

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОСТА

№10

МАРТ 2017

цена:  
1,5 лари

Уход за  
кожей лица

стр.37

Как найти мужа

стр.18

Имбирь, корень  
долголетия

стр.14

Покровители  
семьи и брака

стр.29

Четыре страсти  
В. Высоцкого

стр.20-21

Гвен Стефани стр.16-17

Открывает новую главу в жизни





# Шифон легче облака

Сегодня существуют самые разные виды шифона. Дизайнеры активно этим пользуются, создавая стильные модели из легкой ткани. Полупрозрачный шифон придает образу нежность, создает ощущение невесомости и помогает выглядеть женственно и романтично. В прохладное время года не стоит убирать подобную одежду в шкаф. Шифон прекрасно сочетается с теплыми кофтами и куртками.



## Воздушный образ

Платья из шифона могут иметь как простой крой, так и сложный, быть украшены воланами, стразами, драпировками, бисером. Шифон струится по фигуре, он полон таинственности... Длина не имеет значения!

Шифоновое платье прекрасно подойдет для торжества или свидания. Наденьте платье, украшенное вышивкой, туфли на каблуках, изысканную бижутерию - и вы неотразимы!

Если вы хотите заранее подготовиться к отпуску, приобретите модель с цветочным узором или просторный сарафан, а мини-платья очень удобны в жару. В такой одежде вы будете чувствовать себя комфортно, поскольку шифон - легкий материал.





## ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАТЬ НЕЛЬЗЯ

Не все презенты несут положительную энергию. В большинстве случаев достаточно выполнить небольшой ритуал или откупиться, чтобы подарок не принес вреда.

Мы вам советуем аккуратнее относиться к таким подаркам, как:



**1. Часы.** Настенные, наручные, напольные – любые, они способны отнять молодость, красоту, ускорить ход времени. В обмен на часы отдайте дарителю символическую денежную сумму. В итоге получится, что вы их сами себе купили, а вовсе не приняли в дар.

**2. Кошелек.** Даритель может невольно передать презенту свою неблагоприятную денежную карму. А вы потом будете удивляться, почему вам вдруг зарплату понизили, премии лишили, и на продукты перестало хватать. А все дело в кошельке! Имейте в виду, если вам вручают такой подарок, в нем обязательно должны быть деньги!

**3. Ножи.** Острые предметы, способные причинить боль (в том числе ножи, ножницы), несут в себе негативный посыл. Даже если вы собираетесь всего лишь шинковать ими капусту. При этом многие женщины на 23 февраля любят преподнести мужьям именно набор ножей. Если вы относитесь к их числу, попросите мужа, чтобы он «купил» у вас подарок. Вы ему вручите ножи, а он вам – любую символическую сумму, буквально несколько монет, за них.

**4. Перчатки.** Сам по себе этот аксессуар призван согревать нас, но подарок в виде перчаток, наоборот, может надолго лишит душевного тепла. Поэтому, сразу после дарения «забудьте» где-нибудь подарок, идеальное место для этого – в доме у самого дарителя. А потом «вспомните» о пропаже и заберите обратно. В этом случае перчатки станут безопасны.

**5. Зеркало.** Зеркало помнит эмоции, особенно хорошо – негативные. А потому вместе подарка вы можете получить сгусток не самой приятно энергетики, о которой ваш даритель может даже не подозревать. Зеркало вы себе возьмите, но дома обязательно хорошенько его протрите тряпочкой, смоченной в солевой воде.

**6. Крестик.** Более личной вещи и представить себе нельзя, так что, от малознакомых людей такой подарок лучше и вовсе не принимать. Если человек настаивает, крестик возьмите, но не надевайте ни разу. Просто положите в укромное место или отдайте в храм.

**7. Ремень.** Является символом скованности, оцепенения, замкнутости. Полученный в подарок, он способен сковать вас – вы перестанете двигаться по карьерной лестнице, ваши отношения с любимым застрянут на одном уровне. Чтобы этого не произошло, подаренный ремень на десять дней оставьте в развернутом виде. Когда он распряжится, то не сможет причинить вам вреда.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**ЛЕНА**

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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 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

**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 Мchedлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**ГАДАНИЕ НА КАРТАХ ТАРО**

Тел.: 599-91-43-25

# ПОСТ РАБОТЕ НЕ ПОМЕХА

Так считает известный тбилисский парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой). Она любезно согласилась ответить «Подруге» на вопросы, интересующие читателей журнала.



**- Ольга Александровна, можно ли обращаться за помощью к парапсихологу во время Великого Поста?**

- Начну того, что пост – это не церковный праздник, а период очищения от скверны не только души, но и тела. Снятие порчи, проклятий и сглаза- это очищение астрального плана(ауры). Период поста – это наиболее благоприятное время для снятия самых тяжелых порч. Кстати, мои пациенты знают об этом и именно в этот период обращаются ко мне за помощью.

А вот с гаданием во время постов лучше повременить – это неподходящее для всяких гаданий время, так как церковь считает гадания грехом. А во время поста грешить нельзя.

**- Аудитория нашего журнала многонациональная и исповедует разные религии. Читателям интересно, с представителями каких религий вы работаете?**

- Я работаю с представителями всех религий. Следует учесть, что парапсихология- это не религия, а наука. В процессе работы я использую и фитотерапию и биоэнергетическое лечение и разнообразные ритуалы, которые стоят вне веры исповедания. Ведь пациентов, пришедших на прием к врачу, не спрашивают какого они вероисповедания. В основном, ко мне приходят люди интеллектуально подготовленные. Я не работаю с людьми, которые не во что не верят. Таким людям помочь практически невозможно,

**Талисман на прибыль(барака)  
Талисман на карьеру  
Талисман на любовь  
Талисман на удачу  
Талисман для детей  
Талисман от порчи и сглаза  
Талисман на обережение в дороге  
Талисман от врагов  
Талисман –защита для дома  
Талисман –защита для магазинов и офисов  
Талисман –защита для автомобиля.**

потому, что проблемы у них возникают от безверия.

**- Известно, что вы можете проводить диагностику по фотографии, по подчерку и даже по телефону. Недавно одна наша читательница рассказала, что привела к вам свою родственницу, которая приехала из далека. Та хотела проверить ауру своего мужа, но забыла привезти его фото. И тогда вы провели полную диагностику этого мужчины, зная только его имя. Посетительница была удивлена точностью вашего диагноза. Как это у вас получается?**

- Научиться диагностировать человека на расстоянии невозможно. Для этого надо иметь природный дар. У меня такой дар есть. Во время работы я извлекаю информацию о человеке из информационных полей земли, а затем выстраиваю биоэнергетический фантом этого человека. Мой метод эксклюзивен и уникален. Подобную работу в

мире могут провести единицы.

*«Я постоянная читательница «Подруги». Моя любимая рубрика «Ваш шанс», которую ведет Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой). Я очень признательна этой удивительной и красивой женщине. Когда-то много лет назад я впервые прочитала ее материал и поняла, что это мой единственный шанс что-то поменять в жизни. И я воспользовалась этим шансом. После чудесных сеансов Ольги Александровны, моя жизнь резко изменилась, я снова встала на ноги и все у меня получается, открываются все двери. Теперь я счастлива, здорова, любима и богата. И все это благодаря моей спасительнице Ольге Александровне. И вы читатели «Подруги» не упускайте свой шанс! Тамара Т. г. Тбилиси»*

**РЕКОМЕНДАЦИИ.** Во время Великого Поста необходимо очищать и жилые и рабочие помещения

Великий Пост – это наилучшее время для очищения от порчи, сглаза, родовых и других проклятий.

Великий Пост – это наилучшее время для установления защиты.

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

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

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

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

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

**Тел.: 218 -32-88,  
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88.  
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com**



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Тест-диагностика

### Насколько прочны ваши кости

С возрастом кости теряют свою плотность и, стало быть, прочность. Это называется остеопорозом. Этот тест поможет узнать, грозит ли он вам. Каждый положительный ответ оценивается в 1 балл.

- ✓ Вам больше 45 лет.
- ✓ Ваш рост больше 165 см.
- ✓ Ваш рост уменьшился за последние годы.
- ✓ Ваш вес меньше 65 кг.
- ✓ Есть заболевания почек, печени, желудка, эндокринной системы, суставов.
- ✓ Случались переломы костей.
- ✓ У вас хорошие зубы.
- ✓ Кто-то из родственников болен остеопорозом.

- ✓ У кого-то из родных был перелом шейки бедра.
- ✓ Вам дольше 3 месяцев приходилось принимать препараты-кортикостероиды.
- ✓ У вас наступила естественная менопауза.
- ✓ Мучают частые боли в спине.
- ✓ Придерживаетесь диеты или строго ограничиваете продукты животного происхождения.
- ✓ Мало двигаетесь.
- ✓ Не любите и не едите молочные продукты, сыр.
- ✓ Курите.
- ✓ Из-за травмы или болезни приходилось провести в постели больше двух месяцев.

#### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**До 8 баллов.** Поздравляем: ваши кости крепки, как сталь, и риск заболеть остеопорозом пока минимален.

**9-12 баллов.** Повода для волнения пока нет, однако, необходимо обследоваться и принять меры для профилактики остеопороза.

**Более 12 баллов.** Не откладывайте обследование ни на один день! У вас очень велика предрасположенность к остеопорозу. После консультации со специалистом есть смысл начать принимать витаминные комплексы с кальцием и следовать рекомендациям врачей.

Кроме того, геморрой может вызывать анемию, заболевания опорно-двигательного аппарата (например, артриты), мочеполовой системы, кожи (различные сыпи, в том числе и угревую). При лечении геморроя беременным женщинам надо соблюдать три основных правила: после каждой дефекации подмываться холодной водой; никогда не напрягаться при дефекации; выпивать на ночь стакан кефира с 1 ст. ложкой подсолнечного масла. У народной медицины тоже есть немало рецептов для лечения геморроя.

☛ Заваривайте произвольно ботву моркови и пейте вместо воды и чая. Оказывает хорошее лечебное действие не только при геморрое, но и при всех заболеваниях вен (тромбофлебиты, варикозное расширение и т. д.).

☛ Заварите 2 ст. ложки сухих листьев осины 300 мл кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

☛ Чередуйте теплые сидячие ванночки с настоем ромашки и коры дуба через день. Курс лечения - 10-12 ванн.

☛ В кастрюлю налейте 3 л молока и опустите туда 5 средних луковиц. Закройте плотно крышкой и парьте в духовке 30-40 минут. Достаньте кастрюлю, замените крышку на деревянную с отверстием в центре. Сядьте на крышку на 10-15 минут. Процедуру повторяйте через день.

### Скорая помощь из одуванчиков

Наполните цветками одуванчиков пол-литровую темную бутылку, влейте туда 2-3 флакона «Тройного» одеколона и настаивайте 2-3 недели. Если заболят ноги - налейте на ладонь немного настойки и смажьте ею ноги от стоп до колен (не растирайте). Облегчение наступает сразу.



### Конфеты из семян

По 4 ст. ложки семечек подсолнечника и кунжута, 2 ст. ложки семян льна, 1 ст. ложку мака, измельченного в муку, смешайте с 1 бананом и 1,5 ст. ложкой меда. Слепите из массы конфетки и поставьте на 2 часа в холодильник. Лакомство богато витаминами и минералами, поможет избавиться от весенней хандры и плохого настроения, укрепит нервную систему.

### Конский щавель при ревматизме

1 ст. ложку измельченного корня растения залейте 300 мл спирта крепостью 40% или водкой. Дайте настояться в темном месте 8 часов. Принимайте по 20 капель 1 раз в день перед едой.



## ЛЕЧИМ ГЕМОРОЙ

**Многие не спешат идти к врачу, полагая, что геморрой безобиден. Но запущенный, нелеченый геморрой может нарушить течение беременности на поздних сроках и повлиять на ход родов.**

☛ Залейте 5 чайн. ложек измельченной коры калины 1 стаканом воды, кипятите 15-20 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10-15 дней.

☛ Пейте сок рябины с медом (1:1) по 2 ст. ложки 3 раза в день.

☛ В большой кастрюле вскипятите 5 л воды, растворите в ней 200 г квасцов, накройте кастрюлю деревянной крышкой с отверстием в центре и сядьте на крышку на 10-15 минут. Процедуру делайте перед сном в течение 10-15 дней.



# Синдром хронической усталости



**- Каковы основные причины переутомления?** – задаем вопрос мэтру грузинской терапии **Михаилу ДЖАНАШВИЛИ.**

- Синдром хронической усталости может быть связан с приемом лекарств от простуды, кашля, антигистаминных и противоаллергических препаратов, снотворных, антигипертензивных средств, с заболеваниями (хронический бронхит, астма), сердечной недостаточностью, при которой сердце слабо сокращается и не выполняет свою функцию в полном объеме. Отрицательно сказываются на организме депрессия и тревожное состояние, плохое настроение, мрачные предчувствия, нарушение сна и режима питания.

Вышеперечисленные причины, как правило, периодически испытывают все без исключения, но воздействие данных факторов в совокупности достаточно длительное время непрерывно и приводит к синдрому хронической усталости. СХУ часто случается также через месяц после перенесения вирусной инфекции, а также может быть ранним симптомом некоторых серьезных заболеваний – гепатит, рак, диабет, анемия, ожирение, алкоголизм и др.

**- А какие симптомы провоцируют недуг?**

**За последнее время резко увеличилось количество пациентов с синдромом хронической усталости (СХУ). Этот недуг со всеми своими проявлениями может спровоцировать конфликты и ссоры как дома, так и на работе.**

- Это, в первую очередь, раздражительность, апатия, рассеянность, снижение памяти, фарингит, сильные головные боли, воспаление лимфатических узлов на шее и в подмышечной области, проблемы со сном и др.

Иногда СХУ трудно диагностировать, так как его симптомы схожи с симптомами множества других заболеваний. Критерием постановки диагноза СХУ является хроническое переутомление, длящееся 6 месяцев и более. Недуг часто сопровождается депрессией.

**- При синдроме хронической усталости, что мы должны сделать?**

- Правильно распределять свое время. Вставайте пораньше, и вам не придется начинать день в спешке и с чувством усталости. Будьте физически

активны и старайтесь хотя бы по 30 минут в день уделять физическим упражнениям. Ни в коем случае не тренируйтесь перед сном, т.к. это может нарушить его, и утром вы можете почувствовать усталость.

Обычно большинству людей, чтобы выспаться, требуется 6-8 часов. Если вы чувствуете в себе силы и желание работать, значит, вы спали достаточно. Хорошо, если в течение дня вам удастся немного поспать. Это может быть особенно полезно подросткам с их лихорадочным ритмом жизни, и пожилым людям, сон которых менее глубокий. Однако, все же надо избегать дневного сна, если после него вы не сможете заснуть ночью.

Известно, что курение значительно нарушает поставку кислорода в орга-

низм человека. Поэтому, если вы курите в течение длительного времени, то все же постарайтесь хотя бы уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Употребляйте как можно меньше кофеина и спиртного. Кофеин дает временный быстрый подъем активности с последующей резкой усталостью. А алкоголь действует как депрессант и приносит только утомление, естественно, не прибавив сил.

При СХУ нужно выбрать подходящий режим питания: избегайте жирной пищи, т.к. она перерабатывается медленнее, чем углеводы, и этим может снизить вашу активность. В течение дня делайте небольшие перерывы в работе. Смените привычную для вас обстановку – съездите за город, в горы, на море. В общем, куда угодно, лишь бы подальше от привычной городской суеты. Как можно меньше смотрите телевизор, попробуйте расслабиться более активно, например, читайте или гуляйте, слушайте спокойную музыку. Принимайте теплую ароматную ванну – вечером. Это лучший способ наполниться энергией или закончить тяжелый рабочий день

Вы должны знать, что эффективного способа лечения СХУ не существует, но лечением симптомов можно улучшить ваше состояние. Если длительное время не лечить синдром хронической усталости, это может привести к нарушению работы нервной системы, а такое расстройство лечить гораздо труднее. Специалист в области реабилитационной медицины научит вас планировать день, чтобы использовать время с пользой для себя.

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

## Пригодится

✓ **От гриппа и простуды.** В 1 стакан светлого пива добавьте выдавленный сок из дольки лимона, размешайте, сразу же выпейте и закусите коркой черного хлеба с солью и зубком чеснока. Делать это лучше на ночь.

✓ **Начался кашель?** Доведите до кипения 1 стакан молока, опустите в него очищенную луковичу и держите на огне 10 минут. Пейте отвар небольшими глотками в течение дня.

✓ **От сухого кашля.** Сварите 5 фиников и 2 инжира в 1 стакане молока. Сухофрукты съешьте, а молоко выпейте.

✓ **Для больного горла.** Смешайте 0,5 кг сахара, 100 г натертого хрена, 1 л светлого пива и 0,5 кг измельченных лимонов и варите на водяной бане 1 час. В конце добавьте по щепотке корицы и гвоздики. Принимайте по 50 г отвара через 2 часа после еды.

✓ **От насморка.** Ватный тампон смочите облепиховым маслом и смазывайте слизистые носа и глотки до исчезновения неприятных ощущений.





**РАЗРЫВ ОТНОСИТСЯ К НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ТРАВМАМ ПРИ РОДАХ. МОЖНО ЛИ ИХ ИЗБЕЖАТЬ?**

# ЧТО ДЕЛАТЬ С РАЗРЫВАМИ ПОСЛЕ РОДОВ



**В**о время родов наружные и внутренние половые органы женщины испытывают сильнейшие нагрузки. Плод, двигаясь по родовым путям, сильно растягивает их. Если эластичность тканей и мышц в области таза недостаточна, возникают повреждения. Более легкие имеют поверхностный характер (трещины, ссадины) и заживают сами. Но возможны и разрывы промежности, шейки матки, а в тяжелых случаях и самой матки.

### Причины

- ✓ крупный плод;
- ✓ неправильное предлежание плода;
- ✓ неэластичность тканей (часто наблюдается у рожениц старше 30 лет);
- ✓ рубцы от предшествующих родов, травм или от хирургических операций в анамнезе;
- ✓ слабость родовой деятельности, которая вызывает отек тканей;
- ✓ расстояние между входом во влагалище и анусом более 7 см (в гинекологии это называется высокой промежностью);
- ✓ стремительные роды, когда ткани не успевают растягиваться;
- ✓ воспалительные и грибковые процессы в мочеполовой системе, снижающие эластичность стенок влагалища (в том числе молочница);
- ✓ профессиональные занятия спортом: накаченные мышцы тазового дна имеют низкую растяжимость;
- ✓ применение акушерских щипцов или вакуум-экстракции;
- ✓ ошибка акушера.

### Спасительный надрез

Повреждения промежности (внешние разрывы) встречаются чаще, но и лечить их существенно легче, чем внутренние. Более того, их во многих случаях можно предотвратить. Если акушер видит, что большой разрыв неизбежен, он производит аккуратный надрез промежности. Заживление раны после

разреза происходит быстрее, чем при разрыве, и с меньшим риском осложнений. Есть и другие показания для надреза: недоношенность плода, тазовое предлежание плода, затяжные роды, из-за которых плод испытывает кислородное голодание, высокое артериальное давление у матери.

Надрез (срединный, в направлении ануса, или боковой, под углом 45 градусов) делается без анестезии: во время потуги боль от расщепления кожи не ощущается.

Выбор вида надреза зависит от того, как протекают роды. Срединный более эффективен, но и более травматичен, обычно применяется при преждевременных родах и высокой промежности. Боковой безопаснее, хотя заживает дольше; он показан при низкой промежности, тазовом предлежании плода.

### Внутренние повреждения

Внутренние разрывы вызывают обильное кровотечение и представляют серьезную опасность.

Разрывы шейки матки могут возникнуть, если она раскрыта недостаточно, а головка плода уже прижата к входу в малый таз. В такой ситуации категорически нельзя тужиться - это повышает риск разрывов.

Разрыв матки встречается редко, но это наиболее тяжелое состояние, из-за которого могут погибнуть и роженица, и плод. Единственный выход - экстренное кесарево сечение, при этом, спасти плод удастся далеко не всегда. К счастью, трагедию в большинстве случаев можно предотвратить: все главные факторы риска выявляются еще на стадии наблюдения у врача-гинеколога.

### Лечение

И разрывы, и надрезы требуют наложения швов: неушитые повреждения тканей приводят к осложнениям, например, вывороту шейки матки, при котором слизистая ока-

зывается снаружи, эрозии шейки матки, инфицированию раны и др. Внутренние разрывы ушивают саморассасывающимися нитями, внешние - как правило, с использованием съемного материала.

Процедура производится сразу после родоразрешения, чаще под местным обезболиванием - это позволяет акушеру подобраться даже к самым глубоким повреждениям и точно соединить края раны.

Уход за швами заключается в соблюдении правил интимной гигиены, частой смене прокладок, а при необходимости - обработке наружных швов раствором марганцовки или зеленкой. Но сидеть (во избежание расхождения швов) нельзя от 2 недель до 2-3 месяцев - в зависимости от тяжести повреждений. Также необходимо носить белье из натуральных тканей и следить за питанием, чтобы кишечник работал регулярно и без напряжения. А вопрос о сроках возобновления половой жизни лучше задать лечащему врачу.

### Профилактика

- ✓ Еще до родов следует пролечить хронические гинекологические заболевания.
- ✓ Чтобы исключить наличие воспалений или грибковых процессов в половых путях, во время беременности необходимо сдать мазок на микрофлору и, при необходимости, пройти лечение; если этого не сделать, возможен разрыв стенок влагалища.
- ✓ Заранее освоить технику правильного дыхания, посещать школу будущих мам.
- ✓ После 28-й недели беременности регулярно проводить массаж промежности (по согласованию с врачом, для исключения противопоказаний).
- ✓ Во время родов выполнять все указания акушера, тужиться только по его команде. И не паниковать!

**Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.**





## РОЛИКИ ВЕРНУЛИ К ЖИЗНИ

**Ничто не предвещало начала заболевания, когда в 11 лет мне поставили диагноз болезнь Бехтерева - идиопатический анкилозирующий спондилоартрит.**

### Так хотелось быть как все!

Иметь друзей, радоваться с ними жизни, постоянно видеть окружающий мир и восхищаться им. Обычные занятия лечебной физкультурой не давали результата. Желая двигаться, как раньше, я один в пустой комнате выполнял бесконечные, до идиотизма простые движения, превозмогая боль, до ломоты в костях и мышцах, до боли в сердце, до полного изнеможения. Но это лишь усиливало слабость, мучительные боли в мышцах и вызывало новый прилив безразличия ко всему. Я боялся думать о будущем. Знакомый врач однажды сказал: «Не мучай себя в одиночку, попробуй вернуться к людям, а двигательные упражнения - ну что ж - сколько сможешь, столько и делай, но не через боль. Получай от движения радость, а если устанешь - отдохни». Этот совет перевернул мою жизнь.

С возрастом вдохновение приходит все реже, а лень все чаще.

ны, понимал, что гроблю и без того больные суставы, с другой, а вдруг получится? Постоял еще. С неприятности заболели голеностопы, икроножные мышцы. Все. Тренировка окончена. Хватило десяти минут для жизнеутверждающего вывода: все возможно!

Через день попросил детей вывести меня на улицу. Помогли надеть ролики, взяли с двух сторон за руки и потихоньку покатали. Ехал, пошатываясь, на прямых ногах. Попробовал самостоятельно... Ура! Не падаю - уже хорошо. На следующий день купил себе пару четырехколесных роликов. Выбрал с жесткими ботинками, голеностоп сидел плотно, как в гипсе. Почувствовал себя увереннее. На тренировки выезжал ежедневно минут на 30, постепенно подгоняя внутренний сапожок под свои деформированные суставы.

### Теперь гоняю как молодой

Итог: теперь могу гонять на большой скорости по прямой! Сначала поворачивал с трудом и по очень большому радиусу. Конечно, побаивался даже самых безобидных спусков, держась подальше от прохожих. День ото дня мышцы и связки укреплялись, подтягивался животик, исчезал второй подбородок. Радости не было предела! Еще три месяца тренировок помогли освоить развороты на 180 и 360 градусов, выполнять змейку при движении вперед спиной. Сейчас продолжаю осваивать премудрости этого вида спорта наравне со здоровыми людьми. Чувствую, как ролики возвращают меня к жизни. Так что, не опускайте руки! Болезнь бессильна, если человек жаждет жить. Всем желаю крепкого здоровья и мужества.

