

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПО СЕРДЦУ

№51

декабрь 2016

цена:
1,5 лари

Сохранить

МОЗГ АКТИВНЫМ

стр.7

Важно ли

чужое мнение?

стр.19

Как продлить

МОЛОДОСТЬ

стр. 36-37

Гранат - источник

долголетия

стр.13

2017 Год

Красного Огненного Петуха

стр.20-21

Глафира Тарханова

стр.16-17

“Главное - мы есть друг у друга”



Цветочные декорации

Из зимы в лето

За окном кружит снег? Самое время вспомнить о весне, когда природа расцветает! Погрузиться в воспоминания помогут цветочные декорации.

Полежать на полянке

Как приятно ложиться в постель, представляя, что под вами не просто одеяло с простыней, а настоящая цветочная поляна. Цветы здесь могут быть крупными или мелкими, яркими или приглушенных тонов. Цветочные мотивы можно вплести и в интерьер гостиной, поместив на диван подушки с соответствующим декором.

Цветы могут быть изображены в виде принта или аппликации.



Полет фантазии

Прекрасно смотрятся в интерьере обои или шторы с цветочными мотивами. И если шторы вы, скорее всего, купите в готовом виде, то над рисунком обоев можно поколдовать самостоятельно. Выберите однотонные обои, специальные краски и сами изобразите на стене красивые цветы.

Мебель с изюминкой

Красивым элементом, напоминающим о весне, станет декорированная мебель. Это может быть комод с интересной росписью в виде цветов или кресло, обтянутое тканью с цветочным принтом. Но, даже если у вас нет подходящей мебели, просто разместите в одной из комнат букет цветов – настоящих или искусственных.



Который час?

Приобретите в магазине или изготовьте самостоятельно часы с цветочными мотивами. Они будут хорошо смотреться на полке, столе или прикроватной тумбочке.

**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52
www.expertise.ge

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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



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

**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



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

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

Контакт : 5.99-56-17-79

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

Шоу-бизнес

Райан Рейнольдс получил звезду



Канадский актер Райан Рейнольдс, известный по фильмам «Дедпул» и «Зеленый фонарь», получил именную звезду на голливудской Аллее славы.

Рейнольдс появился на церемонии открытия звезды со своей супругой, актрисой Блейк Лайвли, и двумя детьми.

«Я хочу поблагодарить мою жену Блейк, которая является для меня всем. Ты лучшее, что со мной произош-

ло», — заявил актер.

Райан Рейнольдс, начавший карьеру на телевидении, прославился в начале 2000-х ролью в комедии «Король вечеринок». Он также играл в лентах «Блэйд 3: Троица», «Козырные тузы», «Погребенный заживо», «Предложение» и «Прогулка по Миссисипи».

В октябре 2016 года именную звезду на Аллее славы получил британский актер Хью Лори.

Джордж Лукас стал самой богатой знаменитостью

Американский журнал Forbes составил ежегодный рейтинг самых богатых знаменитостей мира. Лидером списка стал кинорежиссер Джордж Лукас, состояние которого оценивается в 4,6 миллиарда долларов.



В 2012 году Лукас продал свою компанию Lucasfilm за 4,05 миллиарда долларов конгломерату The Walt Disney Company. Кинематографист известен по фантастической саге «Звездные войны» и фильмам об Индиане Джонсе.

На втором месте оказался режиссер Стивен Спилберг с 3,7 миллиарда долларов. Третью строчку заня-

ла американская телеведущая Опра Уинфри с состоянием в 2,8 миллиарда долларов.

В рейтинг вошли баскетболист и актер Майкл Джордан, рэперы Дидди, Доктор Дре и Джей-Зи, писатель Джеймс Паттерсон, гольфист Тайгер Вудс, а также музыканты Барбра Стрейзанд, Джон Бон Джови и Брюс Спрингстин.

Цветок назвали в честь Джими Хендрикса

Новое растение, открытое в Калифорнии, получило название *Dudleya hendrixii*, что переводится как «Живучка Хендрикса».

Один из исследователей университета Сан-Диего (штат Калифорния) Марк Додеро слушал песню Voodoo Child американского рок-музыканта Джими Хендрикса, когда обнаружил цветок. Это и определило решение назвать растение в честь исполнителя.

Цветок семейства толстянковых относится к суккулентам и находится под угрозой исчезновения. Как заявляют в университете, ареал распространения *Dudleya hendrixii* составляет всего два акра и постепенно сужается из-за фермеров, автомобильных выхлопов и ведуще-гося в округе строительства.

В 2009 году журнал Time назвал Хендрикса величайшим гитаристом всех времен. Эксперты называют музыканта одним из самых изобретательных и виртуозных гитаристов в истории



рока. Его имя отмечено на голливудской Аллее славы и в Зале славы рок-н-ролла.

При жизни артист выпустил три студийных и один концертный альбомы. Он скончался в 1970 году в возрасте 27 лет от передозировки.

Forbes объявил самого прибыльного актера года

Американский журнал Forbes признал Криса Эванса самым прибыльным для студий актером 2016 года. По данным издания, за каждый доллар, потраченный на гонорар артисту, создатели картин получают 135,8 доллара.

Эванс известен ролью Капитана Америки в фильмах «Мстители», «Первый

мститель», «Первый мститель: Другая война» и «Первый мститель: Противостояние».

Высокие строчки в рейтинге заняли также Крис Пратт, Скарлетт Йоханссон, Мила Кунис, Вин Дизель, Дженнифер Энистон, Бен Аффлек, Роберт Дауни-младший, Мэтт Дэймон и Дженнифер Лоуренс.

Умерла голливудская актриса Жа Жа Габор

В Лос-Анджелесе (штат Калифорния) в воскресенье, 18 декабря, умерла голливудская актриса Жа Жа Габор. Как передает TMZ, она скончалась в возрасте 99 лет от сердечного приступа.

Жа Жа Габор родилась в Будапеште 6 февраля 1917 года. Она начала карьеру в кино в Голливуде в 1952 году. Одна из самых значительных ролей актрисы — танцовщица Жанна Авриль в мелодраме «Мулен Руж». Габор сыграла в таких фильмах, как «Враг общества 1», «Печать зла», «Деревенщина в Беверли-Хиллз» и «Мы не женаты!».



Габор была девять раз замужем, семь раз развелась, а один брак был аннулирован. Ее единственная дочь Франческа Хилтон умерла 5 января 2015 года в возрасте 67 лет.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Причина купероза - холодная погода

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

Л. Вардосанидзе.

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

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

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

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

* * *

В холодное время года мое лицо розовеет, начинает зудеть и чесаться. Подруга сказала, что это купероз. Но я всегда считала, что купероз - это сеточка расширенных сосудов, которая появляется от жары. Кто из нас прав? О. Михайлова.

Купероз - это не что

иное, как расширенная сеточка капилляров. Купероз провоцирует не только ультрафиолет, но и холод. Пребывание на морозе делает капиллярную сетку ярче. Более того, сильное переохлаждение может способствовать увеличению зоны купероза. При этом, заболевание переходит в следующую стадию и требует другого лечения.

Первая стадия: есть ощущение зуда и покраснения кожи. В этом случае антикуперозными кремами можно пользоваться 1,5-2 месяца, а потом переходить на обычный увлажняющий крем. Пользоваться им надо несколько недель, а потом опять прибегнуть к антикуперозному уходу.

Вторая стадия: краснота становится постоянной. Это сопровождается зудом и жжением в области пораженных участков кожи. Чаще всего,



это крылья носа и щеки. Антикуперозным кремом тут можно пользоваться постоянно. Плюс раз в 3-4 месяца проходить курс с использованием сывороток.

Третья стадия: на коже явно проступает сеточка расширенных сосудов. Это требует постоянного использования противовоспалительных кремов и сывороток по схеме две недели в два месяца.

Полезно знать

✓ **При обострении или при кровоточащей язве желудка** есть проверенный способ лечения сырыми белками куриных яиц. Ежедневно утром, натощак, за 1,5 часа до еды, надо выпивать 2 белка. Перед сном сделать то же самое. Курс лечения - 2 недели.

✓ **От болей в мышцах.** Натрите на мелкой терке 200 г свежих корней хрена. Смешайте с 0,5 кг меда и 0,5 л растительного масла. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - до полного выздоровления.

✓ **Как быстро остановить диарею.** Если случится такая напасть, 2 дольки очищенного чеснока разрежьте вдоль и залейте крутым кипятком (примерно на 5 глотков). Когда настой немного остынет, сразу выпейте, и проблемы с кишечником отступят.

ЖИРОВАЯ ДИСТРОФИЯ ПЕЧЕНИ

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

Жировая дистрофия печени - это заболевание, при котором происходит замещение печеночной ткани жировой, приводящей к снижению нормальной функции печени. Причин, по которым развивается жировая дистрофия печени, много: перенесенные ранее инфекционные гепатиты, погрешности в диете, избыточный вес, злоупотребление алкоголем, сахарный диабет, отравления различными ядами, медикаментами и т.д. Обычно, после проведенных обследований и установления диагноза, врач назначает курс лечения лекарственными препаратами серии

«Эссенциале» от 3 до 12 месяцев. Они восстанавливают клеточную структуру печени. Но, к сожалению, у этого заболевания необратимый процесс. Суть лечения жировой дистрофии печени - приостановить прогрессирование болезни. А в этом деле народные средства не помогут. Лучшее решение вашей проблемы - соблюдение жесткой диеты. Надо полностью отказаться от жирной, копченой, соленой, острой пищи, от любых пряностей, маринадов и консервированных продуктов, а самое главное - от спиртных напитков. При медленном прогрессировании болезни прогноз для жизни благоприятный, но, в любом случае, все будет зависеть не только от лечения, а от вашего желания бороться с болезнью. Так что, не опускайте руки и не впадайте в отчаяние.



Остеохондроз приносит страдания

Это заболевание – одно из самых распространенных, которое может продолжаться десятилетиями и поражает людей в годы их наибольшей активности. 70-75 процентов больных, по статистике, составляют пациенты в возрасте от 30 до 60 лет.

Остеохондроз позвоночника – ощущение жуткой боли, разлитой по телу, ногам, рукам, не позволяющей ни вдохнуть полной жизнью, ни пошевелиться. Ни сна, ни радости. Характер болезни зависит от степени и уровня поражения межпозвоночных дисков. Лечение недуга представляет очень большую проблему для специалистов любого направления медицины.

Сегодня наша собеседница – ведущий специалист-невропатолог Тбилисской клиники нейрохирургии **Тейя ЦАНАВА**, которая любезно согласилась ответить на вопросы редакции.

- Как развивается остеохондроз?

- Заболевание начинается с межпозвоночного диска, тонкого биологического образования, которое находится между позвонками и смягчает нагрузки на позвоночный столб.

Позвоночник человека состоит из 30-35 позвонков. Между ними находятся эластичные межпозвоночные диски. Они укрепляют позвоночный столб, делают его упругим и подвижным, эти диски содержат 70-80 процентов воды. Если состав их нарушается, то они либо сморщиваются, либо, наоборот, притягивают воду, набухают, и вследствие этого смещаются. Иногда в них образуются трещины и тогда диски превра-

щаются в неэластичное образование. Вследствие этого поражаются минимальные межпозвоночные суставчики, обеспечивающие подвижность позвоночника по всей длине. Студенистое ядро диска высыхает и частично утрачивает амортизирующую функцию. В результате, больные чувствуют ноющие боли в спине или шее, или же простреливающие боли в каких-либо частях тела, так называемые радикулиты при защемлении нервных корешков спинного мозга. А если процесс запущен, то изменению подвергается весь позвоночный столб. Остеохондроз спины может привести к искривлению всего позвоночника и потере подвижности.

- Каковы причины остеохондроза?

- Наш позвоночник рассчитан на активный образ жизни. Ему нужна умеренная нагрузка, однако, перенапряжение приносит вред. К основным причи-

нам остеохондроза относятся: травмы и врожденные дефекты позвоночника, нарушение обмена веществ и ожирение, инфекции, постоянные перегрузки позвоночника из-за занятий спортом или тяжелого физического труда, плоскостопие и нарушения осанки, старение организма.

Кроме того, факторами риска для возникновения остеохондроза могут стать: неправильное питание, лишний вес, малоподвижный образ жизни, работа за компьютером, курение, ношение неудобной обуви, постоянные стрессы.

- Какие виды остеохондроза существуют?

- Выделяют несколько видов. Самый распространенный – остеохондроз поясничного отдела, который может привести к сколиозу или межпозвоночной грыже. Второй же, по распространенности, остеохондроз шейного отдела. Он часто возникает из-за работы за компьютером, воз-

действия автомобиля. Реже всего встречается остеохондроз грудного отдела. Он, вообще, возникает из-за сколиоза.

Основные симптомы остеохондроза – это постоянная ноющая или острая боль в пояснице, она может отдавать в крестец, ногах, малом тазе. Часто человек не может поворачиваться, наклоняться. Он сохраняет одинаковую позу, в которой меньше всего чувствует боль.

Надо сказать, что после определенного возраста остеохондроз возникает почти у всех. Если позвоночник болен, то вряд ли возможно, чтобы оставались здоровыми печень, почки, желудок и другие органы. В человеческом организме все взаимосвязано.

Запомните, если остеохондроз – следствие смещения дисков, травм и прочих серьезных причин, то предоставьте лечение специалистам.

Роберт МЕГРЕЛИ.

✓ 100 г крови за один час пропускает через себя печень.

✓ Гепатит В переходит в хроническую форму у каждого десятого, гепатит С – у 70-80% больных. У каждого третьего из «хроников» позже развивается цирроз, у каждого десятого – гепатокарцинома, то есть рак печени.

✓ У каждого второго есть заболевания печени. Каждый четвертый имеет ожирение печени.

✓ Печень – единственный внутренний орган, способный к восстановлению.

✓ Печень на 70% состоит из воды.

✓ До 1 л желчи в сутки вырабатывается печенью.

ПЕЧЕНЬ В ЦИФРАХ

1,5 кг - таков средний вес печени. Это самый тяжелый внутренний орган в теле человека.

✓ Печень здорового мужчины, который весит 80 кг, способна переработать приблизительно 80 г чистого алкоголя в день. Однако, ежедневная безвредная для здоровья доза алкоголя в два раза меньше и составляет 40 г чистого спирта.

✓ В 25% случаев в храни-

ческих заболеваниях печени виновен алкоголь.

✓ Откажитесь от желания похудеть и влезть, наконец, в джинсы или старую юбку. Идеальный вес для каждого свой собственный, и организм его знает, не мешайте ему его удерживать. Что делать с излишней полнотой? Не думать о калориях. Пища должна быть натуральной, свежей и только что приготовленной.

Самая обильная трапеза полезнее днем, лучше всего в 12.30. Ешьте только тогда, когда чувствуете легкий голод, и прекращайте, когда наступает приятное насыщение.



Ухудшение памяти, снижение умственной работоспособности, трудности с усвоением информации - все это признаки того, что мозгу нужна помощь.

СОХРАНИТЬ МОЗГ АКТИВНЫМ И ЗДОРОВЫМ



С годами мы меняемся внешне: появляются первые морщинки, начинают поблескивать седые пряди в волосах... Это неизбежные и естественные процессы, говорящие о течении времени. Но есть в нашем теле орган, который можно сохранять молодым и активным всю жизнь, независимо от возраста, - головной мозг. Что мы можем для него сделать?

Держать в тонусе

Мозг нуждается в постоянной стимуляции. Ничто так не тренирует мозг, как перемены и новые впечатления.

- ✓ Меняйте свой распорядок: меню, маршруты на работу и обратно и т.д.
- ✓ Читайте книги и смотрите фильмы, из которых можно почерпнуть новую информацию.
- ✓ Изучайте иностранные языки.
- ✓ Меняйте руку во время выполнения привычных действий.
- ✓ Раз в полгода-год делайте дома перестановку мебели или меняйте оформление интерьера.
- ✓ Научитесь играть в шахматы или шашки.
- ✓ Начните брать уроки игры на музыкальном инструменте.
- ✓ Учите наизусть стихи (или хотя бы списки продуктов перед походом в магазин).
- ✓ Очень полезное упражнение - выполнять привычные действия с закрытыми глазами (конечно, не забывая о мерах предосторожности). Если зрительная функция неактивна, мозг интенсивнее включает в работу остальные центры.

Соблюдать

“мозговую” диету

Овощи и фрукты. Для поддержания высокой активности мозга употребляйте больше ярко окрашенных овощей и фруктов. Так, синие и фиолетовые (черная смородина, черника, баклажаны, сливы, краснокочанная капуста) помогают мозгу легче справляться со стрессом. Зеленые (брокколи, авокадо, шпинат, груши, листовая зелень, яблоки, киви и др.) улучшают работу мозга, приводят в норму нервную систему, а также полезны для сосудов. Красные (свекла, малина, болгарский перец, редис, помидоры, гранат) укрепляют иммунитет и улучшают усвоение питательных веществ из пищи.

Жирная морская рыба. В рыбе жирных сортов содержится много полезных для мозга и сосудов жирных кислот омега-3. Эти кислоты не могут самостоятельно синтезироваться организмом, поэтому, пополнять их запас нужно извне. Наиболее богаты ими скумбрия, сельдь, лосось. Употребляйте жирную рыбу 2-3 раза в неделю - это поможет предотвратить раннее старение мозга и снижение умственных способностей.

Орехи и семена. Включите в ежедневный рацион небольшую горсть ядер грецких орехов и семечек подсолнуха (нежареных).

Ограничить калории

При сокращении потребляемых калорий на 30% в организме вырабатывается особый белок, который активизирует гены, отвечающие за долголетие и нормальную работу головного мозга. Такая диета позволяет не только исключить риск

развития ожирения и диабета, но и значительно улучшить когнитивные функции: память, внимание, мыслительные процессы.

Общаться с людьми

Психологи не зря советуют поддерживать хорошие отношения с родственниками, друзьями, соседями, коллегами. Доказано: социальная активность продлевает молодость головного мозга, т. к. во время общения в нем активизируются нейроны, улучшающие его работу.

Двигаться

Помимо тренировки мозга требуется и тренировка тела: во время физических нагрузок усиливается кровоток, мозг интенсивнее снабжается кислородом, а значит, лучше работает и медленнее стареет. Рекомендованы: быстрая ходьба (30 мин. в день), бег трусцой, плавание, велопогулки, танцы, ходьба на лыжах, северная ходьба, йога, пилатес и др. Откажитесь от лифта, больше ходите пешком.

Избегать стрессов

Согласно недавним исследованиям, сильный стресс, особенно длительный, ведет к нейровоспалению в мозге. Оно, в свою очередь, провоцирует накопление гормона стресса. Причем, оно не прекращается, даже если источник стресса устранен. Нервные клетки гибнут, что чревато развитием гипертонии, инсульта и инфаркта, а также эмоциональными нарушениями и потерей памяти. Снять стресс помогут медитация, йога, физические нагрузки, смена обстановки, полноценный сон.



Сразу после гипертонического криза

Категорически откажитесь от поваренной соли: уменьшится количество воды в организме - снизится и давление. Не ешьте и соленые продукты: сыры, копчения, консервы. Можно приправить пресную пищу специями, чесноком или луком. Когда давление стабилизируется, к соли можно вернуться. Но употребляйте ее строго до 1/2 чайн. ложки в день и солите блюдо уже за столом, а не во время приготовления. На фоне бессолевой диеты усилится действие лекарств, а сосуды станут менее чувствительными к сосудосуживающим веществам. Для хорошего результата следует придерживаться диеты 5-7 суток, а лучший эффект наблюдается спустя 2-3 недели диеты.

Первые 2 дня после криза

Придерживайтесь разгрузочного меню: ешьте рис, вареные овощи, яблоки, устройте себе овощные, рисово-компотные или молочные дни. Организм должен получать ровно столько калорий, сколько затрачивает. При лишнем весе калорийность меню нужно уменьшить. В меню должны

ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Если гипертоник пренебрегает диетой, то лекарства не помогут. Правильное питание позволит уменьшить риск развития кризиса, особенно в начале заболевания.

быть продукты, содержащие магний и калий. Калий ускоряет выведение жидкости и натрия, магний расширяет сосуды. Если в меню много калия (5-6 г), то можно повысить количество соли до 7-8 г в сутки (чуть меньше 1 чайн. ложки). Такое количество калия содержится в 300 г кураги, 600 г изюма, фасоли или морской капусты, 0,5 кг пшеничных отрубей. Магния много в темно-зеленых листовых овощах, злаках, фасоли и чечевице, темном шоколаде, молочных продуктах, кориандре, шалфее и базилике.

Наиболее ценны калий и магний во время приема мочегонных средств. Увеличьте употребление полиненасыщенных жирных кислот: они предупреждают развитие атеросклероза и расширяют сосуды. Для этого ешьте морепродукты, жирную рыбу,

растительное масло (до 2 ст. ложек в день) и откажитесь от жирных продуктов животного происхождения.

Часто при гипертонии организм плохо реагирует на сахар. Ограничение этого продукта может предупредить тяжелые осложнения. При этом, ешьте больше продуктов, богатых растительной клетчаткой (сырые фрукты, ягоды и овощи, цельнозерновые каши, отрубной или зерновой хлеб, орехи).

В меню должно быть достаточно протеиновых продуктов: предпочтителен молочные продукты и рыба. А вот яиц и мяса ешьте поменьше.

Ешьте часто - до 5 раз в день, но не наедайтесь перед сном. Откажитесь от минералки, содержащей натрий. При нарушении сердцебиения замените крепкий кофе и чай бодрящими напитками из ячменя и цикория.

Н. Павленко, диетолог, врач высшей категории.

У 70% больных гипертонией первой степени кровяное давление снижается благодаря похудению, у 45% - из-за отказа от соли.

Примерное меню на 1 день

Завтрак: стакан теплого настоя шиповника, салат из свежей капусты, яблок и моркови, приправленный 2 чайн. ложками растительного масла.

Второй завтрак: рисовая каша без соли с 1 ст. ложкой сахара, напиток из цикория без сахара, горсть кураги.

Обед: суп без мяса или рыбы, ломтик отрубного или зернового хлеба без соли, овощной салат, заправленный 1 чайн. ложкой сметаны, горсть любых орехов, 1/2 стакана сока.

Полдник: салат из свеклы или моркови, стакан настоя шиповника.

Ужин: винегрет с 1 чайн. ложкой растительного масла, стакан компота или сока.

На ночь: стакан теплого настоя шиповника.

Лечимся сывороткой

ПРИ геморрое выпивайте натощак 200-400 мл сыворотки, в зависимости от степени запущенности болезни.

ЗАМУЧИЛИ запоры? Смешайте по 100 мл свежевыжатого морковного сока и сыворотки, пейте утром натощак.

ДЛЯ очищения кишечника в 1 стакан сыворотки добавьте 1 чайн. ложки соли, размешайте и выпейте утром натощак.

ТРЕСКАЕТСЯ кожа на локтях и руках? Ежедневно делайте ванночки из теплой сыворотки по 30-40 минут.

От угрей пейте по 1 стакану сыворотки 2 раза в день. Через неделю сделайте перерыв на 3-4 дня, затем прием повторите. Курс - 3-4 недели.

Очищаем печень

МЯГКО ОЧИЩАЕТ ПЕЧЕНЬ ГРЕЧКА, ОТВАРЫ ОВСА И СВЕКЛЫ.

