глаз

сослезный проток. Затем, слегка запрокинув голову назад, посмотреть вверх и указательным пальцем той же руки оттянуть нижнее веко и закапать каплю препарата, не касаясь пипеткой ресниц, век и слизистой оболочки глаза. После закапывания отпустите веко и закройте глаз. Держать глаз закрытым и зажимать внутренний угол глаза необходимо в течение 1-2 минут, давая время для всасывания лекарства. Только после этого можно закапывать вторую каплю лекарства. Холодные капли хуже всасываются, поэтому, перед процедурой их нужно слегка подогреть.

Как правильно закладывать в глаз мазь

Лекарственная мазь всасывается через роговицу и действует лучше. Если назначены глазные капли и мазь, то сначала закапывают капли. Мази чаще всего выпускаются в тубиках со специальным наконечником. Из тубика, не касаясь наконечником слизистой глаза, надо выдавить 0,5-1 см мази за нижнее веко. Чтобы она равномерно распределилась, закройте глаз и поворачивайте зрачком во всех направлениях.

А. Семчева, офтальмолог, врач высшей категории.

От кашля - кисель из банана

Сильный кашель у ребенка поможет снять лечебный кисель из банана. Для его приготовления возьмите зрелый банан, 1 ст. ложку сахара, 1 стакан кипятка. Банан разомните толкушкой или вилкой в пюре, засыпьте сахаром и перемешайте. Залейте кипятком, размешайте до однородности, закройте крышкой и дайте настояться 30 минут. Массу немного подогрейте (по желанию можно процедить) и давайте пить теплой. Мой маленький внук обожает лечиться таким киселем.



И. Охлопкина.

Некоторые пузырьки были с горошину

Моя дочка в 4 года заболела ветрянкой. Сыпь была везде: на лице, на голове под волосами, на теле... Да такая крупная - некоторые пузырьки с горошину. Соседка поделилась рецептом, с помощью которого вылечила от ветрянки своего ребенка. Смешивала по 1 ст. ложке 3%-ного уксуса и водки и 2 ст. ложки воды и

этой смесью протирала сыпь 3 раза в день. И не только зуд прошел, но и температура спала.

И. Костюченко.

От конъюнктивита сына спас виноград

Когда сыну было 6 лет, он заболел конъюнктивитом. И чаем глаза протирала, и отваром ромашки - ничего не помогало. Дело было осенью, и нам помог виноград: соседка посоветовала закапывать в глазки виноградный сок. Не промывать - ведь он сладкий, будет склеивать реснички, а именно закапывать - по капельке в каждый глазик утром и вечером. Я сначала скептически отнеслась к такому лечению, но решила разок попробовать. Чистыми руками отжала немного сока через стерильный бинт и пипеткой капнула сыну в глаза. На ночь процедуру повторила. Утром реснички были склеены, но гноя оказалось значительно меньше. Аккуратно промыла сыну глаза под проточной водой и снова закапала виноградный сок. Через 4 дня конъюнктивит практически прошел.



Е. Федосова.

Мнение ученых

Рано пить таблетки

Применение антибиотиков на первом году жизни ребенка повышает риск развития у него экземы в более старшем возрасте. Если антибиотики принимает мать во время беременности, такого эффекта на плод лекарства не оказывают. К этому выводу пришли ученые Великобритании.

Дети спят - и худеют

Детям, которые много спят, ожирение не грозит. Выяснилось, что причиной детского ожирения могут стать не только сладкие газировки или отсутствие спорта и движения. Недостаток сна тоже является частой причиной лишнего веса. Исследования показали, что дети, которые спят сколько хотят, сжигают на 134 калории в день больше и теряют в весе. А все потому, что уровень гормона, регулирующего голод, у них ниже. Получается, что, укладывая детей спать вовремя, родители поддерживают их вес в норме.

Родитель, не кричи!

Родителям нельзя оскорблять подростков и кричать на них. Такая невоздержанность повышает риск развития депрессии и отклонений в поведении, заявили американские ученые. Агрессивность родителей, даже только словесная, провоцирует вспышки гнева, раздражительность и воинственность у их отпрысков. Ученые советуют родителям открыто говорить о своих переживаниях и реже повышать голос на подростков.

Веселые дети умнее

Смех развивает у детей творческие способности, установили американские ученые. Во время смеха у маленького ребенка активизируются те области мозга, которые связаны с творчеством. При этом, процесс протекает в обоих полушариях. У взрослых во время смеха «творит» только левое полушарие. Поэтому специалисты рекомендуют родителям чаще водить детей на веселые мероприятия, в цирк и смотреть с ними веселые мультфильмы.

Что с ребенком?

❖ **Как относиться к тому, что ребенок хочет все делать по-своему?** Хорошо это или плохо? Безусловно, хорошо. И нужно дать ребенку возможность учиться на своих ошибках. Дух противоречия - это здоровый и разумный способ утвердиться как личности. Поддерживайте и укрепляйте в нем чувство уверенности, но не допускайте появления у него мании величия, иначе он будет ставить перед собой невыполнимые задачи и разочаруется, не сумев их выполнить.

❖ **Иногда в присутствии нескольких человек ребенок начинает вести себя вызывающе, стараясь привлечь к себе внимание.** Вызывающее поведение - обычная реакция ребенка, поэтому, не стоит беспокоиться по этому поводу. Ребенок пытается представить себя привлекательно, но, при этом, проявляет излишнее усердие, не отдавая себе отчета в этом. Надо проявить много терпения и даже попросить взрослых гостей притвориться, что им интересно наблюдать за таким поведением ребенка. Вполне возможно, что он быстро успокоится. Обычно, такое поведение характерно для детей до 6 лет, а в этом возрасте трудно требовать от ребенка соответствующего поведения перед взрослыми.

КОГДА ДОЧКЕ БЫЛО 12 ЛЕТ, ЕЕ ОДОЛЕЛИ ФУРУНКУЛЫ

Помогал печеный лук, но не успевал пройти один гнойник, тут же вылезал другой. Врачи разводили руками, мол, переходный возраст, надо укреплять иммунитет. А тут еще напасть приключилась - у дочери начал нарывать указательный палец, под ног-

тем появился гной. Вспомнила я, как бабушка в деревне поила нас отваром эхинацеи, чтобы мы не болели. Купила в аптеке капсулы, вечером дала дочери 1 капсулу, а утром мы с удивлением обнаружили, что гной наполовину рассосался. Я продолжила давать эхи-

нацею (утром и вечером по 1 капсуле), и через 2 дня все прошло, нарыва как не бывало. И фурункулы только появятся - на следующий день рассасываются. Пропив эхинацею 14 дней, мы забыли про эту напасть. Только лечиться надо не дольше 14 дней, а потом сделать перерыв, чтобы не было истощения иммунной системы.

О. Ковалева.

КАК ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ И ЗДОРОВЫМ, ТИБЕТСКИЕ МОНАХИ ЗНАЛИ ЕЩЕ В IV ВЕКЕ.

СЕКРЕТЫ ИЗ ТИБЕТА

Для очищения сосудов, восстановления зрения, повышения защитных сил организма, улучшения обмена веществ и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, инфаркте, склерозе, гипертонии монахи готовили целебный настой, рецепт которого сохранился до наших времен. Возьмите по 100 г травы бессмертника, цветков ромашки и почек березы, 80 г травы зверобоя. Все измельчите (пропустите через мясорубку), смешайте и насыпьте в литровую стеклянную банку. Вечером 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите через ткань (не марлю). Перед сном в 1 стакане настоя растворите 1 чайн. ложку меда, подогрейте и выпейте. После этого не ешьте и не пейте. А утром в оставшемся настое также растворите 1 чайн. ложку меда и в теплом виде выпейте натощак. Через 1 час позавтракайте. Лечение продолжайте,

пока не закончится смесь. Курс повторите через 5 лет.

Еще один рецепт омоложения был обнаружен в одном из буддийских храмов. Для приготовления настойки почистите 350 г только что снятого с грядки отборного чеснока и разотрите деревянным пестиком в фарфоровой посуде до кашицы. Деревянной ложкой переложите кашу в стек-

УМНАЯ МЫСЛЬ
От любви до ненависти один шаг. Не рискуйте – замрите в объятиях...



лянную банку, накройте темной тканью и дайте отстояться. После этого в пол-литровую банку перелейте самую жидкую массу и добавьте 200 г чистого медицинского спирта. Плотнo закупорьте, накройте плотной тканью и на 10 дней поставьте в прохладное место, но не в холодильник. Затем отожмите через плотную ткань и настаивайте еще 2 дня. Принимайте каплями 3 раза в день за 30 минут до еды, разведя в 50 г холодного кипяченого

молока, по следующему графику: в первый прием - 1 капля, во второй - 2, в третий - 3 и так доведите до 15 капель. Затем уменьшайте при каждом приеме на 1 каплю. Оставшуюся жидкость пейте по 25 капель до окончания смеси. Курс повторите через 5 лет.

Действие настойки выражается в следующем:

- полностью омолаживается организм, снимается отечность, восстанавливаются половые функции;
- улучшается обмен веществ, в результате чего, кровеносные сосуды становятся эластичнее, уходят такие болезни, как атеросклероз, исчезает вероятность инфаркта, паралича;
- организм очищается от жировых и известковых отложений;
- растворяются сгустившаяся кровь и кровяные тромбы, благодаря чему, исчезает вероятность появления инфаркта миокарда, улучшается зрение, лечится стенокардия, ишемия, гипертония, хронический насморк, тонзиллит, хронические заболевания легких;
- уходят головные боли, шум в голове, гастрит, язвы.

Пригодится

✓ **Обожглись? Остудите свежую крепкую заварку черного или зеленого чая. Смочите в ней бинты и приложите к обожженному месту. Не давайте им высохнуть! Делайте так 10-12 дней подряд.**

✓ **Есть мозоли или натоптыши? Распарьте ногу. К больному месту приложите живицу любого хвойного дерева, закрепите ее лейкопластырем и оставьте на сутки. После этого поменяйте на свежую. Курс - 3-5 дней.**

✓ **От сухости во рту, которая бывает при сахарном диабете, избавят настои цветков бархатцев, клубней топинамбура и стручков фасоли. Заваривайте их и пейте как чай, можно все вместе, а можно по отдельности.**

Гроза опасна для астматиков

Недавно у меня во время грозы случился приступ астмы. Я к нему не была готова. Пришлось вызывать скорую помощь. Но разве гроза опасна для астматиков? Как вести себя в дождь?

Е. Карцева.

Не удивляйтесь. В первые 20-30 минут после начала грозы у некоторых астматиков случается настоящее обострение. Это касается людей с аллергическим (пыльцевым) типом астмы. Казалось бы, все должно быть иначе - гроза и дождь обязаны умирять это заболевание. Но здесь включается хитрый механизм. Чтобы вызвать обострение астмы, пыльца должна попасть в нижние отделы дыхательных путей. А для этого размеры пыльцы должны быть совсем крошечными. Именно при намолкании во время дождя пыльца разрушается на мелкие частички с аллергенами.

Они легко проникают в бронхи и вызывают астматические реакции. Кстати, такие приступы могут случаться не только в начале грозы и дождя, но и просто при повышенной влажности воздуха.

Как же быть в этой ситуации? Вот о чем должны знать и сами астматики, и их близкие. Прежде всего, надо применить ингаляционный бета-агонист короткого действия, например, сальбутамол в виде аэрозоля. Его можно использовать до трех раз в течение часа. Если станет лучше, препарат можно использовать каждые 3-4 часа в течение 1-2 суток. Если по-прежнему тяжело

дышать, надо принять таблетку стероидного гормона, например, преднизолон. Или сделать через небулайзер ингаляцию ипратропия бромидом. И надо связаться с врачом, чтобы получить инструкцию для дальнейших действий.

Если и это не помогает, речь идет о тяжелом обострении. Тогда вызывайте скорую. Впрочем, до этого лучше не доводить. С мая по сентябрь каждый день надо принимать противоастматический препарат. Как правило, это стероидный гормон для местного применения - карманный ингалятор. Он подавляет воспалительный процесс в дыхательных путях, уменьшает их избыточную реактивность и предотвращает развитие опасных симптомов.

О. Уткин, аллерголог, врач II категории.

Разминаям пальчики

ВАЛЯТЬСЯ В КРОВАТИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ.

Нужно выполнять любые доступные движения. А когда окрепнете, ходить пешком, плавать, вязать - это развивает мелкую моторику пальцев, а она, в свою очередь, стимулирует восстановление клеток мозга. Не ленитесь, не жалейте себя. И так, гимнастика для пальцев после инсульта.

1. Сидя или лежа положите пальцы на колени и немного их раздвиньте. Начинайте по очереди поднимать по одному пальцу обеих рук. Ничего страшного, если одна рука пока не работает. Для этого и гимнастика, чтобы разрабатывать. Начинать надо с мизинца, а заканчивать большим пальцем, затем идти в обратном направлении. Повторите не менее 10 раз. Чем меньше будут успехи, тем больше придется работать.

2. Сидя или лежа положите пальцы на колени и немного раздвиньте их. Теперь каждым пальцем по очереди на обеих руках одновременно покрутите сначала в одну сторону, затем в другую. Эти движения не совсем просто даются даже здоровым людям. Но именно мелкая моторика улучшает работу мозга, поэтому, упражнение полезно абсолютно всем. Повторите его от 7 раз.

3. Сидя или лежа пошепчите пальцами ног (обувь на время гимнастики снимите), потяните пальцы на себя и раздвиньте их, а затем снова сведите. Повторите упражнение от 10 раз.

4. Соедините пальцы обеих рук в замок и поочередно поднимайте

их: сначала большой палец на левой руке, затем большой на правой, и так далее. Затем в обратном направлении. Повторите 10 раз.

5. Продолжая держать пальцы в замке, сделайте руками волну. В этом упражнении будут участвовать и локти. Время выполнения - от 30 секунд.

6. Для развития мелкой моторики пальцев полезно использовать массажный мяч-ежик диаметром 7-8 сантиметров. Чем мячик меньше, тем больше будет эффект от занятий. Перекидывайте его из руки в руку, крутите вокруг рук, массируйте им ладони и пальцы. Упражнение выполняйте не меньше 3 минут.

Восстановительная пальчиковая гимнастика занимает 15 минут. В особо тяжелых случаях, эти 6 упражнений могут оказаться подвигом, который нужно совершать ежедневно.

В. Кучина,
инструктор по
лечебной гимнастике.

Зачем делать кардиограмму

Болезни сердца обычно проявляются болью в груди и одышкой. Человек начинает лечиться. Но бывают и «тихие» приступы. Выявляются они только кардиограммой. И это опасно для жизни. Ведь больной не лечится! Делайте ЭКГ один раз в год, предупреждают доктора.

НИЗКИЙ ХОЛЕСТЕРИН

О том, что повышенный уровень плохого холестерина опасен, знают все. Но единицам известно, что низкий уровень хорошего, полезного холестерина тоже провоцирует атеросклероз.

Снижение его уровня, в сочетании с повышенным плохим холестерином, опасно. Как поднять уровень хорошего холестерина и снизить плохой? Кардиологи утверждают: физические упражнения способны очищать кровь от излишнего поступления жира с продуктами. Если липидам не удается долго задерживаться в сосудах, у них нет шансов осесть на их стенках. Причем, бег

лучше и быстрее всего освобождает от жиров в сосудах. Даже, если просто держать мышцы в тонусе, занимаясь физическим трудом на свежем воздухе, или танцевать, или подольше гулять в парке - это оказывает положительное действие на состояние сосудов.

→ Людей пожилого возраста, страдающих различными заболеваниями сосудов и сердца, ежедневная

40-минутная умеренная прогулка защищает от инсульта и инфаркта. Но... Пульс при этом должен учащаться от обычного более чем на 15 ударов в минуту. Чрезмерные нагрузки сокращают выработку полезного холестерина.

→ Если жировые отложения у женщины и мужчины концентрируются в области талии и тело напоминает яблоко, а не грушу, можно ждать сахарного диабета, стенокардии, гипертонии и атеросклероза. Допустимый объем талии у мужчины 94 см, у женщины - 84 сантиметра.

Н. Ильясов,
кардиолог, врач
высшей категории.

Пригодится

✓ Как избежать инсульта? Залейте 2 ст. ложки еловой хвои 2 стаканами кипятка, настаивайте 5 часов, процедите. На стакан настоя добавьте 1 чайн. ложку меда и 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Этот напиток полезно пить после еды вместо чая.

✓ Чтобы не было склероза, поместите в термос 10 ст. ложек измельченной хвои ели, смешанной с 4 ст. ложками раздробленных плодов шиповника, залейте 1 л кипятка и настаивайте в течение 10 часов. Затем процедите и принимайте по 1/2 стакана после еды 4 раза в день.

✓ Для укрепления сердечной мышцы 1 ст. ложку очищенных от семян ягод шиповника залейте 2 стаканами кипятка и варите 10 минут на маленьком огне. Затем охладите, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Нарушен сердечный ритм? Принимайте свежий сок редьки черной, смешанный с медом в соотношении 1:1, по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

⚙ От болей в суставах приготовьте растирку: растворите 2 пачки валидола в 1/2 стакана тройного одеколona, настаивайте сутки - лекарство готово. Растирайте больные места.

⚙ В 1/3 часть пузырька тройного одеколona добавьте 1 пузырек йода (10 мг) и 2 растертые таблетки анальгина. Настаивайте сутки и используйте для растираний.

⚙ Если болит поясница, смешайте в равных частях йод и сок лимона. Затем ватным тампоном осторожно смажьте больное место вдоль позвоночника до шеи и область крестца.

НЕДУГ РЕДКИЙ, НО ОПАСНЫЙ

Без грамотного лечения болезнь Бехтерева может приковать человека к постели. Кто рискует заболеть и что делать, если болезнь уже дала о себе знать.

Что это за болезнь

Впервые, заболевание описал невролог Владимир Михайлович Бехтерев, поэтому долго недуг носил его имя. Но теперь оно звучит как «анкилозирующий спондилоартрит». «Анкилоз» обозначает обездвиженность, к чему, собственно, и приводит болезнь, если ее не лечить,

Чаще болеют мужчины

Болезнь Бехтерева - аутоиммунное заболевание, чаще возникает у юношей. Известны лишь единичные случаи ее появления у девушек и женщин. Кстати, системной красной волчанкой и ревматоидным артритом чаще всего болеют женщины. Как правило, анкилозирующий спондилоартрит дает себя знать в молодости - в 20-25 лет. Иногда начинается и в детском возрасте.

Отчего бывает

Чаще всего болеют люди, у которых в крови есть маркер под названием В27 антиген. При его наличии есть вероятность заболеть. Но болеют не все: носители этого антигена могут оставаться здоровыми. Поэтому, никогда нельзя предсказать, разовьется ли у человека болезнь Бехтерева. И все же, носителям В27 антигена нужно быть очень осторожными. Дело в том, что любая травма, особенно повреждение спины, может спровоцировать и запустить развитие болезни. Человек может упасть на ровном месте и заболеть анкилозирующий спондилоартритом.

Все начинается с прострелов

При болезни Бехтерева происходит воспаление хрящевой ткани. При этом, как и при остеохондрозе, поражаются межпозвоночные диски - хрящевые прокладки между позвонками. Но при остеохондрозе они просто стареют и

разрушаются, а при анкилозирующем спондилоартрите запускается воспалительный процесс. На первых этапах симптомы могут быть очень похожи на остеохондроз позвоночника. Человека беспокоят прострелы. После попытки поднять тяжесть он не может разогнуться. Это первые звоночки, но узнать по ним болезнь Бехтерева трудно. Поэтому, часто такие больные долго наблюдаются у неврологов и лечатся от остеохондроза. К сожалению, к ревматологу они попадают уже с запущенным заболеванием.