*Николай.*

### Меня жалели все врачи

При обострении я был надолго прикован к постели, думал, что чем-то прогневал судьбу и заслужил эти страдания. Мучительные боли в позвоночнике и суставах, невозможность передвигаться, ужасные побочные действия постоянно принимаемых лекарств (особенно тошнота, тяжесть в желудке), слабость и лихорадка выматывали меня и медленно сводили с ума. Больше всего убивала безнадежность ситуации...

Каждый раз врачи-ревматологи меня вытаскивали из обострений. Всякое было: с мучительной болью вставал на костыли, учился ходить с тростью. Последнее обострение привело к полной неподвижности правого тазобедренного сустава, значительной тугоподвижности во всех отделах позвоночника. На рентгеновских снимках тазобедренного сустава отмечались разрушение и перестройка костной ткани, из-за этого и не мог двигаться. Обездвиженный, я быстро лишился былой стройности, а лишний вес вызвал одышку.

### Куда мне, инвалиду?

«Лена, не одолжишь свои ролики?» - спросил я старшую дочь. Как сейчас вижу ее грустную улыбку: куда, мол, тебе, инвалиду... Когда никого не было дома, с трудом надел ролики. На тот момент самостоятельно не мог даже зашнуровать ботинки. Все же кое-как обулся... Некоторое время боялся встать. Падение могло убить последние надежды. Даже, если бы не сломал свои позорные кости, не перенес бы морального удара. Все-таки решился. Держась за косяк двери, понял, что стою уверенно. Ботинки плотно фиксировали голеностопные суставы. Медленно оттолкнулся и, пошатываясь, преодолел несколько метров в сторону шкафа. Испытал двойное ощущение. С одной сторо-

## С детства я мучился носовыми кровотечениями

Сосуды были настолько слабыми, что, когда умывался, до носа боялся дотронуться. Прижигания, которые делали в поликлинике, результата не дали. Пробовал много разных рецептов, а помог только один, который дал

фитотерапевт. В равных количествах пропустил через мясорубку свежие травы: крапиву и подорожник. Полученный сок отжимал через марлю, сливал в бутылочку. Скручивал ватные тампончики, смачивал соком и вставлял в нос на 3

часа. Затем обновлял, и так 3 раза в день. Сначала щипало, но потом все прошло. Курс - 4 дня. Трудно поверить, что до 30 лет носовые кровотечения меня беспокоили постоянно, а после лечения смесью соков вот уже 5 лет

все в порядке. Сок надо хранить в холодильнике. Зимой делал настой из сухих трав: заливал по 1 чайн. ложке травы крапивы и подорожника в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивал ночь.

*В. Казарян.*



✓ Обычная пшенная каша, сваренная на воде, хорошо выводит из организма антибиотики,

✓ Чтобы нормализовать давление (высокое или низкое), по утрам натощак, хорошо прожевав, съедайте 1 чайн. ложку промытого сырого пшена.

✓ При гипертонии переберите 3 ст. ложки пшена, промойте, растолките в ступке, подсушите и съешьте за день, не запивая.

✓ При конъюнктивите промойте 1 ст. ложку пшена, залейте 1 стаканом воды и варите 10-15 минут. Настаивайте 2 часа, после чего процедите и промывайте глаза 5-6 раз в день. Маленьким детям промывайте глаза до и после сна. Отвар готовьте каждый день свежий. Соблюдайте правила гигиены.

✓ Если слезятся глаза, 1 ст. ложку пшена промойте, залейте 0,5 л кипящей воды, варите 5-7 минут. Отвар слейте, остудите и промойте им глаза за полчаса до сна. Перед сном положите на веки на 5 ми-

**Рассыпчатая пшенная каша, полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, сахарным диабетом и болезнями печени. Просо не только не превращается в жир, но даже выводит его из организма.**

## Пшенная каша – помощница наша

нут тампон, смоченный в этом теплом отваре. Вы будете хорошо спать, а через 7-14 дней глаза перестанут слезиться. Отвар готовьте ежедневно.

✓ При цистите промойте 1/2 стакана пшена, засыпьте в литровую банку, залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды и долго растирайте руками или ложкой, пока вода не побелеет и не запенится. Выпейте за один прием. Делайте так 4-5 раз в день. Курс - 2 недели. Когда все нормализуется, можно пить не 4-5 раз в день, а раз в день, но курс проведите полностью.

✓ Мазь при тромбозе. Возьмите по 200 г

хозяйственного мыла, старого сала, хорошего пшена, репчатого лука. Все пропустите через мясорубку и разведите кипяченой водой до консистенции мази. Настаивайте 24 часа. Мазь наложите на льняную тряпочку, положите на больное место, сверху - целлофан и обвяжите шерстяным шарфом. Делайте так на ночь. Курс лечения - 10 дней, затем 10 дней перерыв. Проведите не менее 3 курсов.

✓ При сердечной недостаточности пшено прокалите на сильном огне так, чтобы оно не изменило цвет. 1/3 стакана прокаленного пшена промойте, добавьте

2/3 стакана воды и на медленном огне сварите кашу. Эту порцию съешьте в течение суток. Можно чуть подсолить или подсластить.

✓ Для профилактики инсульта промойте пшено в трех водах. Залейте кипятком на 2 минуты, затем воду слейте. Поместите пшенную крупу в кастрюлю и залейте ее двумя частями воды. Варите до готовности. За несколько минут до окончания варки добавьте в кашу очищенное и нарезанное яблоко, изюм, курагу и любые сухофрукты, которые у вас есть, перемешайте. Сахар, масло и молоко в кашу добавлять не нужно.



### Кремлевская диета не помогла

**Хочу похудеть. Не ем сахар, мучное, хлеб, но вес не снижается. Эндокринологи говорят, что отклонений нет. Кремлевская диета не подействовала. Что делать?**

**Е. Ботоханова.**

Попробуйте начать пить больше некипяченой воды - 1,5-2 л в день. Обязательно пейте небольшое количество воды во время еды и не пейте после приема пищи. Кстати, лишние калории можно, набрав без мучного и сладкого. У многих отсутствие углеводов в рационе - хлеба, каш, картошки и макарон - как раз и ведет к замедлению обмена веществ. Это выражается в ощущении «полнею от воздуха». Ешьте углеводную пищу в первой половине дня, хотя бы небольшую тарелку каши. А на вечер оставьте только нежирное мясо или рыбу, овощи без масла, обезжиренный творог. Попробуйте раз в неделю устраивать разгрузочные дни, но следите за самочувствием,

чтобы такая разгрузка не была для организма стрессом. В течение дня съешьте 1 кг фруктов или 1,5 кг овощей плюс 400-500 г обезжиренного творога. И не забывайте больше двигаться, полноценно спать и пить больше воды.

### Могут ли соленья спровоцировать цистит?

**Правда ли, что соленые огурцы могут спровоцировать обострение цистита?**

**О. Лыкова.**

При хроническом пиелонефрите употребление соленых продуктов ведет к тому, что реакция мочи сдвигается в кислую сторону, это и приводит к обострению цистита. В таком случае надо исключить продукты, которые могут перегрузить почки, - кислое, соленое, острое, маринованное, жареное. Лучше ограничить алкоголь, запивая его большим количеством воды. А чтобы избе-

жать цистита, надо употреблять больше жидкости.

### Кофе: пить или не пить?

**У меня часто понижается давление. Лекарства не употребляю, а выпиваю крепкий кофе. Не вредно ли это?**

**И. Сумина.**

Если давление у вас понижается часто и при этом вы испытываете неприятные ощущения (слабость, головокружение и т. д.), а кофе помогает, надо пройти обследование, чтобы выяснить причину понижения давления. Если врач выявит заболевание, одним из симптомов которого является пониженное давление, то кофе пить в этом случае неразумно. Если же никакого заболевания не найдут, кофе употреблять можно. Также можно использовать препараты типа настойки лимонника китайского или женьшеня.

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





## Подвернулась ножка

**Мышечно-связочный аппарат у малыша еще слабый, поэтому, растяжение связок и вывихи встречаются часто, особенно зимой.**

Смажьте область травмированного сустава «Соматоном», наложите тугую повязку. На ночь повязку не снимайте! Она уменьшит отек и удержит сустав в правильном положении. Ходить в бинтах придется 5-7 дней. Забинтовав ножку, на 15-20 минут приложите к больному месту холод. Лучше, если это будет снег или толченый лед в целлофановом пакете, чтобы холодный компресс плотно прилегал со всех сторон к пострадавшему суставу. Если малыш жалуется на боль, дайте ему детский сироп с парацетамолом.

На полное восстановление связкам и суставу понадобится не меньше недели. Если малыш начнет ходить раньше времени, связки перерастянутся, а ножка будет подворачиваться на ровном месте - вывих станет привычным, и боль не уйдет.

Малыш неудачно приземлился на колено? Если при падении раздался хруст, оно отекает на глазах и становится неподвижным, видны внутренние кровоподтеки, к тому же, ребенку очень больно, немедленно везите его в травмпункт. Это похоже на разрыв связок!

**О. Сомов, хирург, врач высшей категории.**

## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МЕНИНГИТА УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

**Менингит - заболевание серьезное. Неправильная реакция родителей на жалобы ребенка может привести к осложнениям, а значит, появляется риск развития водянки мозга, ухудшения слуха и зрения.**

Менингит бывает первичным и вторичным. Первичный вызывается менингококком, который передается от больного воздушно-капельным путем. При первичном менингите поражаются только мозговые оболочки. После инкубационного периода (1-4 дня) появляется озноб, затем лихорадка, температура повышается до 39-40 градусов, возникает рвота, головная боль. Повышается чувствительность к свету, шуму. Из-за оцепенения затылочных и ножных мышц часто заболевший принимает позу с запрокинутой назад головой и поджатыми к животу согнутыми ногами.

Прежде всего обеспечьте ребенку полный покой, зашторьте окна. Чтобы оттянуть жар от головы, руки от локтей и ноги выше ко-

лен обмотайте смоченной в холодной воде простыней и меняйте ее по мере согревания. На голову и вдоль позвоночника положите пузыри со льдом. И немедленно вызывайте врача!

Вторичный менингит развивается как осложнение инфекционного заболевания (чаще всего воспаления легких, среднего уха, свинки, ветряной оспы) или заболеваний внутренних органов. Возбудителями могут быть кокковая, палочковая инфекция и вирусы. Вторичный гнойный менингит вызывают стафилококки, стрептококки, пневмококки, кишечная палочка. Вторичный серозный менингит (протекает более легко и с благоприятным исходом) вызывают вирусы свинки, ветряной оспы, туберкулезная палочка.

Менингит лечат в стационаре. Своевременное лечение способно улучшить состояние ребенка за 2-3 дня и привести к полному выздоровлению.

Самой лучшей профилактикой менингита является повышение и укрепление иммунитета. Для этого нужно как можно чаще и дольше находиться на свежем воздухе, закаляться, а также правильно питаться.

Доказано, что бактерии, вызывающие менингит, быстро погибают под воздействием ультрафиолетовых лучей. Поэтому, родителям нужно позаботиться о том, чтобы комната ребенка была хорошо освещена. Кроме того, детская должна всегда быть в чистоте и хорошо проветрена.

**А. Волкова, педиатр, врач высшей категории.**

### У КРОХИ НА ГЛАЗИКЕ ЯЧМЕНЬ

Что делать в этой ситуации? Ячмень аккуратно с помощью ватной палочки смажьте раствором бриллиантовой зелени. В первые 3 дня болезни в глаз закапывайте антибактериальные капли. Проконсультируйте малыша в детской поликлинике у окулиста, чтобы тот назначил комплексное лечение. Частое возникновение ячменей связано с недостатком витаминов группы В, поэтому, для профилактики давайте ребенку пивные дрожжи (продаются в аптеке). Дозировку должен назначить врач.

### ГОРЧИЧНИКИ - ПЫТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Тонкая детская кожа быстро обжигается. Попробуйте прогреть грудь малыша картошкой, сваренной в мундире и завернутой в полиэтилен, а потом в полотенце. Одна картофелина - на грудь, одна - на спинку. Укутайте малыша и почитайте ему сказку - какое приятное лечение!

### ВМЕСТО КАПЕЛЬ В НОС - ТУРУНДОЧКИ

Малыши боятся, когда им капают в нос. Сделайте так: пропитайте каплями от насморка или физиологическим раствором ватные турундочки и вставьте их себе в ноздри. Какие у вас получились бивни! Никто не хочет пободаться с вами? Хочет малыш? Тогда сделайте ему такие же.

### Запрещать ребенку бесполезно, ему нужно объяснять

Когда мой сынок был маленьким, у нас с истериками была просто беда. Чуть что - сразу крики и визги. Я сначала внимания не обращала, а потом, просто выносила его на кухню и дверь закрывала. Сын поорет, успокоится и тогда приходит ко мне. Сейчас сам уже на кухню убегает, когда начинает психовать, и сидит там, пока не успокоится. Что касается «нельзя», то у нас, практически, нет такого слова. Я вместо строгого запрета просто объясняю сынишке, что может случиться, если, к примеру, он полезет к горячей духовке или розетке. Если что-то горячее, даю ему попробовать дотронуться пальцем. После этого при слове «горячее» сын туда не суется. Мне кажется, что вместо запрета нужно мягко объяснить.

**А. Орлова.**



**Еще недавно системная красная волчанка считалась абсолютным противопоказанием для беременности. Ее рекомендовали прерывать на ранних сроках.**

## Волчанка не помешала стать матерью

Болеют волчанкой преимущественно женщины, и чаще молодые. Страшно то, что эта болезнь проявляется, в основном, во время беременности. Долгое время волчанка вообще считалась фатальной: больные умирали в течение года. А уж о родах и мыслей не возникало. Сегодня медицина достигла такого уровня, который позволяет женщинам, больным волчанкой, иметь здоровых детей, несмотря на серьезность диагноза. В половине случаев беременность протекает и заканчивается благополучно, в 25% случаев - преждевременными родами. К сожалению, у остальных 25% женщин происходит выкидыш или ребенок гибнет внутриутробно. Поэтому каждый случай рождения здо-

рового малыша можно считать большим событием.

Врачам Челябинской областной больницы удалось осуществить мечту 29-летней челябинки Анелии Биксуриной. Она дважды пыталась родить. Первая беременность закончилась выкидышем, а во второй раз на сроке 20 недель врачи поставили страшный диагноз: системная красная волчанка. Беременность пришлось прервать. На тот момент консилиум врачей счел этот вариант единственно возможным. Третью попытку женщина планировала совместно с ревматологами и нефрологами и с 16 недель и до самых родов находилась в областной больнице под опекой докторов.

При системной волчанке прежде всего страдают почки. Именно от почечной не-

достаточности пациенты погибали до появления новых препаратов. Их впервые стали использовать в трансплантологии. Немаловажную роль сыграла и современная лаборатория, которая может отследить концентрацию лекарства в крови. Ведь недостаточное количество препарата не принесет желаемого результата. А слишком большая доза может стать причиной осложнений. Поэтому всю беременность Анелия регулярно принимала новое лекарство и сдавала анализы. А после родов молодой маме назначили необходимую терапию.

Абсолютного излечения при таком диагнозе ждать не стоит. Но в состоянии ремиссии можно вести полноценную жизнь. Через пару лет Анелия планирует новую беременность. Врачи дали добро.

**P.S.** За последние 2 года в этой больнице на свет появилось уже 5 абсолютно здоровых малышей от мам, страдающих системной красной волчанкой.

**И. Лаврухина,**  
**ревматолог,**  
**О. Красникова,**  
**гинеколог.**



## Чай из малины облегчит ваши роды

**Как пить?** Напиток особенно полезен женщинам, у которых в предыдущие роды шейка матки открывалась долго или после кесарева сечения, а также страдающим краснухой и герпесом.

**Как его приготовить?** Засыпьте в термос небольшую столовую ложку мелко нарезанных (или сушеных) листьев малины, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и остудите. Чай из листьев малины подготавливает матку к родам, но результат зависит от температуры и количества. Охлажденный размягчает шейку матки, что позволяет избежать разрывов. Горячий стимулирует родовую деятельность. Если беременная начинает пить сразу горячий чай, то в родильный зал она попадет с нераскрытой шейкой матки и сильными схватками. Такой чай нельзя пить на сроках раньше 35 недель. Напиток принимают по схеме (в день): 35 недель - 1 стакан охлажденного чая; 36 недель - 1 стакан слегка теплого; 37 недель - 2 стакана теплого напитка; 38 недель - 3 стакана теплого напитка; 39 недель - 4 стакана чая погорячее; 40 недель - 4 стакана горячего напитка. Чай из листьев малины также предотвращает железодефицитную анемию.

**В Германии на курсах подготовки к родам беременным рекомендуют пить отвар из листьев малины по чашке в день. В Англии похожая традиция: за 2 месяца до родов налегают на такой же чай для эластичности тканей матки.**

## ГОВОРЯТ, С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ РЕЗУСОМ НЕЛЬЗЯ РОЖАТЬ

**У меня обнаружили отрицательный резус. Подруги говорят, что мне нельзя беременеть, ребенка все равно не выносить. Так ли это?**

**Анжела.**

Резус-фактор - это сложная система белков-антигенов. У 85% людей белой расы эта система есть, они резус-положительные. У 15%, к которым относитесь вы, эти белки отсутствуют. Резус-фактор передается по наследству. И, как и все остальные признаки, передается с некоторой степенью вероятности. Если у вашего мужа резус-фактор будет положительным, то ребенок может (но не обязательно) унаследовать резус-фактор от него и тоже будет резус-положительным. Тогда организм матери будет влиять на него не лучшим образом, и может произойти выкидыш. Причем с каждой следующей беременностью неблагоприятное влияние организма матери на резус-положительного ребенка будет воз-

растать, потому, что «враждебные» вещества в ее крови будут накапливаться. Поэтому вам, как никакой другой женщине, не стоит отказываться от первой беременности из-за того, что она случилась не вовремя - следующая может оказаться более трудной. Не стоит делать аборт, чтобы потом, когда придет время, завести наконец долгожданного ребенка. Это, скорее всего, не получится. Если повезет и ребенок окажется тоже резус-отрицательным, то и вторая беременность вам не противопоказана. Многие женщины рожают сегодня с резус-отрицательным фактором. Конечно, во время вынашивания вам понадобится более внимательное наблюдение врача.

А вот что вам совершенно противопоказано - так это переливать кровь от людей с резус-положительным фактором. Поэтому, лучше всего поставить в паспорт и больничную карту штамп о своей группе крови и резус-факторе.

## Сам себе доктор

### От вздутия живота избавят настои трав, диета и гимнастика по утрам

П р и с л у ш а й т е с ь к к и ш е ч н и к у . Вздутие живота вызывают тыква, дыня, абрикосы, персики, сливы, яблоки, груши, капуста, бобовые (горох, чечевица, фасоль), а также сырое молоко, кефир, ржаной хлеб. Постарайтесь белки есть отдельно от углеводов, фрукты и овощи - за 1-2 часа до еды или через 2 часа после - они быстро перевариваются, а мясо, рыба, яйца, творог долго задерживаются в желудке.

Также помогут травы. Пейте эти настои от вздутия живота.



✓ Залейте 3 ст. ложки сухих измельченных листьев сельдерея (или 6 ст. ложек свежих) 1 л кипятка, укутайте (а лучше заварите в термосе), настаивайте 6 часов и процедите. Пейте в теплом виде по 1 стакану 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Смешайте по 1 ст. ложке цветов ромашки аптечной, листьев мяты перечной и семян укропа. Залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 40 минут, процедите и пейте по 1 стакану утром, натощак, и на ночь до улучшения состояния.



От газов избавит гимнастика. Делайте ее по утрам, лежа в постели, каждое по 10-15 раз.

✓ Хорошо потянитесь, согните ноги в коленях, прижмите к животу, поднимите вверх и опустите.

✓ Массируйте живот вокруг пупка по часовой стрелке.

✓ Положите ладонь на живот, при вдохе надувайте его, при выдохе втяните как можно сильнее и надавите ладонью.

✓ Встаньте на пол, наклонитесь, держа руками до пола.

✓ Если сможете, поползайте по-пластунски.

**P.S.** Найдите время, чтобы обследоваться у гастроэнтеролога. Возможно, вам нужно медикаментозное лечение. У меня, например, такое состояние из-за заболевания поджелудочной железы.

*Н. Лысенко.*

### “Принимай витамины кальция - и все будет хорошо...”

Я на гормонах 11-й год. Сначала было 14 таблеток - не помогли. Мой первый врач отговаривал от такого лечения, говорил: «Принимай витамины, кальций - и все будет хорошо». От таблеток отказалась, очень верила своему врачу. И что? Болезнь стала прогрессировать. Думала, все - конец. Опять стала пить таблетки, правда, по 8 штук. Теперь принимаю по 3, меньше не получается - красная волчанка сразу же обостряется гломерулонефритом и опухолью. Плохо хожу, болят ноги. Но ведь хожу! Надо жить своей жизнью и жизнью своей семьи. Любить себя, но не эгоистично. А совсем вылечиться при таком недуге - из области фантастики. Здоровья вам, люди!

*Инга.*

### У меня было много папиллом. Все вывела

Раньше у меня было много папиллом, но все вывела. Если появляются новые, убираю их уксусной эссенцией. Ежедневно смачиваю в ней спичку или зубочистку и аккуратно смазываю папиллому 2 раза в день. Через неделю она отваливается. Делать это надо аккуратно, чтобы не сжечь здоровую кожу. Еще помогает жидкость для

удаления бородавок и сухих мозолей на основе чистотела (продается в аптеке). Но, если папилломы находятся на лице, будьте с этим препаратом предельно осторожны - после него на коже могут оставаться белые пятнышки. Они особенно заметны летом, потому что не загорают. Не, болейте!

*Ирина.*

### Научитесь есть без чувства вины, не ругая себя

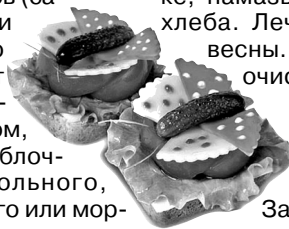
Если вы поправляетесь, заедая неприятности, разрешите себе переждать, установив определенную границу для увеличения веса. Пусть она пока будет выше нормы. Я в 23 года весила около 70 кг при росте 165 см. Наберете лишнего - ничего, потом сбросите. Вы еще так молоды, впереди столько всего, сейчас не время заикливаться на количестве съеденного и не-съеденного. Научитесь есть без чувства вины, не ругая себя. Примите эту потребность организма, и психологическое желание переждать пройдет само. Ослабьте контроль, и пищевое поведение придет в норму. А чтобы полюбить свое новое тело с набранными килограммами, встаньте перед зеркалом обнаженной (в нижнем белье) и любуйтесь собой. Приучите себя к тому, что именно ваше тело красивое. Удачи!

*С. Калугина.*

### Бутерброд с целебной смесью натощак очистит сосуды

Подскажу народный рецепт, который посоветовала мне тетя. В первую очередь, начните соблюдать диету - меньше соли, животных жиров, простых углеводов (сахара, варенья, конфет) и кофеина. Очень полезно 3 раза в день за 20 минут до еды пить по 3/4 стакана смесь соков с медом, например: морковно-яблочного, морковно-свекольного, морковно-сельдерея или морковно-чесночного. Злоупотребление сахаром и сдобой усиливает недуг. Вместо сахара употребляйте мед (не больше 100 г в сутки) - это приостанавливает развитие болезни. А теперь сам рецепт: пропустите через мясорубку 0,5 кг корней хрена и 5 головок

чеснока. Смешайте, добавьте сок из 5 лимонов и снова тщательно перемешайте. Принимайте ежедневно утром натощак по 1 ст. ложке, намазывая на кусок ржаного хлеба. Лечитесь так с осени до весны. Это средство помогает очистить сосуды.



А вот этот рецепт я проверила на себе, он хорошо борется с проявлениями атеросклероза.

Залейте 1 ст. ложку сухих или свежих измельченных плодов софоры японской 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте до охлаждения и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Успехов вам в лечении!

*К. Вартанова.*



**На весну и осень приходится наибольшее число инсультов. Кому следует опасаться этого заболевания, и что делать в случае его наступления?**

## Грозит ли вам инсульт?

**О**строе нарушение мозгового кровообращения, или инсульт, требует обязательного и незамедлительного лечения. В противном случае, неизбежны осложнения, рецидивы и даже летальный исход.