Напиток из свеклы

1 свеклу залейте 1 л воды. Замерьте получившийся уровень воды и долейте еще 2 л воды. Кастрюлю поставьте на огонь и кипятите, пока она не выкипит до замеренного уровня. Снимите кастрюлю с огня, достаньте свеклу, натрите ее на терке и положите в воду, в которой она варилась. Кипятите кашлицу на маленьком огне еще 20 минут. Снимите с плиты, процедите отвар через сито и разделите на 4 равные ча-

сти. Пейте по 1 части отвара через каждые 4 часа. После каждого приема отвара ложитесь примерно на полчаса, приложив горячую грелку к области печени. Кроме свекольного отвара, в день очищения можно есть только яблоки, тушеные или вареные овощи, легкие салаты, заправленные растительным маслом.

Разбухшая гречка

Вечером 1 ст. ложку гречки залейте водой. Утром слейте излишек воды,

заправьте 1 ст. ложкой оливкового масла и съешьте утром натощак. В течение 2 часов после этого не ешьте. Повторяйте процедуру ежедневно 30 дней, придерживаясь вегетарианской диеты.

Отвар овса

1 стакан зерен овса залейте 3 л горячей (не кипящей) воды, поставьте в духовку и томите 2 часа при 150 градусах. Поставьте в теплое место на 12 часов. Готовый отвар процедите и отожмите. Пейте по 1/4 стакана за 20 минут до еды, постепенно увеличивая дозу до 2/3 стакана. Проводить такой курс очищения можно несколько месяцев.

КАКИЕ БЫВАЮТ ОСЛОЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ХИМИОТЕРАПИИ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ.

Идем на химию

1. Нарушается аппетит. Ешьте пряности и ароматические растения: укроп, петрушку, корицу, тмин, паприку (красный молотый перец), мяту, жуйте ягоды можжевельника и цедру лимона.

2. Появляются тошнота и рвота. Принимайте препараты («Китрил», «Навобан», «Церукал»). Хорошо помогает мята перечная: 10-15 капель настойки разведите в 1 ст. ложке воды и принимайте 3 раза в день через полчаса после еды. Делайте по утрам дыхательную гимнастику при открытом окне. Перед завтраком пососите кусочек льда, ломтик замороженного лимона. Откажитесь от жирных блюд. Старайтесь есть понемногу, но часто. Медленно пережевывайте пищу. Никогда не ешьте перед введением препаратов!

3. Стоматит. Исключите из рациона соленую и острую пищу, после химиотерапии осматривайте ротовую полость. Если по-

явились отечность, покраснение слизистой, скажите об этом врачу. Регулярно, 8-10 раз в день, полощите рот настоями ромашки, шалфея, коры дуба, зверобоя, белковым раствором (один белок куриного яйца на 0,5 л воды). Можно смазывать полость рта облепиховым маслом или соком каланхоэ.

4. Расстраивается кишечник. Как можно скорее сообщите врачу о своем самочувствии. Он поменяет тактику лечения и назначит лечебные препараты против диареи. Поправить положение помогут отвар коры дуба, черемухи или корок граната. Полезны рисовый отвар, пюре из риса, каши, фрукты (особенно груша), айва. От запоров спасут вареная протертая тыква, яблоки,

свекольные салаты, кисломолочные продукты.

5. Выпадают волосы. Через несколько месяцев после окончания лечения волосы отрастут и станут гуще. Можно принимать витамины («Ундевит», «Комплевит», «Декамевит»).

6. Вялость, упадок сил. Для повышения тонуса принимайте настойку элеутерококка (если нет гипертонии), заманихи или экстракт березового гриба - чаги. Следите, чтобы в пищу присутствовал белок - источник аминокислот для всех групп мышц, а также витамины группы В. Включайте в рацион крупы, мясо (говядина, кролик, курица), печень, яйца, рыбу, зеленый горошек, грецкие орехи, ржаной и пшеничный хлеб.

7. Простудные заболевания. Употребляйте мед (до 3 ст. ложек в сутки) и малиновое варенье. Из жаропонижающих средств безопасен парацетамол.

И. Парамонов, онколог, врач высшей категории.

О раке груди

✓ **Каждые 35 минут обнаруживают новый случай опасного заболевания. При этом, постоянно растет количество пациенток детородного возраста.**

✓ **Если рак груди выявить на ранней стадии (прежде чем опухоль становится ощутимой), то вероятность полного выздоровления составляет 98%.**

Уже здоров!

Для всех людей, переболевших раком

ДА

✿ **Небольшие физические нагрузки.** Они должны составлять лишь 30% от ваших былых возможностей. Если будете усердствовать на дачном участке, да еще в жаркий день, или заниматься на все сто, на борьбу с болезнью у организма не останется сил.

✿ **Плавайте.** Желательно, чтобы вода была не выше 24 градусов.

✿ **Гуляйте на свежем воздухе** не менее часа в день. Желательно в утренние и вечерние часы.

НЕТ

✿ **Сауна и баня, физиотерапевтические процедуры:** УВЧ-терапия, грязелечение, массаж могут спровоцировать рост опухоли.

✿ **Загар.** В солнечную погоду не выходите из дома, во время работы на садовом участке носите одежду с длинными рукавами, применяйте солнцезащитные кремы.

✿ **Алкогольные напитки и курение** ослабляют иммунитет, могут свести на нет эффект от лекарственной терапии.

✿ **Желательно, реже стоять у горячей плиты.**

Плохие клетки могут "засыпать"

Рак не дремлет. Ученые выяснили, что злокачественные клетки способны «засыпать» во время химиотерапии, а спустя несколько десятилетий снова пробудиться.

Английские онкологи предупреждают: несмотря на то, что после химиотерапии уничтожены все злокачественные клетки и должно было бы произойти обновление клеток кровеносной системы, человек снова может заболеть раком.

ГОВОРЯТ, ВСЕМ БОЛЬНЫМ НАДО ПИТЬ НАСТОЙ РАСТОРОПШИ...

Говорят, что при онкологических заболеваниях во время химиотерапии надо пить настой расторопши. Как его приготовить?

Алла Н.

Некоторые онкобольные действительно используют для дополнительного лечения это растение, не подозревая, что во время химиотерапии доктор, как правило, назначает гепатопротектор на основе расторопши пятнистой (он помогает сохранить клетки печени). Это может быть «Карсил», «Силибор», «Силимар», «Силимарин», «Легалон», «Гепабене» или «Гепато-Фальк-планта». Кстати, расторопша категорически противопоказана при гормонозависимых опухолях: раке молочной

железы, матки, яичников, предстательной железы. Дело в том, что в состав этого растения входят природные аналоги женских гормонов эстрогенов (силимарин). Они могут стимулировать рост опухоли. Если же у вас не гормонозависимая опухоль, а врач вам забыл назначить гепатопротектор, после химиотерапии начинайте пить чай из расторопши или таблетки из расторопши (лучше с витамином В). Принимают их за 15 минут до еды, запивая небольшим количеством воды. Можно просто во время еды посыпать пищу порошком семян расторопши, превратив ее в пищевую добавку. Эффект будет тот же.

И. Собинов, онколог, врач высшей категории.

КАК ОБОРУДОВАТЬ КВАРТИРУ

При артрозе постепенно разрушается хрящевая ткань суставов. На первой стадии болезни человек почти не замечает ухудшения самочувствия. По утрам в суставах возникает небольшая скованность, а если ударно поработать, появляется боль, но она быстро проходит.

✓ Обычно, к доктору идут на II стадии, когда боль в суставе появляется не только во время движения, но и в покое. На этом этапе артроз уже сильно мешает в повседневных делах. Сустав нельзя перегружать: хрящевая ткань ослаблена, и любая нагрузка ускоряет разрушение. Нельзя работать через боль - ее нужно избегать.

✓ Чаще всего артроз поражает тазобедренный и коленный суставы. Если это ваш случай, мойте посуду, чистите картошку, гладьте сидя.

✓ Нужно сделать уборку? Пользуйтесь длинной шваброй, пылесосом, чтобы лишний раз не присесть и не наклоняться.

Делайте уборку? Пользуйтесь длинной шваброй, чтобы не наклоняться.

Чаще всего артроз поражает тазобедренный и коленный суставы. Если это ваш случай, мойте посуду, чистите картошку и гладьте сидя.

часть нагрузки с ног на руки, у кресел и стульев должны быть широкие выступающие вперед подлокотники, на которые можно опираться. Важно, чтобы стул, кресло, диван не были слишком низкими. Когда садитесь, угол в колене должен быть прямым или тупым (но стопы должны стоять на полу). От мягкой мебели, в которой можно утонуть, придется отказаться.

Поднимите сиденье унитаза. Поход в туалет при артрозе может стать настоящим мучением. Современные унитазы низкие: когда садишься на них, нагрузка на суставы нижней половины тела резко возрастает. Специальная накладка, которая крепится на ободок унитаза, увеличивает высоту сиденья на 5-20 см. Размер надо подбирать в зависимости от роста.

Переоборудуйте ванную. Если болят суставы ног или спины, бортик ванны переступать тяжело, поэтому, лучше пользоваться душевой кабиной, к стене которой прикрепить откидной стульчик. На него можно присесть, если станет сложно стоять.

На кухне и в ванной поставьте краны-рычаги. Эта рекомендация

для тех, у кого поражены суставы на пальцах рук. Из-за скованности движений в кисти тяжело повернуть шарообразную ручку. Рычажными кранами пользоваться проще.

Безопасность прежде всего. В быту может случиться немало травм, которые опасны даже для здоровых суставов. Если же проблемы уже есть, любое падение может привести к прогрессированию болезни.

✓ Те вещи, которыми вы часто пользуетесь, должны быть под рукой, чтобы не приходилось постоянно приседать, наклоняться или взбираться на стул, пытаться их достать.

✓ Постелите антискользящие коврики. Особенно важно, чтобы они были внутри душевой кабины и рядом с ней.

✓ Установите поручни в ванной комнате и туалете, а также в тех местах, где приходится наклоняться, чтобы что-то достать.

✓ Уберите все, обо что можно споткнуться. В проходах не должно быть проводов, обуви, игрушек. Часто люди падают, зацепившись за край ковра, поэтому, его лучше убрать.

Не поленитесь все это сделать!

А. Семченко, терапевт, домашний доктор.

Как облегчить себе жизнь?

Купите подходящие кресла и стулья. При артрозе коленных и тазобедренных суставов тяжело садиться и вставать. Чтобы перенести

Укол в мягкое место

Мне предстоит целый курс инъекций. Нужна инструкция для мужа, ему ведь колоть придется.
Евгения.



Для внутримышечных инъекций используются шприцы с длинными иглами (длиннее, чем для подкожных). Если взять слишком короткую иглу, лекарство может не попасть в мышцу, а останется под кожей и вызовет воспаление. Делать инъекции лучше, когда тот, кому вводится лекарство, лежит. В таком положении мышцы расслабляются, и укол получается почти без-

болезненным. Лучшее место для инъекции - наружная верхняя четверть ягодицы. Перед тем как делать укол, надо вымыть руки с мылом и обработать антисептиком, например муравьиным спиртом, он самый дешевый и доступный. Набрать в шприц лекарство, выпустить пузырьки воздуха, обработать антисептиком место укола и быстро ввести иглу на две трети длины. Лекарство лучше вводить медленно, чтобы оно полностью рассосалось. Затем иглу извлечь, прижать к месту укола ватку с антисептиком и помассировать мышцу.

И. Романовская, врач скорой помощи.

Даже чашку поднять не могу

В последнее время у меня появились сильные боли в правом плече, переходящие в руку. Иногда, даже чашку поднять не могу. Что делать в подобных случаях?

А. Романова.

Боли в плечах и руках, при которых трудно поднять руку или что-то в ней удержать, называются периартрозом и связаны с нарушениями в шейном отделе позвоночника. Если боль возникла в плечах, шейный отдел позвоночника надо зафиксировать жесткой повязкой из картона или очень плотной ткани. Для этого, на всю высоту шеи по задней поверхности надо выкроить кусочек и зафиксировать вокруг шеи обычным платком. Такую повязку нужно держать 3-4 часа в день - это даст отдых уставшим мышцам, уменьшит напря-

жение. А то, что пальцы перестают удерживать предметы, - это симптом брахиалгии (плечевой боли). В этом случае сдавливается один из корешков нервов, выходящих между позвонками в шейном отделе. В зависимости от того, какой нерв ущемлен, может быть онемение в пальцах, нарушение двигательной силы, потеря чувствительности. В таких случаях ортопед после обследования, обычно, назначает специальную гимнастику и массаж.

И. Громов, ортопед, врач высшей категории.

О сроке годности

Можно ли использовать лекарственные препараты после того, как у них закончился срок годности?

Сперва анекдот. Надпись на упаковке морской соли: «Соль добыта из пласта возрастом 270 миллионов лет. Срок годности - 2 года». А если без шуток, то йодированная или фторированная соль имеет срок годности (чаще всего 1 год). После этого срока она должна продаваться как соль без добавок: соединения фтора и йода к этому времени испаряются или разлагаются. По этой же причине начальную упаковку такой соли надо хранить плотно закрытой, иначе полезные добавки из нее улетучатся быстрее.

Теперь о лекарствах. Пару десятков лет назад в США проверили просроченные препараты. Большинство из них оказались эффективными даже спустя 10-15 лет. Но почти все лекарства имеют побочные явления, иногда неслабые. Если человек принимает просроченный препарат, будет трудно разобраться, чем вызван побочный эффект - самим препаратом или последствиями его просроченности. Тут очень тонкая грань. Максимальный «золотой стандарт» для всех лекарств - 5 лет, больше срок на лекарства не устанавливается. Это не значит, что лекарство, по прошествии 5 лет или на первый день следующего года, стало неэффективным. К сроку годности любого лекарства можно накидывать 10% времени, в течение ко-

торого его можно считать годным. Например, при сроке хранения 5 лет его можно употреблять потом еще полгода. Однако, этот совет применим только для домашней аптечки. Продажа просроченных лекарств категорически запрещена.

И еще. Должны выдерживаться рекомендованные на упаковке условия хранения: нужная температура, темное место. Если вы постоянно возите таблетки в автомобиле, то меняйте их почаще или забирайте с собой (желательно не в карман), потому что перепады температуры от минус 20 градусов зимой до плюс 50 градусов на солнце летом, могут превратить любой хороший препарат в неизученное химическое оружие. Причем, задолго до окончания срока годности. Кстати, по этим соображениям в Беларуси с 2015 года в автомобильных аптечках больше не требуется иметь валидол и нитроглицерин.

Понятное дело, что спирт (ему тоже отведен срок в 5 лет) в закрытой упаковке через 20 и 30 лет не потеряет своих свойств. Перманганат калия тоже может храниться дольше 5 лет - не на свету и при нормальной температуре. А аспирин, утверждают медики, сохраняет свои свойства и через десятки лет.

З. Сусанова, кандидат фармацевтических наук.

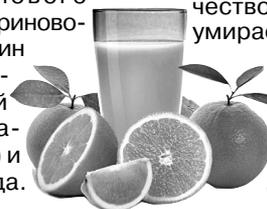
МАКСИМАЛЬНЫЙ «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ДЛЯ ВСЕХ ЛЕКАРСТВ – 5 ЛЕТ, БОЛЬШЕ СРОК НА ЛЕКАРСТВА НЕ УСТАНАВЛИВАЕТСЯ. ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЛЕКАРСТВО, ПО ПРОШЕСТВИИ 5 ЛЕТ ИЛИ НА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЛЕДУЮЩЕГО ГОДА, СТАНЕТ НЕЭФФЕКТИВНЫМ.

ЧЕШИТЕ ЕГО, ЧЕШИТЕ!

✓ Людям, страдающим алкогольной зависимостью: не спешите в магазин. Надо несколько раз в день массировать кончик носа по одной минуте. Несмотря на кажущуюся простоту и несерьезность, этот способ помогает забыть о тяге к алкоголю. Не зря в народе говорят, что нос чешется к выпивке. И не надо

спешить в магазин. Чешите его, чешите.

✓ Старинный рецепт от похмелья: взбивайте около пяти минут 1 стакан натурального апельсинового или мандаринового сока, один лимон с кожурой (мелко нарезанный) и 100 г меда.



По желанию можно добавить один яичный белок - и все!

✓ Человека, заснувшего в состоянии сильного опьянения, надо постараться уложить на бок. Так безопаснее для дыхания. Огромное количество людей в мире умирает от удушья и захлебнувшись рвотой. Не хотите беды - окажите помощь бедолаге.

Бабушкины рецепты

Зоб уменьшат ЛИСТЬЯ ИВЫ

От узлов на щитовидке и для уменьшения зоба поможет ива. Весной нарвите листики ивы, заполните ими 4-литровую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на слабый огонь. Уваривайте до тех пор, пока на дне не останется немного густой жидкости темно-коричневого цвета. Наносите ее на область щитовидки 1 раз в сутки, лучше на ночь. Утром не смывайте. У тех, кто лечится все лето, узлы пропадают, а увеличенный зоб уменьшается вдвое.



Таволга снизит давление

Настой таволги не только снижает давление, но и стабилизирует его, то есть приводит в норму. При гипертонической болезни II степени, когда принимают сильнодействующие лекарства, рекомендуется регулярно принимать настои таволги (от 3 до 6 месяцев). Настой готовят так: 1 ст. ложку сухой травы таволги заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой (при очень высоком давлении - по 1/2 стакана). Курс лечения - 30 дней, перерыв 5-7 дней. При необходимости, можно провести еще 2-3 курса.

Семена тыквы выведут глистов

Для выведения глистов измельчите в кофемолке 300-500 г неочищенных семян тыквы, залейте двойным количеством воды и выдержите на водяной бане 2 часа, не доводя до кипения. Затем отвар снимите с огня, процедите, охладите, удалите образовавшуюся масляную пленку и принимайте по 1 ст. ложке в течение часа. Через 2 часа после приема отвара примите солевое слабительное. Жирную пищу и масляное слабительное в этот день полностью исключите. Дозы отвара: для взрослых - отвар из 500 г, для детей до 10 лет - из 300 г, в 5-7 лет - из 200 г, в 3-5 лет - из 100-150 г, в 2-3 года - из 20-50 г семян тыквы.



ОПАСНЫЙ ВИРУС

У ребенка поднялась температура, а к насморку и кашлю присоединились рвота и диарея? Значит, вы столкнулись с ротавирусом.



Это коварное заболевание ежегодно уносит жизни полмиллиона детей, а лекарства от него до сих пор не существует. Чтобы бороться с ротавирусом, нужно, прежде всего, хорошо знать его симптомы и не путать их с симптомами ОРВИ или отравления.

Что за зверь такой?

Кто-то считает, что название вируса происходит от слова «рот», другие называют его кишечным гриппом. И те и другие ошибаются. Rota переводится с латыни как «колесо» - именно такую форму имеют возбудители вируса, отсюда и его название. Поселяются они не в носоглотке (как вирусы гриппа), а в кишечнике, поэтому, с гриппом это заболевание не имеет ничего общего. Сезон вспышек у них одинаков - с ноября по март.

Больше всего подвержены ротавирусной инфекции дети в возрасте от полугода до двух лет. Считается, что до пяти лет ротавирусом успевают переболеть каждый ребенок. Это неудивительно, ведь обитает он буквально повсюду, а передается и воздушно-капельным путем, и в виде «болезни грязных рук». Взрослые имеют более стойкий иммунитет, поэтому болеют ротавирусом в легкой форме или вообще бессимптомно, являясь при этом переносчиками, то есть заразными для детей. Поэтому, если в вашем ближайшем окружении кто-то болен ротавирусной инфекцией, его обязательно следует изолировать.

Знать врага в лицо

Острое начало ротавирусной инфекции похоже на ОРВИ: резкое по-

вышение температуры, которая, практически, не сбивается, насморк, кашель, боль при глотании. Однако, дальше болезнь развивается как отравление: появляются рвота, диарея, слабость. Моча приобретает темный цвет, а кал становится светлым, с резким кислотным запахом. Не спешите давать ребенку таблетки от диареи: при ротавирусе они не помогут.

По сути, в настоящее время эффективных лекарств против ротавирусной инфекции не существует. Считается, что за 1-2 дня (максимум - неделю) организм сам справится с заболеванием. Чем же тогда опасен ротавирус? В первую очередь - обезвоживанием организма, которое может спровоцировать повышение температуры, судороги и пневмонию.

Лечим по правилам

Главное правило лечения ротавируса: пить, пить и еще раз пить. Если ребенок не пьет сам, значит, его нужно поить: из кружки, с ложечки, из шприца (без иголки, конечно). Чем чаще и больше пьет малыш, тем меньше его организму грозит обезвоживание. Пить нужно маленькими глотками обязательно теплую воду, можно с добавлением 1 ч.л. соли, 1 ч.л. пищевой соды и 2 ст. л. сахара на 1 л воды. В осложненном варианте придется соглашаться на капельницы.

Иногда при ротавирусе назначают абсорбенты и пробиотики, но их эффективность при лечении инфекции не доказана.

Обязательно исключите из рациона ребенка молочные продукты. Дело в том, что во время болезни кишечник не может вырабатывать нужное количество ферментов, способных расщеплять молочный сахар - лактозу. Поэтому, каши варите строго на воде. Соблюдайте диету в те-

чение недели после выздоровления; овощные супы, паровые котлетки, печеные яблоки. Избегайте свежих овощей и фруктов. Чем строже вы будете следить за питанием вашего ребенка, тем быстрее его кишечник после болезни восстановит свои функции.

В принципе, при условии верной постановки диагноза с ротавирусной инфекцией можно справиться в домашних условиях. Но, если ребенок жалуется на боль в животе, в его кале появилась кровь, он не мочился более трех часов, есть признаки обезвоживания (сухой язык, плачет без слез), вода не задерживается, выходит с рвотой, срочно вызывайте врача. Самолечение в такой ситуации опасно для жизни ребенка!

Займитесь профилактикой!

Считается, что после перенесенной ротавирусной инфекции организм вырабатывает иммунитет и заболеть повторно ребенок не может. Однако, при ослабленном иммунитете возможно повторное заражение ротавирусом, только на этот раз симптомы будут менее ярко выражены. Младенцам от 1,5 до 6 месяцев можно сделать прививку от ротавирусной инфекции: она не на 100% избавит от заражения, но сделает протекание болезни менее тяжелым. И конечно, в период эпидемии следует особенно тщательно следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм.

Прививка от ротавируса поможет малышу легче перенести заболевание и быстрее восстановиться



По одной из легенд, Адам и Ева были изгнаны из рая за то, что отведали отнюдь не яблоко, а гранат. Что же такого особенного в этом плоде?

ГРАНАТ - ИСТОЧНИК ДОЛГОЛЕТИЯ

Гранат - один из самых древних плодов. На Востоке ему приписывали магические свойства, в Греции гранат считался фруктом бессмертия, а по христианской традиции этот плод в руке Христа символизирует воскрешение.

Полезен всем!

Дерево граната обладает настолько чудотворными свойствами, что действительно можно поверить в его божественное происхождение. С древних времен человечество употребляло для лечения не только плоды и сок, но и кожуру, перегородки, семена, цветки, кору и даже корни. Есть гранат полезно всем: детям, взрослым и особенно людям пенсионного возраста.

Один плод граната содержит 40% суточной нормы витаминов, необходимых человеку. Гранат полезен при диабете, поскольку снижает уровень сахара в крови, а также при соблюдении диеты: его калорийность всего 60 ккал в 100 г. Регулярное употребление граната предотвращает инфаркты и инсульты, поскольку его сок способен растворять атеросклеротические бляшки.

Женщинам этот плод помогает сохранить молодость и красоту: в его составе много витаминов и антиоксидантов, которые улучшают состояние кожи и всего организма в целом, улучшают мышечный тонус, борются со старением. Не помешает гранат и мужчине: он помогает избежать проблем с потенцией.

