

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛА

№49

ДЕКАБРЬ 2016

цена:

1,5 лари

Астродиеты

стр.33

Рецепты

красоты

стр.37

Что дарит

ощущение счастья

стр.18

Грипп-серьезное

заболевание

стр.6

История любви

графа Шереметева

стр.20-21

Полина Гагарина

“Девушкам полезно плакать”

стр.16-17

Чехол для наушников



Любители слушать музыку часто сталкиваются с проблемой: наушники запутываются. Чтобы этого не произошло, сшейте для наушников специальный чехол.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- небольшой отрез х/б ткани с ярким принтом
- фетр или войлок однотонного яркого цвета
- ткань х/б для подкладки
- ножницы, нитки, молния
- швейная машинка
- колечко металлическое для подвешивания

1 Перенести схему на кальку или миллиметровую бумагу и вырезать ее. Выкроить заготовки: из ткани с принтом и подкладочной ткани – по 2 лицевые части, из фетра и подкладочной ткани – по одной заготовке задней части чехла. Так же выкроить прямоугольник 3x4 см для петельки из ткани с принтом. Сделать припуски на швы 0,5 см.

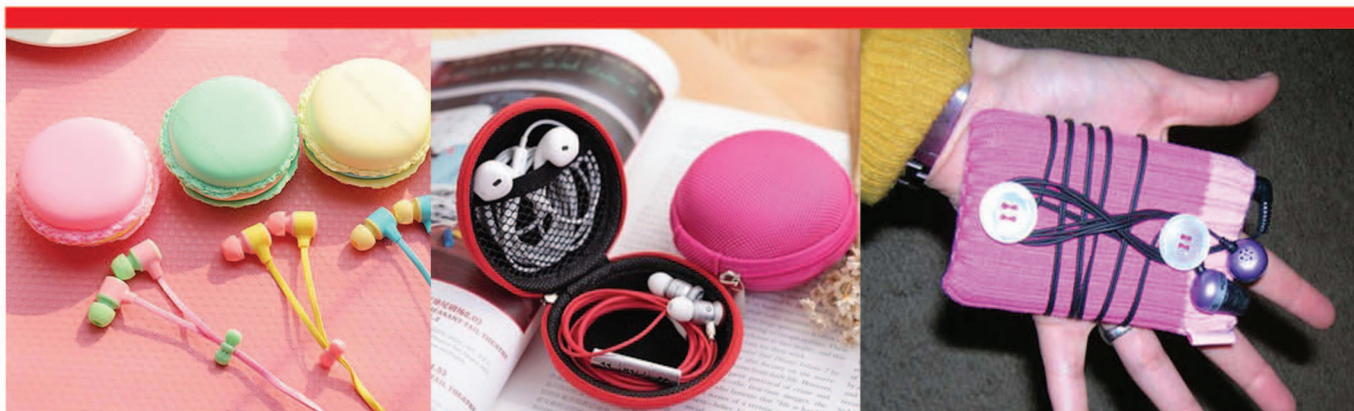
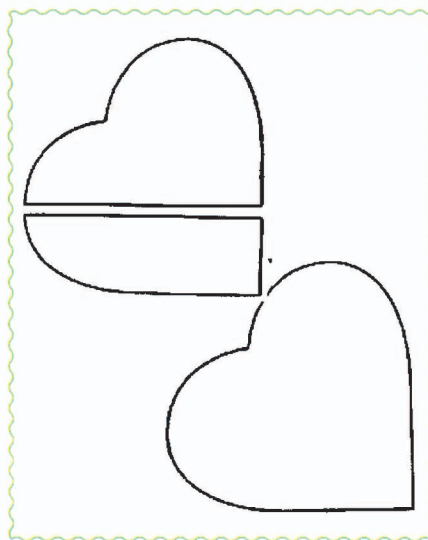
2 Вшить молнию на лицевую часть. Положить нижнюю деталь из подкладочной ткани лицевой стороной вверх, а сверху разместить молнию, совместив верхние края. Сверху положить аналогичную деталь из ткани с принтом изнаночной стороной наверх. Прострочить прямой строчкой с

припуском 0,6 см. Аналогично прошить вторые части лицевых заготовок. Развернуть полученную заготовку и прострочить швы вдоль молнии с припуском 0,2 см.

3 Заготовку для петельки сложить пополам, подогнув края внутрь. Полученную полоску прострочить по краям с припуском 0,2 см. Свернуть петельку пополам и пристрочить ее к краю заготовки с молнией. Заднюю часть чехла из подкладочной ткани положить изнаночной вверх, далее положить деталь из фетра лицевой стороной наружу, затем заготовку с молнией лицевой стороной вниз. Скрепить заготовку булавками и прошить прямой строчкой вдоль всей длины сердечка с припуском 0,5 см. Обрезать выступающие края молнии и излишки ткани.

Вывернуть чехол на лицевую сторону, расправить все швы и отпарить через влажную ткань. Прострочить прямой строчкой по периметру чехла с припуском 0,2 см. Вдеть колечко в петельку.

Автор изделия
Елена Киряшина



**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**

**НЕППИ
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

ГРУЗИНСКАЯ ПЕВИЦА СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ МУЗЫКАЛЬНОГО КОНКУРСА

Грузинская певица Саломе Коркоташвили, более известная под псевдонимом Salio, стала победительницей музыкального конкурса в США. Конкурс по написанию песни был объявлен звукозаписывающей студией SongBuilder Studios в Катонсвиле штата Мэриленд, и в нем приняло участие множество музыкантов и исполнителей. Студией владеют продюсеры Стивен Джозеф Антонелли и Нейт Ланзино. «Ее аутентичный душевный голос сразу привлек нас. Нет более волнительного случая, чем работать с таким талантливым артистом», — говорится в сообщении SongBuilder Studios.



Саломе Коркоташвили представила из дебютного альбома «Lost World» («Потерянный мир»). На эту композицию снят видеоклип, в котором Саломе предстает в роли официантки придорожного кафе. Режиссер клипа, премьера которого сначала состоялась в Великобритании, а потом в Грузии, является Юго Морис. Видео снято одним длинным кадром.

В качестве приза на конкурсе грузинская певица получила возможность записать песню в американской звукозаписывающей студии SongBuilder Studios. Композиция будет транслироваться в эфире около сотни радиостанций по всей территории США.

В разные годы с SongBuilder Studios работали такие звезды, как поп-исполнительница Майли Сайрус, фолк-музыкант Брюс Спрингстин и рок-группа The Smashing Pumpkins. Саломе Коркоташвили — довольно известная в Грузии певица, исполняющая музыку в стиле поп и неосоул. Училась в Музыкальном колледже Беркли в Бостоне (штат Массачусетс, США), участвовала в национальном отборе на «Евровидение 2008» в Грузии и пела на Черноморском джаз-фестивале в Батуми в 2016 году. После того, как Саломе повторно вышла замуж за британца — профессора и литератора Ричарда Ховарда, девушка проживает и активно строит музыкальную карьеру в Лондоне.

Саломе Коркоташвили представила из дебютного альбома «Lost World» («Потерянный мир»). На эту композицию снят видеоклип, в котором Саломе предстает в роли официантки придорожного кафе. Режиссер клипа, премьера которого сначала состоялась в Великобритании, а потом в Грузии, является Юго Морис. Видео снято одним длинным кадром.

МИЛА КУНИС РОДИЛА МАЛЬЧИКА

В семье Милы Кунис и Эштона Катчера стало но актриса родила сына. Это уже второй ребенок для звездной пары: в октябре 2014 года они стали родителями первенца — дочки Уайатт Изабель.



Однако Мила была категорически против.

Но в итоге, супруги дали ребенку двойное имя — Дмитрий Портвуд. Первое — Дмитрий, — появилось неслучайно. Как известно, у Милы — славянские корни (она родилась в Черновцах), и таким образом она решила почтить память одного из своих предков. А вот что означает Портвуд, пока неизвестно.

Мила говорила, что стала мечтать о втором ребенке сразу после рождения первого. «После того, как родилась Уайатт, уже через секунду после ее появления на свет, я знала, что у нас будет еще один ребенок. — Мы оба с Эштоном знали, просто почувствовали это и все», — рассказывала актриса. «Быть родителем — это счастье. И проявляется оно по-разному. От возможности, наконец, поспать шесть часов подряд до осознания того, что ты ответственен за этого маленького невероятного человечка», — призналась Мила.

Несмотря на то, что второй ребенок для обоих был очень желанным, буквально накануне родов супруги серьезно поссорились. Как говорили близкие друзья семьи, причиной разногласий стало имя будущего малыша. Катчер, которого многие называют взрослым ребенком, предлагал назвать сына Хоукай в честь своего любимого телешоу Катчера (переводится как Соколиный Глаз, также звали героя романа Фенимора Купера).

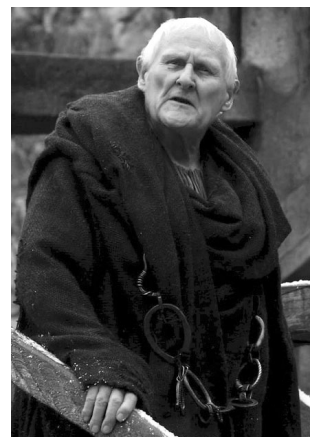
СКОНЧАЛСЯ АКТЕР ПИТЕР ВОН

Фанаты «Игры престолов» и коллеги Питера Вона скорбят о его кончине. За 93 года он успел немало. Питер снялся более, чем в двухсот фильмах и сериалах. Но наибольшую известность ему принесла именно роль мастера Черного замка — Эймона Таргариена в «Игре престолов», суперпопулярном сериале, заслужившем немало наград, среди которых есть «Золотой Глобус» и множество «Эмми».

Яркий и запоминающийся герой Питера остался в памяти всех поклонников сериала. Любопытно, что Вон, сыгравший лишившегося зрения персонажа, последние годы и сам был слепым. Как подтвердил представитель актера, Питер скончался в окружении своей семьи.

Актер, родившийся в Британии в семье банковского служащего и медсестры, начал свою карьеру еще в 1950-х годах. О Воне заговорили после того, как он снялся в комедийном сериале «Овсянка», чрезвычайно популярным в 70-х.

За 75-летнюю карьеру Питеру довелось поработать на одной съемочной



площадке с такими знаменитостями, как Фрэнк Синатра в шпионской драме «Обнаженный беглец» и в мелодраме «На исходе дня» с Энтони Хопкинсом.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Пять лет назад девочка Яна Мазурок из Кемерово была слепой и не стояла на ногах из-за ДЦП. Однажды, слушая телевизор, девочка переключила канал и попала на передачу о дельфинах. Рассказывали о том, что они могут лечить. Яна заявила родителям: «Отнесите меня к дельфинам, они меня вылечат!» И что же произошло дальше?

Родители Яны стали собирать информацию о дельфинах. Прочитали, что эти животные снимают боли, а издаваемый ими ультразвук влияет на мозг. Яну повезли на Черное море, в Евпаторию, в Международный НИИ дельфинотерапии. Дельфин Ян с нежностью встретил неподвижную и слепую девочку. Он подплыл к ней, и они словно обнялись в воде, как ста-

Дельфин Ян с нежностью встретил неподвижную и слепую девочку Яну. Он подплыл к ней, и они словно обнялись в воде...



Ян и Яна

рые друзья. А потом дельфин... поцеловал Яну в лоб! «Как только Ян положил подбородок мне на голову, прошла головная боль», - вспоминает 14-летняя девочка. На третий день после игры-лечения в воде с дельфином Яна вдруг сделала два шага. Сама!

Но и через 2 месяца после дельфинотерапии чуда не заканчивались! К Яне вернулось зрение, несмотря на то, что медики ставили диагноз атрофия зрительного нерва. Девочка начала одним глазом различать цвета, видеть дорожные знаки и даже чи-

тать книги! Однако, встать на ноги Яне больше не удавалось. В Евпатории на лечении у дельфина она побывала еще не раз. Последний сеанс состоялся летом 2014 года. Сила в ногах появилась, но, увы, Яна по-прежнему не могла передвигаться самостоятельно. Тогда родители поняли: ей нужен толчок - и повесили над кроватью картинку с дельфином, написанную светящимися в темноте красками. Девочка просыпалась среди ночи, дельфин на стене плыл и словно звал ее. На этот зов и отозвалась Яна. Недавно она вдруг заявила: «Сегодня я пойду без поддержки». И легко встала с инвалидного кресла. Так девочка стала ходить. Теперь она и ходит, и видит.

Знаете ли вы, что...

✓ Прививка против гриппа может быть бесполезной для людей с лишним весом. По мнению ученых, ожирение нарушает иммунитет и затрудняет лечение. Полные люди должны получать вакцины с повышенной дозой активных компонентов.

✓ Желание пораньше лечь в кровать, напрямую связано с гипертонией, предупреждают японские исследователи. Мужчины, которые рано ложатся спать, страдают от болезни сердца и сосудов. Кроме того, они плохо спят ночью.

✓ Хроническая депрессия - сложное психическое расстройство. Человек теряет интерес к жизни. Некоторые заедают это состояние, набирая лишние килограммы. Причиной депрессий считались стрессы, но недавно обнаружено, что депрессию провоцирует не образ жизни, а генетика. Ее можно получить по наследству от родителей, как шизофрению и эпилепсию.

КОМПЕНСИРУЕМ ПОТЕРИ ВОДЫ И СОЛЕЙ

КАК ВОССТАНОВИТЬ ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС.

1. Не стоит пить очень много жидкости, тем более ребенку. Это может привести к рвоте, и эффект от такого лечения будет отрицательный.

2. Для питья лучше использовать специальный раствор солей. В аптеке продается «Регидрон» (порошок в пакетиках). Он содержит в себе необходимые соли, в том числе, калий и натрий, которые организм теряет при сильной диарее. Растворяется по инструкции (1 пакетик на 1 л холодной кипяченой воды) и пьется малыми дозами (по 1/4 стакана) каждые полчаса, пока не закончится.

3. Если нет «Регидрона», в домашних условиях можно приготовить физраствор: растворите 1 чайн. ложку соли в 1 л кипяченой воды. Это раствор не

для инъекций, а для питья больного. Пейте по 1/4 стакана каждые полчаса.

4. О температуре. Если она 38 градусов и ниже, то сбивать ее не стоит. Ротавирус гибнет при высокой температуре тела. Если выше 38,5 градусов, обтирайтесь водкой. Не помогает? Можно принять парацетамол. Для детей предпочтительнее использовать свечи.

5. В острый период необходимы ферментные препараты - «Фестал» или «Мезим», так как своих ферментов для переваривания пищи в организме во время болезни недостаточно. Активированный уголь, «Полисорб», «Смекта» тоже нужны. Плюс добавьте «Ацилакт», «Лактобактерин», «Линекс».

6. При болях в животе запрещено принимать обезболивающие. Вызывайте скорую.

Новости

➔ В протухших яйцах содержится вещество, полезное для сосудов. Такое открытие сделали в Англии. Сульфид водорода, который придает тухлым яйцам неприятный запах, может помочь диабетикам в лечении болезни сердца, почек и глаз.

➔ Найден ответ на вопрос, почему укачивает в машине. Оказывается, наш мозг не может понять, движется тело или нет. Когда картинка в глазах плывет, а тело остается на месте, мозг посылает сигнал, что желудок нужно очистить.

ГРИПП - СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



Осень и начало зимы – это период острого инфекционного респираторного заболевания вирусной природы – гриппа. Вирус гриппа очень заразен, т.к. его попадание в организм человека в большом проценте случаев ведет к развитию недуга. В связи с этим, мы встретились с ведущим терапевтом, семейным доктором Майей БЕЖАНИШВИЛИ, и попросили ее ответить на ряд вопросов редакции.

вируса – воздушно-капельный, при кашле, чихании, разговоре и даже обычном дыхании, а также через носовые платки больного, постельное белье, посуду. Надо помнить, что в случае резкого подъема температуры, как можно быстрее нужно обратиться за врачебной помощью для своевременного выявления начала возможных бактериальных осложнений. А важным признаком их появления является повторный подъем температуры, усиление кашля, ухудшение общего состояния после начавшегося улучшения – обычно на 4-5 день заболевания. В этом случае необходимо проведение дополнительных обследований – общего анализа крови, рентгенологического исследования грудной клетки, придаточных пазух носа и др.

- Калбатано Майя, что предусматривает лечение гриппа?

- Оно является комплексным. Но, все же, главную роль в выздоровлении играет собственный иммунитет, поэтому, необходимо предпринять

меры для его поддержания. Рекомендуется полный покой, обильное питье, естественно, отказ от курения и алкоголя. Но, при этом, необходимо принимать эффективные противовирусные препараты, которые существенно сокращают период выраженных токсических проявлений и высокой температуры.

Из медикаментозных препаратов рекомендуется иммуностимуляторы – витамин С, лекарства с противовирусной активностью, действующие на разные стадии развития вирусов, жаропонижающие, отхаркивающие и антигистаминные препараты. Назначение антибиотиков показано при присоединении бактериальной инфекции, поскольку против вирусов они не действуют.

Осложнение гриппа ведет к развитию бронхита, пневмонии, отита, гайморита или другого синусита. Тяжелым бактериальным осложнением является менингит – инфекционное поражение оболочек мозга. Грипп может также вызвать обострение тече-

ния хронических заболеваний, которыми страдает пациент.

Для укрепления иммунитета больного существуют разные способы. К ним, например, относятся закаливание, активный образ жизни, правильное и сбалансированное питание и др. Основным медицинским методом профилактики является вакцинация. Ее начинают проводить за 2-3 месяца до основного сезона заболеваемости вакциной против определенного штамма вируса.

- Читатели журнала часто спрашивают: нужна ли при гриппе прививка?

- Да, конечно! Причем, периодически, т.к. каждый год нас посещают новые штаммы гриппа. Вирус быстро меняется. Прививку обязательно нужно сделать всем, кому приходится много общаться, постоянно бывать в общественных местах, чей организм ослаблен, детям с 6 месяцев, школьникам, беременным женщинам, людям старше 60 лет и с хроническими заболеваниями.

Нельзя прививаться тем, у кого обострилось любое хроническое заболевание – острое воспаление, температура, кто простужен, детям-аллергикам.

- Защищает ли прививка на сто процентов?

- Нет! Вакцинация не дает стопроцентного иммунитета. Поэтому, привитый человек может заболеть, столкнувшись с вирусом. Но здесь главный плюс в том, что после вакцинации болезнь, как правило, в 97-99% случаев протекает в легкой форме, и не дает жизненно опасных осложнений.

- Благодарю вас за содержательное интервью.

Роберт МЕГРЕЛИ.

- Каковы симптомы и формы гриппа?

- Характерными признаками заболевания является очень быстрое, буквально в течение 3-4 часов, нарастание симптомов интоксикации: подъем температуры до 39 градусов и выше, что сопровождается сильным ознобом, слабостью, ломотой в мышцах, суставах, сильной головной болью, а также резью в глазах, слезотечением. Параллельно с интоксикацией появляются респираторные симптомы: боль в горле, сухой, часто изматывающий кашель, обильный насморк. Иногда отмечаются боли в животе и жидкий стул. Высокая температура при гриппе может сохраняться до нескольких дней, достаточно часто она плохо поддается воздействию жаропонижающих препаратов. При отсутствии осложнений заболевание длится 7-10 дней. В течение этого времени его симптомы постепенно уходят, хотя общая слабость может сохраняться еще до двух недель.

Грипп, как и другие острые респираторные вирусные инфекции, может протекать в легкой, среднетяжелой, тяжелой и очень тяжелой формах. Кроме того, выделяют неосложненные и осложненные формы заболевания.

Источником заражения является больной человек. Основной путь передачи

Ученые выяснили, почему возникает глаукома. Проведено уникальное международное исследование, которое выявило причину этого заболевания, - излишняя жесткость каналов Шлемма (протоков для влаги в глазу). Оказалось, некоторые препараты, которые выписывают офтальмологи для улучшения зрения, вместо того, чтобы лечить, провоцируют развитие глаукомы, так как вызывают излишнюю жесткость сосудов, а также закупорку канала, выводящего жидкость из глаза. Ученые надеются, что офтальмологи станут осторожнее назначать лекарства своим больным.



НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ОФТАЛЬМОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ АРКАДИЙ ТАТАРКИН.

О ГЛАУКОМЕ

частично вернуть зрение?

Основное лечение глаукомы - остановить ее прогрессирующее и дальнейшее падение зрения. Вернуть уже утраченное из-за атрофии зрительного нерва, к сожалению, невозможно.

3. Можно ли избежать операции, если обнаружить глаукому на ранней стадии?

При глаукоме повышение внутриглазного давления может быть постоянным или периодическим. Все зависит от того, насколько нарушен отток внутриглазной жидкости. Если не лечиться, это может привести к атрофии зрительного нерва и слепоте. Цель любого лечения при глаукоме и консервативного, и хирургического - снизить внутри-

глазное давление. Но применяемые для медикаментозного лечения препараты не восстанавливают баланс жидкости в глазу, а лишь искусственно его поддерживают. Решение о методе лечения принимает врач.

4. Как часто нужно показываться врачу при глаукоме?

Пациентам с глаукомой необходимо периодически посещать офтальмолога - не реже одного раза в год. Не забывать дорогу к этому специалисту должны все люди старше 40 лет. Ведь без лечения болезнь быстро прогрессирует и в течение 5-7 лет может привести к полной слепоте. Для тех, у кого родственники страдают глаукомой, контролировать зрение надо с раннего возраста.

При глаукоме нельзя употреблять много соли и жидкости.

1. По каким симптомам можно узнать, что глазное давление повысилось?

Как правило, повышение внутриглазного давления никак себя не проявляет. И только очень высокое дает затуманивание зрения, появляются радужные круги вокруг источников света, дискомфорт, сильные боли в глазу. Поэтому, только измерение внутриглазного давления может выявить его подъем. После 40 лет всем рекомендуется измерять внутриглазное давление раз в год, даже если нет подозрения на глаукому. Другого способа выявить начало развития заболевания нет.

2. Можно ли при глаукоме хотя бы

Грусть – это диагноз

Как вы думаете, какая болезнь больше всего распространена в мире? Грипп? Диабет? Ничего подобного! Первое место занимает депрессия.

По официальным данным, ею страдает 5% населения. Но это лишь те, кто побывал у врача и принимает лекарства. На самом же деле подверженных этому недугу куда больше, особенно среди женщин. И дело не только в том, что у женщин больше обязанностей и тревог, чем у мужчин. Женский организм устроен так, что в нем тесно взаимосвязаны половые гормоны и гормоны стресса. У каждой женщины раз в месяц есть как минимум один повод испытывать раздражение и хандрить, и этот повод - месячный цикл. Добавьте к нему множество дел по дому, напряжение на работе - и получите тысячу и одну причину для плохого настроения.

Но плохое настроение - еще не депрессия. Спе-

циалисты под этим словом понимают не просто грусть, а продолжительную апатию, потерю интереса к жизни. Отсутствие радости от простых удовольствий - еды, общения, музыки, равнодушие к сексу. Желание закутаться в одеяло, отвернуться к стене и никого не видеть.

Долго считалось, что депрессия возникает из-за жизненных неурядиц. Но сегодня доказано, что корень проблемы - в биохимических реакциях, происходящих в мозге. Женщина может быть благополучной, обеспеченной и, при этом, несчастной. Чувство печали возникает из-за нехватки серотонина - гормона удовольствия. Конечно, можно добавить его в организм с помощью лекарств. Но есть и другое



средство - движение. Если регулярно хотя бы ходить быстрым шагом, настроение постепенно улучшится, захочется привести себя в порядок и, как раньше, отправиться в магазин за новыми нарядами. Эксперименты показали, что гимнастика действует лучше, а главное, дольше лекарств. Однако, проблема в том, что при депрессии человека охватывает ужасная вялость. Важно превозмочь себя и начать двигаться.

Бабушкины рецепты

Листья хрена справятся с бронхитом

При сильном кашле и бронхите часто назначают горчичники, однако, это малоприятная процедура. Их могут заменить листья хрена: соберите их, разрежьте на прямоугольники и засушите между страницами книги. Когда понадобится, опустите сухие листья в теплую воду, приложите к груди (миная область сердца) и тепло укутайте больного шерстяным платком. Такие горчичники не жгут, не вызывают раздражения, а лишь согревают, что особенно важно, если болен ребенок.



От гайморита - масло с медом

Очистите нос от скопившейся слизи с помощью нескольких капель сока каланхоэ. Прочихайте. Затем лягте на спину и немного запрокиньте голову назад. Возьмите по маленькому кусочку (чуть больше спичечной головки) сливочного масла и вложите в каждый носовой проход. Как только почувствуете, что масло начинает таять, закапайте в каждую ноздрю по 2 капли растопленного пчелиного меда. Полежите еще 10 минут.

Часто прихватывает сердце?