Болезнь Бехтерева, поражая позвоночник, дает осложнения на сердце и глаза.

Какие еще симптомы у недуга

Анкилозирующий спондилоартрит имеет несколько стадий.

В первой стадии его невозможно отличить от остеохондроза. Неприятные ощущения появляются нечасто и быстро проходят.

Во второй стадии боль в спине становится сильной, изнуряющей, ежедневной. Требуется прием нестероидных противовоспалительных препаратов. На этом этапе уже можно заметить, что суставы становятся менее подвижными, изменяется форма позвоночника. Например, появляется сглаженность в поясничном отделе там, где у здоровых людей есть прогиб. Изменения видны и на рентгеновских снимках: при болезни Бехтерева позвонки теряют свои природные изгибы и становятся полностью квадратными. При остеохондрозе такого не бывает.

Болезнь Бехтерева может дать первые симптомы в 20 лет, а измененная осанка появляется только в 45.

Цифры и факты

- ✓ Болезнью Бехтерева страдают 2 человека из 1000, а 9 из 10 заболевших - мужчины.
- ✓ Исследования полностью доказали генетическую предрасположенность к заболеванию, также стало ясно, что народы Кавказа заболевают чаще остальных.
- ✓ При запущенной болезни Бехтерева нередки осложнения, в частности, у 1/5 части пациентов поражается аорта, сердце, сосуды, практически неизбежна инвалидность.

На третьей стадии происходит окостенение продольных связок позвоночника. Появляется интересная картина, которая называется «бамбуковый позвоночник».

Это, когда позвонки срастаются между собой, и позвоночник становится похож на бамбуковую палку. Процесс начинается в поясничном отделе, затем постепенно переходит в грудной и оттуда - в шейный. Подвижность позвонков, при этом, сводится к нулю, поэтому спина больного становится прямой как палка, или, наоборот, сильно согнутой. Больной не может ни согнуться, ни разогнуться, ни даже повернуть голову.

Иногда при анкилозирующем спондилоартрите поражается не только позвоночник, но и периферические суставы. Часто страдают сочленения между крестцом и костями таза. В самых страшных случаях человек становится полным инвалидом - у него не поворачивается позвоночник, не гнутся плечевые и тазобедренные суставы. Больной совершенно беспомощен.

Системные проявления заболевания

При болезни Бехтерева поражаются глаза. Может развиваться воспаление сосудистой оболочки глаза - увеит. Нелучайно, когда выявляют плохо поддающийся лечению увеит, окулисты направляют своих пациентов к ревматологу. Если вовремя начать лечение противовоспалительными препаратами, эти изменения можно предотвратить.

При подозрении на болезнь Бехтерева

Из вены берут кровь на анализ, чтобы определить наличие В27 антигена. Делают рентгеновские снимки позвоночника и костей таза. Главная задача при болезни Бехтерева - подавить воспаление. Для этого необходимо регулярно принимать нестероидные противовоспалительные препараты. В лечении анкилозирующего спондилоартрита огромную роль играют физкультура, массаж позвоночника и физиотерапия. Делайте горячие компрессы, принимайте ванны и ходите в парные бани.

Е. Платонова, ревматолог, врач высшей категории.



СОФИ МАРСО ОТМЕЧАЕТ 50-ЛЕТИЕ

Не верится, но у знаменитой французской актрисы Софи Марсо 17 ноября этого года – полувековой юбилей. Хотя, неверно отнести ее деятельность только к киноролям. Еще она кинорежиссер, певица, мама, хорошо рисует, просто красивая женщина и совсем... неидеальна. Но тем и любима зрителями. Из каких этапов складывается жизненный путь известной француженки?

Детство Софи весьма заурядно, и углядеть в нем зачатки будущей звездной жизни сродни фантастике. Посудите сами: родилась в Париже в рабочей семье, мама – продавец, папа – шофер. Ходила в обычную школу, дружила с отпрысками таких же простых семей. Правда, чего было не занимать девочке, так это привлекательной внешности. Что греха таить: она была прехорошенькой. Внешние данные и привели 14-летнюю Софи в одно модельное агентство, куда требовались подростки.

И тут вмешался Его Величество случай. По «кузням красоты» объявили кастинг: на роль в комедии «Бум» требовалась девушка-подросток. Может, кто-то сможет предложить подходящую кандидатуру? Среди многочисленных вариантов кастинг-директор фильма выбрал именно Софи.

Что было дальше, похоже на историю Золушки. Фильм имел оглушительный успех на родине, за ним шла вторая часть. Получить престижную премию «Сезар» и титул самой многообещающей актрисы... Могла ли на тот момент уже 16-летняя Софи мечтать об этом даже в самых смелых мечтах?

Вскоре ее партнерами по фильмам становятся сама Катрин Денев и Жерар Депардьё. Софи окунулась с головой в удивительный, интересный и заманчивый мир кинематографа. Девушка привлекала внимание не только красотой и талантом, но и скромностью, необычностью. Заполучить такую «золотую рыбку» в свои сети мечтали многие режиссеры. Немудрено, что вскоре Марсо предложило сотрудничество крупнейшая кинокомпания Франции «Gaumont». Родители, из лучших побуждений, не спрашивая решения дочери, подписали кон-

тракт на 5 лет. Правда, Софи совсем не по душе пришлось подобная «добродетель», и она предпочла досрочно разорвать соглашение.

Ей грозил штраф в 1 млн. франков или тюрьма, юная актриса была в отчаянии, но на помощь пришел ее возлюбленный, режиссер Анджей Жулавский. Ее ангел-хранитель из Польши не только уладил все юридические дела, но и задал новый виток карьере актрисы. Она снялась в паре известных фильмов режиссера («Шальная любовь», «Голубая нота»), и навсегда избавилась от образа подростка.

Оглушительная слава во Франции, репутация популярной и уважаемой актрисы. Но мировая общественность заговорила о Софи Марсо только в 1995 году, после выхода фильма «Храброе сердце». Поговаривают, фильм Гибсона провалился бы в прокате, если не игра молодой и чувственной Софи Марсо в роли принцессы Изабеллы. Дальше следуют роли в фильмах «За облаками», где ее партнером стал Джон Малкович, «Анна Каренина», одна из серий «бондианы». Всего актрисой сыграно около 40 ролей.

Кажется, идеальная карьера, не так ли? Но наряду с успехом у Софи случались и промахи. Например, в 1985 году провалился ее первый музыкальный альбом, который оказался и последним. Хотя звездная команда была на высоте: чуть позже те же автор слов и композитор создавали хиты для Ванессы Паради. Разве, что поклонникам творчества было интересно увидеть свою любимицу в новом качестве. Или ее режиссер-





ский дебют в создании короткометражных фильмов: публика приняла их довольно прохладно.

Попробовала Софи себя и в литературном жанре, выпустив роман «Лгунья»: наряду с вымышленным сюжетом она вплела в произведение собственные откровенные любовные переживания. Книга, мягко говоря, была разгромлена критиками.

Несмотря на случающиеся неудачи, Софи Марсо и по сей день —

одна из самых любимых актрис. Снимается в кино, но не так часто, уделяет время театральным подмосткам. То и дело появляется на международных фестивалях, куда ее приглашают в качестве почетного гостя и члена жюри. Рекламщики также благосклонны к ней, и Софи не отказывает им. Особенно, если речь идет о «любимчиках»: косметической компании «Gueglain» и ювелирном доме «Chaumet».

Пусть громких наград Софи Марсо не получила, она считает себя счастливым человеком. Познала роль материнства (ее сыну и дочке 21 и 14 лет соответственно), у неё любимая работа, живет Софи в гармонии с собой. В свободное время она пишет портреты маслом. Причем, в качестве источника вдохновения выступают не друзья и знакомые, а... любимые писатели. Например, Лев Толстой или Кафка. Другое художественное направление, которое увлекает Софи — натюрморты.

Современной музыке Софи Марсо предпочитает классику, особенно Баха, серьезно занимается плаванием и обожает ходить босиком. Вместо вечеринок и светских мероприятий актриса выбирает участие в благотворительности. Помогает как детям, так и природе, за что получила не одну награду.

Ей не «уже пятьдесят», а всего пятьдесят. Перед Софи Марсо открыто множество дорог, которыми она может воспользоваться в любой момент. И при этом остаться верной себе.



Софи Марсо
и Анджей Жулавский

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ОТ СОФИ МАРСО

«Мне больше нравится подставлять плечо, чем опираться на чужое».

НЕ ЛЮБЛЮ КОПАТЬСЯ В ПРОШЛОМ. Даже в недавнем прошлом. У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ ПЕРЕВАРИВАТЬ ТО, что я делаю.

ДЕВУШКОЙ БОНДА Я НЕ БЫЛА. Я же была злодейкой. Должна признаться, что играть мегаломанку было чрезвычайно приятно.

МНЕ НЕКОМФОРТНО, КОГДА ПРИХОДИТСЯ РАЗДЕВАТЬСЯ НА ПЛОЩАДКЕ. Пусть уж лучше торт в лицо кинут.

КОГДА Я СНИМАЮСЬ, то каждый вечер прихожу домой ужасно уставшая, примороженная, опустошенная. Как будто переживаешь большое горе. В итоге, все сводится к разным глупостям вроде обеда за телевизором.

В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ МНЕ ЧУДОВИЩНО НАДОЕЛО втискиваться в безобразные, грязные роли второго плана, весь смысл которых сводится к тому, чтобы разыграть фантазию какого-нибудь похотливого чувака.

С ВОЗРАСТОМ МНЕ НУЖНО ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ. Например, я всегда обожала путешествовать, но в последнее время понимаю, что лучшее место в мире для меня — это дом. Здесь я в кругу семьи, здесь мне никогда не одиноко. Баланально, но это так.

ОБОЖАЮ РАСКЛАДЫВАТЬ ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ.

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ДОБИЛИСЬ УСПЕХА, потому что им многое пришлось пережить. Полная хрень! Конечно, как ни крути, жизнь закаляет, но мне не кажется, что негативный опыт полезен и это хорошая школа.

ФРАНЦУЗЫ ВЕДУТ СЕБЯ ТАК, будто всего остального мира не существует. Но то, что все вокруг принимают за чванство, на самом деле неуверенность в себе. Французы очень боятся стать объектом насмешек, как будто это нас убьет.

Я СИЛЬНАЯ, но попыток я бы не вынесла.





Стать мамой после 30 ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Сегодня общество гораздо лояльнее относится как к очень молодым мамам, так и к тем, кого раньше называли отвратительным словом «старородящая». У каждого из этих вариантов есть свои плюсы и минусы.

Невозможно сказать однозначно, какое материнство лучше: раннее или позднее. Это сложный вопрос, который нужно рассматривать с разных сторон.

ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ

В юности болезненно воспринимается факт полной зависимости от потребностей новорожденного. Все подружки еще бегают по дискотекам и вечеринкам, а вы сидите, как за ногу привязанная к орущему комочку. Светлана С. рассказывает: «Я чувствовала себя материальным придатком к этому требовательному существу. Когда удавалось одной сходить в магазин, это было уже счастье!» Зато когда тебе 20 лет, не страшны бессонные ночи. Можно уложить малыша, сбегать с подружками в кафе, вернуться в 6 утра и занять вахту на сутки. И ничего страшного!

В зрелости же, напротив, женщины, как правило, уже нагулялись и с удовольствием погружаются во временное затворничество. Для них свобода - это возможность быть дома в кругу семьи, смотреть, как развивается малыш. Только вот сил и здоровья уже на порядок меньше. Недосып сильно утомляет, кроме того, вылезают все хронические болячки.

ОПЫТ И УВЕРЕННОСТЬ

В юности нам не хватает опыта, знаний и уверенности в себе. Поэтому, нас заваливают советами

мамы, бабушки, врачи, медсестры и т.д. Тяжело внять объективно полезным рекомендациям, потому что «мы и сами с усами!»

Зрелая мама совершенно иначе решает возникающие проблемы. У нее, как правило, уже много связей, есть большой жизненный опыт и деньги, чтобы обратиться к хорошим специалистам. Отношение к чужим советам критичное, но взвешенное. Такая мама понимает, чего она хочет и что нужно делать, по каким правилам она будет воспитывать малыша и каким занятиям отдаст предпочтение. Единственный минус подобной ситуации - зрелая мама слишком хорошо знает, что нужно ребенку, причем, до самого его совершеннолетия. Часто, стремление сделать все в лучшем виде превращается в гиперопеку.

КАРЬЕРНЫЕ АМБИЦИИ

Больше всего юная мама страдает оттого, что появление ребен-

ка заставляет ее притормозить развитие в социальном плане. Приходится либо брать академический отпуск в вузе, либо делать перерыв в карьере. А потом нагонять своих, попутно решая вопрос, куда девать малыша после садика, если работа ненормированная. Молодые мамы стараются поскорее вырваться из декретного отпуска, чтобы не потерять своих профессиональных навыков, ведь они еще велики.

Для зрелой мамы посидеть 2-3 года в декрете - не проблема. Как правило, она уже состоявшийся специалист, а то и начальник. Карьера выстроена, статус есть. Для нее, подчас, перерыв на декрет - прекрасная возможность поставить социальную жизнь на паузу и насладиться новой ролью. С другой стороны, в этом есть свои минусы: очень трудно снова влиться в ритм после длительного отпуска, велик соблазн завершить карьеру труженицы и начать карьеру домохозяйки.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ БЛАГА

Юной маме часто материнство дается тяжелее, чем зрелой, по материальным соображениям. Жизнь молодых не устроена: нет собственного жилья, у мужа зарплата ниже средней. Приходится сильно ужиматься и экономить. Юлия Р. рассказывает: «За месяц до того, как я забеременела, мой муж принял решение получить высшее образование платно, и мы оказались в трудной финансовой ситуации. Я брала мелкие халтурки, супруг после работы и учился еще подрабатывал ночью в такси, но все равно хватало «либо на первое, либо на второе». Приходилось сильно выкручиваться, ситуация стабилизировалась только через 4 года!»

Зрелая мама, как правило, таких проблем не знает. Семья уже давно обзавелась квартирой, машиной, дачей. Есть накопления, запасы на черный день. Необходимости экономить нет, но у этой медали есть и обратная сторона: не испытывая нужды, зрелая мама начинает слишком баловать ребенка, устраивая культ из его вскармливания. Такие дети часто вырастают избалованными и капризными.

НА ЗАМЕТКУ

Ребенок – как правило, большая радость для родителей старше 30–40 лет. В отличие от молодых мам и пап, они относятся к появлению малыша более осознанно и ответственно. Такие пары уделяют много внимания ребенку, искренне получая удовольствие от общения с ним. Однако, в этом случае важно придерживаться золотой середины, чтобы не избаловать чадо.



Написать это письмо меня заставила большая радость, которой я спешу поделиться со всеми. Но начать придется издалека.

Родилась и выросла я в небольшом городке, папа с мамой у меня - самые обычные. Училась в школе, потом поступила в один из столичных вузов. В студенческой компании познакомилась с молодым человеком, на пятом курсе вышла за него замуж. За этим последовала обычная жизнь молодой семьи с нехваткой денег и переизбытком любви.

Казалось, нам отпущено много времени, и в старости мы будем гулять по бульварам, держась за руки. Мы распланировали совместную жизнь на годы вперед. Детей собирались заводить лет через пять. А сначала планировали пожить для себя: путешествия, машина, отдельное жилье. Эти пять лет пролетели как одно мгновение. И когда пришла пора детям появляться на свет, оказалось, что они не очень-то этого хотят. В безуспешных попытках забеременеть прошло еще три года. Что я только не делала! Обследования, которые ничего аномального не выявляли. Дорогостоящие доктора, которые лишь разводили руками. Поездки по святым местам, которые не давали результата. Рождение ребенка превратилось для нас в настоящую идею фикс! Дошло до того, что я, узнав, что кто-то из знакомых в положении, начинала рыдать.

Постепенно мужу надоела моя озабоченность этим вопросом. На словах он меня утешал, но в его глазах читалось холодное недоумение. Он убеждал меня найти смысл жизни в чем-то другом, но я же понимала, что и он считает семью без детей неполноценной. Мы стали чаще ссориться и однажды решили, что лучше каждому пойти своей дорогой. К тридцатилетию я подошла с неутешительными итогами: съемная



ДОБРО ВОЗВРАЩАЕТСЯ!

Нам с малолетства внушают, что надо помогать друг другу, однако, вырастая, мы не слишком спешим протягивать руку помощи. А зря! Ведь добро, как бумеранг, возвращается.

квартира, нелюбимая работа, одиночество и никаких перспектив.

Подружки пытались меня расшевелить. То приглашали на вечеринки «Для тех, кому за...», то тайком выкладывали мою анкету на сайте знакомств. Они никак не могли понять, что мне это не нужно. Знакомиться просто так, чтобы приятно провести вечер? Глупо. А выстраивать новые отношения и заводить семью, чтобы в один прекрасный день сообщить любимому: «У нас никогда не будет детей», - подло.

Моя подруга Наташа работала врачом в детской больнице и в один из выходных дней предложила пойти вместе с ней на дежурство. Почему бы и нет? Куда лучше, чем маяться дурью наедине с телевизором. В отделении лечились дети с онкологическими заболеваниями, от некоторых из них отказались родители. Большинство ребятшек

были совсем не безнадежны, имели хорошие шансы справиться с болезнью, но папы и мамы решили, что им будет трудно несколько лет своей жизни потратить на лечение собственного ребенка.

Больнице требовались волонтеры, которые могли бы посидеть с детьми, поиграть, погулять или почитать им книжку. Наташа предложила мне заняться этими простыми, на первый взгляд, обязанностями. «У тебя все равно все выходные свободны. А так твоя жизнь приобретет хоть какой-то смысл», - убеждала она. Сейчас я понимаю, что Наташа уже тогда знала, что эта работа сможет меня расшевелить, заставит по-другому посмотреть на мир, но тогда мне казалось, что она просто надо мной издевается. Хотя попробовать, я все же решилась.

Работать было нелегко, прежде всего, эмоци-

онально. Большинство детей смотрели на каждого взрослого с надеждой, что он им поможет, как-нибудь вылечит. Но некоторые ребята были безразличны - особенно те, кому уже пришлось многое пережить и чей диагноз не оставлял надежд на выздоровление. Помню, как однажды вечером общалась с прелестной девочкой, а на следующий день узнала, что ночью ее не стало. К такому невозможно привыкнуть...

От моей безразличности не осталось и следа. Вскоре я легко убирала, переодевала малышей, меняла постельное белье и купала их. Понимала: это единственное, что я могу для них сделать, единственное, чем могу помочь.

А какие чудесные люди работали в больнице! Не верьте, что все врачи смотрят только в карман пациентов. В нашем отделении все искренне пытались помочь и переживали, когда что-то не получалось. С одним молодым врачом - Вадимом Андреевичем - у меня сложились особенно теплые отношения. Он многое рассказывал о пациентах, которых лечил, а я их выхаживала. Мы могли допоздна засидеться после смены, пить отвратительный растворимый кофе и болтать на всевозможные темы.