### Что это такое?

При инсульте нервные клетки погибают из-за кислородного голодания. В результате, нарушаются функции некоторых участков мозга, а это негативно сказывается на работе органов, контролируемых этими участками.

Чаще всего встречается ишемический инсульт (закупорка или сдавление сосуда в головном мозге). Развивается он медленно, а при своевременном обнаружении успешно лечится.

Геморрагический инсульт (разрыв сосуда с кровоизлиянием в мозговую ткань) диагностируется намного реже, однако, он опаснее ишемического, поскольку происходит стремительно, с быстрым нарастанием повреждений тканей мозга.

### Кто в группе риска

Распространенное представление об инсульте как о заболевании только пожилых людей, ошибочно: оно может поразить и молодого человека. Особенно велик риск, если:

- ☛ вы курите, имеете избыточную массу тела;
- ☛ в вашем рационе много соленого и жирного и мало свежих овощей;
- ☛ ведете малоподвижный образ жизни;
- ☛ часто испытываете стрессы;

☛ у родителей (бабушек, дедушек) диагностирована гипертония и/или сахарный диабет, они пережили инсульт или инфаркт;

☛ у вас наблюдаются скачки артериального давления, головные боли, периодическое снижение остроты зрения, памяти, онемение конечностей;

☛ повышен уровень холестерина в крови.

### Как распознать?

Для ишемического инсульта характерно нарастание симптомов. За несколько дней до приступа возникают головные боли, головокружения, помутнение в глазах, слабость, периодическое онемение конечностей. В какой-то момент рука и нога перестают работать. Человек находится в сознании, но возможны нарушения координации, слуха, зрения, а также рвота.

При геморрагическом инсульте человек ощущает «удар» в голову и головную боль - настолько сильную, что может потерять сознание. В некоторых случаях бывают судороги. После того, как он придет в себя, головные боли сохраняются, к ним добавляются заторможенность, нарушение координации, памяти и слуха, тошнота и рвота.

При левостороннем поражении мозга поражается правая сторона тела (паралич руки и ноги, потеря чувствительности на лице), и наоборот.

✓ **ВАЖНО!** Не всегда инсульт дает выраженную симптоматику. Для выявления заболевания необходим специальный тест.



☛ Попросите больного улыбнуться (или встаньте сами перед зеркалом, если подозрительные симптомы возникли у вас). Искривленная улыбка - признак инсульта.

☛ Попросите человека повторить за вами какую-нибудь фразу. Дефекты речи, нарушение артикуляции - признаки инсульта.

☛ Пусть больной высунет язык. Если он западает или искривлен, можно говорить об инсульте.

☛ Предложите человеку закрыть глаза и вытянуть руки перед собой ладонями вверх. Опасный симптом - если одна из рук начинает «уходить» вниз и вбок.

☛ Попросите поднять руки над головой. При отсутствии инсульта они должны подниматься равномерно на одинаковую высоту.

☛ Предложите больному наклонить голову вперед и прижать подбородок к груди. Если случился инсульт, то будет затруднительно это сделать.

При наличии хотя бы одного из указанных признаков срочно вызывайте скорую, чтобы не упустить драгоценное время!

### До приезда врача

Очень важно оказать больному первую помощь:

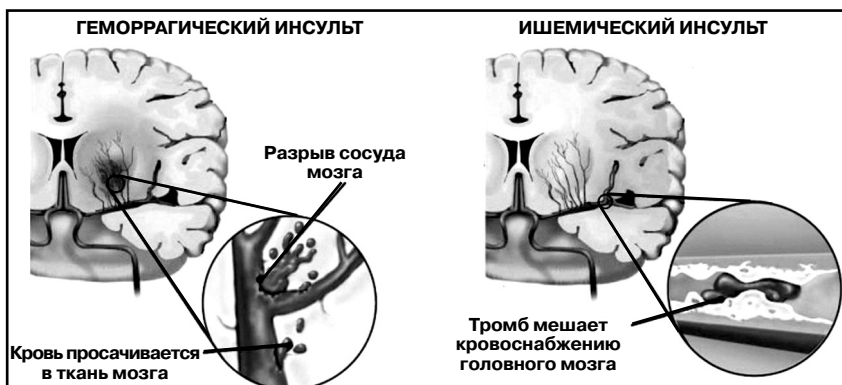
☛ уложите больного на постель и приподнимите его голову на 30 градусов относительно тела;

☛ ослабьте стесняющую одежду: ремень, воротник и т.п.;

☛ измерьте давление, и если оно повышенное, дайте лекарство для снижения давления из тех, что больной уже принимал ранее, а если таких препаратов нет, опустите его ноги в таз с теплой водой;

☛ можно положить под язык или за щеку глицин (10 таблеток), чтобы защитить мозг;

☛ переверните больного на правый бок, если есть рвотные позывы, и под нижнюю челюсть подложите емкость.



**КОРЕНЬ ИМБИРЯ - НЕ ТОЛЬКО ПОПУЛЯРНАЯ ПРЯНОСТЬ,  
НО И УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО. В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА?**



Глядя на непривлекательный с виду, узловатый корень, трудно поверить в то, что это настоящее сокровище. А ведь о целебных свойствах имбиря люди знали еще 5 тысяч лет назад: в Индии и Китае его назначали при тошноте, простуде, лихорадке, морской болезни, для заживления язв. Древние греки жевали корень имбиря, когда страдали от похмелья. А в Англии XVI века эту пряность даже внесли в медицинский справочник как средство от многих болезней.

Имбирь и сегодня пользуется спросом в народной медицине. Применяется он в свежем и сушеном виде, из него готовят целебные настои и отвары.

### Настойка для сосудов

Улучшает кровообращение и пищеварение, избавляет от тошноты и метеоризма, очищает сосуды, снижая риск инфаркта и инсульта.

400 г корня имбиря натрите на крупной терке, поместите в стеклянную бутылку и залейте 0,5 л водки. Настаивайте в тепле, в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Цвет готового снадобья - желтый. Процедите через 3 слоя марли, отожмите и оставьте еще на 24 часа, чтобы оно настоялось. Принимайте 2 раза в день

после еды, предварительно разведя 1 ч. л. настойки в 1/2 стакана воды. Каждые 3 недели делайте перерыв на 5 дней.

✓ **ВАЖНО!** Если цель лечения - очищение сосудов, на время приема настойки ограничьте употребление животных белков.

### Волшебный порошок

✿ **При болевом синдроме:** соедините имбирный порошок (сушеный имбирь) с водой в пропорции 1:2 до консистенции кашицы и приложите в виде компресса к больному месту. Помогает при головной боли (прикладывать ко лбу), болях в спине, ревматических болях.

✿ **При повышенном уровне холестерина:** смешайте 1/4 ч. л. порошка имбиря, 5 ядер грецких орехов и 1 ст. л. меда. Уберите полученную массу в холодильник на 24 ч. Принимайте перед едой по 1 ст. л. смеси. Через месяц

### На заметку

**Имбирный корень облегчает усвояемость животных жиров. Добавляйте имбирь в жирные блюда - и пищеварительная система будет работать как часы.**

✓ **Если при сбалансированной диете ввести в рацион корень имбиря, процесс похудения пойдет намного быстрее.**

✓ **При регулярном употреблении корень имбиря усиливает либидо и повышает потенцию.**

✓ **Имбирь - эффективное средство от тошноты при токсикозе беременных. Достаточно пожевать ломтик.**

# ИМБИРЬ

## КОРЕНЬ ДОЛГОЛЕТИЯ

- перерыв 1 неделя. На время лечения ограничьте употребление животных белков.

✿ **При геморрое:** 2 раза в день принимайте смесь 1 ч. л. сока алоэ и щепотки имбирного порошка.

✿ **При первых симптомах простуды:** смешайте щепотку молотой корицы, имбиря и кардамона. 1/3 ч. л. смеси залейте стаканом кипятка. Принимайте в течение дня с интервалом в 2 часа.

### Отвар в помощь иммунитету

Его употребляют для повышения иммунитета и профилактики простуд и ОРВИ. Кроме того, отвар имбиря приводит в равновесие нервную систему.

✿ 20-30 г корня имбиря очистите и натрите на терке. Доведите до кипения 300 мл воды, затем опустите в нее имбирь, 1 ст. л. меда и 1/2 ст. л. сока лимона. Помешивайте в течение минуты, снимите с огня и дайте настояться 15 мин. Пейте утром и вечером (до 18.00, т.к. имбирный отвар бодрит и может вызвать проблемы со сном).

### Улучшаем работу мозга

Имбирь разжижает кровь, благодаря чему мозг лучше снабжается кислородом. Вот почему эта пряность так полезна людям, занятым умственным трудом. Принимайте настой имбиря, и ваш мозг будет выдавать свежие идеи и решения рабочих задач.

✿ 1 ч. л. тертого свежего имбирного корня смешайте с 1 ст. л. сушеной травы Melissa. Залейте массу стаканом кипятка и дайте настояться 15 мин. В течение дня пейте настой как обычный чай.

### Эфирное масло против стресса

Традиционно эфирное масло имбирного корня используется для лечения депрессии и эмоциональных расстройств, в период стресса.

✿ Ежедневно капайте по 2-3 капли масла в аромалампу и глубоко дышите в течение 10-15 минут. Дополнительно можно принимать теплые ванны с добавлением 5-7 капель эфирного масла имбиря.





### Чай молодости

Такой чай поможет не только взбодриться с утра, но и сделать кожу молодой и чистой.

✿ Натрите кусочек имбиря (около 15 г) на мелкой терке. Вместе с 1 ч. л. зеленого чая поместите его в термос, залейте стаканом кипятка. Дайте настояться 20 мин., затем процедите и выпейте теплым.



# Отдыхай!

Ковбой-ский штат США					"Погустевшее" молоко							Отрок устами психолога
Отсутствие порядка в мыслях	1 		Пагода или мечеть		Пик развития событий		Смелый грек - друг Патрокла	Поведение, достойное ордена				2
			2					Небольшая сельская стрит				
					Хищная "улыбка" волка		Ремесленный пригород славян					
	Фантаст-американец Айзек	Самолет, лишенный мотора	Сочетание красок на картине									Сырье для производства свечей
						Заросли фруктовых деревьев	Водоём надежды					
Недоверие критикующего все	Щелчок по мышке компьютера		Гора накопившихся дел	Атака по-петушиному		Холщовый мешок нищего						Стас, создатель "Цветов"
Годы, проведенные в труде										Груша из папье-маше		
						1						
	... в благо-родном семействе	Пелена, спрятавшая реку	Полимер, наращи-вающий ногти		Родина Гек-тора	Холм, заклю-чивший крепость в кольцо	Прия-тель с Кавказа					
								Лев, стояв-ший на воротах		Характеристика русской души		Прокура-тор по сути
	Пере-кур в театре	Задняя часть корабля						Место, куда не хочет проказник				
Вся повсе-дневная жизнь	Италья-янец ... Поло					Лариса с ролью в "Верти-кали"						
	3		Кусочек ваты из аптечки		Желтая лесная "вока-листка"		4			Первая, что оказы-вают		Врач - спец по ушам и горлу
					Аура, "латаемая" экстрасенсом							
	Возвышенность посреди равнины		Обруч - бочкин крепеж		Сверло на нефтяных работах		Цветок, священный для йога					
			Пол под ногами матроса					Блон-динка Борисова с экрана				
	3 											
			Прови-зорская мера массы					Месяц ми.мозы и соло котов			4 	
"Добро-детель-ный" лицемер					Писа-тель Оноре де ...							



### **ГВЕН СТЕФАНИ: «Я МЕЧТАЛА О ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЯХ, НО ЭТОГО УЖЕ НЕ СЛУЧИТСЯ»**

После личной драмы и сложного развода в жизни Гвен Стефани наступила белая полоса. Певица выпустила хитовый альбом *This is What the Truth Feels Like*, встретила новую любовь и провела успешный гастрольный тур. Кажется, она совершенно счастлива.

**И**стория Гвен Стефани достояна экранизации. Она была отвязной вокалисткой ска-панк-группы No Doubt, стала ее лидером, потом начала сольную карьеру и превратилась в поп-звезду. Кроме того, блондинка создала успешную модную марку L.A.M.V. и парфюмерную линию Harajuku Lovers. 13 лет Стефани жила с Гевином Россдейлом, фронтменом рок-команды Bush, от которого родила троих сыновей — Кингстона, Зуму и Аполло. Но в августе 2015 года их, как казалось, идеальный брак приказал долго жить. Сейчас Гвен встречается с

коллегой по американской версии шоу «Голос» Блейком Шелтоном (оба сидят в жюри проекта). Он тоже недавно развелся. Никто толком не знает, что случилось в двух парах. Можно лишь строить догадки, слушая последний альбом певицы *This is What the Truth Feels Like* («Вот как ощущается правда»). Ходили слухи, что Гевин изменил жене с няней (и что это была далеко не первая его интрижка на стороне). Но Гвен не комментировала сплетни. В любом случае, эта история для звезды в прошлом. Сейчас она открывает новую главу своей жизни.

**- Кажется, у тебя выдался просто сумасшедший год.**

- Согласна. Мы с Блейком записали совместную песню *Go Ahead and Break My Heart*. Она как раз об этом.

**- Вы были знакомы до того, как начали работать в «Голосе»?**

- Нет, я о нем ничего не знала. Хотя помню, как одна из нянь моих сыновей смотрела программу и сходилась по Блейку с ума. Каждый раз говорила что-то вроде: «Какой мачо! Ну просто идеал мужчины!»

**- Многие зрители заметили, что между вами сразу же промелькнула искра.**

- Думаю, телеканал NBC специально монтировал выпуск, чтобы все выглядело так, будто мы кокетничаем. Они решили это сделать еще до того, как наши отношения стали реальностью. А мне тогда было не до флирта. В феврале 2015 года выступила на «Грэмми», вернулась домой и обнаружила, что весь мир в курсе...

**- Ты имеешь в виду свой развод с Гевином? Деталей никто не знает...**

- Никто, кроме моих родителей и самых близких людей. Если бы открыла журналистам правду, они бы не поверили. Но я прошла через ад, который длился несколько месяцев. К тому же, я начала сниматься в «Голосе» и боялась, что меня уволят. Ведь продюсеры подписали контракт с «успешной Гвен», которая добилась всего — и в карьере, и в семье. А в реальности я ей уже не была.

**- Ты догадывалась, что муж что-то скрывает?**

- Я не стану отвечать на этот вопрос. Лучше послушай мои песни, в них все есть.

**- Что заставило тебя рассказать о расставании с Гевином публично?**





- У нас был перерыв в съемках, а когда мы вернулись на площадку, Блейк объявил о разводе. Оказалось, что он переживает такую же боль, как и я, и не боится поделиться ею со зрителями. Меня вдохновил его пример. Я тоже решила расставить точки над i. Мне надоело молчать. Параллельно пыталась разобраться в себе.

**- Как это происходило?**

- Бесконечно спрашивала себя: «Почему? Что я сделала не так в своем браке? Чем заслужила страдания?» Пока наконец не поняла, что у каждого своя судьба. Мне помогала подруга Софи Мюллер. Но я чувствовала себя скованно даже перед ней. Не хотелось сидеть и жаловаться в духе «За что?». Другое дело — выразить себя через творчество, тогда бы обо мне сказали: «Какая она крутая!»

**- Для тебя важно, насколько «круто» ты выглядишь в чужих глазах?**

- Да, и в этом нет ничего хорошего. Наверное, это плохая мотивация. Но альбом мне был нужен не только для того, чтобы классно выглядеть в чужих глазах. Я решила рассказать о том, что со мной происходит. Помню, как ехала в машине по бульвару Санта-Моника и думала: «На что я пошла? Если я еще и петь буду о своих страданиях, мне станет совсем плохо». Но я написала You Don't Know Me. Мне стало легче. Я не знала, как пережить развод, но поняла, что можно делиться наболевшим.

**- Не боялась того, что ты слишком откровенна со слушателями?**

- Нет, ведь это не только мне нужно. Если я открыто расскажу о своих чувствах, смогу помочь другим женщинам. У каждой девушки случаются тяжелые времена, когда ей разбивают сердце. И многие не знают, как выйти из депрессии. Мне повезло, у меня есть му-

зыка. Студия оказалась единственным местом на Земле, где я чувствовала себя комфортно. Моя семья распалась. Я реже стала общаться с детьми, потому что половину времени они должны проводить с отцом. Ощущала себя опустошенной и не могла ничего изменить, кроме отношения к происходящему, примириться с мыслью: «Так решил Бог». Но мне удалось посмотреть на ситуацию с другой стороны. Да, мой брак развалился, но, если бы этого не случилось, я бы не записала классный альбом, ведь в последние несколько лет я не очень верила в себя.

**- Что ты имеешь в виду?**

- Было время, когда я совсем отчаялась что-либо сочинить. Если ты в бизнесе очень давно и не хочешь, чтобы карьера заканчивалась, приходится соревноваться с собой пяти- и десятилетней давности. Я столько раз приходила в студию, видела, что музыканты, звукорежиссеры и аранжировщики рады мне, но подозревала, что они ничего от меня не ждут. Думала, что должна им доказать, на что способна. И мне это удалось. День, когда я написала Used To Love You, совершенно особенный. Тогда для меня все изменилось.

**- А как к ней отнесся тот человек, которому она посвящена?**

- Не знаю, не говорила с ним об этом. А теперь это неважно. Я снова влюбилась, чего совершенно от себя не ожидала. До сих пор не могу это поверить.

**- Вы с Блейком вместе около года и уже записали песню. С Гевинном у тебя не было дуэтов.**

- Я реально смотрю на вещи и понимаю, что проблемы в отношениях с мужем у меня возникли не за один день. Думаю, мы не доверяли друг другу до конца. Наверное, оба рассуждали примерно так: «У меня столько всяких проблем, зачем что-то обсуждать и создавать новые трудности». Что же касается песни, то Блейк сочинил ее и прислал мне. Попросил помочь закончить. Я придумала еще один куплет и отправила обратно. Тогда он уезжал и оказался без wi-fi, поэтому не отвечал несколько дней. А как только вернулся в Лос-Анджелес, пришел ко мне с гитарой. И мы довели композицию до ума.

**- Для многих музыкантов песни — как дети, а ты всегда говорила, что хочешь иметь много детей...**

- Да, я мечтала о четверых, как у моей мамы. Но такого уже не случится.

**- У тебе еще есть время...**

- Нет, уже совершенно точно его у меня нет!





Идеальный муж – это мужчина, считающий, что у него идеальная жена.

Бернард Шоу

## КАК НАЙТИ МУЖА?

**Оставьте в стороне разговоры о том, что надо расслабиться и ждать, когда вторая половинка сама постучится в вашу дверь. Чтобы обрести спутника жизни, не стоит сидеть сложа руки.**

**В**се женщины, которые стремятся создать семью, делятся на два типа. Первые хотят найти мужа. Другие - жаждают встретить его. Разница вроде бы небольшая, но принципиальная. Ведь само словосочетание «найти мужа» предполагает, в первую очередь, активную позицию женщины в этом вопросе.

### ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ

Понятно, что идеального мужчины, который бы подошел всем, не бывает. Поэтому, искать просто «хорошего мужа» - не вариант. Задумайтесь, зачем вам нужен супруг и каким он должен быть.

1. Нужен финансово стабильный человек, который мечтает о домохозяйке и готов полностью взять на себя обеспечение семьи. Присмотритесь к военным, строителям, предпринимателям, юристам.

2. Нужен близкий друг, с которым всегда можно обсудить все что душе угодно, путешествовать и проводить свободное время. Присмотритесь к фрилансерам, фотографам, программистам.

3. Нужен статус замужней женщины, чтобы успокоились окружающие и пожилые родители. В таком случае вам подойдет и «гостевой» брак (когда муж и жена не проживают вместе) с женщиной, который не готов к классическим супружеским отношениям.

4. Нужно реализовать себя как жена и мать: заботиться, любить,

готовить, угождать, жалеть, холить и лелеять. Присмотритесь к людям творческих профессий: поэтам, художникам, дизайнерам.

5. Нужен активный и постоянный сексуальный партнер, чтобы не искать все время любовников. Присмотритесь к темпераментным мужчинам, которые не скрывают своего повышенного сексуального аппетита.

После того, как вы определились с главной задачей, вам нужно записать все качества, которые должны быть у вашего мужа. Затем пометьте, чем вы могли бы пожертвовать, а чем, принципиально, нет. Например, главное, чтобы был обеспеченный, но можно неспортивный. А далее начинайте приглядываться к окружающим.

Самой большой трудностью на этом этапе становится то, что женщины предъявляют к мужчинам противоречивые требования. Сильные и успешные не будут одновременно с этим тонко чувствующими и романтичными. Это совершенно разные типы личностей. Кроме того, важно понимать: очень многое, что вы мечтаете делать с мужем (шопинг, пляжный отдых, совместная готовка), вполне можно делать с подругами.

### ОТПРАВЬТЕ ЗАПРОС ВО ВСЕЛЕННУЮ

Теперь вам необходимо провести ритуал на привлечение второй половины. Хотите - купите тапочки

43-го размера и поставьте их в прихожей, хотите - купите новую зубную щетку для будущего мужа. Сделайте карту желаний, уделив особое внимание зоне любви и семьи. Перелистайте журналы, вырежьте фото понравившегося мужчины, иллюстрации счастливых семей, свадебные фото и вклейте их в вашу карту. Это важный этап, поскольку он отправляет ваш запрос в пространство, которое тут же начнет перестраиваться и подыскивать вам подходящий вариант. Считается, что у Вселенной есть все и для каждого. Главное - только захотеть и правильно сформулировать желание, чтобы оно было в принципе исполнимым.

### ОЦЕНИТЕ СВОИ РЕСУРСЫ

Помните, как на Руси создавались пары: «У вас товар, у нас купец!» Теперь вам нужно отбросить лишние предрассудки и представить себя неким товаром для некоего купца. Выпишите в один столбик все свои достоинства, в другой - недостатки. Отдельным столбиком - конкурентные преимущества перед другими - то, в чем вам практически нет равных. У вас великолепная интуиция? Вы умеете слушать? Вы готовите лучше, чем в ресторане? Вы способны свести с ума мужчину в постели? Если, по вашему мнению, недостатков у вас больше, чем достоинств, запишитесь на специальные тренинги для женщин, где в вас раскроют и таланты, и скрытые потенциалы, а также дадут новый взгляд на себя и на отношения. Поищите в Интернете подходящие варианты или посоветуйтесь со знакомыми, которые проходили подобные тренинги (и не забывайте про форумы, где пишут отзывы о разных преподавателях). Если, наоборот, достоинства перевешивают недостатки, самое время сформировать свое УТП (уникальное торговое предложение), которое вы будете рекламировать и продвигать в окружающем мире.

### НЕ СИДИТЕ ДОМА!

Вы отлично подготовились, теперь осталось только выйти в люди и дать себя увидеть потенциальному жениху. Спортклуб, открытые лекции и семинары по продвижению бизнеса, городские гуляния, клубы, форумы по продаже и покупке запчастей и, конечно, интернет-площадки для знакомств - используйте все доступные ресурсы, где водятся мужчины. Будьте открыты для новых знакомств, возьмите за правило - проводить выходные вне дома, и удача обязательно будет на вашей стороне!

# ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ

**Первое впечатление о человеке может быть обманчивым. Тот, кто раздражает, иногда вдруг становится самым дорогим и нужным человеком. Главное - суметь разглядеть в нем родную душу.**



**О**днажды в детстве меня укусила большая собака, и с тех пор я их недолюбиваю и боюсь. Даже маленькие собачки вызывают в моей душе легкую оторопь. И надо же было такому случиться, что в квартиру напротив въехал новый сосед - владелец здорового пса! С того дня я потеряла покой. Стоило мне выйти из квартиры, как я натыкалась на эту собаку - то она шла на прогулку, то возвращалась домой. При первой встрече хозяин был вежлив и учтив, даже предложил нам познакомиться. Так и сказал: «Познакомься, Ромка, это наша новая соседка. Смотри, какая милая девушка». Я оцепенела от страха, а пес с готовностью устремился ко мне и успел ткнуть влажным носом в мою ладонь, прежде чем я заорала. Пес замер и с недоумением посмотрел на хозяина. А я замахнулась на него сумкой, попяtilась и сдавленным голосом приказала соседу, чтобы отныне не позволял своему псу ко мне приближаться. Сосед пожал плечами, дернул поводок, и они ушли. Инцидент можно было бы считать исчерпанным, но меня мучило соседство со страшной собакой, которая жила рядом со мной, дверь в дверь. Каждый день, выходя из квартиры, я испытывала стресс - все время ждала нападения. Кому-то это покажется смешным, но мне было не до смеха, я отлично помнила свои детские ощущения, когда милый на вид пес кинулся ко мне с рычанием и ослепленной пастью.