Утром приготовьте лекарство на весь день. Кусочек хлеба размером с палец разрежьте на 4 части и на каждую накапайте 2-4 капли настойки валерианы. Каждые 4 часа кладите кусочек хлеба в рот, пожайте и подержите его несколько минут во рту, затем проглотите. Делайте так до исчезновения сердечных болей.

О пользе хурмы

✓ Хурма богата магнием и йодом, которые необходимы для работы нервной системы и щитовидной железы - творцов нашего хорошего самочувствия. Полезна она для кишечника, так как содержит пектин.



✓ Этот фрукт стимулирует выработку эндорфинов - гормонов удовольствия, которые отвечают не только за настроение, но и защищают от простуды. Когда мы пребываем в хорошем расположении духа, организм легче справиться с вирусами.

✓ В спелой мякоти хурмы содержится 20-25% полезных углеводов - глюкозы и фруктозы. Они легко усваиваются и являются важнейшим источником энергии и топливом при повышенных нагрузках.

Бронхит бабушка лечила изюмом

В детстве я часто простужалась, появлялся страшный кашель, а бронхит был моим спутником все детство. Бабушка лечила меня таким вкусным лекарством: 100 г изюма пропускала через мясорубку, заливала 1 стаканом воды и кипятила 10 минут на самом маленьком огне. Затем процеживала, изюм отжимала через марлю, и я пила этот вкусный отвар несколько раз в день. Бабушка рассказывала, что этот рецепт помогает даже при пневмонии. А если к этому отвару добавить 1 ст. ложку свежего сока репчатого лука, то получится отличная смесь для профилактики гипертонии.

И. Пронькина.

Мед и топленое масло от полипов в желудке

У меня в желудке было 2 полипа. Предложили операцию, но я решила попробовать полечиться народными средствами. Помог такой рецепт. Положила в эмалированную кастрюлю по 1 кг меда и несоленого сливочного деревенского топленого масла и, помешивая, томила на медленном огне 2 часа. Готовое лекарство не должно разделяться на мед

и масло (надо капнуть каплю на блюдечко - если не растекается, значит, готово). Остудила, перелила в банку и поставила в холодильник. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды: брала с ложки всю смесь, но глотала понемногу. Ничем не заедала и не запивала. После курса лечения на обследовании полипов не оказалось.

И. Лебедева.

Яблоко поможет суставам.

Хочу поделиться рецептом от заболеваний суставов, проверенным на себе и знакомых. Возьмите сладкое толстокожее яблоко, очистите его, срезая кожуру потолще. Затем приложите срезанную кожуру мякотью к больному суставу, обмотайте полиэтиленовой пленкой, а сверху утеплите шарфом или платком. Процедуру лучше делать на ночь в течение 7 дней. Даже если суставы опухают и болят, после такого компресса опухоль спадает.



А. Симонян.

При гипертонии

✿ Залейте 2 ст. ложки калины стаканом кипятка. Подержите на водяной бане 15 минут, охладите, процедите. Пейте по 1/3 стакана 2 раза в день.

✿ Мед смешайте с равным количеством пропущенной через мясорубку клюквы. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

✿ Смешайте сок 1 лимона, по 1 стакану меда и морковного сока. Принимайте по 1-2 чайн. ложки до еды.

✿ Залейте 1 ст. ложку сухих плодов шиповника 2 стаканами кипятка, подержите на небольшом огне 10 минут. Охладите, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда и пейте как чай.



✿ Пейте соки или морсы из брусники. Эта ягода обладает мочегонным эффектом и снижает давление.

В СЕЗОН ПРОСТУД

→ Ешьте чеснок - это природный антибиотик. Медики рекомендуют ежедневно съедать хотя бы одну дольку свежего чеснока. Добавляйте его в суп или салат.

→ Если вы получаете мало железа с пищей, то станьте легкой добычей для вирусов и бактерий. Много железа в мясе, причем больше, чем в яблоках и гранатах. Достаточно съедать всего 100 г говядины или свинины в сутки - и ваш иммунитет станет «железным».

→ Настой шиповника укрепит здоровье. В шиповнике много витамина С. Он незаменим во время ОРЗ и гриппа, а после болезни помогает справиться со слабостью.

→ Цветные овощи - морковь, перец, тыква, помидоры, свекла - стимулируют иммунитет. Благодаря большому количеству пищевых волокон выводят из организма шлаки и токсины, улучшая самочувствие.



→ Ягоды - клюква, брусника, ежевика, малина - укрепляют иммунитет, снимают жар, если вы все-таки расхворались. Понятно, что свежих ягод уже не найдешь, зато есть замороженные.

→ Ароматный куриный бульон не только обладает приятным вкусом, но и прекрасно согревает. А еще уменьшает воспаление верхних дыхательных путей и помогает быстрее встать на ноги после болезни.

→ В морской рыбе много жирных кислот омега-3 и цинка, которые укрепляют иммунную систему. Цинк способен подавить размножение простудных риновирусов, а если вы все же заболели - ускорит выздоровление.

Печень без холестерина

Изобрела свой собственный рецепт печенья. Необычно, вкусно и ни одного вредного ингредиента! Измельчила в блендере 100 г овсяных хлопьев с 50 г сухофруктов. Добавила ст. ложки меда, немного толченых грецких орехов и кокосовой стружки. Взбила 1 банан с 1,3 стакана молока (это позволило обойтись без яиц). Затем все как следует перемешала, сделала небольшие шарики из теста, приплюснула их и выпекала 20 минут при 200 градусах. Отменное печенье готово! Кстати, в овсе много цинка, железа, витаминов. Содержащаяся в нем клетчатка помогает работать пищеварительной системе. Есть и такое вещество, как инозитол. Поэтому, овес предотвращает возникновение холестериновых бляшек и снижает уровень холестерина в крови. К тому же, продукты из овсянки дают организму много энергии, ведь углеводы медленно сгорают в организме и энергетическая «подпитка» продолжается долго.

Ю. Арбузова.

1. Если хочется сладкого.

Значит, мозг подает сигнал о том, что нуждается в глюкозе. При нервном и умственном напряжении это самый быстрый источник энергии. Можно съесть шоколад, но он высококалорийный и способствует повышению холестерина. Лучше чаще ешьте овощи и крупы, особенно овсяную. Они надолго оставляют чувство сытости. На десерт - сухофрукты или мед с орехами.

2. Тянет на солененькое.

Это случается при ускорении обмена веществ, повышенной активности щитовидной железы, тяжелой физической работе, беременности. Чтобы поддержать щитовидку, перекусите маслинами или оливками - они богаты йодом. Если у вас был тяжелый рабочий день, съешьте 1-2 кусочка селедки.

3. Хочется копченого.

Чаще это происходит с теми, кто сидит на слишком строгой диете. Совет

Чего-то не хватает...

- быстро худеют те, кто употребляет достаточно жиров, поэтому, обезжиренной пищей увлекаться не стоит.

4. Тянет на пирожные.

Это говорит о дефиците витамина D, который необходим для укрепления иммунитета. Покупайте для бутербродов натуральное сливочное масло. Пейте чай или кофе с 2-3 печеньями, в которых использовано сливочное масло.

5. Если хочется кислого. Это сигнал о пониженной кислотности желудочного сока, либо о том, что вы простудились.

Во время ОРЗ ешьте фрукты и ягоды с витамином С, пройдите обследование у гастроэнтеролога.

6. Все время хочется есть.

Это говорит о том, что в вашем питании не хватает микроэлементов (кремния) и аминокислот (триптофана и тирозина), которые регулируют обменные процессы в организме. Повышение аппетита перед критическими днями у женщин свидетельствует о нехватке цинка. Чтобы насытить организм кремнием, ешьте топинамбур, редис, орехи, семечки. Триптофана много в сыре, изюме,



печени, шпинате. Тирозин содержится в оранжевых зеленых, красных фруктах и овощах. Цинком богаты печень, морепродукты, корнеплоды, семена тыквы и подсолнечника, листовые овощи.

7. Если нет аппетита.

Это говорит о нехватке витаминов - группы В, которые регулируют работу желудка. Витамины В₁ и В₆ содержатся в орехах, семечках, бобовых, печени, яичном желтке. Витамины В₂, В₅, В₁₂ ищите в тунце, палтусе, говядине, курице, индейке, бобовых.

*И. Мусаева,
диетолог, врач
высшей категории.*

Цифры и факты

✓ Чем меньше по размерам перец чили, тем он острее.

✓ Авокадо самый жирный фрукт, но при этом легко переваривается и усваивается организмом.

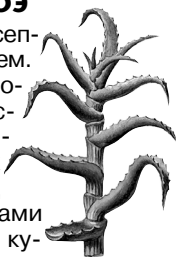
✓ В сушеных бананах калорий в 5 раз больше, чем в сырых.

✓ Лимон с толстой кожей содержит больше витаминов, чем тонкокожий.

От фурункулов - мед и алоэ

Мед обладает антисептическим действием.

Намазывайте на кожу вокруг фурункула, и воспаление пройдет быстрее. Когда гнойник созреет и выйдет, мед чередуйте с примочками сока алоэ. Возьмите кусочек листа, срежьте колючки, разрежьте на половинки, приложите к месту нарыва сочной стороной, закрепите лейкопластырем. Такой компресс делайте несколько раз в день, держите 1 час.



ивайте 10 минут в 1 стакане кипятка. Затем процедите, разделите настой на 3 части и выпейте в течение дня. Или, когда завариваете чай, добавляйте в него листья мяты.

Такой чаек согреет в холода

А в дождливую погоду он поможет избежать простуды.

На 1 л: 1/2 стакана свежей или замороженной облепихи, корень имбиря длиной 2,5 см (или 1/2 чайн. ложки сушеного молотого), 5 веточек свежей или сушеной мяты, 1/3 чайн. ложки молотой корицы (по желанию). Если используете свежий имбирь, очистите его и мелко натрите или

нарежьте на тонкие пластины. В чайник сложите корень имбиря, мелко нарезанную мяту, корицу (можно не добавлять) и облепиху (если замороженная, не нужно предварительно размораживать). Все залейте кипятком, накройте и оставьте настаиваться 1-2 часа. Перед подачей чай нагрейте, но не кипятите.

Петр I любил анисовую настойку

Чтобы ее приготовить, нужно 1/2 чайн. ложки сухих семян аниса засыпать в марлевый мешочек, завязать его и поместить в бутылку. Добавить 0,5 л водки и настаивать 2 недели. Еще Петр I предпочитал другие настойки - калгановую и рябиновую - они обладают вяжущим и бактерицидным свойствами. Молодые веточки рябины очищали от кожицы и ломали. В бутылку вместе с веточками укладывали зрелые, прихваченные морозом ягоды рябины. Заливали водкой и настаивали 12-14 дней. Корневище калгана (лапчатки прямостоящей) подсушивали и отваривали. Отвар процеживали, охлаждали и разводили им спирт до крепости водки.

Мучает одышка?

Есть эффективное средство от одышки для людей любого возраста. Смешайте 1 кг меда, сок 10 лимонов и 10 измельченных в кашицу зубчиков чеснока. Поставьте смесь в закрытой банке в холодильник на неделю. Принимайте чудо-средство ежедневно по 4 чайн. ложки и не пропускайте ни одного дня. Курс лечения - 2 месяца. Также при одышке помогает мелисса: 2 ст. ложки травы наста-

Полезно знать

Ученым удалось объяснить, почему зеленые яблоки полезнее красных. Оказывается, в них содержится меньше сахара, больше витамина С и железа. Диабетикам, людям с пониженной кислотностью желудка рекомендуют включать в рацион именно зеленые сорта. А тем, у кого кислотность повышена, лучше выбирать сладкие красные яблоки.

“Пуговка” увеличилась - это значит...

К сожалению, достоверность Манту составляет лишь 50-60%. Положительная реакция на пробу часто является следствием прививки БЦЖ против туберкулеза, которую вводят всем новорожденным. После нее в организме остается туберкулезная палочка, которая при сниженном иммунитете ребенка дает яркий положительный результат. И еще известно, что туберкулин, сам по себе, является сильным аллергеном. Это часто приводит к увеличению «пуговки». Положительную реакцию могут спровоцировать и кожные заболевания (дерматит), перенесенные ранее инфекции, начавшаяся менструация у девочки-подростка и даже глисты! Из-за неверных трактовок результата многим детям приходится несколько раз в год бывать у фтизиатра, принимать ненужные профилактические лекарства, дающие серьезные побочные эффекты, и даже становиться на учет в тубдиспансер. Не говоря уже о нервах, которые вынуждены тратить родители и дети, проходя через подобные мытарства.

Проба Манту

Главное – не тереть место укола, не смазывать кремами и не заклеивать пластырем.

Более достоверный способ

На сегодняшний день более безопасным признан «Диаскинтест» - современная процедура, аналогичная Манту. Она содержит не туберкулин, а другой препарат, и является не прививкой, а аллергопробой.

На нее не могут повлиять ни ранее сделанная вакцина БЦЖ, ни другие инфекции и бактерии. Точность метода - 90%. Кроме того, эта проба менее токсична, реже вызывает неприятные аллергические реакции, хотя, иногда дети жалуются на недомогание.

Когда Манту можно не делать

Если у ребенка в норме анализы крови и мочи (при туберкулезе вы-

являются характерные изменения), а также нет симптомов туберкулеза - повышенной температуры, кашля, недомогания, потливости, потери аппетита и веса, сильной бледности и увеличения лимфатических узлов, - пробу Манту делать нецелесообразно. Любой грамотный врач это знает.

Можно ли мочить место укола?

Проба Манту - это внутрикожное введение туберкулина, поэтому, ребенок в тот же день может идти в бассейн, на речку, в душ - куда угодно. Главное, не тереть место укола, не смазывать кремами и не заклеивать пластырем. Миф о том, что Манту нельзя мочить, родом из 1970-х годов, когда использовалась накожная проба Пирке - руку царапали и наносили тот же туберкулин. Вот ее, естественно, нельзя было мочить. Ведь, смыв аллерген, приходилось снова идти к врачу.

Е. Савченко, педиатр, врач высшей категории.



Ребенок может говорить тихо из-за того, что чего-то боится. А может быть, и вас, если вы постоянно запугиваете его.

ГОВОРИ ГРОМЧЕ!

состоянии голос неожиданно появляется.

✓ На нарушения голоса влияют условия жизни ребенка. Если в семье принято общаться на повышенных тонах, вероятно, и ребенок будет перенимать манеру общения родителей, а его голосовые связки могут быть не готовы к такой нагрузке.

✓ Нарушение голоса в период его мутации также может быть обусловлено психологическими факторами. Такие дети часто являются единственными в семье и очень привязаны к матери или вообще воспитываются без отца. Ребенок может стесняться своего голоса, стремиться сохранить прежний.

✓ Вовремя не вылеченные, запущенные воспалительные заболевания дыхательных путей могут со временем превратиться в хронические. Ребенок с тру-

дом дышит через нос, заглатывает воздух ртом. Из-за этого в дыхательные пути попадает холодный неочищенный воздух, вследствие чего голосовые связки воспаляются и голос становится хриплым, осипшим.

В доме не должно быть слишком шумно или тихо

Наиболее важное условие для развития голоса - это наличие нормального слуха. Необходимо с раннего возраста развивать слух ребенка, учить его различать, а затем и воспроизводить различную интонацию и тембр голоса. Родители должны помнить, что сильный шум и крик могут вызвать перенапряжение голоса. Кроме того, кричащие или громко разговаривающие родители - это плохой пример для подражания. То же относится и к родителям с очень тихим

голосом. Поэтому, в доме не должно быть слишком шумно или тихо. Если ребенок говорит тихо, обратите внимание сначала на свой голос. Малыш может просто подражать вам. Также он может говорить тихо, если вы постоянно запугиваете ребенка.

На что надо обратить внимание

Существует ряд признаков, которые могут указывать на то, что у ребенка есть нарушения голоса:

- ✓ устойчивая и продолжительная осиплость голоса;
- ✓ трудности с произношением слов и нарушение координации глотательных движений;
- ✓ внезапная потеря голоса после стресса;
- ✓ произношение «в нос»;
- ✓ слишком тихий или громкий голос, расстройств его высоты;
- ✓ изменения темпа, ритма, смыслового ударения.

При любых подозрениях на нарушения голоса надо обратиться к врачу.

И. Паршина, педиатр.

КУРСЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Жизнь непредсказуема, и неизвестно, что произойдет завтра с вами и вашим ребенком. Конечно, хочется надеяться на счастливый исход, но лучше подкрепить надежду реальными знаниями.

Месяц назад моя жизнь разделилась на «до» и «после». Раньше мне всегда казалось, что несчастные случаи происходят где-то в параллельной вселенной, а меня и моей семьи они не коснутся. Но все вышло иначе.

То, чего не ожидаешь

У меня подрастают два малыша: старший сын Костя, ему 6 лет, и младшая дочка Катя, ей недавно исполнилось 4 года. Вторая беременность далась мне нелегко - я часто посещала врачей, часами просиживала в поликлинике. Там, между делом, я листала бесплатные пособия по оказанию первой помощи малышам. Не думала, что мне это когда-нибудь пригодится, но делать было нечего, вот я и изучала. А полгода назад пришлось вспомнить об этом...

Маленькая дочка, ей было три с половиной года, играла недалеко от меня, пока я готовила ужин. Вдруг я услышала сдавленный хрип. Обернулась и увидела, что Катя сидит на полу покрасневшая и тяжело дышит. Пары секунд мне хватило на то, чтобы заметить рядом с ней миску с леденцами. Я поняла, что Катя подавилась конфетой, и начала судорожно соображать, что делать.

Без паники!

Я взяла дочку на руки, положила ее на свое колено на живот. Ее голова оказалась ниже туловища - это было важно! Начала хлопать дочку между лопаток. Это не помогло, и я перевернула ее на спину. Вспомнила: два пальца положить на грудину, между сосков, и ритмично вдавливать их на 1-2 см. Я боялась прилагать слишком много усилий, потому что читала, что так можно вызвать разрыв внутренних органов у маленького ребенка.

Мои действия не приносили результата. Я снова перевернула ее на живот и стала хлопать между лопаток. После очередного хлопка ее вырвало, на пол упал леденец. От радости я чуть было не решила, что все позади. Но взглянула на Катю и поняла, что дочка дышит еле-еле. Я положила ее на пол и решила сделать искусственное дыхание. Выполнять его нужно аккуратно, не вдыхая слишком много воздуха, ведь легкие ребенка гораздо меньше легких взрослого.

Спустя минуту дочка задышала лучше, но меня все еще беспокоил цвет ее лица - она была бледной и не реагировала на внешние раздражители. Я набрала номер скорой помощи. Дочке потребовались по-



мощь и обследование, ведь в течение некоторого времени организм испытывал кислородное голодание.

Полезные занятия

Врачам скорой помощи я рассказала, как проводила реанимационные действия. Они сказали, что практически во всем я была права. «Часто бывает, что родители сначала звонят в скорую, а только потом принимают возвращать малыша к жизни. Это неправильно. Сначала нужно убедиться в том, что малыш пусть слабо, но дышит, а только потом звонить в скорую, не отходя от ребенка ни на шаг», - объяснила мне врач. А напоследок она посоветовала мне обратиться в Красный Крест, где можно пройти курсы по оказанию первой помощи детям. Они платные, но стоят недорого.

Дорогие мамочки, сходите на подобные занятия! Не дай Бог, но возможно, они помогут вам однажды сохранить жизнь своему ребенку.

Ольга Михайлова.

✓ **При авитаминозе и для профилактики гриппа** 5 ст. ложек молодой хвои пихты или пригоршню лапок залейте 1 л кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 2-3 часа, процедите. Принимайте настой по 1/2 стакана 3 раза в день в промежутках между приемом пищи. Несколько веточек поставьте в воду в спальне и в жилой комнате для дезинфекции помещения.

✓ **При воспалении верхних дыхательных путей, бронхите, а также ревматизме, подагре, полиартрите и других заболеваниях суставов** 4 ст. ложки измельченных свежих побегов пихты залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение получаса, процедите и принимайте по 1 стакану настоя 2-3 раза в день за час до еды.

Целебная пихта

Используйте почки, однолетние побеги (пихтовые лапки), зеленые незрелые шишки и живицу пихты. А в хвое много аскорбиновой кислоты и каротина.

✓ **При суставных заболеваниях** одновременно с приемом настоя делайте ванны с отваром пихтовых лапок: полведра сырья залейте кипятком и держите на слабом огне в течение 3-5 минут, настаивайте 15-20 минут, процедите и вылейте в ванну. Принимайте ванны по 10-15 минут через день.

✓ **Для лечения пародонтоза** на 15-20 минут приложите к деснам ватку, смоченную маслом пихты (продается в аптеке). Используйте масло также при

гайморите: закапывайте его в ноздри по 3-4 капли и делайте ингаляции. Для этого добавьте 8-10 капель масла в кастрюлю с кипящей водой, укутайте голову и вдыхайте пар 15 минут.

Чтобы очистить воздух от бактерий, поместите хвою пихты в металлическое ведро и залейте кипятком. Аромат быстро распространится по дому.

✓ **При заболеваниях почек, мочевого пузыря в качестве мочегонного, дезинфицирующего и кровоочистительного средства** 1 ст. ложку почек пихты залейте 1 стаканом кипятка, подержите на кипящей водяной бане в течение 15

минут, настаивайте 30 минут, процедите и доведите объем настоя снова до 1 стакана. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

✓ **Гипертоникам поможет** настой коры: залейте 1 ст. ложку измельченного сырья стаканом кипятка. Настаивайте в закрытой посуде до остывания. Принимайте по 2/5 стакана 3 раза в день до приема пищи. Курс лечения - 10 дней, затем перерыв 10 дней и повторите курс заново.

✓ **Пролежни и опрелости смазывайте чистым маслом пихты.** Заживление наступает после 2-3 процедур. Что касается грибка на ногах, то его тоже можно вылечить пихтовым маслом: наносите масло в виде примочек на 20-30 минут. Курс лечения - 4-7 дней.

Н. Лапина, травница.

**На приеме
у уролога-андролога**

**Ночью два раза встаю
в туалет...**

Эрекция в порядке, но ночью два раза встаю в туалет. Это продолжается уже на протяжении месяца. Мочеиспускание немного затрудненное. Врач назначил «Простамед», витамин Е. Как только стал ими лечиться, появились изжога, понос и боли в животе. Что вы посоветуете?

Вячеслав.

Частыми причинами ночных мочеиспусканий являются аденома предстательной железы и опухоли простаты. Они могут сочетаться с хроническим простатитом. Адекватно проведенное обследование позволяет поставить правильный диагноз и назначить соответствующее лечение. Скорее всего, назначенного вам лечения недостаточно. Обратитесь к другому врачу и пройдите более детальное обследование: сдайте анализ на инфекции, передающиеся половым путем, пройдите ректальное исследование простаты, секрета простаты, цистоскопию для выявления проходимости мочеиспускательного канала, УЗИ предстательной железы, биопсию. При необходимости врач назначит дополнительную диагностику. На сегодняшний день аденомы небольшого размера хорошо поддаются консервативному лечению.

**Есть ли мужские
таблетки?**

Если снизился тестостерон, можно ли решить проблему гормонотерапией?

Олег.

Да, есть ряд медикаментов, которые нормализуют гормональный фон. Это могут быть таблетки или инъекции. Дозировку и схему лечения рассчитывает врач, исходя из возраста, суточного и сезонного колебания содержания гормона в организме. Все подбирается индивидуально.

**Е. Туполев,
уролог-андролог, врач II категории.**

ЗАЛЕЧИМ ЭРОЗИЮ

**Истинная эрозия
шейки матки**

✓ Залейте 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку травы сушеницы топяной, варите на слабом огне 20 минут, настаивайте полчаса, процедите. Используйте для спринцевания 1-2 раза в день до выздоровления.

✓ Смешайте сок каланхоэ и мед в пропорции 3:1. Смесь обильно пропитывайте тампон и вкладывайте во влагалище на час по утрам и перед сном. Курс лечения - неделя.

✓ Смачивайте тампоны облепиховым маслом и вводите во влагалище на 2-3 часа. Время лечения - 8-12 дней.

✓ При кровоточивости смочите ватный тампон соком свежих листьев крапивы, введите во влагалище на 1-2 часа. Повторяйте, пока кровь не остановится.

Появились выделения

✓ Залейте 2 ст. ложки листьев березы 2 стаканами воды, варите 15 минут, настаивайте 30 минут, остудите, процедите. Пропитайте отваром тампон, введите его во влагалище на 1-2 часа. Курс - 2 недели.

✓ Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных листьев рододендрона золотистого 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Перед употреблением разведите в кипяченой воде: 3 ст. ложки настойки на 0,5 л воды. Применяйте для спринцеваний. Курс лечения - 8-12 дней.

Гнойные выделения

Заварите 1 чайн. ложку цветков календулы 1 стаканом кипятка (или разведите 1 чайн. ложку аптечной

спиртовой настойки в стакане кипяченой воды). Регулярно проводите спринцевания в течение месяца.