Через полгода Вадим сделал мне предложение, и я ответила ему согласием. Еще через несколько месяцев поняла, что беременна. А две недели назад у нас родился прекрасный здоровый мальчик!

Навестить нас пришла Наташа - та самая, которая отправила меня волонтером в детскую больницу. Подруга, наконец, призналась, что обратилась тогда ко мне неспроста. «Понимаешь, - объяснила она. - Вселенная отвечает добром тем, кто делает добро сам. Я это всегда знала, а теперь знаешь и ты».

Ольга Костылева.



МАТА ХАРИ ПОСЛЕДНИЙ ТАНЕЦ БАЯДЕРКИ

О ней написаны десятки книг, поставлены спектакли и фильмы. Ее образ использован даже в компьютерной игре. Вскоре состоится очередная премьера сериала о судьбе этой загадочной женщины. И все же, ответа на вопрос, кем на самом деле была знаменитая Мата Хари, нет. Существует лишь множество версий, и эта — одна из них...

Тринадцатого марта 1905 года в парижском Музее восточных искусств собралась избранная публика. Каждый получил именное приглашение от владельца Эмиля Гиме — известного ценителя и собирателя экзотики. Гости с любопытством разглядывали сцену, украшенную роскошным задником с шестью статуями Шивы по бокам, пол был усыпан лепестками роз. Вышедший к публике хозяин хорошо поставленным голосом представил: «Непревзойденная храмовая танцовщица — священная баядера Шивы! Она родилась в далекой Индии, в княжестве Джаффатам на берегу Малабара, и принадлежит к высшей касте браминов. Ее отец был раджой, а мать — храмовой танцовщицей. Бедняжка умерла во время родов, младенца жрецы сразу окунули в золотую купель и нарекли Матой Хари, что означает Око рассвета».

Зазвучала музыка, и на сцене появилась молодая красивая женщина. Она танцевала почти обнаженной, грациозно двигаясь среди пальм и колонн, увитых гиляндами цветов. От нее исходил необыкновенный магнетизм, заставляющий мужчин трепетать от восхищения. На следующий день весь Париж только и говорил о загадочной танцовщице.

На самом деле, Маргарет Гертруда Зелле — так в действительности звали женщину — появилась на свет в небольшом городке Леуварден на севере Голландии седьмого августа 1876 года. Она была вторым ребенком владельца шляпного магазина Адама Зелле, который в удачный момент вложился в нефтедобычу и потому мог позволить себе не скупиться на хорошее обучение детей. До тринадцати лет Грета посещала платную школу для отпрысков

обеспеченных семей. Но в 1889 году удача отвернулась от Адама, из-за финансовых спекуляций он обанкротился, стал сильно выпивать. Через два года заболела и умерла мать Маргарет. Мальчиков отец пристроил по родственникам, а пятнадцатилетнюю дочку поручил заботам ее крестного отца господина Фиссеру.

Тот, в свою очередь, отвез крестницу в город Лейден и отдал в школу, отличавшуюся строгими, почти монастырскими порядками. Там готовили воспитательниц детского сада. Однако, почти сразу выяснилось, что будущая добродетельная профессия вовсе не близка беспокройной натуре девушки. Именно в лейденской школе в Маргарет проснулся талант обольстительницы, и первой жертвой ее чар стал преподаватель Вюбрандус Хаанстр. О греховной связи прознало начальство. Хаанстра со скандалом уволили, а Грету отправили в Гаагу к дяде Таконису. От греха.

У дяди она прожила около четырех лет и впоследствии вспоминала об этом периоде, как о самом скучном и бессмысленном в ее жизни. Как-то, просматривая газету, семнадцатилетняя Грета наткнулась на объявление: «Офицер, вернувшийся из Голландской Ост-Индии и пребывающий в длительном отпуске, желает познакомиться с милой девушкой доброго нрава, в целях последующего супружества». Прочитав объявление, Зелле написала офицеру письмо, вложив в конверт свою фотографию. Капитану, которому на тот момент было тридцать девять лет, понравилась юная красавица, и он назначил ей свидание, решившее исход дела. И одиннадцатого июля 1895 года Маргарет стала замужней дамой.

Капитан Маклеод принадлежал к старинному шотландскому роду, и Маргарет неожиданно попала в высшее общество, о котором раньше и мечтать не смела. Их с супругом даже удостоила аудиенции правящая королева-регент Нидерландов Эмма. Рудольф возил жену по фешенебельным курортам, водил на балы и исполнял любую прихоть. Вскоре Маклеод получил назначение на военно-морскую базу в Ост-Индии и вместе с беременной супругой отправился в путь.

Сына, родившегося на Яве, нарекли Норманом-Джоном. За младенцем ухаживали няньки, так что, материнство отнимало у Греты не так много времени. Она нашла себе новые увлечения — учила малайский язык, интересовалась местной культурой и традициями, стала осваивать замысловатую науку религиозных танцев. А еще устраивала для офицерских жен чаепития, надеясь разнообразить свой досуг интересными беседами. Но дамы лишь сплетничали, больше их ничего не интересовало. Посиделки пре-

кратились после рождения дочери Жанны.

В 1899 году Маклеода назначили командиром гарнизона в городе Медан на Суматре, где супругов ждала страшная трагедия. Один солдат-индонезиец, решив покончить с капитаном за наказание, подсыпал детям в еду яд. Норман-Джон умер в страшных мучениях, Жанну удалось спасти. После потери ребенка отношения супругов совсем разладились. В 1902 году они вернулись — Рудольф вышел в отставку, и Маргарет тут же подала прошение о разводе. Капитан отсудил право на воспитание дочери. Мата Хари впоследствии не искала с Жанной встреч. Умерла Жанна в двадцать один год.

У двадцатисемилетней Маргарет от семейной жизни только и осталось, что не самые приятные воспоминания и фамилия Маклеод.

Маргарет решила перебраться во Францию. Французская столица начала XX века для амбициозных искателей лучшей доли была великой незамутненной грезой, обителью богемы самого разного толка. Именно здесь, в начале 1905 года и очутилась госпожа Маклеод. Она подумывала о сцене, однако, голосок оставял желать лучшего, а ее французский был весьма посредственным. Известно, как сложилась бы дальнейшая судьба этой женщины, если бы она не увидела коронного номера Айседоры Дункан. Да-да, танцы, конечно танцы! Но не классические, а какие здесь мало кто видел.

Свой первый концерт Маргарет дала в скромном салоне мадам Киреевской. Зрителей собралось немного. Почти полностью обнажившись, она исполнила танец баядер Шивы, который разучила на острове Ява. Тут-то привлекательную танцовщицу и заметил Эмиль Гиме, промышленник и владелец Музея восточных искусств. Он посоветовал Маргарет сменить имя — так появилась Мата Хари.

В газетах так писали об ее выступлении: «Мата Хари воздействует на вас не только движениями своих ног, рук, глаз и губ. Не стесненная одеждой, она завораживает зрителя игрой всего тела». Восторженно восклицали, что даже оставаясь неподвижной, Мата Хари околдовывает присутствующих, а уж когда танцует — ее чары действуют магически.

В 1905 году она дала больше тридцати концертов в самых роскошных салонах Парижа. Мата Хари предпочитала выступать перед знатной и состоятельной публикой: министрами, дипломатами, влиятельными вельможами. Вкусив невиданной доселе роскоши, Мата Хари не желала от нее отказываться. Но шикарная жизнь требовала денег, и она понимала: одними

танцами столько не заработаешь, нужны состоятельные поклонники.

В 1906 году в Берлине танцовщица заманила в свои сети богача Альфреда Киперта. Он служил в личном конвое кайзера Вильгельма II и, конечно, был женат. Альфред снял для любовницы большой дом, где парочка встречалась. Роман завершился через два года — Мата Хари разорила благодетеля: только за первый год связи с ним потратила на ванны из лучшего шампанского, наряды и драгоценности больше пяти миллионов марок.

Распрощавшись с «душкой Альфи», Грета вернулась во Францию, прихватив объемистый саквояж с драгоценностями. В Париже танцовщица недолго маялась в одиночестве, быстро очаровав преуспевающего на армейских поставках оружейного барона Ксавьера Руссо. Тот открыл для любовницы банковский кредит на огромную сумму, но поставил условие: бросить сцену ради роли хозяйки его замка на Луаре. Она не раздумывая согласилась. Через год прекрасная баядера оказалась оружейнику попросту не по карману. Слухи о бесчисленных любовниках Маты Хари и репутация сверхдорогой содержанки саму Грету ничуть не смущали, напротив, были ей только на руку. Между тем говорили, якобы в постели знаменитой танцовщицы побывал чуть ли не весь кабинет министров Франции, многие влиятельные политики и крупные промышленники. Будто бы среди них даже кронпринц Германии Вильгельм и его сын.

Весной 1911 года она решила вернуться к танцам. Шаг довольно рискованный: хотя по-прежнему и была в прекрасной форме, все-таки ей уже исполнилось тридцать пять. Возвращение баядерки обернулось триумфом. Ее даже пригласили выступить на сцене миланского «Ла Скала», прежде закрывшего двери перед самой Айседорой Дункан. Видно, все-таки не только выдуманной биографии танцовщица была обязана своим успехом.

Двадцать третьего марта 1914 года она подписала контракт с берлинским театром «Метрополь». Все карты спутала Первая мировая война, начавшаяся за месяц до премьеры. Время шло, молодость Маргарет уходила вместе со славой первой танцовщицы Европы. Привыкшая жить на широкую ногу Мата Хари была в долгах и отчетливо понимала: расквитаться с кредиторами, которые все чаще угрожали тюрьмой, без чьей-либо помощи не получится. В это время Мата Хари дала согласие на сотрудничество с германской разведкой, потребовав в качестве аванса сто тысяч марок. Рачительные немцы выдали всего тридцать. Вероятно, тогда же Маргарет получила кодовое имя Н-21.

А вскоре случился самый страс-

тный, роковой роман Маты Хари. В июле 1916 состоялось ее знакомство с русским офицером Вадимом Масловым. Их представили друг другу, завязался непринужденный разговор. Маслов рассказал, что Первый русский особый императорский полк, в котором он служит штабс-капитаном, дислоцирован в Шампани. Недавно Вадим вернулся с фронта и проводит в Париже отпуск, который, впрочем, скоро закончится.

Маслов был почти вдвое моложе сорокалетней Маты Хари, но разве это препятствие для внезапно вспыхнувшей взаимной страсти? Маргарет поняла, что по уши влюбилась. Влюбленные собирались пожениться, но Вадима в 1916 году отправили на фронт, где он был тяжело ранен и потерял глаз. Он лежал в прифронтовом госпитале. Чтобы добраться до возлюбленного, Мата Хари обратилась к французским военным властям, и те поставили ей условие: добыть секретные данные у ее высокопоставленных немецких знакомых. Отчаянно нуждаясь в деньгах на лечение Вадима, женщина согласилась. Французы отправили её в начале следующего года с незначительной миссией в Мадрид, и подозрения в шпионаже окончательно подтвердились: был перехвачен радиообмен немецкого агента в Мадриде с центром, где тот указал, что перевербованный французами агент Н-21 прибыл в Испанию и получил от немецкой резидентуры указание вернуться в Париж. Возможно, что радиоперехват был специально раскритикован немецкой стороной, чтобы избавиться от двойного агента, выдав его противнику.

13 февраля 1917 г. Мата Хари, тотчас же по возвращении в Париж, была арестована французской разведкой и обвинена в шпионаже в пользу противника в военное время.

Но, что, на самом деле удалось выведать Маргарет в качестве шпионки? На сей счет существует много легенд. Называются громкие имена, паролы и секретные адреса. Ее отправили в тюрьму Фобур Сен-Дени в Сен-Лазаре. Ранним утром пятнадцатого октября 1917 года ее расстреляли.

Тело Маты Хари никто не востребовал, и его передали медицинскому колледжу в Сорбонне. Голову казненной отдали в анатомический музей, где хранились останки величайших преступников. Там экспонат и хранился с тех пор, пока в двухтысячных вдруг не выяснилось, что его украли. Трудно представить, кому могла понадобиться голова танцовщицы. Но ее так и не нашли.

В истории Мата Хари останется одной из самых загадочных, мифических и обольстительных женщин. Тех, кто неподвластен времени...

КАК СТАТЬ В НОВОМ ГОДУ УДАЧЛИВЫМИ, ЗДОРОВЫМИ И БОГАТЫМИ

Новый год – это в нашем понимании своеобразный рубеж между прошлым и будущим, преодолеть который всем хочется без старых надоевших проблем. Каждый Новый год мы все встречаем с надеждой на лучшее. И всем в новом году хочется стать богатыми, здоровыми, удачливыми и счастливыми. Но не у всех мечты сбываются – а очень хочется быть удачливыми и богатыми.

Как стать счастливым, богатым и здоровым? Всем это хочется знать. Мы считаем, что главное это удача и если человек удачлив, то он будет и здоровым и богатым и счастливым.

Как-то в прессе нам в глаза бросился шуточный тост: « Выпьем за удачу, так как на «Титанике» все были здоровы!». Трудно сказать сейчас – все ли на «Титанике» были здоровы, но многие были очень богаты, а мы с уверенностью можем сказать, что остались в живых после кораблекрушения только люди удачливые, очень удачливые.

Что может стать причиной неудач. Это, прежде всего, различного рода порчи (в том числе и приворот- любовная порча), различного рода проклятия, сглазы, зависть или дом с плохой энергетикой (наличие порчи), в котором проживает человек.

Главными побочными явлениями любой порчи или сглаза является и потерянные здоровье, и красота, и молодость. Любая порча, любой сглаз, любое проклятие, прежде всего, подрывает здоровье человека. И если у человека случаются болезни по этим причинам, то «порченному» человеку и правильный диагноз невозможно поставить, а тем более, вылечить с помощью традиционной медицины.

Нередко к нам на прием приходят женщины с просьбой вернуть мужа от любовницы. Такие женщины, как правило, от наве-



денной соперницей порчи, больные, скрюченные и постаревшие. Но они упорно не видят своего отражения в зеркале, и не прислушиваются к своему, разрушенному порчей, организму, а твердят, что им ничего не нужно – ни здоровья, ни красоты, а только неверный муж. При просмотре астрального плана таких женщин, часто вижу, что на них сделана порча на смерть.

Приходится объяснять несчастным женщинам, жертвам смертельной порчи, что надо бороться за их жизнь – снять сначала порчу, а затем уже заниматься неверным супругом. Ведь если женщина умрет, то ее муж естественно останется сопернице, чего та и добивается. После работы с такими пациентками их здоровье налаживается, а неверный супруг возвращается к ним, без дополнительного проведенной работы.

Несколько лет назад ко мне пришла женщина. В свои 29 лет она выглядела на все 60. На сеансы по снятию смертельной порчи, которые мы ей назначили пациентка не пришла. Старость с ней сотворила порча, сделанная на смерть ее соперницей, которая и увела из семьи ее мужа, а через некоторое время к нам пришла соседка несчастной женщины и сказала, что та умерла. Жертва

смертельной порчи до последнего бегала по гадалкам и ворожеям, в надежде вернуть мужа любой ценой, а однажды ее нашли мертвой. Вот вам результат глупого упрямства вернуть мужа любой ценой. Цена в этом случае оказалась очень высокой – человеческая жизнь. А муж что же? Он женился на любовнице. Вот так нежелание внять моим советам привело к тому, что женщина умерла, детей оставила сиротами, а соперницу счастливой...

Милые женщины, не откроем Америку, если скажем, что мужчинам нравятся здоровые и красивые женщины (ваши мужья – не исключение). Какая же может быть красота с подорванным здоровьем? Только раннее старение, а в итоге, одиночество.

Хочу напомнить, что только в чистом доме или чистом рабочем помещении (магазине, офисе) возможно процветание всех дел и личных и финансовых. Только в энергетически чистом доме поселится удача, и только в таком доме человек будет здоров, богат и счастлив!

Мои пациенты знают, что в декабре я провожу особые, по своей силе, сеансы, которые я называю «астральной банькой». Ритуал этот прост и, как смогли ошутить мои пациенты, очень эффек-

тивен. Именно под Новый Год я провожу специальные ритуалы для очищения ваших домов, квартир, магазинов и офисов, от накопившегося негатива и старых проблем. После этих ритуалов старые проблемы остаются в старом году, а удача и достаток поселяются в ваших домах. Кстати, декабрь – период Рождественского поста, а пост – время очищения, и поэтому, все очистительные ритуалы в этот период обладают двойной силой!

СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА. Чтобы богатство и успех навсегда поселились в вашей семье, необходимо жить и работать в очищенном от негатива (порчи, сглаза) помещении, которое будет хорошо защищено от порчи и сглаза специальными защитными талисманами.

Самый лучший способ решить проблемы – сделать так, чтобы они не возникали. Для этого нужно заранее обзавестись защитными талисманами от любых злонамеренных действий недругов, будь то порча, сглаз, плохое пожелание или другие астральные атаки врагов.

Именно в декабре я делаю талисманы, которые называю Новогодними, они делаются под новый год и в течении года защищают дом или офис от порчи, сглаза, проклятий, зависти и врагов. В этом году новогодние талисманы будут готовы после 1 декабря. Так что, поспешите заказать свой новогодний талисман! А «астральная банька» ждет вас!

Будьте в Новом году здоровы, богаты и удачливы!

Ваша парапсихолог Ольга Александровна Рудой-Бибилашвили.

Парапсихолог Ольга Александровна 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.rudoig@gmail.com

Ваш любимый сканворд

	Затыгивание дела	Приобретение за деньги	Китовый или тюлений жир	...и пассив	Шум волны	Оболочка мякиша	Хулиган в Интернете	"Родня" ржанки ...-гала-стущник	Теория эволюции (ученый)
	Спиртное к десерту	Порция хвороста в руках					Город ...-Батор		
			Обрывок, лоскут				Крокус по-другому	Сиг Байкала	Круглоголовка
	Пучок волос	Страус в Америке	Космонавт Валентина...						
			Газета Ильича				Лови... удачи!		
	Маленькая колея					Животный мир			
							Иномарка "...-Ромео"	"Азель", Эраст...	
	Букле	Крупа из проса	Петров для Ильфа						
Творение композитора							Цветник	...Себастьян Бах	Пляжные камешки
Материя столов казино	Потекла по щеке	Зреет в колесе					"Куджо", "Сияние", "Мизери"		
			"Бэтмен и Робин", актер	Его можно прикусить					
	Жизнь в клетке				Лабораторный сосуд	Меряют транс-партиром			
	Первый телеканала в провинции		Завязка из веревки			Часто путают с лебедой			
	Выжившие сильнейших	Футляр для кинжала			Фильм с Ширвиндтом				
			Паусная...			Пассия герцога Бэкингема			



Набор игральных карт

Второй день свадьбы, интеллигентная семья, собрались в более узком кругу.

Папа невесты хочет сказать тост и начинает, что вот Сократ сказал, жениться обязательно надо, попадетс я хорошая жена - будешь счастлив, попадетс я плохая - станешь философом...

- И это говорит профессор философии! - громко объявляет мама невесты

- Ой, дорогая, я как-то не подумал!

❖ ❖ ❖

Разговор по скайпу около 3 часов ночи.

- Привет! Что делаешь?
- За колбасой пошла.

- Не поздновато ли?
- А у меня холодильник круглосуточно работает!

❖ ❖ ❖

- Любимая, ты где???
- Дорогой, я в машине: а за мной гонится трамвай: я не знаю куда ехать!