Плоды граната рекомендуются употреблять в пищу как общеукрепляющее средство, но особенно они полезны для быстрого восстановления после сложных операций, если нет противопоказаний.

✓ Купите несколько плодов граната в качестве лекарства и храните их в холо-

дильнике: они не потеряют ни вкусовых, ни полезных свойств.

А не выжать ли сок!

Гранатовый сок - отличное средство для повышения иммунитета и увеличения показателя гемоглобина. Возьмите за привычку пить по полстакана гранатового сока каждый день перед обедом.

Однако, имейте в виду: гранатовый сок раздражает слизистую желудка и разрушает эмаль зубов. Поэтому его рекомендуется разводить водой в пропорции 1:1 и пить через соломинку.

Доказано, что дети, регулярно употребляющие гранатовый сок (обязательно разбавленный водой), отличаются лучшей успеваемостью в школе. Давать сок ребенку до года не стоит, а вот детям постарше он поможет лучше усваивать железо и бороться с анемией. Конечно, речь идет о свежевыжатом гранатовом соке, а не бутелированном, который содержит много вредных добавок, часто не указанных на этикетке.

Разберем по частям

Косточки граната, благодаря содержащимся в них эстрагенам, способны облегчить симптомы климакса, а также избавить от гормонального дисбаланса, головной и зубной боли. Обязательно ешьте гранат с косточками или засушите их и жуйте при подъеме давления. Из косточек граната даже отжимают сок, который используется при лечении печени и почек.



Также гранатовые косточки являются прекрасным источником клетчатки, а значит, улучшают пищеварение. Проходя по желудочно-кишечному тракту, они собирают различный «мусор», очищая организм как щетка.

Кожура граната избавит от стоматита. Залейте 20 г высушенной и измельченной кожуры одним стаканом кипятка, прокипятите полчаса, процедите. Полощите рот отваром до полного исчезновения язвочек. Также отвар можно добавлять в ванночки для ног: это избавит от повышенной потливости и неприятного запаха.

При съедании плода мы обычно удаляем и выбрасываем перегородки граната, а зря. Засушите их и используйте при заваривании чая. Такой напиток успокоит нервную систему и избавит от бессонницы.

Листья и цветки граната обладают антисептическими свойствами и незаменимы в борьбе с простудными заболеваниями. 30 г сухих листьев и цветков залейте стаканом кипятка, дайте настояться 10-15 мин., процедите, долейте воду до объема одного стакана. Полощите отваром горло при ангине и промывайте им нос.

✓ Гранат содержит алкалоиды - токсичные вещества, поэтому, в больших количествах гранат употреблять в пищу нельзя. А перед использованием фрукта в лечебных целях обязательна консультация врача.

Время пить пунш!

Кастриюлю с 1 стаканом воды поставить на огонь, всыпать 1 стакан сахара, перемешать. Добавить 2 стакана клюквы и зерна 1/2 граната. Варить 5 мин. на медленном огне. Остудить, процедить. Сироп налить в бокал наполовину, добавить шампанского. Украсить бокал долькой лайма и листиками мяты.



ФИТНЕС-ЦЕНТР НА ВАШЕЙ КУХНЕ

НЕТ ВРЕМЕНИ НА ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ? УСТРОЙТЕ ФИТНЕС ДОМА, УБИРАЯ КВАРТИРУ.

1. Сильные руки. Соберите все подушки в одну кучу и как следует отду-байте их. И пыль выбейте, и мышцы накачаете.

2. Равновесие. Вытирая пыль со шкафа, стойте на одной ноге, а вторую прижмите стопой к внутренней стороне бедра. Колено отведите в сторону.

3. Стройные ноги. Работая пылесосом, делайте большие шаги одной ногой, чтобы вторая почти касалась коленом пола.

4. Крепкие бедра. Встав перед гладильной доской, положите подушку между бедрами и то сжимайте их, то разжимайте.

5. Упругая попка. Мое пол, левую ногу отведите назад, слегка потянув стопу на себя, сильно сожмите левую ягодицу. Поменяйте ногу.

6. Соблазнительная грудь. Собрались помыть окна? Отличная возможность поработать над укреплением мышц грудной клетки. Возьмите две салфетки, согните руки в локтях, соедините ладони перед грудью и напрягите руки как можно сильнее. Расслабьте мышцы, разводя руки в стороны. Вымойте так все окно.

7. Плоский живот. Убирая поверхности, расположенные выше пояса, держите щетку двумя

8. Стальные икры. Протирая нижние дверцы шкафчиков, плавно опуститесь на корточки. Ноги на ширине плеч, тело между бедрами.

9. Прощай, плоскостопие! Если надо что-то достать с верхней полки, не влезайте на стул, а старайтесь дотянуться, встав на цыпочки. Еще лучше попробовать убрать всю комнату, передвигаясь на носках.

10. Узкая талия. Обнаружив пятнышко на полу, встаньте на четвереньки и втяните живот. Трите пол и виляйте бедрами.

Одеваемся по погоде



- Надевайте одежду по погоде: теплые перчатки, высокие сапоги, теплые рейтузы, широкий шерстяной шарф должен прикрывать рот и нос, шапка максимально закрывать лицо. При резком перепаде температуры и прежде, чем выходить на мороз, постоит у открытой форточки или в тамбуре перед входной дверью.
- Дышите на холоде только через нос, прикрывая его шарфом или перчаткой, а если есть склонность к спазму

бронхов, всегда имейте при себе ингалятор.

- Избегайте сквозняков, долго не стойте перед открытой форточкой.
- Не используйте перед выходом из дома увлажняющий крем, так как он провоцирует образование кристалликов льда, которые повреждают кожу и вызывают аллергию.

- При обострении холодовой аллергии за 30 минут до выхода на улицу надо принять антигистаминные препараты («Зиртек», «Кларитин», «Телфаст», «Фенистил»). При зудящих дерматозах, в отдельных случаях используют гели и мази, содержащие глюкокортикостероиды, типа «Флуцинар», «Синодерм», «Синаflan» и другие.

А. Толмачева, аллерголог, врач высшей категории.

Цифры и факты

- Кислота желудка настолько сильная, что каждые 3-4 дня у человека появляется абсолютно новая слизистая оболочка желудка.
- Нос человека может распознать около 1 миллиарда запахов.
- В теле человека 96 560 км кровеносных сосудов. Этого достаточно, чтобы окружить экватор земли 2,5 раза.
- В среднем, человек сбрасывает столько кожи за всю жизнь, что к 70 годам из нее можно слепить человека весом 47 кг.

Если на улице скользко, надевайте обувь на устойчивой рифленой подошве.

Если гололед застал врасплох

Пожилым людям лучше вообще не выходить. Если гололед застал врасплох (утром было тепло, а к вечеру подморозило), старайтесь максимально обходить скользкие участки. Это невозможно? Тогда слегка согните колени и медленно идите, опираясь на всю стопу. Можно немного скользить, будто лыжник, но обязательно без спешки, делая мелкие шажки. Воздержитесь от по-

купок, чтобы не нести в руках сумки, и не кладите руки в карманы - так проще удерживать равновесие. Можно наклеить на каблук и подошву полоски наждачной бумаги. Смажьте подошву сапог суперклеем (он сохнет быстро) и посыпьте клей мелкой галькой. В сапожках с такой подошвой можно даже бегать - они не скользят. Дня через 2-3 галька стирается, тогда надо приклеить новую.

Отдыхай!

Иосиф, снявший "Большую семью"	Республика под властью Викинг-сора				Работница фермы						Сорт сладких яблок
	1 		Пасюк из грызунов		Юра экзаменов в вузе		Юда-рок-неожиданность		Быстрый темп для музыканта	2 	
	Белый убор невесты	Прибор для радионастройки					Робинзон, живший на острове				
			Рассел, ставший гладиатором		Обращение к священнику-протестанту		Небольшая маечка модницы		На них можно вешать лапшу		Легковушка, созданная в Швеции
	Самое сердце мегаполиса		Владелец заводов								
				Газ в составе удобрений					Ванна с сотнями пузырьков	Город знаменитого столпотворения	Душистая трава-антимоль
"Богатырские" овсяные хлопья	Мелкая таежная мошкара		Заготовка для печати иллюстраций		Ее тянула бурлак		Звезда - источник тепла и света				
							Этаж ниже первого	Метил в свекрови к Дюймовочке			
	Регулярность звуков	Кость - "заготовка" для Евы	Плащ среди вещей Цицерона								Певица с "розовым" псевдонимом
	Подавленный хохот				Бойко-актер		Куча бумаг на столе				
					1						
3	Состязания подкованных				Шерлок Холмс вне роли		Колесо в багажнике авто	Воздушный шар метеоролога			
	Муха, нелюбимая коровой		Часть упряжи с бубенцами		Танец под крики "Асса!"						
					Мягкий гнущийся металл		Современная пластинка				
	Травма от поцелуя огня	Добыча идущего с рыбалки									
					2						
	3 										
			Горюцвет на клумбе		Плавкое свечное сырье						
Практическая сметка											

☺ ☺ ☺

- И что это за новый Славик у тебя в контактах на телефоне? Я туда позвонила, а там женский голос! И как это понимать?!

- А очень просто! Там такая же дура схватила телефон, чтобы послушать, что за новый Сергей у Славика в телефоне.

☺ ☺ ☺

- Дорогая, а давай устроим друг другу отличные выходные?
 - Ой! Конечно, любимый.
 - Ну тогда до понедельника.



ГЛАФИРА ТАРХАНОВА: ГЛАВНОЕ — МЫ ЕСТЬ ДРУГ У ДРУГА

Актриса театра «Сатирикон», звезда фильмов и сериалов, мама троих сыновей. К этому впечатляющему списку забот Глафиры Тархановой недавно прибавилась еще и работа телеведущей.

— Глафира, не так давно вы стали ведущей программы «Спасите моего ребенка». Для многих ваших поклонников это довольно неожиданно...

— Актеры иногда работают ведущими программ. Я проходила пробы, и меня выбрали из нескольких претендентов. Возможно, мне помогло то, что я мама троих детей.

— После того как на новой работе вы увидели, сколько всего может происходить с детьми, ваше отношение к вопросу здоровья сыновей как-то изменилось?

— Если мама вдруг активно начинает заниматься своим ребенком и чересчур его опекать, это не значит, что она ему поможет. Не обязательно из-за любого прыщика бежать к врачам и настаивать на операции. Или везти ребенка в больницу из-за насморка. Нужно просто адекватно оценивать ситуацию и не быть перфекционисткой в вопросе здоровья детей.

— То есть, вы сами не бежи-

те с любой проблемой в больницу?

— Нет, не бегу. Когда мама куда-то бежит, она находится в панике. А когда она в панике, не может помочь своему ребенку. Поэтому мама должна трезво оценивать ситуацию. Я не могу сказать, что люблю ходить по врачам. Скорее, нет. Это только в крайнем случае.

— Как говорят: над первым ребенком мама не дышит, а если третий ребенок ест из миски кота, то это проблема кота... То есть вы, будучи мамой троих, уже гуру спокойствия...

— Да, именно так. Даже когда училась на факультете психологии, мне казалось, что все должно быть по-другому. Но все выстраивается так, как оно есть, и нужно прилагать большие усилия для того, чтобы поменять ситуацию.

— Вы всегда мечтали о такой большой семье?

— Нет, не мечтала. Хотя трое детей в семье сейчас уже не редкость. Сейчас люди к этому уже

проще относятся. И женщин беременных на улицах гораздо больше.

— Может быть, муж настаивал на большой семье?

— У нас немножко другие отношения, и решение родить троих было принято не на кухне. Когда я рожала первого, то не думала, что у меня будет трое. Но так сложилось. Это мое личное решение. Решение в том, что, если есть беременность, ребенка нужно оставлять. Это однозначно.

— Можно ли сказать, что сыновья у вас — артистичные натуры?

— У меня нет задачи рассмотреть в них артистический талант, потому что они многогранные, как и все люди. У них есть какие-то свои устремления, причем, независимые от моих желаний. Старший, Корней, увлечен робототехникой на уровне конструкторов. Средний, Ермолай, ему сейчас шесть, неравнодушен к мечам и всему, что с ними связано. Ну, а младший, Гордей, — самый маленький, его увлечение — это игрушечные самолеты и поезда.

— Нужно обладать огромным талантом, чтобы уметь объединить работу и детей. Какие советы вы могли бы дать тем, кто тоже хочет быть успешной мамой и при этом сделать карьеру?

— Я не могу сказать, что идеально со всем справляюсь. Всегда что-то не успеваю, но в этом процессе неуспевания я и живу. (Улыбается.) Конечно, стараюсь уделить много внимания детям в свободное от работы время. Но это удается настолько, насколько удается.

— Думаю, что здесь не обошлось и без вашего опыта воспитания младшей сестры, которая родилась, когда вам было четырнадцать лет...

— В какой-то степени... Но в четырнадцать лет я, поначалу, старалась избежать подобных обязанностей — это была моя четкая позиция, я ее громко заявляла. Тем более, что сестра родилась во втором браке мамы. Но все равно необходимо было гулять с коляской, когда маме требовалась хотя бы пара часов на домашние дела. Расстояние, которое нужно было пройти за два часа, я одолевала за тридцать минут и возвращалась со словами: «Я уже погуляла!». (Смеется.)

— Наверное, в вашей большой семье кто-то обязательно водит машину?

— Я вожу машину, а вот муж — нет. Просто, если бы с тремя детьми я еще и не водила, то была бы прикована к дому. Нам помогает, конечно, няня. Без нее я и работать не могла бы. Так как с сестрой у меня разница четырнадцать лет, а с братом — двадцать, то моей маме

есть чем заняться. А родители мужа не в Москве, поэтому им сложно помогать.

— **У вас получается внести в график какие-то увлечения?**

— В свободное время я вышиваю, и происходит это обычно в самолете. Конечно, рвусь в фитнес-клуб. Если утром дети в садике и школе и нет работы, то успеваю на тренировку. Правда, лишь периодически.

— **С трудом можно поверить, что маме троих детей, которая лишь время от времени занимается спортом, удается так выглядеть. Вы, наверное, ничего не едите?**

— Это тоже вредно! Но я в поиске некоего баланса питания. Это непросто. Даже питание по системе шесть раз в день, которое рекомендует диетологами, сложно выдержать при перелетах, командировках. Так что, ни на какой диете я сейчас не сижу.

— **Ваш супруг Алексей Фадеев — тоже актер. Наверное, познакомились на съемочной площадке?**

— Мы познакомились на пробах. Леша был уже утвержден и подыгрывал актрисам, среди которых еще шел кастинг. Ну, а дальше начались съемки. Здорово, что происходило все не в Москве, а за городом — в отдельном закрытом пространстве. Где-то недалеко от Торжка. Наши отношения развивались постепенно, нельзя сказать, что это была любовь с первого взгляда.

Наш первый семейный год был сложным. Я очень любила Лешу, хотела быть рядом, но оказалась не готовой к тому, чтобы расстаться с прежними привычками. Продолжала подолгу болтать по телефону. После одного из таких звонков

Леша попросил отчета: «Кто это был? Что ему от тебя надо?» А потом потребовал, чтобы бывшие ухажеры мне больше не звонили. Я обиделась. Но наедине с собой попыталась найти объяснение позиции мужа: «Вот, если бы Леше начали звонить девушки, тебе, Глаша, это понравилось бы? Нет. Так почему же он должен спокойно к этому относиться?»

Следующим испытанием стал фильм «Любовники», где моим партнером был Сергей Чонишвили. Лешу повергло в шок уже само название. Началось выяснение отношений, да такое, что искры летели. А мне и без домашних стычек было очень тяжело: только вышла замуж, безумно люблю мужа, а перед камерой приходится играть страсть с взрослым дяденькой. О том, что я не буду обнажаться, а в постельных сценах вместо меня будет сниматься дублерша, договорилась с режиссером еще заранее. Тогда же приняли решение, что впредь в проектах, где есть откровенные сцены, я сниматься не буду. Иногда слышу: «Ну как же так? Вы же актриса!». Каждый сам определяет для себя рамки дозволенного. Кино с постельными сценами — это кино не со мной. Мое тело принадлежит только мужу. Для меня, как для актрисы, важно и ценно умение передать зрителю ощущение страсти, не укладываясь с партнером в постель.

По словам мужа, ему нравится, что в обычной жизни я не актриса. Честно говоря, порой сама чувствую себя неловко в компании коллег, которые, даже вне кадра или за кулисами, находятся в состоянии непрекращающегося перформанса.

— **Вы часто обсуждаете дома рабочие вопросы?**



— Совсем отказаться от обсуждения таких тем, конечно же, невозможно. Потому, что мы во многом живем работой. Но мы не являемся цензорами друг для друга и не даем никаких советов. Можем выразить свое мнение, но, с профессиональной точки зрения, каждый сам принимает решение.

— **Неужели ни разу не покритиковали друг друга?**

— Критиков очень много: начиная с ближайших родственников, заканчивая коллегами. Поэтому для нас важно поддержать друг друга.

— **Где планируете встретить Новый год?**

— Уехать не получится, потому что 31 декабря я играю в спектакле «Колесо фортуны». Раньше не участвовала в антрепризе, но это для меня интересный опыт. В том числе и опыт посещения разных городов.

— **У вас три сыночка, а где же лапочка-дочка?..**

— Ну, как бог даст, так и будет. Посмотрим. Конечно, мы какие-то планы для себя строим, но не только от нас все зависит.

Иногда слышу вопрос: «Наверное, непросто с тремя-то детьми?» Особенно часто он звучит в последнее время, когда все так зыбко и нестабильно. Конечно, непросто. И тревожно за то, что ждет завтра. Но можно ли жаловаться на судьбу, когда есть замечательный муж и сыновья, когда, слава Богу, живы родители? Главное — мы все есть друг у друга, а с остальным можно справиться...



ПОЧЕМУ ОНИ ЖЕНЯТСЯ НА ДРУГИХ?

С одной девушкой мужчина встречается годами и не торопится вести ее под венец. А с другой, уже спустя пару месяцев бежит в загс. Почему так происходит?

Трудно представить себе более обидную ситуацию. Вы встречаетесь с молодым человеком несколько лет, может быть, даже живете вместе и все ждете, когда он сделает предложение. Так и не дождавшись заветных слов, вы расходитесь, а, буквально, через полгода ваш бывший с песнями и плясками женится на своей новой пассии. Хочется заламывать руки и кричать: «Что со мной не так?» Ответить можно по-разному. Потому, что...

...ВЫ МОЛЧАЛИ

Многие продвинутые девушки уже давно выучили одно из главных правил в отношениях с противоположным полом: мужчины терпеть не могут, когда на них давят. Поэтому, нельзя «пилить», приставать, надоедать, «капать на мозги», «наезжать», стоять над душой, а нужно терпеливо ждать, пока мужчина сам созреет и принесет желаемое на блюдечке. В крайнем случае, можно намекать, но не часто и в завуалированной форме. Вот и получается, что женщина хочет замуж, но боится спугнуть мужчину, поэтому молчит и лишь многозначительно вздыхает, когда в фильмах про любовь история заканчивается свадьбой. Мужчина эти вздохи не слышит, а даже если и слышит, то понятия не имеет, чего от него хотят. Эта игра в «догадайся, о чем я молчу» может продолжаться годами. А потом мужчине встретится девица понапористее и по-

увереннее, которая прямо заявит, мол, либо ты, милый, на мне женишься, либо мы расстаемся. И женитьба покажется мужчине меньшим из двух зол.

...ВЫ ГОВОРИЛИ

Точнее, говорили слишком много, а еще точнее - постоянно доставали его разговорами о свадьбе. Вы в подробностях сообщали ему, как вашим знакомым Свете-Маше-Вике сделали предложение и какие они теперь счастливые. Весной вы «в шутку» намекнули, что лето - лучшее время для свадеб. А если так, то заявление нужно подавать прямо сейчас, потом будет поздно. Когда любимый спрашивал, что подарить вам на день рождения, вы говорили: «Колечко», - и пихали ему под нос свой безымянный палец. И так изо дня в день. В ответ на подобную «ковровую бомбардировку» в мужчине срабатывает инстинкт самосохранения, и в голове загорается красная лампочка: «Беги со всех ног!» И если следующая девушка окажется менее приставучей и более легкой и милой, то мужчина может запросто подумать: «Хорошая девушка. Надо брать!» В смысле, замуж.

...ВЫ ЕГО НЕ ЦЕНИЛИ

Вариант первый - вы и сами были не очень уверены, что хотите за него замуж. И не понимали, любите вы его или просто цепляетесь за мужчину, потому, что страшно остаться одной. Нет, вы, конечно, пытались

доказать себе, что он - мужчина всей вашей жизни, но получалось не слишком убедительно. Мужчина не поверил и отправился на поиски девушки, которая будет любить его без сомнений и колебаний.

Вариант второй - вы его все-таки любили и хотели выйти за него замуж, а он не торопился делать предложение. Вы ждали, ждали, ждали... И чем дольше ждали, тем больше раздражались и сердились. Вот он, с таинственным видом, положил вам под новогоднюю елку многообещающую коробочку явно из ювелирного магазина, но там оказалось не возжеленное кольцо, а дурацкие серьги. Да кому они нужны, пусть и с бриллиантами! И вместо ожидаемых восторженных ахов и охов, мужчина получает кислую мину и недовольное «спасибо». А он не понимает, в чем дело. Мужчине просто кажется, что его не любят и не ценят.

...НЕ СУДЬБА

Бывает и так, что ваше поведение, ваши слова, поступки, ваша любовь и вовсе ни при чем. Просто мужчина любил вас недостаточно сильно. Для него вы не были той самой единственной. Он, может, даже говорил «люблю», но при этом понимал, что вы - всего лишь временный вариант. Бывает очень больно признаться себе в этом. В голову сразу начинают закрадываться мысли из серии: «Раз не любил, значит, не за что меня любить», и самооценка летит к чертям собачьим. Вы начинаете сравнивать себя с его женой, чтобы найти логическое объяснение, чем же она лучше вас. А кто ищет, тот всегда найдет, и выясняется, что она моложе, стройнее, имеет два высших образования и катается на горных лыжах, как профессиональная спортсменка. Но знаете что? Дело не в фигуре, лыжах или двух высших. Дело в том, что вы с тем мужчиной просто не подходили друг другу. Не потому, что вы плохая, глупая или некрасивая, а потому, что это был не ваш мужчина. Вы были картинками из разных пазлов, и чем раньше вы перестанете жалеть об упущенном шансе, тем скорее встретите недостающий кусочек своей мозаики.

Совет

Если ваш возлюбленный выбрал другую женщину, проанализировать ситуацию, конечно, стоит. Подумать о том, почему это произошло, провести работу над ошибками. Но потом - забыть об этом и жить дальше. Никогда нельзя заикливаться на неудачах, особенно в любовных отношениях.

Прислушиваясь к чужому мнению и ставя его во главу угла, человек рискует прожить не свою жизнь, а чью-то чужую. Но, к сожалению, это пугает немногих.

Вы идете по улице и не знаете, куда себя деть. Вам кажется, что окружающие смотрят на вас осуждающе. Ваша юбка слишком короткая, каблук слишком высокие. «Что скажут люди?» - думаете вы. Почему это вас так волнует? Почему вам так важно, что думают другие?

ОТКУДА НОГИ РАСТУТ

А ноги растут из детства! Все наши страхи и комплексы - родом из тех времен, когда мы были маленькими, несмышлеными, и все за нас решали родители и родственники. Бабушка боялась, как бы соседка Зинаида Петровна чего плохого не подумала - ее, старожилу двора, считали важной шишкой. Мама старалась быть тише воды, ниже травы, времена были такие. А вы впитывали это в себя как губка и росли с твердой уверенностью в том, что прежде чем что-то сделать, нужно непременно узнать у окружающих, не против ли они.