Ложная эрозия

Варите в 1 стакане воды 3 ст. ложки измельченного корня бадана на слабом огне до тех пор, пока не выпарится половина жидкости. Полученный экстракт разведите 2 стаканами теплой кипяченой воды и используйте для ежедневных спринцеваний. Этот же экстракт принимайте внутрь по 30-40 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день до еды. Бадан обладает выраженными закрепляющими свойствами, поэтому при запорах от него лучше отказаться.



При любой эрозии

✓ Залейте 3 ст. ложки листьев эвкалипта 2 стаканами свежего подсолнечного масла, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая, процедите. Пропитайте тампон полученным маслом, вводите во влагалище 1 раз в день на 2 часа.

✓ Разведите 1/2 чайн. ложки мумие в 1/2 стакана воды. Смоченные в этом растворе тампоны помещайте во влагалище на ночь.

✓ Залейте 1 ст. ложку измельченных сухих корней марьяна корня 3 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут в плотно закрытой посуде, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут еды в течение месяца.

P.S. По окончании курса обязательно посетите гинеколога, чтобы удостовериться в эффективности лечения.

**Оксана Енина,
народный целитель.**

Не навреди!

- ✿ Не носите лифчик больше 12 часов в сутки, снимайте его на ночь.
- ✿ Остерегайтесь травм молочных желез! Случайный толчок в автомобиле может привести к образованию кист.
- ✿ Кормите своих детей грудью. Грудное вскармливание снижает риск развития опухоли молочной железы.
- ✿ Если у вашей мамы, бабушки, тети был или есть рак, не загорайте на солнце и не курите, длительно не принимайте гормональные препараты.

При сахарном диабете организм предрасположен к простудным заболеваниям, поэтому люди, страдающие этим заболеванием, ухитряются простудиться даже летом.

Простуда и диабет

**Оно и понятно:
иммунитет
диабетика снижен**

Причем, часто простуда протекает с осложнениями. Есть риск получить острый бронхит, пневмонию, отит, ангину. Если своевременно не лечиться, любое из этих заболеваний может перейти в хроническую форму. Чем это может закончиться? Хронический отит, например, грозит снижением слуха вплоть до глухоты. Хронический бронхит способен привести к астме, ангина может закончиться абсцессом. Поэтому, при возникновении простуды надо обязательно обратиться к врачу. Возможно, потребуются антибиотики.

Очень важно знать, что при повышении температуры тела инсулин воспринимается организмом иначе. Скорее всего, потребуется другая доза. Поэтому замеры сахара в крови необходимо делать чаще, особенно при высокой температуре.

Бывают ситуации, когда больному диабетом, принимающему лекарства от температуры, не удастся привести сахар в норму. Так на организм действует антибиотик. Самый лучший вариант - не заболеть, не простудиться, а если уж подцепили инфекцию, не запускать простуду. Любые простудные заболевания могут серьезно ухудшить состояние. Симптомы простуды - еще полбеды. Основной вред наносят вирусы, создавая дополнительную нагрузку на ослабленный организм.

Почему простуда повышает уровень сахара

Организм мобилизует все силы и гормоны на борьбу с инфекцией. Их катастрофически не хватает, в результате, уровень сахара в крови становится практически неуправляемым. Начинаются серьезные проблемы - кетоацидоз при диабете I и диабетическая кома при диабете II типа. Кетоацидоз сопровождается накоплением в крови огромного количества кислоты, что опасно для жизни. Диабетическая кома - очень

серьезное гипергликемическое состояние, которое, даже при благоприятном исходе, грозит серьезными осложнениями.

Как часто при простуде нужно измерять уровень сахара в крови

Если выявлена простудная инфекция, проверять уровень сахара в крови необходимо каждые 3-4 часа. Если он становится очень высоким, врач может рекомендовать использовать большую дозу инсулина. Поэтому очень важно знать свой «рабочий» уровень сахара, измеряя его, когда вы здоровы. Тогда легче рассчитать дозу инсулина, необходимую во время борьбы организма с вирусом.

Какая диета нужна диабетика при простуде

Обычно, при первых симптомах простуды человек теряет аппетит. Но при диабете пищу принимать надо обязательно, иначе уровень сахара снизится до критического уровня. Можете выбирать любые продукты, которые обычно входят в рацион питания. Рекомендуемая норма, примерно, 15 г углеводов каждый час. Например, выпейте полстакана кефира или фруктового сока и съешьте полчашки злаков.

Если простуда сопровождается лихорадкой, рвотой или диареей, обязательно каждый час надо выпивать стакан жидкости. Можете потягивать ее, а не глотать залпом. Главное, избежать обезвоживания организма. Если уровень сахара высок, употребляйте больше жидкости: воды или травяной чай. Если сахар упал, поднимите его выше нормы

Цифры и факты

- ❁ Люди с избыточным весом более склонны к развитию сахарного диабета, так как на большую массу тела требуется больше инсулина.
- ❁ У женщин сахарный диабет воздействует на уровень эстрогенов, менструальные и овуляторные циклы, а также, на сексуальное желание.
- ❁ Обнаружено, что каждые 2 часа, проведенные за просмотром телевизора, на 14% увеличивают риск заболеть сахарным диабетом.



стаканом яблочного сока или сладким травяным чаем.

В лекарствах от простуды может быть сахар

При диабете можно принимать многие отпускаемые без рецепта лекарственные средства от простудных заболеваний. Однако, необходимо избегать тех препаратов, где в инструкции указано содержание сахара. Так, в сиропах от кашля и растворимые порошки для горячего питья очень часто добавляют сахар. Обязательно читайте инструкции препаратов. Если сомневаетесь, не стесняйтесь проконсультироваться с провизором в аптеке или лечащим врачом.

Во время простуды хорошо помогают настои горьких трав и ингаляции. Если вы страдаете высоким артериальным давлением, избегайте противоотечных средств. Они способны поднять давление крови еще выше.

От простуды вакцины нет, но можно делать ежегодную прививку от гриппа. Во время эпидемии гриппа не стесняйтесь носить респираторные маски, держитесь подальше от чихающих и сморкающихся людей. Объяснить свое поведение знакомым проще, чем бороться с неконтролируемыми скачками сахара при заражении вирусной инфекцией.

**Н. Лысенко, эндокринолог,
кандидат медицинских наук.**

Бок о бок идут депрессия и сахарный диабет: появилась депрессия – жди сахарный диабет, и наоборот.

СПЕШИМ ПОМОЧЬ

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

Демодекоз вылечила хозяйственным мылом

Сочувствую всем, у кого плохое здоровье, сама такая. У меня был демодекоз, вылечила его без всяких мазей. Поможет хозяйственное мыло (обязательно темное, его варят из отходов растительного масла). Как умоетесь, сделайте из него мыльную маску на лицо: намыльте обильно руки и нанесите на лицо. Когда подсохнет, смажьте еще раз, потом еще. Пусть высохнет. У мыла неприятный запах, но терпеть можно. Такую процедуру делайте 3-4 дня каждое утро.

Л. Попова.

Нос вылечит смесь масел

Купите по пузырьку камфорного и облепихового масел. Смазы-

вайте слизистую носа камфорным маслом 2-4 раза в день, а облепиховым - 1 раз (в обед). Делайте это с помощью ватной палочки лежа, чуть запрокинув голову назад. Затем двумя пальцами закройте ноздри и втяните масло. Полежите 5-10 минут с запрокинутой головой. Еще каждое утро промойте нос соленой водой. Для этого 1 чайн. ложку соли растворите в 1 стакане кипяченой воды. Втяните раствор с руки через одну ноздрю, а через другую пусть выльется. Так делайте по 5-10 раз каждой ноздрей. Если не получится выливать воду через ноздрю, выплевывайте через рот. Ускорит лечение сок алоэ - закапывайте его 1 раз в неделю. После этого полежите 5-10 минут.

В. Демина.

Мужики хлестали меня крапивой и кричали: "Скоро забудешь о радикулите!"

Многие жалуются на радикулит. Меня он мучил 12 лет. Прихватывал так, что мало не казалось. Тогда я работал на комбинате стройиндустрии, в коллективе из 1200 человек. Мы настолько были дружны, что часто выезжали на природу. Во время одной из таких поездок меня и прихватило. Один из коллег сказал: «Нашел себе болезнь! Пошли со мной!» Он позвал еще двух парней. Мы зашли за машину. Меня положили на живот и задрали рубашку. Один парень держал меня за голову, другой за ноги, а третий стегал поясницу крапивой. Вырваться я не мог, кричал: «Что же вы делаете! Вся кожа вздулась!» А мужики ответили: «Потерпи, зато забудешь о болезни!» И вот результат: прошло 28 лет, а радикулит ни разу меня больше не беспокоил. Чего и вам желаю!

Н. Шахназаров.

Обострился гастрит? Залейте 1 ст. ложку сухих цветков яблони 1 стаканом кипятка и выпейте в течение дня. Курс - до улучшения самочувствия.

Гангрену можно вылечить этим компрессом, если она не запущена

Искренне хочу помочь! У хирургов при гангрене один метод лечения - отрезать сначала палец, потом стопу, а затем и всю ногу. Лечить не хотят и не умеют. Но в начальной стадии гангрену можно вылечить самостоятельно. Этот рецепт помог нашей родственнице, а ей его подсказала знакомая, вылечившая свою сестру.



Смешайте по 40 г топленого несоленого сливочного масла и живицы (канифоли). Последнюю можно купить в ветеринарной аптеке или в хозяйственном магазине. Все растопите на водяной бане на медленном огне. Добавьте немного меда и измельченного чеснока. В самом конце вмешайте медицинский деготь (продается в ап-

теке), перемешайте до однородной массы и выложите в стеклянную баночку. Храните мазь в холодильнике.

Вымойте ногу теплой водой с хозяйственным мылом и вытрите насухо хлопчатобумажным полотенцем. Намажьте мазь на стерильную салфетку, обвяжите палец, сверху прикройте полиэтиленом, закрепите бинтом и наденьте хлопчатобумажный носок. Компресс делайте ежедневно на ночь. Если время не упущено, мазь поможет, и палец постепенно начнет оживать. Лечитесь до полного выздоровления. Хорошо бы одновременно принимать препараты для улучшения кровообращения. По этому вопросу проконсультируйтесь с врачом.

Н. Лысенко.

Результат превзошел все ожидания! Муки с газами и даже запорами закончились

В 1989 году к нам в Алматы приезжала Джуна Давиташвили. Проводила семинары, на которых обучала бесконтактному массажу. У меня до сих пор хранится брошюрка с описанием этой методики. Согласно ей, чтобы наладить перистальтику кишечника, надо указательным пальцем правой руки надавить на пупок и дожидаться ощущения, что пупок пульсирует. Когда почувствуете ритмическое биение, процедуру прекратите. Так делайте каждое утро, лежа в постели. Курс - 10 дней подряд. Перистальтика наладится! От себя хочу добавить, что я не чувствовала биения пульса, но палец держала 3-4 минуты. Читала, что пульс не чувствуется, если надо-

рван пуп. Результат превзошел все мои ожидания! Мои муки с газами и даже запорами закончились в 1989 году. С тех пор курс повторила лишь раз.

И еще один совет из той же брошюрки. При боли в печени нужно лечь на спину, приложить к области печени сначала подушечки пальцев правой руки (ладонь приподнята), потом всю ладонь. Постепенно вдавливайте пальцы в тело до тех пор, пока не ощутите пульс. При этом во рту может появиться особый привкус, даже отрыжка. Лежите так 5-10 минут. Этот метод также устраняет изжогу. Аналогично можно массировать поджелудочную железу - вреда точно не будет.

Тамара.

✓ От кашля разведите в стакане горячего молока по 1 ст. ложке меда и смальца. Принимайте 3 порции в день: натощак, на ночь и в обед.

✓ Болит горло? Залейте 1 чайн. ложку сушеной морской капусты 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 часов, полощите горло каждые 2 часа.



Полина Гагарина: «В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ Я МАМА, ЖЕНА И ДОЧЬ, А НЕ ПЕВИЦА»

Самая космическая певица России, а еще жена, мать и очень счастливая девушка Полина Гагарина твердо стоит на земле. В интервью Полина рассказала о новом альбоме и своей главной роли в жизни.

- Когда-то давно мы смотрели «Фабрику звезд», и ты всем очень нравилась. Скажи, между той девушкой-подростком и сегодняшней женщиной — пропасть?

- Нет, честно говоря, по внутренним ощущениям я все еще подросток. С одной стороны, это проблема, потому что из-за своей открытости и инфантильности мне нередко приходится страдать. Но с другой — хорошо, когда детство остается в душе.

- «Фабрика звезд» стала твоим первым погружением в жесткий мир шоу-бизнеса?

- Нет, на проекте это не ощущалось. Тогда главной сложностью для меня была разлука с мамой. Я же единственный и очень любимый ребенок. Расстаться с мамой на целых три месяца — катастрофа. Я плакала, скучала. Когда пришла на проект, мне было 15, там уже исполнилось 16. Кстати, как-то раз я показала Диме (Дмитрий Исхаков — муж Полины.) старые «фабричные» записи. Он сказал: «Какая же ты там дерзкая! Ничего себе».

- Кажется, ты единственная на

«Фабрике-2» хотела сама писать песни?

- Да, я начала сочинять музыку еще раньше — в 14 лет из-за безумной влюбленности. Естественно, неразделенной. Это смешно и здорово, что тот мальчишка вдохновил меня на создание песен, которые я до сих пор исполняю на своих взрослых концертах. Например, Morning. Самое интересное, что они не надоюдают зрителям. «Колыбельная» тоже из таких. Это моя визитная карточка уже 10 лет. То, что песни живут так долго, прибавляет мне уверенности в своих способностях как автора.

- Это настоящие хиты. Все-таки есть музыка, заряженная энергией, которую невозможно не любить. Во время твоих выступлений зрителей буквально сшибает твоя энергетика. Смотришь на тебя и понимаешь, что именно людям нравится.

- Спасибо, но я хочу сказать, что не считаю себя звездой. Мне кажется, это слово приобрело оттенок пошлости. У нас буквально все мнят себя звездами. А я за слово «ар-

тист». Особенно в моем случае, поскольку получила два образования, и оба творческие (Полина окончила Эстрадно-джазовое училище и Школу-студию МХАТ.). Каждый день я совершенно спокойно выхожу из дома без макияжа, сажусь на велосипед и еду с сыном в парк. Или могу пойти в музей. Естественно, ко мне кто-то может подойти. Но никакой сумасшедшей реакции я не замечаю, хотя стараюсь себя контролировать и периодически спрашиваю Диму, не заносит ли меня.

- Случалось, что заносило?

- Да, как раз после «Фабрики». Подросткам сложно себя адекватно воспринимать. Представь, в течение трех месяцев нас каждый день показывали по Первому каналу утром, днем и вечером. Для многих зрителей мы были как родные, поэтому, при встрече никто не пытался держать дистанцию, к нам, буквально, кидались. Еще состоялось испытание деньгами. Первые гонорары я отдавала маме, она сделала ремонт. А потом меня понесло, я начала спускать большие суммы.

- Дорвалась! Думала, наконец-то можешь купить все, что хочешь?

- Именно так. Я постоянно приносила домой какую-то одежду. Мама спрашивала: «Что ты опять купила? Зачем тебе еще одна блузка?» А я считала, что раз могу себе позволить, то почему бы и нет?! Но жизнь все ставит на свои места, потом у меня начался сложный период. Я поняла, что популярность мимолетна: зрители тебя быстро полюбили, но так же быстро могут забыть. Затем я перешла в продюсерский центр Игоря Крутого, записала первый альбом, в него входили «Колыбельная», «Я твоя», Morning. Появилась работа, я поступила в Школу-студию МХАТ, вскоре забеременела. Все изменилось. Были и ошибки, благодаря которым я осознала, что делаю что-то не так.

- Мне кажется, если ты публичный человек, особенно сложно учиться на ошибках. Надо не только признать неудачу и простить себя за нее, но и сохранить лицо.

- Я и не умею, но у меня есть тыл — семья, которая знает и любит меня любой. Честно говоря, мне, скорее, неловко показать характер незнакомым людям, а вот перед своими я порой могу проявить не лучшие качества.

- Да, знакомая история. Разве это справедливо?

- Нет! Из-за нервной ситуации на работе или от усталости я могу «некрасиво» ответить маме или Диме, рассердиться на сына. А потом мне ужасно стыдно за свое поведение — так не должно происходить. Лучше высказать, что думаю, человеку, ко-

торый послужил причиной такого поведения. Но из-за «ультрачестности» могут пойти ненужные разговоры и сплетни.

- Когда тебя пригласили в обновленную команду наставников «Голоса», многие зрители остро отреагировали. Как ты видела ситуацию со своей стороны?

- Мне было тяжело. Я пыталась не читать, что пишут в Интернете. Но все равно расстраивалась, хотя понимала, что людям нужно время. На шоу 3 года сидела Пелагея, к ней привыкли. Люди консервативны. Когда руководство приняло решение поменять команду, весь негатив вылился на нас.

- В «Голосе» было невозможно не заметить твою открытость, редко свойственную публичным людям...

- Да, не все знали, что в жизни я настолько чувствительна. Это видят зрители на концертах. Но на выступление, скажем, в Crocus City Hall, приходят 7 тысяч человек, а аудитория Первого канала — миллионы. Предположим, мои песни нравятся миллиону из них. Думаю, что многие оказались просто не готовы принять меня такой на экране. Гиперэмоциональной девушкой, которая подпрыгивает на стуле и трясется над каждым участником. «Голос» — это место, где я смогла проверить себя. И делала это на глазах у всей страны. Естественно, иногда была не права.

- Сейчас тебе 29 лет, скоро 30. В наше время общество стремится побыстрее списать женщину в тираж, когда она становится старше. Что ты об этом думаешь?

- На мой взгляд, если женщине

нечего дать миру, кроме прекрасной внешности, то она выйдет в тираж еще до 30. Конкуренток-то каждый год прибавляется. А если она занята чем-то кроме маникюра и выщипыванием бровей, то останется востребованной. Я часто думаю о возрасте. Надеюсь, что и через 10 лет продолжу записывать песни и выступать на сцене.

- А как ты ощущаешь возраст?

- Я особенно остро чувствую, что есть молодые ребята, которые не боятся пробовать новое в музыке. А меня уже пугают эксперименты, поэтому я им немного завидую. Хотя, может быть, я немного лукавлю, поскольку готовлю что-то действительно интересное.

- Наверное, дело не в том, что ты боишься экспериментов, а в том, что сейчас уже знаешь, чего хочешь?

- Невозможно понимать наверняка, что за песня у тебя получится, или контролировать свое вдохновение, когда занимаешься музыкой. Над новым альбомом мы работали недолго, искали вместе с музыкантами и командой аранжировщиков другое звучание. Вроде осознавали, чего хотим, но, как все будет на самом деле? Песни же появляются в голове одна за одной и только потом складываются в общую картину.

- Поклонники ждали твой новый альбом 6 лет. Диск «9» вышел в сентябре. Какой он?

- Там пять песен на русском и пять на английском языке. Я активно исполняю на сцене те, что на английском. Мы с Антоном Беляевым их давно придумали, но так и не записали. А мама меня учила, что дело

всегда нужно доводить до конца. Наконец я смогу мысленно поставить «галочку», что выпустила их.

- Как ты живешь в сложном концертном графике? У тебя есть какие-то «правила выживания»?

- Особенных нет. Стараюсь спать по 8 часов. Приезжаю в новый город и сразу ложусь. После концерта уснуть сложнее. Но, чтобы успокоиться и провести время с пользой, после концерта я подолгу стою у зеркала, смываю косметику. Еще делаю легкий расслабляющий массаж лица. Таким образом привожу «дух» в порядок.

- После выступления эмоции переполняют. Наверное, ради них хочется творить и жить?

- Да, но не только ради них. В первую очередь, я мама, жена и дочь, а не певица. С каждым годом я все лучше понимаю эту роль — мамы. Вижу, как сын быстро растет, как начинает ко мне по другому относиться, и я к нему тоже. Как это проявляется? Сын всегда за меня. Андрей так плакал, когда я заняла не первое, а второе место на «Евровидении». На его взгляд, я все делаю лучше других. А еще он очень честный парень. У меня такие же отношения были с мамой. Она мне сказала: «Полина, мы справимся со всем, самое главное, чтобы ты мне вовремя рассказывала о своих проблемах. Что бы ни случилось, даже самое страшное, я должна быть в курсе». И я во всем признавалась. Мама по моему звонку в дверь принимала, если что-то шло не так. Открывала со словами: «Что случилось?» А я отвечала, что получила двойку по математике.

- Что помогает бороться со стрессом?

- Я не стесняюсь плакать и делаю это достаточно часто. Прихожу к Диме, лью слезы, он меня утешает, успокаивает. Я считаю, что девушке полезно плакать, выражать так свои эмоции. Еще люблю семьей куда-нибудь выехать, например, в парк Горького. Надышимся там воздухом — и обратно. Мы же в центре живем.

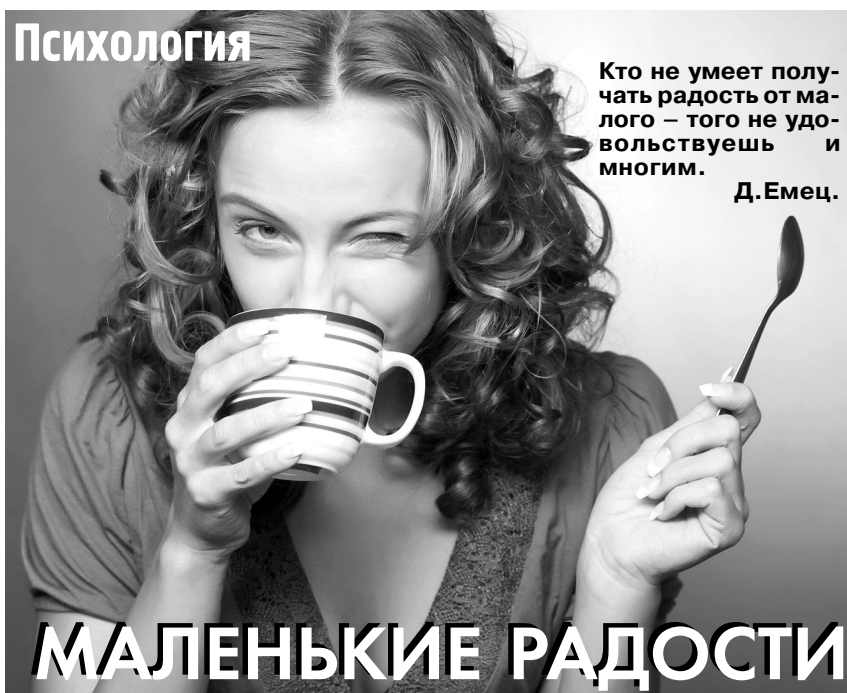
- Как городские жители, вероятно, и на дачу любите выбирать себя?

- У нас этот вопрос остро стоит.

- С дачей?

- Да, мы хотим дачу, потому что решили, что наша семья станет больше. Мы с Димой мечтаем об общих детях. Андрюша тоже спрашивает: «Где дача? Где ребенок?» Я считаю, семья-это главное. Мне непременно надо любить и чувствовать рядом с собой крепкое мужское плечо. Только так я ощущаю себя защищенной. Когда у меня есть этот тыл, я могу и горы свернуть. Все зависит от ситуации.





Кто не умеет получать радость от малого – того не удивольствуешь и многим.

Д.Емец.

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Что дарит нам ощущение счастья

Много веков человечество искало рецепт счастья, только недавно было сделано открытие: счастье - это не что-то огромное, универсальное, всепоглощающее, а маленькие, мимолетные мгновения.

Если спросить женщину, что ей нужно для счастья, она глубоко задумается и начнет загибать пальчики: миллион долларов, домик на Гавайях, крутое авто, бриллиант размером с орех, кругосветное путешествие, целый шкаф одежды от-кутюр, обеспеченный муж, есть сколько хочешь и не толстеть, и чтобы мошь съела Наташ-кину норковую шубу. Конечно, от такого «богатства» никто не откажется, но если задуматься, то не деньги приносят нам искреннюю радость. Успешный человек вызывает у окружающих уважение, но настоящую зависть способен вызвать лишь тот, кому мало надо, и он при этом счастлив. Ведь счастье - это всего лишь секунды, которые и не запоминаются на всю жизнь, а вызывают ощущения волшебства и порхания бабочек в груди.

БЕСПЛАТНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Мы живем в беспокойное время, когда технический прогресс несет галопом: вы еще не успели накопить на пятый айфон, а уже в продажу поступает шестой. Интернет проведен даже в деревнях, и каждая пятая бабушка шустро кликает мышкой на фотографии одноклассницы в соцсетях. Дети осваивают калькулятор в мобильнике раньше, чем таблицу умножения. Иметь сто друзей - уже давно не круто: круто иметь сто долларов, а лучше фунтов стерлингов - на них курс выше. В этом перевернутом наизнанку мире нам навязывают чуждые цен-

ности: ипотеку, кредиты на самые престижные машины и технику, брендовую одежду, престижные детсады и школы, фитнес-центры и БАД, «светский» образ жизни, требующий особенных шампуня, зубной пасты, дезодоранта и т.д. Конечно, сумочка от Гуччи или Шанель сделает вас счастливой - минут на двадцать, а может, даже на три дня. Но это не стоит потраченных на нее денег, которыми можно было бы распорядиться иначе, не говоря уже о том, сколько голодных детей и бездомных животных можно было бы на них накормить. Иногда можно видеть картину, как пожилая дама в магазине на свою, и без того малую пенсию покупает пару самых дешевых сосисок и на выходе кормит ими кошек. А они уже прибежали, ждут - узнают ее по шагам, по голосу. И на лице этой женщины нетрудно прочесть настоящее, неподдельное счастье, пусть и длящееся секунды. Она знает, что кому-то нужна. Знает, что своим поступком сделала мир хоть чуточку лучше, и от этого на душе становится хорошо и несмотря на маленькую пенсию, и несмотря на детей и внуков, которые все реже ее проводят и почти всегда забывают позвонить...

Деньги никогда и никого не сделали счастливым. Новые дорогие туфли поднимают настроение, но настоящее блаженство мы испытываем в конце дня, когда наконец можно их снять и дать ногам отдохнуть. Настоящее удовольствие нам приносят маленькие бесплатные

радости: хруст первого снега под ногами или стук капель дождя, когда ты сидишь дома, закутавшись в теплый плед; когда ты подходишь к дороге, и на светофоре загорается зеленый или одновременно с тобой к остановке приходит твой автобус; получить поздравление с днем рождения от людей, которых ты почти не знаешь; обнаружить, что сегодня не четверг, а пятница, и впереди выходные; когда ты просыпаешься от звука будильника и понимаешь, что тебе не нужно сегодня никуда идти. Список можно продолжать очень долго. Мелочи? Так ведь именно эти мелочи делают нас счастливее.

ХОББИ И ТВОРЧЕСТВО

Мы гонимся за добычей материальных благ и в этой суете совершенно забыли, кто мы есть на самом деле. Религия утверждает, что бог создал человека по своему образу и подобию, а значит, создал его творцом. И счастливым становится лишь тот, кто это свое предназначение осознает и будет ему следовать. Каждая женщина устраивает и хранит свой домашний очаг, заботится о муже, детях, родственниках, домашних животных. Но очень важно выделять время и на собственные мелкие радости, увлечения и хобби. Любому человеку важно что-то создавать, быть творцом. Только так он может чувствовать себя счастливым. Может быть, вы когда-то писали стихи или картины, вязали, вышивали, шили, делали какие-то поделки, придумывали сценарии, конкурсы. А сейчас у вас семья, работа и миллион забот. И ощущение загнанности в угол. вспомните о своем былом увлечении или придумайте новое. Например, заведите блог, в котором вы будете делиться с единомышленниками отзывами о путешествиях или, допустим, любимыми рецептами.

КОМПЛИМЕНТЫ

Внимание к ближнему в наши дни тоже стало редкостью, а потому неожиданной и приятной радостью. Мужчина придержал дверь или пропустил вперед; встречная машина мигает тебе на трассе, и ты успеваешь сбросить скорость перед патрулем; коллеги на работе наговорили кучу комплиментов по поводу твоего цветущего вида, а ведь у тебя даже не день рождения! Эти мелкие, совсем пустяковые события поднимают настроение и дарят ощущение парения. Так давайте больше дарить радость другим, знакомым и незнакомым людям. Помните, как в песне Людмилы Гурченко: «Пусть вам улыбнется, как своей знакомой, с вами вовсе незнакомый встречный паренек!»

Передвинуть шкаф, повесить полку, прибить плинтус - это к ним. Большинство мужчин с легкостью выполняют физическую работу. Только, если дело доходит до настоящего кризиса, сопровождающегося эмоциональной встряской, сильный пол отказывается быть на первых ролях.

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КРИЗИС

Ольга, учитель химии в обычной средней школе, едва не плачет, рассказывая свою историю. Дело в том, что ее муж уже полтора года сидит без работы, а Ольге приходится тащить на себе ипотеку и семью. С работы на полставки она перешла на полную занятость, плюс подработки в качестве репетитора, плюс написание дипломных работ для нерадивых студентов. А ведь она привыкла к тому, что за финансы в семье отвечает муж. Еще недавно он был директором филиала одного из центральных банков, но в прошлом году банк потерял лицензию и муж остался без работы. Деньги, отложенные на черный день, давно кончились, а благоверный все еще подыскивает «достойную должность». «Создается впечатление, будто ему ничего не надо. Мне приходится со скандалом отправлять его на очередное собеседование. Я просто не понимаю, как мой умный, сильный, энергичный муж превратился в безвольную амебу! А недавно на вопрос знакомого про то, как обстоят дела с поиском работы, супруг небрежно бросил: «Ну, я могу позволить себе не торопиться и выбирать». В тот момент мне хотелось его задушить», - признается Ольга.

Она не одинока в своем отчаянии - подобных историй становится все больше. Многие мужчины, столкнувшись с изменившимися экономическими реалиями, оказываются не готовы к переменам. Им с детства твердили, что они должны быть добытчиками, кормильцами и защитниками. А это, надо сказать, неслыбый груз ожиданий. Пока мужчина успешно справляется с этой задачей, он чувствует себя на коне. Он альфа-самец и хозяин этой жизни. Но стоит ситуации выйти из-под контроля, как мужчина впадает в панику. С одной стороны, груз ответственности за семью рождает небывалый стресс, с которым психика не всегда в состоянии справиться. С другой стороны, мужчине нужно «держать лицо», не показывать свою слабость, не просить о помощи. Поэтому, оказавшись без работы, он часто застывает в позе кролика перед удавом. Мужчина не может согласиться на более низкую должность, ведь это значит - расплываться в своей беспомощности. А если при этом за отказом следует отказ, он и



Женщинам не помешает помнить: кризис у мужа это серьезная проблема, а не его «очередной заскок».

МУЖЧИНЫ И КРИЗИС КТО КОГО?

Мы привыкли считать мужчин «сильным полом». Но, когда в жизни случаются серьезные кризисы, они нередко ломаются первыми, а женщинам приходится расхлебывать последствия.

вовсе опускает руки: проще не идти на собеседование, чем нарваться на очередное разочарование.

КРИЗИС ОТНОШЕНИЙ

Виктория прожила с мужем в браке почти двадцать лет. Из них десять лет они провели в скандалах, ссорах и взаимных обвинениях. В конце концов, жизнь стала совсем невыносимой, и женщина подала на развод. Два месяца она плакала на плече у подружек и кляла бывшего за «украденную молодость». А потом успокоилась, поняла, что теперь у нее обрелась масса свободного времени, и решила потратить его с пользой. Через год Вику было не узнать: она похорошела, построинела, нашла новую работу и выглядела совершенно довольной жизнью. А вот ее муж... После развода он начал вести себя очень агрессивно, перессорился со всеми друзьями, однажды оказался в полиции из-за драки на улице, нагрубил начальнику и, в конце концов, нарвался на увольнение. Вроде бы исходные данные одни и те же: двое супругов, несчастных в браке, внезапно обретают свободу. Но из кризиса они выходят по-разному.

А все почему? Потому, что в нашем обществе до сих пор считается, что «парни не плачут». Мужчины не умеют говорить о своих чувствах, все эмоции привыкли держать в себе, а свою боль скрывать за маской стойкого оловянного солдатика. Вот и получается, что женщина, не боясь показаться слабой, может рассчитывать на моральную под-

держку со стороны друзей и родных, а мужчина остается наедине со своими горестями. Нет, он будет искать выход для негатива, но самый психологически безопасный метод - задушевные разговоры с близкими людьми - ему недоступен. Что остается? Агрессия, депрессия и бутылка. Именно так среднестатистический представитель сильного пола обычно и реагирует на кризисы в отношениях.

КРИЗИС ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Статистика разводов печальна. А если в семье случается несчастье - например, серьезно заболевает ребенок, - то в восьми случаях из десяти мужчина уходит из семьи, не сумев справиться с ответственностью. Можно долго рассуждать о том, почему так происходит, но в конечном счете все сводится к национальным особенностям воспитания мальчиков и девочек.

В нашей стране принято, что забота о больных и беспомощных целиком ложится на плечи женщины. Более того, мальчики растут, обласканные мамой и бабушкой, они привыкают считать себя центром женской вселенной. Если позже в их собственной семье случается несчастье, и внимание жены переключается на что-то другое, то муж оказывается в сложной для него ситуации. Он получает дополнительную ответственность и не ощущает привычной поддержки от женщины - в итоге мужчина ломается.



ПРАСКОВЬЯ ЖЕМЧУГОВА – ГРАФ НИКОЛАЙ ШЕРЕТЕВ

Графский род Шереметевых – один из самых знатных и богатых в России XVIII века. Шереметевы были известны как государственные деятели, строители храмов, богатые меценаты, помогавшие бедным и больным, поощрявшие развитие национальных архитектуры, искусства, музыки. Их домашний театр считался лучшим частным театром империи, владельцы его не жалели ни денег, ни труда на постановку спектаклей и создание декораций. Шереметевский театр отличался не только профессиональными, образованными и талантливыми актерами и певцами, но и до мелочей просчитанной планировкой зала, роскошными декорациями и прекрасной акустикой. Многие, кто в те времена побывал в Кусково, отмечали, что размах представлений и профессиональность актеров ничуть не уступали самому известному дворцовому театру в Эрмитаже.

Шереметевы считали, что настоящих актеров надо растить, терпеливо обучая их с самого детства. Так, Параша Ковалева (1768–1803), дочь крепостного кузнеца, попала вместе с другими детьми в графское поместье, когда ей едва исполнилось восемь лет. Ее сразу же отдали на воспитание одинокой княгине Марфе Михайловне Долгорукой. У княгини девочка получила образование, была обучена вокалу, актерскому мастерству, игре на арфе и клавесине, французскому и итальянскому языкам, литературе, грамоте и некоторым наукам. Для подготовки детей к театральной жизни в усадьбу приезжали известные ма-

стера-актеры, певцы и учителя. Все чаще они отмечали прекрасные способности маленькой Параше, пророчили ей большое будущее.

В это же время, сын хозяина дома – Петра Борисовича Шереметева – Николай Петрович Шереметев (1751–1809) путешествовал по Европе в целях повышения образования. Набравшись царивших там революционных идей, он сразу же решил изменить жизнь Кусково и организовать ее по европейским канонам. Первое, за что взялся молодой человек – это за помещения отцовского театра, которые показались ему старыми и слишком тесными.

Именно тогда, наблюдая за хо-

дом строительных работ, Николай Петрович увидел застенчивую десятилетнюю девочку с огромными глазами на бледном личике, а когда познакомился с ней ближе – почувствовал и необычайный талант маленькой крепостной.

В новом театре девочка дебютировала в роли служанки в опере Гретери «Опыт дружбы». Восхитительным сопрано Параша покорила всех зрителей, не оставив равнодушным и сына хозяина. Николай был настолько доволен дебютом маленькой актрисы, что в следующей опере отдал ей главную роль и ни на миг не сомневался в успехе. Именно тогда на афишах впервые появился театральный псевдоним девочки – Жемчугова. С тех пор самые лучшие роли в шереметевском театре доставались только юной Параше.

К актерам Шереметевы относились почтительно и с уважением. Их называли по имени и отчеству, граф Шереметев-младший давал своим актерам новые фамилии по названиям драгоценных камней. Легенда гласит, что Жемчуговой Параша была названа в тот день, когда в пруду усадьбы была найдена маленькая жемчужина. Всем актерам и музыкантам театра выплачивалось жалование, им запрещался любой физический труд, они питались тем же, что и хозяева усадьбы, а к заболевшим приглашались лучшие местные доктора. Все это удивляло знатных посетителей Кусково, и долгое время порядки в «странной» семье являлись одной из самых интересных тем на светских вечерах столицы.

Слухи о шереметевском театре расходились по всем поместьям, на каждое представление в Кусково съезжались знатные особы, а не попавшие на спектакль потом долго сокрушались и слушали яркие рассказы посмотревших очередную постановку.

Старый граф решил построить новое здание театра, открытие которого должно было состояться 30 июня 1787 года, в тот день, когда поместье Шереметевых намеревалась посетить сама Екатерина II. Известный театр, а особенно игра и голос молодой актрисы Прасковьи Жемчуговой, настолько поразили царицу, что та решила преподнести девушке бриллиантовый перстень. Отныне юная крепостная Параша стала одной из самых известных актрис в России.

30 октября 1788 года умер Петр Борисович Шереметев. Все поместья с крепостными в двести тысяч душ достались его сыну – Николаю Петровичу. Тот, после смерти отца забыл о театре, пил и бесчинствовал, пытаясь отвлечься от горя.

Лишь Параша смогла утешить молодого графа и сочувствием и бесконечной добротой вывела его из загула. После этого Николай Петрович уже по-другому смотрел на девушку: в его сердце зародилось огромное, сильное чувство. Жемчугова же стала в театре вторым человеком, актеры теперь обращались к ней не иначе, как Прасковья Ивановна.

Вскоре влюбленные и вся труппа театра перебрались в новое имение графа – Останкино. Внезапно у Параша открылся туберкулез, и врачи навсегда запретили ей петь. Нежная забота графа, его терпение и любовь помогли женщине пережить это горе, а 15 декабря 1798 года граф Шереметев дал вольную своей самой любимой крепостной актрисе. Этот смелый шаг вызвал недоумение и пересуды в знатных кругах, но граф не обращал внимание на наговоры. Он решил венчаться с любимой. Утром 6 ноября 1801 года в церкви св. Симеона Столпника, которая сейчас расположена в Москве на Новом Арбате, состоялось скандальное бракосочетание. Таинство совершалось в строжайшем секрете, на него были приглашены только четверо самых близких и верных друзей молодой пары.

Два года длился этот брак в уважении, взаимопонимании и любви. Здоровье Параша ухудшалось с каждым днем. 3 февраля 1803 года Прасковья Ивановна родила сына. Роды были тяжелыми и мучительными, а ослабленный чахоткой организм не давал женщине даже подняться с кровати. Смертельно больная, она умоляла показать ребенка, но его сразу же отнесли от матери из опасения, что младенец заразится и умрет. Около месяца угасала графиня. В бреду она умоляла, чтобы ей позволили услышать голос младенца, и когда его подносили к дверям спальни, Параша успокаивалась и забывалась тяжким сном.



Понимая, что кончина жены неизбежна, Николай Петрович решил открыть свою тайну и рассказать о браке с бывшей крепостной. Он обратился с письмом к императору Александру I, где умолял простить его и признать новорожденного наследником семьи Шереметевых. Император дал на это свое высочайшее согласие.

Любимая жена графа Шереметева скончалась в петербургском Фонтанном доме 23 февраля 1803 года, на двадцатый день от рождения ее сына. Ей было всего тридцать четыре года. Из знати на похороны никто не пришел – господа не пожелали признать покойную крепостную графиней. В последний путь Парашу провожали актеры, музыканты театра, слуги поместья, крепостные и посевший от горя мужчина с младенцем на руках.

Ныне Прасковья Ивановна Жемчугова-Шереметева покоится в Александро-Невской лавре в фамильном склепе графов Шереметевых.

Все свои личные средства и драгоценности она завещала осиротевшим детям и бедным невесткам на покупку приданого. Николай Петрович строго следил за выполнением завещания и сам до конца жизни постоянно помогал калекам и обездоленным. В своем московском дворце он основал знаменитую Шереметевскую больницу, которая в настоящее время больше известна, как Институт скорой помощи им. Склифосовского. Николай Петрович Шереметев скончался через шесть лет после кончины супруги.

В «Завещательном письме» сыну граф написал о Прасковье Ивановне: «... Я питал к ней чувствования самые нежные... наблюдал я украшенный добродетелью разум, искренность, человеколюбие, постоянство, верность. Сии качества... заставили меня поправить светское предубеждение в рассуждении знатности рода и избрать ее моею супругою...»



КАК ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ ВИСОКОСНЫЙ ГОД

До Нового Года осталось меньше месяца, а наших читателей и пациентов парапсихолога Ольги Александровны Бибилашвили (Рудой) волнуют проблемы, связанные с встречей Нового года. Все хотят встретить Новый год без старых надоевших проблем и всем хочется стать в новом году богатыми, здоровыми и счастливыми.

«Несколько лет назад от своих близких я узнала, что г-жа Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) в канун новогодних праздников проводит удивительные по своей силе сеансы, которые помогают людям в Новом году изменить свою жизнь в лучшую сторону и стать по настоящему счастливыми, жить без надоевших повседневных проблем. Я не долго раздумывала. Силу сеансов, которые провела со мной и моими близкими парапсихолог Ольга Александровна превзошла все мои ожидания. Теперь я всегда с нетерпением жду декабря, зная, что мне обязательно помогут чудесные сеансы, которые проводит мастер своего дела парапсихолог Ольга Александровна.

А чудесными Новогодними талисманами я не нарадуюсь – они помогают мне чувствовать себя полностью защищенной от моих недругов и завистников.

2016 год – високосный год. У меня вопрос, может существуют особые ритуалы, для того, чтобы проводить високосный год? Анна Т. г. Тбилиси»

«Уважаемая госпожа Ольга! Меня зовут Марина, я у вас была пару лет назад, после ваших сеансов у меня и дорога открылась. Я нашла работу в Италии. Там я сейчас и живу. Все у меня хорошо, но... но всегда хочется большего. Скоро Новый Год и мне хотелось бы узнать, как лучше подготовиться к встрече Нового года. Марина П. г. Милан, Италия»

«Здравствуй, уважаемая госпожа Ольга. Я очень люблю читать ваши материалы и статьи. Я много хорошего от вас слышала, и каждая встреча с вами на страницах прессы для меня праздник. Мы с мужем растим двух дочерей - близняшек. Мне, как матери, хочется, чтобы они были счастливы. Очень хочется, чтобы в Новом году все у нас получилось



и к вам очень большая просьба – расскажите, как лучше подготовиться к встрече Нового года. Очень вас люблю. Милена Арутюнова г. Рустави»

КОММЕНТАРИИ ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ БИБИЛАШВИЛИ (РУДОЙ). Моим пациентам хорошо известны предновогодние сеансы- я их называю «Астральной» банькой, а их колдовскую силу они смогли на себе реально ощутить. Я очень рада, что пациенты после моих сеансов стали и здоровее и счастливее.

Сеансы, которые я провожу в декабре, помогают пациентам избавиться от старых проблем, от грязной энергетики, которая в течении года налипала на их аурах и мешала жить полноценной жизнью, очищают от болезнетворной энергии ауру человека и укрепляют ее. Ведь всем вам хочется быть и в новогоднюю, праздничную ночь и в Новом году здоровыми и счастливыми. А мои предновогодние сеансы помогут вам стать таковыми.

Все хотят встретить новый год в чистом от негатива дома – это способствует процветанию семьи и бизнеса. В декабре я также делаю свои знаменитые новогодние талисманы, которые не пропускают в дома моих пациентов черную энергетику, что также способствует процветанию семьи.

Но 2016 високосный год – это особый год! Это тяжелый год!

Энергетика високосного года чревата потерями, неприятностями в личной жизни и в бизнесе, неизлечимыми болезнями и потерями!

Любой високосный год – можно назвать годом торжества колдунов. Любая порча, сделанное на человека или

его дом в високосном году действует с большей силой и наносит более разрушительное воздействие, чем в обычном году!

Многие мои пациенты спрашивают, как избавиться от плохой энергетики високосного года и как правильно проводить этот коварный год.

Вопрос планомерный. У меня есть множество ритуалов, с помощью которых можно преодолеть все проблемы, прилипшие к вам в високосном году. У меня есть ритуалы, с помощью которых вы сможете перешагнуть роковой рубеж високосного года и быть в новом 2017 году счастливыми, успешными и богатыми.

Новый год всегда был и останется самым любимым праздником. Всем хочется оставить в прошедшем году и проблемы и неудачи. И очень хочется встретиться с чудом в будущем году.

Начнем подготовку к Новому году с уборки квартиры. Приведем квартиру в полный порядок и стараясь избавиться от старых и ненужных вещей. Особое внимание надо уделить входу в дом или квартиру. Если перед входной дверью сложены старые вещи или мусор, то их надо обязательно убрать, чтобы вход в дом был освобожден. И все хорошее, что вы себе желаете, могло «зайти» в ваш дом. Под конец всю квартиру и входную дверь необходимо побрызгать моей розовой водой, которая у меня всегда готова к декабрю. И с помощью моего «волшебного» порошка отогнать от входной двери будущие проблемы.

Обязательно, на каждый Новый год покупается четное количество новых игрушек для елки – это для того, что-

бы в новом году в семье была прибыль. И считается хорошей приметой, если разобьется какое-то старое елочное украшение. Это значит, что оно приняло на себя семейную проблему, и в этом случае проблема ушла из семьи вместе с разбитой елочной игрушкой.

Особое внимание надо уделить праздничному столу. По поверью, чем обильнее будет новогодний стол, тем лучше семья будет жить в будущем году. На Новогоднем столе должны присутствовать мед и орехи, гозинаки. Хорошо положить сушеный инжир и апельсины. Это делается для того, чтобы семья в следующем году жила хорошо.

Обязательно надо в новогоднюю ночь надеть на себя обновку – это делается для того, чтобы в новом году у вас постоянно были обновки.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Во время Рождественского поста или других постов необходимо очищать и жилые и рабочие помещения от негатива.

Посты – это лучшее время для проведения целительных сеансов.

Посты – это наилучшее время для установления защиты от врагов и завистников.

Мои специальные комплекты для очищения жилых и рабочих помещений помогут вам избавиться от любого негатива. Их можно перевозить на большие расстояния – куда угодно, и с их помощью можно очистить любое помещение в любом месте земного шара.

Мой «волшебный порошок» поможет отогнать от вашего дома или от ваших близких неприятности.

Мои талисманы защитят вас, ваших близких, ваши дома и ваше имущество от врагов, плохих пожеланий, от порчи и сглаза.

А заряженные мной свечи, которые вы будите зажигать в течении всего 2017 года помогут вам сохранить ваш семейный очаг и наслаждаться уютом и теплом вашего дома.

Ваша парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой).

Тел. 218-32-88,
5-77-43-69-87
5.95-14-48-88
e-mail olga.rudoi@gmail.com



ГАДКИЙ УТЕНОК

Кристина налила себе кофе и села с чашкой у окна. За ним начиналось унылое ноябрьское утро, с затянутого серыми тучами неба моросил противный дождик. Людей во дворе видно не было, только серая кошка прошмыгнула в подъезд, прячась от дождя. Сегодня выходной и на работу не нужно. А больше идти было некуда. Правда, одна из сотрудниц праздновала день рождения, и Кристина тоже была приглашена, но она, как всегда, сослалась на какие-то несуществующие срочные дела. Да никто и не настаивал.

СЕРАЯ ЖИЗНЬ

К двадцати четырем годам жизнь Кристины, можно сказать, сформировалась. У нее была хорошая работа в большой фирме да небольшая, но собственная, доставшаяся от бабушки квартирка. Вот, собственно, и все, что было у нее в этой жизни. Хотя нет, был еще начальник отдела рекламы, довольно привлекательный брюнет, давно уже устроивший свою личную жизнь, но, похоже, на этом не остановившийся: уж очень ему нравились брюнетки. А Кристина была блондинка. Такая бесцветная, незаметная блондинка, серая канцелярская мышка с прямыми безжизненными волосами и никогда не знавшим косметики бледным личиком. Поэтому, шансов у нее не было.

Нельзя сказать, что Кристина была совсем одинока: ее уважали на работе, она была не только профессионалом в своем деле, но и доброй, отзывчивой, всегда готовой помочь девушкой, и окружающие относились к ней снисходительно, но подоброму. Иногда девушке хотелось что-то в себе изменить, и тогда она, поддавшись на уговоры подруг, бродила с ними по магазинам, и глаза ее загорались при виде безумия белых кружев модной блузки. Но приобретенная новая блузка помещалась в шкаф, с тем, чтобы никог-

да не быть оттуда извлеченной. Потому что кружева требуют особого настроения, иначе они превращаются в неровно порезанную марлю.

ПЕРВЫЕ ПЕРЕМНЫ

В жизни каждой девушки, даже если она не красавица, есть свой «тот самый день». В этот день подружки уговорили Кристину посидеть после работы в кафе. Она, как обычно, сидела тихонько в уголке и слушала веселую болтовню девчонок.

– Крис, смотри, этот мужик скоро в тебе дырку прожжет взглядом.