- Съезжай с рельсов и включи навигатор.

- Не включу!!! Я с ним поругалась!

❖ ❖ ❖

На приеме у врача.

- Ну вот. Сегодня ваш кашель нравится мне гораздо больше.

- Еще бы! Я всю ночь тренировался.

❖ ❖ ❖

Позвонила мужу. Спрашиваю:

- Ты меня сильно любишь?

Отвечает:

- Покупай.

Вот, что такое настоящее супружеское взаимопонимание!

❖ ❖ ❖

- Маш, ты почему злишься?

- Потому что я Света!

* * *

- Неужели вы так боитесь потерять эту работу?

- Нет. Эту работу я потерять не боюсь, я боюсь не найти другую.

❖ ❖ ❖

- Вчера я видела на рынке твоего мужа, но он меня не заметил.

- Да, он мне уже об этом говорил.

ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ДЕТСКОГО КОНКУРСА ПЕСНИ «ЕВРОВИДЕНИЕ-2016»

Мариам Мамадашвили стала победительницей прошедшего на Мальте ежегодного детского конкурса песни «Еurovision-2016». Это уже третья победа Грузии в детском «Еurovision» за время ее участия в конкурсе с 2007 года.

Десятилетняя Мариам набрала 239 баллов, опередив дуэт Мэри Варданян и Анаит Адамян из Армении, которые набрали 232 балла и оказались на втором месте. Третье место заняла Фиамма Бочча из Италии, набравшая 209 баллов.

Мариам исполнила в финале конкурса песню на грузинском языке «Мзео» композитора Гиоргия Кухианидзе.

Мариам Мамадашвили родилась в Грузии, в Цкнети (близ Тбилиси). Заниматься пением начала с четырех лет. Училась в «Бзикеби студио», все выпускники которой и побеждали на детском «Еurovision», а также, в Тбилисской государственной музыкальной школе имени Евгения Микеладзе (класс фортепиано).

С самого детства Мариам активно участвовала в различных концертах и телевизионных шоу. А в 2014 году даже исполнила роль принцессы в спектакле «Анна и я» на сцене грузинского Театра Атонели. В 2015 году Мариам переехала жить из Грузии в американский Коннектикут, где поступила в школу Tomlinson. И в том же году девоч-



ка была зачислена в музыкальное училище Broadway Method Academy. Там она в данное время и овладевает искусством вокала, танца и актерского мастерства. Решение о том, что Грузию на Мальте представит Мариам Мамадашвили было принято в результате национального конкурса компетентным жюри из пяти человек. В состав судей тогда вошли педагог по вокалу Русудан Бахтадзе, продюсер Нато Думбадзе, режиссер Заза Орашвили, певец Ника Кочаров, представлявший в этом году Грузию на «Еurovision», а также юная исполнительница Лизи Поп, она представляла Грузию на «Детском Евровидении» в 2014 году и заняла 11-ое место. Жюри сначала отобрало десять участников, а потом – двух лучших: 14-летнего Луку Качарава и десятилетнюю Мариам Мамадашвили, из которых, в конечном

счете, жребий пал на Мариам.

Победа на Мальте для юной певицы стала, действительно, неожиданным событием.

«Я даже не думала о победе. Я думала только об участии в конкурсе и о тех людях, с которыми здесь встречусь. Но потом в один момент поняла, что могу выиграть», — сказала Мариам журналистам на Мальте. В своем видеообращении Мариам также горячо поблагодарила всех своих поклонников. «У меня не хватает слов. Я очень вас люблю. Вы были рядом со мной», — сказала победительница. Девочка, у которой в улыбке живет солнце, спела песню «Мзео», что в переводе с грузинского языка и означает «солнце». Свою конкурсную песню Мариам написала вместе с известным грузинским композитором Георгием Кухианидзе на родном грузинском языке. Песня, в которой Мариам призывает людей больше ценить простые радости жизни и смотреть на мир позитивно, стала на конкурсе не просто песней, а своеобразным гимном Солнцу.

По словам продюсеров Мариам, новоиспеченная победительница сейчас пребывает в большой эйфории от счастья. Девочка принимает многочисленные поздравления от близких, друзей, коллег и поклонников. Некоторое время она пробудет в Грузии, после чего вновь отправится в США.

СКОНЧАЛСЯ ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ ГРУЗИИ ГИЗО ЖОРДАНИЯ

Выдающийся театральный режиссер и Заслуженный артист Грузии Гизо Жордания скончался в Тбилиси на 82-ом году жизни, заявили в Тбилисском государственном театре оперы и балета им. З.Палиашвили. «Художественный руководитель оперы Бадри Майсурадзе вместе с Государственным театром оперы и балета имени Закария Палиашвили выражает глубокую скорбь и соболезнует семье Гизо Жордания, его близким и всему театральному обществу», — говорится в сообщении на странице театра в соцсети. Жордания внес неоценимый вклад в грузинское театральное искусство. Также велика и исключительна его роль в развитии Государственного театра оперы Грузии, отметили в театре.

Гизо Жордания родился 25 сентября 1934 года в городе Ланчхути (регион Гурия). В 1958 году окончил



режиссерский факультет Тбилисского государственного театрального института. Режиссером-постановщиком работал в театрах имени Руставели, Грибоедова, Палиашвили. В 1991-1999 годах Гизо Жордания был ректором Института театра и кино. Гизо Жордания — автор многих научных трудов по драматическому театру, опере и

проблематике театральной педагогики. Среди наград Жордания — премия имени Шота Руставели, Котэ Марджанишвили, Сандро Ахметели, Мемеда Абашидзе, медаль Александра Попова и Альберта Швайцера, Государственная премия Грузии и звание Народного артиста Грузии.

Жордания поставил более сотни спектаклей, организовал более 70-ти шоу и народных праздников как в Грузии, так и за ее пределами.

Среди работ Жордания можно отметить постановки «Хаджи-Мурат», «Мачеха Саманишвили», «Дневник Анны Франк», «Гамлет», «Абесалом и Этери», «Трехгрошовая опера» и многие другие. Последней постановкой Гизо Жордания «Абесалом и Этери» в 2016 году открылся обновленный театр им. З. Палиашвили после многолетней реставрации.

ОБАМА НАГРАДИЛ ТОМА ХЭНКСА И РОБЕРТА ДЕ НИРО

Актеры Том Хэнкс и Роберт Де Ниро удостоены высшей награды США для гражданских лиц. Президент Соединенных Штатов наградил медалью Свободы 21 человека, в том числе, музыканта Брюса Спрингстина, актера Роберта Редфорда, певицу Дайану Росс и создателя комедийного телешоу Saturday Night Live Лорна Майклза.

Церемония вручения награды прошла в Белом доме 22 ноября.

В ноябре 2015 года Обама вручил медали Свободы режиссеру Стивену Спилбергу, певице Барбре Стрейзанд и композитору Стивену Сондхайму. А в 2014-м награду получили актриса Мерил Стрип, и певец Стиви Уандер.

Президентская медаль Свободы



присуждается главой США и, наряду с медалью конгресса, является высшей гражданской наградой, вручаемой людям, «внесшим существенный вклад в безопасность и

защиту национальных интересов США, в поддержание мира во всем мире, а также в общественную и культурную жизнь Штатов и других стран».

ДЖЕЙМС КОРДЕН СТАНЕТ ВЕДУЩИМ GRAMMY-2017

Ведущий телепрограммы Late Late Show Джеймс Корден станет ведущим предстоящей церемонии Grammy-2017. Актер и телеведущий сменит на этом посту музыканта LL Cool J, который вел церемонию пять лет подряд.

Британский комик Джеймс Корден стал ведущим шоу Late Late Show в 2015 году. Наибольшую популярность получила его рубрика Carpool Karaoke, где Корден вместе со звездами поет в караоки-такси.

«Благодаря Carpool Karaoke мы испытали массу головокружитель-



ных эмоций в компании Джеймса. Невозможно представить себе лучшую кандидатуру, чтобы заменить LL Cool J. Джеймс Корден - динамичный шоумен и страстный музыкальный фанат, так что, боимся даже представить, что он может устроить на сцене «Грэмми» и с нетерпением ждем этого момента», - прокомментировали выбор Джеймса в качестве ведущего организаторы церемонии.

Номинанты на премию Grammy будут объявлены 8 декабря, сама премия состоится - 12 февраля 2017 года.

РАССЕЛ КРОУ ВНОВЬ СОБРАЛСЯ ЖЕНИТЬСЯ



Весть о том, что Рассел Кроу собрался снова стать женатым человеком, обрадовала друзей и поклонников актера. Ведь Кроу, который несколько лет назад развелся со своей супругой и мамой своих двоих детей Даниэль Спенсер, не слишком радовался своей холостяцкой жизни. Он пытался помириться с Даниэль и вернуться в семью, но потерпел неудачу. Спенсер не захотела простить своего бывшего супруга, который не только ей изменял, но, к тому же, еще и не желал контролировать свой бурный темперамент. Но вот теперь в жизни Рассела назрели серьезные перемены.

По сведениям, Рассел не только нашел новую любовь, но уже планирует сделать избранницу своей законной супругой. 52-летний актер обрел подругу в лице своей ровесницы, также жительницы Австралии — Терри Ирвин. Как оказалось, Кроу и Терри начали встречаться уже довольно давно, но, до недавнего времени, держали свои отношения в секрете. Дело в том, что Терри — тоже, своего рода, знаменитость у себя на родине. Она — супруга ученого-зоолога, путешественника и телеведущего Стива Ирвина, считающего в Австралии чуть ли не национальным героем. И с тех пор, как Стив погиб в результате несчастного случая 10 лет назад, Терри хранила верность памяти мужа и отказывалась встречаться с кем-либо.

Но Рассел, который был в свое время приятелем Стива, все это время поддерживал с Терри и ее семьей дружеский контакт. И постепенно их дружба переросла в более нежное чувство. Слухи о том, что актер влюблен в бывшую супругу Стива, начали распространяться уже некоторое время назад. Но Кроу и Терри не торопились признавать факт своего романа. Но вот теперь Рассел и его любимая решили, наконец, перестать скрывать свои отношения. Более того, как признался своим друзьям Кроу, он намерен в обозримом будущем официально оформить отношения с Терри.



ЧТО НУЖНО НОВОРОЖДЕННОМУ?

Малыш появился на свет, и после праздника начались будни. Что на самом деле нужно новорожденному в первые месяцы жизни, а на что можно «закрыть глаза»?

Строгий режим или кормление по требованию и сон по желанию? Собственная кроватка или родительская спальня? Соска, погремушка или «баловство это все»? Родители спорят, врачи советуют то одно, то другое, а что «думает» сам новорожденный?

РЕЖИМ

В первый месяц ваш малыш будет привыкать к новой для него жизни. Прислушивайтесь к нему, присматривайтесь. Постепенно вместе с ним вы сформируете определенный распорядок дня. Чем удобнее режим? Вы всегда можете планировать свои дела или отдых, вам будет проще понять, что требует ребенок (есть, спать, его что-то беспокоит и т.п.). Да и самому малышу проще жить по установленному распорядку. Дети - консерваторы, и ритуалы, и четкая периодичность действий положительно влияют на развитие и психику малышей.

СОВМЕСТНЫЙ СОН

Когда малыш еще находится в материнской утробе, весь мир для него - это мама. Ему тепло и тесно, он слышит звуки маминого организма, он ощущает вкус и запах околоплодных вод. После рождения он оказывается в совершенно ином мире, но, когда мама берет его на руки, ребенок вспоминает свое прежнее состояние. Ему становится тепло, он слышит знакомые звуки, ощущает знакомый вкус и запах, когда сосет грудь. Возможно, именно поэтому многие малыши отказываются спать в кроватке вдалеке от мамы.

Пойдите навстречу крохе - кладите его на время сна вместе с собой. Не бойтесь, что ребенок так и будет спать с вами всю жизнь. Такого не бывает. Самое позднее, когда малыш переходит в свою кроватку, 3-4 года.

Периодически предлагайте ребенку спать отдельно, переключая его из своей кровати. Удалось на какое-то время - замечательно. Главное, чтобы все ваши действия не были насильственными в отношении ребенка.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ

Малыш с самого рождения готов к обучению. Все, что он чувствует, слышит и видит, накапливается и откладывается в его памяти. Познавательный инстинкт заложен в каждом ребенке. Важно не дать ему угаснуть, создать условия, которые позволят младенцу максимально проявить свои познавательные способности. Не стоит доводить дело до фанатизма и с пеленок начинать «растить гения», применяя новомодные методики. Новорож-



денному гораздо важнее контакт с вами, нежные прикосновения и поглаживания, тихие колыбельные.

Забудьте распространенные мифы о том, что новорожденный все видит вверх ногами, не различает отдельных предметов. Да, зрительный аппарат ребенка еще несовершенен, он видит окружающий мир как бы сквозь пелену, не замечая деталей и перехода неконтрастных цветов. Однако, младенец в состоянии сфокусировать свой взгляд на предмете, удаленном от него на расстояние 20-30 см.

В моменты бодрствования малыша тренируйте координацию движений его глаз. Возьмите яркую погремушку и поместите ее на расстоянии 30 см от глаз ребенка. После того, как он остановит на ней взгляд, отведите игрушку вправо, затем влево, вверх, вниз. Следите за глазками малыша. Если он «потерял» погремушку, повторите упражнение, только не переусердствуйте: занятие должно длиться не более двух минут.

ВЕЩИ НУЖНЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ

Необходимость в таких вещах, как коляска, кроватка, ванночка, даже не обсуждается. А как быть с другими покупками?

Балдахин в кроватку. Красивое дополнение к дизайну защищает малыша от яркого света. Если вы решили повесить этот аксессуар, помните о том, что стирать его желательно не реже одного раза в неделю. Балдахин можно использовать до момента, пока малыш не начнет вставать на четвереньки.

Лежак/подставка в ванночку. Удобная и недорогая вещь. Вы погружаете лежак в воду, выкладываете на него ребенка, и ваши руки свободны.

Перевязь для ношения ребенка (слинг) или рюкзак-«кенгуру». Нет необходимости покупать эти вещи сразу после рождения ребенка. Присмотритесь сначала к малышу, определитесь с его характером и желаниями.

Пустышка. С этой покупкой также торопиться не стоит. Есть дети, которые вообще не берут соску. Кроме того, если вы настроены на грудное вскармливание, соска - не самый лучший ваш помощник, особенно в первое время, пока лактация еще не наладилась.

Радионяня. Вещь дорогая и не являющаяся предметом первой необходимости, особенно в маленьких квартирах. В больших домах радионяня позволит маме находиться вдали от детской комнаты, но при этом быть в курсе всех действий младенца.

Мой любимый лунатик

Так случилось, что мой муж оказался лунатиком. Узнала я об этом спустя пару недель после того, как мы стали жить вместе. Однажды, глубокой ночью он просто встал с кровати и пошел одеваться. Когда я спросила у него, что он делает, ничего вразумительного в ответ не услышала. Тогда и поняла - передо мной типичный лунатик!

К особенностям своего мужа я отношусь с улыбкой. Тем более, что иногда они мне даже на руку. Например, совсем недавно он проснулся среди ночи и заявил: «Ты - лучшее, что было в моей жизни. Я очень тебя люблю!» Сказал и отключился. Наутро заявил, что ничего не помнит. Ну и пусть! Главное, я услышала важные слова, идущие из самого сердца!

Нина Кострова.

Сила шоколада

В детстве я была настоящим нытиком! Чуть что - сразу в слезы. Особенно, тяжело моей маме давались походы в детскую поликлинику. Даже страшно представить, сколько нервов она из-за меня потратила. Уж больно я не любила врачей. А однажды, когда мы пришли на прием, мама мне сказала: «Не будешь плакать - врач даст тебе шоколадку».



Шоколад я очень любила, а потому решила потерпеть - вдруг и правда получу сладость? И ведь получила! С тех пор в кабинете врача я больше не плакала, вела себя прилично ради шоколадки. Спустя время мама рассказала, что это она сама, собственноручно, передавала врачу шоколад, чтобы та потом вручала его мне.

А недавно уже моя дочка разревелась у педиатра. После приема я попросила доктора уделить мне пять минут для личной беседы. Говорили мы о шоколадках...

Маргарита.



ЧАЙ - ОТ ВСЕХ БЕД!

У меня был удивительный дедушка. Его уже давно нет с нами, но я на всю жизнь запомнила советы, которые он мне давал. Особенно запомнилось «чайное наставление». Дедушка чай очень уважал и заваривал его, как никто другой. Все время говорил: «Знаешь, Настюша, никакого алкоголя не надо! Когда дума тебя какая-нибудь мучает или на душе неспокойно, ты завари чайку, сядь с бокальчиком да подумай. Вот увидишь, на все вопросы сразу ответы найдутся!»

Удивительно, но я дедушке верила и с детства привыкла пить чай в

любой непонятной ситуации. Следуя этому правилу до сих пор. Даже подружек подсадила! Бывало, позвонит одна из них, пожалуется на горькую судьбу. А я ее к себе в гости приглашаю, завариваю ее любимый чай и сажусь слушать. От меня все выходят счастливыми и обновленными. Даже шутят: «Что ты такое, Настя, в чай подмешиваешь, что все сразу в голове проясняется?» А я пожимаю плечами... Не знаю, наверное, чай действительно волшебный напиток.

Анастасия Горобец.

Сделал доброе дело? Получи арбуз!

Ехали мы как-то с супругой с дачи. Путь нам предстоял неблизкий, да еще и пробки портили настроение. Вместо привычного часа мы потратили целых три! Но были и радостные моменты в этом путешествии.

Едем мы и вдруг видим на обочине машину. Рядом стоит мужчина, а сама легковушка задними колесами погрязла в глубокой колее - не вылезти. Остановились, води-

тель объяснил, что хотел объехать пробку, да был наказан. Зато, оправдался: «У дочки день рождения сегодня, а я вот опаздываю!»

Вредничать мы не стали, помогли вытолкать машину из грязи. А в благодарность за доброе дело получили от водителя огромный арбуз! Он оказался сладким, мясистым! Не раз вспоминали спасенного добрым словом, пока лакомились.

Евгений Р.

У вас будет сын!

Мы с женой вместе уже десять лет. Всегда мечтали о детях. Но время шло, а врачи не давали никакой надежды. В итоге, мы решили рассмотреть другие варианты, например усыновление.

Первый визит в детский дом был сложным, хотелось забрать всех детей сразу! Больше всего нам приглянулся один мальчик. Сейчас мы готовим документы на опеку.

Когда завозили очередные бумаги в детский дом, заведующая, улыбаясь, протянула нам руку и сказала: «Поздравляю, у вас будет сын!» И я, взрослый мужик, чуть не расплакался прямо там! До сих пор не могу поверить в собственное счастье. И самое странное - у меня нет чувства, будто это чужой ребенок. Он наш, определенно наш!

Валерий.



ЧТОБЫ КОЛЛЕКТИВ ВАС УВАЖАЛ

Уважение не купишь, его можно только заслужить, и на новой работе думать об этом нужно с самого первого дня.

Если вам удалось завоевать уважение коллег, то жизнь на работе становится намного приятнее и проще. С вами хотят общаться, к вашему мнению прислушиваются, на вас не сваливают «грязную» работу, вам поручают интересные задания. Но, чтобы получить эти бонусы, вам придется действительно постараться.