Со временем мой страх ослаб, потому что Ромка вел себя безукоризненно. При встрече стоял смирно, не рычал, не делал попыток приблизиться, даже отворачивался в сторону. Я не смирилась с этим пугающим соседством, но научилась контролировать свой страх. И только я успокоилась, как начались новые неприятности. Стоило на-

ступить вечерним сумеркам, как пес за стеной начинал подвывать и поскуливать. Я прибавляла звук телевизора, чтобы не слышать жалобные звуки, но все равно нервничала. В конце концов, не выдержав, я подловила соседа на лестничной площадке и высказала ему свои претензии. Оказалось, что у него сложности на работе, и пока ему приходится задерживаться в офисе, а Ромка скучает по хозяину, поэтому и скулит. Я ответила, что это его проблемы, и, если он не заставит собаку замолчать, я буду вынуждена обратиться к участковому. «Вам не идет злость», - сказал сосед и дружелюбно улыбнулся. Но я сурово сжала губы, отвернулась и ушла.

А через несколько дней произошел случай, который изменил мое отношение и к соседу, и к его собаке. В тот день мы отмечали день рождения коллеги, и я задержалась на работе допоздна. Возвращалась домой через парк, думала о чем-то приятном, поэтому не обратила внимания на шаги позади себя. Резкий толчок заставил меня покачнуться, я машинально взмахнула руками, рухнула в снег и только тогда увидела парня в черной куртке с капюшоном, скрывающим лицо. Он дернул ремешок моей сумочки и побежал вперед. В сумке была вся моя жизнь - телефон, ключи от дома, паспорт, банковские карты... Я взвизгнула, выбралась из сугроба и кинулась в погоню, отчетливо понимая, что это бесполезно. Парень удалялся на большой скорости, я отчаянно закричала от бессилия. И тут справа послышался знакомый голос, отдавший резкую команду; «Ромка, взять!» Пес метнулся черной тенью и быстро догнал вора. Я не видела, что он делал, но, когда мы с соседом подбежали, Ромка стоял над повер-

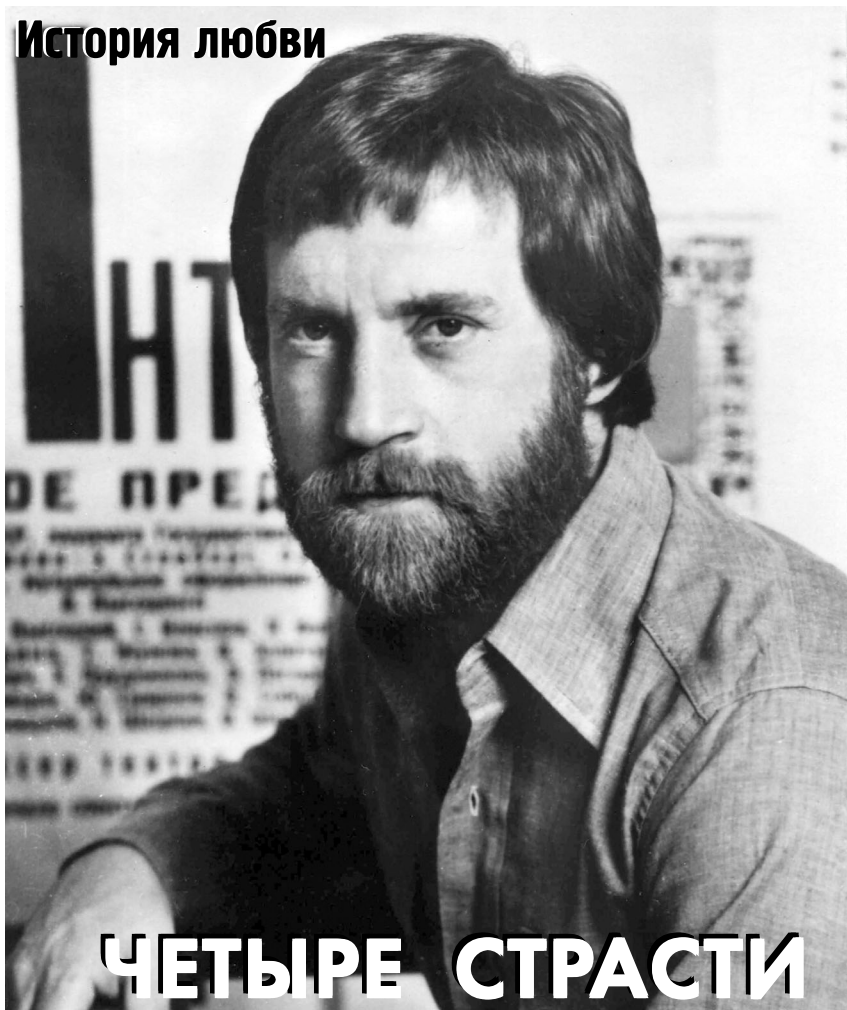
женным врагом и тихонько рычал, обнажая белоснежные опасные клыки. Парень лежал на снегу, закрывая руками голову. Сосед поднял упавшую сумочку, протянул мне и ободряюще улыбнулся. А у меня от волнения сдавило горло, и я даже поблагодарить его не смогла.

На следующий день после работы я зашла на рынок, купила большой кусок парной телятины и отправилась благодарить своего спасителя. Сосед открыл дверь и с удивлением уставился на меня, а из-за его спины выглянула любопытная морда собаки. «Спасибо, вы меня спасли! - сказала я с улыбкой и протянула пакет с мясом. - Надеюсь, Ромка любит телятину». Пес высунул язык и лизнул мою руку, а я погладила его по голове. Неожиданно для самой себя я предложила соседу помощь: когда он задерживается на работе, я вполне могла бы выгуливать Ромку, чтобы ему не было одиноко. Но, как оказалось, моя помощь уже не требовалась - у соседа все наладилось, и теперь он возвращается домой не поздно. У меня больше не оставалось повода, чтобы задерживаться дольше, и я стала прощаться. Но сосед вдруг предложил выйти на прогулку всем вместе, и я согласилась.

С тех пор мы часто гуляем втроем. Ромка носится среди деревьев за воронами, а мы с Сергеем бродим по заснеженному парку и болтаем обо всем на свете. Оказалось, что он интересный собеседник и учтивый кавалер. А недавно Сергей признался мне в любви и подарил кольцо. Мысленно я благодарю того воришку, ведь если бы не он, моя злость помешала бы мне разглядеть в Сергее любимого человека. Да и чужих собак теперь я не так сильно боюсь, особенно когда рядом Ромка и Сергей.

**Виктория Муромцева.**





# ЧЕТЫРЕ СТРАСТИ

## ВЛАДИМИРА ВЫСОЦКОГО

**Он много курил, пил, употреблял наркотики. И при этом сводил с ума миллионы женщин. Парадоксально? Нет. Их покоряли его завораживающий голос и мужское обаяние. А еще он умел любить. Любить так, что каждая женщина на его пути верила: она - единственная.**

**К** аким был для Высоцкого идеал женщины? Утонченная, как Иза Жукова? Понимающая, как Людмила Абрамова? Красивая, как Марина Влади? Или беззащитная, как Оксана Афанасьева?

### ИЗА ЖУКОВА: ДРУЖБА

Невысокий юноша с коренастой фигурой. Русые волосы, светлые глаза, веснушки. Студент первого курса Школы-студии МХАТ, домашний мальчик Володя Высоцкий опьянен разгульной студенческой жизнью. Наконец-то он вырвался из-под родительской опеки! Вечеринки, посиделки - одна, другая, третья. Собирались всегда на квартирах самых заядлых тусовщиков. К себе бы с радостью пригласил, но дома строгий отец-военный. Вмиг выставит молодежь, с ним не поспоришь. Жалко, потому что очень хочется быть в центре внимания. Но все как-то не складывается. Тогда никому и в голову прийти не могло, что через десятилетия имя Владимира Высоцкого будут произносить с придыханием. Его любви и дружбы будут искать многие. А пока он играет на гитаре в компании, пробует что-то

сочинять, но ничем не выделяется, как все. И все же девушкам нравится. Есть что-то в этом парне привлекательное, манящее...

Очередная квартирная вечеринка. Володя заметил ее сразу: хрупкая девушка с кудряшками, большими глазами и странным, совсем не советским именем Изольда. Оказалось, учится она в той же школе-студии, только двумя курсами старше. Ему всего 19, он - неопытный кавалер, еще неоперившийся птенец, только-только вылетевший из гнезда. Она - утонченная девушка из интеллигентной семьи, которая к своим 20 годам уже успела побывать замужем и развестись. Роман между ними завязался быстро, вспыхнул, как искра. Стали жить вместе, заговорили о свадьбе. Изольда хотела расписаться по-тихому: пышное торжество в честь бракосочетания у нее уже было, и ничего хорошего из этого не получилось. Владимир согласился, но его родители взбунтовались. Как же, единственный сын, а они на его свадьбе не погуляют! Высоцкий закатил грандиозный мальчишник в кафе, а затем и пышную свадьбу на легендарном Большом Каретном.

Вместе молодожены прожили недолго. Изольда закончила студию и получила приглашение в киевский театр. Остаться с мужем и отказаться? Об этом и речи быть не могло. «От таких предложений не отказываются», - решила молодая жена, мечтавшая о блестящей актерской карьере. Собрала вещи и уехала в Украину. Владимир остался доучиваться в Москве. Жили на два города, ездили друг к другу.

Они ежедневно писали друг другу письма и бережно хранили полученные послания. Два года спустя Иза Высоцкая вернулась в Москву. Отдельно от всего багажа она несла небольшой почтовый фанерный ящик, перевязанный шпагатом. В нем лежали письма супруга. Едва переступил порог дома, в прихожей Иза увидела точно такой же ящик - со своими письмами.

Они снова были вместе. Позади встречи урывками, позади телефонные разговоры часами и волнительное ожидание писем. Высоцкий был счастлив. К тому же, после окончания института его приняли в Московский драматический театр им. А. С. Пушкина, Вот только там вышла незадача: Владимир не понимал, почему ему, кроме эпизодических ролей, ничего не дают. Бурный, лавинный темперамент рвался наружу и не находил выхода. Начались нервные срывы. Один за другим они выматывали Высоцкого. Спасением оказался шансон. Владимир увлекся «блатной» темой и написал свою первую песню «Татуировка», которую сам же и исполнил.

Изольда была возмущена. Воспитанная на классической музыке, она не понимала такого бряцания под гитару. Позже Изольда призналась: «Я не только не придавала никакого значения этим песням, они для меня были каким-то терзанием. Куда бы мы ни приходили, начинались песни. Причем, люди их слышали впервые, а я их слышала в 101-й раз. Иногда даже поднимала бунт... И я злилась: нельзя заниматься никакими песнями! Надо заниматься только женой! В те годы мне так казалось...»

Переделатъ характер Высоцкого Изольде было не под силу. Не смогла она изменить и его образ жизни. Владимира привлекали тусовки, новые знакомства, пробы на съемках в кино. Она терпела долго, почти пять лет. Прервалось все в одночасье. Однажды добрые люди нашептали Изе, что у мужа есть любовь на стороне. Не просто любовница, а женщина, родившая ему ребенка. Иза не поверила, а когда стала расспрашивать знакомых, ужаснулась: сплетни оказались чистой правдой. Сохранять семью в такой ситуации она не захотела. Подала на развод и уехала работать в Ростов-на-Дону.

### ЛЮДМИЛА АБРАМОВА: ЖАЛОСТЬ

Ленинград, 1961 год, набережная Невы. Поздний летний вечер, дует прохладный ветерок. Актриса Людмила Абрамова возвращалась в свой гостиничный номер. Одна, без провожатых, в незнакомом городе. Навстречу шел изрядно подвыпивший молодой человек. Попыталась его обойти - не вышло. В



**Свою карьеру Марина забросила - срывалась со съемок к мужу, отказывалась от хороших предложений. Влади говорила: «Владимир был самой большой страстью моей жизни...»**

распахнутой рубашке, с садиной на лице, он, шатаясь, надвигался на девушку, но не грозно, а как-то растерянно. Неожиданно он поздоровался, извинился и попросил у Абрамовой денег - расплатиться в ресторане. Денег у актрисы не было, но помочь захотелось. Просто наваждение какое-то! Одним движением руки она сняла с пальца золотое кольцо с аметистом. Высоцкий остолбенел. А когда осознал поступок незнакомки, в благодарность исполнил для нее песню - не свою, из кинофильма «Путевка в жизнь».

«У меня все время было ощущение, что я живу рядом с чудом. Уже в первую нашу встречу я поняла: этот человек может невысказанное, непредсказуемое, запредельное», - признавалась позже Людмила. Владимир она жалела и понимала, как никто другой. «Не тогда, так через неделю, месяц, год он, все равно сгорел бы. Таков накал его трагического темперамента. Лучшее всех о Володе сказал Любимов: «Шаровая молния». Только молния мгновенна, а Володя был шаровой молнией все 24 часа в сутки. Буднично, каждый день, 7 лет у меня под боком светила не электрическая лампа, а шаровая молния». Кто сможет выдержать такое? Слово «развод» вновь прозвучало в жизни Высоцкого.

Больше всех переживала мама Володы, Нина Максимовна - дети ведь остаются без отца! Два ее любимых внука, Аркаша и младшенький, Никитка. Но Владимир утешал: «Ты не волнуйся, так будет лучше и для нее, и для меня. Детей я не оставляю...» Слово сдержал.

### **МАРИНА ВЛАДИ: НАВАЖДЕНИЕ**

Снова один. Один по жизни, один в душе. Работа и только работа. К тому моменту Владимир уже стал актером Театра на Таганке, получил интересные роли, только «Гамлет» чего стоил! Кроме театра, шли съемки в кино и концерты. И все на надрыве, на износ. Напряжение в конце дня было невероятное. Снимать его Высоцкий мог одним способом - с помощью спиртного. Быстро

дошел до запоев и в 27 лет угодил в больницу. Узнав диагнозы, ужаснулся: «психопатия», «хронический алкоголизм». Но долго вникать в медицину не стал - пусть пишут что хотят. Жить он планировал только так, как считал нужным. Творчество забирало все жизненные силы. Алкоголя уже было мало, в ход пошли наркотики. С этой зависимостью он справиться уже не мог, и жизнь стремительно покатила по наклонной. В такой момент не иначе кто-то свыше смилословил над грешной душой: со-страдательные небеса подарили Высоцкому встречу с Мариной Влади.

Дочь русского эмигранта выступала в Театре на Таганке. Там и увидел ее Владимир. «Вот моя женщина!» - пронеслось в его голове. Он подошел к французке: «Мы с вами должны быть вместе!» Его не волновало, что у нее за спиной два брака и трое детей, что она живет во Франции и никогда не переедет в СССР. Он просто знал, что эта женщина - его спасение. Владимир стал ее третьим мужем, она - его третьей женой.

Это была любовь-наваждение. Она в Париже, он - на съемках в Сибири. Его не выпускают за рубеж, она не хочет получать советское гражданство. И снова телефонный роман. Встречались нечасто. Владимира снова потянуло к алкоголю и наркотикам. Поначалу Влади пыталась спасти любимого. Она забирала мертвеца пьяного Высоцкого от друзей, вызывала неотложку, выхаживала, лечила. Однажды застала его лежащим на полу в ванной, почти бездыханного. Скорая везти в больницу отказалась - мол, не дозем, а план себе испортим. Влади умоляла, угрожала, обливалась слезами, буквально выманивала. Высоцкого спасли, но сам себя спасать он не хотел. Во время другого запоя Владимир накинулся на жену и стал ее душить. Чудом ей удалось вырваться...

Надо бы развестись, но что-то удерживало его от этого. Черной тучей своей жизни назвал однажды Высоцкий Марину Влади. И даже предположить не мог, что наконец-то встретит любовь всей своей жизни. Но судьба пошутила над ним жестоко: сделав подарок, она не оставила ему главного - времени.

### **ОКСАНА АФАНАСЬЕВА: БОЛЬ**

«Я люблю тебя!» - это были первые слова Высоцкого, которые он произнес, когда пришел в себя после первой клинической смерти. И адресованы они были сидящей в палате худенькой светловолосой девчонке - на 22 года младше Владимира. Познакомились они два года назад. Восемнадцатилетняя Оксана Афанасьева работала администратором Театра на Таганке. Высоцкий шел хмурый после спектакля, а когда поравнялся с Оксаной и поднял голову - буквально застыл на месте. Он увидел ангела! Тут же взял у девушки телефон и пригласил на свидание. Оксана сомневалась: может, не ходить? А потом Оксана узнала, каким нежным, заботливым и веселым может быть Володя, ее Володя. На следующий день после свидания она рассталась со своим женихом.

Благодаря Оксане, Высоцкий впервые в жизни испытал настоящее чув-

ство, не похожее на все, что он пережил. Это была не влюбленность, не страсть, не использование другого человека ради своего комфорта. Это была безграничная нежность, ощущение постоянного родного человека рядом и желание заботиться. Он сразу взял Оксану под свою опеку, поставил ее выше пьяных вечеринок, чем раздражал своих товарищей. Высоцкий вникал во все студенческие проблемы любимой, доставал для нее дефицитные товары, привозил из-за границы модные вещи от кутюр. Она ходила в нарядах от «Шанель», а подруги представляли ее новым знакомым так: «Это Оксана, у нее восемнадцать пар обуви!»

Всюду они ездили вместе: на концерты, на съемки. Она дышала им. Самого Высоцкого беспокоило будущее любимой. Он хотел развестись с Мариной Влади и жениться на этой прекрасной, необыкновенной, все понимающей девушке. Нет, не просто жениться, а даже больше - венчаться! Но развода Влади ему не дала. И тогда Высоцкому в голову пришла идея: их обвенчают без штампа в паспорте. Даже кольца обручальные купил. После долгих поисков Высоцкий нашел батюшку, который согласился пойти против законов ради их огромной любви. Однако, обвенчаться они не успели, а кольца после смерти Высоцкого таинственным образом пропали.




**Высоцкий называл Оксану последней любовью. Однажды она призналась ему, что очень любит ландыши. А когда проснулась, увидела, что комната уставлена ландышами...**

25 июля 1980 года Владимир бросил матери как бы мимоходом: «Мама, я сегодня умру!» Вечером друг и врач Высоцкого Анатолий Федотов сделал ему укол снотворного и прилег рядом на кушетку. В какой момент остановилось сердце актера, не слышал никто.

Оксана молча переживала это горе. Официальной вдовой считалась Влади, ей высказывали соболезнования, ей сопереживали. Оксану всерьез никто не воспринимал, но она и не обижалась. Какая теперь разница, да и есть ли смысл во всей этой мышиной возне? Нет главного в ее жизни, теперь нет Володи... Только много лет спустя, отпустив прошлое, Оксана вышла замуж за Леонида Ярмольника. В отличие от остальных женщин Высоцкого, тут же кинувшихся давать интервью и издавать мемуары, подробности своего романа с артистом она не разглашала никогда. Личное должно оставаться личным.

# Ваш любимый сканворд

	Обтягивающий слой	Заряд, металлич. шарики	<b>1</b>	Главный в мечети	Решето	Неудачная попытка		Кадочка с ушами	С ним чай слаще	"Дворец" на языке персов	
						Иногда в ней рождаются					
	Кислая ягода	Выбойна на трассе		..Форман, режиссер				Пиалка		"Играй, ...звонкая"	
	Из формы матроса					Род ликера					
				Отсрочка							
	Дерево с се-режками	"Дафнис и Хлоя", автор		Состояние безразличия				Нелетающая птица	Зелень в салате	Солист группы "Дюна"	
	Сосуд для химич. опытов	Тонкая ткань						Ножные мышцы			
Объединение	Баскетбольная лига							Соратник Энгельса	Клеще-носец		
					Макаронное изделие			Канадский олень	..Меньшиков, актер	Динозавр	
	Черный янтарь	Иосип Броз...				"Эй, останавись!"	Армянский фокусник				
				Унтер-офицер					Конфета	Награда праведнику	
	Мера веса тройская...	Город Костинморьяка		...былой роскоши	Геометрическое кольцо	Чай в пять вечера	Пористое печенье				
							Ее курил Черчилль				
	Прообраз	"Финист, Ясный..."						Помидор	"Зеркало треснуло", сыщица	"Яростный...", Брюс Ли	
					Хомут для волос		Подзатыльник			Озеро в Абхазии	
	Перечень на бумаге	Крепость в городах Ср. Азии		Атлетический шар				Выстрелит — влюбисься			
	Планета с кольцами						Сорт вишни				
				Медведь в сказках				Поле для муштры			
	Ретт Батлер — ...гейба	Безмолвное "да"									
							Мелкая сельдь				



## «ОСКАР 2017»

В Лос-Анджелесе завершилась 89-я церемония вручения премий Американской киноакадемии - «Оскар 2017».



Основным фаворитом премии стал фильм «Ла-Ла Ленд» режиссера Дэмиена Шазелла, который получил статуэтку Оскар за «Лучшего режиссера», став самым молодым победителем в истории премии в этой номинации. «Лучшим актером» был признан Кейси Аффлек, а Эмма Стоун стала «Лучшей актрисой». Актеры Кейси и Бен Аффлек стали первыми в истории «Оскара» братьями, получившими по статуэтке. Картина «Лунный свет» стала «Лучшим фильмом» Оскара-2017. Драма «Лунный свет» режиссера Барри Дженкинса,

который также написал и сценарий к картине, рассказывает о судьбе юноши-гомосексуалиста, живущего в Майами в период расцвета наркоторговли. «Лунный свет» показывает становление личности главного героя: ребенка, подростка и взрослого мужчины. Кроме главной награды «Оскара 2017», фильм получил еще две статуэтки. Актер Махершалалхазбаз Али выиграл в категории «Лучшая мужская роль второго плана», а Барри Дженкинс стал победителем в номинации «Лучший адаптированный сценарий».

## БЕРЕМЕННОСТЬ ЕЙ К ЛИЦУ

Будущие родители двойняшек Джордж и Амаль Клуни появились вместе на премии «Сезар» в Париже.

Супруги впервые вышли в свет после того, как официально подтвердили, что ждут прибавление в семействе. Для выхода Амаль выбрала подчеркивающий уже округлившийся животик наряд Atelier Versace, расширенный вручную перьями марабу, дополнив образ крупными бриллиантами. Будущая мама выглядела ослепительно и светила от счастья, впрочем, как и сам Клуни. На премии актер удостоился почетной награды — «Самый харизматичный актер своего поколения». Джордж не

выпускал из виду супругу и постоянно держал ее за руку. Пара с удовольствием позировала фотографам, при этом нежно обнимая друг друга.

Напомним, совсем недавно сам Клуни подтвердил слухи о том, что пара ожидает двойню — мальчика и девочку. Актер также заявил, что его жизнь кардинально изменилась: «Мы с Амаль очень счастливы и, конечно, взволнованы. Это будет настоящее приключение. Мы с нетерпением ждем появления наших детей на свет».



## СКОНЧАЛСЯ АКТЕР АЛЕКСЕЙ ПЕТРЕНКО

Актер театра и кино, народный артист РСФСР Алексей Петренко скончался в возрасте 78 лет. Он умер в среду, 22 февраля.

Алексей Петренко родился 26 марта 1938 года в селе Чемер Черниговской области. В 1961-м окончил Харьковский театральный институт. Он служил в таких театрах, как Ленинградский театр имени Ленсовета, Московский драматический театр на Малой Бронной, МХАТ, «Школа современной пьесы». С 2010-го состоял в Патриаршем совете по культуре.

На его счету более 70 ролей в фильмах, среди которых «Сказ про то, как



царь Петр арапа женил», «Двадцать дней без войны» (1976 год), «Женитьба» (1977 год), «ТАСС уполномочен заявить», «Жестокий романс» (1984 год), «Узник замка Иф» (1989 год), «Мушкетеры двадцать лет спустя» (1992 год), «Сибирский цирюльник» (1998 год), «В августе 44-го...», «Воспоминания о Шерлоке Холмсе» (2000 год), «Доктор Живаго» (2006 год), «Вольф Мессинг», «Похороните меня за плинтусом» (2009 год), «Утомленные солнцем 2» (2010 год). Одной из последних его киноработ стала картина «Виктор» (2014 год), где также снимались Жерар Депардье и Элизабет Херли.