Она обернулась. Действительно, молодой человек за соседним столиком уж очень откровенно разглядывал ее персону. Глаза у него были черные и такие бездонные, Кристина почувствовала, что идет ко дну. Она не знала, как справиться со своими ощущениями, поэтому пробормотала что-то маловразумительное подружкам и выбежала на улицу. Вечером, усевшись перед зеркалом, девушка убеждала себя, что ей все показалось, что такая, как она, вряд ли могла понравиться красавцу из кафе. А утром вдруг захотелось надеть новую кружевную блузку.

– Крис, ты отлично выглядишь, – бросил проходивший мимо программист Димка. Кристина уже хотела было смутиться, но вдруг приятно улыбнулась парню. После

работы идти домой совсем не хотелось, и она решила зайти в салон красоты. А после, уже на пороге того самого кафе, рассудок, спрятанный под красиво уложенными волосами, настойчиво нашептывал, что очень глупо было сюда приходить, что двух случайных встреч не бывает. Но, открыв дверь, Кристина тут же натолкнулась на жаркий взгляд черных, жадных, сверкающих глаз.

ЭТО БЫЛ НЕ ОН

Они встречались каждый день. Сидели за соседними столиками, она пила кофе, а он просто молча на нее смотрел. А Кристина ждала, каждый день, надеясь, что вот он пересядет к ней, а потом... А что потом, она боялась даже и представить, но от этих мыслей кружилась голова, и воображение рисовало восхитительные картинки их предстоящих встреч, ведь должен же он когда-то решиться познакомиться ближе. Подруги, уверенные, что роман с черноглазым красавцем в разгаре, обижались на ее молчание. А она ждала, хотя и сама не знала чего, да это было не важно. Важным было то, что за эти несколько недель ожидания Кристина, как будто подсвеченная изнутри этой любовью, превратилась из гадкого утенка в женщину с какой-то особой, магической красотой. Мужчины стали с ней флиртовать, а женщины – делиться женскими секретами, и даже начальник отдела рекламы уже пару раз предлагал подвезти ее домой.

И вот этот момент настал: черноглазый красавец пригласил ее на художественную выставку. Там была картина под названием «Чахотка», на которой изображена Кристина, угасающая от этой болезни, надевающей свои жертв какой-то трагической красотой. Он извинялся, что ничего ей не сказал и благодарил за то, что картина принесла ему успех. Растерявшись, девушка что-то пробормотала в ответ и вылетела из зала.

В сквере на лавочке плакала красивая девушка. Прохожие бросали удивленные взгляды: что за проблемы могли возникнуть у такой красавицы? И вряд ли кто из них мог поверить, что она плачет от того, что она всей своей душой была готова принять любовь, а ее просто использовали.

– Девушка, – услышала она и подняла голову – Вы так красиво плачете, но все же, я могу чем-то помочь?

И от этих простых слов стало как-то легче. Да и не важно, что именно в тот момент рядом с ней оказался не тот мужчина, важно, что именно он посмотрел на нее взглядом, способным превратить в красавицу невзрачную серую мышку. И теперь только от нее зависело, какой будет ее жизнь.

МОЕ НЕПРАВИЛЬНОЕ СЧАСТЬЕ

История моей любви, наверное, похожа на тысячи таких же историй. Но тогда мне казалось, что наша любовь с Максимом уникальна: самая чистая, самая искренняя, самая волшебная. Я была бессовестно счастлива, мне хотелось летать, но чувство вины и стыда камнем тянуло вниз.

ТАЙНАЯ СТРАСТЬ

К моменту нашей первой с ним встречи мы оба уже были женаты и вполне довольны своими браками. Я вышла замуж еще студенткой, детей пока решили не заводить, хотелось, как это принято, сначала встать на ноги. Все было бы хорошо, если бы в тот день я не зашла к мужу на работу... Я уже не помню, зачем я тогда к нему приходила, но с этого дня окружающий мир перестал для меня существовать. Я увидела там Максима. Мы просто обменялись взглядами, но уже дома я поняла, что постоянно думаю о нем. А потом Максим нашел меня в социальной сети. Он тоже был женат, только я не хотела об этом думать, теперь он был только мой. Мы бесконечно болтали обо всем на свете и обнаружили необычайное сходство вкусов и интересов. Я ждала его звонка, как глоток свежего воздуха. Потом мы встретились в кафе, а после... История стара, как мир, но это было волшебным. Третпное волнение, брошенные украдкой взгляды, случайные прикосновения – все было так прекрасно. Страсть захватила нас обоих. Мы стали встречаться, но договорились, что в своих семьях ничего менять не будем.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Было стыдно смотреть в глаза мужу. Наверное, он о чем-то догадывался, но молчал. Мой муж любил меня и, я думаю, он не спрашивал ни о чем, потому что боялся узнать правду. В наших отношениях появилась какая-то напряженность, неловкость. Мне было очень жаль мужа, но я уже не могла остановиться. Все мое существо тянулось к Максиму, я никого не замечала вокруг, я думала только о нем, мечтала только о нем и хотела быть только с ним.

И так уж получилось, что моим мечтам суждено было сбыться. В один прекрасный день мой любимый сказал мне:

– Ленка, я так больше не могу, дай жить вместе.

Я так хотела услышать эти слова, мне тоже хотелось жить с любимым, но очень пугал предстоящий разговор с мужем. Я просто не могла себе представить, как я ему все скажу. Что он скажет, как посмотрит на меня? Нет, я точно была не готова к этому разговору. Да, я смалодушничала, но отказаться от перспективы жить с Максимом не смог-

ла. И тогда в голову пришла гениальная идея. Я решила сказать мужу, что хочу поехать к маме в гости, она живет в другом городе. Благо, Максим тоже предложил мне переехать в другой город. Я соврала, но предвкушение близкого счастья так захватывало, что я совсем не думала о моральной стороне такого решения. Так мы и уехали и были уверены, что в наших отношениях навсегда сохранится любовь. Нас не очень волновали судьбы бывших половинок, которых мы оставили там, за бортом нашего счастья. Прошел месяц, второй. Своему мужу я врал, что задерживаюсь у мамы. Со временем он перестал мне звонить, а я старалась об этом не думать. Мы жили в свое удовольствие, Максим устроился на работу, я старалась быть хорошей женой; он весь день проводил на работе, а вечером мы выходили гулять, Максим не был домашним, как мой муж, ему постоянно хотелось новых знакомств, острых ощущений. Клубы и рестораны стали постоянным местом нашего отдыха, у Максима здесь появились новые друзья, и мы часто выбирались в выходные за город.

Я ПОНЯЛА, ЧТО ЭТО НЕПРАВИЛЬНО

Первое время мне все очень нравилось. Но вскоре появилось ощущение, что мы куда-то бежим... Такое впечатление, будто хотим убежать от себя. И однажды, сидя в пустой квартире, мне вдруг очень захотелось позвонить мужу. Не знаю, зачем, просто позвонить, просто услышать его голос. Волнуясь, я набрала знакомый номер, но на другом конце провода женский голос мне ответил, что «абонент временно недоступен». На душе стало как-то неуютно, тоскливо, и это чувство никак не хотело меня отпускать. Я стала копаться в своих ощущениях, вспоминать прошлое и с тревогой поняла, что меня так угнетает. Мне хотелось вернуться. Вернуться не просто в свой город, а в свой дом, в свою прошлую жизнь. Проснуться утром, проводить мужа на работу, а после пробежаться по магазинам, посоветоваться, что приготовить на ужин. Казалось бы, ничего особенного, но эта прошлая жизнь вдруг показалась мне такой уютной, такой надежной. Я с ужасом поняла, что мне не хватает именно тех банальных вещей, от которых я



сознательно отказалась. Чем больше об этом думала, тем больше хотелось вернуться. Я стала нервной, раздражительной. Максим в который раз спрашивал, что со мной, а я не могла ему признаться. Я хотела домой. Вроде бы нужно признаться, но ведь я же сама хотела такой жизни: легкой, красивой, беззаботной. Я же так стремилась к свободе, которая сохраняет страсть. А однажды, вернувшись с очередной вечеринки, Максим взорвался:

– Лена, что происходит? Почему ты молчишь? Поговори со мной.

– Все нормально, просто хочу помолчать, – сказала я и вышла в коридор.

В эту ночь я не спала, а утром решила. Я уехала. История повторилась, я снова позорно сбежала, оставив Максиму записку с просьбой меня простить. Электричка ехала очень медленно, так мне казалось, а мне нестерпимо хотелось поскорее оказаться дома, рядом с мужем, которого, как я только теперь поняла, любила по-настоящему. Я очень надеялась, что мы поговорим, и со временем он сможет меня простить. В общем, я летела домой окрыленная, счастливая, потому что я, наконец-то, приняла правильное решение. Вот он, мой дом. Бегу пешком по лестнице, открываю дверь своим ключом. Мелькнула мысль: замок не сменил, значит, не все так плохо. Вхожу... Меня встречает тишина. И ключи с обручальным кольцом на кухонном столе... Стало трудно дышать, я подошла к окну и открыла его настежь. И поняла, что счастье, которое я так долго искала, только что вылетело в это раскрытое окно.

Наши дети



МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ

Когда у вас один ребенок, все кажется простым и понятным. А теперь представьте, что их четверо или пятеро! Голова идет кругом...

Если бы десять лет назад кто-нибудь мне сказал, что я стану многодетной мамой, я бы просто рассмеялась ему в лицо! Тогда я мечтала и не задумывалась о том, чтобы стать женой, матерью и хозяйкой. Но, как это часто бывает, сильная любовь разрушила все мои планы.

ТОЖЕ ЛЮБЛЮ!

Уже спустя месяц знакомства со своим будущим мужем я знала, что хочу от него детей. Поэтому, когда родился наш первенец Ваня и я поняла, что малыш невероятно похож на отца, то просто расплакалась от счастья!

С того момента про работу я забыла. Если выдавалась свободная минутка, я тратила ее на любование малышом. Любимый муж отошел на задний план, так затмила мой разум любовь к ребенку. Наверное, поэтому, когда супруг спустя всего лишь год предложил завести второго («А зачем отклады-

вать в долгий ящик?»), я наотрез отказалась. Подумала: разве я смогу любить кого-то так же сильно, как Ванечку? Побоялась, что не смогу разорваться, и второй малыш будет обделен. Однако, как говорится, мы предполагаем, а Бог располагает. Через пару месяцев я обнаружила, что беременна, и пути назад уже не было.

Чувство вины преследовало меня всю беременность, и пропало только тогда, когда мой второй сын Илюша появился на свет. Я взяла его на руки и поняла, что тоже люблю!

ДВА ХОРОШО, А ТРИ - ЕЩЕ ЛУЧШЕ!

Не буду скрывать: первое время с погодками мне приходилось тяжело. Дети были маленькими и требовали внимания. Наш папа занимался финансовым обеспечением семьи, так что воспитание и уход полностью легли на мои плечи. Бабушки и дедушки предлагали свою помощь, но я хотела попытаться

управиться со всем сама. Этот период запомнился мне бессонными ночами, нервозностью, отсутствием личного времени.

Через четыре года я снова оказалась в положении. На этот раз наша семья пополнилась маленькой принцессой - Аришей. Старшие братья приняли сестру с воодушевлением и тут же бросились мне на помощь. Конечно, ничего серьезного я поручить им не могла, но у них запросто получалось занимать Аришу на долгое время. Теперь я могла спокойно заняться уборкой, готовкой, даже почитать книгу порой удавалось.

Вопреки расхожему мнению, содержание детей не обходилось нашей семье в непостижимые суммы. Наоборот, все вещи переходили по наследству, игрушки тоже, с питанием проблем не возникало - если какой-то продукт не ест один малыш, его любит другой.

ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ

Спустя некоторое время я перестала видеть проблему в том, что у меня много детей. И даже не удивилась, когда получила подтверждение, что беременна четвертым. Ожидался вновь мальчишка! К моменту рождения Паши нашему старшему Ване было восемь лет, Илье - шесть, а Арише три годика.

Когда в нашей жизни появился Паша, меня осенило: чем больше детей, тем легче! Старшие запросто помогают управляться с младшими, присматривают за ними. Младшим не скучно, они всегда в окружении братьев и сестер. А еще, все дети растут очень общительными, открытыми, позитивными, раскрепощенными.

Сейчас я уже могу с уверенностью сказать, что четверо детей - для нас не предел. Потому что хочется, чтобы дом всегда был полон, чтобы семья была большой, чтобы ребята, вырастая, становились поддержкой и для нас, и друг для друга.

Анна.

Я ВОСПИТЫВАЮ БИЛИНГВА

Малыш, разговаривающий с мамой по-английски, скорее всего, вызовет переполох в песочнице. «Иностранец, наверное», - подумают взрослые. На самом деле родители растят его билингвом.

Сама я знаю английский и немецкий языки, муж - английский, так что идея создать дома искусственную билингвальную среду и воспитывать в ней дочь казалась нам интересной.

ПЕРВЫЕ ТРУДНОСТИ

Перед рождением ребенка я попыталась реанимировать свои языковые знания. Но когда Ника ро-

дилась, я впала в настоящий ступор. Я знала, что с самого рождения малышке нужно комментировать все свои действия. Но в силу природной неразговорчивости делать мне это было трудно. Каждый раз я пыталась выдавить из себя хоть пару фраз о том, какая дочка красивая, любимая и хорошая, как она улыбается и как именно я меняю ей подгузник. Получалось ред-

ко и неестественно. Мой словарный запас тоже подкачал. Находкой для меня стала книга Н.А. Проницовой «Английский язык с пеленок». В ней собран основной словарь на все случаи жизни малыша с рождения и до года. С его помощью я начала говорить больше, мы стали покупать английские книги.

ЗАЧЕМ Я ЭТО ДЕЛАЮ?

Ответить самой себе на вопрос, зачем моему ребенку два языка, мне помогла книга Наоми Штайнер «7 шагов к воспитанию билингва».

Например, из нее я узнала, что мозг младенца, который слышит два языка с самого рождения, развивается иначе, более многогранно. В школе такие дети преуспевают в логических предметах, у них высокие аналитические способности. Им гораздо легче в дальнейшем изучать другие языки.

Автор книги советовала разграничить для ребенка два языка, чтобы не было путаницы. Самый эффективный способ для этого - когда каждый из родителей разговаривает с малышом только на выбранном языке. В нашем случае получилось так: я общаюсь с Никой на английском, все остальные - папа, бабушка, дедушка, друзья - на русском. Вдохновленная, я всерьез взялась за дело! Начала говорить с Никой только по-английски всегда и везде - в бассейне, поликлинике, парке, магазине, автобусе, в гостях. Люди, конечно, обращали на нас внимание, прислушивались, но воспринимали либо спокойно, либо с интересом, что привело к большому количеству приятных знакомств.



ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО!

Меня до сих пор смущают восклицания «Такая маленькая, а уже по-английски понимает!». Ведь дело тут не в особой одаренности моей дочки, не в моих трудах и заслугах, а в том, что ребенок был поставлен в такие условия, что ей просто пришлось говорить на двух языках сразу.

Скоро Нике исполнится два года. Она знает около 110 английских слов (я веду строгую запись!), составляет фразы из двух-трех слов. Пока английских слов больше примерно в 1,5-2 раза и очень мало параллельных. Иногда в ее речи смешиваются оба языка, но меня это не пугает. Я знаю: наступит момент, и в ее голове все сложится как надо.

Алина Винницкая.



Я работаю в цветочном магазине и очень этому рада. Всегда приятно смотреть на мужчин, которые приходят ко мне за букетами для своих любимых, за людьми, которые хотят подарить цветы близкому человеку на праздник и тщательно подбирают композиции.

На днях ко мне с просьбой обратился посетитель. Красивый рослый мужчина рассказал, что он на два месяца уезжает в командировку и не хочет, чтобы жена в это вре-

мя по нему скучала. Он спросил, можно ли сделать так, чтобы каждую неделю ей доставляли свежие цветы от него. Магазин у нас маленький, и доставки нет, но я была настолько тронута его любовью к жене, что решила все сделать сама. Оказалось, что живет семья недалеко от меня и мне будет несложно раз в неделю заносить цветы. Через пару дней меня ждет первый визит, и я уже прокручиваю идеи по оформлению букета.

Елизавета Проклова.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОМОЧЬ?

Мы с семьей затеяли в квартире ремонт. Рабочих наняли по совету друга, которому они прекрасно отдавали квартиру. Чаще всего у нас появлялся высокий грузинский мужчина - Степан. Он и пол клал, и потолок делал, и обои клеил - в общем, мастер на все руки. А потом я заметила, что вместе с ним по утрам приходит женщина. Надолго она не оставалась: приберется и побежит по своим делам. Я принимала ее за работницу, но однажды выяснилось, что это жена Степана. «Понимаете, у моего супруга золотые

руки, но порядок наводить он не умеет. Вот и приходится помогать ему. Мне получаса на все про все хватает, а потом на работу к себе бегу!»

Я была поистине восхищена такой поддержкой! В тот день я сама, без всяких просьб, помогла мужу с проектом, который ему надо было закончить по работе. Он у меня в компьютерных таблицах плохо разбирается, много времени на них тратит, зато я - ас в этом деле! Почему - бы не помочь?

Алла О.

ТРУДНО БЫТЬ ДЖЕНТЛЬМЕНОМ...

Я - человек воспитанный и всегда готов прийти на помощь. Вот и неделю назад не изменил своим принципам. Стою на остановке, жду маршрутку. Дождь льет как из ведра. Подходит транспорт, битком набитый людьми. Я как джентльмен пропускаю всех вперед. И уже сам собираюсь зайти вовнутрь, как вижу - к остановке еле-еле бежит тучная

женщина. Думаю, ну, как не подождать. Женщина подбегает к маршрутке, залезает внутрь, бегло говорит мне: «Спасибо, молодой человек», и закрывает дверь перед самым моим носом. Далее я, как в замедленной съемке, наблюдаю за тем, как транспорт уходит, но без меня. Вот так и помогай людям...

Кирилл.

Королева нелепых ситуаций

Неудача, видимо, ходит за мной по пятам, иначе как еще объяснить тот факт, что я постоянно попадаю в какие-то нелепые ситуации?

Вот совсем недавно зашла в супермаркет. Пока бродила между полок, встретила свою школьную подругу. Не видясь с ней лет пять! Постояли, поболтали, как-то невзначай подруга упомянула, что у нее на днях был день рождения. Воодушевившись этой новостью, я решила сделать доброе дело - вру-

чить приятельнице какой-нибудь презент. Благо, находились мы в магазине! Выбрала самые вкусные конфеты и торжественно их ей подарила. Вручила и попрощалась.

Дошла до кассы, расплатилась, вышла на улицу, села в машину, доехала до дома... И только потом поняла, что врученные мной конфеты были не оплачены! Пришлось звонить приятельнице и, сгорая от стыда, извиняться.

Марина.

ПАРЛАМЕНТ ГРУЗИИ ЛЕГАЛИЗУЕТ НЕЗАКОННО ПОЛУЧЕННЫЕ ПЕНСИИ И СОЦПОМОЩЬ

Парламент Грузии рассматривает вопрос легализации незаконно полученных пенсий и социальной помощи до 1 июля 2016 года, говорится в материалах, обнародованных на сайте законодательного органа.

Согласно законопроекту, для всех граждан, которые до 1 июля 2016 года получили излишнюю пенсию, социальную помощь или компенсации, выплаченная сумма будет считаться ле-



гальной и ее можно не возвращать государству. Соответствующие поправки вносятся сразу в три закона — “О социальной помощи”, “О государственной пенсии” и “О государственной компенсации и государственной академической стипендии”. Автором законопроекта является бывший депутат парламента Георгий Гозалишвили. После рассмотрения комитета законопроект будет вынесен на пленарное заседание парламента.

ШКОЛЬНИКОВ НАУЧАТ УПРАВЛЯТЬ ФИНАНСАМИ

Порядка тысячи учащихся старших классов в Грузии получают финансовое и предпринимательское образование, говорится в сообщении на странице администрации президента в соцсети Facebook. В рамках проекта “Получи больше знаний об управлении финансами” старшеклассники из столицы и регионов Грузии прослушают лекцию “Деньги, финансы и их влияние на экономику” в Университете бизнеса и технологий Грузии.

Совместный образовательный проект “Получи больше знаний об управлении финансами” запустили администрация президента Грузии, Национальный банк Грузии и Университет бизнеса и технологий. Проект финансируется из резервного фонда президента Грузии.



Меморандум о сотрудничестве подписали глава администрации президента Грузии Георгий Абашишвили, ректор университета Михаил Батиашвили и президент Нацбанка Коба Гвенетадзе. “В результате финансового образования пользователи получают

практические знания для принятия разумных финансовых решений, в том числе, в направлении кредитования, экономии денег и других ключевых финансовых вопросов. А финансовые институты получают информированных пользователей, что означает для них уменьшение рисков”, — сказал Гвенетадзе.

Желательно, чтобы финансовое образование начиналось с раннего возраста, добавил глава Нацбанка.

На недостаток финансового образования у населения ранее жаловался министр финансов Грузии Дмитрий Кумсишвили. По его словам, население Грузии пострадало из-за обесценивания национальной валюты в последнее время именно из-за недостатка финансового образования — они не перевели свои долларовые кредиты в лари.

САМОЛЕТЫ В АМБРОЛАУРИ НАЧНУТ ЛЕТАТЬ С ЯНВАРЯ 2017 ГОДА

Регулярное авиасообщение между Тбилиси и высокогорной Рачей (Западная Грузия) будет осуществляться с января 2017 года. Открытие взлетно-посадочной полосы в Амбролаури состоялось 6 октября. Длина аэродрома составляет 1,1 километра, ширина — 30 метров. Самолет премьер-министра Грузии Георгия Квирикашвили стал первым, приземлившимся на новом аэродроме.

“Строительство терминала аэро-

порта в Амбролаури завершится до конца текущего года. Параллельно ведется процесс сертификации и полеты начнутся с января 2017 года”, сообщили в Объединении аэропортов Грузии.

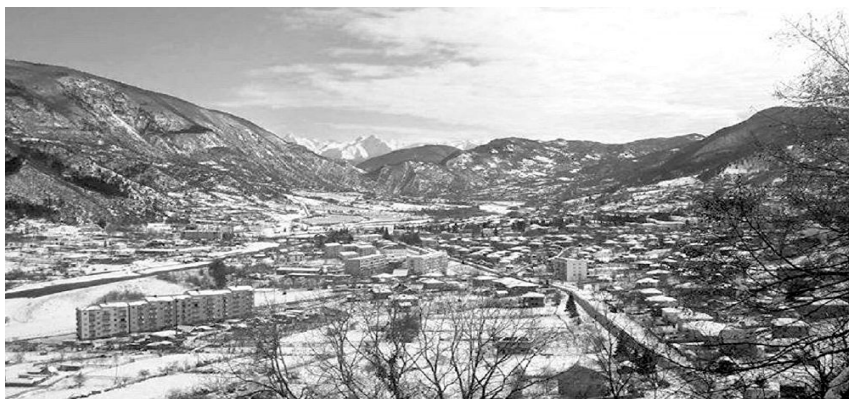
Согласно информации, полеты будут осуществлять самолеты грузинской авиакомпании “Сервисэйр”, способные перевозить 17 пассажиров. В настоящее время “Сервисэйр” с аэродрома Натахтари, который расположен неподалеку от Тбилиси, осуществляет рей-

сы в направлении Кутаиси (регион Имерети) и высокогорной Местия (регион Самегрело — Земо Сванети).

Регулярные рейсы позволят в любое время года добраться до Рачи из Тбилиси и в обратном направлении менее чем за час, что очень важно для местных жителей и туристов, сказал Квирикашвили. В Грузии четыре действующих аэропорта: Тбилисский международный аэропорт имени Шота Руставели находится на окраине столицы, в 15 километрах от центра.

Международный аэропорт Батуми имени Александра Картвели находится в 2 километрах от города. Аэропорт обслуживает кроме внутренних и международных рейсов, еще и местное авиасообщение в северо-восточные регионы Турции.

Международный аэропорт Кутаиси имени Давида Агмашенебели (Имеретия) находится в 14 километрах к западу от центра города. Аэропорт имени Царицы Тамары — небольшой аэропорт в Местия (Самегрело — Земо Сванети) используется только для местного авиасообщения.



Работодатели обычно с неодобрением относятся к романам на рабочем месте. Но сотрудникам это несколько не мешает. Согласно опросам 40% работников хотя бы раз в жизни заводили отношения с коллегами, а 18% опрошенных встретили своего супруга именно на работе. Поэтому, если вас угораздило влюбиться в коллегу, не пугайтесь, но и не забывайте о правилах безопасности.

1. СОБЛЮДАЙТЕ КОРПОРАТИВНУЮ ЭТИКУ

Обязательно узнайте, что думает начальство по поводу служебных романов. В некоторых компаниях считается хорошим тоном, когда сотрудники ставят в известность начальство о своих неслужебных отношениях. В ходе беседы обязательно должна прозвучать фраза: «Разумеется, это никак не повлияет на нашу работу».