СДЕРЖАННОСТЬ

Скандалами, криками, ссорами можно добиться желаемого, но ярлык «истеричная дура» точно не прибавит вам симпатии окружающих. Вы замечали, что в любом коллективе особым уважением пользуются те сотрудники, которые в сложной ситуации умеют сохранять спокойствие? Срабатывает простая логическая цепочка: человек спокоен - значит, он уверен в себе - видимо, он знает, что делает, следовательно, он настоящий профи - пожалуй, стоит прислушаться к его мнению. Умение контролировать свои эмоции - признак зрелости и мудрости, и это дополнительные очки в вашу пользу.

УВЕРЕННОСТЬ

Если вам не хватает внутренней уверенности в себе, то для начала потренируйтесь хотя бы внешне производить впечатление человека, который не сомневается в собственных возможностях. Почитайте статьи о языке тела и сознатель-

но начните тренировать жесты и позы, которые транслируют уверенность в себе. Поработайте над голосом - низкий тембр и умеренный темп речи производят наиболее благоприятное впечатление. Окружающие не должны замечать ваших сомнений. Пусть у вас ушла целая неделя на то, чтобы решить, как нужно оформить витрину в магазине, но коллеги должны видеть лишь вашу уверенность в том, что именно такой дизайн привлечет новых покупателей. Каким бы извилистым и мучительным не был процесс принятия решения, пусть он останется тайной для ваших коллег.

САМОУВАЖЕНИЕ

Если вы сами не уважаете свое время, свои достижения, свои способности, то чего можно ждать от коллег? Почаще проводите «инвентаризацию» собственных достижений. Да хоть каждый день! Всегда есть чем похвастаться: «Как ловко я окрутила того клиента!» или «Похуже, начальнику действительно понравилась моя идея». Любой уважающий себя человек ценит свое время и умеет грамотно отказывать. Вам тоже стоит научиться. «Мария Сергеевна, давайте вы сейчас быстренько съездите за документами к заказчику...» - «Я бы с удовольствием, но тогда вы сами будете объяснять шефу, почему я не успела подготовить отчеты, которые он просил».

КОДЕКС ЧЕСТИ

Вы привыкли добиваться желаемого интригами и манипуляциями? Вам кажется, что коллеги не замечают ваших махинаций? До поры до времени, возможно, так оно и будет. Но не стоит думать, будто окружающие глупее вас. Скорее рано, чем поздно, правда выплывет наружу. Честность и искренность - ваше главное оружие. Коллеги должны видеть, что вы порядочный человек. Правила просты: выполняйте свои обещания, не лгите, не выдавайте чужих секретов, не участвуйте в сплетнях, не говорите за спиной коллег ничего, что вы не могли бы повторить, глядя им в глаза.

ОШИБКИ

Есть такой тип людей, которые никогда не признают собственных ошибок. Даже, если их припереть к стенке, они будут защищаться до последнего. Виноватым окажется кто угодно: коллеги, клиенты, начальство, курс доллара, звезды - только не они. Такая позиция уважения не вызывает. Сильный человек не боится признавать свои ошибки и может спокойно сказать: «Я был неправ». Более того: сильный человек умеет прощать чужие ошибки. Он знает: не ошибается только тот, кто ничего не делает. Коллега перепутала накладные, и вам пришлось переделывать свой отчет? Если это единичный случай, то лучше просто пожать плечами, сочувственно улыбнуться и пошутить: «Если мне сегодня опять придется сидеть допоздна, то муж точно решит, что я завела любовника».

КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Вы можете быть самым спокойным, сдержанным и порядочным человеком на свете, но это не поможет, если вы будете работать спустя рукава. Никто не станет уважать сотрудника, если он в офисе лишь штаны просиживает. Забудьте о работе по принципу «и так сойдет», старайтесь всегда выдавать свой максимум. Конечно, есть такие коллективы, где, в принципе, не принято выпрыгивать из штанов, поэтому, на чересчур рьяного работника смотрят как на выскочку. Но вам вряд ли понравится работать в таком болоте, лучше сразу уносить ноги, пока не поздно.

ПОМОЩЬ

Если у вас есть свободное время, и вы понимаете, что коллега не просто хочет спихнуть на кого-то свои обязанности, а действительно не справляется с работой, то не отказывайте в помощи. Сегодня помогли вы, завтра помогут вам. Берите под свое крыло новичков - они потом не забудут, кто именно поддержал их в трудную минуту на новом месте.

Лунный календарь на декабрь

	<p>7 СР ☾ 13:10 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Не рекомендуется начинать новые дела, зато хорошо заниматься будничной работой. Благоприятное время для ко-мандировок. Вечер лучше посвятить медитации.</p>	<p>14 СР ☽ 16:59 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Будет непростое взаимодействие с окружающими, возможны конфликты. Благоприятный период для домашних хлопот. Рекомендуется провести генеральную уборку.</p>	<p>21 СР ☽ 00:06 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Возрастают творческий потенциал и способности к самона-лизу. Лучше провести день на-едине со своими мыслями. Из-бегайте рутинной работы — это грозит переутомлением.</p>	<p>28 СР ☽ 07:37 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Не спешите браться за новое дело — приведите в порядок старое. Не допускайте излишества в еде — риск заработать проблемы с желудком высок как никогда.</p>	<p>1 ЧТ ☽ 09:43 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Утро начните с зарядки, в течение дня не избегайте нагрузок. Возможно проявление агрессии, будьте сдержанны. Проведенные вечером деловые встречи будут удачными.</p>	<p>8 ЧТ ☽ 13:33 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Начате в первую половину дня дело, которое пустой тре-твой времени. Избегайте сплет-ников, не делитесь ни с кем се-кретами. Вечер проведите в се-мейном кругу.</p>	<p>15 ЧТ ☽ 19:02 — начало 17-го лунного дня</p> <p>День гармонии и равновесия. Очень важно быть сдержанны-ми и терпеливыми с близкими. Хорошо сегодня разнообразить рутинную работу, иначе быстро израсходуете энергию.</p>	<p>22 ЧТ ☽ 01:15 — начало 23-го лунного дня</p> <p>День переосмысления. Не на-чинайте новых дел — вам слож-но будет их завершить. На мно-гие старые проблемы вы по-смотрите по-другому, появят-ся новые идеи для их решения.</p>	<p>29 ЧТ ☽ 08:29 — начало 30-го лунного дня 09:54 — начало 1-го лунного дня</p> <p>Упорный труд принесет пло-ды. Если же вы в течение мес-ца делали что-то не так — ждите неприятностей. Вечером очи-стите от негатива путем ду-ховных практик.</p>	<p>2 ПТ ☽ 10:32 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для ра-боты в группе. Вообще, контак-ты лучше ограничить. Не при-нимайте решения спонтанно — скорее всего, они окажутся не-верными.</p>	<p>9 ПТ ☽ 13:56 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Утром вы легко справитесь со всеми финансовыми вопро-сами. Завязывающиеся сегодня деловые контакты сулят дол-гое сотрудничество. Возможен флирт.</p>	<p>16 ПТ ☽ 13:13 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Благоприятный период для ак-тивного общения. Удачными будут как деловые контакты, так и встречи с друзьями. За-планированные поездки будут удачными.</p>	<p>23 ПТ ☽ 02:22 — начало 24-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня воз-можны конфликты, так как вы слишком требовательны. От-ветственность и дисциплини-рованность позволит выпол-нить работу без ошибок.</p>	<p>30 ПТ ☽ 09:15 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для того, чтобы начать приводить в по-рядок тело. Будьте активны, больше двигайтесь. Избегайте проявления гнева — так вы из-бежите стресса.</p>	<p>3 СБ ☽ 11:14 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Хороший день для поездок. В первой половине дня не при-ступайте к серьезным задачам — решить их помогут совме-ня. Перенесите важные дела на другой день.</p>	<p>10 СБ ☽ 14:21 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Высока вероятность травм и поломок техники. Во всем со-блюдайте осторожность. Беритесь только за краткосрочные дела и обязательно доводите их до конца.</p>	<p>17 СБ ☽ 20:28 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Решить сложные проблемы по-мешает подверженность эмо-циям. Хорошо заняться физи-ческими упражнениями, что-бы дать выход накопившейся энергии.</p>	<p>24 СБ ☽ 03:28 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Рассудительность и рациональ-ность хорошо сажутся на рабо-те. Благодаря им даже спонтан-ные решения будут удачными. Хороший день для активных действий и путешествий.</p>	<p>31 СБ ☽ 09:33 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. День богат на позитивные со-бытия. Вероятны перспектив-ные знакомства и интерес-ные поездки. Может произой-ти долгожданное примирение.</p>	<p>4 ВС ☽ 11:50 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Удачное время для учебы, са-мообразования. Информацию, полученную во второй полови-не дня, обязательно проверьте — высок риск, что она окажет-ся ложной.</p>	<p>11 ВС ☽ 14:49 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Вы почувствуете прилив сил, появятся свежие идеи. Но не стоит сразу браться за их реа-лизацию — не все они окажутся полезными. День подходит для работы с информацией.</p>	<p>18 ВС ☽ 21:42 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Рекомендуется ограничить кон-такты и провести время в уедин-ении. Очистите мысли от не-гатива, проанализируйте свои действия. Во второй половине дня избегайте спор.</p>	<p>25 ВС ☽ 04:34 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Контролируйте эмоции, ина-че много энергии уйдет на пу-нкти. Повышается конфликт-ность, так что лучше проявить терпение по отношению к окру-жающим.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☽ Благоприятные дни ☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☾ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ПН ☽ 12:20 — начало 7-го лунного дня</p> <p>День активных действий. Под-ходит для любых начинаний и решения старых вопросов. Из-бегайте открытых пространств и сквозняков — повышается ве-роятность простудиться.</p>	<p>12 ПН ☽ 15:23 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Смело планируйте на сегодня деловые встречи и переговоры. Решения самых сложных задач лучше перенести на вторую по-ловину дня — тогда повысится работоспособность.</p>	<p>19 ПН ☽ 22:55 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Неблагоприятное время для активных действий. Лучше за-няться домашними делами, решить бытовые вопросы. Хо-роший день для новых приоб-ретений.</p>	<p>26 ПН ☽ 05:38 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Повышенные нагрузки могут негативно сказаться на само-чувствии. Умерьте желание по-хвастаться, поворачивать перед окружающими. Прощайте дру-гим и себе маленькие слабости.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ☽ Полнолуние ☽ Новолуние ☽ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ВТ ☽ 12:47 — начало 8-го лунного дня</p> <p>День подходит для работы, тре-бующей высокой концентрации внимания. Обострятся интуи-ция. Вечер удачен для творче-ства, похода в театр или на кон-церт.</p>	<p>13 ВТ ☽ 16:06 — начало 15-го лунного дня</p> <p>С утра настройтесь на позитив-ную волну. Энергичная атмо-сфера дня подталкивает к актив-ным действиям. Но мелкие не-приятности вечером могут ис-портить настроение.</p>	<p>20 ВТ ☽ 21:41 — начало лунного дня</p> <p>День подходит для активной физической работы. Начните его с зарядки — это наполнит вас энергией. Появится жела-ние перемен — но ограничьтесь перестановкой.</p>	<p>27 ВТ ☽ 06:39 — начало 28-го лунного дня</p> <p>День пройдет в мелких заботах и повседневных хлопотах. Из-бегайте контактов с неприятны-ми людьми — велика вероят-ность конфликтов. Родные ока-жутся ценными советчиками.</p>
---	---	--	--	--	--	---	--	---	--	--	---	--	--	---	--	---	---	---	--	--	--	--	---	---	---	--	---	--	--	---	---	---	---



(Продолжение, начало в 29-46)

— Хочешь кофе? — предложила она.
— Кофе?
— Перед тем, как ехать к Ларри на работу.

— Перед тем, как ехать к нему на работу, — язвительно ответила Дженнифер, с необычайной тщательностью крася губы, — я бы скорее выпила чего-нибудь покрепче.

— Что ты делаешь?

— Губы крашу, а что, непохоже?

— Что ты творишь с моим кузенком?

Ты чересчур напориста, подруга, — сказала Ивонна чуть резче, чем собиралась, но Дженнифер, похоже, не обратила внимания на ее тон.

— Когда мы в последний раз ходили куда-нибудь вместе с Реджи?

— Что?

— Когда мы в последний раз ходили куда-нибудь вместе?

— Понятия не имею, может, летом, когда он ездил с нами во Францию...

— А что он пьет, кроме коктейлей?

— Дженни, дорогая, тебе не кажется, что надо немножко поостыть? — набравшись храбрости, спросила Ивонна.

— В смысле?

— Ну, насчет Реджи. Ты расстраиваешь Ларри.

— О, поверь мне, ему наплевать, — отмахнулась она. — Что пьет Реджи? Ну пожалуйста, это очень важно.

— Не знаю, наверное, виски... Дженни, у вас все в порядке? У вас с Ларри?

— О чем ты?

— Может быть, я лезу не в свое дело, но Ларри выглядит ужасно несчастным...

— Правда?

— Да. Я бы не стала так играть на его чувствах, дорогая.

— На его чувствах? — резко обернулась к ней Дженнифер. — Думаешь, ему есть дело до моих чувств? После всего, что случилось?!

— Дженни, я...

— Да ему наплевать! Я просто должна делать вид, что все в порядке, держать рот на замке и играть роль обо-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

жающей его женушки. А он еще и несчастного из себя строит.

— Дженни, если тебе интересно мое мнение...

— Неинтересно. Не лезь не в свое дело, Ивонна. Прошу тебя.

Женщины молча замерли. Воздух между ними вибрировал от напряжения, словно после драки.

— Знаешь что, Дженнифер, — ледяным тоном произнесла Ивонна, — ты, конечно, можешь заполучить любого мужчину в этом доме, но у всего есть свои последствия.

— Что?

— Ах, наша маленькая, беспомощная принцесса просто заигралась! — фыркнула Ивонна, поправляя полотенца на сушилке. — Мы все знаем, что ты красавица, да, Дженнифер? Мы все знаем, что наши мужья тебя обожают. Просто подумай о чувствах других людей — так, для разнообразия.

— То есть вот что ты обо мне думаешь? Что я веду себя как избалованная принцесса?

— Нет, я думаю, что ты ведешь себя как последняя сучка.

Дженнифер потрясенно уставилась на Ивонну и уже собралась было ответить, но передумала, закрыла тубик с помадой, гордо расправила плечи, презрительно посмотрела на Ивонну и вышла.

Ивонна устало опустилась на крышку унитаза и всхлипнула, а потом долго смотрела на дверь, ожидая, что она вот-вот распахнется. В изнеможении закрыв лицо руками, она расплакалась.

— С тобой все в порядке, старушка? — послышался из-за двери голос Фрэнсиса. — Я везде тебя ищу. Дорогая? С тобой все в порядке? — встревоженно спросил он, войдя и увидев ее покрасневшее от слез лицо. — Что-то не так с малышом? Я могу тебе чем-нибудь помочь?

Ивонна с облегчением вздохнула и уткнулась носом в его плечо. Несколько минут они неподвижно сидели рядом, прислушиваясь к доносящимся снизу музыке и голосам. Дженнифер снова звонко рассмеялась. Фрэнсис достал из кармана сигареты, прикурил и протянул жене.

— Спасибо, — поблагодарила она, делая глубокую затяжку. — Фрэнни, — серьезно сказала она, глядя ему в глаза, — пообещай мне, что мы будем счастливы даже после рождения ребенка.

— А что, собственно...

— Просто пообещай, и все.

— Ну ты же знаешь — не могу. — Фрэнсис ласково погладил ее по щеке. — Я всегда гордился тем, что у меня запуганная и несчастная жена.

— Ты чудовище, — улыбнулась она. — Стараюсь. — Он встал и разгладил помявшиеся брюки. — Слушай, думаю, ты жутко устала. Попробую выставить эту веселую компанию, и мы с тобой пойдём в кровать. Что скажешь?

— спросил он, помогая ей встать.

— Иногда, — радостно отозвалась Ивонна, — мне кажется, что ты все-таки

не зря потратился на такое красивое обручальное кольцо.

Они вышли на пустую, холодную улицу, но Дженнифер не мерзла — алкоголь согревал ее, слегка кружа голову.

— Думаю, здесь нам такси не поймаешь, — весело заявил Реджи, поднимая воротник пальто. — А вы, ребята, как поедете? — спросил он, и из его рта вырвалось облачко пара.

— У Ларри есть машина с водителем, — ответила Дженнифер, даже не посмотрев на мужа, стоящего на краю тротуара. — Только вот водитель, похоже, пропал, — добавила она и неожиданно для самой себя захихикала — ну до чего же смешно!

— Я дал ему выходной, — пробормотал Лоренс. — Поведу сам. Стой здесь, я схожу за ключами, — приказал он и исчез в доме.

Дженнифер поплотнее закуталась в шубку, не сводя глаз с Реджи. Это он! Барашек, наверняка он. Весь вечер от нее не отходил, все время говорил полунамеками: «Мы с Дженни не виделись сто лет» — он сказал это как-то по-особенному. Или она все придумывает? Но он же пьет виски. Барашек... Господи, как голова кружится... Слишком много выпила, ну и что? Главное — убедиться в том, что это действительно он.

— Мы ужасно опаздываем, — мрачно заявила девушка Реджи, и он тут же заговорщически подмигнул Дженнифер.

— Ой, а мы уже, наверное, опоздали, — протянул он, взглянув на часы. — Они, должно быть, пошли куда-нибудь ужинать.

— И что же нам делать?

— Кто знает? — пожал плечами он.

— А ты бывал в «Альберто»? — внешне спросила Дженнифер.

— Бывал, и вам это прекрасно известно, миссис Стерлинг. — Лицо Реджи расплылось в хитрой улыбке.

— Известно? — переспросила она, чувствуя, как колотится сердце, словно вот-вот выскочит из груди.

— По-моему, я видел вас в «Альберто», когда заходил туда в последний раз, разве нет? — задорно и с некоторым элорадством спросил он в ответ.

— Ну, когда-то, наверное, видел, — недовольно вмешалась Морин, поглубже засовывая руки в карманы и с ненавистью глядя на Дженнифер.

О, как бы я хотела, чтобы ты исчезла, подумала Дженнифер и вдруг выпалила:

— Поехали с нами.

— Куда?

— К Лоренсу на вечеринку. Там, конечно, будет ужасно скучно, но, думаю, вы хоть немного развеселите этих зануд. Поехали, ребята, там будет что выпить, — добавила она.

— Мы согласны! — радостно воскликнул Реджи.

— А меня кто-нибудь спросил? — резко обратилась к нему Морин.

— Да ладно тебе, Мо, поехали. По-веселимся. А что еще нам светит? Вечер вдвоем в каком-нибудь дурацком ресторане?

В глазах Морин мелькнуло отчаяние, Дженнифер ощутила едва заметные угрызения совести, но тут же взяла себя в руки: главное — узнать правду.

— Лоренс! — крикнула она. — Лоренс, дорогой, Реджи и Морин поедут с нами — правда здорово?

Лоренс застыл на лестнице с ключами в руке и обвел пристальным взглядом всю троицу.

— Просто чудесно, — бросил он на ходу и открыл заднюю дверь большого черного автомобиля.

Приехав в офис «Акме минерал энд майнинг», Дженнифер быстро поняла, что недооценивала офисных работников и их умение веселиться. Возможно, свою роль сыграло изобилие еды и напитков, а может быть, опоздание начальника, но когда они приехали, вечеринка уже шла полным ходом. Кто-то принес граммофон, в зале потушили свет, столы отодвинули к стене, и офис превратился в настоящий танцпол, на котором целая толпа сходила с ума под песни Конни Фрэнсис.