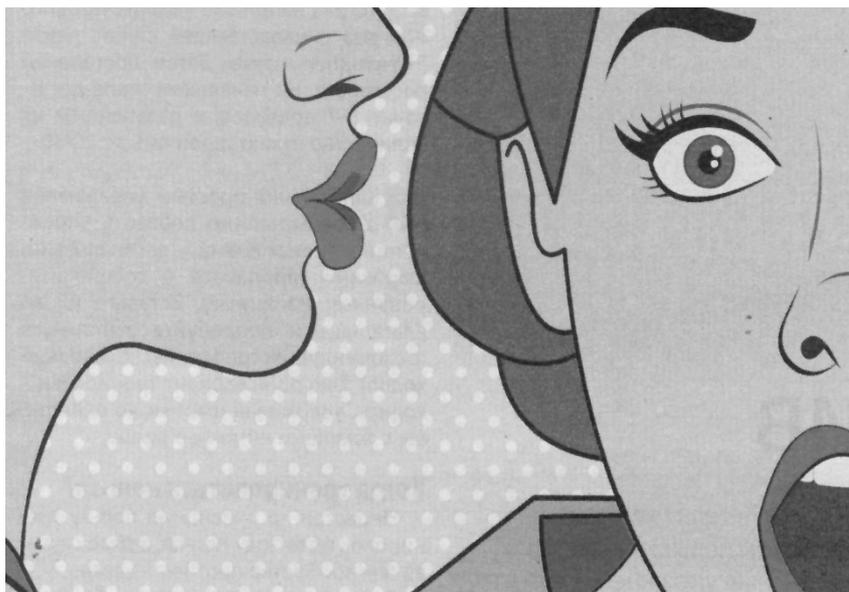
После этого вы попали в школу, где оценочная система только усугубила ситуацию. Причем, ладно дело было бы только в пятерках и двойках. Каждая из нас знала: надо быть идеальной для учительницы, чтобы поставила хорошую отметку. Она - главный судья.

Когда вы повзрослели, в вашей жизни появилось начальство. И хорошо, если оно было адекватным! А если нет? «Все не так!», «Да вы просто бездарность!» - после таких слов руки опускаются, и кажется, что сам своей жизнью не руководишь. Чужое мнение, пусть даже ошибочное, становится главенствующим, задающим тон всему.

А СУДЬИ КТО?

Довольно часто люди высказывают свое мнение, даже, если их об этом не просили. Есть такие индивиды. Если и вам приходится периодически выслушивать подобное, каждый раз задавайте себе вопросы: «Какой человек дал мне совет или оценку? Что он значит для меня? Является ли экспертом в той области, о которой рассуждает?»

Не пытайтесь угодить всем – у вас все равно не получится.



ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ... Важно ли чужое мнение?

К чьему мнению действительно стоит прислушиваться, так это к мнению близкого окружения. Выделите для себя людей - родственников, друзей, которых любите вы и которые любят вас. Вы точно знаете, что они никогда не захотят критиковать вас «просто так», их мнение будет адекватно, уместно и прозвучит вовремя.

Что делать с остальными? Слушать их, но не прислушиваться! Пропускать мимо ушей, не принимать близко к сердцу. Особенно в случаях, когда:

✦ вы уже приняли решение и не собираетесь его менять. Зачем вам слушать кого-то еще, если обдуманно сформулировали вопрос для вас - дело сделанное?

✦ Мнение содержит пустую критику. Оно не обосновано, построено на эмоциях. Человек просто хотел сказать вам что-то неприятное.

✦ Свою позицию высказывает малознакомый вам человек. Ответьте ему: «Извините, но ваша точка зрения меня не интересует».

ПЕРЕСТАНЬТЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ!

Если вы привыкли жить с оглядкой на других, поменять привычный ход мыслей будет непросто. Однако нет ничего невозможного! Постарайтесь придерживаться нескольких правил, рекомендованных психологами в таких случаях.

1. Примите как факт: вы никогда не сможете нравиться всем сразу.

Обязательно найдется человек, которому вы или ваши действия будут не по душе. Это нормально, выдохните.

2. Посмотрите на ситуацию в перспективе. Будет ли мнение этого человека для вас важно через год-два? А через пять лет?

3. Работайте с самооценкой! Ваша зависимость от чужих суждений - результат пониженной самооценки, в первую очередь. Почитайте книги Луизы Хей - этот автор, в том числе, учит женщин любить себя.

4. Учитесь давать отпор. Допустим, коллега по работе собирается прокомментировать ваше новое платье. По ее выражению лица вы понимаете, что ничего хорошего ждать не приходится. Дайте ей отпор: «Извини, Наташа, но я бы не хотела слушать, что ты скажешь. Мне это платье очень нравится».

5. Не ищите советчиков. Человек, привыкший слушать чужое мнение, начинает подсознательно его искать. Например, может изучать социальные сети в поисках негативных комментариев о себе. Но зачем? Отключитесь от внешнего мира, работайте с внутренним. Нет других критиков, кроме вас самой.

И помните, большинство людей слишком заняты собой, чтобы думать о вас!



2017 ГОД КРАСНОГО ОГНЕННОГО ПЕТУХА

Наступающий 2017 год пройдет под знаком Петуха. Петух – гордое, голосистое, ярко-пестрое жизнерадостное создание. Он – символ начала нового, предрассветного, он первый устремляется навстречу наступающему дню и громко извещает нас об этом.

Год Красного Огненного Петуха 2017 вступит в свои права 28 января 2017 года и распрощается с нами в ночь с 15 на 16 февраля 2018.

Этот год будет очень важным для истории человеческой цивилизации, он будет насыщен пестрыми, яркими, громкими, глобальными и запоминающимися событиями. Главный цвет года – красный, что олицетворяет красоту, энергию и мощь. Поэтому силам добра будет дарована дополнительная подпитка для победы над злом, во всех его проявлениях. Стихия года Петуха 2017 – огонь, следовательно, перегорят многие наши беды и, как птица феникс, мы возродимся для новой счастливой жизни. Особенно щедро будут вознаграждены те, кто не ищет легких путей и кривых тро-

пинок, не нарушает нравственных и юридических законов, мало говорит и много трудится, и упорно, по зернышку, создает фундамент для своего успеха и благосостояния.

Петух – один из самых интересных представителей Восточного Гороскопа. Яркий, элегантный, демонстративный, общительный – он требует внимания к своей персоне и получает его с избытком. Это точно неоднозначная личность. Такие люди обычно являются семейными, ведь они любят, а главное, умеют заботиться о своих близких. Но вот исключительной верностью представители этого знака, к сожалению, не отличаются. Их любвеобильность и тяга к флирту порой мешают их семейному счастью.

Любим противоположным полом безоговорочно и победоносно.

Себя любит больше, редко привязывается к кому-то. Скуп на комплименты и признания. Удачлив не только в любви, но и в делах. Обладает острым умом и притягательностью. Очень практичен и всегда отстаивает, прежде всего, личный интерес. Консервативен и не склонен к переменам. Любят Огненные Петухи и покрасоваться перед зеркалом, при чем, независимо от пола. Более того, они умеют это делать и прикладывают к этому достаточно много усилий. Одно из лучших достоинств таких людей – это понимание того, что красоты нельзя добиться только внешне. Поэтому, они стараются расти духовно и интеллектуально, но не для собственного удовлетворения, а для того, чтобы показать себя.

Всегда беспокоится о своем внешнем виде, любит тщательно выбирать одежду и не наденет что попало. Его выбор – дорогая одежда эlegantного стиля.

Чрезвычайно наблюдателен и проницателен, даже и не пытаетесь обыграть Петуха. Но искренние комплименты и слова восхищения очень важны для него, он нуждается в отражении своего великолетия.

Характер Петуха – прямолинейный, вспыльчивый, властный. Любит, как можно чаще бывать на природе, особенно в компании друзей. С большим удовольствием обустроивает дачу, сад, квартиру. Любит комфорт, дорогие вещи, изысканные вина. Любые технические новинки старается приспособить под свои собственные нужды. Петух очень требователен и разборчив.

В любви скуповат на чувства, разрешая любить себя, редко любит сам. Любовь к себе и своим привычкам зачастую мешает ему создать гармоничную семью. Среди людей этого знака больше всего закоренелых холостяков, которые предпочитают свободную любовь семейным узам. Петуха любят за его темперамент, умение разжигать и поддерживать любовную интригу, за таинственность и шарм. Это великолепные любовники, знающие все тонкости романтической игры. Но их повышенные эстетические требования часто не позволяют признать очередного партнера достойным себя, любимого. Самые совместимые любовные партнеры для Петуха – БЫК или ЗМЕЯ.

Как мы уже упоминали, быть рядом с Красным Огненным Петухом довольно трудно, в частности из-за того, что сложно заслужить его доверие. Но если это получится, то в итоге вы получите самого заботливого и нежного спутника или друга.

Ну а для тех, кто все-таки склонен доверять астрологическим прогнозам, нелишним будет знать,

как правильно встретить 2017 год, чтобы задобрить его покровителя – Красного Огненного Петуха. Хозяин года отличается неуживчивым и беспокойным “бойцовским” характером, он неутомим, требователен и деятелен. Петух всегда в ответе за всех членов своего родового клана. Он будет бесстрашно сражаться до победного финала, если кто-то посмеет посягнуть на безопасность и честь его семейства.

Один из основных аспектов, выделяющих Петуха из толпы – это яркая внешность, которой он уделяет немало своего внимания. Поэтому встретить 2017 год астрологи советуют в роскошном наряде. Рекомендуемая цветовая гамма для одежды:

- ✦ красная;
- ✦ золотистая;
- ✦ белая;
- ✦ черная;
- ✦ желтая;
- ✦ рыжая.

Если говорить о стиле, то в этом году для девушек лучшим вариантом будут асимметричные наряды и неважно, что именно - юбка с блузкой, платье или даже комбинезон. А вот мужчинам в этом году лучше совсем отойти от небрежного стиля и отказаться от смешных футболок и порванных джинс. Побойтесь о том, чтобы выделяться и выглядеть оригинально, но, в то же время, элегантно. Пусть это будет пуловер или джемпер с брюками, главное, чтобы они лишь подчеркивали вашу мужественность. То же касается и женского наряда - в нем вы должны быть женственной и нежной, а не кричащей и дерзкой. Оставьте этот образ на потом.

Аксессуары должно быть ни много, ни мало. Очень важно в этом плане найти золотую середину и лучше, если их будет меньше, чем необходимо. Украшения должны быть только лишь подчеркивать ваш образ и дополнять его. Поэтому нежелательно надевать в этом году что-то кричащее, придерживайтесь минимализма.

Этих же цветов нужно придерживаться, выбирая украшения для интерьера жилища. Особенно важно, чтобы комнаты были декорированы гирляндами, бра, канделябрами со свечами, статуэтками и фигурками в виде петуха. Для привлечения удачи в будущем году по углам помещения, где будет непосредственно проходить основное празднование, можно рассыпать угощение для “хозяина”. Какое лакомство любит петух? Конечно, это пшеница, пшено, кукуруза и яичная скорлупа. Блюдца с “угощением” для главного животного 2017 года можно поставить на праздничный стол.

Что касается украшения главной новогодней красавицы – ёлки – кроме игрушек, блестящей мишуры и дождика, ее макушку нужно обязательно декорировать звездой, снежинкой, бантом или любым декором красного цвета. Идеальным вариантом станет фигурка петуха. Почему? Здесь прослеживается некий символизм – украшение на макушке ёлки, словно красный петушиный гребень, будет сверкать, напоминая, кто из восточного пантеона зверей станет хозяином грядущего года.

Петух символизирует чистоту помыслов, инициативность, благородство и защиту от любого зла. Поэтому, на протяжении всего 2017 года не стоит сидеть, сложа руки. Лени и праздного образа жизни покровитель года не потерпит. Необходимо мобилизовать все свои силы и направить их в нужное русло. Только тогда вам будет сопутствовать успех во всех жизненных сферах. Если вы имеете собственный бизнес, не стоит пускаться в сомнительные авантюры с целью получения легкой наживы. Любые аферы Петух пресечет на корню. В результате можно остаться у “разбитого корыта”.

Если вы на 2017 год решили путешествовать, то лучше отложить поездку хотя бы на несколько дней. Все потому, что этот знак восточного гороскопа заядлый семьянин и домосед. Именно это, по мнению астрологов, сможет принести гармонию и взаимопонимание в семью. Если же поездку отменить нельзя, то хотя бы езжайте с семьей.

Самое главное правило в этом году – ни в коем случае нельзя проводить новогодний вечер раздельно от своей семьи. Это может плохо сказаться на взаимоотношениях между членами семьи. При этом, если есть какие-то разногласия и обиды, то лучше разобраться с ними до наступления полночи. Иначе, если вы встретите 2017 год в ссоре или с тайной обидой на сердце, то хозяин этого года будет крайне недоволен и может проучить вас. Поэтому лучше найти компромисс, попросить прощения и помириться. Во время самого празднования нельзя ссориться, лучше сдерживать свой пыл и в некоторых ситуациях лучше просто промолчать, а позже, после праздников, когда эмоции совсем уйдут, можно спокойно поговорить и прийти к общему знаменателю. Если же это был пустяк, то это забудется, а отношения не испортятся.

Идеальным вариантом для встречи Нового 2017 года является большая и веселая компания друзей. Пригласите именно тех людей,

с которыми вы хотели бы сплотиться в грядущем году.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НА НОВОГОДНЕМ СТОЛЕ

В этом году хозяйки могут не ограничивать свою фантазию и выдумку. Мясные блюда, различные салаты, закуски, морепродукты и рыба - все это обязательно понравится символу грядущего года. Но, чтобы закрепить успех и добиться своего, астрологи советуют поставить мясные блюда рядом с морепродуктами. Это позволит в грядущем году уловить птицу счастья и увеличить свои доходы.

Хозяин грядущего года крайне негативно относится ко всему ненатуральному. Поэтому, никаких полуфабрикатов на столе быть не должно. То же касается и готовой еды из ресторанов. Если же вам захочется пиццы или роллов, то лучше сделайте их самостоятельно, это не так сложно.

Все же, у представителя этого знака есть свои предпочтения - это сладкое. Поэтому самое время доставать свои фирменные рецепты десертов и порадовать своих близких. Кроме того, чтобы в доме всегда водились деньги и благополучие, обязательно поставьте на стол вазу с фруктами.

Постарайтесь не обидеть голосистого владыку года открытым использованием в новогоднем меню куриных и прочих яиц, не говоря уже о курином мясе. Салаты придется готовить по таким рецептам, в которых отсутствуют вареные белки и желтки, а также мясо любой птицы. “Скрытое” использование яиц вполне допустимо, это касается новогодней выпечки: пиццы, тортов, караваев, новогоднего печенья и пирогов. Фигурки петушков и курочек, с использованием вареных яиц, выставлять на новогодний стол тоже нежелательно.

Лучше добавьте как можно больше выпечки и бутербродов с разными сортами хлеба – именно так вы легче всего добьетесь благосклонности задиристого Петуха, встречая новый 2017 год в соответствии с его вкусами.



ОТВЕЧАЕТ ЯСНОВИДЯЩАЯ

Как вернуть страсть в отношения?

С мужем мы уже семь лет в браке. В последнее время стала чувствовать, что нет между нами прежней страсти. Все уныло, обыденно, скучно. Боюсь, что супруг в такой ситуации начнет искать себе эмоции на стороне. Как мне поправить положение?

Марианна К.

Зря вы наговариваете на своего мужа, Марианна! Думаете, что он способен пойти искать вам замену, а ведь он совсем не такой человек. Порядочный, воспитанный и преданный - вот как бы я его охарактеризовала. Так что, не обижайте его своими подозрениями, они беспочвенны. Он вас слишком любит, чтобы размениваться на других женщин.

А вот страсти в ваших отношениях действительно маловато. Когда я попыталась их посмотреть, то увидела слегка тлеющий уголек. А ведь раньше на его месте пылал огонь! Тем женщинам, которые хотят вернуть угасшие чувства, я всегда советую обратиться к маслам. Они имеют особую силу в любовных делах. Конкретно вам поможет розовое масло, которое получают из лепестков шиповника. Ку-

пите небольшую бутылочку масла, намочите маслом кончики пальцев и проведите ими с изнаночной стороны вашего лучшего нижнего ночного белья. Если такового нет - значит, купите новое! И не жалеете на это денег - все вам вернется сполна! После того, как белье наполнится ароматом розового масла, наденьте его на себя и произнесите слова:

«Угасшая страсть - да пусть вернется ко мне. Остывший муж - да пусть возжелает меня. Былой роман - да пусть вспыхнет вновь».

В этом одеянии вы должны провести ночь любви с супругом. Думаю, одного раза для угасших чувств мало - проводите ритуал еще пару месяцев для закрепления эффекта. Помните, не все так плохо в ваших отношениях, ведь главное, что у вас есть любовь!

ОБЛАДАЕТЕ ЛИ ВЫ ДАРОМ ПРЕДВИДЕНИЯ?

Ко мне часто обращаются люди, которые говорят примерно следующее: «Мне кажется, я могу смотреть в будущее и видеть, что в нем произойдет». Одних это умение пугает, других завораживает и влечет.

А вы, дорогие мои читатели, никогда не замечали за собой способности чувствовать, какими будут грядущие события? Обычно этот дар проявляется несколькими способами. Иногда человек начинает видеть вещие сны.

По сути, его сознание на время переходит в пограничное состояние, где показано больше, чем обычно. Только вот некоторые не умеют эти сны удерживать в своей голове и наутро уже о них не помнят. Другие люди начинают слышать внутренний голос. Он подсказывает им правильные решения - «Не делай этого, ошибешься» или «Это твой шанс, обязательно воспользуйся им!» Еще один вариант проявления дара предвидения - интуитивное предчувствие грядущего. Когда происходит событие, а человек думает: «Я знал, что так будет!»

Чувствуете ли вы что-то подобное? Если да, то, скорее всего, у вас хорошо развита интуиция - по крайней мере, лучше, чем у обычного человека. Что с этим делать дальше - решать вам. Если не хотите развивать свой дар, не откликайтесь на зов интуиции, игнорируйте его. Пройдет время, и без внимания он утихнет. Если же мечтаете развить свои способности, займитесь медитацией, ведите дневник снов, куда записывайте все, что вам приснится, больше времени проводите в одиночестве, слушайте себя, изучайте свои чувства.

Боюсь потерять ребеночка

Я в положении, нахожусь на шестом месяце. За беременность уже несколько раз ставили угрозу выкидыша, до сих пор врачи предупреждают о возможных проблемах. Я себя берегу, но все равно очень переживаю! Может, Высшие силы помогут мне доносить мое дитя и родить его здоровым?

Алина П.

Малыш действительно чувствует себя беспокойно у вас в животе. А все потому, что ему досталась беспокойная мама! Ну вот скажите, почему вы постоянно сама не своя? Ведь все же у вас хорошо: любящий муж рядом, родственники поддерживают, друзья. А вы все из-за чего-то переживаете! Ведь так и беду накликаете недолго! Советую вам в оставшееся время беременности сосредоточиться на собственном внутреннем состоянии. Купите себе деревянные четки. Даже если не знаете молитв, просто перебирайте их в руках - это успокаивает. Можете просто повторять в это время:

«Господи Боже, сохрани меня и дитя».

А если вдруг почувствуете себя неважно или возникнет беспокойство за ребенка, приготовьте себе тут же теплого молочка. Пейте его маленькими глотками и между ними произнесите:

«Как матушка меня молоком поила, так и я свое дитяtko поить хочу. Как земля под ногами крепка, так и плод крепок во мне. Спаси и сохрани, Богородица. Аминь».

Беременность вы хорошо отходите, но, возможно, придется еще раз полежать в больнице. И я настоятельно вам рекомендую проверить позвоночник - он у вас очень слаб.

Свекровь меня невзлюбила

Я вышла замуж несколько месяцев назад. Приходится жить с мужем в квартире у свекрови. А ей все не так! Готовлю я плохо, убираю отвратительно, за ее сыном ухаживаю неправильно. Как ей угодить, или у нее на меня зуб?

Наталья Поклонская.

Наталья, в вашем случае дело совсем не в магии. Подумайте сами. Свекровь ваша воспитывала сына одна - мужчины я рядом с ней не вижу. Он для нее был единственным светом в окошке. А тут вдруг пришла другая женщина и заявила на него свои права. Более того, еще и живет рядом, изо дня в день демонстрируя, что сыночек больше не маменькин, а принадлежит жене.

Собственную квартиру вам надо покупать - в этой жизни вам не будет! Могу, конечно, посоветовать один хитрый прием, однако, не буду утверждать, что он сработает.

Улучите момент, когда никого, кроме вас, в квартире не будет. Возьмите клубок яркой пряжи и

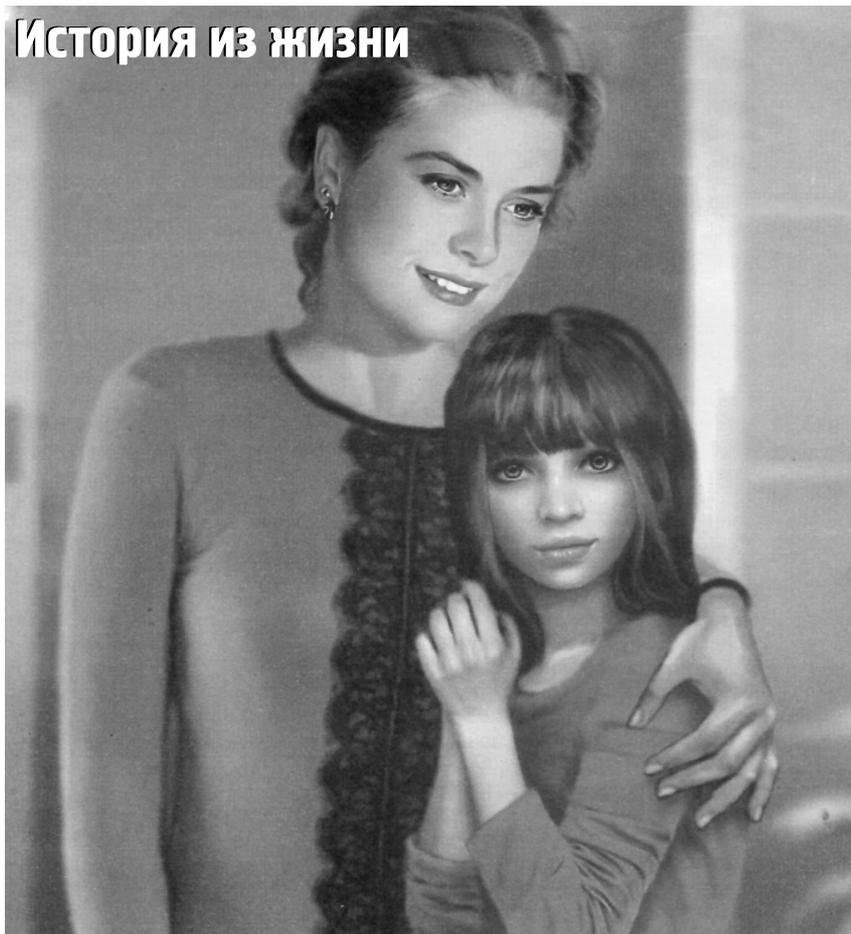
раскатайте его по всей квартире, во всех комнатах, во всех углах. Пока разматываете его, шепчите тихо:

«В доме этом жить хочу, не выживать. Добра наживать, а не зла допускать. Доколе будут мои ноженьки по этим полам ходить, пускай мне будет нравится тут жить. Слово мое крепко, слово мое метко. Как сказала - так и будет. Никто мне не судья. Аминь».