# КТО СТАРОЕ ПОМЯНЕТ...

**Друг - это тот, кто не предаст, не оставит в беде. Однако, встречается и другая «дружба», основанная на зависти, издевках. Но кто-то находит в себе силы простить человека и протягивает руку помощи, забыв о старых обидах.**

**В** школьные годы я Ленку Соколову ненавидела, а она меня презирала. И при этом мы считались лучшими подругами. Как такое могло случиться? Вспоминаю то время и до сих пор не понимаю, почему судьба распорядилась именно так.

### ДЕТСТВО ЗОЛОТОЕ

Познакомились мы с Ленкой задолго до того, как научились говорить, - жили по соседству. Дом наш считался элитным и предназначался для сотрудников горкома партии, где работали отец Лены и моя бабушка. В те времена мы счи-

тались друг другу ровней. Вместе играли в песочнице и вместе пошли в первый класс. Да не какой-нибудь обычной школы, а гимназии 1, где, в основном, учились дети высокопоставленных родителей.

Но привилегированная жизнь закончилась, когда я пошла в третий класс. Умерла бабушка, а вместе с ней ушли и все те блага, которые я считала естественными. Папа мой умер за пять лет до этого, так что мы с мамой остались вдвоем. И, казалось, она была растеряна еще больше моего.

Все же, что недавно считался приятелями нашей семьи, сдела-

ли вид, что не знают нас. И даже в школе учителя и ученики стали косо на меня поглядывать, будто бы недоумевали, как я затесалась в это престижное учебное заведение. Из просторной ведомственной квартиры нам пришлось переехать в десятиметровую комнату на окраине города. Мама никак не могла устроиться на работу, так что, жили мы на пенсию по потере кормильца. Сейчас я понимаю, что жизнь за спиной влиятельной бабушки испортила маму, превратила ее в великовозрастного ребенка. Тогда же казалось, что весь мир ополчился против нас.

О прежней жизни напоминала, разве что, школа. И Ленка Соколова, с которой мы продолжали дружить по инерции. Ленка училась на отлично, одевалась, как куклолка, купалась во внимании мальчиков. В моем же дневнике были сплошь тройки, а одежду я занашивала до дыр. И тем не менее, между нами образовалась странная, но прочная связь: с Ленкиной стороны - покровительственно-снисходительная, а с моей - болезненно-необходимая. Подружке доставляли истинное удовольствие унижительные фразы вроде:

- Я это платье уже два раза надевала, можешь забрать себе.

Или:

- Славка уже две недели зовет меня в кино. Сходи с ним, чтобы не обижался, все равно тебя никто не приглашает. А мне, ты же знаешь, Юра нравится.

Я была ничтожной фрейлиной прекрасной принцессы, жалкой сироткой при дворе знати. Но не могла отказаться от этой обидной дружбы-ненависти. Мне нравилось бывать в квартире Соколовых, смотреть телевизор, которого у нас теперь не было, пить чай с шоколадными конфетами. А перед сном я фантазировала, что вырасту, стану красивой и богатой, выйду замуж за известного артиста. А Ленка, узнав об этом, лопнет от зависти.

### КРАХ МЕЧТЫ

Впрочем, не только грезы о светлом будущем держали меня рядом с Леной. Мы обе занимались английским языком. Это был единственный предмет в школе, который я любила. Ленкин папа находил редкие учебные пособия и иностранные книги. Я часами могла сидеть за ними и мечтать, как однажды стану переводчицей и объеду весь мир.

Странная наша дружба продлилась до окончания школы. В выпускном классе сверстники думали о будущем, куда поступать. У нас с Ленкой сомнений не было - только на факультет иностранных языков.

Ее папа организовал встречу с деканом. В институт нас отвезли на служебной машине отца Лены.

- Ты, наверное, первый раз в автомобиле едешь? - ехидно спросила подруга, хотя и знала, что это не так.

Я ничего не ответила, потому что думала лишь о предстоящей встрече. Ладони от волнения потели, и я вытирала их о подол платья.

Декана звали Инесса Павловна. Мы побеседовали на английском, а потом женщина заявила, что с такими знаниями мы не сможем учиться на ее факультете. Но за отдельную плату она пообещала подготовить нас к вступительным экзаменам.

На обратном пути Ленка возбужденно щебетала, а я опять молчала, потому что понимала: мечте моей сбыться не суждено. У меня нет денег на дополнительные занятия.

Теперь мы с Ленкой виделись только в школе. По вечерам она занималась с Инессой Павловной. А на досуге разрывалась между двумя обеспеченными кавалерами: второкурсником планового института и нашим одноклассником Левой Шапиро.

Естественно, Ленка поступила в институт. Я же пошла работать на рынок. Мама в последние годы даже перестала делать вид, что ищет работу, частенько от нее пахло спиртным. Так что рассчитывать я могла только на себя.

### **НЕПРОСТАЯ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ**

Не скажу, что мне нравилось торговать одеждой, но, по крайней мере, за это платили деньги. Я уже не считала каждую копейку, строила робкие планы на будущее. И именно в этот момент в моей жизни опять появилась Ленка.

Когда среди торговых рядов мелькнуло знакомое лицо, я сперва не поверила глазам. Но это была именно она. Под руку слевой Шапиро Лена дефилировала вдоль лотков с товаром. Брезгливо поджатые губы при виде меня расплылись в фальшивой улыбке.

- Как же ты докатилась до жизни такой? Впрочем, я от тебя другого не ожидала. Но не переживай, когда мы с Левочкой поженимся, я, так и быть, возьму тебя на работу. Будешь нашей домработницей.

И Ленка слевой расхохотались. Я едва дождалась, когда они уйдут, и дала волю слезам. Я выплакивала обиду на несправедливую судьбу, которая кому-то дает все, а кого-то заставляет перебиваться с хлеба на воду. Перед сном я опять, как в детстве, фантазировала. Только теперь, в моих мечтах Ленка не просто мне завидовала, а умо-

ляла спасти ее, взять на работу хотя бы посудомойкой. И от этой глупой выдумки на душе стало теплее.

Впрочем, переживала я недолго, потому что решила на поездку в Китай за партией товара. А получилось это само собой... Меня влекло к чужеземцам, которые торговали по соседству со мной, и я была очарована китайской речью, похожей на тонкий звон колокольчика. Они не знали русского, так что общались мы при помощи жестов.

Со временем я начала понимать отдельные фразы и слова. А через месяц они позвали меня с собой за очередной партией товара.

Другая страна, другие люди, и даже небо казалось другим - необъятным, ярким. Эта поездка стала первой из многих. Я моталась между двумя странами и радовалась, что исполнилась моя детская мечта - путешествовать. И пусть я была обычным челноком, а вояжи мои ограничивались рынками, это было счастливое время. Торговля шла бойко, я хорошо зарабатывала.

Иногда я вспоминала про Ленку. Воображала, как встречу ее на улице, небрежно поправлю капюшон новой шубы, посетую, как устала от поездок, брошу несколько фраз на китайском... Но, как назло, судьба нас не сталкивала. А вскоре я и думать забыла про Соколову.

### **ЛЮБОВЬ С ЧУЖЕСТРАНЦЕМ**

Следующей осенью умерла мама, так и не сумевшая найти свое место в жизни. Но торговлю я не оставила и через неделю после похорон опять полетела в Китай. Как обычно, с набитыми донельзя сумками, я ковыляла к стойке регистрации. И не заметила, как сбита с ног парня, изучающего расписание. Пока мы собирали разбросанные сумки, незнакомец восхищался:

- Поразительно, как в одной девушке сочетаются физическая сила и хрупкая красота.

Я от этих комплиментов краснела и хотела лишь одного - чтобы выразительный голос не умолкал.

Его звали Сяолун Ли. И, несмотря на отличия во всем - внешность, привычки, культурный багаж, - мы, что называется, думали в унисон. Сяолун стал мне опорой во всем, и я полюбила этого юношу. А официально став госпожой Ли, переехала в Китай насовсем.

Дело наше развивалось, мы открыли три магазина в России, наладили сеть поставок. Но мне хотелось большего, чем быть просто успешным продавцом.

Идея появилась буквально из воздуха. Многие приятели мужа хотели работать с Россией, а для это-

го - учить язык, и я задумала открыть образовательный центр, где бы преподавали русские специалисты.

Я сама полетела на родину, чтобы провести собеседование. Соискатели сменяли друг друга, а в перерыве я зашла в кафе. И столкнулась лицом к лицу с прошлым.

### **НЕОЖИДАННАЯ ВСТРЕЧА**

Ленка сильно изменилась. Некогда смазливое личико покрылось морщинами, фигура расплзлась, и даже выражение лица из надменного стало растерянным. Я предложила ей посидеть в кафе, сделала заказ. Лена явно стеснялась, но когда принесли еду, жадно схватила вилку. И посетовала:

- Представляешь, когда папу уволили, все под откос пошло.

Я про себя усмехнулась. То же самое случилось и с нашей семьей после смерти бабушки.

- Я, конечно, на кафедру устроилась, но там зарплата - слезы, - продолжала бывшая подруга. - Хотя все неплохо было, пока Левка к игровым автоматам не пристрастился. Набрал кредитов и дал деру, а мне теперь по долгам платить. А ведь у нас сын растет, - Ленка вздохнула. - Я, вообще, на собеседование пришла. Какая-то русско-китайская компания открывает образовательный центр и ищет преподавателей. Я ведь помимо английского и китайский учила в институте. Если примут, это станет моим спасением. А ты-то как поживаешь?

- Я? Не так-то просто уложить все эти годы в несколько предложений... Хорошо. Провожу собеседование, на которое ты собралась. И, кстати, давай приступим.

В Ленкиных глазах читалась тысяча эмоций: недоумение, испуг, растерянность. Собеседование проходило в неловкой обстановке. Ленка то и дело краснела, хоть и владела языком отлично. Должно быть, как и я, вспоминала детство, где одна из нас была принцессой, а другая... И теперь мы поменялись местами.

Вот так причудливо исполнилась моя глупая фантазия: добиться успеха, возвыситься над Ленкой. Но я смотрела на бывшую подругу и не чувствовала радости. Скорее, мне было ее жаль. Казалось, передо мной сидит не Ленка, а моя мама - беспомощная, потерявшая покровителя и не нашедшая себя.

Мы обе знали, что ее судьба в моих руках. Ленка вжала голову в плечи, будто бы ожидая удара. Но я лишь сказала:

- Поздравляю, ты принята на работу.

Месть - блюдо, которое подают холодным. Но куда лучше, если его вычеркивают из меню.





# ПОДРОСТОК ВЛЮБИЛСЯ... ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

**Любовь в подростковом возрасте - испытание для всей семьи. Мало того, что ребенка раздирают противоречивые чувства, валерьянку пьют еще и его родители, зная наперед, из каких эмоциональных штормов придется вскоре вырливать их семейной лодке.**

**П**одростковая любовь особенная: импульсивная, яркая, до краев наполненная то эйфорией, то болью. Дело в том, что смутные желания приводят подростка к фантазиям о любви. В мыслях у него уже живет абстрактный человек, наделенный теми или иными чертами внешности и характера. Остаются только встретить его в реальной жизни. Жажда нежных чувств в этом возрасте настолько сильна, что втрескаться по уши можно в кого угодно из-за сущего пустяка: удачная шутка, привлекательный жест, красивые волосы. Любая мелочь может стать детонатором, и подростка вдруг накрывает с головой взрывной волной нового чувства.

### «МЫ РАССТАЛИСЬ...»

Угрюмый вид, затворничество в наушниках, отказ идти гулять, полный завал по всем предметам в школе. Мама 14-летнего Давида долго не понимала, что случилось. Пока однажды мальчик не выпалил в сердцах: «Отстаньте от меня, мы расстались с Тамуной!»

В августе Давид познакомился с ней в общей компании. Чувство

вспыхнуло мгновенно. Всю осень Давид рассказывал родителям о том, какая она красивая. Потом мучительно долго добивался ее расположения. Стойко перенес все испытания и, наконец, получил официальный статус «парень Тамуны». А через месяц случился драматический разрыв отношений. Ни Давид, ни Тамуна не были влюблены в реальных людей. Каждый из них любил в другом придуманный образ. Девушка ждала от Давида театральных страстей, забрасывая его письмами и убеждениями в том, что такой любви не было и никогда не будет больше ни у кого. Давид вообще не понимал, что теперь со всем этим делать. Добившись расположения Тамуны, он вдруг понял, что ему с ней скучно. У них оказались разные интересы, темпераменты и желания. Постепенно реальные черты ребят разрушили взаимные идеализации друг друга, и они расстались.

Первая неудача в любви - это серьезная потеря, и ребенок, конечно, страдал. Родители поддерживали сына, рассказав про свои первые разочарования, и хандра со временем отступила. Давид

записался в секцию футбола, и новое увлечение помогло забыть бывшую возлюбленную.

### «У НЕГО ДРУГАЯ!»

Парень из 10 класса пригласил Иру, девятиклассницу, на школьной дискотеке на медленный танец и потом предложил ее проводить. Они разминулись в раздевалке, поэтому домой она возвращалась с подругами. И с необычным трепетом в сердце. Весь учебный год она тайно вздыхала по Сергею, который уже и забыл об этом эпизоде. Через месяц девушка узнала, что у него есть другая. Соперница была ничуть не лучше, и Ира в тайне ее ненавидела. Но постепенно смирилась. Она приобрела очень важный опыт: потерять объект любви можно раньше, чем успеть его приобрести. Весь этот период Ира делилась переживаниями с папой. Отец поступил очень правильно: он не стал обесценивать чувства девушки, не советовал ей «забыть на него», «забыть и не париться». Благодаря принятию чувств дочери и постоянному душевному контакту, девочка через год излечилась от болезненной привязанности.

### «У ВСЕХ ПАРЫ, А Я ОДНА!»

Несчастливая любовь для подростка - это еще и полное отсутствие внимания от противоположного пола.

Изольде 16 лет, но у нее никогда не было даже намека на отношения с парнем. «Раз я не нравлюсь ребятам как девушка, буду с ними дружить», - решила она. Но мама прекрасно чувствовала, что дочь страдает. Застой в личной жизни происходит из-за подростковых комплексов - недовольства своей внешностью, робости перед противоположным полом. В итоге, подросток начинает сомневаться в том, что вообще достоин чьей-либо симпатии. Мама Изольды привела ей десятки примеров, когда девушки средней внешности, в том числе и среди ее приятельниц, устраивали личную жизнь, потому что были уверены в своей привлекательности. Вместе мама с дочкой составили план по повышению самооценки Изольды. Сходили к диетологу, что помогло немного сбросить лишний вес. Девушка научилась пользоваться косметикой. А летом устроилась подрабатывать в кофейню. «Тренинги», которые она прошла в кафе, научили ее улыбаться, поддерживать беседу с клиентами и не скрывать своего обаяния. Очень скоро у Изольды появился парень, с которым она познакомилась на работе.

## Подруга

### не отдает долг

**Милая «Подруга»!** Несколько месяцев назад подруга взяла у меня в долг крупную сумму. Но с выплатами возникли проблемы, к тому же, недавно она потеряла работу. Теперь подруга даже на мои звонки отвечает через раз. Как быть?

**Антонина Глущенко.**

**ПОДРУГА:** Поставьте себя на место подруги. Если она ранее не испытывала финансовых трудностей, то ей нелегко примириться с тем фактом, что у нее нет возможности отдать вам долг. Если же ваша подруга никогда не обладала финансовой стабильностью, зачем согласились дать ей в долг крупную сумму? Тогда вина отчасти лежит на ваших плечах.

Я бы на вашем месте попробовала до нее дозвониться и вызвать на разговор. Обсудите, можете ли вы ей как-то помочь: например, порекомендовать ее как специалиста кому-либо. Вместе разработайте схему выплаты долга. Если у вас сейчас нет острой необходимости получить все деньги сразу, вы можете рассрочить выплату. А самое важное - сказать подруге, чтобы она не пряталась от вас, потому что именно прятки наводят на мысли об ее нечестности.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ В КАФЕ И РЕСТОРАНАХ ИГРАЕТ МУЗЫКА?

**В современном мире невозможно представить кафе или ресторан без играющей внутри музыки. Она создает особую атмосферу, добавляет уют и комфорт месту.**

**Если человек пришел пообедать в одиночестве, ему будет приятнее принимать пищу под музыку. Если же он пришел с другом, мелодия расположит к беседе, создаст особую обстановку и настроение для разговора. Она также нужна для того, чтобы сидящие за соседними столиками люди не слышали друг друга.**

**Владельцы кафе и ресторанов давно уже заметили, что музыкальное сопровождение, помимо прочего, еще и повышает аппетит. Чтобы он разыгрался, необходимо поставить легкую красивую мелодию.**



### Как намекнуть мужчине о свадьбе?

**Милая «Подруга»!** Мы с возлюбленным вместе уже три года. Я готова создать с ним семью, а вот он молчит. Как мне намекнуть ему, что уже пора подумать о свадьбе?

**Марина Евстигнеева.**

**ПОДРУГА:** Многие женщины ошибочно полагают, что не имеют права поинтересоваться у мужчины, в каком состоянии находятся их отношения. Вопросы о замужестве неуместны только в том случае, если пара вместе не так давно. В подобной ситуации можно действительно спугнуть возлюбленного раньше времени.

Как можно женщине намекать мужчине о браке? Во-первых, делать это следует, когда и вы, и ваш избранник находитесь в хорошем настроении. Во-вторых, формулировка должна быть не «Когда ты на мне женишься?», а «Мне очень важно знать, какие у тебя планы на будущее, как ты видишь нашу совместную жизнь».

Внимательно выслушайте ответ мужчины. Если он начнет увильчивать, говорить что-то вроде «Будем жить, как жили, зачем нам свадьба?», стоит задуматься. Дайте мужчине понять, что для вас брак очень важен.

Если на ваш вопрос о планах на будущее мужчина отвечает вдумчиво и без опаски, смело говорит о том, что вы в его планах есть, значит, волноваться не о чем. Будьте также готовы к тому, что он хочет на вас жениться, но пока не готов к этому шагу. Причины могут быть разными - недостаточная финансовая устойчивость, отсутствие жилплощади, моральная неготовность. Дайте любимому время и только потом делайте выводы.

### Сын тратит карманные деньги на друзей

**Милая «Подруга»!** Я выдаю своему десятилетнему сыну карманные деньги, но тратит он их не на себя, а на друзей. Покупает им булочки в столовой, добавляет на новую игрушку. Как ему объяснить, что это неправильно?

**Ирина М.**

**ПОДРУГА:** Возможно, ваш сын не слишком популярен среди своих сверстников, и чтобы заслужить их любовь и внимание, ему приходится их «подкупать». Это грустная история, но такое часто случается среди школьников. Вам, как маме, придется провести серьезную психологическую работу с ребенком. Ему необходимо объяснить, что дружбу невозможно купить, да и не нужно этого делать. Пусть он найдет друзей, которые захотят с ним общаться просто потому, что он им

нравится.

Есть другой вариант - ребенок просто слишком добрый и не может отказать, когда у него что-то просят. Тогда вам придется научить сына говорить «нет», когда нарушаются его интересы.

И третий вариант - когда сын говорит вам: «Мама, ну это же мои друзья, мне хочется сделать им приятное». Договоритесь, что раз в неделю они с друзьями могут приходить к вам домой, а вы их будете угощать чем-нибудь вкусным.



# ЧТО РАЗДРАЖАЕТ КОЛЛЕГ?

**Специалисты составили список привычек, которые чаще всего раздражают обитателей офиса. Среди них оказались интересные и весьма неожиданные пункты!**

**К**огда люди проводят по восемь часов в день, работая бок о бок, они часто начинают действовать друг другу на нервы. Так что, если вы хотите жить с коллегами в мире и согласии, не совершайте перечисленных ниже «смертных офисных грехов».

### ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ

Типичная картина: весь отдел старается сосредоточиться на работе, но тут у одной из сотрудниц раздается звонок телефона, и дальше начинается диалог: «Ты уроки сделал? И математику тоже? А суп поел? Ну как же - он стоит в холодильнике на нижней полке! И шапку не забудь надеть, когда на улицу пойдешь!» Подобные нерабочие разговоры на рабочем месте раздражают окружающих и мешают им работать. Поэтому, беседы с мужем, мамой, подругами и детьми лучше вести из коридора.

Другая проблема - громкие рингтоны. Когда в тишине офиса разносятся истошные вопли «Возьми трубку! Мама звонит! Звонит твоя мама!», коллеги имеют полное право недовольно нахмуриться. Поэтому, лучше выбирать нейтральные рингтоны и уменьшать громкость их звучания.

### НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ

Тема деликатная, но оставить ее в стороне невозможно. Мы привыкаем к запаху своего тела и не всегда можем «почуять» тот момент, когда пора идти в душ. Если человек моется раз в три-четыре дня, а то и реже, но при этом считает, что от него не пахнет, то он ошибается.

То же самое с одеждой - нельзя больше двух дней подряд носить одежду, которая непосредственно соприкасается с телом. В идеале, менять наряды и принимать душ нужно ежедневно, и если вы в час пик проедетесь на общественном транспорте, то быстро поймете, почему.

Перебор с духами или дезодорантом - еще одна вещь, раздражающая окружающих. Сидеть рядом с человеком, благоухающим, как парфюмерная лавка, вряд ли кому-то понравится. Чтобы убедиться, что вы не переборщили с ароматами, проведите дома эксперимент. Надушитесь так, как вы это обычно делаете по утрам, и попросите кого-нибудь из родных медленно подойти к вам. Пусть ваш «нюхач» остановится в тот момент, когда почувствует сильный запах парфюма. Если расстояние между вами больше метра - значит, вы перестарались.

### НЫТЬЕ

Есть такие люди, которые любят жаловаться по любому поводу, а то



**Постоянный бытовой беспорядок на вашем рабочем столе также может стать причиной недовольства коллег**

и вовсе без причины. Стандартный вежливый вопрос: «Как дела?» - они воспринимают как руководство к действию и тут же начинают в подробностях рассказывать, как у них болит правая коленка, жмет левый ботинок, ребенок уже неделю болеет, а начальник три года не поднимает зарплату. Нытиков никто не любит, они отнимают слишком много нервов и энергии, да еще и портят настроение окружающим. Конечно, иногда хочется пожаловаться на жизнь и получить в ответ слова поддержки, но не нужно путать работу и кушетку психоаналитика. В поисках сочувствия и утешения лучше обращаться к близким людям, а не к сослуживцам.

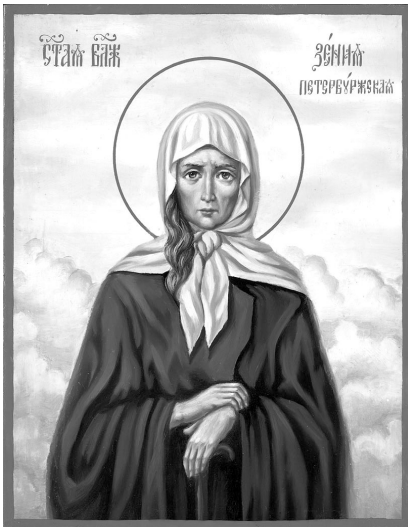
### СПЛЕТНИ

«Ой, а вы знаете, как Светлана Ивановна получила повышение и стала начальником отдела? Так вот...» - подобную увлекательную историю коллеги, возможно, выслушают с большим интересом, но при этом вряд ли проникнутся уважением к разносчику сплетен. Сплетника будут ценить как полезный источник приватной информации о жизни офиса, но будут стараться держаться от него подальше, ведь окружающие прекрасно понимают, что сами могут стать следующей мишенью. Опросы показывают, что любители посплетничать воспринимаются коллегами как менее профессиональные сотрудники. И неважно, как они на самом деле выполняют свою работу, все равно сплетни считаются признаком непрофессионализма.

### ЗАНОСЧИВОСТЬ

Если один из сотрудников всячески демонстрирует, что он умнее, успешнее, профессиональнее своих коллег, то душой компании он точно не станет. Однако, вы удивитесь, узнав, какие невинные поступки окружающие иногда объясняют заносчивостью и высокомерием. Вы не пошли на корпоратив или ушли с него слишком рано? Вас тут же обвинили в снобизме. Вы в задумчивости прошли по коридору, не заметили секретаршу шефа и не поздоровались? И вот уже весь офис обсуждает ваши отвратительные манеры. Чтобы не возникало подобных недопониманий, старайтесь предельно четко объяснять мотивы своего поведения: ушли с корпоратива пораньше, потому что ребенок болеет. Не здороваетесь со знакомыми на улице, потому что без очков вы дальше своего носа не видите. И вообще, старайтесь быть всегда вежливы и дружелюбны, чаще улыбайтесь, тогда никто не заподозрит вас в заносчивости и высокомерии.