В других фирмах на подобные «амурные вопросы» вообще не обращают внимания. По крайней мере, до тех пор, пока романтические отношения не сказываются на качестве работы. Но может быть и наоборот, все очень строго, и если вы хотите крутить роман, то одному из вас придется уволиться по собственному желанию. Вы готовы к такому повороту событий? А ваш возлюбленный?

2. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОФЕССИОНАЛИЗМЕ

Главная заповедь: нерабочие отношения не должны мешать вашим рабочим обязанностям. И здесь возможны самые разные ситуации. Скажем, вы теперь вместе уходите на обед, иногда забываете про время и возвращаетесь на 20 минут позже. Или вы поссорились с любимым, играете в «молчанку» и на работе тоже отказываетесь обсуждать с ним профессиональные вопросы. Или вы срываете дедлайн, потому что отложили в сторону свою работу, чтобы помочь милому справиться с его обязанностями.

Будьте готовы к тому, что коллеги воспримут ваш роман с неодобрением и любую ошибку с вашей стороны будут умножать на два: «Ну как же, ведь ей теперь совсем не до работы». Дабы избежать критики в свой адрес, работайте еще лучше прежнего, чтобы начальнику и сослуживцам было не в чем вас упрекнуть.

3. БУДЬТЕ СДЕРЖАННЫ

Не стройте иллюзий - вам вряд ли удастся держать свои отношения с коллегой втайне. Обязательно найдется кто-то, кто видел, как



5 ПРАВИЛ СЛУЖЕБНОГО РОМАНА

«Любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». И часто там, где ее совсем не ждешь. Например, прямо на работе.

вы держались за руки на улице или ходили вместе за покупками в супермаркет. Не афишируйте свой роман, но и не играйте в шпионские игры. На все намеки и открытые расспросы спокойно отвечайте: «Да, мы встречаемся, но к работе это не имеет никакого отношения». Обязательно обсудите с любимым, как вы теперь станете вести себя на людях. Милые прозвища, поцелуи и прочие нежности оставьте за порогом офиса. Никогда, ни при каких обстоятельствах, не рассказывайте коллегам подробности вашего «служебного романа». Даже если вы считаете Марину из отдела продаж своей подругой. Даже если вы уверены, что Марина - крепкий орешек и не будет сплетничать. Даже если вас переполняют эмоции и нужно выпустить пар.

4. ПРОДУМАЙТЕ ПЛАН ОТСТУПЛЕНИЯ

В начале отношений, когда кажется, что счастье будет длиться вечно, не хочется думать о плохом. А стоило бы! Обсудите с возлюбленным эту неприятную, но важную тему: что вы будете делать, если расстанетесь. Одному из вас придется уволиться? Если да, то кому? Или вы попытаетесь сохра-

нить спокойные, доброжелательные отношения и после расставания? Подобный разговор становится особенно важен, если речь идет об отношениях «начальник - подчиненный». Типичная история: любовь прошла, и бывший возлюбленный находит предлог, чтобы избавиться от неприятных воспоминаний и «неудобной» сотрудницы.

5. ОРГАНИЗИРУЙТЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Если вы заводите серьезный роман с коллегой, ваше общение зачастую переходит в режим 24 часа в сутки, и вы становитесь неразлучны. Со стороны это может выглядеть очень романтично - вы с любимым все время вместе и становитесь одним целым. В реальности, от такого круглосуточного общения влюбленные быстро устают, у них банально заканчиваются темы для разговоров. Чтобы отношения были более гармоничными, у каждого партнера должно сохраняться личное пространство. Чем его можно заполнить? Встречами с друзьями, хобби, развлечениями, учебой - чем угодно, лишь бы набраться новых впечатлений и успеть соскучиться по любимому.



(Продолжение, начало в 29-48)

Он взял ее за руку и, осторожно пробираясь между танцующими парами, вывел с танцпола. Она дотронулась до его взмокшей спины, пытаясь отлепить рубашку, и засмеялась. Они вышли в коридор, где почти не было людей, и он заглушил ее смех поцелуями, с наслаждением впиваясь в ее горячие губы. Она отвечала ему все более страстно, не отстраняясь, даже когда слышала звук чьих-то шагов. Руки скользнули к нему под рубашку, ее прикосновение дарило ему такое неземное наслаждение, что на мгновение он совершенно потерял способность мыслить логически. Что делать? Что же делать?! Поцелуи становились все более долгими и нетерпеливыми. Если я не возьму ее прямо сейчас, то меня просто разорвет, подумал он. Он слегка отстранился и пристально посмотрел ей в глаза. Дженнифер покраснела.

Энтони огляделся — справа, за стойкой гардероба, читала книжку Шерри, клиентов не было — в августе гардероб не пользуется популярностью. На целующуюся пару она не обращала ровным счетом никакого внимания — за годы работы в «Альберто» чего только не наблюдаешь.

— Шерри, а ты не хочешь пойти попить чайку? — спросил у нее Энтони, доставая из кармана купюру в десять шиллингов.

— Десять минут, — отрезала Шерри и, подмигнув ему, вышла из-за стойки.

Он увлек хихикающую Дженнифер за собой в гардероб и задернул за ними темную занавеску, закрывавшую альков от посторонних глаз.

В полной темноте запах тысяч побывавших здесь пальто ощущался еще острее. Они набросились друг на друга, постепенно продвигаясь в дальний угол и задевая на ходу все проволочные вешалки, тихонько позвякивавшие над их головами, словно тарелки на барабанной установке. Он не видел ее лица, но слышал, как она испуганно шепчет его имя, прижимаясь спиной к стене. В глубине души Энтони знал, что если возьмет ее

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

сейчас, то падение будет быстрым и неизбежным, если только она, конечно, не откажется.

— Скажи мне остановиться, — шепнул он, глядя ее грудь и задыхаясь от возбуждения. — Скажи мне остановиться, — повторил он, но она, не говоря ни слова, лишь покачала головой. — О господи... — простонал он.

Дальше началось полное безумие: задыхаясь, она закинула ногу ему на бедро, его рука скользнула под платье, забираясь под шелковые с кружевной отделкой трусики, одной рукой Дженнифер обнимала его за шею, другой — расстегнула ему брюки, и Энтони поразился тому, какой вулкан страстей скрывается под этой сдержанной светской оболочкой.

Время остановилось, казалось, они плавают в невесомости и дышат через одни легкие. Освободив ее и себя от ненужной одежды, он сжал ее влажные бедра, немного приподнял и — о боже! — оказался внутри нее. Все замерло: дыхание, движения, весь мир — казалось, даже их сердца на мгновение перестали биться. Она едва слышно выдохнула, а затем их тела стали двигаться в едином ритме, окружающий мир перестал существовать, исчезли звуки позвякивающих вешалок, приглушенная музыка за стеной, голоса посетителей, приветствовавших друг друга в коридоре. На всем свете остались только они с Дженнифер и их движение: сначала медленное, потом все ускоряющееся, она крепко обнимала его, целуя в шею и касаясь горячим дыханием уха. Он почувствовал, как ее движения стали резче, как она растворилась в какой-то, известной лишь одной ей, вселенной, однако, понимал, что им надо вести себя тихо. Сейчас она закричит, подумал он, Дженнифер изогнулась, приоткрыла рот, и он тут же заглушил ее стон наслаждения поцелуем, в буквальном смысле, впитав ее в себя.

«Опосредованно».

Нежно обнимая ее за талию, он аккуратно опустил ее на пол, поцеловал и ощутил соленый привкус слез на ее щеках. Дженнифер трясло, она с трудом держалась на ногах. Впоследствии Энтони никак не мог вспомнить, что именно говорил ей тогда: «Я люблю тебя... Люблю тебя... Никогда не отпускай меня... Ты такая красивая...» Зато навсегда запомнил, как нежно вытирал ее слезы, как она шептала ему слова любви, и, конечно, — поцелуй, поцелуй, поцелуй...

Вдруг, словно из другого конца бесконечно длинного тоннеля, послышалось выразительное покашливание Шерри. Дженнифер поправила одежду, Энтони разгладил ей юбку, она взяла его за руку и неуверенно сделала шаг вперед — к свету, к реальному миру. Он шел за ней нетвердой походкой, все еще задыхаясь и уже начиная скучать по этому темному углу, где он впервые узнал, что такое рай.

— Пятнадцать минут, — уточнила Шерри, не отрываясь от книги, когда Дженнифер вышла из-за занавески — платье в идеальном порядке, лишь по слегка сбившейся прическе можно было

догадаться, что произошло.

— Как скажешь, — согласился он и протянул девушке еще одну купюру.

— Моя туфелька! — вскрикнула Дженнифер, повернувшись к Энтони и показала ему ногу в одном чулке.

Все еще раскрасневшаяся, она залившись рассмеялась, прикрывая рот рукой. Энтони радостно улыбнулся, глядя на ее веселье, — он боялся, что она вдруг загрузит или начнет сожалеть о том, что сделала.

— Сейчас принесу, — заверил ее он, направляясь к гардеробу.

— Ну и кто говорит, что рыцарей больше нет? — пробормотала себе под нос Шерри.

Он зашел за занавеску и стал шарить по полу в поисках изумрудной шелковой туфельки, одновременно проводя рукой по волосам и пытаясь понять, заметно ли по нему то, что случилось между ними. Ему показалось, что он ощущает мускусный запах секса, смешивающийся с ароматом ее духов. Никогда в жизни с Энтони не случалось ничего подобного. Он непроизвольно прикрыл глаза, вспоминая ее тело, ее...

— Миссис Стерлинг, какая неожиданность! Добрый вечер, — сказал какой-то мужской голос по другую сторону занавески.

Энтони наконец нашел туфельку под перевернутым стулом, услышал, как Дженнифер что-то тихо отвечает незнакомцу, и вышел на свет. У гардероба молодой человек с сигаретой в зубах обнимал за талию темноволосую девушку, которая радостно хлопала в такт музыке и тянула его в зал.

— Как твои дела, Реджи? — спросила Дженнифер, протягивая ему руку.

— Все отлично. Мистер Стерлинг тоже здесь? — спросил парень, быстро взглянув на Энтони.

— Лоренс в командировке, — не моргнув и глазом, ответила Дженнифер. — Познакомься: это Энтони, наш друг. Он любезно согласился составить мне компанию сегодня вечером.

— Приятно познакомиться. — Натянуто улыбаясь, Энтони протянул руку молодому человеку.

Реджи с подозрением посмотрел на растрепанные волосы Дженнифер, потом на ее раскрасневшиеся щеки и, опустив глаза, многозначительно сказал:

— Кажется, вы туфельку потеряли...

— Ах, это мои танцевальные туфли. Сдала их в гардероб, а потом получила две разные туфли, так глупо! — спокойно сказала Дженнифер, не изменившись в лице.

— Вот, нашел. — Энтони протянул ей туфельку. — Вашу уличную обувь поставил под пальто.

Шерри сидела неподвижно, словно истукан, уткнувшись в книгу.

Реджи глупо ухмылялся, наслаждаясь тем, что застал их врасплох. Энтони посмотрел на него, пытаясь понять, чего тот ждет: что ему предложат выпить или сесть за их столики? Да только через мой труп, подумал он.

К счастью, спутница Реджи уже окон-

чательно заскучала и потянула его за рукав:

— Реджи, пойдем. Смотри, вон Мел пришла.

— Долг зовет! — махнул им рукой на прощание Реджи, лавируя между столиками. — Хорошо вам... потанцевать! — обернувшись, крикнул он.

— Черт! — тихо сказала она. — Черт его побери, что же делать?

— Пойдем закажем чего-нибудь, — предложил Энтони и, взяв ее под руку, повел за столики.

От экстаза, который они испытали всего десять минут назад, не осталось и следа. Парень Энтони сразу не понравился, к тому же он умудрился все испортить — убить его мало! Дженнифер залпом выпила мартини. При других обстоятельствах он считал бы это забавным, но сейчас это был просто жест отчаяния.

— Не волнуйся. Ты все равно ничего не можешь сделать.

— А вдруг он расскажет Лоренсу?

— Тогда ты уйдешь от Лоренса, вот и все.

— Энтони...

— Ты не можешь вернуться к нему, Дженни... после того, что между нами... Не можешь!

Она достала из сумочки пудреницу и стала вытирать размазавшуюся под глазами тушь, а потом с явным раздражением щелкнула крышкой.

— Дженни?

— Думай что говоришь. Ведь я потею все, что у меня есть: мою семью, мою жизнь, я буду опозорена.

— Но зато у тебя буду я. Со мной ты будешь счастлива, ты же сама говорила...

— У женщин все не так просто, я...

— Мы поженимся.

— Думаешь, Лоренс даст мне развод? Думаешь, он отпустит меня?! — помрачнев, воскликнула она.

— Но он не тот, кто тебе нужен. Тебе нужен я! Ты счастлива с ним? Такой жизни ты хочешь? — не дожидаясь ответа, продолжал Энтони. — Хочешь быть узницей в золотой клетке?

— Я не узница, не говори чушь.

— Ты просто не понимаешь.

— Нет, это ты не понимаешь. Ларри неплохой человек.

— Ты еще не понимаешь этого, Дженни, но если ты останешься с ним, то с каждым днем будешь становиться все более и более несчастной.

— Ой, неужели наш писака еще и умеет предсказывать будущее?

— Он раздавит тебя, лишит всего, что делает тебя тобой! — окончательно сорвался Энтони. — Дженнифер, этот мужчина — идиот. Опасный идиот! А ты слепом слепа, чтобы увидеть это.

— Да как ты смеешь?! — вскрикнула она. — Что ты себе позволяешь?! — Ее глаза заблестели от слез, и Энтони тут же пришел в себя. Он достал из кармана платок и попытался вытереть ей слезы, но она оттолкнула его руку и прошептала: — Не надо. Вдруг Реджи увидит.

— Прости, я не хотел доводить тебя до слез. Пожалуйста, не плачь.

Погрузившись в грустные размышления, они молча смотрели на музыкантов, а потом Дженнифер прошептала:

— Просто это так тяжело... Я-то думала, что счастлива. Думала, что у меня чудесная жизнь. И тут появляешься ты, и все остальное становится бессмыслен-

ным. Все мои планы — дом, дети, праздники, — мне ничего больше не нужно. Я потеряла сон. Потеряла аппетит. Постоянно о тебе думаю. А теперь я все время буду думать о том, что произошло там, — добавила она, кивнув в сторону гардероба. — Но уйти от Лоренса, — всхлинула она, — это как прыжок в бездну.

— Прыжок в бездну?

— Мне пришлось бы дорого заплатить за право любить тебя, — высморкавшись, призналась Дженнифер. — Мои родители отрекутся от меня. Я останусь ни с чем. Энтони, я же ничего не умею делать. Я не умею жить по-другому. А если я даже не смогу вести хозяйство?

— Думаешь, мне есть до этого дело?

— Сейчас — нет, а потом? Испорченная маленькая тай-тай — так ты назвал меня в первый вечер, и был совершенно прав. Единственное, что я умею, — заставляю мужчин влюбляться в меня, и все. Все! — воскликнула она, и нижняя губа предательски задрожала.

Энтони ругал себя за то, что когда-то позволил себе так отозваться о ней. Молча они наблюдали за играющим на сцене Фелипе, но мысли обоих были далеки от музыки.

— Мне предложили работу, — наконец сказал он, — освещать деятельность ООН в Нью-Йорке.

— Ты уезжаешь?! — резко обернулась к нему Дженнифер.

— Дай мне договорить. Много лет я был неудачником. Пребывание в Африке окончательно доконало меня, но находиться дома я просто не мог. Места себе не находил, пытаюсь избавиться от постоянного ощущения, что должен быть где-то в другом месте, заниматься чем-то совсем другим, а потом, — взяв ее за руку, ласково произнес он, — я встретил тебя. У меня вдруг появилось будущее. Я могу обрести покой, могу пустить корни. Работа в ООН меня вполне устраивает, главное — чтобы ты была рядом.

— Но я не могу, ты просто не понимаешь...

— Чего?

— Я боюсь.

— Боишься его?! — с гневом в голосе спросил Энтони. — Думаешь, он пугает меня? Думаешь, я не смогу тебя защитить?

— Нет, не его. Пожалуйста, не кричи.

— А кого же?! Этих пустых людишек, с которыми ты проводишь время? Тебе действительно есть дело до того, что они думают? Никчемные, глупые людишки...

— Перестань. Дело не в них.

— А в чем же? Кого ты боишься?

— Я боюсь тебя...

— Но... но я никогда... — растерянно пробормотал Энтони.

— Я боюсь того, что чувствую к тебе. Мне страшно оттого, как сильно я тебя люблю, — с трудом договорила Дженнифер, нервно комкая салфетку изящными пальцами. — Я люблю Лоренса, но не так. Иногда он мне нравится, иногда я презираю его, но большую часть времени мы живем вполне нормально, у меня все устроено, и я знаю, что могу жить так и дальше. Понимаешь? Знаю, что могу прожить так всю жизнь и все будет неплохо. Многим женщинам живется куда хуже.

— А со мной? Со мной? — повторил Энтони, не дожидаясь ответа.

— Если я позволю себе любить тебя,

я пропала. В моей жизни не останется ничего, кроме тебя. Я все время буду бояться, что ты разлюбишь меня. А потом, если это случится, я... я умру.

Энтони поднес ее руки к губам и принялся целовать кончики пальцев, не обращая внимания на ее протесты, пытаясь впитать ее в себя целиком. Ему хотелось обнять Дженнифер и никогда не отпускать.

— Я люблю тебя, Дженни, и так будет всегда. До тебя у меня не было такой любви — не будет и после.

— Это ты сейчас так говоришь...

— Я так говорю, потому, что это правда. Я не знаю, как еще тебя убедить, — покачал он головой.

— Никак. Ты все уже сказал. Я храню все твои чудесные письма, все прекрасные слова любви. — Она высвободила руку, взяла бокал с мартини и сделала глоток. — Но от этого не легче, — произнесла она, словно обращаясь сама к себе, и немного отодвинулась от него.

— Не говори так, — взмолился он, ощутив почти физическую боль оттого, что она отдалилась. — То есть ты любишь меня, но у нас ничего не получится? — спросил он, изо всех сил стараясь говорить спокойно.

— Энтони, думаю, нам обоим прекрасно известно... — изменившись в лице, заговорила она, но не закончила фразу.

Да и зачем?

10

Артур Джеймс убрал статус «Состоит в отношениях с...»

Мужчина — женщине, обновление страницы на Фейсбуке — имя изменено. Она заметила, что миссис Стерлинг исчезла с вечеринки, мистер Стерлинг вскоре раздраженно поставил на стол бокал и вышел вслед за ней в коридор. Мойре Паркер не терпелось пойти за ним и посмотреть, чем обернется вся эта история, но ей хватило самообладания не двинуться с места. Никто, кроме нее, не заметил, что начальник вышел.

Через некоторое время он вернулся. Мойра украдкой наблюдала за ним через толпу людей: он казался совсем потерянным, по лицу сложно было прочесть его чувства, но таким напряженным она видела его впервые.

Что у них там произошло? Что делала Дженнифер Стерлинг с тем молодым джентльменом?

Мойра вдруг удовлетворенно улыбнулась и погрузилась в мечты. Воображение завело ее далеко: возможно, он наконец-то понял, что его жена — настоящая эгоистка. Мойре было прекрасно известно, что стоит ей обронить пару слов, когда все выйдет на работу после праздников, и о его жене будет говорить весь офис. Однако, с грустью сказала себе Мойра, сплетни пойдут не только о ней, но и о мистере Стерлинге. Ее сердце сжалось от одной мысли, что этот храбрый, во всех отношениях достойнейший мужчина станет предметом пустых пересудов каких-то там секретаршей. Разве можно унижать его в месте, где он занимает самое высокое положение?

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Как я похудела



Поза стройности

КАК ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ТОЛСТЕТЬ?

В какой позе вам привычнее всего принимать пищу? Вы будете удивлены, но это влияет на пищеварение, а значит, и на вашу фигуру!

По позе тела, в которой вам комфортно есть, можно многое сказать о вашем характере и внутренних проблемах. Кроме того, если принять правильное положение, лишние килограммы не появятся.

Лежа на диване

Есть, не вставая с дивана или кровати, - это пристрастие тех, кто по складу своего характера медлителен. Такие люди всегда ответственны и исполнительны, но быстро устают, им требуется больше времени, чтобы освоить что-то новое. По причине скорой утомляемости им и отдых требуется продолжительнее, чем другим. А еда в постели - попытка совместить отдых с приемом пищи. Понятно, что лежебоки склонны к лишнему весу. Ведь в такой позе еда двигается по пищеводу очень медленно, а значит, сигнал насыщения мозг получает с задержкой. В итоге нарушается обмен веществ, и жировые складки «украшают» тело.

Что делать? Попробуйте перевоспитать себя - еда в такой позе не принесет вам ни красоты, ни здоровья. Возьмите за правило: если вы прилегали, значит, собираетесь отдохнуть или поспать, но не принимать пищу. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, займитесь плаванием или йогой.

С книгой или телевизором

Многие не замечают, что за чтением



Если вы привыкли есть за просмотром кино, ограничьтесь маленькой конфетой и большой чашкой чая, которую вы растянете на весь фильм

или просмотром телепередач съедают значительно больше, чем обычно. Ведь в этом случае мозг во время еды занят не контролем уровня утоления голода, а «перевариванием» поступающей информации. Увлечшись, к примеру, книгой, мы можем запросто «перевыполнить план» съеденного. Итог - лишние килограммы.

Что делать? Научитесь сначала есть, потом читать или смотреть любимый сериал. Возможно, получится, не сразу, ведь мозг уже ассоциирует голубой экран с едой. Обманите его - возьмите за привычку, к примеру, вышивать во время вечернего просмотра кино. По-

могут и современные раскраски для взрослых. Главное, займите руки чем-нибудь другим, кроме еды.

На ходу

О вредности перекусов на бегу сказано достаточно много. Мимходом едят обычно нездоровую пищу (например, фастфуд), запивая газировкой. Замечено, что сторонниками такой еды становятся люди эмоциональные, впечатлительные. Именно они подвержены воздействию яркой рекламы и привыкают жевать как сидя в офисном кресле, так и по пути домой. Это пищевое поведение накладывает неприятный отпечаток на фигуру - ведь контроль над количеством потребляемых калорий у «бегунов», как правило, отсутствует.

Что делать? Если вы привыкли по пути с работы покупать сладкую булочку и жевать ее на ходу, придумайте новый ритуал. К примеру, послушайте радио или закачайте на телефон курс иностранного языка. Еще можно позвонить друзьям и родным, чтобы рассказать, как прошел ваш день. На случай, если нестерпимо захочется пожевать, припасите яблоко или грушу. Поможет и бутылка с зеленым чаем.

Еда без правил

Обычно нет определенных правил приема пищи у людей активных, энергичных, инициативных. Они и на бегу перекусывают, и стоя за барной стойкой, и сидя за столиком в кафе или столовой, и лежа перед телевизором в минуты отдыха. Где почувствовали голод, там его и утоляют. В таком случае нет контроля над качеством пережевывания пищи.

Что делать? Сосредоточьтесь на том, что и сколько вы едите. Постарайтесь принимать пищу в одно и то же время. Помните, что людям, не занимающимся тяжелым физическим трудом, достаточно 1400-1500 ккал в сутки. Дневник питания поможет выяснить, сколько калорий вы потребляете, и скорректировать их количество.

За столом

Такому приему пищи отдают предпочтение французки, славящиеся своей стройностью. И этому есть объяснение: мозг полностью сконцентрирован на еде и вовремя подает сигнал о насыщении. А значит, риск набрать лишние кило сведен к минимуму.

Однако важно, в каком положении находится ваше тело, не зажаты ли мышцы. Отклоняетесь ли вы назад или подаетесь вперед, запрокидываете голову или опускаете ее? Любое из этих положений создает напряжение в мышцах шеи, спины, что может вызвать дискомфорт. Так пища приносит не удовольствие, а неприятные ощущения. Соответственно, вы едите быстро, не чувствуя насыщения, и переедаете. Поэтому поза должна быть удобной, а вы - расслаблены.

Сегодня речь пойдет о цзяньфэй - одной из популярных практик цигун. Это дыхательная гимнастика, название которой в переводе с китайского языка означает «избавиться от жира».

Цзяньфэй помогает укрепить нервную систему, освободить голову от мрачных мыслей, но, пожалуй, самое приятное - сбросить 10-12 кг за 2-3 месяца практики!

Управляя настроением

Вы, наверное, спросите: как же удастся похудеть, занимаясь дыхательной гимнастикой? Если вы прислушаетесь к своему дыханию, то, скорее всего, заметите, что дышите поверхностно, то есть используете лишь верхнюю часть легких. Такое дыхание для нас привычно, но не является естественным, поскольку не удовлетворяет потребность организма в кислороде.