Старайтесь меньше пререкайтесь со свекровью, меньше ругаться. Иначе вконец испортите отношения. А сами делайте все возможное для того, чтобы найти свою собственную квартиру. Только там вы с супругом будете по-настоящему счастливы.

Ваш любимый сканворд

Грех Иуды												Окружные города	
Часть туловища	Музыкальный ассорти	Патриарх-реформатор		Земле-черпалка	Футляр с чертежами	Первый советский автобус	Оконная занавеска		Самое время		Растение из орхидных		
				Все, что на пользу					Пел про Комарово		Французская певица Мирей...		
"Разговор" на кулаках	Жилище эскимоса				Сентенция								
				Решето истины					Спрятанные драгоценности				
Черный январь	Глава города	 <p>Порода собак</p>											
											Обширное устье реки	Индийский шахматист	Здесь деньги выдают
"Марсельеза"	Уроженец Улан-Удэ										Ящик с картинками		
											Согласие с офертой	...Марadona	"Спасибо" в Париже
Ильян Квазимодо	Защетка следователя					Сразу после Масленицы	Семья монстров из сериала						
			"Воз сена", Иероним...	Остатки чужой добычи	1								
Окуривание колбасы	Его шкура — на витязе	Фрукт раздора					Корка апельсина						
				Любопытная на базаре	Белые осадки				"Угрюм-река", Анфиса	Обучение собаки			
Французский океанограф	Международный договор	Резкий звук					Инициатива						
				Игра с овальным мячом	Слуга Атоса	Сыграл Дуремара и полотера	Приток реки Москвы	Глиняный сосуд эллинов	Зелень в салате				
Меховая шапка	От дождя на асфальте	Тюжная птица					Веточка в метле						
Птичий рот				Обязательство на бумаге									
								"Вишневый сад", слуга					
Природовед	Хороший клеветчик			Ласточка-мальчик									
"Высота", актриса							Окоп в тылу врага						



ДОЧЕНЬКА МОЯ!

Погоня за мужчиной никогда не заканчивается ничем хорошим. Женщина теряет время, силы, чувство собственного достоинства. Делая возлюбленного смыслом своей жизни, она забывает даже о детях...

Людмила никогда не питала иллюзий насчет своих достоинств. Она знала, что не слишком красива и не особенно умна, однако, два таланта у нее все же были - умение слушать и ждать. Именно благодаря им ей и удалось женить на себе, как она считала, идеального мужчину.

- Он тебя не любит, - сокрушенно вздохнула мама.

Но Люда только улыбалась и помалкивала, боясь спугнуть свое хрупкое женское счастье.

БЕСПОЛЕЗНЫЙ, НО ХАРИЗМАТИЧНЫЙ

Учиться Люда не любила, поэтому, после школы быстренько окончила училище и пошла работать парикмахером. Работа ей нравилась, лишь иногда становилось грустно оттого, что она добровольно лишила себя веселых лет студенчества.

Подруга Люды училась в университете, и девушка с удоволь-

ствием принимала приглашения на молодежные вечеринки. Там она и встретила главную любовь своей жизни. Валера не отличался красотой, на первый взгляд в нем не было ничего примечательного. Невысокий, худощавый, с резко очерченными скулами и презрительной усмешкой на тонких губах. Но неистовый огонь его темных глаз и глубокий чувственный голос никого не оставляли равнодушным. Особенно хорош, Валера был когда рассуждал о литературе. В такие моменты он походил на пылающий факел, рассыпающий вокруг себя искры, весь преображался и притягивал взгляды окружающих. В общем, молодой человек был довольно харизматичен, и Люда влюбилась отчаянно и безнадежно. О взаимности ей приходилось только мечтать: не она одна подострастно заглядывала в рот Валере. Но он, неожиданно для всех, отдал предпочтение ничем не при-

мечательной Людмиле. Не иначе, как судьба.

После одной из рядовых встреч с девушкой он проснулся в ее теплой постели и понял, что не хочет из нее выбираться. Поселился у Люды и решил, что им пора создавать семью. Действительно, чего ждать-то?

Валера только-только окончил университет, собиравшись поступать в аспирантуру. Планов у него было громадье, правда, все какие-то неприбыльные. Он собирався писать книгу, но не был уверен, что она когда-нибудь будет иметь успех, хотел открыть кружок единомышленников, но подобная организация вряд ли могла принести хоть какие-то дивиденды. В общем, молодой человек дал понять, что именно Люде, а не ему, придется стать главным кормильцем семьи. Другая, может быть, и отказалась, но Люда решила, что в этом ее предназначение. И главное, любимый человек будет рядом, а значит, она со всем справится сама!

«ПУСТЬ БУДУТ ПЕЛЕНКИ...»

Валера не был плохим человеком, но мужем оказался никудышным. Впрочем, Люда и не ждала, что семейная жизнь с ним окажется легкой и стабильной. Дважды в месяц, когда муж получал зарплату, он исчезал из дома - кутил в ресторанах или у знакомых, тратил все до копейки. Возвращался на следующий день, пропахший алкоголем и чужими духами.

- Мне необходимо откуда-то черпать вдохновение, - объяснял он Людмиле и, чуть виновато, отводил глаза, снимая рубашку с испачканным помадой воротником. - Я писатель, понимаешь? Вот допишу книгу и смогу расслабиться, сосредоточиться, так сказать, на семье.

В такие дни Люда очень страдала, но вида не показывала. Улыбалась, отправляла одежду мужа в стиральную машину и накрывала на стол. А потом долго слушала, как он читает вслух, стараясь выключить фантазию и перестать представлять, как благоверный изменяет ей с другими женщинами. Она понимала, что стоит ей хоть раз закатить скандал, Валерий уйдет из ее жизни навсегда. Это в планы Людмилы не входило.

- Он сидит у тебя на шее, - сокрушалась мама.

- Он делает меня счастливой, - возражала Люда.

Счастье прибавилось, когда молодая женщина узнала, что беременна. Она была уверена, что новость окажется радостной и для мужа. Приближалась очередная годовщина их свадьбы - хороший повод огоршить супруга.

- Мы станем родителями, - торжественно заявила Люда, выпятив свой, пока что отсутствующий живот.

Аплодисментов и криков радости она не услышала. Через несколько минут Валера вышел из оцепенения:

- Думаешь, из меня получится хороший отец? Вряд ли... Впрочем, поступаю как знаешь. Мне уже все равно, пусть будут пеленки...

ДРУГАЯ МУЗА

Хотела ли ребенка сама Люда? Она не знала, только верила, что малыш укрепит их отношения с мужем. И пусть он пока не испытывает большой радости, но как только возьмет на руки маленький беззащитный комочек, обязательно почувствует нежность. Поймет: он теперь - отец. Забудет, наконец, о своих похождениях налево, вечерами они втроем будут дома...

УЗИ показало, что родится девочка, и Люда решила: «Назову Валерией, Лерочкой, муж обрадуется». Перемен в супруге в лучшую сторону женщина не замечала, на оборот, Валера чаще стал пропадать на стороне, а за неделю до родов и вовсе исчез. Появился спустя несколько дней с горящими глазами и пропахший чужими ароматами.

- Я понял! Теперь я напишу бестселлер! - он возбужденно бегал взад-вперед по кухне и даже не замечал дрожащих губ жены.

- Скорую вызови...

Лерочка родилась чуть раньше положенного срока, но оказалась совершенно здоровым и прелестным ребенком. Может, эта малышка станет тем шедевром и бестселлером, который мечтает создать Валерий? Люда надеялась на это и целыми днями дежурила у окна палаты, поджидая мужа. Но он так и не пришел.

В день выписки из роддома Людмилу встречали коллеги по работе и мама. Было много цветов и поздравлений, но это ее не радовало. День казался мрачным, даже нарядный розовый конверт, в котором спала новорожденная, оттягивал руки и мешал дышать.

Родная квартира встретила затхлым воздухом и пустыми шкафами - Валера забрал все свои вещи. Муж оставил записку с одним единственным словом: «Прости». Люде этого было мало, она хотела услышать его объяснения, посмотреть в глаза. Однако, благоверный не отвечал на звонки, а где искать мужа, Люда не знала.

Валера пришел через пару недель. Принес букет, поцеловал Люду в щеку, посмотрел на спящую дочку, а потом за чаем признался:

у него давно уже есть другая женщина, его новая муза. Обещал платить алименты, но предупредил, что навещать часто не сможет - дела... И ушел, оставив после себя запах несбывшихся надежд и горечи.

НЕЛЮБИМАЯ ДОЧЬ ОТ ЛЮБИМОГО МУЖА

Первые месяцы после ухода мужа Люда не жила - существовала. Плачущий ребенок, требующий материнской ласки, ее волновал мало. Рядом с малышкой была бабушка.

- Что ж ты за мать такая? К собственному дитю не подходишь! - акрошлась она.

А Люда просто не знала, как ей жить дальше. Любимый муж - смысл ее жизни - ушел к другой. Ребенок, рожденный для того, чтобы предотвратить это, не помог.

Позже женщина старалась развить в себе материнские чувства, но внутренняя обида на дочку за то, что та не смогла удерживать любимого, мешала этому. Лера, как назло, родилась копией отца. Те же глаза, рот, уши... Люда смотрела на нее и видела Валеру, который так жестоко ее предал.

Время не залечивало рану.

Лера подросла, пошла в первый класс, но все так же была немила матери.

- Мамочка, с днем рождения! Это тебе, я сама сделала! Нравится?

Лера протянула кособокий букет из цветной бумаги и замерла, ожидая реакции.

- Нравится, спасибо, - Люда отложила поделку на подоконник и вернулась к своим делам.

Довольная дочка обхватила ее руками и потянулась за поцелуем.

- Ты в школу не опоздаешь? - холодно спросила Люда, отстраняясь.

- Замечательные цветы, ты просто умница, - сказала бабушка, входя в кухню.

Она крепко обняла внучку, расцеловала в щеки и отправила собираться в школу.

- Можно быть и поласковее, - обратилась мать к Людмиле. - Такое впечатление, что ты не любишь собственного ребенка.

- Люблю, конечно, - небрежно отмахнулась Люда. - Не приставай ко мне с глупостями.

Женщина понимала, что врет даже самой себе.

ВОТ ГДЕ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ!

Люда часто смотрела на дочку, и ей становилось жалко девочку. Лера росла замкнутой, отстраненной, вся в себе. Порой придет к маме что-нибудь рассказать, а Люда и не знает, как с ней обра-

щаться. Обнять и поцеловать ребенка было для нее сложно и почти больно.

Знакомые донесли, что Валера завел новую семью, и в ней уже подрастает сын. «Его-то он любит!» - с ненавистью думала Люда. И тут же переносила свою злобу на дочку: «А мне оставил придаток, куда теперь ее девать?»

Звонок из школы застал Люду врасплох. Классная руководительница взволнованно сообщила, что Леру увезли на скорой с подозрением на перитонит. Понимание произошедшего наступило не сразу. Не сразу Люда надела плащ, взяла сумку и побежала на автобус. Не сразу поняла, что на кону стоит не только жизнь ее ребенка, но и ее собственная.

Над дверью горела надпись: «Идет операция». Горела душа Люды, которая сидела на жесткой скамье и комкала давно промокший от слез платок. Дежурный врач объяснил: трагедии можно было бы избежать, если бы девочка сразу рассказала родным о боли в животе, но она терпела.

- Сказала, что не хотела никого расстраивать, - объяснил доктор.

Расстраивать? У ее девочки не было никого, к кому она могла пойти и рассказать о своей беде. Никого! И это при живой матери... Люда закрыла лицо руками и рыдалась.

В реанимацию женщину не пустили. Сухо сообщили, что операция прошла успешно, но попросили приходить утром - пациентка спит. Ночь Люда провела в больнице. Приехала мама, обнимала ее, успокаивала, но женщина никого не слышала. Словно набатом, в ее голове гремела мысль: «Это я виновата».

Когда Людмиле разрешили пройти к дочке, она не сразу открыла дверь в ее палату - боялась. Лера лежала на кровати; худенькая, бледная. Женщина молча подошла к дочери, села рядом. Взяла в руки детскую ладошку и по очереди поцеловала каждый пальчик.

- Доченька моя, я тебя люблю, - медленно повторяла она, словно зачарованная.

Это чувство будто давно жило внутри нее, но только сейчас она смогла выпустить его наружу, признаться себе и дочери в том, что она не черствый сухарь. Люда вдруг поняла, как сильно ошибалась все эти годы. Не понимала, что ее главная любовь - совсем не Валера, а она - ее маленькая девочка.

Медсестра попросила закончить свидание, и Люда медленно вышла из палаты. Села на скамейку и снова заплакала. Но на этот раз ее слезы были тихими, спокойными, без боли. Все встало на свои места.



ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ Чем помочь ребенку?

В школе дети учатся общаться, дружить, преодолевать разногласия. Но не всегда первый опыт взаимодействия друг с другом оказывается положительным.

В первую очередь, родители переживают за оценки школьника. А ведь на самом деле, мамам и папам нужно заботиться совсем о другом! Гораздо важнее оценок то, как ребенка воспринимают в коллективе, как к нему относятся одноклассники и учителя.

НЕ ПРОПУСТИТЬ «ЗВОНЧКИ»!

Травля в школе часто начинается с мелочей - обидных прозвищ, насмешек, демонстративного отказа принимать в «группу». Ребенка могут нарочно игнорировать и «дружить против» него. Тихие, скромные дети не умеют отстаивать свои права, предпочитая не выносить конфликт за пределы школы. Немногие могут откровенно прийти к родителям и сказать: меня обижают. В большинстве случаев ребенок замалчивает недостойное поведение одноклассников, боясь показаться слабым, маменькиным сынком, лузером.

Родителям нужно самим по поведению школьника научиться определять, когда его отношения с одноклассниками терпят фиаско. Как правило, ребенок, которого в классе считают лузером, дома становится замкнутым, плаксивым, обидчивым. Он не идет на контакт, уходит от разговоров о школьных делах, с ошутимой неохотой посещает занятия, может просить, что-

бы его перевели в другой класс или школу. У некоторых подростков резко снижается успеваемость: еще вчера был хорошистом - и вдруг скатывается на тройки-двойки.

Часто такие дети испытывают необъяснимую тревогу, с трудом засыпают, плохо спят, пребывают то во взволнованном, то в апатичном состоянии. На вопросы «что случилось?» закрываются, говорят «отстань», начинают злиться.

Иногда школьная травля переходит в стадию физического насилия. Ребенок может скрывать свои синяки, но родители должны не пропустить их появление. Данный этап свидетельствует о том, что ситуация уже достаточно серьезная.

Итак, если поведение ребенка стало отличаться от привычного, изменилось его эмоциональное состояние - обязательно обратитесь на это внимание!

КТО В ЗОНЕ РИСКА?

Смотрит мама на своего ребенка - сына или дочь - и думает: «Ну вот он (она) уж точно будет ходить у всех в любимчиках! Как можно плохо относиться к этому чуду?» Однако помните: ваше отношение к собственному ребенку необъективно. Постарайтесь отстраниться от него и посмотреть на свое чадо со стороны. Оцените, может ли ваш ребенок стать объектом для травли со стороны сверстников.

Как правило, в зоне риска оказываются физически слабые дети, с нестандартной внешностью или поведением. Те, кто отличается от принятых в обществе норм по разным параметрам. К этой же категории относятся и творчески одаренные подростки, а также те, кого излишне опекают взрослые: например, провожают в школу без особой необходимости или часто звонят на переменах.

Если вы понимаете, что ваш ребенок отличается от других, не как все, не надо его переделывать только для того, чтобы в школе у него не было проблем. Просто наблюдайте за ним, оберегайте издали, чтобы ему не могли нанести вред.

НУЖНО ЛИ ВМЕШИВАТЬСЯ?

Некоторые психологи советуют не вступать в конфликт ребенка с одноклассниками с родительской позиции. Но подростки отличаются по характеру. Кому-то нужен лишь небольшой толчок или подсказка, чтобы они обрели уверенность в себе и смогли защитить себя от нападок. Другим, в силу робкого характера и заниженной самооценки, оказывается мало родительских советов и необходимо активное вмешательство со стороны старших.

Решение проблемы имеет смысл обсудить со школьным психологом и классным руководителем. Не стесняйтесь заявить о существующем конфликте между ребенком и одноклассниками, попросить донести его до сведения родителей обидчиков. Обязателен общий стол для разговора, за которым будут сидеть только взрослые: родители пострадавшей и виновной стороны, классный руководитель и, если потребуется, завуч по воспитательной работе.

Не преувеличивайте и не угрожайте, но объясните родителям преследователей, что сотрудничество с вами и общее решение также и в их интересах. Дайте понять, что постоянное словесное унижение, так же как и физическое насилие, наказуемо. Чтобы дело не закончилось преступлением и постановкой на учет в детскую комнату полиции, нужно вовремя принять меры. С подростками-агрессорами должны разговаривать, в первую очередь, их родители, а только потом - классный руководитель, и, в крайнем случае, органы власти.

Помните, что школьники, даже старшие, все-таки юны для решения некоторых взрослых проблем. Они могут не попросить о помощи напрямую, но она им требуется. И родители в этот момент должны быть рядом.

Рождество называют второй Пасхой. Это важное событие в православном мире, и чтобы подготовиться к нему как следует, нужно выдержать Рождественский пост.

БЕЗ СТРОГОСТИ

Ко дню Рождества Христова православный христианин должен подготовиться с помощью молитвы, покаяния и поста. Таков завет Божий. Рождественский пост - не самый строгий в году. Ограничений в питании не так много.

По понедельникам, средам и пятницам предписывается сухоядение, то есть, воздержание от вареной пищи.

По вторникам и четвергам разрешается горячая пища с растительным маслом.

По субботам и воскресеньям можно также вкушать горячую пищу с маслом, а еще рыбу и вино.

Во время поста отмечается важный православный праздник - Введение во храм Пресвятой Богородицы. В этот день также разрешаются послабления в виде рыбы и вина. При этом следует понимать, что во всем нужно знать меру; много пить вина все равно не надо, один бокал - лучший выбор.

Перед Рождеством, 6 января, христиан ждет Сочельник. Хозяйки в этот праздник готовят сочиво - сладкую кашу. Есть ее можно после первой звезды. До ее появления рекомендуется говеть. Однако, подходить к этому вопросу нужно разумно. Например, немощным и больным не стоит полностью отказываться от еды. Да и пост им можно соблюдать не строго - Господь простит. То же самое касается и детей. Их соблюдение поста может заключаться, например, в отказе от любимых сладостей или от просмотра мультфильмов, к которым они привыкли. Родители обязательно должны объяснить детям, для чего этот запрет наложен



Пост перед Рождеством начинается 28 ноября, а заканчивается светлым праздником Рождества Христова - 7 января. Он длится сорок дней, в течение которых человек должен очистить не только свое тело, но и душу.

и во имя чего делается. Тогда ребенок не будет воспринимать его как наказание, а сочтет за дань служения Господу Богу.

ДОБРЫЕ ДЕЛА

Только ли в отказе от пищи, к которой мы привыкли, заключается пост? Отнюдь нет. Наоборот, он - лишь малая часть нашего служения. Гораздо более важно во время по-

ста обращать внимание на собственные поступки, поведение, внутреннее состояние. Это время дано нам для того, чтобы проанализировать собственную жизнь, провести работу над ошибками и исправиться.

Издавна считалось, что в Рождественский пост следует не обходить стороной нуждающихся. Это может быть соседка по

подъезду, про которую давно забыли ее собственные дети. Это может быть и просящие милостыню у церкви, которых вы раньше не замечали.

Пост должен сопровождаться молитвой, в идеале, ежедневной, чтобы постепенно очищалась душа. Не стоит забывать о походах в храм. Можно пересмотреть и свой образ жизни на время поста. Чаще берите в руки хорошие книги, вместо просмотра телевизора посвятите время своей семье, близким людям.

КАК ПРАЗДНОВАТЬ НОВЫЙ ГОД?

Рождественский пост выпадает на празднование Нового года. Многим христианам интересно знать, можно ли отмечать его, не будет ли это грехом. Большинство воцерковленных людей и священнослужителей склоняются к мнению, что нет, не будет.

Конечно, для глубоко верующего человека Рождество Христово всегда будет важнее Нового года. Он будет ждать именно этого праздника и к нему готовиться. Новый год пройдет мимо него. Но многие православные христиане искренне любят новогодние праздники. Не стоит себе в них отказывать, но, по возможности, не забываяте про то, что идет пост. Праздничный стол можно сделать скромнее, телевизор смотреть меньше. Хорошо провести Новый год как истинно семейный праздник.

Мой ангел-хранитель

НИКОЛАЙ-УГОДНИК УБЕРЕГ ОТ БЕДЫ

Николай-угодник особенно почитается в нашей семье. Совсем недавно произошло событие, которое еще раз напомнило мне о незримом присутствии святого рядом.

Мы живем в собственном деревянном доме. В какой-то из холодных зимних дней плохо протопили его, пришлось на ночь включить обогреватели. Я поставила у внучки в комнате электробатарейку, а сама ушла к себе. По привычке обратилась к Николаю-угоднику с просьбой не покидать нас, защитить и сама неожиданно для себя добавила: «Дай знать, убереги от беды и несчастья». Легла

спать, уже заснула почти, вдруг слышу - кто-то в дверь стучится. Подскочила, дверь отворила - никого нет. Пошла обратно, смотрю - в комнате внучки огонь полыхает. Оказалось, проводку замкнуло, вот она беды и наделала. Хорошо, что вовремя заметили. Подняли соседей, они помогли потушить пожар, не дали ему разгореться. Стала я у всех спрашивать, кто стучался-то ко мне. Никто не отзывается. А я и поняла, что это был не кто иной, как Николай-угодник. Хотел спасти нас батюшка.

Нина Макарова.



Сколько зарабатывает коллега?

Милая «Подруга»! Говорят, что спрашивать о зарплате неприлично. Почему? Если мне, например, интересно узнать о зарплате коллеги, что в этом такого? Что ее должно смущать? Я вот о своем заработке не стесняюсь говорить!

ПОДРУГА: Вопрос о зарплате, безусловно, вызывает любопытство. Не вам одной интересен заработок коллег. Однако, спрашивать об этом в большинстве случаев более чем неуместно. Объяснение этому простое: финансовый вопрос может быть болезненным для человека. Возможно, его самого не устраивает его зарплата, или он считает, что достоин большего, а тут еще вы просите его вслух признаться в собственной несостоятельности. Даже если человек считает свою зарплату приличной, он, возможно, не захочет ее озвучивать, чтобы не вызвать зависть.

Однозначно, не стоит интересоваться заработной платой коллег, с которыми вы общаетесь лишь по

работе и поверхностно. Они подумают: «С какой стати я должна ей об этом рассказывать?» - и будут правы. Вы нарушите их границы и проследите любопытной сплетницей. Можно поинтересоваться доходом у тех сотрудников, с которыми у вас сложились приятельские отношения. Но даже в этом случае, вопрос надо задавать очень корректно, например: «Интересно, одинаково ли мы получаем?» В некоторых случаях помогает озвучивание собственного заработка: «Я получаю около N лари. Ты, наверное, примерно столько же?» Коллега замолчала или попыталась отшутиться? Не настаивайте и переведите разговор на другую тему. Значит, говорить с вами столь откровенно она не готова.