— Ларри, почему ты скрывал от нас, что твои сотрудники такие стилисты?! — воскликнул Реджи.

Дженнифер оставила мужа в дверях, а сама тут же присоединилась к танцующим. У него на лице было написано все, что он думает: его офис, его территория, его единственное убежище изменилось до неузнаваемости, сотрудники вышли из-под контроля. Сейчас Лоренс ненавидел их всех, вместе взятых. Краем глаза она заметила, что его секретарша встала со стула, на котором, видимо, присидела всю вечеринку, быстро подошла к нему и что-то сказала. Он кивнул и попытался изобразить улыбку.

— Коктейль, срочно! — крикнула Дженнифер, желая оказаться как можно дальше от Лоренса. — Реджи, вперед! Давай напьемся.

Сквозь алкогольный туман она все же заметила удивленные взгляды сотрудников ее мужа — большинство из них ослабили галстуки, разгорячившись от выпивки и танцев. Они многозначительно поглядывали то на нее, то на Лоренса.

— Здравствуйте, миссис Стерлинг, — поздоровался с ней бухгалтер, с которым она беседовала в офисе пару недель назад.

Дженнифер узнала его и улыбнулась: его лицо блестело от пота, он обнимал за талию хихикающую девушку в клоунской шляпке.

— Привет-привет! Покажете нам, где тут наливают?

— Вон там, в машбюро.

На столе стояла огромная чаша с пуншем, пунш наливали в бумажные стаканчики и передавали по рукам. Реджи протянул Дженнифер стаканчик, она залпом выпила содержимое, закашлялась — напиток оказался куда крепче, чем она ожидала, — и снова бросилась на танцпол, теряясь в океане тел. Реджи улыбался и время от времени приобнимал ее за талию. Лоренс стоял у стены и бесстрастно наблюдал за ней. Вскоре к нему подошел жи-

лой, относительно трезвый мужчина и заговорил с ним. Дженнифер хотелось оказаться где-нибудь подальше от мужа, вот бы он поехал домой и оставил ее здесь танцевать. Морин куда-то пропала — не исключено, что девочка и правда ушла. Очертания предметов расплывались, время растягивалось, стремясь к бесконечности. Дженнифер было так весело, так жарко, она размахивала руками и наслаждалась музыкой, не обращая внимания на любопытные взгляды других женщин. Реджи крутил и вертел ее, и она хохотала от радости. Господи, наконец-то я чувствую себя живой! Вот как все должно быть. Впервые ей показалось, что она не чужая в этом мире, что это действительно ее жизнь.

Реджи дотронулся до ее руки, и она вздрогнула, словно от удара током. Он многозначительно смотрел на нее, таинственно улыбаясь. Барашек. Он что-то сказал ей, но она не расслышала и переспросила, убирая с лица мокрый от пота локоть.

— Что?

— Жарко. Надо найти что-нибудь выпить.

Реджи обнял ее за талию, тело под его рукой завибрировало, она прижалась к нему — в толчее на танцполе все равно никто не заметит, тем более что, поискав глазами Лоренса, Дженнифер решила, что его нигде нет. Наверное, ушел в кабинет, подумала она, заметив, что там зажегся свет. Конечно, он все это терпеть не может, ее муж не выносит веселья во всех его проявлениях. Последнее время Дженнифер казалось, что он ненавидит и ее тоже.

Реджи протянул ей еще один стаканчик пунша и крикнул:

— Воздух! Мне нужно на воздух!

Начонец-то оставшись вдвоем, они вышли в коридор — там было прохладно и тихо, дверь в офис закрылась, и звуки вечеринки стихли.

— Сюда, — сказал он, беря ее под руку и проводя мимо лифта к пожарному выходу. — Давай выйдем на лестницу.

Некоторое время Реджи сражался с дверью, наконец она поддалась, и они оказались на улице, вдыхая прохладный ночной воздух. Дженнифер сделала жадный вдох, словно пытаясь утолить невыносимую жажду. Внизу сияли огни фонарей и фары редких автомобилей.

— Я весь мокрый, — показал на свою рубашку Реджи. — И понятия не имею, где мой пиджак.

— Зато весело, — прошептала она, не сводя глаз с его тела, контуры которого четко проступали под мокрой рубашкой.

— Еще как! А вот старина Ларри, кажется, на танцпол не вышел...

— Он не танцует, — объяснила Дженнифер с неожиданной для себя самой уверенностью, — никогда.

Некоторое время они молча смотрели на ночной город — доносился отдаленный шум машин, где-то за их спинами приглушенно грохотала музыка. Дженнифер ужасно волновалась, задыхаясь от предвкушения.

— Держи. — Реджи достал из кармана пачку сигарет, прикурил одну и протянул ей.

— Но я не... — Дженнифер осеклась

на полуслове — откуда ей знать? Может, она сотни сигарет выкурила, просто не помнит этого. — Спасибо, — поблагодарила она, аккуратно взяла сигарету двумя пальцами, затащила и тут же закашлялась.

Реджи рассмеялся, а она смущенно улыбнулась:

— Прости, по-моему, у меня не получается.

— Попробуй еще, от них так приятно голова кружится.

— У меня и так голова кружится, — призналась она, немного покраснев.

— Это все из-за того, что я рядом, да? — ухмыльнулся он, подходя к ней поближе. — Я все ждал, когда мы с тобой наконец останемся наедине, — тихо сказал он, касаясь ее запястья. — Там толком не поговоришь, приходится какими-то намеками обходиться.

Сначала Дженнифер решила, что не расслышала, но потом взяла себя в руки и с облегчением сказала:

— Да. Господи, я хотела тебе раньше сказать... но мне было так сложно... Я потом все тебе объясню, но какое-то время... Обними меня, Барашек, просто обними меня.

— С радостью.

Он подошел к ней, обнял и привлек к себе. Она молча пыталась понять, что чувствует, находясь в его объятиях, закрыла глаза, вдыхая запах мужского пота, дотронулась до его неожиданно узкой груди и замерла в ожидании чуда. Я так долго ждала тебя, повторяла она про себя, подставляя губы для поцелуя.

Сначала у нее захватило дух от одного прикосновения его губ, но поцелуй вдруг стал навязчивым и неуклюжим, они стукнулись зубами. Реджи грубо поцеловал ее в засос, и Дженнифер отстранилась.

Реджи ничего не заметил — его руки скользнули по ее бедрам, прижимая ее к себе. Он посмотрел на нее затуманенным от желания взглядом и спросил:

— Снимем номер в отеле? Или... прямо здесь?

Дженнифер ошарашенно посмотрела на него. Нет-нет, это наверняка он, все сходится. Но как же Б. может быть настолько похож на человека, которого она представляла себе, читая письма?

— Что с тобой? — спросил он, заметив, что она изменилась в лице. — Тут слишком холодно? Не хочешь в отель? Боишься?

— Я... — Дженнифер умолкла, осознав, что ошиблась, и высвободилась из его объятий. — Прости, я не думаю, что... — Она в ужасе потеряла виски.

— Не хочешь заниматься этим здесь?

— Реджи, — нахмурившись, спросила Дженнифер, — ты знаешь, что такое «абсорбирующий»?

— Абсо... Что?..

Дженнифер на секунду прикрыла глаза, а потом посмотрела на него и, внезапно протрезвев, пробормотала:

— Мне пора.

— Но тебе же нравятся все эти игры. Ты же горячая штучка!

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



Положение планет легло в основу астрологической диеты. Она состоит из рекомендаций по питанию и подбору продуктов, выделенных по разным признакам для каждого зодиакального созвездия.

Огненные

Представители огненной стихии грешат частым перееданием. Они могут есть нечасто, но обильно. Организм не выдерживает подобного непостоянства и откладывает все лишнее на боках.

Для Овнов, Львов и Стрельцов очень важно выстроить грамотный режим питания. Приучить себя есть в одно и то же время и не превышать стандартный объем порций. Перед большими застольями лучше сразу принимать препараты, содержащие ферменты. Идеальным завтраком для огненных знаков станет каша, лучше всего овсяная. Чтобы она не казалась пресной, можно добавить в нее

орехи, ягоды, кусочки фруктов.

Ограничить потребление: кондитерских изделий, сладостей, жирной и копченой пищи.

Добавить в рацион: цитрусовые, квашеную капусту, цельнозерновой хлеб, каши.

Рекомендуемая физическая нагрузка: ходьба, бег, аэробика.

Воздушные

У представителей воздушных знаков не было бы лишнего веса, если бы они не заедали свои проблемы. Эта дурная привычка не позволяет им придерживаться диеты до самого конца: любой стресс способен заставить их потянуться к холодильнику.

Весам, Водолеям и Близнецам следует провести ревизию холодильника и оставить в нем только полезные продукты. В таком случае, даже если очередная трудность вынудит перекусить, этот перекус будет легким. Для воздушных

ДИЕТА ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

Соблюдая диету, важно учитывать количество минералов и витаминов, калорий, совместимость продуктов, а также свой знак зодиака. Для каждого знака существуют индивидуальные рекомендации по режиму питания.

знаков большое значение имеет внешний вид еды и сервировка. Есть следует медленно, размеренно - так и насыщение наступит быстрее.

Ограничить потребление: алкоголя, соленых и маринованных продуктов, крепкого чая и кофе, сладостей.
Добавить в рацион: морепродукты, рыбу нежирных сортов, печеньку, куриное мясо, молочные продукты. Особенно полезны данным знакам овощные соки. Один стакан в день - идеальная доза.

Рекомендуемая физическая нагрузка: ролики или коньки (в зависимости от сезона), групповые танцевальные занятия, йога, пилатес.

Водные

Для водных знаков еда - это, прежде всего, источник энергии. И если энергию больше брать неоткуда, приходится черпать ее из обильных обедов и ужинов. Ракам, Скорпионам и Рыбам рекомендуется найти для себя разные источники энергии, которые на время заставят забыть о калорийных продуктах. Водным знакам зодиака диетологи рекомендуют попробовать дробное питание. Чтобы без проблем ему следовать, можно с утра сразу приготовить для себя пять небольших порций. Важно принимать пищу в одно и то же время, тогда организм привыкнет и не будет просить добавки.

Ограничить потребление: сладкой продукции, сдобы, жареных и копченых продуктов, острых приправ.

Добавить в рацион: птицу,

разные виды некалорийных супов, цитрусовые. Водным знакам зодиака важно ежедневно потреблять много воды. Заставлять себя не стоит, но можно постепенно приучить к увеличенному дозам потребления жидкости.

Рекомендуемая физическая нагрузка: плавание, аквааэробика, танец живота.

Земные

Эти знаки зодиака считаются настоящими гурманами и очень любят поесть. Те, у кого с обменом веществ все в порядке, от лишнего веса не страдают. Но таких немного...

Козерогам, Тельцам и Девам важно не перегружать собственную пищеварительную систему. Если сложно сказать «стоп» самому себе, можно попросить близких людей держать ситуацию под контролем. А еще лучше, найти хорошую Мотивацию. Ей может послужить, например, лето, которое неминуемо приближается. Достаточно представить, как невыгодно вы будете смотреться в купальнике с имеющимся лишним весом, так сразу руки перестанут тянуться к булочке.

Ограничить потребление: тяжелой пищи - жареного, копченого, сдобного. Постараться полностью отказаться от покупного фаст-фуда.

Добавить в рацион: капусту (в том числе квашеную), морковь, птицу, бобовые.

Рекомендуемая физическая нагрузка: занятия в фитнес-зале на тренажерах, танец живота, латинские зажигательные танцы.

Множество методик распознавания эмоций по губам сегодня используется психологами, агентами ФБР и журналистами, которым часто приходится брать интервью. Невербальные сигналы могут рассказать многое о собеседнике, если внимательно за ним понаблюдать. Итак, ваш оппонент...

...трогает губы

Любое прикосновение к губам - ладонью, пальцем, карандашом - выдает в человеке лжеца. Происходит это непроизвольно, ведь контролировать себя трудно. Следите, чтобы подобная привычка не укрепились у вас: на собеседовании или публичном выступлении она негативно отразится на впечатлении о вас.

Некоторые почесывают, поглаживают, пощипывают губы, что также является вариантом прикосновения. Особенно красноречивым является жест, когда рот прикрывают рукой. Это невольный сигнал, что человек считает свои собственные слова ложью или они вырвались у него невольно. На подсознательном уровне он будто бы ставит преграду, чтобы не сказать лишнего. Если подобное действие появляется в ответ на ваши слова, то вам явно не доверяют.

...прикусывает губы

Явный признак нерешительности и беспокойства. Скорее всего, у человека есть огромное желание высказаться, но он никак не отважится это сделать. Помогите ему: дайте слово, попросите принять участие в обсуждении. Собеседник будет удивлен вашей проницательностью. Если обсуждение публичное, вы укрепите уверенность человека в себе, ведь многие стесняются самостоятельно брать слово.

В некоторых случаях прикусывание губ означает настороженность. Человек по какой-то причине не может расслабиться рядом с вами. Проявите дружелюбие и готовность к диалогу - вы поможете ему раскрепоститься.

...зевает

Откровенную зевоту часто принимают за признак скуки. На самом деле, по наблюдениям психологов, человек таким образом уходит от болезненного разговора или неприятной темы. В момент зевания он будто отдаляется от реального мира, отгораживается от диалога с вами.

Не спешите обижаться на зевающего собеседника. Вполне возможно, у него стресс, он не знает, как переменить тему, поэтому, находит единственный возможный способ не отвечать вам. Непроизвольное зевание во время беседы подскажет, когда нужно поддержать собеседника и настроить его на позитивную волну.

...поджимает губы

Поджатые губы сигнализируют о недовольстве и несогласии с вашими слова-



УЗНАТЬ О МЫСЛЯХ ПО ГУБАМ

Психологи утверждают, что губы могут поведать о человеке даже больше, чем глаза. На них отражается малейшая перемена в настроении. Как правильно трактовать эти знаки?

ми. Скорее всего, через минуту вы услышите возражения или отказ в просьбе. Вовремя заметив этот признак, нужно привести новые аргументы в споре или дополнительно мотивировать собеседника, чтобы он вам не отказал. Причем важно успеть среагировать до того, как вам возразят. После открытого спора убедить человека будет гораздо сложнее: мало кому понравится отказываться от собственных слов.

...облизывает губы

Заметив этот жест, можете быть польщены: на подсознательном уровне вам хотят понравиться. В общении с противоположным полом он означает флирт, заинтересованность в вас, как в сексуальном объекте.

Облизывание губ говорит также о предельном волнении. У человека пересохло во рту от эмоций, вот он и увлажняет губы, чтобы выглядеть привлекательным и естественным.

...улыбается

Улыбка может быть разной: открытой, нервной, ядовитой. Все зависит от направления уголков губ. При дружелюбной улыбке они всегда равномерно приподняты, и хорошо, если чуть видны зубы: это признак особого расположения и доверия к вам. Но когда уголки губ при улыбке находятся на разном уровне, действительно стоит насторожиться: вас, скорее всего, не

воспринимают всерьез. Кривая улыбка только означает скрытую враждебность, но и сигнализирует о том, что вашим словам не придадут особого значения.

...скалится

Неестественная улыбка должна насторожить вас при любых обстоятельствах. Особенно, если вам смотрят прямо в глаза: это признак агрессии и назревающего конфликта. Но помните, иногда человек скалится, когда нервничает и не знает, как отреагировать на ваши слова. Например, своеобразный оскал может появиться на лице собеседника при печальных новостях. Нет, над вами не смеются и не хотят обидеть: просто вы обескуражили человека.

Экспресс-совет

ГДЕ НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ?

Вам нужно выполнить творческую работу, но муза покинула вас? Воспользуйтесь техникой, которую психологи называют «голод восприятия». Лягте на диван, закройте глаза, вставьте в уши беруши, не двигайтесь. Лишив себя практически всех источников информации, вы подтолкнете свой мозг к генерированию новых идей и гениальных мыслей.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ВЫУЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК ЛЕГКО!

Долгие десять лет я изучала английский язык - никак он мне не давался. А недавно решила взять себя в руки и отправилась на обучение к хорошему преподавателю. Это оказалась женщина с большим опытом, которая точно знала: чтобы язык запоминался, его нужно внедрить в повседневную жизнь. И предложила

мне вести личный дневник на английском языке. С тех пор я начала каждый вечер записывать в него все, что произошло со мной за день. Оказалось, это действительно помогает пользоваться языком, запоминать новые слова и выражать свои мысли.

Анна Кикнадзе.

ГДЕ ХРАНИТЬ БАННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ?

Удивительное приспособление для ванной комнаты по моей просьбе сделал муж. Он купил шторку для душа и прикрепил ее вдоль стены на уровне груди. На зажимы я повесила свои кремы, скрабы, лосьоны - все, что находилось в тубиках. Теперь мне очень удобно

пользоваться ими - протягиваю руку, открываю крышечку и выдавливаю необходимое количество средства. Там же находятся мочалки и прочие банные принадлежности. Главное - все перед глазами, и нет хаоса.

Марина Гончарова.

КОГДА РЕБЕНОК - ХУДОЖНИК...



В нашей семье подрастает творческая личность - двухлетняя Кристина. Дочку свою мы очень любим, хоть она и доставляет нам немало хлопот. Например, в последнее время в ней стал проявляться талант художника. Рисовала дочка на всем, что видела вокруг себя: на обоях, мебели, шкафах. Чуть не доглядишь - уже что-нибудь испорчено. И тут наш папа купил посудомоечную машину. Коробка, в которую она была упакована, оказалась большой. Настя залезла вовнутрь и начала рисовать на стенках коробки. Итог - ребенок доволен, и ничего не испорчено! Советуем это нухау всем родителям!

Семья Аракеловых.

КАК ХРАНИТЬ ЧЕСНОК В КВАРТИРЕ?

Чтобы чеснок не испортился, я храню его при комнатной температуре в мешочках, сшитых из плотной ткани. Лучше посыпать его сверху луковой шелухой. Отлично сохраняется чеснок и в сухих опилках или сухой просеянной древесной золе.

Хранить чеснок в полиэтиленовых пакетах не рекомендую, так как в них он задохнется и постепенно сгниет. Иногда я храню чеснок в соли. Нужно натереть матерчатый мешок изнутри поваренной солью или вымочить его в соляном растворе и просушить. Затем убрать внутрь чеснок и положить в кладовку, не завязывая мешочек. Соль не дает размножаться гнилостным бактериям и грибкам.

Юлия Кортшова.

ВМЕСТО ГЕЛЯ ДЛЯ БРОВЕЙ

У меня очень непослушные брови. Если их не «причесать», зрелище будет, то еще! Я долгое время пользовалась гелем для бровей, но потом у меня началась на него аллергия, и я стала искать другие варианты. В Интернете наткнулась на одну интересную идею. Девушка советовала взять использованную тушь, вымыть ее кисточку и распылить на нее лак для волос. А потом прочесать этой кисточкой брови. Я попробовала - сработало!

Правда, кисточку приходится сбрызгивать лаком каждый раз перед использованием.

Ольга.





ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ КРАСОТЫ

Мимические морщины, отечность, тусклый цвет лица, крупные поры - со всеми этими проблемами поможет справиться восточный массаж лица.