Цзяньфэй же учит брюшному дыханию, при котором приводится в движение диафрагма - мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Такое дыхание полностью насыщает организм кислородом, активизируя обменные процессы и ускоряя окисление (сжигание) жировых клеток.

Кроме того, практикуя цзяньфэй, мы обращаем большее внимание не только на дыхание, но и на происходящие внутри нас процессы, учимся управлять ими, менять свое настроение.

У практики цзяньфэй есть несколько правил: 1) заниматься нужно ежедневно: утром натощак и вечером через 2 часа после еды; 2) выполнять упражнения следует в комфортном темпе, не торопясь; 3) при необходимости можно снизить нагрузку, но не отменять занятие. Итак, приступим?

Упражнение 1. «Волна»



Цель первого упражнения комплекса цзяньфэй - избавиться от чувства голода, чтобы сократить количество потребляемой еды. При этом ни слабость, ни головокружение - частые спутники обычного похудения - в данном случае вам не грозят.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, одну руку положите на живот, другую на грудь. Начинайте дышать полной грудью, втягивая живот при вдохе и надувая при выдохе. Грудь и живот должны двигаться волнообразно, помогая их движению руками. Это своего рода массаж желудка, выполняйте его до 40 раз (полное дыхание: вдох-выдох) за один сеанс.

Освоив упражнение лежа, можете практиковать его стоя или сидя, что удобно, если чувство голода заявило о себе,

Вы наверняка слышали о цигун - китайской оздоровительной системе, в основе которой лежит работа с энергией ци. А знаете ли вы, что всего 3 упражнения из этой системы способны заменить изнурительные диеты и тренировки в спортзале и подарить стройное тело?



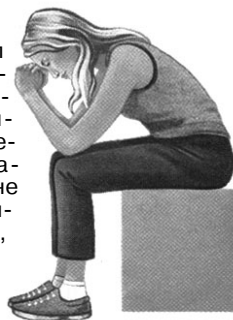
ЭНЕРГИЯ ЦИ ПРОТИВ ЛИШНЕГО ВЕСА

когда вы в транспорте или на работе. Выполняйте «волну» только на начальном этапе цзяньфэй. Когда цель - избавление от лишних килограммов - будет достигнута, откажитесь от этого упражнения.

Следующие два упражнения нормализуют обмен веществ, поднимают тонус организма, способствуют успокоению.

Упражнение 2. «Лягушка»

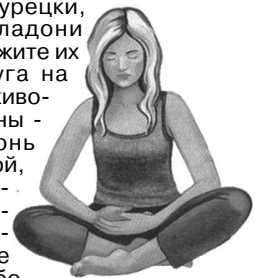
Сядьте на невысокую скамеечку или стул так, чтобы бедра и голени составляли прямой угол, а колени располагались на ширине плеч. Локти уприте в колени, одну ладонь сожмите в кулак, а другую положите на нее сверху. Опустите голову на руки, прикройте глаза, подумайте о приятном. Сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот, при этом дышите только животом, как лягушка. Медленно вдохните, представляя, как воздух поступает в живот, делая его большим и круглым. Замрите, а через пару секунд сделайте еще один короткий вдох, заполняя живот воздухом до отказа. Завершите упраж-



нение медленным выдохом. В идеале упражнение следует выполнять 2 раза в день по 15 минут - исходите из своих возможностей.

Упражнение 3. «Лотос»

Сядьте по-турецки, поверните ладони вверх и положите их друг на друга на ноги перед животом (женщины - левую ладонь поверх правой, мужчины - наоборот). Выпрямите поясницу, опустите плечи и подбородок, кончиком языка прикоснитесь к верхнему небу, закройте глаза. В течение 2-3 минут вспоминайте радостный эпизод из жизни. Затем сосредоточьтесь на дыхании: оно должно быть глубоким и бесшумным. При этом живот и грудь не должны сильно опускаться и подниматься. На этот этап уйдет 5 минут. Следующие 5 минут вдыхайте естественно, а при выдохе старайтесь полностью расслабиться. На последнем этапе, который длится около 10 минут, дышите естественно, вообще не следя за ровностью и глубиной процесса. Отслеживайте мысли - не позволяйте себе на чем-то заикливаться. Выполняйте упражнение 2 раза в день.



Ева Казина.

МАСТЕРИЦА

СВИТЕР В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ РЕЗИНКУ



РАЗМЕРЫ

36/38, 40/42 и 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% шерсти; 95 м/50 г) — 800 (900–1000) г синей; спицы №6; круговые спицы №8 длиной 120 см; маркер для петель.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Попеременно 1 лиц., 1 изн.

ПАТЕНТНЫЙ УЗОР

Нечетное количество петель:

1-й ряд: кром., * 1 п. снять с накидом, как при изнаночном вязании, 1 лиц., повторить от *, закончить: 1 п. снять с накидом, как при изнаночном вязании, кром.

2-й ряд: кром., * петлю с накидом провязать вместе лицевой, следующую петлю снять с накидом, как при изнаночном вязании, повторять от *, закончить: петлю и накид провязать вместе лицевой, кром.

3-й ряд: кром., * 1 п. снять с накидом, как при изнаночном вязании, следующую петлю и накид провязать вместе лицевой, повторять от *, закончить: 1 п. снять с накидом, как при изнаночном вязании, кром.

С 1-го по 3-й ряды выполнить 1 раз, затем повторять 2-й и 3-й ряды.

КРОМОЧНЫЙ КРАЙ «ЛИЦЕВАЯ ЦЕПОЧКА»

В начале каждого ряда 1-ю п. провязывать лицевой, в конце ряда рабочую нить перед последней петлей проложить перед работой и последнюю петлю снять, как лицевую.

ПРИБАВКИ

Прибавить 1 п.: из протяжки между петлями вывязать 1 лиц. скрещенную или 1 изн. скрещенную.

От края прибавить несколько петель: в начале ряда правую спицу ввести в кром. петлю, как при лицевом вязании, захватить и вытянуть нить, но петлю со спицы не сбрасывать. Затем левой спицей подхватить нить с правой спи-

цы = новая петля. После этого из новой петли вытянуть нить и также подхватить ее левой спицей. Прием повторять, пока на левой спице не наберется нужное количество петель.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

15 п. x 20 р. = 10 x 10 см, связано резинкой в 2 нити спицами №6;

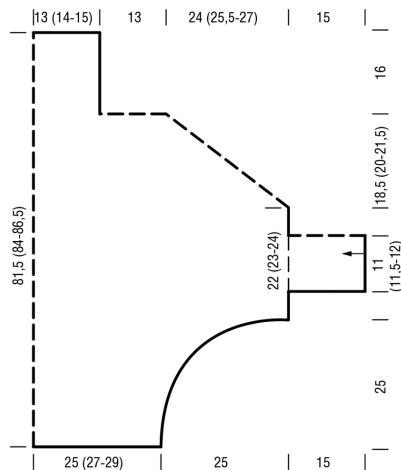
7,5 п. x 23 р. = 10 x 10 см, связано патентным узором в 2 нити спицами №8.

ВНИМАНИЕ!

В узоре два провязанных ряда образуют один видимый ряд!

Изделие вяжется в 2 нити в поперечном направлении от левого рукава!

ВЫКРОЙКА



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Набрать в 2 нити 33 (35–37) п. и вязать с кромочными краями «лицевая цепочка» рядами в прямом и обратном направлениях резинкой, начав с изн. ряда и после кром. с 1 лиц. и 1 изн. петли.

Через 15 см = 31 р. от наборного ряда продолжить работу патентным узором, отметив в 1-м р. среднюю петлю.

В 3-м р. патентного узора начать средние прибавки. Для этого перед отмеченной средней петлей прибавить 1 изн. скрещенную петлю, вывязав ее из протяжки, следующие 3 п. провязать по рисунку, и вновь прибавить 1 изн. скрещенную петлю. Эти прибавки повторить 13 (14–15) раз попеременно в каждом 2-м и каждом 6-м р., при этом учесть, что в рядах с прибавками поочередно прибавлять лиц. скрещенные и изн. скрещенные пет-

ли = 61 (65–69) п., таким образом включая прибавляемые петли в патентный узор.

Одновременно в 26-м р. с обеих сторон прибавить по 1 п., затем в каждом 14-м р. 1 раз по 1 п. и 1 раз по 2 п., далее в каждом 2-м р. еще 1 раз по 2 п. и 1 раз по 13 п. = на спицах 99 (103–107) п.

Через 13 см = 30 р. от последней средней прибавки петли разделить следующим образом: в 31-м р. провязать по рисунку первые 49 (51–53) п., набрать для воротника новые 12 п. = 61 (63–65) п., остальные 50 (52–54) п. переда временно оставить.

Продолжить вязание спинки патентным узором. Вязать, пока ширина воротника не составит 26 (28–30) см = 60 (64–68) р. В последнем изн. ряду 12 п. воротника закрыть, остальные 49 (51–53) п. спинки временно оставить.

Петли переда перевести на рабочие спицы и первые 2 п. провязать вместе лицевой. В следующем изн. ряду после 49 (51–53) п. набрать новые 12 п. для воротника = 61 (63–65) п. Для переда, как для спинки, вязать 26 (28–30) см = 60 (64–68) р. и в последнем ряду закрыть 12 п. воротника.

В следующем ряду петли собрать на одни спицы: провязать петли спинки, прибавить 1 п., провязать петли переда = 99 (103–107) п. От середины воротника вязать в зеркальном отображении.

Через 50 (54–58) см = 116 (124–134) р. (измерить по нижнему краю) с обеих сторон убавить 1 раз по 13 п., затем в каждом 2-м р. 2 раза по 2 п. и в каждом 14-м р. 2 раза по 1 п. = на спицах 61 (65–69) п.

Одновременно через 13 см = 30 р. от конца воротника отметить среднюю петлю и по 2 п. перед меткой и по 2 п. после метки 14 (15–16) раз попеременно в каждом 2-м и каждом 6-м р. провязать вместе в соответствии с узором — изнаночной или лицевой = на спицах 33 (35–37) п. После последней убавки провязать еще 2 р. патентным узором, затем перейти на спицы № 6 и продолжить работу резинкой.

Через 15 см = 31 р. от начала резинки все петли закрыть.

СБОРКА

Изделие наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Выполнить боковые швы и швы воротника. Концы нитей закрепить.

Пригодится

Рис вернет к жизни намокший телефон



Выключите телефон и вытрите. Если при намокании он выключился, ни в коем случае сразу не включайте! Если позволяет конструкция, извлеките батарею. Не пытайтесь сушить телефон феном - только загоните воду внутрь. Лучше положите его на 36 часов в пластиковый пакет с рисом. Крупа вытянет влагу. Если все равно телефон не подает признаков жизни, несите его в сервис.

Когда будет скользко, выручат губки

Губка найдется на каждой кухне. Оторвите от поролона шершавую сторону и прикрепите ее к подошве сапог

или ботинок с помощью суперклея. При ходьбе сморщится не очень красиво, но главную миссию эти «подковы» выполняют отлично: можно штурмовать дворцовые льдины, покорять каток и даже детскую горку. После прогулки губки слегка разлохматятся, но будут держаться на подошве попрежнему прочно.

В стиральной машине появился запах

Такое случается, если белье регулярно стирать при температуре до 40 градусов и использовать жидкие моющие средства - на стенках барабана стиральной машины образуется слой жира. Прокрутите машину вхолостую на самом высоком температурном режиме, чтобы хорошо промылись барабан и сливной шланг. Такую процедуру нужно проводить и для профилактики раз в месяц. Если запах появляется из-за засора фильтра и при сбое в программе, неполадки устранил только мастер.

МОЕМ ПОСУДУ

- ★ Фарфоровую посуду нельзя мыть очень горячей водой, чтобы не испортить рисунок.
- ★ Алюминиевая посуда будет блестящей, если при мытье добавить в воду несколько капель нашатырного спирта.
- ★ Стеклопосуда потускнела? Смешайте воду с крахмалом до состояния кашицы и мягкой тряпочкой натрите столовое стекло. Затем, не смывая, вытрите досуха кухонным полотенцем.
- ★ Узкие и высокие вазы мойте специальным раствором для мытья стеклянной посуды, в который добавьте измельченную яичную скорлупу.
- ★ Кастриоль потемнела изнутри? Положите в нее кожуру 5-6 яблок или груш, залейте 2 л воды и кипятите час-полтора. От темных пятен не останется и следа.



НА КАКИХ ДОСКАХ РАЗДЕЛЫВАТЬ ПРОДУКТЫ?

Одна доска для всех продуктов - это не гигиенично. На кухне лучше иметь четыре: одну для хлеба, вторую для мяса, третью для рыбы, четвертую - для овощей, сыра и прочей готовой еды.

ДЕРЕВЯННЫЕ: впитывают соки, кровь и запахи

Плюсы. При использовании таких досок лезвия ножей дольше сохраняются острыми.

Минусы. Дерево впитывает сок от нарезаемых овощей, кровь и запахи. Самые практичные доски сделаны из дуба, акации и гевеи. На них можно резать все. А вот березовые, сосновые и буквые доски подходят только для нарезки хлеба и сухих продуктов.

БАМБУКОВЫЕ: никаких запахов и трещин

Плюсы. По качеству превосходят деревянные, прочны, почти не впитывают влагу и запахи, на них не образуются царапины и трещины.

Минусы. При производстве досок из бамбука используют клей, который может содержать формальдегиды, вредные для здоровья.

ПЛАСТИКОВЫЕ: избегайте яркости

Плюсы. Такие доски не боятся влаги, не впитывают запахи, их легко мыть.

Минусы. Доски скользят, а овощи и фрукты «ездят» по пластику. Опасайтесь слишком ярких досок - красители могут содержать токсичные компоненты.

ДОСКИ ИЗ ИСКУССТВЕННОГО КАМНЯ

Плюсы. Очень красиво смотрятся, особенно если столешница тоже из искусственного камня. А еще они очень гигиеничные.

Минусы. Из-за твердости материала быстро тупятся ножи. Кроме того, такие доски тяжелые.

СТЕКЛЯННЫЕ: самые гигиеничные, но хрупкие

Плюсы. Эти доски считаются самыми гигиеничными: они легко чистятся, долго служат, не истираются от резки.

Минусы. На стеклянной доске нельзя отбивать мясо. Нож придется точить гораздо чаще. Кроме того, может раздражать скрежет при резке продуктов на стекле. Чтобы такая доска не скользила по столу, выбирайте модели с резиновыми ножками.

✓ Самые прочные и долговечные деревянные доски из дуба. Они лучше других подходят для рубки мяса.



МАГИЯ ВЗГЛЯДА

Один взмах ресниц, и мужчина уже у ваших ног! Не об этом ли мечтает каждая женщина? Чтобы добиться результата, нужно научиться грамотному макияжу глаз.

Макияж глаз - тонкая процедура. Важно помнить: если вы хотите сделать его ярким, остальной мейкап должен быть сдержанным. Если готовы отказаться от акцента на глаза, можно экспериментировать с ярким цветом помады и румян.

Многие женщины мечтают сделать взгляд более открытым, а глаза - выразительными. В этом случае можно пойти на хитрость и поставить во внутренних уголках глаз еле заметные красные точки карандашом для губ.

Минусы на плюсы

Природа не одарила вас идеальным разрезом, формой и размером глаз? Скрыть недостатки поможет макияж. Обладательницам близко посаженных глаз визажисты советуют нанести на внутренние уголки глаз и растушевать каплю корректора. Тем, у кого глаза широко посажены, подойдет другой трюк - от внутреннего уголка глаз до середины века нанести светлые тени, а от центра до внешнего уголка - темные. Они же спасут ситуацию, если размер глаз маленький. Глаза глубоко посажены? Тогда используйте светлые тени.

Лучше меньше, чем больше!

Лучше накрасить глаза недостаточно ярко, чем переборщить с мейкапом. Грамотный макияж глаз выглядит следующим образом. Сначала необходимо обезжирить веки с помощью мягкого тоника. Следом нанести первый слой туши, начиная с внешнего уголка глаза. Необходимо зафиксировать щеточку у ресничного края, задержаться на пару секунд, а затем медленно начать двигаться вверх. При необходимости через минуту можно нанести второй слой. В завершение ресницы слегка расчесать щеточкой, чтобы убрать лишнюю тушь и устранить комочки.

КАКУЮ ЩЕТОЧКУ ВЫБРАТЬ?

1. Изогнутая. Хорошо подкручивает ресницы. 2. Объемная. Подходит для редких ресниц. 3. С шариком. Хорошо прокрашивает ресницы. 4. Редкая. Предназначена для разделения ресниц. 5. Пластиковая для густых ресниц. 6. С короткими щетинками. Удлиняет реснички.



Бегу мимо стола, задену бедром - все, синяки!

У меня очень нежная кожа. Даже при небольшом ушибе на ней образуются синяки. Бегу мимо стола, задену бедром - все, на боку синее пятно. Муж иногда шутит: «И кто это тебя все время щиплет?» Темные пятна не украшают, тем более что проходят медленно. Нашла несколько рецептов от синяков. Кстати, моя бабушка, когда я рассказывала о своей проблеме, сказала, что у нас это наследственное. Вот рецепты, которыми я пользуюсь, как только ушиблась. Развожу 2 ст. ложки аптечного порошка бодяги в 1 ст. ложке воды. Получившуюся лепешку прикладываю к месту ушиба. Повязку меняю 2 раза в день. Или, как только ушиблась, прикладываю к больному месту лед и растираю посильнее. Натирю на терке хозяйственное мыло, смешиваю его с водой и желтком в соотношении 1:2:1 до однородной массы. Пропитываю смесью марлю и прибинтовываю к ушибленному месту. Синяки проходят быстрее.

З. Панкратова.

Волосы заблестели, перхоть исчезла

Когда волосы стали безжизненными и расчесывались с трудом, мне помогло кукурузное масло. Пила его по 1 ст. ложке утром и вечером в течение 2 месяцев. Также делала маски для волос: подогретое масло хорошо втирала в волосы, особенно в кончики, оборачивала голову теплым влажным полотенцем (предварительно опускала в горячую воду и отжимала) на 30 минут, потом мыла голову. Волосы не только заблестели, но и перхоть исчезла.

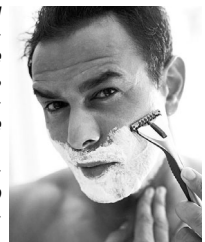
В. Сидорова.

ДЛЯ ВАС, МУСЬЮ

* Чаше всего возраст мужчины выдает седина. Избавиться от нее можно с помощью краски для мужских волос. Оттенков у таких красок меньше, чем у женских, но они разработаны специально для мужских волос. Еще один плюс этих средств - почти нет риска, что цвет в итоге будет отличаться от заявленного на упаковке.

* Чтобы залысины не бросались в глаза, сделайте короткую стрижку. Когда волосы топорщатся (а не прилизаны), визуально кажется, что их больше. Придают прическе объем и только что вымытые волосы.

* Перед бритьем умывайтесь горячей водой, даже если пользуетесь кремом или гелем, чтобы не было высыпаний. Вода смягчит волосы и кожу, это защитит от раздражения.



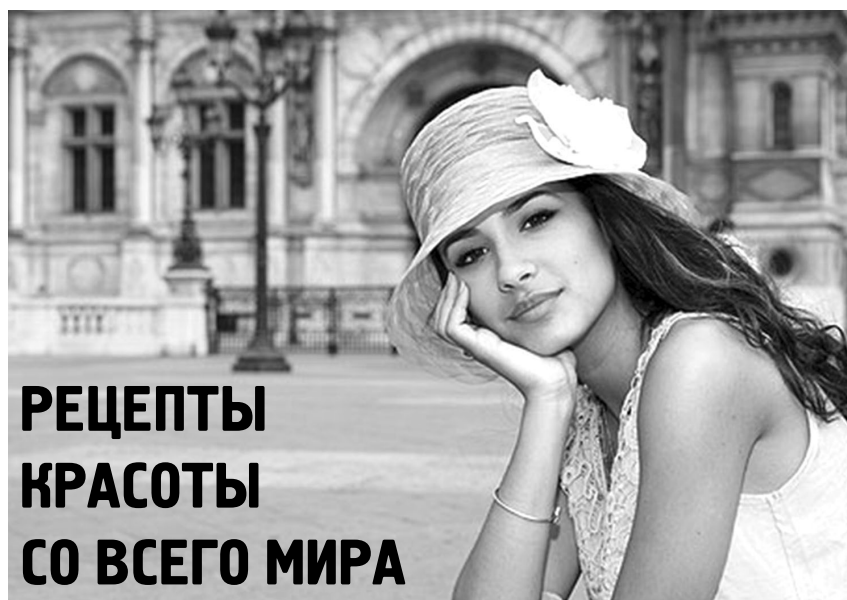
Любимая маска французенок

Французенки рекомендуют делать такую питательную маску для лица. Сок 1 моркови смешайте с кефиром или биоiogуртом (1:1). Нанесите маску на лицо с помощью ватного диска, дайте подсохнуть. Нанесите еще несколько слоев. Оставьте на 15 минут, смойте теплой водой.

А чтобы придать блеск волосам, смешайте шампанское с водой (в равных пропорциях) и прополощите волосы после мытья шампунем.

Тайны египетских красавиц

Этот крем помогал Клеопатре сохранить кожу нежной и упругой. Измельчите немного листьев алоэ, добавьте 2-3 ст. ложки меда и растопите на водяной бане. В массу добавьте 4-5 ст. ложек топленого свиного жира. Остудите, поместите в стеклянную емкость и храните в холодильнике. От перхоти и выпадения волос испокон веков египтянки использовали молотый имбирь. Смешайте 2 ст. ложки тертого корня имбиря с 3 ст. ложками кунжутного масла и соком половинки лимона и втирайте эту смесь в кожу головы. Оставьте



РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ СО ВСЕГО МИРА

те на 15-30 минут и смойте. Делайте эту процедуру 3 раза в неделю.

Горох и сыворотка от морщин

Итальянки для избавления от мелких морщин рекомендуют делать гороховую маску. Для этого 2 ст. ложки муки

из сухого зеленого горошка смешайте с 2 ст. ложками сыворотки. Полученную смесь нанесите на лицо тонким слоем и подождите, пока она полностью подсохнет. Затем аккуратно сотрите гороховый порошок с лица круговыми массирующими движениями. Сполосните лицо сначала горячей, а затем холодной водой.

Пригодится

* Если у вас полные бедра, выбирайте брюки, расклешенные от бедра. Это зрительно уравнивает пропорции фигуры.

* На женщинах с широкими бедрами отлично смотрятся темно-синие или черные джинсы. Талия может быть стандартной или заниженной. Верх должен быть ярким, чтобы отвлечь внимание от низа.

* Скроют широкие бедра жилеты и пиджаки, подходящие до низа ягодич или почти до колена. Они не должны заканчиваться в самой широкой части бедер.



ЭТИ ПРИВЫЧКИ ВАС СТАРЯТ

Появление мимических морщин можно отложить, если отучить себя от некоторых вредных привычек.

Не поджимайте губы

Это никого не красит. Выражение лица становится брезгливым, губы истончаются, носогубные складки делаются заметнее - четче и глубже.

Что делать? Чтобы уменьшить или даже совсем убрать носогубные складки, постарайтесь создать объем в скулах, укрепляя мышцы верхней части щек, - так кожа подтянется. Прижмите пальцами губы к зубам и ритмично надувайте щеки до легкой усталости. Потом наберите в рот воздух и перемещайте его из одной стороны в другую в течение 20-30 секунд.

Опущенные уголки рта никого не красят

Это делает лицо вялым, унылым, депрессивным. При этом ярче очерчиваются, так называемые, линии марионетки, идущие вниз от уголков рта, обвисают щеки.

Что делать? Во время чистки зубов в течение 1 минуты похлопывайте 1 губы зубной щеткой. Заодно пройдитесь по всему лицу осторожно похлопывая его. Такой массаж не деформирует кожу и способствует приливу крови.

Не спите лицом в подушку

Это очень вредно! В среднем, ночной сон длится 8 часов, и все это время

мягкие ткани зажаты, а циркуляция крови нарушена.

Со временем в таких проблемных местах возникают морщины и заломы.

Что делать? В идеале - спать на спине. Или, по крайней мере, на краю подушки. Также можно попробовать позу эмбриона на спине: одну подушку положить под согнутые колени, вторую обнять на груди.

Часто хмурите брови?

Напряжение, возникающее при этом, постепенно зажимает мышцы, провоцирует развитие морщин и может даже сказываться на уровне зрения.

Что делать? Перед зеркалом плотно прижмите ладони ко лбу над бровями и к вискам. Потяните пальцами лобную мышцу вниз и чуть в стороны, медленно поднимайте брови 20 раз, рука-

ми оказывая сопротивление. На 20-й раз задержите мышцы в таком положении, считая до 20. Упражнение можно выполнять для профилактики, так как с возрастом мышца опускается и веки с переносицей начинают провисать.