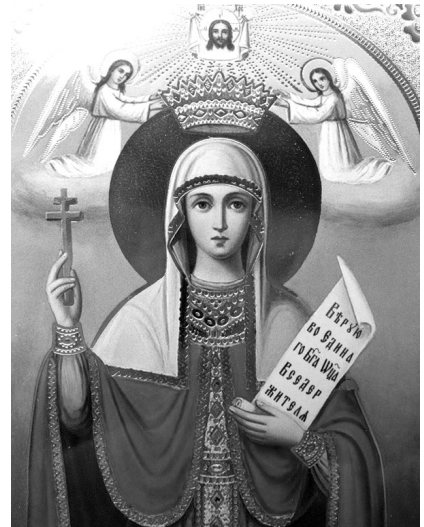
# ПОКРОВИТЕЛИ СЕМЬИ И БРАКА



Икона святой Ксении Муромской



Икона святых Петра и Февронии



Икона святой Параскевы Пятницы

**Ссоры, разногласия, бездетность, поиск суженого... С этими проблемами православные обращаются к святым, покровителям семьи и брака.**

Спросьбами о поиске суженого, счастливого браке, рождении детей можно обратиться к любому святому - каждый поможет. Но есть отдельные святые, которые соединяют сердца. Среди них Петр и Феврония Муромские, Ксения Блаженная, Пресвятая Богородица, Матрона Московская, Параскева Пятница, Николай Чудотворец, Иоанн Кронштадтский.

## МУРОМСКИЕ СВЯТЫЕ

Мощи святых находятся в Троицком соборе Муромского Свято-Троицкого монастыря (Владимирская обл., г. Муром). К святым обращаются в молитвах - просят их о счастливом браке, здоровых детях, мире и покое в семье.

Петр и Феврония Муромские - святые, доказавшие, что истинная любовь существует на земле.

Тяжелобольной Петр, чье тело было покрыто язвами, обратился в Рязани к Февронии, местной знахарке. Девушка согласилась помочь Петру, но только при условии, что он женится на ней. Юноша дал согласие, однако, слово свое не сдержал, и болезнь вернулась. Пришлось вернуться ему с повинной.

Свадьба состоялась. Молодожены переехали в Муром, где Петр начал править. Вот только жители не принимали брак государя с простолюдинкой. Петр не пожелал оставить жену и отправился вместе с ней в добровольное изгнание. Но Феврония знала: людская нелю-

бовь продлится недолго. И действительно, на следующий же день жители города попросили пару вернуться.

Жили Петр и Феврония в Муроме до самой старости, любили друг друга и людей вокруг. Умерли в один день и попросили похоронить их вместе, в одном гробу. Неизвестно почему, но волю их выполнять не захотели. Люди положили святых в разные гробы, но наутро они оказались в одном. С тех пор их не разлучали. В церковном календаре чтят святых Петра и Февронию Муромских 8 июля.

## БАБЬЯ ЗАСТУПНИЦА

В старину, практически, в каждом доме можно было найти иконы святой Параскевы Пятницы. Святую называют «бабьей святой» и «заступницей».

Параскева Пятница в браке ни-



когда не состояла. Еще в юности она дала обет безбрачия, чтобы посвятить жизнь Богу. Параскева исповедовала христианство. Однажды гонители христиан привели ее к статуе языческого идола, предлагая принести ему жертву. Параскева отказалась, за что ее привязали к столбу и долго пытали. На теле девушки не оставили ни одного живого места и отправили ее умирать в темницу. Господь не оставил ее, и утром раны зажили. Тогда палачи отрубили девушке голову.

Поклониться ее мощам можно в Троице-Параскевиевском Топловском женском монастыре (Крым).

## КСЕНИЯ ПЕТЕРБУРГСКАЯ

Каждый год 6 февраля у небольшой часовенки на Смоленском кладбище города Санкт-Петербурга собирается толпа народа. Приходят они сюда почтить память своей заступницы, покровительницы, любимой святой Ксении Петербургской.

У самой Ксении детей никогда не было. Ксения вышла замуж за полковника Андрея Федоровича Петрова. После смерти супруга Ксения надела его одежду и приказала отныне называть себя Андреем Федоровичем. До самой смерти женщина помогала людям, раздавала милостыню, хотя непонятно было, где сама жила и чем питалась.

Для многих Ксения Петербургская стала примером истинной любви, смирения и служения. В молитвах к ней прихожане просят любви, терпения в браке, утешения. Приходят к святой пары, которые не могут зачать ребенка, обращаются с надеждой на чудо.





(Продолжение, начало в 29-51-9)

На какой-то момент Дон испугался, что она, не дай бог, разрыдается. Если и есть зрелище пострашнее, чем ребенок в редакции, так это рыдающая в редакции женщина. Но она все-таки взяла себя в руки, сделала глубокий вдох и сказала:

— Если он вам позвонит, передайте ему, пожалуйста, мой номер. Мне необходимо поговорить с ним, — попросила она, доставая из сумочки папку с документами, потом несколько помятых конвертов, и после минутного колебания протянула их Дону. — Передайте ему это, пожалуйста. Он поймет, о чем речь.

Она вырвала из записной книжки страницу, что-то быстро написала на ней, засунула в папку и положила ее Дону на стол.

— Конечно.

— Сделайте так, чтобы он получил эту папку, — умоляющим тоном сказала Дженнифер, беря его за руку. — Это очень важно, — добавила она, но Дон смотрел на ее кольцо с бриллиантом размером со старательную резинку «Кох-и-нор». — Вы даже себе не представляете, насколько это важно!

— Понимаю. А теперь прошу меня простить, но мне нужно вернуться к работе. Сейчас самое горячее время, мы должны соблюдать сроки подачи материалов.

— Простите, — пробормотала она. — Но, пожалуйста, передайте ему эту папку, умоляю вас.

Дон кивнул. Дженнифер некоторое время смотрела ему в глаза, пытаясь убедить себя в том, что он говорит правду, потом в последний раз огляделась по сторонам, словно проверяя, нет ли здесь О'Хара, взяла дочь за руку и произнесла:

— Простите, что побеспокоила вас...

Выходя из редакции, дама с ребенком как будто стала ниже ростом. Она медленно шла к дверям, словно не понимая, куда ей идти. Около кабинета Дона собрались несколько человек, провожавших ее любопытными взгля-

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

дами.

— Конго, значит, — сказала Шерил. — Мне срочно нужен разворот на четыре полосы! — рывнул Дон, не отрывая глаз от стола. — Черт с ним, пусть будет танцующий священник.

Три недели спустя кто-то решил прибраться на столе у заместителя главного редактора. Среди старых корректур и темно-синих листов копировальной бумаги обнаружилась какая-то потрепанная папка.

— А кто такой Б.? — спросила Дора, временно работавшая на должности секретаря. — Это Бентинк, что ли? Так он же уволился пару месяцев назад.

В это время Шерил ругалась по телефону с кем-то из отдела бухгалтерии по поводу оплаты дорожных расходов, но все-таки прикрыла рукой трубку и крикнула ей:

— Если не можешь понять, чье это, отошли в библиотеку. Я делаю так со всеми документами, которые непонятно кому принадлежат. Тогда Дон на тебя не наорет... Ну или наорет, — подумав, поправилась она, — но не за беспорядок в бумагах.

Дора кинула папку на тележку для документов, предназначенных для отправки в скрытый в недрах здания архив. Она приземлилась рядом со старым номером газеты «Кто есть кто» и отлетел от заседания парламента.

Эту папку вновь взяли в руки лишь через сорок лет.

### ЧАСТЬ 3

М-ду нами все конч.

Мужчина — женщине, в эсэмэске

2003 год  
Вторник. Красный Лев? Подходит? Джон. Цел.

Элли ждет его двадцать минут, и вот он наконец входит в бар, принося с собой уличный холод и бесконечное количество извинений — интервью на радио продлилось дольше, чем он ожидал. Оказалось, что Джон знаком со звукорежиссером еще с университетских времен, тому нужно было разузнать все последние новости, сразу встать и уйти было как-то неудобно.

А вот заставлять меня ждать в пабе — удобно, думает она про себя, но, не желая портить ему настроение, просто улыбается.

— Чудесно выглядишь, — говорит он, глядя ее по щеке. — Новая прическа?

— Да нет.

— Ну, значит, просто чудесно, как обычно.

Всего одна фраза, и она уже и думать забыла, что злилась за опоздание.

На нем темно-синяя рубашка и пиджак цвета хаки. Однажды она поддразнила его, что так одеваются все писатели, как будто это униформа, — непринужденно, неброско и дорого. Именно таким она представляет Джона, когда думает о нем.

— Как Дублин?

— Забегался-замотался, — отвечает он, снимая шарф. — У меня новый издатель — Роз. Похоже, она считает, что в ее обязанности входит назначать мне по одной встрече каждые пятнадцать минут. По-моему, она рассчитывает, что я даже в туалет буду ходить по расписанию.

Элли смеется.

— Пить будешь? — спрашивает он, замечая ее пустой бокал, и подзывает официанта.

— Белое вино, — отвечает она.

Вообще-то, Элли собиралась ограничиться всего одним бокалом — пытается пить поменьше, но рядом с ним она чувствует напряжение в животе, которое может снять только алкоголь.

Джон без умолку болтает о поездке, о проданных книгах, о том, как изменилась набережная в Дублине, а она глаз с него не сводит. В какой-то книге Элли прочитала следующее: если вы в первые же минуты знакомства поняли, что за человек перед вами, то дальше следуют лишь поверхностные впечатления, которые определяются тем, что вы об этом человеке думаете. Эта мысль утешает ее по утрам, когда она просыпается с опухшим лицом после очередной гулянки с друзьями или с красными от недосыпа глазами. Для меня ты всегда будешь красивым, решает она про себя.

— А ты, значит, сегодня не работаешь?

— У меня выходной, — отвечает она, пытаясь поддержать разговор. — Я же работала в прошлое воскресенье, помнишь? Но все равно надо заглянуть в редакцию.

— Над чем трудишься?

— Ничего особенного. Нашла одно письмо и хотела порыться в архиве. Вдруг еще что-нибудь такое отыщется...

— Письмо?

— Да... Ничего интересного, — оправдывается она, заметив его удивленно приподнятые брови. — Просто старое письмо, тысяча девятьсот шестидесятого года.

Элли не знает, почему ведет себя так скрытно, но ей не хочется показывать ему этот страстный текст — будет как-то неловко. Вдруг он подумает, что она показывает ему это письмо не просто так, а с намеком?

— А, понятно... Да, тогда были совсем другие нравы. Обожаю писать о том времени: так гораздо проще создать конфликт.

— Конфликт?

— Между чувством долга и велением сердца.

— Да уж, — вздыхает она, разглядывая свои руки, — это я знаю не понаслышке.

— Нарушение границ и запретов... Все эти жесткие нормы поведения в обществе...

— Ну-ка, скажи еще раз, — подмигивает ему она.

— О нет, — улыбаясь, шепчет он. —

Только не в ресторане. Какая плохая девочка!

Сила слова велика — Джон никогда не может устоять перед ней. Он прижимается к ней бедром. Скоро они поедут к ней домой и проведут наедине как минимум час. Этого не хватит. Этого всегда не хватает, но одна мысль о его обнаженном теле кружит ей голову.

— А ты... все еще голоден? — медленно спрашивает Элли.

— Смотря что ты предлагаешь...

Они глядят друг другу в глаза. Для нее в баре нет никого, кроме этого мужчины.

— Кстати, пока не забыл, — заерзав на стуле, сообщает он. — Семнадцатого снова уезжаю.

— Опять турне? — спрашивает она, пытаясь не обращать внимания на то, как он сжимает под столом ее бедра. — Да, твои издатели не дают тебе заскучать.

— Нет, в отпуск еду, — спокойно говорит он. Короткая пауза, а потом — вот оно: физическая боль, как от удара под ребра. Почему всегда бьют по самым уязвимым местам?

— Рада за тебя. — Она убирает ногу. — Куда едешь?

— На Барбадос.

— Барбадос?! — не сдержавшись, восклицает она. Барбадос, а не какой-нибудь там кемпинг в Бретани или дача двоюродного брата в дождливом Девоншире. Барбадос — это вам не нудный семейный отдых, это роскошный отель, белый песок, жена в бикини. Барбадос — это подарок, это означает, что они ценят свой брак. Возможно, они даже займутся там сексом.

— Не думаю, что там будет Интернет, а позвонить вряд ли смогу. Вот, хотел тебя предупредить.

— Режим радиомолчания...

— Что-то вроде того.

Элли не знает, что сказать, но чувствует, как внутри нарастает гнев. Но у нее нет права сердиться на него. Джон никогда ничего ей не обещал, так ведь?

— Хотя, конечно, отпуск с маленькими детьми — все равно не отдых, — говорит он, потягивая свой коктейль. — Так, смена обстановки...

— Правда?

— Ты себе не представляешь, сколько всего надо тащить с собой: чертовы коляски, детские стульчики, памперсы.

— Ничего себе...

Они молча смотрят друг на друга, и тут подходит официант с вином. Он наливает и ставит перед ней бокал. Тишина растет, становясь избыточной, невыносимой.

— Элли, я женат, и с этим ничего не поделаешь, — наконец говорит он. — Прости, если это причиняет тебе боль, но я не могу отказать ехать в отпуск просто потому...

— Просто потому, что я тебя ревную, — заканчивает за него она.

Элли ненавидит себя за эти слова. Ненавидит себя за то, что ведет себя как обиженный подросток. Но, тем не менее, продолжает думать об их поездке на Барбадос. На протяжении двух недель ей надо попытаться не представлять себе, как он занимается любовью с женой.

В этой сцене мне стоило бы уйти, говорит она себе, поднимая бокал. В

такие моменты разумная женщина собирает остатки самоуважения, заявляет, что заслуживает лучшего, и уходит, чтобы найти другого мужчину, который отдаст ей себя целиком, а не только редкие обеды вместе и тревожные, пустые вечера.

— Ты все еще хочешь, чтобы мы поехали к тебе? — глядя на нее виноватыми глазами, спрашивает он, прекрасно понимая, какую боль ей причиняет.

— Да, — отвечает она, думая, что это не мужчина, а какое-то минное поле.

В иерархии сотрудников газеты библиотекари занимают одну из нижних ступенек — ниже только персонал столовой и охранники. Их даже сравнивать нельзя с колумнистами, редакторами, репортерами отдела новостей. Вот кто лицо любого издания, а библиотекари — обслуживающий персонал, невидимый, недооцененный, в обязанности которого входит исполнять поручения более важных сотрудников. Однако, молодому человеку в футболке с длинным рукавом никто, похоже, не объяснил, как обстоит дело:

— Сегодня заявки не принимаем, — говорит он, показывая на написанную от руки записку, приклеенную к стойке скотчем.

Приносим свои извинения. Доступ в архив закрыт до понедельника. Большинство заявок может быть обработано онлайн. Пожалуйста, попробуйте сначала электронный вариант, в исключительных случаях звоните по телефону 3223.

Дочитав, Элли поднимает глаза, но мужчина уже испарился. Его поведение могло бы задеть ее, но пока ее мысли заняты Джоном. Она вспоминает, как полтора часа назад он сказал ей, натягивая через голову и заправляя в брюки рубашку:

— Ничего себе! Никогда раньше не занимался сексом после ссоры.

— Не списывай со счетов, — парировала Элли, немного повеселев после временной разрядки. — Лучшее так, чем ссора без секса, — добавила она, лежа поверх одеяла и глядя в окно на серое октябрьское небо.

— А мне понравилось. — Он наклонился к ней и поцеловал. — Классная идея, когда ты используешь меня и я становлюсь просто инструментом, который приносит тебе удовольствие.

Элли кинула в него подушкой. Сейчас Джон выглядел по-другому: смотрел на нее с нежностью, еще принадлежала ей, ее идее, воспоминанию о том, что между ними произошло. Он принадлежал ей.

— Думаешь, было бы легче, если бы секс не удался? — спросила она, убирая волосы с лица.

— И да, и нет.

«Потому, что если бы тебе не нравилось заниматься со мной сексом, то тебя бы здесь просто не было?»

— Понятно, — резко произнесла Элли и села на постели, отчего-то вдруг насторожившись. — Мне пора в редакцию. — Она поцеловала его в щеку, а потом, для верности, в ухо. —

Когда будешь уходить, захлопни дверь, — закончила она и пошлепала босиком в ванную.

Прекрасно понимая, что он этого не ожидал, она притворилась за собой дверь и открыла кран с холодной водой, так, чтобы вода текла как можно громче. Присела на край ванны и прислушалась: Джон прошел через гостиную — наверное, чтобы надеть ботинки, а затем звук шагов раздался прямо под дверью ванны.

— Элли? Элли! — (Она молчала.) — Элли, я ушел.

Главное — молчать.

— Скоро позвоню, красавица. — Он пару раз постучал в дверь и удалился. Хлопнула входная дверь, а Элли сидела на краю ванны еще минут десять.

Она уже собирается уходить, и тут парень в футболке возвращается. Он несет две коробки, доверху забитые документами, и уже собирается ногой открыть дверь и снова исчезнуть, но замечает ее и спрашивает:

— А, вы все еще здесь?

— Вы неправильно написали слово «сначала», — показывает она на объявление.

— Ну, сейчас за всем не уследишь, правда? — отвечает он, взглянув на стойку, и поворачивается к двери.

— Пойдите. Пожалуйста! — Элли практически ложится на стойку, в отчаянии размахивая папкой, которую он дал ей. — Мне надо взглянуть на выпуски тысяча девятьсот шестидесятого года. И еще я хотела у вас спросить: помните, где вы нашли ту папку, которую дали мне?

— Более или менее... А что?

— Ну... я там нашла одно письмо... Мне кажется, если я раскопаю еще что-нибудь, из этого выйдет отличная статья.

— Сейчас не могу, простите, — качает он головой. — У нас тут с этим переездом такой кавардак.

— Ну пожалуйста-пожалуйста-пожалуйста! Мне нужно подготовить материал до конца недели. Я понимаю, что вы ужасно заняты, но вы мне просто покажите где, а я сама поищу.

У него грязные волосы, на футболке повсюду следы пыли — и вообще, он больше похож на серфера, чем на библиотекаря. Парень устало надувает щеки и бросает коробку на стойку:

— Ну ладно... что за письмо?

— Вот. — Элли протягивает ему конверт.

— Да, зацепиться особо не за что... Номер абонентского ящика и инициал...

Он ведет себя сдержанно. Элли уже жалеет о том, что указала ему на ошибку в объявлении.

— Знаю, просто я подумала, что если у вас вдруг есть еще письма на этот ящик, то я смогу...

— У меня нет времени...

— Прочитайте! — умоляет она. — Пожалуйста, просто прочитайте... — Она осекается, так как вспоминает, что не знает его имени, — работает здесь уже два года и не знает, как зовут библиотекарей.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**



## Я БОЮСЬ ЛЕТАТЬ!

**Боязнь полетов - очень неудобная фобия в наше время. Попробуйте сказать шефу, что не поедете в командировку, потому что боитесь летать. Или объясните детям, что морем они будут любоваться только на фотографиях, потому что мама не любит самолеты.**

Согласно данным разных исследований, аэрофобией страдают 10-20% населения земного шара. Даже такие brutальные мужчины, как Бен Аффлек и Адриано Челентано, признавались, что боятся летать. А Колина Фаррелла однажды едва не арестовали из-за панической атаки - актер начал буйствовать и требовать, чтобы его немедленно выпустили из кабины. Тот факт, что самолет находился на высоте 10 000 метров, показался ему несущественным.

### Логика бессильна

Среднестатистический аэрофоб для начала всеми силами постарается избежать полета. Семь дней пути в поезде «Москва - Владивосток» не кажутся ему таким уж ужасным испытанием. Если лететь все-таки нужно, то аэрофоб начинает нервничать уже за несколько дней до полета. На борту он вздрагивает от каждого постороннего звука, а если самолет попал в зону турбулентности, то услужливое воображение тут же подкидывает ему картины неминуемой авиакатастрофы. Ладони потеют, мышцы деревенеют, сердце бьется чаще, кажется, что воздуха в салоне не хватает - тут уже и до полноценной панической атаки недалеко. Но это крайнее проявление аэрофобии. Большинство из нас, к счастью, отделяются лишь легким испугом и неприятным чувством, которое в народе называется «сосет под ложечкой».

В 2015 году во всем мире произошло 16 катастроф с авиалайнерами, погибли 560 человек. Если учесть примерное количество всех авиарейсов за год, то выходит, что авиакатастрофой заканчивается лишь один рейс из 4,7 млн. Сравните эти цифры со статистикой автокатастроф, и получится, что у вас гораздо больше шансов погибнуть по пути в аэропорт, чем разбиться на самолете.

Однако, мы продолжаем бояться самолетов гораздо больше автомобилей. Почему так происходит? Во-первых, аэрофобия иррациональна. 4,7 миллиона - для нас это абстрактная цифра, гораздо большее воздействие на наше сознание окажет тот трагический рейс, о котором напишут все газеты, о котором будут несколько дней рассказывать на всех телеканалах, с маниакальным интересом смакуя подробности.

Во-вторых, один из главных страхов современного человека - это боязнь утратить контроль над окружающим миром, и аэрофобия идеально вписывается в эту идею. Скажем, вы ведете машину ночью по загородной трассе, и тут со встречной полосы вылетает огромный грузовик. И это не означает неминуемую смерть, всегда есть шанс выполнить удачный маневр, избежать лобового столкновения и выжить. Во время полета на самолете мы беззащитны и бессильны, никак не можем повлиять на ситуацию, и если в результате ошибки диспетчера два самолета не смогут разминуться, как это

случилось в 2002 году в небе над Боденским озером, то шансы выжить равны нулю.

### Победа над страхами

Одним удается победить иррациональную фобию именно с помощью логики и разума. Например, Евгений, автомеханик, рост под два метра, широкие плечи - настоящий мачо. Кто бы мог подумать, что он панически боится летать. «Знаете, как мне было стыдно перед женой и дочками? За десять лет ни разу с ними в отпуск не съездил. А потом решил: "Мужик я или кто?" Евгений начал читать книги об авиационной психологии и учебники, по которым учат профессиональных пилотов. Он установил на компьютере симулятор полетов и часами тренировал взлеты и посадки. Детальное понимание того, как устроен самолет, что происходит во время полета, помогли Евгению преодолеть свой страх. Через год они всей семьей полетели отдохнуть на юг. Другие пытаются победить аэрофобию с помощью алкоголя. Сто грамм на грудь - и сам черт нам не страшен! Но алкоголь очень коварный помощник. У многих людей он притупляет чувство тревоги лишь на время, а потом паника возвращается с удвоенной силой. И потом, слишком легко ошибиться с «терапевтической» дозой. В условиях высоты и сухого воздуха в салоне сто граммов по силе действия превращаются в двести, а потом в ленте новостей появляется история про очередного дебошира на борту. Большинству людей с умеренным страхом полетов помогают различные техники релаксации и переключения внимания. Специалисты советуют садиться у прохода, стараться отвлечься от негативных мыслей с помощью чтения, музыки, разговоров с соседями. Нужно пить больше воды, чтобы не допустить обезвоживания, есть меньше, но чаще, и желательно что-нибудь легкое. Помогают дыхательная гимнастика и обычная тугая резинка, надетая на запястье. Если человек понимает, что чувство тревоги выходит из-под контроля, то нужно оттянуть резинку и резко ее отпустить. Мозг мгновенно переключается на чувство боли от щелчка и на время забывает про более абстрактные опасности.

### Интересный факт

*В западных фильмах часто показывают, как запаниковавший человек дышит в бумажный пакет. Зачем это нужно? Когда мы испытываем страх, наше дыхание учащается, в результате в крови нарушается баланс между уровнем кислорода и углекислого газа, и мозг начинает хуже работать, что только усиливает панику. Это называется гипервентиляцией. Когда человек дышит в пакет, он вдыхает больше углекислого газа, баланс в крови восстанавливается и человек успокаивается.*

**В**кусно завтракать и одновременно избавляться от лишнего веса - мечта любой женщины. Важно грамотно составить утреннее меню, чтобы запустить процесс похудения.