Татьяна.

Дочка хочет стать продавцом

Милая «Подруга»! Моей дочери десять лет, и она всерьез мечтает о том, чтобы встать за прилавок, когда вырастет. Как мне ответить ее от этой безумной идеи?

ПОДРУГА: Ольга, мне кажется, вы рано начали бить тревогу. Ваша дочь сейчас находится в том возрасте, когда ребенок осознает свое место в социуме. Она осматривается, анализирует окружающий мир, примеряет его к себе, ищет свое место в нем. Но это лишь часть ее становления, необходимая часть! Это вовсе не значит, что после института она непременно пойдет работать на рынок.

Вам, как матери, в этой ситуации нужно вести себя правильно. Ни в коем случае не следует говорить дочери, что профессии, которые ей

нравятся и о которых она мечтает, плохие, недостойные, грязные и т.д. Не навязывайте ей стереотипы, позвольте самостоятельно познавать окружающий мир. Поверьте, через пару лет ее интересы наверняка изменятся. Советую вам с интересом относиться ко всем ее увлечениям. Ей нравится работа продавца? Вместе разберитесь, в чем она заключается, обговорите все плюсы и минусы, возможные трудности. Не закрывайте перед дочерью те двери, которые она открывает. Гораздо хуже будет, если она вообще перестанет чем-либо интересоваться.

Ольга Богомолова.

Стоит ли поправлять собеседника?

Милая «Подруга»! Я - филолог по образованию и часто не могу не поправить человека, если он в разговоре неправильно произносит слово. Люди почему-то обижаются.

А. Топурия

ПОДРУГА: Не удивляйтесь тому, что люди обижаются, когда вы их поправляете. Охотно верю, что вы не желаете им в этот момент зла, но они после вашего замечания думают примерно следующее: «Я неидеальный, плохой, ущербный, я хуже, чем она». Да-да, именно так! Человек столь болезненно реагирует, потому что воспринимает это как намек на его несовершенство, посягательство на личность.

Понимаю, что вам, как филологу, бывает трудно удержаться и не поправить собеседника. Но прошу вас, действуйте корректно. Во-первых, никогда не делайте подобные замечания прилюдно - нет ничего хуже этого. Во-вторых, если это малознакомый вам человек, также воздержитесь от критики. Если это ваш близкий родственник или человек, которому может пригодиться ваше замечание, пригласите его на личный разговор.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ ТРУДНО ОСТАНОВИТЬСЯ, КОГДА ГРЫЗЕШЬ СЕМЕЧКИ?

Кому не знакома ситуация: только открыл пакет с семечками и уже не знаешь, как остановиться! Язык саднит, зубы гудят, пальцы черные, но оторваться невозможно!

Со стороны, это, может быть, и выглядит странно, но есть вполне логичное объяснение этому явлению. Для многих грызть семечки - прекрасный способ справиться со стрессом. Человек может этого не осознавать, но для того, чтобы успокоиться и расслабиться, он достает заветный пакет с семечками. Как курящий тянется к сигарете, чтобы чем-то занять себя и свои руки, так же некоторые тянутся к семечкам. За ними и разговор течет веселее, и время проходит быстрее. И сразу на душе так легко становится...

Впрочем, если постараться, то можно найти увлечению семечками и другое объяснение. Чаще всего мы едим семечки с солью - ею их присыпают во время жарки. А про тягу к солененькому каждый из нас знает не понаслышке. Поэтому и нельзя оторваться от семечек!

Ежедневно каждый из нас подвергается влиянию: людей, ситуаций, обстоятельств. Вот только кто-то пропускает все мимо ушей, а кто-то ставит во главу угла. Пройдя тест и ответив на его вопросы, вы сможете причислить себя к той или иной категории.

1. Часто ли вы прислушиваетесь к чужим советам?

А. Очень редко, предпочитаю думать своей головой.

Б. Стараюсь прислушиваться, люди плохого не посоветуют.

В. Лишь в тех случаях, когда совет дает значимый для меня человек.

2. Вам приснился плохой сон. Будете ли обращать на него внимание, считать предостережением?

А. Нет, мало ли что может присниться.

Б. Да, я верю в подобные вещи. И, вообще, лучше перестраховаться!

В. Сон должен быть действительно ужасным, чтобы впечатлить меня.

3. Как вы принимаете решения?

А. Только лично, самостоятельно взвешивая все за и против.

Б. Обязательно советуюсь с близкими людьми.

В. Могу поинтересоваться мнением профессионалов.

4. Ваша коллега сегодня не в духе. Что подумаете?

А. Наверное, у нее что-то произошло в личной жизни.

Б. Возможно, я ее чем-то обидела или огорчила, дело во мне.

В. А что думать? Я спрошу напрямую!

5. Как вы относитесь к гороскопам, гаданиям, предсказаниям будущего?

А. Отрицательно, только голову зря морочат.

Б. Верю в то, что все это неспроста, что-то за этим стоит.

В. Избирательно. Стараюсь не верить всему подряд.

6. Врач сообщает не очень хорошие новости о вашем здоровье. Ваши действия?

А. Схожу к другому специалисту, перепроверю.

Б. Что ж, значит, так тому и быть.

В. Буду до последнего верить, что все не так плохо.

7. Следуете ли вы новомодным тенденциям, интересны ли они вам?

А. Нет, они созданы для наивных дурочек, которым деньги некуда девать.

Б. Да, не хочу отставать от остальных.

В. Следую только тем, которые

ВНУШАЕМЫ ЛИ ВЫ?

Независимый и свободный человек не обратит внимания на гул посторонних голосов. Он будет идти своей дорогой. Можно ли сказать подобное о вас?

мне нравятся.

8. Вы приняли решение, но друг старается вас переубедить. Получится ли у него?

А. Вряд ли. Послушаю его, но сделаю по-своему.

Б. Если будет убеждать настойчиво, то получится.

В. Как минимум, он посеет во мне зерно сомнения.

9. Всем ли вы подаете милостыню, кто к вам обращается?

А. Нет, конечно, на всех денег не напасешься!

Б. Да, не могу отказать нуждающемуся человеку.

В. Не всем и только если у меня есть возможность. Во вред себе ничего делать не буду.

10. В магазине большая скидка на товар, который вам лично не нужен. Купите ли вы его?

А. Нет. Зачем? Он же мне не нужен.

Б. Куплю, вдруг пригодится, может, в подарок. Цена же выгодная!

В. Только, если скидка будет действительно большой.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Вы, в определенном смысле, счастливчик, потому что вас мало волнует то, что происходит вокруг. Если вы приняли для себя какое-то решение, с этой точки вас не сдвинешь. По складу ума вы скорее логик, который старается не подключать эмоции к решению вопросов. Проблема кроется в том, что порой вы не слушаете даже тех советов, которые действительно могут вам пригодиться. А зря!

Большинство Б. Прежде чем сделать шаг, вы обязательно оглянетесь и посмотрите, как реагируют на него окружающие. Подобная позиция не слишком хороша, ведь вам приходится жить с оглядкой на мнение других людей. Вы ждете от

них советов, помощи и не способны самостоятельно принимать важные для себя решения. Вам следует научиться брать ответственность и абстрагироваться от людей, которые хотят вас в чем-то убедить.

Большинство В. Внушаемым человеком вас назвать нельзя. Однако, порой вы даете слабину и становитесь объектом охоты для людей без совести. От подобных ситуаций никто не застрахован. Просто, постарайтесь избирательно относиться ко всему, что слышите и что происходит в вашей жизни. Всегда исходите прежде всего из собственных интересов.





(Продолжение, начало в 29-50)

Дженнифер обессиленно упала в кресло, и тогда Лоренс отпустил ее.

Ей показалось, что она тысячекратно уменьшилась в размерах, как будто комната увеличилась и поглотила ее. Моя дорогая, единственная моя! Она склонилась голову, уставившись в пол, слезы капали с кончика носа на дорожку ковер.

Наконец она подняла голову и взглянула на мужа. Лоренс сидел с закрытыми глазами, не желая смотреть на это отвратительное зрелище.

– Если ты все знал, если ты видел, что я начинаю вспоминать, почему... почему не сказал мне правду?

Лоренс уже отошел, гнев уступил место ощущению полного поражения. Сидя напротив нее, он тихо произнес:

– Потому, что надеялся... Когда я понял, что ты ничего не помнишь, я решил, что мы можем оставить это в прошлом. Я надеялся, что мы сможем жить дальше, как будто ничего не случилось.

Моя дорогая, единственная моя!

Мне некуда идти, подумала Дженнифер. Бут мертв. Все это время он был мертв. Она чувствовала себя глупой девчонкой, как будто она все выдумала.

– К тому же, я не хотел, чтобы ты чувствовала себя виноватой в том, что он умер из-за тебя, – добавил Лоренс после долгой паузы. Она побледнела от внезапно пронзившей ее острой боли. – Что бы ты там ни думала обо мне, Дженнифер, я хотел, чтобы ты была счастлива.

Тикали часы. Впоследствии Дженнифер не могла вспомнить, сколько времени прошло. Часы? Минуты? Лоренс встал, налил себе очередной стакан виски, выпил словно воду, даже не поморщившись, а потом аккуратно поставил бокал на серебряный поднос.

– И что же будет дальше? – безжизненным голосом спросила она.

– Я иду спать. Нет, серьезно, я ужасно устал. – Он развернулся и пошел к

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

двери. – Предлагаю тебе сделать то же самое.

Лоренс ушел, а она еще некоторое время не вставала с кресла, прислушиваясь к его тяжелым от усталости и алкоголя шагам наверху, скрипу кровати. Он лег спать в хозяйской спальне. В ее спальне.

Дженнифер еще раз перечитала письмо. В нем говорилось о будущем, которое ей теперь не суждено прожить. О любви, без которой жизнь казалась невыносимой. Она перечитала слова мужчины, который любил ее больше жизни, а она невольно оказалась причиной его смерти. Наконец ей удалось вспомнить его лицо: оживленное, полное надежды и любви. Дженнифер Стерлинг упала на пол, свернулась клубочком, прижав письмо к груди, и тихо заплакала.

1 1

Дорогой Д... знаю, я вела себя как полная дура, прости меня. Завтра ты приедешь домой, но меня уже не застанешь. Мы с Дэвидом собираемся пожениться в, и ты меня больше никогда не увидишь. В глубине души я все еще люблю тебя, но Дэвида я люблю сильнее.

Прощай, Г.

Женщина – мужчине, в письме

Он увидел их через окно, даже в этот летний вечер запотевшее от пара. Сын сидел за ближайшим к окну столиком и, болтая ногами, читал меню. Он на секунду остановился, разглядывая длинные руки и ноги мальчика и отмечая, что его фигура стала более худощавой и угловатой, ушла детская пухлость. Энтони подумал о том, каким сын станет, когда вырастет, и его сердце сжалось. Держа под мышкой подарок, он вошел в кафе.

Место встречи назначила Кларисса – большое, шумное заведение, официантки одеты в старомодную униформу и белые передники. Она называла его «кондитерской», как будто стесняясь произносить слово «кафе».

– Филлип!

– Папа!

Энтони остановился рядом со столиком, удовлетворенно подумав о том, что мальчик улыбнулся, едва завидев его.

– Кларисса, здравствуй, – спохватился он.

Она выглядела куда менее сердитой, чем обычно, сразу же заметил он. Последние несколько лет Энтони постоянно испытывал чувство вины, глядя на ее вечно напряженное лицо, а теперь она смотрела на него с любопытством: так наблюдают за незнакомцами, от которых не знаешь, чего ожидать, – пристально и с безопасного расстояния.

– Прекрасно выглядишь, – загово-

рил он.

– Спасибо.

– Как же ты вырос! Господи, мне кажется, ты дюйма на четыре вымахал за эти два месяца.

– За три месяца, – поправила его Кларисса. – Да, в этом возрасте дети быстро растут, – с хорошо знакомым ему легким укором в голосе добавила она, поджав губы.

На мгновение Энтони подумал о губах Дженнифер: кажется, он никогда не видел, чтобы у нее было такое выражение лица, – возможно, она просто от природы не способна на такую гримасу.

– А ты как... нормально? – спросила она, наливая ему чай.

– Более чем, спасибо. Много работаю.

– Как всегда.

– Ну да. Как дела, Филлип? Как в школе? – спросил Энтони, но сын не мог оторваться от меню.

– Ответь отцу, – строго сказала Кларисса.

– Нормально.

– Вот и хорошо. Как оценки?

– Вот его табель, я подумала, вдруг ты захочешь посмотреть. – Она порылась в сумочке и достала тонкую папку.

Энтони с неожиданной для самого себя гордостью пролистал табель: «достойное поведение», «рвение в учебе».

– А еще он капитан футбольной команды, – с нескрываемым удовольствием сообщила Кларисса.

– Какой молодец! – потрепав сына по плечу, воскликнул Энтони.

– Он делает домашнее задание каждый вечер, я за этим строго слежу.

Филлип не поднимал глаз на отца. Неужели Эдгар уже занял его место, заполнил ту пустоту, которая существовала в жизни мальчика? Играет с ним в крикет? Читает ему вслух? Энтони помрачнел и, глотнув чая, попытался взять себя в руки.

– Самое большое блюдо пирожных, пожалуйста, – подозвав официантку, попросил он. – У него скоро день рождения.

– Аппетит перед ужином испортит, – запротестовала Кларисса.

– Ну ладно тебе, день рождения – только раз в году, – отмахнулся Энтони, и она отвернулась, изо всех сил сдерживаясь, чтобы не наговорить лишнего.

Кафе постепенно заполнялось людьми, гул голосов становился все громче. Наконец принесли пирожные в серебряной менажнице. Мальчик с восторгом посмотрел на пирожные и вопросительно взглянул на отца, прежде чем взять.

– Мне предлагают новую работу, – сообщил Энтони, чтобы хоть как-то разрядить напряженную обстановку.

– В «Нэйшн»?

– Да, но в Нью-Йорке: наш коррес-

понтент при ООН уходит на пенсию, и его место предложили мне. Контракт на год, они оплачивают квартиру в центре города.

Когда Дон сообщил Энтони об этом предложении, сначала тот просто не поверил. Неужели они настолько верят в него, как говорит Дон? Если он их, конечно, правильно понял. Вполне возможно, что через год ему снова придется сорваться с места.

– Очень мило. – Кларисса взяла маленькое пирожное с кремом и положила его себе на тарелку.

– Немного неожиданно, но это отличный шанс.

– Ну да, конечно. Ты ведь всегда любил путешествовать.

– Дело не в путешествиях, я буду работать в городе.

Когда Дон сообщил ему об этом, Энтони испытал нечто похожее на облегчение. Предложение несущественное – совсем другая зарплата, а значит, Дженнифер тоже сможет приехать, и они вместе начнут новую жизнь. А если она вдруг не захочет уехать с ним, то у него, по крайней мере, останется путь к отступлению, но об этом Энтони старался не думать. Каждый уголок Лондона теперь неутомимо напоминал ему о Дженнифер, со всех сторон на него глядели воспоминания о встречах с ней.

– В любом случае я собираюсь несколько раз в год приезжать в город и, несмотря на то, о чем ты просила, хотел бы иметь возможность писать Филлипу письма.

– Ну, не знаю...

– Мне бы хотелось рассказывать ему, как я живу в Америке. Возможно, он даже сможет приехать ко мне в гости, когда немного подрастет.

– Эдгар считает, что для всех нас будет лучше, если мы не будем усложнять ситуацию. Ему не нравится... беспорядок.

– Эдгар ему не отец.

– Он ему отец намного больше, чем ты.

Родители сердито уставились друг на друга. Филлип смотрел на лежащее на тарелке пирожное, но не решался притронуться к нему.

– Давай не сейчас. Вообще-то, у Филлипа завтра день рождения. Ну что, малыш, – резко сменив тон, обратился он к сыну, – полагаю, тебе охота получить свой подарок?

Мальчик молчал. Господи, подумал Энтони, что же мы с ним делаем?! Он наклонился и достал из-под стола большую красивую коробку.

– Можешь открыть в день рождения, если хочешь, но мама сказала, что вы все завтра куда-то собираетесь, поэтому я подумал, может быть, тебе захочется посмотреть сразу, – сбивчиво пробормотал он, протягивая сыну подарок.

Филлип взял коробку и осторожно взглянул на мать.

– Хорошо, можешь открыть сейчас, завтра у тебя не будет времени, – натянуто улыбаясь, разрешила она. – Прощу меня простить, мне надо отлучиться.

Кларисса пробиралась между столиков в сторону дамской комнаты, а Эн-

тони смотрел ей вслед, гадая, сильно ли задела ее перепалка. Может, она вообще пошла к телефону-автомату, чтобы позвонить Эдгару и пожаловаться на своего безрассудного бывшего мужа?

– Ну что же ты, открывай, смелее, – подбодрил он сына.

Без постоянно контролирующего взгляда матери Филлип стал вести себя чуть поживее. Он разорвал коричневую оберточную бумагу и замер от восхищения, увидев, что оказалось в коробке.

– Это «Хорнби», самая лучшая, какая только есть. А это «Летучий шотландец», слышал про такой?

Филлип ошарашенно кивнул.

– Там прилагаются еще запасные пути и человекки, которых можно посадить в здание вокзала, – вон в том пакете. Сможешь сам собрать?

– Попрошу Эдгара помочь, – ответил мальчик.

Энтони показалось, что его ударили ниже пояса, но он постарался взять себя в руки – ведь ребенок-то ни в чем не виноват.

– Да, – процедил он, плотно стиснув зубы, – он наверняка поможет.

Отец и сын некоторое время молчали, а потом Филлип вдруг схватил пирожное и с нескрываемым удовольствием запихнул его в рот. Потом взял еще одно, с шоколадным кремом, и быстро подмигнул отцу, прежде чем съесть и его.

– Так ты все-таки рад видеть папу?

Филлип залез к нему на колени и прижался щекой к груди. Энтони обнял его, крепко прижал к себе, вдыхая запах его волос, ощущая инстинктивное притяжение, которое так долго пытался отрицать.

– Тебе уже лучше? – с улыбкой спросил мальчик, слегка отстраняясь, и Энтони заметил, что у него выпал передний молочный зуб.

– Прости, что ты сказал?

– Мама сказала, что ты был сам не свой, поэтому и не писал, – объяснил Филлип, доставая из коробки паровозик.

– Вот как... Да, мне гораздо лучше.

– А что с тобой случилось?

– Пока я был в Африке, там происходили очень... очень неприятные вещи. Меня это сильно расстраивало. Я заболел, а потом повел себя очень глупо и много выпил.

– Да, и правда глупо.

– Да-да. Так и есть. Я так больше не буду.

К столику подошла Кларисса. Вздрогнув от неожиданности, Энтони повернулся к ней и увидел, что у нее слегка покраснели нос и глаза. Он попытался улыбнуться ей, она вымученно улыбнулась в ответ.

– Ему понравился подарок, – сказал Энтони.

– Боже мой! Ничего себе подарок! – ахнула Кларисса, глядя на то, как сын в полном восхищении разглядывает сверкающий паровозик. – Филлип, надеюсь, ты не забыл сказать спасибо?

Энтони положил Клариссе пирожное, взял одно себе, и они снова замолчали, как будто напряженно пытались позиро-

вать для семейного фотоальбома.

– Разрешите мне писать ему, – наконец нарушил молчание Энтони.

– Энтони, я пытаюсь начать новую жизнь, – прошептала она умоляющим тоном. – Начать все сначала.

– Это всего лишь письма. Как письмо может усложнить вам жизнь?

Они посмотрели друг другу в глаза, слегка наклонившись над пластиковым столиком. Рядом их сын вертел колеса нового паровозика и что-то довольно бормотал себе под нос.

Дженнифер развернула оставленную Лоренсом на столе газету и открыла на следующем развороте. Он стоял в коридоре перед зеркалом и поправлял галстук.

– Не забудь, что мы сегодня ужинаем у Хенли. Жены тоже приглашены, так что, начинай думать, что надеть. Дженнифер, ты меня слушаешь? – раздраженно повысил он голос. – Сегодня вечером. Столы поставят в шатре.

– Я думаю, целого дня вполне достаточно, чтобы выбрать платье, – отозвалась она.

– Чего это ты вдруг? – нахмурившись, спросил он, зайдя на кухню и заметив в руках у Дженнифер газету.

– Газету читаю.

– А тебе-то это зачем? Журналы вовремя не пришли?

– Просто... просто я подумала, что надо почитать новости. Узнать, что происходит в мире.

– Ничего из того, что происходит в мире, тебя, моя дорогая, не касается! – отрезал Лоренс, не обращая внимания на миссис Кордозу, которая мыла посуду и делала вид, что не слышит, о чем идет разговор.

– Сейчас я читаю о судебном процессе по поводу «Любовника леди Чаттерлей», – медленно, с вызовом произнесла Дженнифер, не отрываясь от газеты. – Вообще-то, очень увлекательно! – провозгласила она и тут же почувствовала, что эта тема мужу неприятна. – Понять не могу, чего все так носятся с этим процессом. Ведь речь идет всего лишь о книге. Насколько я поняла, там просто история любви мужчины и женщины, что тут такого?

– Конечно, тебе этого не понять! Это же пропаганда разврата! Монкрифф прочел книгу и сказал, что она верх неприличия.

Миссис Кордоза принялась с удвоенной силой тереть сковородку, тихонько напевая себе под нос. На улице поднялся ветер, за окном по воздуху пронеслось несколько листьев имбирного дерева.

– Мы должны иметь право делать такие выводы самостоятельно, мы же все взрослые люди. Те, кто считает эту книгу оскорбительной, могут ее просто не читать.

– Вот как. Понятно. Сделай мне одолжение, не пытайся блистать своим.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Фэн-шуй



ПОГОВОРИМ НАЧИСТОТУ?!

У итальянцев есть забавная традиция: 31 декабря выбрасывать из окон весь хлам, накопившийся за год в жилище. На улицы летят поломанные табуреты, рваные рубашки и старые пластинки... А вместе с ними дом покидают и ненужные переживания!

Новый год - идеальное время для того, чтобы провести ревизию ненужных вещей и начать жизнь с чистого листа. Нет, мы не призываем вас следовать примеру темпераментных итальянцев и выбрасывать стулья из окон. Но кое-какой опыт у них перенять можно, тем более, что он идеально вписывается в философию фэн-шуй! Ведь если ваш дом захламлен, то совершенно неважно, в каких секторах комнаты расставлены предметы мебели и интерьера - энергия ци будет постоянно «спотыкаться» о хлам и рассеиваться. Ревизия старых вещей обладает настоящей магией: она привлекает удачу и наводит порядок не только в доме, но и в жизни!

Все по полочкам!

Вы наверняка не раз замечали за собой такую «странность»: в трудные или ответственные моменты жизни руки так и чешутся что-нибудь убрать или переставить с места на место. К примеру, завтра сложный экзамен и надо бы повторить лекции, а вам вдруг нестерпимо захотелось расставить книги на полке по алфавиту. Поругались с мужем и потянулись за тарелкой, чтобы в сердцах разбить ее, но вместо этого взяли и перемыли все вазочки в серванте. Почему так происходит? Навязчивое желание убрать в шкафу появляется тогда, когда нам нужно избавиться от беспорядка в жизни или... голове. Раскладывая вещи по полочкам, мы одновременно «раскладываем по полочкам» свои мысли и чувства. Вспоминаем пройденный материал (в слу-

чае с экзаменом) или пытаемся понять, что мы сделали не так (в случае с мужем), чтобы не повторять этих ошибок в будущем. Получается, что уборка - это бесплатный «психотерапевт», после которого и на душе легче, и в доме чище! Неестественный отбор?