После гимнастики протрите лицо кубиком льда, промокните сухой салфеткой и нанесите крем.

В. Иванова, косметолог.

Вкусно и полезно



АРОМАТНОЕ МЯСО С ОВОЩАМИ

Осень – пора урожая, овощи только-только собраны с грядки. Самое время готовить из них вкусные и полезные блюда.

Поджарка с овощами

600 г телятины, 1 луковица, по 2 баклажана и болгарских перца, 4 помидора, 1 зубчик чеснока, соль, перец, лавровый лист, растительное масло.

Мясо нарежьте поперек волокон пластинами толщиной 1,5 см. Затем длинными тонкими полосками. Слегка посолите, поперчите и перемешайте. Баклажаны очистите, нарежьте брусочками, перец и луковицу – соломкой. Помидоры разрежьте пополам и натрите мякоть на крупной терке. Мясо обжарьте на растительном масле до румяной корочки. Добавьте лук, баклажаны и, помешивая, жарьте 5 минут. Выложите помидоры, перемешайте, убавьте огонь и тушите под крышкой 10-15 минут. Жидкость должна испариться наполовину. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. В конце всыпьте болгарский перец, чеснок и тушите еще 10 минут под крышкой.

Тушеные ребрышки с капустой

0,5 кг свиных ребрышек, половина вилка капусты, по 1 луковице и моркови, 3 помидора, соль, перец, растительное масло.

В кастрюле с толстым дном обжарьте свиные ребра до румяной корочки. В конце посолите, поперчите и перело-

жите их в другую посуду. На оставшемся масле обжарьте мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь и нарезанные кубиками помидоры. Немного потушите, добавьте ребра. Кастрюлю с мясом и овощами поставьте на средний огонь, добавьте нашинкованную капусту и 1/2 стакана воды. Если капуста сочная, воду можно не добавлять. Закройте крышкой и тушите на медленном огне до готовности. Посолите, добавьте по вкусу приправы и подержите еще пару минут под крышкой.

Если мясо жесткое, замочите его в капустном рассоле на 1 час. Оно станет не только мягче, но и вкуснее.

Тыква с фаршем и фасолью

600 г мякоти тыквы, 0,5 кг куриного фарша, 3 крупных картофеля, 200 г вареной фасоли, репчатый лук - по вкусу, соль, зелень, растительное масло для жарки.

Тыкву и картошку нарежьте крупными кубиками. Лук очистите, измельчите и обжарьте до золотистого цвета в большой сковороде. Соедините с картошкой и жарьте еще 3-5 минут. Добавьте фарш и все вместе обжаривайте на среднем огне в течение 10 минут. Приправьте специями, перемешайте, через 2-3 минуты всыпьте тыкву, залейте горячей водой так, чтобы она покрыла содержимое. Посолите, поперчите и, помешивая, тушите на слабом огне в течение 20 минут. За 5 минут до готовности добавьте фасоль. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

Осенние десерты

Желе из винограда и лимонов

8 лимонов, 750 г белого винограда, 5 г лимонной кислоты, 500 г сахарного сиропа.

Лимоны ошпарьте кипятком и насухо вытрите. Кожуру лимона тонко срежьте и нарежьте на небольшие ломтики. Отожмите сок из лимонов, ягоды винограда разрежьте пополам. Сварите виноград в лимонном соке и оставьте на 10-15 минут остывать под крышкой. Отожмите через марлю фруктовую массу. Получится около 1 л сока. В охлажденный сок добавьте лимонную кислоту, сахарный сироп и порезанную кожуру лимона. Все это поставьте на огонь в большой кастрюле и варите до загустения.

Джем из айвы

1 кг айвы, 1 кг сахара, 1 стакан воды, сок 1 лимона.



Айву, очищенную от кожицы, натрите на крупной терке (без семенной корочки), добавьте воду, проварите 10 минут. Всыпьте сахар и продолжайте варить на медленном огне, постоянно помешивая, до готовности. В конце варки добавьте сок 1 лимона или лимонную кислоту (1/2 чайн. ложки).

Варенье из белого винограда

1 кг белого винограда, 1 кг сахара, 1/2-3/4 стакана воды.

Большие кисти спелого, но твердого винограда промойте, удалите зерна и, засыпав сахаром (500 г), поставьте на 3-4 часа в прохладное место. Затем в емкость для варенья высыпьте остальную сахар, налейте воды и сварите сироп. Когда сироп остынет, опустите в него подготовленный виноград. Емкость осторожно встряхните, чтобы ягоды погрузились в сироп, поставьте на огонь и варите 1,5-2 часа. В готовом варенье зерна винограда должны опуститься на дно.

Мясной рулет в слоеном тесте

250 г слоеного теста, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 800 г свинины, 300 г лука, 3 сладких перца, соль, специи.

Перец нарежьте кубиками, лук и чеснок измельчите и все вместе обжарьте. Мясо посолите, поперчите. Разогрейте духовку до 200 градусов и запекайте мясо 20 минут. Тесто раскатайте, мясо положите на край теста, на мясо выложите лук с чесноком и перцем. Заверните рулетом, подворачивая края. Выложите рулет швом вниз на противень, смажьте слегка взбитым яйцом и запекайте 40 минут. Готовый рулет нарежьте кусочками, украсив по желанию зеленью.

Острая закуска из баклажанов

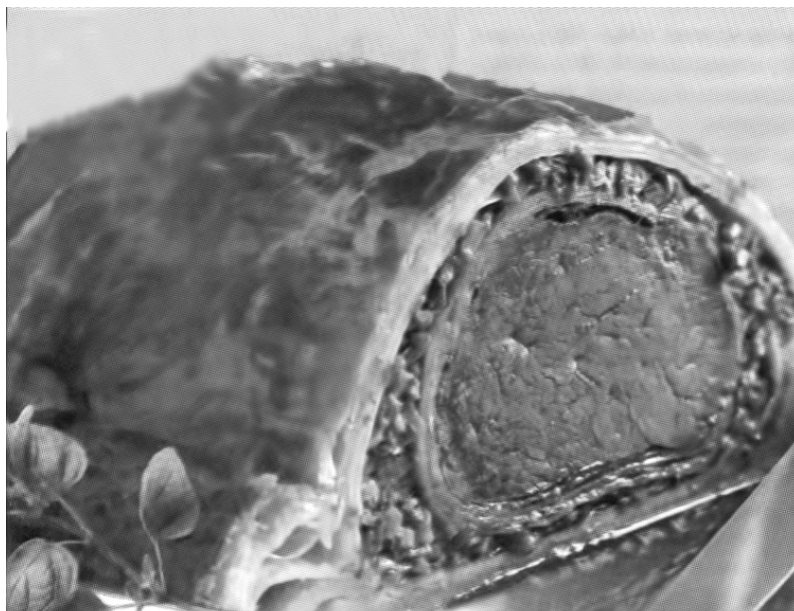
3 баклажана, 2 сладких перца, по 1 луковице и моркови, 3 зубчика чеснока, пучок петрушки, 2 ст. ложки кунжута. Для соуса: по 2 ст. ложки растительного масла, уксуса и соевого соуса, 1 чайн. ложка меда, перец.

Баклажаны нарежьте полосками, выложите на противень, посолите и сбрызните растительным маслом. Запекайте в духовке при 200 градусах до готовности. Измельчите петрушку, смешайте с пропущенным через пресс чесноком, посолите. Лук нарежьте полукольцами, перец - тонкой соломкой, морковь потрите на терке. Соедините овощи, остывшие баклажаны, петрушку с чесноком, кунжут. Заправьте соусом (взбейте вилкой все ингредиенты) и дайте настояться не менее 2 часов.

Домашний зефир

3 стакана сахара, 250 мл воды, 20 г порошкового желатина, 1 чайн. ложка лимонной кислоты, 1 чайн. ложка соды, 1 стакан сахарной пудры.

Всыпьте желатин в 150 мл холодной воды, оставьте на 1 час. Нагрейте в кастрюле 100 мл воды, всыпьте сахар и сварите сироп. Влейте горячий сироп в желатин и взбейте до побеления. Добавьте лимонную кислоту, продолжайте взбивать. Всыпьте пищевую соду с ванилином и взбивайте еще 4 минуты. Отсадите массу порциями на смоченный водой противень. Когда зефир подсохнет, снимите его и обваляйте в сахарной пудре.



В доме малыш

ТЕФТЕЛИ В СМЕТАНЕ



400 г филе минтая, 2 кусочка белого хлеба, 1 яйцо, по 1/2 стакана

молока и нежирной сметаны, 1/2 луковицы, по 1 ст. ложке муки и растительного масла, соль по вкусу.

Нарежьте лук. Хлеб размочите в холодном молоке и отожмите. Рыбу дважды пропустите через мясорубку вместе с хлебом и луком. Положите в фарш яйцо, посолите, сформируйте круглые шарики и обваляйте в муке. В сковороде разогрейте масло и слегка подрумяньте тефтели. Залейте сметаной, накройте крышкой и тушите 15 минут.

СЛАДКИЕ БИТОЧКИ

50 г риса, 160 мл воды, 2 чайн. ложки сахара, 2 чайн. ложки сли-

вочного масла, пол-яйца, соль.

Рис всыпьте в подсоленную кипящую воду и варите 20 минут. Затем поставьте на водяную баню, доведите до готовности. Кашу охладите, добавьте сахар, яйцо и размешайте. Слепите биточки, обжарьте с двух сторон и поставьте в духовку на 5-7 минут.



Моя дача.



ЗАКРЫВАЕМ ДАЧНЫЙ СЕЗОН

Вот и наступила пора окончания дачного сезона - для кого-то грустная, для кого-то долгожданная. Но, чтобы к следующему сезону на участке все было в порядке, нужно успеть еще многое сделать.

Если вы затянули с уборкой урожая, то следует ее поскорее закончить. Яблоки, морковь, свеклу, капусту собираем, сушим и отправляем на хранение. Пока не начался сезон дождей, убираем граблями опавшую листву. Падунцы, сорняки и заболевшие растения лучше сжечь: зимой под снегом они будут рассадником заразы. Чтобы весной не возиться с грядками, сейчас перекопайте почву - хотя бы то, что успеете, остальное можно просто взрыхлить вилами. Хорошо внести органические удобрения - навоз, компост, золу. Но не переусердствуйте: все-таки основная часть удобрений вносится весной, перед посадками. С парников снимите и спрячьте до нового сезона пленку, после чего приступайте к уборке и обработке теплицы. Затем настает черед плодовых кустарников и деревьев, а также многолетних цветов. Им, как и нам, потребуется на зиму теплая одежда.

Деревья и кустарники

В последние годы зимы пугают нас не столько морозами, сколько сильными ветрами, неожиданными оттепелями и малым количеством снега. Все это опасно для растений, даже зимостойких сортов.

Подготовку плодовых деревьев и кустарников начинаем с осмотра. Больные экземпляры лучше выкорчевать сейчас: за зиму они не поправятся, а здоровых соседей могут заразить. Приствольные круги очищаем от опавших листьев, старые и больные ветви вырезаем и сжигаем. Стволы деревьев белим - это защитит их от грызунов. Вносим минеральные удобрения, особенно калий и фосфор, но ни в коем случае не азот, который может стимулировать ненужный сейчас рост растений. Если все же зеленые побеги появились, их следует тут же удалить. Один раз, но обильно поливаем плодовые деревья и кустарники.

Дождавшись первых холодов и убедившись, что земля остыла, готовим шубы для деревьев. Вокруг стволов яблонь, груш, слив, вишен оборачиваем пленку, а расстояние между ней и приствольным кругом заполняем сеном, опавшими листьями или просто землей. Это позволит регулировать температурный режим зимой: в морозы дерево не замерзнет, а в оттепели не будет страдать от излишней влаги. Если в вашем саду есть саженцы-первогодки, даже зимостойких сортов, они требуют более надежного укрытия. Лучше всего вокруг растения соорудить деревянный домик, который мож-

но обтянуть пленкой или прикрыть рубероидом. В домик закидываем опилки, сверху - слой сена. Все закрываем крышей из досок или того же рубероида. Позже, зимой, поверх домика следует накидать слой снега. В таком зимнем укрытии даже южные неженки перезимуют отлично.

Цветник

Настала очередь цветника. Все многолетники, особенно лилии, астильбы и примулы, окучиваем. Мульчируем почву опилками вокруг флоксов и пионов, сами растения прикрываем лапником. Побеги декоративных кустарников (вейгелы, рододендрона и др.) пригибаем к земле и утепляем укрывным материалом. Клематисы и девичий виноград снимаем с опоры, укладываем на землю на лапник, окучиваем. Сверху также утепляем нетканым укрывным материалом, лапником или сухой листвой. Особой подготовки к зимовке требуют плетистые розы. Заранее следует прекратить их полив и удобрение, все зеленые бутоны и побеги срезать. С укрытием на зиму спешить не стоит: розы легко переносят небольшие морозы, а вот подпревание для них опасно. Проведите опрыскивание растений специальными составами против вредителей, больные и сухие ветви удалите. Некоторые садоводы на зиму удаляют с плетистых роз все листья, чтобы не случилось их загнивания. Делать это следует движением снизу вверх, чтобы не повредить почки растений. Аккуратно снимите плети с подпорок и уложите кругами на земле, зафиксируйте деревянными шпильками. Одеревеневшие побеги, во избежание их поломки, можно оставить на опорах, но обернуть бумагой или мешковиной. Основание роз окучиваем, создавая слой земли высотой не менее 20 см, - это защитит корни от переохлаждения.

Дом, милый дом

Когда участок подготовлен к зимовке, а вы уже на низком старте, проверьте, подготовили ли вы к зимовке ваш дачный домик. Лучше всего заранее составить список предметов, которые вы заберете с собой в город. Первыми в нем значатся ценные вещи и бытовая техника: телевизор, кофеварка, электрочайник и пр. Следующими запишем



Осенние работы на дачном участке очень важны. не ленитесь выполнять их вовремя и как следует! Тогда на следующий год огород порадует вас новым богатым урожаем.

Домашние любимцы

Я СПЕШУ НА ПОМОЩЬ

Животные - не просто друзья человека, но и первые, кто приходят на помощь в беде. Подтверждение тому - четыре удивительных истории о необычных спасателях.

Вы не раз слышали рассказы о том, как собаки сохраняли жизнь своим хозяевам. Даже кошки не отстают от них в последнее время. Но это не единственные герои, есть и другие, от которых обычно не ожидаешь каких-то осмысленных и благородных действий...

Тревожная дробь

Пожилой англичанин после ужина прилегал отдохнуть на диван - во всяком случае, так думали его близкие. Однако на самом деле, мужчина, страдавший сахарным диабетом, впал в гипогликемическую кому. Но поскольку все выглядело вполне естественно - глава семьи часто отдыхал именно на этом диване в это время, то никто не забил тревогу. Никто, кроме... домашнего кролика! Причем кролик, в прямом смысле слова, «забил тревогу». Он прыгнул на хозяина и начал быстро барабанить лапами по его груди, чего раньше никогда в жизни не делал. Столь странное поведение зверька привлекло всеобщее внимание к главе семейства, и вовремя вызванный врач успел вывести его из комы до наступления летального исхода.

Благодарный малыш



Несколько лет назад австралийский фермер, объезжая свои владения, обнаружил на дороге сбитую автомобилем самку кенгуру, в сумке которой задохнулся недавно родившийся детеныш. Фермер пожалел малыша и забрал его к себе.

И вот подростку кенгуренку выпал шанс отблагодарить хозяина. В один из ненастных дней разразилась буря. Работавший в полях фермер решил переждать ее под деревом, но в это вре-



мя огромная ветвь под порывом ветра отломилась и с силой ударила его по голове.

По рассказам членов семьи фермера, кенгуренок с самого начала шторма не находил себе места. В конце концов он выскочил из дома на улицу и бросился на поиски хозяина. А когда нашел его лежащим на земле и придавленным суком, то начал тявкать, как собака, призывая на помощь. Благодаря кенгуренку помощь подоспела быстро, и фермер выжил.

Свинка-спасатель

Мало кто знает, что мини-пиги - так называются миниатюрные «квартирные» поросята - способны на настоящие подвиги.

Как-то раз техасская семья - мама, ее сын 11 лет и свинка по кличке Присцилла - отправились купаться на ближайшее озеро. Присцилла обожала плавать, а вот сын и его мать не умели, поэтому ребенок играл на берегу. Но стоило маме на какой-то момент отвлечься, как ее отпрыск уже оказался на середине озера, где сразу же пошел ко дну.

Свинка добралась до тонущего первой. Задыхающийся ребенок схватился за нее и практически утащил под воду, но той удалось вынырнуть на поверхность и вытащить мальчика. Когда подоспели взрослые, ребенок уже находился возле берега. Ему оказали медицинскую помощь.

Крокодил не опасен?

Пожилой житель Шри-Ланки рассказал корреспондентам, пожалуй, самую невероятную историю спасения. Произошло это в канун 2005 года, когда на все побережье Индии, Индонезии и Шри-Ланки обрушилось мощнейшее цунами.

Пенсионер прогуливался по своему саду, когда его дом накрыла огромная волна. Вынырнув, мужчина обнаружил проплывавшее неподалеку огромное бревно, рванулся, что было сил, доплыл, ухватился за него и чуть не отдал Богу душу от страха - «бревно» оказалось гигантским крокодилом.

Несколько часов человек и крокодил плавали по волнам, пока их не прибило к берегу. Как только странная пара достигла сухого участка земли, человек отпустил крокодила, тот развернулся, вильнул гигантским хвостом и скрылся в мутной воде.

Поздравления

Цисану КВИРИКАШВИЛИ поздравляем с днем рождения. Желаем крепкого здоровья и долгих лет жизни. Пусть ваши дети и внуки будут достойны вас, вашего мужа и ваших предков.

**Цвет небесной белизны,
Дорога идет прямо,
Темной ночью видит сны
Добрая женщина Цисана.
Через много-много лет
Будет любима и желанна.
Счастье, словно звездный след,
Который зажгла наша Цисана.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Дареджан Капанадзе,
Лана Манагадзе,
Ирина Мегвинетухуцеси,
Марина Мурадян,
Иорданка Евтимиади,
Оксана Танасова, Виолетта Сариева,
Стефка Дончева, Малуза Горанова,
Инна Зорина, Наргиза Оганова,
Ионка Христова, Майя Тетиашвили,
Этери Марташвили,
Лили Музенитова,
Алла Фридман,
Мария Стромова,
Нино Ломидзе.*

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

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

Тел.: 555. 60-20-58.

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

Тел.: 577. 66-92-75.

ПО ЧЕСНОКУ

ОН ФАНТАСТИЧЕСКИ ПОЛЕЗЕН И ПРОСТО НЕЗАМЕНИМ В СЕЗОН ПРОСТУД. ДОБАВЛЯЙТЕ ЕГО В САЛАТЫ И СУПЫ, СОЧЕТАЙТЕ С РЫБОЙ И МЯСОМ

1 Главный элемент

чеснока — аллиин. Именно он придает овощу остроту и специфический запах. Как только вы тщательно измельчите чеснок, аллиин превращается в аллицин — природный антибиотик, который борется с болезнетворными бактериями, повышает иммунитет, защищает от вирусов и снижает уровень холестерина в крови.

В ХОЛОДИЛЬНИКЕ БЫСТРО ПОРТИТСЯ. ХРАНИТЕ ЕГО В ТЕМНОМ КОНТЕЙНЕРЕ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

4 Кулинарный спецназ

Если добавить к сушеному и измельченному в порошок чесноку морскую соль, получится отличная приправа для мяса и рыбы. В горячие блюда чеснок лучше класть за 5 минут до того, как вы снимете их с плиты. Резкий вкус и запах чеснока в салатах и разнообразных закусках можно смягчить с помощью других приправ — бадьяна, мяты, цедры лимона и гвоздики.

3 Будет вкусно!

Относитесь к чесноку на "вы" во время готовки. Налейте на сковороду растительное масло, положите измельченные зубчики и обжарьте их до золотистого цвета на небольшом огне, постоянно помешивая. Правильно приготовленный чеснок не должен хрустеть и горчить.

2 На десерт

В Корее этот овощ квасят и получают таким образом оригинальный продукт — черный чеснок с приятным сладким вкусом. В Америке чеснок добавляют даже в некоторые сорта мороженого.

Добрый совет

Да, запах у чеснока резкий и неприятный, но это не повод отказываться от него. Освежить дыхание после "чесночной трапезы" помогут долька лимона, веточки петрушки и базилика, семена кардамона и тмина.

В ОТЛИЧНОЙ КОМПАНИИ

Девиз ресторана Garlic в Сан-Франциско — «Мы приправляем наш чеснок едой!». И правильно!



Чеснок и сало — природные иммуномодуляторы. Они дополняют и усиливают полезные свойства друг друга.



Благодаря большому количеству витаминов группы В ржаные гренки с чесноком заряжают энергией.

Наукой доказано: баклажаны и чеснок снижают уровень холестерина в крови.





СВИНИНА САПЕЛЬСИНАМИ

1 морковь, 1 луквица, 1/2 стручка перца чили, 350 мл розового вина, 150 мл апельсинового сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 кг мякоти свинины одним куском, 200 мл бульона, 2 апельсина, соль, молотый черный перец.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать. Для маринада вино соединить с апельсиновым соком и маслом. Мясо вымыть и обсушить. Положить в миску, добавить подготовленные овощи и залить маринадом. Убрать в холодильник на 2 ч. Духовку нагреть до 180 градусов. Мясо переложить в жаровню вместе с овощами, посолить, поперчить, влить маринад, бульон и запекать около 1 ч, периодически поливая соусом. Апельсины очистить, разделить на дольки, с каждой удалить белые пленки. Переложить к мясу и запекать еще 5 мин. Перед подачей мясо тонко нарезать и подать вместе с соусом и апельсинами. **Вместо вина можно взять такое же количество яблочного или лимонного сока (последний разбавить водой 1:1).**



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С СОУСОМ

1 кг куриных крылышек, 4 зубчика чеснока, кусочек корня имбиря (5 см), 150 мл соевого соуса, 2 ст. л. корицевого сахара, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 луквица, 1/2 стручка красного перца чили, 500 г помидоров, 1 ст. л. растительного масла, соль.

У каждого крылышка удалить последний сустав. Для маринада 3 зубчика чеснока пропустить через пресс. Корень имбиря натереть, перемешать с чесноком, соевым соусом, 1 ст. л. сахара и апельсиновым соком. Крылышки сложить в кастрюлю, залить маринадом и убрать в холодильник на 1 ч. Для соуса лук, зубчик чеснока и перец чили порубить. Помидоры очистить и замельчить в блендере. В сотейнике нагреть масло, поджарить лук с чесноком и перцем чили. Добавить помидоры, посолить, посыпать оставшимся сахаром и тушить около 10 мин. Куриные крылышки обсушить и обжарить на решетке в духовке. На стол подать с приготовленным соусом. **Куриные крылышки можно также обжарить без масла в сковороде с антипригарным покрытием или на гриле.**



ЛИМОННЫЙ КУРД

60 г сливочного масла, 4 крупных лимона, 240 г сахара, 4 яйца, щепотка соли.

Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Лимоны вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Затем мягкой теркой снять цедру, из плодов отжать сок. Яйца взбить миксером со щепоткой соли до получения пышной массы кремообразной консистенции. Лимонную цедру растереть с сахаром и мягким сливочным маслом. Влить лимонный сок, добавить взбитые яйца и тщательно перемешать. Получившуюся смесь поставить на горячую водяную баню и, помешивая венчиком, довести до кипения. Варить, не прекращая помешивания, до загустения. Снять с водяной бани и дать остыть. Убрать в холодильник на 2 ч. Охлажденный лимонный курд можно подать как самостоятельный десерт или в качестве дополнения к круассанам и профитролям без начинки.

Лимонный курд можно хранить в плотно закрытой банке в самом холодном отсеке холодильника не более 48 часов.



КЕКС С АНАНАСОМ И ТЫКВОЙ

100 г сливочного масла, 150 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца, 70 мл сметаны, 1/2 пакетика разрыхлителя, 250 г муки, по 150 г ломтиков консервированного ананаса и мякоти тыквы, 100 г горького шоколада.

Сливочное масло оставить на 30 мин при комнатной температуре. Затем размять вилкой, переложить в чашу миксера и взбить с обычным и ванильным сахаром. Отдельно взбить миксером яйца до получения пышной массы кремообразной консистенции.

Добавить к их подготовленной ранее масляной смеси вместе со сметаной и перемешать. Сверху просеять муку с разрыхлителем и замесить тесто. Ломтики ананаса и мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками. Горький шоколад настругать или натереть на крупной терке, затем подмешать к приготовленному тесту вместе с ананасом и тыквой. Перелить в форму для кекса и выпекать около 40 мин при 180 градусах.

В тесто также можно добавить любые пряности по вкусу: кардамон, молотую корицу или гвоздику, имбирь.