### ПРАВИЛО №1

#### Не пропускайте завтрак

За ночь организм перерабатывает поступившую в дневное время пищу и расходует полученную энергию на обновление органов и тканей. Поэтому утром клеткам нужна «подпитка» для активного метаболизма - завтрак. Если пропустить его, то через час-полтора, ощутив приступ голода, вы съедите гораздо больше. Не можете заставить себя позавтракать? Съешьте хотя бы фрукт и половинку яйца. Постепенно добавляйте другие продукты, тем самым прививая себе эту полезную привычку.

### ПРАВИЛО №2

#### Откажитесь от «стоп-продуктов»

Что лучше не есть на завтрак? В черный список попадают: чай в пакетиках и растворимый кофе (особенно с добавлением сахара), готовые завтраки - мюсли и хлопья, соки из пакетов, бутерброды, сладости (конфеты, шоколад и т.д.).

Все вышеперечисленные продукты содержат легкие углеводы, поэтому резко повышают уровень сахара в крови. В результате поджелудочная железа в избытке вырабатывает гормон инсулин, и весь сахар откладывается жировыми складками. К тому же, быстрые углеводы и перерабатываются стремительно - пройдет совсем немного времени, и вы снова проголодаетесь.

### ПРАВИЛО №3

#### Сбалансированное питание - это важно

Чтобы похудеть, важно понимать: завтрак должен быть сбалансированным, а значит, содержать три базовых компонента. Это сложные углеводы, белки и жиры.

Сложные углеводы медленно усваиваются, поэтому чувство сытости сохраняется надолго. Плюс они не требуют



## ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

**Если вы решили стать стройнее, начинайте свой день с завтрака, который ускорит сжигание жира.**

дополнительного инсулина. А чем медленнее поступает глюкоза в кровь - тем лучше, потому что запасов энергии хватает на большой промежуток времени. Отличные поставщики сложных углеводов - гречневая, овсяная каши на молоке или воде, пшеничные отруби, бурый рис.

Белки ускоряют регенерацию клеток, наращивают мышечную массу, делают ногти и волосы прочнее, кожу свежее. В организме белок не превращается в жиры и обеспечивает длительное чувство сытости. Внимание, сладкоежки! Именно при нехватке белка появляется непреодолимая тяга к сладкому. Поэтому ешьте вареные яйца, отварное мясо (курица, говядина). Подойдут и молочные продукты.

Жиры способствуют лучшему перевариванию пищи, регулируют уровень холестерина в крови. Похудеть без жиров и сохранить при этом здоровье невозможно. Поэтому качественное растительное или сливочное масло - прекрасный утренний вариант. Полезными ненасыщенными жирами богаты орехи, авокадо, семена тыквы, оливки, морепродукты.

Ненасыщенные жиры снижают уровень «плохого» холестерина и увеличивают выработку «хорошего», способствуя профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, они стимулируют обменные процессы, улучшают пищеварение, защищают от вспышек сильного голода. Важно не путать полезные жиры с трансжирами - последние содержатся в жареной пище,

фастфуде. Трансжиры со временем накапливаются в организме и могут привести к различным заболеваниям.

### ПРАВИЛО №4

#### Фрукты

#### и овощи обязательны!

В идеале, каждый прием пищи нужно начинать с салата. Помимо витаминов, вы получите еще и клетчатку, а она, не расщепляясь в желудке, создаст ощущение сытости, поэтому вы не переедите после этого. Также клетчатка очищает желудочно-кишечный тракт, выводит токсины и шлаки. Минералы, антиоксиданты, растительный белок, структурированная вода - все эти составляющие овощей и фруктов полезны для организма.

### ПРАВИЛО №5

#### Употребляйте

#### натуральные напитки

Молотый кофе, заваренный зеленый (или черный) чай - только натуральные напитки помогают похудеть. Растворимые и пакетированные суррогаты - это лишь источник лишних калорий. Сахар замените медом, а от сливок постарайтесь отказаться.

✓ **За 15-20 минут до завтрака выпейте стакан чистой воды комнатной температуры - это запустит метаболизм.**



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ШАРФ ИЗ ШНУРОВ

Этот оригинальный и очень простой шарф сплетен из шнуров ниток разных цветов и фактур, а по краям украшен круглыми вязаными мотивами. Стильно и просто!

### РАЗМЕРЫ

Длина 180 см

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа 1 (44% полиамида, 18% овечьей шерсти, 16% мохера, 11% шелка, 11% полиэстера; 15 м/25 г) — 25 г синей; пряжа 2 (40% овечьей шерсти, 35% мохера, 23% шелка, 2% полиэс-

тера; 28 м/25 г) — 25 г синей; пряжа 3 (100% овечьей шерсти; 40 м/40 г) — 80 г темно-синей и 40 г пурпурно-розовой; крючок №5, 7, 10 и 12.

### УЗОРЫ

#### ШНУР ИЗ ПРЯЖИ 1 (2 ДЕТАЛИ)

Связать крючком №12 цепочку из в.п. длиной 2 м.

#### ШНУР ИЗ ПРЯЖИ 2 (2 ДЕТАЛИ)

Связать крючком №10 цепочку из в.п. длиной 2 м.

#### ШНУРЫ ИЗ ПРЯЖИ 3

Крючком №7 связать 8 цепочек из в.п. длиной по 2 м. Крючком №7 связать 2 цепочки из в.п. длиной по 110 см.

#### МАЛЫЙ КРУЖОК (9 ДЕТАЛЕЙ)

Вязать по кругу крючком №5:

1-й ряд: пурпурно-розовой нитью за нитяное кольцо выполнить 6 ст. б/н, 1 соедин. ст. в 1-й ст. б/н = ряд замкнуть в кольцо.

2-й ряд: 1 в.п., по 2 ст. б/н на 1 п., 1 соедин. ст. в 1-й ст. б/н = ряд замкнуть в кольцо (= 12 ст. б/н), малый круг готов.

#### БОЛЬШОЙ КРУЖОК (1 ДЕТАЛЬ)

Вязать по кругу крючком №5.

1-й и 2-й ряды: вязать, как описано для малого круга.

3-й ряд: 1 в.п., \* 2 ст. б/н в 1 п., 1 ст. б/н, от \* повторять, 1 соедин. ст. в 1-й ст. б/н = ряд замкнуть в кольцо (= 18 ст. б/н), большой круг готов.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Для «косы» сложить шнуры в 3 пасмо: для двух пасмо взять по 1 шнуру из пряжи 1 и 2 и 2 длинных шнура из пряжи 3; для 3-го пасмо взять 2 шнура из пряжи 2 и 2 длинных шнура из пряжи 3. Посредине всех пасмо прикрепить маркер.

На расстоянии 30 см по обе стороны от маркера все шнуры обвить коротким темно-синим шнуром.

Маркер удалить и на расстоянии 60 см от обвязок прикрепить еще по маркеру на каждое пасмо.

Пасмо до этих маркеров заплести в рыхлую «косу».

У маркеров пасмо обвить двумя короткими темно-синими шнурами = «коса» длиной 50 см, нижние концы длиной по 60–70 см.

На 5 концов шнуров с каждой стороны пришить по кружку, связанному крючком.

## КАК ПРАВИЛЬНО НАТЕРЕТЬ СЫР

В некоторые блюда нужно добавлять тертый сыр (пицца, салаты, горячие закуски и т.д.), и отмыть терку после этого непросто! Свекровь подсказала: перед использованием достаточно смазать терку растительным маслом, и сыр не будет склеиваться, прилипать. Попробовала. Это действительно так. Теперь всем подругам рекомендую этот способ.

*Юлия Гончарова.*



## ДЛЯ КРЕПКОГО И СПОКОЙНОГО СНА

Спешу поделиться простым средством от бессонницы! Меня выручают травяные подушки с таким составом: шишечки хмеля, лаванда, мелисса (второй вариант состава - мелисса, мята, лепестки шиповника). Эти растения у многих растут на приусадебных участках. Соберите их, высушите. Потом возьмите наволочку и наполните ее сухими растениями, взятыми в равных количествах. Я делаю небольшие подушки (20x20 см). Зашейте наволочку и оставьте подушку на прикроватной тумбочке, например. Перед сном подержите ее в руках, поднесите к лицу, вдохните приятный аромат и оставьте рядом с собой. Спокойный и крепкий сон вам обеспечен. Такие подушечки можно давать и детям.

*Ирина.*



## ЧИСТЫЙ ДОМ БЕЗ ХИМИИ!

**Чтобы навести порядок в квартире, необязательно использовать дорогую бытовую химию. Иногда достаточно заглянуть... в холодильник и платяной шкаф.**

**Б**елый хлеб, кофе, майонез могут быть полезны не только во время обеда, но и при уборке. Наши бабушки умели обходиться без специальных чистящих средств. Возьмите и вы на заметку, как правильно содержать дом в чистоте.

**Кетчуп.** Медные или латунные сковородки и кастрюли можно отмыть с помощью кетчупа. Выдавите 1-2 ч. л. продукта на чистую влажную ткань и протрите загрязненную поверхность. Смойте кетчуп теплой водой. Хотите, чтобы раковина в кухне снова сияла? Капните в нее кетчуп и распределите по площади раковины, используя влажную губку.

**Белый хлеб** - отличный помощник в борьбе с пылью. Например, если картина, написанная маслом, покрылась пылью, сделайте из белого хлеба катышек и покатайте его по поверхности картины. Белый хлеб хорошо втянет все загрязнения, не оставив следов на полотне.

**Кока-кола.** Вещества, входящие в состав этого газированного напитка, с легкостью удаляют налет и ржавчину. Вылейте 1-2 стакана кока-колы в ванную или туалет, оставьте на 5 минут. Затем пройдитесь щеткой, и

сантехника вновь будет белоснежной!

**Кофе.** Чтобы оттереть въевшийся жир с посуды, обмакните губку в кофейную гущу - у вас получится мягкий скраб, аккуратно протрите им загрязненные участки. Так вы очистите посуду, не повредив ее поверхность.

**Майонез** удалит детские рисунки с деревянных поверхностей. Обильно смажьте тряпку майонезом и нанесите на шедевр вашего ребенка. Оставьте на 5-7 минут и протрите влажной тканью. Главное, не применяйте этот метод на бумажных обоях и мягкой мебели - рисунок не исчезнет, плюс вы получите жирные пятна.

**Колготки.** Плотные шерстяные колготки используйте, чтобы навести блеск на стекле и зеркалах. Ими также можно протирать деревянные поверхности - капроновые нити бережно удаляют грязь.

**Ластик** справится с жирными пятнами на плите. Кстати, этим способом пользуются сотрудники клининговых служб. Протрите ластиком грязные участки, затем нанесите на поверхность плиты лимонный сок. Через 15 минут пройдитесь мокрой тряпкой. Теперь плита сияет как новая!

## Салон красоты

Современные косметические средства помогут вам выглядеть идеально, если использовать их правильно. Откройте косметичку и выполните макияж, следуя нашим советам, и вы будете приятно удивлены.



## ИДЕАЛЬНЫЙ МАКИЯЖ

**В** тренде нюд, или «макияж без макияжа». Но чем проще должно выглядеть лицо, тем сложнее выбрать косметику, которая подчеркнет достоинства и скроет недостатки.

### Лицо - зеркало души

Чтобы лицо выглядело здоровым и свежим, не обойтись без хайлайтера - средства, высветляющего определенные зоны. Но, если раньше использовали в основном серебристо-белые хайлайтеры, то теперь на пике моды кремовый оттенок. Выбирайте текстуру, с которой вам проще работать: рассыпчатый, жидкий, в виде теней. Если вы овладеете искусством нанесения хайлайтера, то возможности вашего макияжа будут безграничными. Для этого средства используют веерную кисть, влажный спонж или просто наносят пальцами поверх тонального крема. Когда вам нужен праздничный мерцающий макияж, нанесите средство в два этапа: сначала на чистую кожу лица, потом поверх тонального крема. Запомните основные зоны для использования хайлайтера: самые высокие точки скул (растушевать по направлению к вискам в форме капли), «лук купидона» над верхней губой, спинка носа. Если ваша проблема - пухлые щечки, то распределите средство по линии нижней челюсти от подбородка до уха: визуально лицо станет худее. Вместо вызывающих ярких розовых и коричнево-бордовых румян нанесите на скулы немного теней персикового оттенка. Кстати, их можно использовать и при макияже глаз.

### Глаз не отвести!

Персиковые тени - абсолютный тренд

этого сезона. Наносите их на базу для век, тогда они продержатся целый день, и вам не нужно будет поправлять макияж. Эти тени идеальны для ежедневного макияжа в стиле нюд. Если вы проспали и у вас вообще нет времени, чтобы накраситься, просто отметьте центр подвижного века белыми или серебристыми тенями - это создаст эффект широко открытых глаз.

Если вы хотите показать всем, что вы женщина модная и смелая, то покрасьте ресницы в технике «паучьи лапки» - наносите объемную тушь слой за слоем до тех пор, пока ресницы не слипнутся и не будут напоминать мохнатые лапки пауков. Да-да, эта техника на пике моды! Черный карандаш - настоящая волшебная палочка, которая за 10 секунд превратит дневной макияж в вечерний. Вы можете просто нарисовать стрелки или растушевать карандаш в стиле смоки айз. Хит сезона - блески. Наносите их на внутренний угол глаза для ежедневного образа и очень щедро на все веко - для вечернего выхода.

### Губы

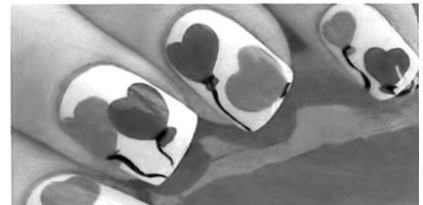
#### жаждут поцелуя

Самая устаревшая деталь макияжа - это подводка для губ. В моде абсолютная противоположность - растушеванный контур губной помады, как будто вы слегка обкусали губы или перед выходом в свет ваш возлюбленный страстно вас поцеловал. Для такого эффекта используйте яркую красную, вишневую или черничную помаду. Нанесите ее пальцами и промокните салфеткой.

## Идеи для маникюра

### РОМАНТИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

У вас намечается свидание или просто хочется выглядеть по-особенному? Сделайте маникюр в нежно-розовом или алом цвете - как вам больше нравится, и романтическое настроение вам обеспечено.



Воздушные шары в форме сердец на ноготках - прекрасный выбор для тех, кто предпочитает яркий маникюр. Мило и со вкусом.



Несколько оттенков розового в сочетании с серебром подчеркнут женственность обладательницы этого дизайна ногтей. И не забудьте о серебряном колечке - в тон маникюру.



Игривое, кокетливое настроение создаст маникюр в горошек. Горошины могут быть разных цветов и размеров. Дайте волю фантазии



Нежно-розовый цвет можно разбавить черно-белым. Пусть один ноготь будет украшен в совершенно иной цветовой гамме!

**К**осметологи не исключают никаких метаморфоз в холодное время года. В этот период может поменяться даже тип кожи: с жирного на нормальный или с сухого на жирный. А все потому, что зимой кожа лица подвергается воздействию сразу нескольких неблагоприятных факторов. Перепады температур, ветер, сухой воздух в помещениях, мороз - это далеко не весь список. Именно поэтому, зимой важен особый уход за кожей лица.

### Можно и нужно!

О чем стоит позаботиться, чтобы кожа оставалась здоровой и красивой, не шелушилась и не была раздраженной?

**1. Подобрать правильную косметику.** Прежде всего, она должна подходить по типу кожи. Как уже говорилось выше, зимой он может измениться: ориентироваться нужно на текущее состояние. Обратите внимание, чтобы ваши косметические средства были именно для зимнего использования. В их состав включены специальные компоненты, смягчающие кожу, поддерживающие ее эластичность и водный баланс. Не стоит забывать и про SPF-фактор. Иногда солнце светит ярко, и ультрафиолет влияет на состояние кожи. Сыворотки и концентраты дают коже мощный витаминный заряд.

**2. Увлажнять в нужное время.** Коже также необходимо увлажнение, но проводить его нужно грамотно. Идеальное время для этого - вечер, за час до отхода ко сну. Не рекомендуется увлажнять кожу непосредственно перед выходом на улицу: вода, содержащаяся в косметике, вызовет на коже дискомфорт. Наносить как тональный, так и обычный крем надо за полчаса до выхода. Кстати, тональной основой зимой можно и нужно пользоваться: она служит еще одним защитным барьером от внешних негативных воздействий.

**3. Проводить очищение бережно.** В холодное время надо отказаться от косметики, содержащей в своем составе спирт, - она делает кожу сухой. Для очищения идеально подойдут мягкое молочко, тоник без спирта. Если вы умываетесь водой, лучше использовать заранее подготовленную, кипяченую или фильтрованную воду.

✓ **Сейчас самое время посетить косметолога! Пока солнце не очень активно, можно проводить ряд эффективных процедур, например шлифовку, химические пилинги, дермабразию и т.д.**



# УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

**Холода - самый непростой период для кожи. Неблагоприятных факторов много, а целебных витаминов совсем нет. Что поможет в этом случае?**

### На все случаи жизни

Если вы начали уход за кожей слишком поздно и проблемы уже дали о себе знать, начните делать маски. Их состав будет зависеть от проблем, с которыми вам предстоит справиться. В каком состоянии ваша кожа?

**Сухая, с микротрещинками.** Размять 1/2 спелого банана. Смешать банановую массу с 1/2 ч. л. оливкового масла и 2-3 каплями сока лимона. Нанести маску на лицо на 15 минут, затем смыть чуть теплой водой.

**Обветренная.** Отварить 1 картофелину, размять. Добавить к ней 1 яичный желток и 2 ст. л. теплого молока. Перемешать. Нанести маску на лицо на 20-30 минут, смыть теплой водой.

**Тусклая.** Натереть на мелкой терке 1 небольшую морковь. Добавить к морковной массе 1-2 ст. л. жирной сметаны, перемешать. Нанести маску на лицо на 5-10 минут, смыть. Не держите маску на лице дольше указанного времени - рискуете окрасить кожу в желто-оранжевый цвет.

**Раздраженная.** 1 ст. л. льняного семени залить 1 стаканом воды. Поставить на огонь, варить до образования кашицы. Снять с огня, процедить. Кашицу остудить, нанести толстым слоем на лицо на 30 минут, смыть.

Экспериментировать с увлажняющими и питательными зимними масками можно и самостоятельно. Главное, помнить, что для сухой кожи идеальными ингредиентами являются оливковое масло, хурма, авокадо, йогурт, мед. Жирная кожа будет рада сметане, кефиру и яблоку.

### ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВЛАГА

**Чтобы помочь коже поддерживать естественный водный баланс, поставьте в помещении увлажнитель воздуха. Альтернатива ему - несколько емкостей с водой, расставленных вблизи от нагревательных приборов. Не забывайте время от времени обрабатывать кожу термальной водой, которую можно наносить прямо на макияж.**





## МЯСО НА СТОЛЕ – БОДРЫЙ ДУХ В СЕМЬЕ

Говядина помогает набраться сил, укрепить мышцы и кости, полезна для нервной системы.

**В слоеном тесте с грибами**  
1,4 кг мякоти говядины, 2 упаковки (по 400 г) готового слоеного теста, 2 ст. ложки растительного масла, 3 свежих шампиньона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 яйцо, чеснок, соль, перец.

Нагрейте растительное масло в сковороде и обжарьте мясо со всех сторон до золотистой корочки. Грибы мелко порежьте. В другой сковороде растопите сливочное масло, обжарьте лук, добавьте грибы и чеснок. Готовьте, пока смесь не будет напоминать пасту. Посолите, поперчите. Разогрейте духовку до 200 градусов. Намажьте грибной смесью один лист теста, оставляя 2,5 см до краев. Положите в середину говядину, смажьте края теста яйцом. Заверните длинные стороны теста наверх. Сверху положите второй пласт теста, соедините края и запекайте до готовности.

### Жаркое

#### с квашеной капустой

700 г говядины, 1 луковица, 2-3 сладких перца, 1 кг квашеной капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, соль.

Говядину нарежьте небольшими кубиками, лук - полукольцами. Обжарьте

до полуготовности на масле. Посолите, поперчите. Перец нарежьте кубиками. Капусту немного промойте в холодной воде и отожмите. В форму для запекания положите мясо с луком, перец и капусту. Томатную пасту разведите в двух стаканах воды, залейте блюдо, поперчите. Накройте фольгой и готовьте в духовке 40-60 минут при 180 градусах.

### По-купечески с черносливом

700-800 г мякоти говядины, 200 г чернослива без косточек, 1 стакан очищенных грецких орехов, 300-400 г грибов, 1 луковица, 150-200 г сыра, 10 ст. ложек майонеза, соль, черный перец, растительное масло.

Мясо нарежьте большими пластинами, каждую тонко отбейте, поперчите, но не солите. Нарежьте грибы с луком, обжарьте в небольшом количестве масла, посолите. Чернослив замочите в теплой воде на 5 минут. Орехи измельчите, сыр натрите. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите кусочки мяса, сверху на каждый - слой чернослива с орехами, далее - слой грибов с луком, смажьте этот слой майонезом, посыпьте сыром. Запекайте в духовке 50 минут при 180 градусах.

С КРАСНЫМ МЯСОМ ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ КРАСНОЕ ВИНО, ПОЭТОМУ, ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ ИЛИ МАРИНОВАННАЯ В КРАСНОМ ВИДЕ - ПРИЗНАННЫЙ ДЕЛИКАТЕС.

## В доме малыш

### Шницели

#### с перепелиным яйцом

0,5 кг куриного филе, 8 перепелиных яиц и 1 куриное, 150 г сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 луковица, специи, соль.

Соедините измельченное филе, сухари, куриное яйцо и 100 г натертого сыра. Добавьте специи. Сформируйте из фарша круглые лепешки и выложите их на смазанный маслом противень. С помощью ложки сделайте углубление в каждой лепешке и вбейте туда по перепелиному яйцу. Присыпьте сыром и поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 30 минут.

### Облачка из творога

200 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки манки, щепотка соли, 1 ст. ложка сахарной пудры, ванилин, сахарная пудра.

Перемешайте творог с сахарной пудрой и яйцом. Добавьте соль, ванилин и манку. Опускайте в кипящую воду по 1 чайн. ложке творожной массы. Когда шарики всплывут, они готовы. Выложите облачка на тарелку, налейте сметаны или варенья, присыпьте пудрой.

### ФИЛЕ ПОД МАРИНАДОМ

Под этим маринадом получится вкусной любая рыба, даже если просто отварить ее или приготовить на пару.

400 г рыбного филе, 1/2 стакана растительного масла, по 3 моркови и лукавицы, 3-5 ст. ложек томатного пюре, соль, сахар, уксус, пряности (лавровый лист, душистый перец, гвоздика).

Нарежьте рыбное филе небольшими кусочками, посолите и поперчите по вкусу. Обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле до готовности и охладите. Для приготовления маринада морковь и лук нарежьте ломтиками (можно натереть на крупной терке). Обжарьте на масле до готовности. Добавьте томатное пюре, пряности и, помешивая, готовьте 10-15 минут. Влейте уксус (не больше 2 чайн. ложек), стакан воды. Доведите до кипения, добавьте сахар, соль по вкусу и охладите. Залейте рыбу маринадом, поставьте в холодильник и дайте настояться 3-4 часа.



### Суп со свиной в хлебных горшочках

**2 круглые буханки хлеба, по 200 г тушеной свинины и копченых колбасок, 1 луковица, 2 картофелины, по 2 ст. ложки томатной пасты и растительного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, соль, перец, зелень.**

Нарежьте лук, обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Добавьте нарезанные кружочками колбаски. Жарьте 2 минуты. Всыпьте муку, перемешайте. Добавьте томатную пасту и тушите еще несколько минут. Закипятите воду, добавьте тушеную свинину, нарезанный кубиками картофель, посолите, поперчите. Когда картофель сварится, добавьте колбаски и варите еще 5 минут. У каждой буханки срежьте верхушку и удалите мякоть. Смажьте изнутри взбитым яйцом. Запекайте горшочки в разогретой до 200 градусов духовке 10 минут. Налейте суп в горшочки, украсьте зеленью и немедленно подавайте.