Как правило, специалисты фэн-шуй рекомендуют выбрасывать все, чем вы не пользовались более одного года. Но этот подход не всегда оправдан, особенно когда речь идет о памятных и дорогих сердцу вещах. Лучший способ решить, какую вещь сохранить, а какую выбросить, - это взять ее в руки и спросить себя: «Вызывает ли она радость или приятные воспоминания?» Не стоит хранить вещи только потому, что они полезные и могут когда-нибудь пригодиться. Прибор для измерения давления - очень полезный, но, если в вашем доме нет больных, лучше избавиться от него, чтобы не распространять в доме «болезненную энергетику». Кроме того, вещи обладают магической способностью «запоминать» наше настроение. Каким бы красивым ни было платье, но, если когда-то вы попали в нем в досадную ситуацию, оно будет притягивать неприятности и в будущем. В то же время, вещи, связанные с добрыми воспоминаниями, излучают позитивную энергетику. Они могут стать настоящими счастливыми талисманами.

Без старого нет нового!

Люди старшего поколения очень тяжело расстаются с отслужившими свой срок вещами, и их можно понять. Они

еще застали то время, когда вещи делались на века и приобретались один раз и на всю жизнь. Наши бабушки и прабабушки ни за что не выбросят старое пальто, пока не купят новое. Но, с точки зрения фэн-шуй, это совершенно неправильно! У вас никогда не появится новая желанная вещь, если вы не освободите для нее место в шкафу или квартире.

Если вы давно мечтали о новом диване, но никак не могли на него накопить, наберитесь, наконец, мужества и выбросьте старую тахту со стертой обивкой и выпирающими пружинами. Пространство, которое она занимала в доме, освободится и «притянет» новую вещь взамен выброшенной. А самое главное, что и деньги на нее удивительным образом найдутся!

С глаз долой - из сердца вон!

Если вы научитесь без сожаления избавляться от старых и ненужных вещей, это поможет вам не только навести порядок в доме, но и правильно организовать свою жизнь. Вы начнете понимать, что заслуживает внимания, а на чем не стоит заикливаться. Вы научитесь уходить со скучных фильмов, увольняться с плохой работы и расставаться с людьми, которые вами не дорожат. Вы не станете тратить время на общение, которое не приносит радости. Например, если вы не любите шумных новгородных корпоративов, то не будете насильно себя, а тихо поздравите коллег и уйдете, чтобы посвятить освободившийся вечер себе и близким. А если отношения на личном фронте зайдут в тупик и станут похожи на «чемодан без ручки», который и выбросить жалко, и нести тяжело, вы тоже знаете, что делать. В конце концов, магия отношений действует так же, как и магия вещей. Вы не встретите нового человека, пока не освободите для него место в своей жизни.

ПРОГРАММИРУЙТЕ СЕБЯ НА УСПЕХ!

Разбирая гардероб, не переводите вещи, которые давно не носите, в разряд «домашних». Если вам надоела старая кофточка, то она и дома не принесет радости. Носить в квартире старую одежду - это все равно что есть из треснувшей посуды. Таким образом вы лишь программируете себя на бедность.



Появление обычая ставить в домах ель в праздник Рождества Христова, предание связывает с именем апостола Германии св. Бонифация (754 г.). Проповедуя среди язычников христианство, он срубил дуб, посвященный богу грома Тору, чтобы показать, насколько бессильны языческие боги. Падая, дуб повалил несколько деревьев, кроме ели. Ее Бонифаций назвал деревом Младенца Христа. Сначала ель ставилась в праздник Рождества Христова без украшений. Она сама, стройная, красивая, источающая густой приятный запах, была украшением дома. Обычай наряжать дерево появился после Реформации (XVII век) в протестантских странах, в Россию эта традиция пришла еще позже...

Страницы «елочной» истории

Православная церковь праздновала начало новолетия 1 сентября. Эта дата была выбрана в память о победе 312 года, одержанной Константином Великим над Максентием и прекратившей гонения на христиан в Римской империи.

В 1342 году при митрополите Феогносте с 1 сентября было решено начинать как церковный, так и гражданский год.

1700 год в России отметили дважды. Сначала 1 сентября. А 20 декабря 1699 года Петр I принял Указ «О праздновании Нового года». Он приказал перенести начало года с 1 сентября на 1 января. Вместе с тем, Петр I повелел в этот день украсить дома «сосновыми, еловыми и можжевельными ветвями... в знак веселья друг друга обязательно поздравлять с Новым годом». На Красной площади были устроены огненные потехи. Введенный Петром I обычай приживался с трудом. Еще в начале XIX века елки ставились только в домах русских немцев. Повсеместным новогодним украшением хвойное дерево стало в СССР только в конце XIX столетия.

С началом гонений советской власти на православие, в немилость попала и рождественская елка. Размещать ее в доме стало опасно - вплоть до 28 декабря 1935 года, когда в газете «Правда» появилась статья «Давайте организуем к Новому году детям хорошую елку!». Это был период «безбожной пятилетки» (1932-1937), когда правительство активно создавало обряды для новых советских праздников, чтобы полностью отменить православные. Именно благодаря этому на вершине новогодней елки вместо Вифлеемской звезды появилась звезда пятиконечная.

Без подготовки - никуда!

Согласно христианским традициям, перед Рождеством нужно провести генеральную уборку - тем самым очистить жилище для прихода нового и светлого.

В рождественскую подготовку входят



И ВОТ ОНА НАРЯДНАЯ...

Знаете ли вы, что изначально елку наряжали не к Новому году, а к Рождеству? А у традиции загадывать желания под бой курантов - тоже рождественские истоки?

также поездка на ярмарку (сейчас для этих целей подойдет магазин одежды) и приобретение обновок для всех членов семьи.

Обновить следует и посуду, если в доме есть утварь со сколами и трещинами - такую в наступающий год брать нельзя! Хозяйкам накануне Рождества полагается испечь праздничный пирог с монеткой - кому она попадет, тому и прибудет счастье в новом году. А вот в сам праздник стирать, готовить, убирать, колоть дрова, мыть полы и выносить мусор запрещается. Считается, что в углах, где и скапливается в основном вся грязь, собираются души почивших родственников, которые пришли отпраздновать Рождество со своей семьей. После Крещения они возвращаются к себе, на небо - тогда и можно проводить уборку и выносить мусор.

Сила Рождественской ночи

В православной традиции загадывать желания принято в светлый праздник Рождества. Необязательно делать это в полночь - просить о сокровенном можно на протяжении всей Рождественской ночи. И здесь есть свои правила. Просить у Бога земных благ не принято. Как написано в Евангелии, все эти блага Господь предоставляет людям,

что называется, «по умолчанию»: Отец Небесный знает, в чем вы имеете нужду. Просить лучше о счастье, здоровье, умиротворении, встрече с настоящей любовью, рождении ребенка. Желания следует формулировать в настоящем времени и обязательно благодарить за них Бога, как за уже свершившиеся.

Чтобы молитву услышали

Еще одна добрая традиция Рождества - чтение молитв.

1. Перед тем как молиться, следует исповедоваться, раскаяться во всех грехах.

2. Приступать к молитве нужно в состоянии спокойствия. На теле должен быть крестик, а голову женщины покрывать платок.

3. Обращаясь к Богу, доверяйте ему все тайны. При этом лучше стоять на коленях или сидеть за столом перед иконами. Произносить молитву следует перед образом того святого, к которому она обращена.

В Рождество, да и в остальные дни года, рекомендую читать очень сильную молитву - Псалом 142 (Псалом Давиду, егда гоняше его Авессалом, сын его).

Петр Гурьянов – протоиерей.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



УБОРКА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ

С малых лет мама учит дочку вкусно готовить, чтобы в будущем радовать семью вкусными блюдами. Но она и слова не говорит о том, как надо правильно убираться. А ведь это не менее важно!

Японка Мари Кондо однажды поняла, что знает, как правильно делать уборку, и решила, что может научить этому остальных женщин. Она взяла псевдоним Кон Мари, стала консультантом и написала книгу «Магическая уборка». Теперь женщина разъезжает по Японии, а также по другим зарубежным странам и рассказывает женщинам о том, что уборка может не просто сделать чистым дом, но и в корне изменить жизнь.

Настоящая «перезагрузка»

Многие женщины недооценивают важность уборки. Для большинства это просто поддержание видимого порядка, чтобы муж не ворчал, что в доме

хлам, дети не играли на грязном полу, а свекровь не упрекала в отсутствии хозяйственности. Не понимая, зачем вам действительно нужно убираться, вы делаете все машинально, без чувств, без огонька.

Кон Мари считает, и ее многие поддерживают в том, что беспорядок в квартире порождает беспорядок в голове. Постоянно видя вокруг себя мусор и разбросанные вещи, у вас нет ни единого шанса на то, чтобы сосредоточиться. Вас не устраивает то, что вы видите вокруг, но кажется, что разобрать весь этот хлам просто нереально.

А что же дает уборка? Во-первых, вы очищаете вокруг себя пространство. В квартире начинает циркулировать энергия, ею наполняется каждый уго-

лок дома. Во-вторых, вы испытываете меньше стресса, потому что точно знаете, где что лежит, и найти вещь, которая вам нужна, не составит труда. В-третьих, когда вы входите в чистую комнату, садитесь в кресло, не захламленное детскими вещами, у вас появляется возможность отдохнуть душой и расслабиться. Ну, и, самое главное, когда появляется порядок в квартире, появляется внутренняя необходимость навести его и в собственной жизни.

Всего два шага

Кон Мари утверждает: идеальная уборка состоит всего из двух шагов.

Избавление от мусора

Многие скажут: у меня его нет, все вещи, разбросанные по разным уголкам моей квартиры, мне нужны. А вот и неправда! Кон Мари в своей книге рассказывает, как она приходила в дом к своим клиентам, которые утверждали, что ничего лишнего у них нет. В итоге за день они выносили по 200 пакетов с мусором. Не могли же они взяться из ниоткуда! К избавлению квартиры от хлама нужно подходить хладнокровно. Только отключив эмоции и ностальгию, можно освободиться от ненужных вещей.

Организация пространства

Когда мусор убран, остается лишь рассортировать оставшиеся вещи так, чтобы ими было удобно пользоваться. Каждый член семьи должен знать, где что лежит. Все должно быть удобно и просто.

Развеем мифы

Самый главный миф об уборке, в который мы все охотно верим: убираться нужно постепенно, шаг за шагом, каждый день понемногу. Но японский консультант Кон Мари возражает! По ее мнению, можно убираться вечно и никогда не закончить, если делать это по чуть-чуть. Так мы не видим яркого результата - вроде бы ничего не меняется, лишь становится немного чище.

Настоящая уборка должна быть глобальной и грандиозной. «Такое с человеком происходит лишь раз в жизни», - объясняет Кон Мари. Генеральную уборку нужно заранее запланировать, причем не как что-то рутинное и неприятное, а как крупное событие, которого вы ждете. На это можно отвести даже не один день, а несколько - например, выходные. За это время можно и нужно освободить помещение от всех ненужных вещей и правильно организовать пространство. В дальнейшем останется лишь поддерживать порядок, но это совсем просто, потому что основная работа уже будет сделана.

СКАЖИТЕ «НЕТ» ДОМАШНЕЙ ОДЕЖДЕ

Зачастую, когда нам жалко выбрасывать ту или иную вещь, мы говорим волшебную фразу: «Ладно, оставлю, дома буду носить». И что, одеваете ли вы ее потом? В большинстве случаев нет! Забудьте про категорию

«домашней одежды». Это отговорка! Во-первых, домашняя одежда тоже должна быть красивой. Купите себе уютный халат или костюм. Во-вторых, все, что хотите оставить для дома, выбросите. Поверьте, эти вещи вам не нужны.

ПРОВОДИТЕ УБОРКУ ПО КАТЕГОРИЯМ



Многие хозяйки пытаются распределить уборку по дням. Например, назначают понедельник «днем ванной комнаты», во вторник убирают детскую, среду посвящают кухне и так далее. Со стороны все выглядит просто и логично. Од-

нако, сами того не замечая, они делают лишнюю работу.

Куда более эффективно будет посвящать определенному дню недели какую-то категорию вещей. К примеру, в понедельник разобрать книги - не в какой-то одной комнате, а во всем доме. Во вторник заняться сантехникой - не только в ванной комнате, но и на кухне. Таким образом, охват получится куда больше! Уборка по категориям позволяет сэкономить время и упорядочить пространство.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ХЛАМА РАЗ И НАВСЕГДА!

Мы понимаем, что избавляться от лишних вещей нужно, но нам так жалко их выбрасывать! В итоге мы решаем расстаться с ними постепенно: раз в несколько месяцев проводим ревизию, оставляя часть вещей для следующей. Но если поставить себе цель избавиться от всего ненужного хлама за один раз? Да, морально это будет непросто сделать, но это необходимо. Есть хороший совет: рассматривая каждую

вещь, задавайте себе вопрос: «Вызывает ли она у меня радость?» Если да - ее можно оставить, если нет - без сожалений выбросить. Если вы испытываете теплые чувства к вещи, которой уже десять лет, и она служила вам верой и правдой, скажите: «Спасибо тебе за все, ты выполнила свою функцию на пять с плюсом, но нам пора прощаться». С таким добрым посылом вам будет легче с ней расстаться.

НАЧНИТЕ УВАЖАТЬ СВОЙ ГАРДЕРОБ



Если ваша одежда разбросана по диванам и креслам, а носки просто стоят в углу комнаты, значит, вы просто не уважаете себя! Прежде всего, нигде, кроме шкафа, одежды быть не должно. Купите такой гардероб, чтобы в нем хватило места для всего. Старайтесь хранить одежду вертикально - так она меньше мнется. Носки не разбрасывайте по квартире, а складывайте в аккуратную стопочку.

Приучите себя складывать одежду сразу же, как только вы ее с себя сняли. Потом вам будет лень это сделать.



НИЧЕГО НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЛЯ РОДНЫХ

Вы вертите в руках давно севшую и полинявшую вещь и думаете: «Мне эта кофточка больше не нужна, но вдруг пригодится моей младшей сестре?» Вполне возможно, ваша сестра также заверит вас, что ей жизненно необходима эта деталь вашего гардероба, но непременно добавит: «Подержи ее пока

у себя». И вот вновь несчастная кофточка пылится в вашем шкафу.

Забудьте про родственников! Если какая-то вещь не нужна вам, то им она не нужна и подавно! Лучше отдайте ее в пункт приема одежды, где ее отдадут людям, которым она действительно пригодится.

ПЕРЕСТАНЬТЕ СКУПАТЬ КОРОБОЧКИ!

Современных женщин хлебом не корми, только дай им закупить множество коробочек, чемоданчиков, отсеков - в общем, емкостей для хранения. Им кажется, что они помогут спасти дом от хлама. И действительно, если рассортировать все ненужные вещи по отдельным местам, будет казаться, что их как будто бы не стало. Но что на самом деле? Если вы захотите что-то найти - не найдете, начнете разбираться - придется вновь вывалить кучу хлама. По сути, покупая емкости для хранения и раскладывая в них хлам, вы не решаете проблему, а лишь маскируете ее.



Откажитесь от коробочек! Начните с избавления от лишнего, и вы поймете, что оставшиеся нужные вещи не нуждаются в целых системах хранения, потому что их не так много.



Какой женщине не хочется оставаться вечно молодой? Обмануть время и замедлить старение помогут способы, в эффективности которых убедились тысячи прекрасных дам.

КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ И СОХРАНИТЬ КРАСОТУ?

ВОДНЫЙ БАЛАНС

От баланса влаги в коже напрямую зависит ее эластичность. Доказано: если не увлажнять кожу, не пользоваться кремами, то первые признаки старения дадут о себе знать на 5-7 лет раньше.

Водный баланс необходимо поддерживать как изнутри, так и снаружи. Изнутри он подкрепляется достаточным количеством чистой питьевой воды, выпиваемой человеком ежедневно. Пусть это будут не рекомендованные 2 л, чуть меньше, главное - пить в течение дня небольшими порциями, но часто.

Внешний баланс легко регулировать с помощью увлажняющих масок, сывороток, кремов и, по желанию, салонных процедур. Самое простое - домашний уход. Вот несколько рецептов масок, которые точно дадут результат.

*** 1/4 авокадо, 3 ст. л. сметаны и 7 ст. л. меда поместить в блендер. Смешать между собой, нанести на чистую кожу лица. Оставить на 1 ч., затем смыть теплой водой.**

*** 7-8 ягод белого винограда очистить от кожуры и косточек. Размять мякоть и добавить к ней 2 ст. л. жирных сливок. Нанес-**



ти на очищенную кожу лица на полчаса, затем смыть.

*** 1 ст. л. жирного творога смешать с 1 ч. л. жидкого меда и 1 сырым желтком. Тщательно перемешать, нанести смесь на кожу лица на 20 мин., затем смыть.**

Каким должен быть увлажняющий крем, способный насытить кожу влагой и отсрочить старение? В нем должны содержаться: витамин С, являющийся природным антиоксидантом, витамин А - источник ретинола, который уменьшает количество морщин, масла, питающие кожу.

В салоне обратите внимание на процедуру мезотерапии. С помощью легких, неболезненных инъекций гиалуроновой кислоты кожа получит необходимое количество влаги и обновится.

ЗЕРКАЛО ДУШИ

Кожа в области глаз более тонкая, чем на лице, а потому нуждается в особом уходе. Чтобы преждевременные морщины и «гусиные лапки» долго не давали о себе знать, нужно позаботиться о тонусе кожи. Доказала свою эффективность питательная маска.

✓ Отрезать мякиш белого хлеба, удалить корочку. Замочить мякиш в молоке, слегка отжать, растереть в кашу. Нанести на закрытые веки на 15 мин. Умыться ромашковым отваром (заварить в кипятке 1 пакетик ромашки аптечной).

Предотвращает появление мелких морщин касторовое масло. Его необходимо нанести на кончики пальцев и легкими движениями распределить по верхнему и нижнему векам. Можно оставить на ночь.

Утром приведите кожу вокруг глаз в тонус с помощью кубиков льда. Помните: воздействие должно быть кратковременным (10-20 сек. на каждый глаз), чтобы не повредить кожу.



ВОЗРАСТ - В ГОЛОВЕ!

Для того чтобы оставаться молодой, нужно не просто записаться на антивозрастные кремы, но еще и поработать с собственными мыслями. На сколько лет вы себя ощущаете? Чувствуете ли внутри неиссякаемый запас энергии? Если ответ на эти вопросы отрицательный, пора позаботиться о наполнении собственного жизненного сосуда.



Пробуйте новое. Научитесь рисовать, выезжайте на конные прогулки, запишитесь в бассейн, сходите на танцы. Если ваша жизнь будет состоять из открытий, вам будет некогда думать о возрасте.

Путешествуйте. Пусть даже вашей целью будет всего лишь соседний город. Давайте себе возможность видеть и узнавать что-то новое.

Совершенствуйтесь. Если вы что-то умеете делать хорошо, добейтесь того, чтобы начать делать это отлично.

Заведите роман с самой собой. Балуйте себя. Определите ежемесячную сумму, которую вы можете позволить тратить только на свои женские нужды. Полюбите себя!

Исключите стресс. Он забирает энергию, которую вы накапливаете.

КУДА СМОТРЯТ ВСЕ МУЖЧИНЫ?

При встрече с женщиной мужчина медленно скользит взглядом по ее фигуре и неизменно останавливается в области декольте. И эта зона должна быть идеальной! Увы, как правило, именно она первой подает сигнал о скором старении.

Чтобы предотвратить появление морщин в области шеи и декольте, не забывайте увлажнять кожу в этой зоне. Лучше делать это с помощью крема для лица, а не для тела - по структуре он подходит лучше. Обратите внимание на средства с коллагеном и эластином.

Привести кожу в тонус помогут контрастные компрессы. Вам понадобятся два махровых полотенца. Обмакните одно в горячую воду, отожмите и приложите на 3 мин. к области шеи и декольте. Затем обмакните второе в холодную воду, отожмите и



приложите на 3 мин. Повторите чередование 3-4 раза. Закончите холодным полотенцем.

Не стоит забывать и про укрепление мышц шеи - именно они держат кожу в тонусе. Через день выполняйте несложное упражнение:

✓ **Сложить перед собой ладони так, чтобы они упирались друг в друга. Локти развести в стороны. Сначала в течение 5 сек. давить ладонями друг на друга, затем расслабиться. Повторить 10-20 раз.**



МАКИЯЖ: СТИЛЬНО И БЛАГОРОДНО

Многие женщины ошибочно полагают, что с ярким макияжем на лице, который обычно носят подростки, они и сами помолодеют, однако это не так. Только мэйк-ап, выполненный с учетом возрастных рекомендаций, позволит выглядеть элегантно, современно и женственно.

В таком макияже следует отказаться от:

перламутровых оттенков, блесков. Они привлекают излишнее внимание и выглядят дешево;

пудры. Она забивается в мелкие морщинки и делает лицо усталым;

яркого выделения глаз. Пересмотрите свой взгляд

на подводку, темные тени, многослойность.

В свою очередь, стоит обратить внимание на:

карандаш для губ. С возрастом контур губ становится нечетким, так что его лучше слегка выделить;

брови. Подчеркните их карандашом для бровей.

естественные оттенки. Особенно это касается теней и помады.

После нанесения макияжа взгляните на себя в зеркало и оцените результат. Мейк-ап не должен выглядеть вызывающе. Если чувствуете, что не в состоянии самостоятельно сделать правильный макияж, обратитесь к стилисту-визажисту за консультацией.

РУКИ КАК ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Возраст женщины выдают руки. Только при постоянном уходе они будут радовать своим внешним видом.

Сделать ручки мягкими поможет скраб на основе кофейной гущи. Делайте его 1-2 раза в неделю.

✓ **Смешать 2 ч. л. кофейной гущи и добавить к ней 1 ст. л. растительного масла. Нанести состав на руки и помассировать 2-3 мин. Смыть водой. Смазать кожу кремом.**

Раз в неделю делайте смягчающие ванночки для рук. В качестве основы можно взять любую траву - зверобой, липу, ромашку, мяту, шиповник - в измельченном



виде (горсть) или в пакетированном (2 пакетика). Залейте ее 250 мл кипятка и дайте настояться 15 мин. Затем вылейте в заранее приготовленную в тазике теплую воду. Держать руки в ванночке нужно 10-15 мин., в конце вытереть их и смазать питательным кремом.

Позаботьтесь о маникюре, ведь с ним руки будут выглядеть более ухоженными. Достаточно классического или французского маникюра. Ярких элементов, декора, блесток лучше избегать.

Коллекция рецептов



НЕЖНЫЕ КАПКЕЙКИ

Восхитительный десерт как для тихого семейного чаепития, так и для праздничного стола!

Капкейк - это мини-тортик, украшенный кремом, глазурью или мастикой. Формы для выпечки следует наполнять тестом не более чем на 2/3.

Ванильные с шоколадом

Понадобится: мука - 300 г, разрыхлитель - 1 ч. л., масло сливочное - 100 г, сахар - 125 г, эссенция ванильная - 1 ч. л., яйцо - 2 шт., кефир - 125 мл, сода и соль - по щепотке. **Для крема:** масло сливочное - 300 г, паста шоколадно-ореховая - 150 г, шоколад - 100 г.