Массаж возвращает коже упругость, эластичность и здоровый вид. В салоне сеанс восточного массажа стоит дорого, поэтому, гораздо выгоднее проводить его дома. Для этого необходимо изучить технику и приобрести необходимые аксессуары.

Причем здесь масло?

Особенность выполнения восточного массажа заключается в использовании масла. Его необходимо нанести на кожу в теплом виде перед процедурой. Для этого достаточно на 2-3 минуты поставить чашу с маслом на паровую баню. Подогретое, оно будет мягче воздействовать на кожу, проникая в ее глубокие слои.

Какое масло выбрать для восточного массажа? Если у вас нормальная кожа, вам подойдет оливковое или подсолнечное масло. Обладательницам сухой кожи лучше выбрать масла ростков пшеницы, абрикосовых косточек или авокадо. Для жирной кожи идеальным будет масло персиковых косточек. Нагрев выбранное масло на паровой бане, необходимо окунуть в него чистые руки и распределить масло по ладоням. Они должны стать теплыми, чтобы воздействие на кожу было максимально комфортным.

Закрепляем результат

После сеанса восточного массажа в подкожных слоях улучшается кровообращение, ускоряется обмен веществ, запускаются процессы регенерации клеток. Чтобы кожа успокоилась после воздействия, ей нужно дать 5-7 минут. По истечении времени можно использовать одну из масок, которые закрепят лифтинг-эффект.

Томатная. Взять 1 спелый томат, ошпарить его кипятком, снять кожицу. Измельчить его мякоть в блендере, добавить к ней 1 ст. л. оливкового масла. Нанести смесь на лицо, оставить на 15 минут, затем смыть.

Дрожжевая. 20 г сухих дрожжей развести небольшим количеством воды до кремообразного состояния. Добавить 1 ч. л. оливкового масла. Нанести массу на лицо, дождаться, пока она засохнет. Смыть теплой водой.

✓ **Если у вас есть купероз, открытые ранки или очаги воспаления на коже лица, лучше отказаться от выполнения любого массажа, в том числе и восточного.**

Классическая техника

Во время сеанса восточного массажа да-

вление на кожу оказывается с помощью пальцев. Таким образом, точно прорабатываются важные биологические точки, расположенные на лице. Важно выполнять массаж в спокойном, расслабленном состоянии. Желательно делать это сидя перед зеркалом. Идеальное время для выполнения - вечером, незадолго до сна.

1. Тремя пальцами - указательным, средним и безымянным - пройтись по всему лицу легкими похлопывающими движениями.

2. Указательный и средний палец положить на центр лба. Слегка надавливая, двигаться от центра лба к вискам.

3. Кончики указательных пальцев поставить на внутренние уголки глаз. Сделать 10 легких надавливаний по 3 секунды каждое.

4. Указательными пальцами совершать круговые движения с легким нажимом в области носогубных складок. Ими же точно проработать область вокруг крыльев носа.

5. Три пальца каждой руки - указательный, средний и безымянный - поставить на яблочки щек. Легкими надавливающими движениями пройтись по скулам, фиксируя каждое положение пальцев на 2-3 секунды.

6. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед так, чтобы кожа под подбородком натянулась. Большими пальцами обеих рук совершать ощутимые надавливания, двигаясь от центра подбородка к мочкам ушей.

7. Завершить массаж легкими похлопывающими движениями по всему лицу, совершаемыми с помощью указательного, среднего и безымянного пальцев.

Если массаж выполнен правильно, после него кожа должна стать чуть розовой. Возможно появление ощущения, будто все лицо «гудит», - это хороший признак.

Читатели рекомендуют

ПЕРЕД ТЕМ КАК ЛЕЧЬ СПАТЬ...

У меня есть собственный вечерний ритуал. Я смываю косметику, затем наношу маску. Среди моих фаворитов - сметанная (1 ст. л. сметаны + 1 ст. л. меда + 1 яйцо) и огуречная (1 тертый огурец + 1 капля лимона). После маски я наношу питательный крем, вбивая его в кожу похлопывающими движениями. Далее следует легкий 5-минутный массаж лица. Таким простым уходом я пользуюсь уже много лет и довольна результатом!

Наталья Давыдова.

Подготовительные процедуры

Для того чтобы макияж лег идеально, предварительно нужно подготовить лицо. Без лифтинг-маски тут не обойтись. Можете использовать как покупную (лучше выбирать тканевые), так и самостоятельно приготовленную. Например, можно воспользоваться следующим рецептом:

✓ Смешать 1 яичный желток с 1 ст. л. пшеничной муки так, чтобы получилась густая кашка. Нанести ее на очищенное лицо на 15 мин., затем смыть водой, не растягивая кожу.

После лифтинг-маски кожа лица подтянется и станет более упругой. В качестве основы под антивозрастной макияж можно взять праймер. Эта база поможет выровнять текстуру кожи и скрыть мелкие морщинки.



Лицо

В большинстве случаев для антивозрастного макияжа требуется тональный крем. Он маскирует неровности кожи, пятна, мелкие морщины. Выбирайте средства, содержащие в своем составе светоотражающие частицы. Переливаясь на свету, они подарят коже свежесть. Отдайте предпочтение кремам на масляной основе. Наносить их нужно, двигаясь от центра лица к периферии.

Если вы не привыкли к плотной тональной базе, воспользуйтесь СС-кремом. Он больше направлен на уход за кожей, нежели на маскировку.

Предпочитаете пользоваться пудрой? Тогда выбирайте минеральную рассыпчатую пудру со светоотражающими частицами. Чем более мелкого помола она будет, тем лучше. Наносить ее нужно крайне аккуратно, ведь в большом количестве она может забить поры и морщины, делая их более заметными.

Любительницам румян нужно внимательно относиться к их нанесению. Для антивозрастного макияжа подойдут персиковые и бледно-розовые тона.

Губы

Баланс - вот что важно соблюдать при макияже губ. С одной стороны, их необходимо подчеркнуть на лице. С дру-



МАКИЯЖ СКРОЕТ ВОЗРАСТ!

Прекрасная альтернатива пластической хирургии - грамотно выполненный макияж. Правильно расставьте акценты, и они помогут вам без каких-либо усилий стать моложе на 3-5 лет!

гой, сделать это умеренно, не вульгарно.

Нужно научиться дозированно пользоваться карандашом для губ. Контур необходим для того, чтобы помада не расплывалась, но он должен быть лишь условным, не ярко выраженным. Пусть его цвет будет лишь на 1-2 тона темнее цвета помады.

Можно ли позволить яркие цвета в антивозрастном макияже? Да, если они вам идут. От чего точно следует отказаться, так это от матовой губной помады. Она сделает губы тоньше, что нежелательно. К перламутровым оттенкам также отнеситесь с осторожностью.

Глаза

Главное правило антивозрастного макияжа глаз - не перегружать их. Подrostковый яркий мейк-ап на солидной даме будет смотреться нелепо. Как же быть?

Начните с бровей. Они должны быть естественной формы и изгиба. Тонко выщипанные или, наоборот, чрезмерно густые брови прибавят вам несколько лишних лет. Будьте осторожны с татуажем: если вы к нему прибегаете, следите за тем, чтобы он выглядел естественно. Беспроигрышный вариант - слегка подчеркнуть брови темно-коричневым карандашом.

Выбирая тени, остановитесь на более светлых тонах. Темные оттенки прибавят возраст. Подводка допустима только на верхнем веке. Лучше, если она будет выполнена коричневым карандашом, а не серым. Он смотрится более натурально. Аккуратно прокрасьте им ресничный край и межресничное пространство - этого будет достаточно. Тушь также лучше выбирать коричневых оттенков или, хотя бы, отказаться от угольно-черной.

Чтобы визуально «приподнять» глаза и сделать взгляд более открытым, нанесите под брови немного светлых теней и растушуйте.





ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЧЕРСТВОГО БАТОНА

Что делать с черствым хлебом? И выбросить жалко, и есть такой хлеб неохота. Эти рецепты помогут подарить хлебу вторую жизнь.

Пицца с колбасой и сыром

1 французская булка или багет, томатный соус, 1 болгарский перец, 300 г колбасы, полбанки оливок, 5 сосисок, 200 г шампиньонов, 200 г твердого сыра.

Хлеб разрежьте пополам вдоль, смажьте томатным соусом и выложите начинку. На одну половину - мелко порезанные болгарский перец, колбасу, оливки. На другую - сосиски и обжаренные грибы. Посыпьте тертым сыром и поставьте в разогретую до 250 градусов духовку на 5 минут, пока сыр не расплавится.

P.S. Для начинки можно использовать грибы, ветчину, разные овощи и зелень - то, что есть в холодильнике.

Батон с зеленью «В дорогу»

1 батон, лучше вчерашний, по 100 г сыра и размягченного сливочного масла, 2-3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа - по вкусу.

Сыр натрите на терке, выдавите чеснок, добавьте мягкое масло, мелко порезанную зелень и перемешайте. В батоне сделайте надрезы наискосок, прорезая не до конца, заполните их сырной начинкой. Заверните батон в фольгу и поставьте в нагретую до 200 градусов духовку на 20 минут. Затем фольгу приоткройте и запекайте еще 5 минут, чтобы хлеб подрумянился.

Шарлотка

1 батон, 5 яблок, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока.

Яблоки мелко порежьте и припустите с сахаром до полуготовности. Можно добавить изюм, варенье, мед. В конце добавьте сливочное масло. Нарежьте батон и каждый ломтик разрежьте еще пополам. Взбейте яйцо с небольшим количеством молока. Обмакните в смесь каждый кусочек батона, выложите кусочками дно и стенки жаропрочной формы, высыпьте яблоки. Закройте остальными половинками батона и залейте оставшейся яично-молочной смесью. Выпекайте в духовке 35 минут. Подавайте со сметаной.

Пригодится

* Простоквашу можно приготовить за 2 минуты, если стенки и дно банки натереть лимоном.

* Чтобы яблоки принесли пользу, нужно есть только местные, а не привозные с восковым покрытием.

Кулинарные хитрости

* Во время варки фасоли каждые 5-10 минут добавляйте по 1 ст. ложке холодной воды. Она сварится гораздо быстрее.

* Рис получится белоснежным, если во время варки добавить в воду пару капель уксуса.

* Если для приготовления десерта нужно взбить крем из сметаны, добавьте к ней яичный белок. Крем получится пышным, легким и воздушным.

* Не оставляйте в супе лавровый лист. Добавьте его за 10-15 минут до готовности, а потом сразу выньте.

* Прежде чем выдавливать сок из лимона, немножко подавите его в ладонях. Так он отдаст больше сока.

* Баклажаны впитают меньше масла при жарке, если предварительно запечь их в духовке или микроволновке, а потом обжарить на сильно нагретой сковороде с небольшим количеством масла.

СЛАСТИ С ОРЕХАМИ

Самые полезные и самые вкусные десерты - те, которые приготовлены дома с любовью.

Конфеты. Смешайте в кастрюле по 2 стакана сахара, молока и измельченных орехов. Поставьте на огонь. Молоко обязательно должно быть холодное, иначе получится каша, а не конфеты. Доведите смесь до кипения, огонь уменьшите так, чтобы смесь продолжала кипеть. Варите до загустения, постоянно помешивая. Когда молоко начнет испаряться, мешайте постоянно, чтобы орехи не подгорели. Снимите с огня. Смажьте немного тарелку маслом и выложите на нее будущие конфеты. Жидкости не должно остаться совсем, иначе конфеты не будут держать форму. Как только масса остынет, разрежьте на кусочки.

Десерт с черносливом. Промойте 250 г чернослива без косточек. Внутрь каждого положите очищенный орешек и выложите все в глубокую тарелку. Если чернослив мелкий и начинить его не получается, выложите его и орехи слоями, залейте 200 г сметаны, взбитой с 2-3 ст. ложками сахара. Поставьте в холодильник на всю ночь.



АРОМАТНОЕ ЖАРКОЕ В ТЫКВЕ

Средняя тыква, 6 крупных картофелин, 500 г свинины, 1 луковица, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, соль и зелень - по вкусу, 7 ст. ложек растительного масла.

С тыквы срежьте верхушку, удалите семечки и часть мякоти. Натрите изнутри смесью измельченного чеснока и 3 ст. ложек масла. Нарежьте некрупно мясо, обжарьте. Добавьте нарезанный лук и морковь, через 2 минуты - картофель. Нарежьте мякоть тыквы и тоже отправьте к

мясу. Добавьте немного воды, посолите и тушите до полуготовности картофеля. Металлическую миску выстелите пергаментом, поместите в нее тыкву и начините мясом с овощами. Долейте немного воды и накройте тыкву срезанной крышечкой. Запекайте 30-45 минут.

КОРЗИНКИ ИЗ ПОМИДОРОВ С ШАМПИньОНАМИ

5 помидоров, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 100 г сыра, зелень, соль по вкусу, растительное масло.

Лук нашинкуйте мелко и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Затем добавьте нарезанные отваренные в подсоленной воде грибы и обжаривайте вместе. Добавьте сметану, смешанную с майонезом (чтобы фарш получился не слишком жидким), потушите. Когда

фарш немного остынет, засыпьте натертый на крупной терке сыр и перемешайте. У помидоров (крепких и желательных крупных) удалите плодоножки и срежьте верхушки. Мякоть аккуратно удалите чайной ложкой. Полученные корзиночки слегка присолите и наполните фаршем.



ПИРОГ СО СЛИВАМИ И ОРЕХАМИ

10 слив, 3 яйца, 150 г сахара, 125 мл молока, по 125 г муки и грецких орехов, 1 чайн. ложка ванилина, 0,5 чайн. ложки разрыхлителя, 180 г сливочного масла.

Сливы помойте, разрежьте на четвертинки. Яйца взбейте с сахаром и ванилином в крепкую пену. В миску просейте муку с разрыхлителем, всыпьте измельченные орехи. Добавьте яйца, 150 г размягченного сливочного масла, молоко, щепотку соли.

Взбейте миксером до однородной массы. Форму смажьте оставшимся маслом, влейте тесто. Сверху распределите сливы, слегка вдавливая их в тесто. Выпекайте в течение 50 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

А НА ЗАКУСКУ – СЕЛЕДКА



Свекольный салат с сельдью

300 г отварной свеклы, 150 г черствого белого хлеба, по 150 г

майонеза и сельди, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 ст. ложка натертого хрена, вареное яйцо, соль - по вкусу.

Свеклу очистите, натрите на крупной терке. Огурец и филе сельди нарежьте тонкими ломтиками и соедините со свеклой. Добавьте измельченный лук и натертый на мелкой терке хлеб. Заправьте майонезом с хреном и солью, украсьте ломтиками яйца.

Закуска с опятами

300 г слабосоленой сельди, 100 г маринованных опят, 1 луковица 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 чайн. ложки горчицы, 2-3 капли уксуса, зелень.

Сельдь очистите, филе порежьте наискосок, кусочками шириной 2 см. Лук нарежьте кольцами. С грибов

слейте маринад. В селедочницу уложите в ряд кусочки рыбы и полейте заправкой. Сверху уложите оставшуюся рыбу, украсьте кольцами лука и полейте заправкой. По кругу разложите маринованные грибы. Для заправки: растительное масло, уксус, горчицу соедините и хорошо перемешайте.

Бутерброды

По 200 г филе сельдки (или 1 целая сельдка) и плавленого сыра, 1 морковь, 50 г сливочного масла, хлеб по вкусу.

Сырки положите на 20 минут в морозилку. Морковь отварите, очистите, остудите и измельчите. Филе и сырки порежьте очень мелкими кусочками. Смешайте сельдку, сырки, морковь, мягкое сливочное масло. Поставьте на час в холодильник и мажьте на хлеб. Можно подавать на пластинках отварного картофеля.



ВРЕМЯ САЖАТЬ ЛУКОВИЧНЫЕ!

Как же приятно после зимы увидеть в саду яркие краски ранних луковичных цветов! Чтобы обеспечить себе этот весенний праздник, нужно постараться осенью.

З а что все так любят весенние луковичные - тюльпаны, крокусы, нарциссы, мускари, хионодоксу? За то, что они неприхотливы, первыми весной радуют глаз, быстро и самостоятельно размножаются. Их достаточно посадить один раз, и цвести они будут каждую весну. Добавьте к этому минимальный уход: полив требуется только в начале и в конце сезона, к середине лета листва луковичных отмирает.

Когда и как делать посадки?

Сажать луковичные можно начиная с сентября и вплоть до конца октября, но не раньше. Если выдаться затяжная осень и луковицам в почве будет тепло и влажно, они перебудут зиму с весной и начнут прорастать. Росточки приберет первый же заморозок, и весной цветение не будет таким дружным. Для укоренения луковичным достаточно двух недель. Так что, лучше позже, чем раньше.

Ориентируйтесь на температуру почвы - она не должна превышать 10 градусов. Обязательно осмотрите луковицы перед посадкой. Если заметили вмятины или трещины, поддержите луковицы в растворе марганцовки. Подгнившие - выбрасывайте без сожаления, иначе они зарадят все цветы. Все без исключения луковичные любят открытые, солнечные места и плодородную, хорошо дренированную почву. Особенность этих растений в том, что весной для хорошего старта им нужна влага, но и сильной влажности луковицы не любят, могут загнить. Не забудьте про кислотность. Луковичные любят слабокислые или нейтральные почвы с уровнем pH 5-7. Если у вас почва бедная, внесите в нее перед посадкой компост, а тяжелую, глинистую заправьте крупнозернистым песком.

Правило трех

На упаковке глубина посадки обычно указана в сантиметрах, но вымерять лунку рулеткой замершими руками не

очень приятно. Следуйте народному правилу трех. Звучит оно так: глубина посадки луковицы составляет три высоты самой луковицы. То есть, в подготовленную лунку должно поместиться три луковицы, поставленные друг на друга. Соответственно, чем мельче луковица, тем меньше лунка.

Однако, это правило работает, если почва рыхлая. Когда она тяжелая, нужно сажать растения на глубину двух луковиц, чтобы весной им было легче прорасти. Любопытно, что некоторые луковичные могут сами исправить вашу ошибку: если, например, вы слишком глубоко закопали подснежники, то они образуют детки уже на правильной глубине.

Дно лунки перед посадкой уплотните и бросьте в нее горсть песка, чтобы луковица стояла на твердой сухой площадке. Место посадки замульчируйте торфом, соломой или листьями.

Весенний калейдоскоп

Луковичные зацветают по очереди, словно передают друг другу эстафетную палочку. Познакомьтесь с самыми неприхотливыми из них и посадите те экземпляры, которые вам больше понравятся!

Галантусы (подснежники). Именно они первыми вылезают буквально из снежных сугробов. Зрелище очень трогательное, поэтому стоит посадить хотя бы несколько экземпляров перед окном или у дорожки, чтобы всегда можно было ими полюбоваться. Много растений не высаживайте, так как галантусы цветут всего несколько дней. Хорошая идея разместить их вместе с розами: они перезимуют с ними под одним укрытием и зацветут еще раньше.

Крокусы. Эти цветы перехватывают эстафетную палочку у подснежников. Сегодня в продаже есть не только их ботанический природный вид, но и множество сортов с крупными белыми, фиолетовыми и желтыми цветками. Сажайте их плотнее, полянами или в приствольных кругах яблонь, тогда зрелище будет еще эффектнее. Если случайно весной перекопаете крокус, не

переживайте. Эта маленькая луковица все равно зацветет, такая уж она неприхотливая.