### Курица с имбирем, айвой и шафраном

**700 г айвы, 1 курица, 50 г сливочного масла, 4 луковицы, 1 пучок петрушки, по 1 чайн. ложке паприки и имбиря, щепотка шафрана, соль, перец.**

Куски курицы обжарьте на сливочном масле. Измельчите лук и спассеруйте на масле, оставшемся от жарки курицы. Выложите к курице. Добавьте порубленную петрушку, паприку, имбирь и шафран. Посолите, поперчите. Влейте воды, чтобы она едва покрывала содержимое. Тушите под крышкой 15 минут. Айву разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и семена. Обжарьте на сливочном масле. Добавьте к курице и тушите под крышкой 30 минут.



### Витаминный салат из свеклы и моркови

**По 2 сырых свеклы, моркови и яблока, по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока, горсть грецких орехов, соль, перец, растительное масло.**

Свеклу, морковь помойте, почистите. Натрите на терке. Яблоко очистите от кожицы (если она тонкая, можно не очищать), натрите. Добавьте мед, лимонный сок, перец, соль. Полейте растительным маслом, добавьте половинки грецких орехов. Перед подачей можно украсить салат петрушкой и свежим зеленым луком.

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТЫКВЫ

### Запеканка в сливочном соусе



**800 г тыквы, по 1 стакану измельченных сухарей и сливок, 1 яйцо, 200 г сливочного масла.**

Нарежьте тыкву кусочками и отварите в подсоленной воде. Нашинкуйте как лапшу. Выложите в сотейник, посыпьте сухарями и кусочками масла. Смешайте сливки с яйцом и залейте ими тыкву. Запекайте в разогретой до 200 градусов духовке 30-40 минут.

### Чипсы на гарнир

**1 небольшая тыква, соль, растительное масло, паприка, кориандр по вкусу, брынза.**

Нарежьте тыкву на терке рифлеными пластинами не слишком тонко, посолите и оставьте в миске на полчаса. Слейте воду, а тыкву просушите бумажным полотенцем. В масло добавьте паприку, разогрейте его. Опустите кусочки тыквы во фритюр на 5 минут. После жарки посыпьте брынзой, кориандром по вкусу и поставьте на смазанном маслом противне в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.

### Пирог

#### с изюмом и орехами

**500 г готового слоеного теста, 600 г тыквы, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана сахара, горсть грецких орехов.**

Сырую тыкву натрите на терке, сме-

шайте с сахаром, изюмом и измельченными орехами. Тесто раскатайте, положите в круглую форму, свисающие края обрежьте. Обрезки раскатайте и нарежьте полосками. На тесто выложите тыкву, сверху крест-накрест положите полоски теста. Форму затяните фольгой и выпекайте 40 минут при 180 градусах. Фольгу снимите. Если тесто бледное, допеките еще несколько минут.



## Зеленый подоконник



# ВЫРАЩИВАНИЕ АЛОЭ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Любовь домохозяйек к домашнему культивированию алоэ вполне объяснима – это растение не только довольно неприхотливо в уходе, но и очень полезно в быту. Оно не только залечивает царапины и ссадины, но и здорово омолаживает и останавливает воспалительные процессы, протекающие в организме. О его удивительных полезных свойствах известно с незапамятных времён.

Интересно, что само по себе растение относится к тропическим, поскольку изначально произрастало в Южной и Восточной Африке, однако, это не помешало распространению его славы практически по всему миру. Упоминание о том, насколько ценительно это растение, историки находят в манускриптах Древнего Китая, Греции, Египта и великой Римской Империи.

Выращивать алоэ в домашних условиях довольно несложно – практичные домохозяйки давно усвоили эту науку.

✳ Для посадки растения лучше выбрать просторный горшок – нужно, чтобы алоэ чувствовало себя в нём комфортно. Почву необходимо предварительно подготовить – уделите внимание системе дренажа – обеспечьте его при помощи песка, пенопласта или пемзы, продающейся в цветочных магазинах. Подобные ухищрения нужны для того, чтобы значительно облегчить текущий уход и предотвратить застаивание жидкости в почве.

✳ К температуре алоэ нетребовательно – оно живёт по естественным природным законам. Летом алоэ отлично чувствует себя на улице – горшки можно спокойно выносить на улицу, а зимой вполне способно довольствоваться невысокими температурами – 12-13 градусов по Цельсию.

✳ Не стоит забывать о том, что алоэ – растение довольно светолюбивое. Наверное, из-за своего тропического происхождения. Впрочем, не переусердствуйте – не торопитесь располагать горшок с растением на подоконнике,

ведь там ему будет слишком жарко. Закройте алоэ экраном или поставьте в некотором отдалении – так будет гораздо полезнее.

✳ Поливать алоэ следует умеренно – растение не выносит, если его среда обитания превращается в болото. Также придётся отказаться от обрызгивания листьев пульверизатором – эту процедуру стоит заменить бережным протиранием листьев влажной тряпочкой. Это поможет избежать загнивания листьев, поскольку жидкость не сможет задержаться в пористой структуре растения.

✳ Растение нуждается также в дополнительном питании, но не стоит «кормить» растение чаще, чем 2 раза в месяц, иначе алоэ начнёт болеть. Выбрав подкормку, отдайте предпочтение минеральным удобрениям с пометкой «для кактусов» – именно они подойдут идеально.

✳ Имея одно растение можно довольно скоро обзавестись целой колонией алоэ – это домашнее растение размножается черенками, отломанными листочками, прикорневой отводкой. Особо опытные «мичурины» умудряются вырастить алоэ даже из семян, однако это занятие для особо терпеливых. Впрочем, нет ничего невозможного.

Не секрет, что растения удивительно чувствительны – они тонко реагируют на заботу и ласку хозяйки. Проявите терпение и тогда, в скором времени, ваше комнатное растение не только будет радовать вас цветущим и здоровым видом, но и своими удивительными целебными свойствами.

## Улыбнитесь

*Две блондинки на остановке.*

*- Ты какой автобус ждёшь?*

*- Номер два.*

*- А я, номер шесть.*

*Подходит автобус с номером двадцать шесть.*

*- Ура, вместе поедим!*

+ + +

Женщине для счастья нужна всего одна вещь, но каждый день новая...

+ + +

*Вчера, в мой любимый бар зашел китаец. Я спросил, знает ли он кунг-фу или какие-нибудь боевые искусства.*

*Он: Ты спрашиваешь, потому что я китаец?!*

*Я: Нет. Просто ты пьешь МОЕ пиво!*

+ + +

Ничто так не бодрит с утра, как незамеченный дверной косяк.

+ + +

*Муж: - Дорогая, что было бы хуже, если бы я ушел от тебя к другой девушке, или к парню?*

*Жена: - Ну, наверное, к парню...*

*Муж: - Тогда у меня для тебя хорошая новость!*

+ + +

Пьяный в 5 часов утра вываливаясь из бара:

- Что за странный запах?

Прохожий:

- Свежий воздух, сэр.

+ + +

*- Многих радиослушателей-мужчин волнует вопрос "Стоит ли признаваться жене в измене?" Сегодня в прямом эфире на эту тему высказались два главных специалиста в этом вопросе - травматолог и патологоанатом нашего города.*

+ + +

Через несколько месяцев после знакомства:

- Дорогой, не пора ли тебе познакомить меня со своими родственниками?

- Даже не знаю, как быть. Дети сейчас у тещи, жена в отпуске...

+ + +

*Он:*

*- После того, что случилось, я, как всякий порядочный мужчина, просто обязан на тебе жениться!*

*Она (одеваясь, испуганно):*

*- А что случилось-то?*

+ + +

- Милый, привет, чем занимаешься?

- Лежу в постельке, засыпаю. А ты?

- А я сижу в баре за твоей спиной, смотрю как ты вертишься и не можешь уснуть...

+ + +

*Два альпиниста наконец-то вылезли на вершину Эвереста. И один, вытирая пот с лица, спрашивает другого:*

*- Ну как, у тебя получилось с тем обменом квартиры?*

*- Да я что псих, пятый этаж без лифта?!*

## Поздравления

**Нату ПОРТНОВУ**  
от всей души поздравляем  
с юбилеем.

Желаем крепкого здоровья, удачи, везения, добра, улыбок и благополучия. Желаем, чтобы вас всегда окружали близкие по духу люди, а каждый ваш день сиял новыми радужными красками.

*С любовью и уважением,  
Бажанова, Таптарашвили  
и Петренко.*

**Валентину НЕЖЕНЦЕВУ**  
поздравляем с днем рождения,  
с женскими праздниками  
3 Марта и 8 Марта.

Желаем много радости и света, красивых солнечных дождей и хорошего настроения.

**Жизнь идет загадочно, красиво,  
Солнце светит, луч его сияет.**

**Милая подруга Валентина**

**Тебя с днем рожденья поздравляем.  
Поздравляем с днем международным –  
Женским праздником Восьмого Марта!**

**Валентина! Будь всегда свободной**

**И сияй красавицей Монмартра!**

**Поздравляем с праздником грузинским –  
Материнским днем, всех благ желаем.**

**Пусть добро и радость возвратится!**

**Место, где живешь, пусть будет раем!**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Любовь Истомина,*

*Елена Яровая, Людмила Смоленская,  
Мадонна Карсанова, Додо Лалиашвили,  
Нанули Варазашвили, София Светлинова,*

*Дареджан Капанадзе,  
Лали Дгебуадзе, Майя Венкова,  
Раиса Смирнова,*

*Нино Балавадзе, Джеджило Эристави,  
Зоя Кучеренко, Ирина Епифанова,  
Лия Арвеладзе, Раиса Мкртчян,*

*Любовь Искренко,  
Лела Турашвили,  
Зоя и Иванка Костовы,  
Венера Кростева, Русудан Абесадзе,  
Алла Есаулова.*

**Марину МУРАДЯН**  
поздравляем с днем рождения,  
с Международным женским  
днем и Днем Матери.

Желаем крепкого здоровья, мечтать о

хорошем, наслаждаться радостью материнства, любить детей и внуков.

**О тебе написана легенда,  
Будешь ты всегда неповторимой,  
Вдохновитель, муза ты поэта,  
Милая и добрая Марина.**

**О тебе всегда писали песни  
На рожденье и на именины.  
Тут друзья, подруги, дети вместе  
Поздравляют от души Марину.**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Этери Марташвили,*

*Донка Младенова, Наргиза Оганова, Лада  
Николова, Алла, Полина и Радостина  
Станчевы, Инна Зорина, Елена Микелашвили,*

*Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Малуза Горанова, Анаида Акопян,  
Ната Славчева, Марианна Трайчева, Ирина  
Нешкова, Лана Манагадзе, Финка Гаргова,*

*Анна Димчева, Валентина Рудник,  
Екатерина Станиси, Иорданка Евтимиади,  
Евгения Орнитова, Натали Сацерадзе,*

*Алла Титвинидзе, Стефка Дончева,  
Ирина Санадзе, Даниэла и Вероника  
Колевы, Светлана Буланко,*

*Кристина Димитрова,  
Майя Тетиашвили, Алла Фридман,  
Ионка Христова,*

*Ирина Подсоснок,  
Оксана Билозир,  
Ирина Стасюк.*

**Инну ЗОРИНУ**  
поздравляем с днем рождения.

Желаем быть всегда доброй ласковой. Пусть жизнь твоя будет вечной сказкой без конца. Счастливых женских праздников!

**Светят твои глаза  
Среди ночи красивой,  
Проскользнула следа  
По щекам твоим, Инна.  
Ты от радости пой,  
Смейся, плачь, улыбайся...**

**Оставайся такой  
В своей жизни прекрасной.  
Поздравляем любя,  
Улыбнись, будь счастливой,  
С днем рожденья тебя,  
Наша Зорина Инна!**

*Суважением,  
Инна и Анна Орфаниди,  
Марина Мурадян,  
Анастасия Королева,*

*Наталья Жаркова, Светлана Губкина,  
Этери Марташвили,  
Майя Тетиашвили,  
Лорина Развигорова,  
Иорданка Евтимиади,  
Элла Асланиди, Алиса Широченко,  
Любовь Искренко, Лана Манагадзе,  
Кристина Лазару,  
Инна Артеменко.*

**Главного редактора,  
всех женщин-читательниц  
журнала «Подруга» и других  
изданий ООО «Издательство  
Вадима Геджадзе»  
поздравляем с Днем матери  
и Международным женским  
днем 8 Марта.**

Желаем вам крепкого здоровья, будьте всегда красивыми, добрыми, нежными и любимыми.

**Любая женщина мечтает  
О самом светлом, дорогом:  
Прожить в любви, а не в печали,  
Чтоб радостью был полон дом.**

**Любая женщина чарует  
Своею внешней красотой.  
Огонь свечи она задует  
И после... вечер золотой.**

**Любая женщина так любит  
Цветы, подарки получать.  
Игрушки, куклы, приголубит...  
Звездой красивой хочет стать.**

**Мы, сестры, женщинам желаем  
Красивыми быть ночью, днем...  
С праздником женским поздравляем!  
Светить всегда, гореть огнем!**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди.*

**Всех наших подруг-болгарок  
поздравляем со светлым  
болгарским праздником весны –  
1 Марта, с грузинским Днем  
Матери – 3 Марта  
и Международным женским  
днем – 8 Марта.**

Желаем крепкого здоровья, побольше светлых дней в жизни, мира и благоденствия.

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Лиза Борджиева,  
Лина Радева-Нергадзе,  
Росица Билянова.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №9

**СКАНВОРД  
НА СТР. 15**



**СКАНВОРД  
НА СТР. 22**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Секвойя. Тыква. Стела. Лотос. Маринад. Черномор. Утеха. Амуниция. Кочегар. «Муму». Кэролл. Пепел. Клара. Лава. Конфета. Тулья. Властелин. Рама. Песня. Фьорд. Крузо. Хореограф. Тон. Алиса. Стадо. Отбой. Мим. Потир. Клуни. Омлет. Арама. Мак.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Стручок. «Потоп». Кресло. Кедрач. Слух. Аул. Емельян. Зонд. Пасмо. Гуляя. Явор. Опт. Тамтам. Озеро. Рукав. Охота. Лира. Тир. Стан. Макака. Бра. Эрос. Колдун. Рант. Фуфайка. Титр. Ферзь. Острец. Омела. Оптимум. Хилл. Тимур. Осина. Стая. Лиана. Динамик.

**СЕВЕРНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,  
3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**  
**В дайджесте использованы материалы, фото  
и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказанные  
редакцией, гонорары не выплачиваются.**



## Домашние любимцы



## КАК СОБАКА КОШЕК СПАСЛА

**За свою жизнь Джинни спасла около 300 кошек! Ей помогал Филипп Гонзалес - любящий хозяин. Эта удивительная история произошла в США, на южном берегу Лонг-Айленда.**

**М**етиса хаски со шнауцером назвали Кошкой года в 1998 году. Этот титул был присужден Джинни за невероятные способности и храбрость, которые она проявила при спасении кошек. Все началось со встречи Джинни с Филиппом Гонзалесом, который заметил собаку в приюте и забрал к себе.

### Судьбоносная встреча

Филипп потерял работу по состоянию здоровья и пребывал в глубокой депрессии. Соседка, обеспокоенная его положением, посоветовала ему взять из приюта четвероногого друга, чтобы не чувствовать одиночества. Филипп изначально хотел завести добермана или ротвейлера, но этих пород там не оказалось. Зато дворняжка по кличке Джинни - метис хаски и шнауцера, - стоило мужчине подойти вплотную к клетке, начала лизать ему руки. Так она обрела хозяина. Оказалось, что у нее непростая судьба - сотрудники приюта нашли животное запертым в шкафу вместе со щенками. Собака испугалась, была обезвожена, шерсть выпала. Но она выжила и попала в приют.

### Необыкновенные способности

Когда Филипп выгуливал Джинни, она не бросалась на кошек, а напротив, играла с ними и проявляла любовь и заботу. Заметив это, хозяин решил завести кота - друга для своей собаки. Филипп отправился в приют вместе с Джинни, и она выбрала белого котенка - подбежала к клетке и стала вылизывать его. Уже дома выяснилось, что крохотный комочек глухой. Через неделю поездка в приют повторилась, на этот раз собака заметила одноглазого кота. Джинни своим чутьем выбирала именно больных животных, и хозяин понял, что ему досталась самая добрая и сострадательная дворняжка с большим сердцем.

### В одиночку не выжить

Джинни спасала не просто кошек, а тех, у кого нет шансов выжить в оди-

ночку. Она находила их повсюду: на строительных площадках, помойках, пустырях. Филипп выкармливал котят и пристраивал их в добрые руки. Однажды, по пути к ветеринару собака заметила кота с веревкой на шее. Ветеринар предложил усыпить его, так как у животного задние лапы оказались отморожены, и шансы выжить были минимальны. Но Филипп Гонзалес не согласился и забрал беднягу домой. Котенка выжили.

В другой раз Джинни, изрезав лапы в кровь, вытащила котенка из коробки с битым стеклом. Еще одна известная история спасения произошла на строительной площадке. Собака бросилась на вертикально стоящую трубу, чтобы свалить ее и спасти котят, которые застряли внутри.

Филипп Гонзалес написал две книги о своей необыкновенной собаке. Средства, вырученные с продажи, были потрачены на корм для кошек. Кроме того, Филипп основал Фонд помощи бездомным животным, который до сих пор существует. Мужчина нашел себя в жизни, забыл о депрессии, и все это благодаря Джинни.

Собака умерла в возрасте 17 лет на южном берегу Лонг-Айленда. Ее хозяин говорил, что за все время, пока Джинни была с ним, он пытался научить других собак делать то, что делала его любимица, но у них не было какого-то природного чутья. Хотя в приюте Гонзалесу сказали, что Джинни никогда особенно не общалась с кошками, и никто не обучал ее спасать животных. У нее просто была поразительная интуиция - она всегда чувствовала, когда кто-то нуждается в помощи.

Как и раньше, Филипп выходит на улицу и кормит бездомных кошек. Он считает, что те скучают по своей собачьей маме и не хотят дружить с другими собаками Филиппа. К Джинни котята подходили, терлись о нее и всем своим видом демонстрировали любовь. И эта любовь была взаимной.

## Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

## Улыбнитесь

**Возвращаются три блондинки с курорта. Первая:**

- **Вот сейчас приеду и все расскажу мужу; где, когда, с кем!**

**Вторая думает:**

- **Ну и дура!**

**Третья думает:**

- **Ну и память!**

+ + +

- Я замучалась ждать, пока он мне напишет смс!

- А зачем тебе от него смс?

- Чтобы потом ему не отвечать...



## Вещь месяца

### Свитер с открытыми плечами

Смелый выбор - свитер с открытыми плечами - модель незаурядная и интересная. Никакой практичности, только женственность! Ведь это возможность показать свои плечики в холодное время года.

### И в пир, и в мир!

Разновидности шифоновых блуз позволяют выбрать модель и фасон для любого случая. Вечером надевайте блузу из полупрозрачного шифона, а в офис можно выбрать модель поскромнее.

Однотонные блузы комбинируйте с принтованными юбками и брюками.

Для повседневного образа удачно сочетание шифона и хлопка. Оригинально смотрится контраст грубальных джинсов-бойфрендов с изящной шифоновой рубашкой. Попробуйте сочетание шифона и льна, кожи, хлопка, штапеля.



**Белая шифоновая блузка** - универсальный вариант, ее можно надеть в офис или на прогулку, на свидание или торжественное мероприятие

### Романтичная особа

Шифоновые юбки, безусловно, сегодня самые женственные модели. Преимущества таких юбок очевидны: они создают летящий силуэт, придавая любой фигуре визуальную легкость, а при движении шифоновые модели особенно хороши. Они, как правило, широкие и свободные, но не полнят, благодаря тонкой, пластичной ткани. Кроме того, некоторые модели шифоновых юбок способны подчеркнуть достоинства фигуры.

**Сумка с перфорацией** - оригинальная вещь, хит этого сезона! Идеально сочетается с шифоном







## РУЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КЛЮКВОЙ

150 г клюквы, 300 г сливочного сыра, 500 г Филе индейки, 2 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец. Для соуса: сок и цедра 1 апельсина, 150 г клюквы, 1 ст. л. меда.

Клюкву вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Несколько яиц отложить. Сливочный сыр выложить в небольшую миску и перемешать с клюквой. Филе индейки вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Разрезать пополам, посолить и поперчить. Накрыть пищевой пленкой и отбить. Выложить на разделочную доску. Каждый кусочек намазать массой из сыра и клюквы. Свернуть рулетиками и обвязать кулинарной нитью. Противень смазать оливковым маслом и выложить на него рулетика. Запекать около 50 мин при 180 градусах. Для соуса сок и цедру апельсина поместить в ковшик. Добавить клюкву и мед. Довести до кипения и варить на маленьком огне 15 мин. Дать остыть. Рулетики нарезать и подавать вместе с приготовленным клюквенным соусом. Украсить оставшимися ягодами.

**Соус приобретет пряный вкус, если в процессе варки в него добавить 1-2 бутона гвоздики и щепотку молотого имбиря.**



## ТЕЛЯТИНА ПО-МИЛАНСКИ

3 зубчика чеснока, 800 г мякоти телятины, 2 луковицы, 3 стручка сладкого перца, 1 баклажан, 4 клубня картофеля, 7 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, листочки базилика для украшения, соль, молотый черный перец.

Чеснок очистить и пропустить через пресс. Телятину вымыть, обсушить и разрезать на 4 куска. Нагреть половинной чесночной массы, посолить, поперчить и оставить на 30 мин. Лук нарезать кольцами, сладкий перец — разрезать на четвертинки и удалить семена. Баклажан и очищенные картофели нарезать кружочками. Мясо жарить на 2 ст. л. оливкового масла с обеих сторон по 7 мин. Выложить в форму. По отдельности обжарить на 3 ст. л. оливкового масла лук, перец, баклажаны. Выложить овощи в форму к мясу и запекать в духовке, нагретой до 190 градусов, 15 мин. Для соуса оставшийся чеснок соединить с 2 ст. л. оливкового масла, соевым соусом и молотым черным перцем. Готовое блюдо украсить листочками базилика, полить соусом и подать на стол.

**Виды и количество овощей можно варьировать в зависимости от ваших вкусовых предпочтений.**



## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

300 г горького шоколада, 800 мл сливок, 150 г молочного шоколада, 150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 5 яиц, 150 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли, 1 ст. л. порошка какао, 150 г молотого миндаля, 120 мл апельсинового сока, 150 г апельсинового джема.

Для крема горький шоколад распустить и соединить со сливками. Убрать на 3 ч в холодильник. Для теста молочный шоколад наломать и растопить. Масло растереть с сахарной пудрой. Вбить по одному яйца, влить молочный шоколад и перемешать. Сверху просеять муку с разрыхлителем, солью, порошком какао и миндалем. Перемешать. Тесто выложить в разъемную форму и выпекать 50 мин при 175 градусах. Дать остыть, затем разрезать на 3 коржа. Вокруг нижнего поставить бортик формы, пропитать корж 60 мл апельсинового сока и смазать половинной охлажденной кремом. Накрыть вторым коржом, пропитать его оставшимся соком и смазать джемом. Положить третий и покрыть оставшимся кремом. Украсить по желанию.

**Готовый торт можно сразу подавать, но лучше поместить его в холодильник на 3-4 ч, чтобы коржи лучше пропитались.**



## МЕРЕНГИ С ФРУКТАМИ

4 яичных белка, 200 г сахара, 250 мл сливок 33%-ной жирности, 200 г сахарной пудры, 1 ч. л. лимонного сока.

Для украшения: любые фрукты или ягоды. Яичные белки перелить в ковшик среднего размера. В большую кастрюлю налить немного воды и сверху поместить ковшик с яичными белками - так, чтобы он не касался воды дном. Конструкцию поставить на огонь. Воду довести до кипения. Затем огонь выключить и над получившейся паровой баней взбивать миксером белки с сахаром до образования острых пиков. Духовку нагреть до 100 градусов. Белковую массу переложить в кондитерский мешочек и выпустить на противень, выстланный бумагой для выпекания, в виде небольших «гнездышек». Поставить в духовку на 2 ч. Затем приоткрыть дверцу и дать изделиям остыть. Для крема сливки взбить миксером с сахарной пудрой и лимонным соком. В охлажденные «гнездышки» разложить взбитые сливки и украсить десерт свежими ягодами и фруктами. Сразу подать на стол.

**Посуда для взбивания белков должна быть идеально чистой: даже небольшое количество жира ухудшит качество белкового «теста».**