Муку просеять с разрыхлителем, содой и солью. Масло взбить с сахаром, добавить ванильную эссенцию и яйца, затем 1/2 мучной смеси. Влить кефир, потом 1/2 мучной смеси. Выложить тесто в бумажные формы. Выпекать 25 мин. при 180 градусах. Масло взбить с шоколадно-ореховой пастой, добавить растопленный шоколад, украсить кексы.

Ореховые со сгущенкой

Понадобится: масло сливочное - 120 г, сахар - 150 г, яйцо - 3-4 шт., мука - 200 г, молоко - 120 мл, раз-

рыхлитель - 1 ч. л., орехи грецкие - 100 г, соль - щепотка, цветное драже. Для крема: молоко сгущенное вареное - 1 банка, сливки (33%) - 350 мл.

Взбить масло, добавить сахар и соль, растереть. Ввести по одному яйца и просеянную с разрыхлителем муку. Влить молоко. Выложить тесто в бумажные формы, на дно каждой поместив орех. Выпекать 20 мин. при 180 градусах. Сгущенку взбить со сливками. Украсить кексы кремом и цветным драже.

Персиковые со сливками

Понадобится: мука - 250 г, разрыхлитель - 1 ч. л., масло сливочное - 150 г, сахар - 120 г, сметана - 2 ст. л., яйцо - 2 шт., сода - 1/2 ч. л., соль - 1/4 ч. л., ванилин - 1,5 г, персики консервированные - 300 г, сливки взбитые (в баллоне).

Муку просеять с разрыхлителем, содой и ванилином, добавить соль. Масло взбить с сахаром; ввести по одному яйца. Влить сметану. Всыпать мучную смесь. Добавить измельченные персики, отложив часть для декора. Выложить тесто в бумажные формы. Выпекать 25-30 мин. при 180 градусах. Украсить ломтиками персиков и сливками.

Шоколадные с мастикой

Понадобится: мука - 150 г, сахар - 150 г, молоко - 125 мл, шоколад - 60 г, масло оливковое - 30 мл, какао-порошок - 1 ст. л., яйцо - 1 шт., сода - 1 ч. л., уксус бальзамический - 1 ч. л., орех мускатный и корица. **Для мастики:** маршмеллоу белые - 100 г, сок 1/2 лимона, пудра сахарная - 1 стакан.

Смешать сахар, молоко, шоколад, масло, и яйцо. Всыпать муку, просеянную с какао, содой и пряностями, взбить; влить уксус. Выложить в бумажные формы, выпекать 25 мин. при 180 градусах. Маршмеллоу с соком лимона расплавить в СВЧ-печи. Для получения цветной мастики добавить пищевые красители. Постепенно ввести пудру. Раскатать, вырезать кружки и цветки, украсить кексы.



Ореховые со сгущенкой



Персиковые со сливками



Шоколадные с мастикой

ИЗ КАБАЧКОВ И МЯСНОГО ФАРША

Ароматная запеканка с сыром

300 г мясного фарша, 5-6 молодых кабачков, 100 г твердого сыра, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 5 ст. ложек майонеза, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Кабачки нарежьте тонкими кружочками, посолите, добавьте 2 ст. ложки растительного масла, измельченный чеснок и перемешайте. Фарш посолите, поперчите. Первым слоем выложите в форму половину нарезанных кабачков, вторым - фарш. Смажьте майонезом, выложите кружочки помидора, кабачков. Верхний слой снова смажьте майонезом и запекайте 25-30 минут при 180-200 градусах. Когда запеканка будет почти готова, достаньте ее, посыпьте тертым сыром и снова отправьте в духовку на 10-15 минут.

Запеченные бочонки с сюрпризом

300 г мясного фарша, 2 крупных кабачка, 1/2 стакана риса, 2 луковички, 1 морковь, 3 зубчика чеснока. Для заправки: по 2 ст. ложки сметаны, майонеза и растительного масла, 150 г твердого сыра, соль, специи - по вкусу.

Рис отварите до полуготовности. Кабачки разрежьте поперек на куски по 5-6 см длиной и ложкой удалите из них мякоть, оставив с одной

стороны доньшко толщиной 1-1,5 см. Мелко порубите лук и чеснок, морковь натрите на мелкой терке. В подготовленной миске смешайте фарш с овощами, посолите и поперчите, добавьте рис и майонез со сметаной, нафаршируйте массой кабачки. Кожуру кабачков проколите в нескольких местах, чтобы не лопнули. Переложите бочонки в смазанную маслом форму, посыпьте каждый тертым сыром и запекайте в нагретой духовке при 180-200 градусах примерно 30-40 минут. Подавайте горячими.

Котлетки «нежные» с грибами

500 г мясного фарша, 1 кабачок, 200 г шампиньонов, 3 кусочка белого хлеба, 1 луковичка, 1 зубок чеснока, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

Грибы пропустите через мясорубку вместе с луком и чесноком и заранее замоченным в молоке хлебом. Смешайте с фаршем, посолите, поперчите по вкусу, вбейте яйцо и все перемешайте. Кабачок натрите на мелкой терке, слейте сок. Сформируйте из мясного фарша котлеты. Каждую котлету окуните во взбитое яйцо, после чего обваляйте в натертых кабачках. Обжарьте котлеты с двух сторон на растительном масле. Переложите в огнеупорную форму и доведите до готовности в духовке.

СЛОЙКИ «ВИШЕНКИ»



700 г свежей вишни или темной черешни, 450 г замороженного слоеного дрожжевого теста, 100 г рубленого миндаля, 70 мл вишневого сока, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, по 1 ст. ложке муки и крахмала.

Замороженное тесто достаньте из холодильника, дайте ему оттаять при комнатной температуре и раскатайте на столе, посыпанном мукой. Вишню или черешню вымойте, обсушите и удалите косточки. В 1 ст. ложке вишневого сока раз-

ведите крахмал. Оставшийся сок доведите до кипения, всыпьте сахар и размешайте до полного растворения. Тонкой струйкой влейте разведенный крахмал, перемешайте и снимите с огня. Добавьте ягоды и дайте начинке остыть. Духовку разогрейте до 210 градусов. Из теста вырежьте 6 одинаковых прямоугольников, положите на них начинку и каждый сверните рулетиком. Дно противня выстелите бумагой для выпекания и разложите получившиеся изделия. С помощью кисточки каждую слойку смажьте водой, посыпьте рубленым миндалем и выпекайте в духовке 25-30 минут. Перед подачей на стол остывшие слойки посыпьте сахарной пудрой.



БЛЮДА СО ШПИНАТОМ

Пирог «Летний»

По 500 г шпината, мягкого сыра и слоеного дрожжевого теста, 300 г зеленого лука, 1 яйцо, перец черный молотый.

Шпинат и лук мелко порубите, перемешайте и отожмите из них жидкость. Добавьте сыр и перетрите. Тесто раскатайте на 2 пласта по размеру противня. Выложите один пласт на дно противня и поверх него распределите начинку, поперчите. Сверху выложите еще один слой теста, защипните края, смажьте пирог взбитым яйцом и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.

туда 3 яйца, добавьте воду (1 ст. ложку) и замесите тесто. Накройте его пленкой и оставьте на 30 минут. Шпинат порубите, обжарьте на сливочном масле 5 минут, перемешайте с тертым сыром, добавьте соль, яйцо, все перемешайте и поставьте в холодильник. Тесто раскатайте и нарежьте квадраты 5x5 см. На один выложите начинку, накройте вторым, защипните края и варите 3 минуты в кипящей воде.

Лепешки «Дачные»

0,5 кг шпината, 200 г крапивы и немного петрушки проварите в подсоленной воде до закипания. Слейте воду. Зелень мелко порубите. Добавьте укроп, 2-3 отварных яйца, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана творага или брынзы. Вымесите, сформируйте лепешки, обваляйте в сухарях, яйцо и еще раз в сухарях. Жарьте на хорошо разогретой сковороде.

Вареники

100 г шпината, 400 г пшеничной муки, 4 яйца, 300 г сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Смешайте муку с солью, соберите в горку, в центре сделайте углубление, вбейте

Пригодится

- * Огурцы горькие? Опустите их в молоко с сахаром (на 1 стакан молока - 1 ст. ложка), подержите 40 минут и промойте водой.
- * Не стремитесь покупать муку высшего сорта. Мука 1-го или 2-го не только дешевле, но и содержит больше полезных веществ. К тому же, пироги из нее долго не черствеют.
- * Чтобы определить, есть ли в молодом картофеле нитраты, разрежьте клубень и подождите 2 минуты. Потемнеет - нитраты есть.
- * Редиска не сморщится и сохранится несколько дней, если завернуть ее в мокрое полотенце или положить в полиэтиленовую мешочке в холодильник.
- * Готовите песочное тесто для торта? Используйте не все яйцо, а только желток - тогда готовые коржи не будут ломаться при разрезании.



ЖИВАЯ ЕЛКА НОВОГОДНЯЯ

Живая елка к зимним праздникам - это настоящая растущая новогодняя елка в кадке или другом контейнере. Такие маленькие живые новогодние елки становятся все более популярны. Живая елка во многом лучше самой свежей срубленной. Ведь живую елку можно формировать на свой вкус, с помощью регулярных обрезок и за пару лет сделать очень пышной. А сколько денег можно сэкономить на ежегодной покупке срубленной елки. А после окончания праздников живая елка в горшке украсит собой сад, патио или балкон.

Для выращивания в горшке в качестве живой новогодней елки идеально подходят карликовые породы ели или пихты. Если вы хотите не столь традиционную живую новогоднюю елку в горшке, обратите внимание на карликовый можжевельник, сосну, кипарис, тую и другие хвойные породы. Сегодня в продаже есть разнообразные виды, сорта и окрасы этих хвойных. Покупая живую елку для выращивания в горшке, обязательно уточните морозостойкость дерева, если большую часть года ваша живая елка будет проводить в саду или на балконе. Зимой живая растущая елка находится в стадии покоя. Принося живую елку из питомника (елочного базара) домой, оставьте ее на несколько дней в более холодном, чем комната, помещении для акклиматизации (например, в оранжерее, гараже или на террасе). Если сразу внести живую растущую елку в теплое помещение, дерево может тронуться в рост и подмерзнуть позже, при выносе елки на холод, может вызвать проблемы.

Перед покупкой растущей елки в горшке аккуратно вытащите деревце с корнями из горшка, чтобы осмотреть корневую систему. Корни, как и само дерево, должны выглядеть свежими, грунт в горшке должен быть влажным. Такие елки, если они были выращены по всем правилам, идеально подходят для дальнейшего содержания в качестве живой елки в горшке. Вы можете сразу же после покупки пересадить такую живую елку в больший по размеру горшок с хорошим грунтом. Выращивать живую елку в большом тяжелом горшке предпочтительнее, т.к. они более устойчивы, в них больше грунта и он дольше остается влажным. Эти факторы исключительно важны в условиях теплой комнаты, где живые растущие новогодние елки проводят зимние праздники.

После пересадки елки в новый горшок замочите горшок целиком в большей емкости с водой на несколько часов (например, в большой раковине), чтобы земляной ком елки полностью промок. Затем слейте лишнюю воду через дренажные от-

верстия. Теперь можно поместить горшок с живой елкой в большое красивое кашпо. Если позволяет кашпо, насыпьте слой гравия или дренажных гранул на дно и налейте воды, которая будет испаряться и немного поднимать уровень влажности около живой елки.

Теперь можно установить живую новогоднюю елку на предназначенное для нее место в комнате. Не ставьте растущую елку рядом с источником тепла (камином, печью или радиатором)!

Живой елке в горшке потребуются в помещении обильные регулярные поливы. Не удобряйте елку во время новогодних праздников дома: удобрения и тепло вызовут нежелательный рост новых побегов, которые могут обмерзнуть потом на холоде.

Для украшения живой растущей елки используйте световые гирлянды слабой мощности, чтобы не повредить дерево.

После окончания зимних праздников переносите живую елку в горшке на холод, где она будет постоянно находиться, через помещения с промежуточными температурами для акклиматизации (аналогично тому, как вносили растущую елку в теплое помещение с холода).

Дальнейший уход за живой растущей елкой мало чем отличается от ухода за любой другой культурой в горшке.

Когда корни дерева заполняют контейнер, пора пересаживать ваше хвойное деревце в больший по размеру контейнер. Пересадку растущей живой елки следует делать в холодный период года, когда дерево находится в состоянии покоя. Грунт для живой елки и других хвойных пород следует брать кислый, на торфяной основе. Весной, когда елка пускается в активный рост, дерево следует подкормить полным удобрением.

Правильная формирующая обрезка живой растущей елки поможет создать пышное дерево гармоничной формы. Обрезку елки и других хвойных следует делать перед началом нового роста, ранней весной, в сухую погоду. Перед обрезкой внимательно осмотрите живую елку, чтобы понять, как именно происходит новый рост. Естественная форма кроны хвойных деревьев сама по себе гармонична, поэтому, при обрезке елки придерживайтесь этой естественной формы. Цель обрезки живой елки: укоротить излишне длинные оголенные ветки, чтобы стимулировать ветвление и образование более пышной кроны. Обрезайте ветки сразу после сустава, от которого далее пойдет ветвление.

Не проводите обрезку слабых или больных деревьев. Всегда обрезайте хвойные деревья только до зеленой хвои, а не до коричневых веток: внутренняя одревесневшая часть веток многих хвойных уже не дает новых побегов.



ЧЕТЫРЕХЛАПЫЙ НАВИГАТОР

В фильмах мы не раз видели, как животные спасают человека в сложных ситуациях. А как обстоит дело в жизни? Например, если вы потерялись, сможет ли четвероногий друг помочь найти дорогу домой?

Никакие путеводители и gps-навигаторы не сравнятся со способностью друзей наших меньших находить верный путь. Что им помогает? В первую очередь, обоняние. У кошек и собак оно развито куда лучше, чем у человека. Во-вторых, как утверждают ученые, сознание животного способно выстраивать ментальные карты, позволяющие хорошо ориентироваться в пространстве. Все это доказывает: лохматого друга можно и нужно брать с собой в дорогу: вдруг что.

Молчаливый проводник

Ничто не предвещало беды. Турист, молодой мужчина, в поисках ошущений отправился в Швейцарию посмотреть на горы. В горы он пошел без сопровождения и, конечно, заблудился. Искать правильный спуск можно было бесконечно - вокруг ни одной живой души. И вдруг... что это там промелькнуло? Черно-белый кот, непонятно откуда взявшийся в этих местах, вышел к нему и сел, как бы предлагая свою помощь. Турист был рад знакомству, но и подумать не мог, что животное может ему пригодиться. Кот между тем встал и медленно пошел, время от времени оглядываясь. Мужчина решил последовать за ним. Извилистым путем вел усатый проводник туриста, а тому оставалось только поспевать за ним. Какого же было его удивление, когда он понял, что животное вывело его в деревню, из которой он и начинал свой путь. Оказалось, кот этот непростой. Он живет в местной гостинице и часто помогает потерявшимся путникам найти дорогу.

На охоту ходи с другом!

Не менее смысленными бывают и собаки. Пример тому - случай, который произошел в Англии. Там заядлый охотник решил, как всегда, пострелять в свое удовольствие, а место для этого выбрал новое, где никогда прежде не бывал. В числе его спутников был один только пес, верный лохматый товарищ. Мужчина во время охоты так раззадорился, что не заметил, как стало темнеть. Когда пришла пора идти домой, он понял, что даже не знает, в какую сторону направляться. За плечами у него был хороший трофей - несколько упи-

таных уток, только вот как принести их домой?

Охотник уже начал паниковать, но пес его успокоил. Чуть повертевшись на опушке, собака быстро устремилась вглубь леса. Мужчина побежал за ней. Спустя полчаса он вместе с верным другом оказался на той самой тропинке, с которой и начал свое путешествие. Пес в этот день лакомился особенно вкусным ужином.

Истинный гурман

Кипр славится обилием кошек. Куда ни глянь - обязательно увидишь усатого полосатого. Русская туристка на одном из форумов в Интернете рассказала, что эти животные не так просты. Во время отдыха ей особенно приглянулась одна кошечка. Однажды она решила принести ей что-нибудь полакомиться, а кошка, в благодарность за вкусную еду, отвела женщину в знаменитый на острове рыбный ресторан. Хозяин ресторана, увидев новую посетительницу, засмеялся и рассказал; «Не поверите, она всех сюда приводит! Эта кошка - настоящий ангел-хранитель для нас! Мы ее подкармливаем, а она гарантирует нам новых посетителей!» Еда в ресторане действительно оказалась вкусной, так что и кошка, и туристка остались довольны.



Слух об усатом проводнике из Швейцарии быстро разлетелся. Наверняка скоро найдутся туристы, которые решат отправиться в горы только из-за него

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

Богатые тоже за чертой бедности... Только с другой стороны.

+ + +

- Мой муж бросил пить благодаря спорту.

- А какому виду спорта?

- Боксу.

- Он стал заниматься боксом?

- Не он, а я.

+ + +

- Ты ей уже сказал о своих чувствах?

- Нет, у неё же парень есть...

- Ну, ты подожди ещё... У неё и дети будут...



В магазине можно найти свечи каких угодно размеров, цветов и запахов. Но куда приятнее оформить их собственными руками, включив воображение и фантазию. Для этого понадобятся самые обычные маленькие свечи, их часто называют плавающими.

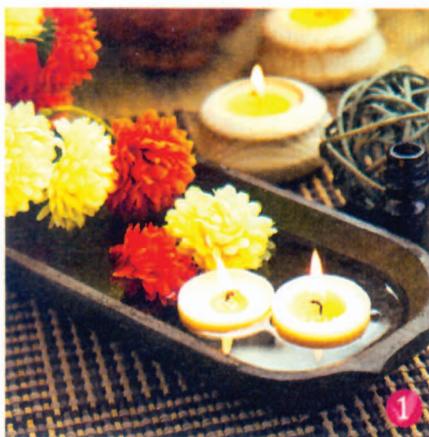
1. Очень эффектно будет смотреться композиция с плавающими (в прямом смысле!) свечами. Возьмите любую емкость и налейте в нее воды. На воду поставьте одну или несколько свечей, зажгите их. Оставшееся пространство можно украсить по собственному усмотрению - цветами, листьями, еловыми веточками.

2. Приглушенный свет дадут свечи, если поместить их «под колпак». Вам понадобятся обычные бокалы, достаточно широкие для того, чтобы расположить внутри свечу. Колпак можно сделать из тонкой бумаги или кальки. Нарисуйте на ней что-нибудь по желанию. Склеить бумагу легко с помощью клея или двустороннего скотча. Помещать колпак на бокал нужно, когда свеча уже внутри и зажжена.

3. Со стороны кажется, будто свечи стоят прямо в стволе дерева, освещая предметы вокруг. Однако, все гораздо проще! Возьмите широкий бокал, оберните его снаружи плотной бумагой или картоном, стилизованным под кору дерева. В бумаге сделайте прорезь в виде сердца. Поставьте внутрь бокала свечу и зажгите ее. Смотрится изумительно!

Романтический вечер при свечах

Что может быть лучше, чем романтический вечер в компании любимого человека? Организуя свидание, не забудьте про свечи. Они украсят стол и создадут особую атмосферу праздника, тепла и уюта.

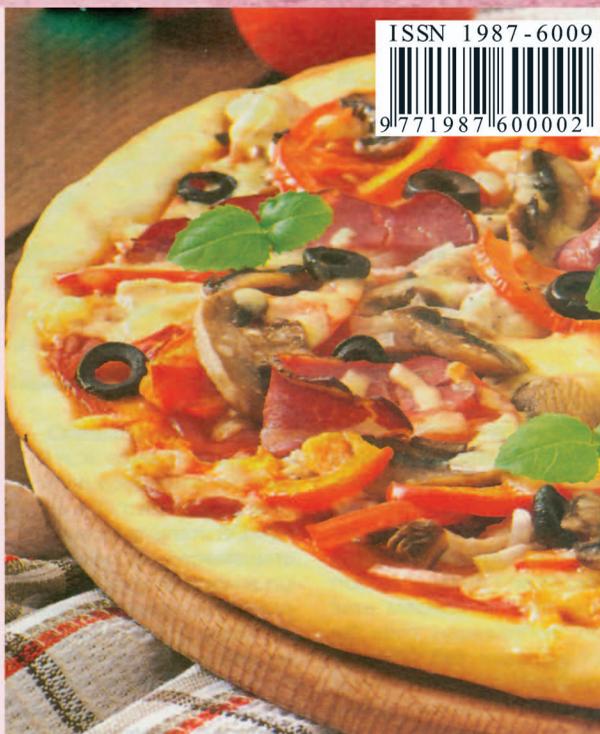




ПИЦЦА С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

Мука - 2 стакана, молоко - 1/2 стакана, сода - 1/2 ч.л., яйцо - 2 шт., масло растительное - 4-5 ст. л., помидоры - 300 г, ветчина - 400 г, сыр твердый - 100 г, шампиньоны - 300 г, чеснок - 1 зубчик, вино белое - 1 стакан, соль.

Смешать муку, соду и 1/2 ч. л. соли. В отдельной посуде соединить молоко, яйца и 3 ст. л. масла. В жидкую массу всыпать 2/3 мучной массы, перемешать. Смазать руки маслом и, постепенно вводя оставшуюся мучную массу, вымесить гладкое тесто. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 15 мин. Тесто тонко раскатать и выложить на смазанный маслом противень. К нарезанным шампиньонам добавить 1 ст. л. растительного масла, измельченный чеснок, белое вино и варить 15 мин., посолить. Пласт теста смазать маслом и выложить на него нарезанные помидоры без кожицы, кусочки ветчины, грибную массу и измельченный сыр. Выпекать 20 мин. в духовке при 200 градусах.



ПИЦЦА С САЛЯМИ И КУКУРУЗОЙ

Мука - 300 г, дрожжи сухие - 5 г, сахар - 30 г, яйцо - 1 шт., сыр твердый - 150 г, кукуруза - 1/2 банки, паста томатная - 50 г, масло оливковое, помидор - 1 шт., салями - 150 г, оливки черные и зеленые без косточек - 50 г, орегано, соль.

Муку смешать с щепоткой соли, сахаром, дрожжами. Добавить яйцо и замесить эластичное тесто, доливая теплую воду. Накрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 30 мин. для расстаивания. Помидор нарезать тонкими дольками, салями - тонкими кружочками. Томатную пасту разбавить кипяченой водой, добавить по вкусу орегано и хорошенько перемешать. Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и переложить на сухой противень. Смазать тесто томатным соусом, сбрызнуть оливковым маслом. Посыпать небольшим количеством тертого сыра, выложить салями, помидоры, кукурузу и нарезанные оливки. Посыпать оставшимся сыром и выпекать при 200 градусах около 20-30 мин.



МИНИ-ПИЦЦА С БЕКОНОМ

Мука - 2,5-3 стакана, маргарин - 250 г, сметана - 150 г, помидоры - 2 шт., бекон - 200 г, оливки черные без косточек - 2-3 ст. л., кетчуп - 3 ст. л., сыр твердый - 60 г, майонез - 6 ст. л.

Нарубить в крошку охлажденный маргарин с мукой, добавить сметану и замесить эластичное тесто. Поставить в холодильник на 30 мин. Духовку разогреть до 200 градусов. Мелко нарезать бекон и помидоры, сыр натереть на крупной терке. Раскатать из теста небольшие лепешки толщиной 5-6 мм. Выстелить противень пекарской бумагой, выложить лепешки. Смазать каждую кетчупом. Сверху выложить бекон, помидоры и оливки. Сверху полить майонезом и посыпать тертым сыром. Выпекать пиццу до золотистого цвета (20 мин.).

Совет. Вместо теста можно использовать готовые питы небольшого диаметра.