Мускари (мышинный гиацинт). Незаменимы для весеннего сада. Цветут голубыми и белыми цветками. Остановитесь на мускари армянском и его разновидностях. Растения более редких видов, может, крупнее и ярче, зато очень изнежены и медленно размножаются. Эти растения отлично смотрятся большими группами под деревьями, на лужайках, в бордюрах. Быстро размножаются самосевом, поэтому они запросто могут пойти бесконтрольно «гулять» по саду. Если вам это не по душе, после цветения срежьте цветоносы.

Тюльпаны. Признанные короли, цветущие с апреля и до начала июня. Многие луковичные соперничают с ними по разнообразию форм, цветов, сроков цветения. Советую высаживать тюльпаны группами, чтобы в конце вегетации, когда листья пожелтеют, их могли замаскировать другие многолетники. Хороший результат дает дружба тюльпанов с хостами, астильбами, метельчатыми флоксами. Их листва отрастает как раз к тому моменту, когда луковичные отцвели. В таких смешанных цветниках тюльпаны необязательно выкапывать каждый год.

Нарциссы. Этот цветок, безусловно, можно порекомендовать выращивать новичкам, ведь нарциссы растут везде и, практически, в любой почве. Хотя, самые крупные соцветия образуются на солнечном месте. Если подобрать нарциссы и тюльпаны одного срока цветения и посадить их вместе, получится сказочная картина!

Веселый газон

Мелколуковичные, чаще всего крокусы, можно высадить на газон. Пусть это будет несколько небольших, но плотных групп. Весной эффектные желтые или фиолетовые пятна украсят газон, не оправившийся после зимы. Есть два способа посадки.

Аккуратно вырежьте и снимите кусочки дернины, посадите, следуя правилу трех, крокусы, а потом верните дернину на место, подобно заплатке. Колышком (или куском трубы) проделайте в газоне лунки, для каждой луковицы - отдельную. Посадите луковицы и присыпьте отверстия землей,

На заметку

Главная опасность для луковичных в саду - это грызуны. Чтобы избавиться от них, нужно купить цветочные пластиковые контейнеры. В их днище сделаны дренажные отверстия, куда корни могут проникнуть, а грызуны не пролезут. В такой контейнер можно посадить до 20 луковиц и закопать его вместе с растениями.



Поздравления

**Светлану
МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ**
поздравляем с днем рождения.

Желаем быть всегда счастливой и, не смотря на все трудности, не падать духом. Пусть Греция скорее выйдет из экономического кризиса.

**Имя светлое твое
Звучит гордо, непрестанно.
О тебе песню поем,
Наша добрая Светлана.
Улыбайся ты всегда
Будь настойчива, упряма,
Не сдавайся никогда,
Живи счастливо, Светлана!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева.*

Полину СТАНЧЕВУ

поздравляем с днем рождения. Желаем нашей Полиночке выглядеть всегда красиво и женственно. Будь всегда счастливой и любимой. Пусть хранит тебя Господь Всевышний, милая Поля!

**Луна над городом взошла, и осветила,
Праздник рожденья настает...
долгой печаль.
Желаем счастья мы тебе, наша Полина,
Пусть будет жизнь твоя как в Ницце
Л'Этуаль.
Пусть будет в жизни все тебе светло и ясно,
Друзей, подруг, любимых видеть всех.
Пусть будет жизнь полна надежд,
прекрасна,
В твоём уютном доме слышен смех.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ирина Нешкова, Анна Димчева,
Ната Славчева,
Донка Младенова,
Лада Николова, Малуза Горанова,
Вероника Колева,
Мари Гличева, Лина Радева-Нергадзе,
Цветелина Стойкова, Марианна Трайчева,
Ионка Христова,
Лана Стоева, Лорина Развигорова,
Эрмилия Карастоянова,
Кристина Димитрова, Мария
Стромова, Росица Билянова,
Стефка Дончева, Искра и Миранда
Арабаджиевы, Алла и София Фотовы,
Ангелина Жеравнова, Иорданка Евтимиади,
Мария Саввиди, Екатерина Станиси, Зоя*

*Назлиди, Раиса Лазариди, Эвридика
Энгонопуло, Этери Марташвили, Майя
Тетиашвили, Лана Манагадзе, Елена
Микелашвили, Марина Мурадян, Алла
Фридман, Наталия Жаркова, Ирина
Подсоснок, Анна Еловенко, Оксана
Билозир, Ирина Стасюк, Валентина
Рудник, Светлана Буланко, Наргиза
Оганова, Кристина Лазару, София
Евдокименко, Алла Титвинидзе, Ольга
Наумова, Евгения Орнитова, Инна Зорина,
Виолетта Нетребко, Инна Артеменко,
Майя Венкова, Тасико Векуа, Тинико
Маргвелашвили, Кети Абашидзе,
Нана Пеикришвили.*

**Лидию Михайловну
СИТНИКОВУ-КОМАРОВУ**

поздравляем с днем рождения. Желаем вам долгих лет жизни, побольше радости и света.

**Улыбнется счастье вам,
Лидия Михайловна,
Радость будет по утрам,
Все, о чем мечтали вы.
Пусть Господь поможет вам
В самообладании,
Счастья весть по вечерам,
Лидия Михайловна.
Будет сказка без прикрас
И тому забавнее.
Дорогая вы для нас,
Лидия Михайловна!**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева.*

**У Георгия (Гоги) ДОЛАБЕРИДЗЕ
и Мзевинар БОГВЕРАДЗЕ**

родилась внучка,
**а у Бориса (Бори) ДОЛАБЕРИДЗЕ
и Русудан (Русико) АБЕСАДЗЕ**
родилась дочь Екатерина (Эка).

Поздравляем всех близких с этим долгожданным приятным событием. Желает маленькую Эке быть счастливой, радостной, любимой и достойной своих предков.

**Подарок судьбы, взятый
С далекого объекта,
Всем радостно, приятно,
На свет явилась Эка.
Живи красиво, ярко!
Живи полтора века!
Несем тебе подарки,
Малышка наша Эка.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Додо Лалиашвили,
Нанули Варазашвили,
Мадонна Карсанова,
Людмила Смоленская,
Лия Арвеладзе,
Елена Яровая, Раиса Мкртчян,
Ия Перадзе,
Любовь Искренко,
Лали Дгебуадзе,
Валентина Неженцева,
Светлана Губкина,
Раиса Смирнова,
Любовь Истомина,
Венера Кростева,
Зоя и Иванка Костовы,
Лела Турашвили,
Красимира Русинава,
Джеджило Эристави,
Ино Балавадзе.*



**У Аркадия КРАЕВСКОГО
и Анны ЯНТАР** родился внук,
а у Святослава (Славика)
СОСНИЦКОГО
и Барбары КРАЕВСКОЙ
родился сын Виктор.

Поздравляем всех близких с появлением на свет малыша – победителя Витеньки. Желает маленькому быть порядочным, мужественным и добрым.

**Родился малыш Виктор,
И вместе с ним победа.
Пространство все открыто
И песня сладко спета.
Приносите радость, счастье
Славику и Барбаре.
Витек! Живи и властвуй,
И будь в счастливой паре!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мара Шепинская,
Эльмира Яцкевич,
Олеся Яроцкая,
Беата Складовская,
Ева Голонко,
Лидия Позноховская,
Светлана Ковальская,
Анастасия Левандовская,
Лариса Домбровская,
Наили Лагазашвили,
Лали Гвинджилия,
Нина Великанова,
Елена Стрельцова.*



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №46

**СКАНВОРД
НА СТР. 15**



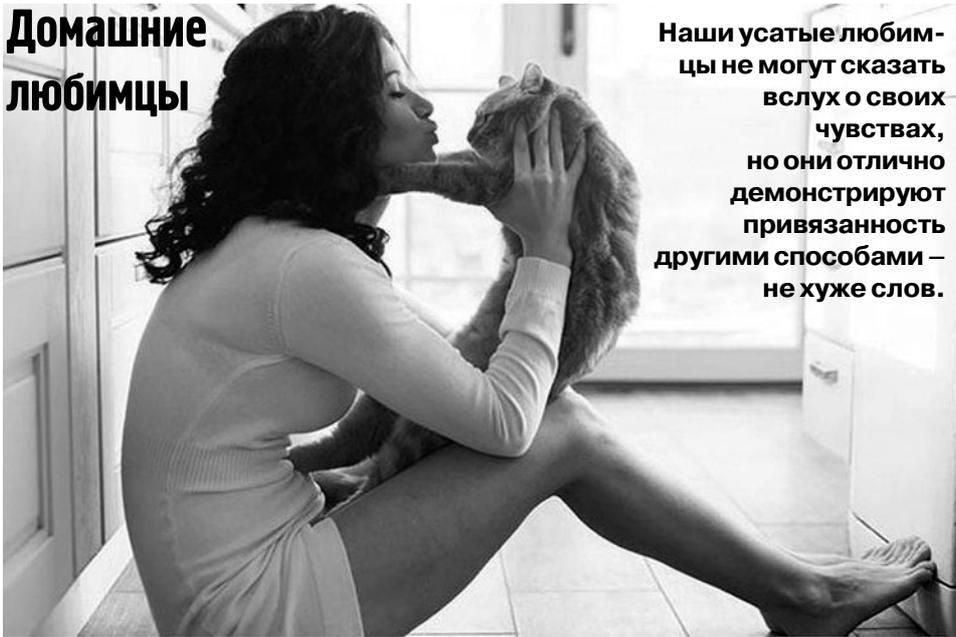
**СКАНВОРД
НА СТР. 23**



Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

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

Домашние любимцы



Наши усатые любимцы не могут сказать вслух о своих чувствах, но они отлично демонстрируют привязанность другими способами – не хуже слов.

КАК КОТЫ ДЕМОНСТРИРУЮТ СВОЮ ЛЮБОВЬ?

Взгляд глаза в глаза, тихое урчание, вибрирование вокруг ног... Думаете, вашему коту от вас что-нибудь нужно? Не исключено, но, возможно, он просто хочет рассказать вам о большой любви, которую испытывает.

Личный разговор

Мурлыканье, урчание, мяуканье - все это способы беседы животного с человеком. С себе подобными кошки таким образом не разговаривают, они используют другие сигналы. В зависимости от громкости звука и интонации обращения можно понять, что именно хочет донести до вас любимец. К примеру, признание в любви - это всегда ровное, умиротворенное, иногда чуть более громкое мур-мур.

Кошачья метка

Для кота хозяин - его личная собственность. По крайней мере, животное в этом полностью убеждено. Поэтому оно старается всячески пометить своего Человека - лизнуть его, ткнуть носиком, «боднуть». Кот таким образом оставляет свой запах, метит хозяина. Он, как бы, говорит: «Ты мой, я тебя люблю и никому не отдам».

Я тебе доверяю!

Замечено: самыми уязвими-

ми местами у кошек считается их филейная часть и животик. Их они всячески оберегают. Но, если животное доверяет человеку, любит его, то с легкостью дает ему доступ к своей «ахиллесовой пяте». Например, многие хозяева замечают, что кошка часто садится к ним задом, как бы отворачиваясь. Ошибаются те, кто считает, что она таким образом выказывает свое пренебрежение. Наоборот - это демонстрация полного доверия. То же самое и с животиком. Кошка перед любимым хозяином безбоязненно ложится на спинку и открывает живот - можешь погладить, знаю, что не обидишь.

Отдых - это святое

Кошки обычно выбирают для сна и отдыха безопасные места. Вот почему им так нужен домик или любой другой укромный уголок в квартире. Но иногда усатый друг использует в качестве лежанки своего хозяина. Он может расположиться на коленях, груди, даже на голове! Так животное показывает, что ему с вами очень хорошо, тепло, уютно и, что самое важное, безопасно! Кстати, часто кошка, устраиваясь на теле человека, начинает топтать, мять его лапками. Это, так называемый, «молочный шаг» - таким образом котят получают у мамы молоко. Шагая так на

хозяине, взрослое животное ассоциирует его с мамой-кошкой.

По пятам

Не секрет, что для любого животного его хозяин - центр вселенной. Это у людей за день происходит много событий, меняется окружение, а у домашних котиков в голове лишь одно - поскорей бы хозяин вернулся. Когда он возвращается, животное не отходит ни на шаг. Следует по пятам в кухню, гостиную, даже в туалет заглядывает! Оно в этот момент очень хочет сказать: «Дорогой мой человек, я так тебя люблю, заметь меня!» Еще кошкам нравится наблюдать за хозяевами. Пристальный взгляд питомца «глаза в глаза» эксперты называют кошачьим поцелуем. Поймаете такой на себе - обязательно ответьте взаимностью, подойдите и погладьте любимца.

Точим когти

А вы не знали, что когда животное счастливо, оно начинает точить когти? Таким образом кошка демонстрирует свое игривое настроение и дает понять, что ей очень хорошо живется с хозяином, легко и беззаботно. В такие моменты не лишним будет подойти к животному и почесать ему за ушком - пусть знает, что вы к нему тоже равнодушны.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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



Новые идеи для ванной комнаты

Ванная комната для женщины – настоящий будуар. Это место ее силы, место отдыха и расслабления. Вот почему, так важно, чтобы в этом помещении все было продумано до мелочей!

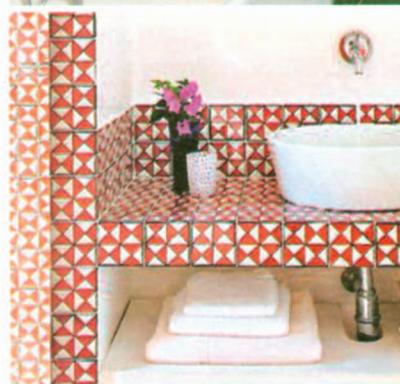
Как можно ярче!

Тем, кто любит яркие детали, непременно стоит добавить в интерьер ванной комнаты что-то подобное. Это могут быть необычный, бросающийся в глаза цвет кафельной плитки или ванны, оригинальные банные принадлежности, экстравагантное зеркало, приковывающее внимание. Но учтите: яркий элемент должен быть всего один! Нет ничего хуже, чем переборщить с самовыражением.



Выложено красиво

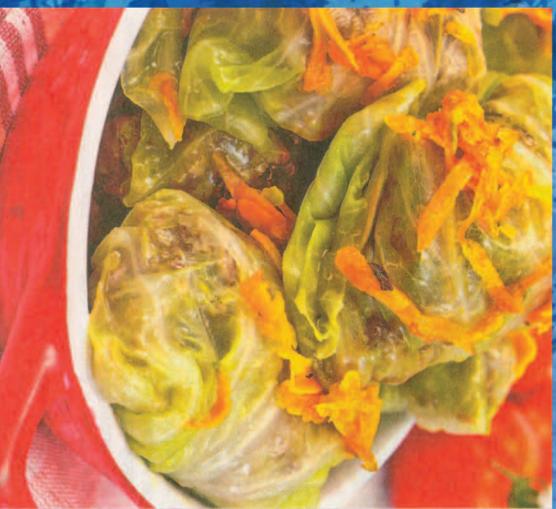
Плитка в ванной комнате – как раз тот элемент, выбирать который нужно в первую очередь. Именно она задает тон помещению. В продаже можно увидеть зеркальную плитку, плитку интересных расцветок, в конце концов, ее можно выложить необычным способом. Будьте осторожны: если плитка экстравагантна, не размещайте ее по всему периметру!



Элементы роскоши

Не каждый может позволить себе золотую ванну, но каждый может добавить в интерьер ванной комнаты элемент роскоши. Попробуйте, к примеру, повесить красивые банные полотенца, зеркало в викторианском стиле, поставить небольшой столик, где поместится пара бутылочек с шампунем, положить мягкий коврик с пушистым ворсом. Придерживайтесь принципа минимализма, как англичане, и интерьер вашей ванной комнаты станет образцом классики и стиля.





ГОЛУБЦЫ

КЛАССИЧЕСКИЕ

Капуста белокочанная – 1 кг, рис – 1/2 стакана, фарш – 350 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., сок томатный – 250 мл, соль, перец – по вкусу.

Луковицу нарубить, морковь натереть на мелкой терке. Спассеровать лук в растительном масле и добавить к фаршу. Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Добавить к фаршу, посолить и поперчить. Листья капусты опустить в кипящую воду на 7–10 мин. Затем на каждый положить немного фарша, завернуть. Сложить голубцы в кастрюлю, предварительно выставив дно несколькими листьями капусты. Залить водой так, чтобы она покрыла голубцы, и варить на слабом огне 20–30 мин. Поджарить в растительном масле мелко нарезанную луковицу, влить томатный сок и готовить, пока половина жидкости не испарится. Залить голубцы и готовить еще 30 мин.



КАНЕЛЛОНИ С СЫРОМ

Канеллони – 250 г, сыр моцарелла – 300 г, сыр твердый (тертый) – 100 г, базилик и мята – по 1 пучку, орешки кедровые – 2 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., яйцо – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло сливочное – 1 ст. л., соль по вкусу.

Канеллони отварить в подсоленной воде почти до готовности, откинуть на дуршлаг. Приготовить соус: смешать измельченные базилик, мяту, чеснок и оливковое масло. Приготовить фарш: кедровые орешки слегка обжарить, молотеллу мелко нарезать, смешать с соусом и половиной тертого твердого сыра. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Канеллони наполнить подготовленным фаршем и уложить в форму. Яйцо взбить, смешать с оставшимся твердым сыром. Полуценной смесью обмазать канеллони. Запекать в духовке, разогретой до 200 градусов, в течение 15 мин. Вынуть форму из духовки, отделить канеллони друг от друга и сразу подавать. Перед употреблением полить томатным соусом.



БАКЛАЗЖАНЫ ПОД ШУБОЙ

Баклажаны – 6 шт., фарш говяжий – 400 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., сметана – 6 ст. л., сыр твердый – 200 г, соль, перец – по вкусу.

Баклажаны разрезать пополам, мякоть удалить ножом. Присыпать баклажаны солью и дать им постоять 20–30 мин. Мякоть баклажанов нарезать кубиками и обжарить на растительном масле, после чего переложить в отдельную посуду. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на сковороде в масле. Добавить фарш, мякоть баклажанов, измельченные помидоры и чеснок, соль и перец. Все перемешать и тушить под крышкой 10 мин. Баклажанные «лодочки» промыть от соли и обсушить. Выложить на смазанный маслом противень. Запекать 10 мин. при 200 градусах. Извлечь «лодочки» из духовки и наполнить начинкой, смазан сметаной. Присыпать тертым сыром. Запекать еще 10–15 мин.



КАРТОФЕЛЬНАЯ КОРЖИНОЧКА

Картофель крупный – 6–7 шт., сыр твердый тертый – 100 г, грибы – 300 г, лук репчатый – 1 шт., сметана – 1 ст. л., масло сливочное – 1 ст. л., соль, перец черный молотый, зелень, чеснок – по вкусу.

Картофель очистить, разрезать каждую вдоль пополам. Аккуратно вырезать среднюю часть, чтобы получились «лодочки». Противень выставить смазанным маслом пергаментом. Выложить «лодочки» на пергамент. Противень с заготовками поместить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 25–30 мин. Извлеченную часть картофеля отварить до готовности в подсоленной воде. Размять с маслом и сметаной. Добавить обжаренные с луком грибы, тертый сыр, измельченные зелень, чеснок, соль и перемешать. Полуценной массой наполнить картофельные «лодочки». Запекать еще 10–12 мин., до легкого зарумянивания. Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.