

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№8

февраль 2017

цена:  
1,5 лари

**Волшебные  
блинчики**

стр.29

**Если продуло  
спину**

стр.8

**Жизнь после  
измены**

стр. 18

**Бонсай для  
исполнения желаний**

стр.34

**Доктор Ричард Бернстейн  
Интересная личность**

стр.20-21

**Ева Лонгория** стр.16-17

**“Хочешь добиться - рискуй”**



## 5 ПРАВИЛ СТИЛЬНОГО ОБРАЗА

Стилисты существуют не зря: они помогают создать образ так, чтобы все его элементы идеально сочетались между собой. Однако, не каждая женщина привыкла обращаться к стилистам. Как быть? Хорошая новость: грамотное сочетание одежды можно подобрать самостоятельно, если знать несколько основных правил.

### Цветовая гамма

Первое правило: избегайте использовать в одном образе более трех разных цветов. Лучше выбрать один основной и сопроводить его интересными оттенками той же палитры. С помощью цвета можно даже скорректировать фигуру. Так, например, темный низ и светлый верх помогут визуально увеличить рост.



### На контрасте

Контрастные цвета в образе помогут выделить определенную часть тела, которую вы считаете своим достоинством, - бюст, ноги, плечи. В этом случае остальные элементы одежды следует выбирать пастельных, приглушенных тонов. Контрастным также будет считаться классический черно-белый образ. Офисное сочетание «белый верх, темный низ» прекрасно будет смотреться не только в рабочей обстановке, но и на вечеринке, если добавить интересные аксессуары.



## ПЕРВЫЙ «ВЕРТИКАЛЬНЫЙ» ЛЕС ИЗ 3 000 РАСТЕНИЙ

Самое замечательное в вертикальных лесах китайского города Нанкин это то, что они смогут производить до 60 кг кислорода ежедневно! Эти зеленые насаждения буквально впитают каждое дыхание своих жильцов, взамен наградив своих обитателей чистейшим воздухом. Недаром же лес считают легкими планеты.

Концепт уже прозвали Нанкинскими башнями. Запуск уникальных башен в эксплуатацию планируется к 2018 году, и это будет первый в стране вертикальный лес. Спроектированные итальянским архитектором Стефано Боэри, каждая из этих двух башен возвысится над землей на 200 м и 107 м соответственно. Здания станут домом для тысячи деревьев и почти 2500 кустарников 23 различных видов местной фауны.

На каждом этаже предусмотрены балконы, с которых будут открываться удивительные виды на вертикальные леса. Целью этого проекта является восстановление местного биоразнообразия.

На самом деле, Стефано не впервые участвует в проектировке вертикальных лесов. Две подобные экосистемы уже были запущены в Милане, и строительство схожих башен планируется также в Лозанне, Швейцария. В условиях чрезвычайно загрязненной окружающей среды эти зеленые насаждения – настоящий глоток свежего воздуха.

Эти зеленые башни прозвали «Bosco Verticale» (с итальянского языка – вертикальные леса).

## ОБНАРУЖИЛИ МУМИЮ ОГРОМНЕЙШЕГО КРОКОДИЛА

В Египте раскопали мумию четырехметрового крокодила, который в древности считался древнеегипетским богом воды Себека. находка была обнаружена при раскопках, которые производились на берегу реки Нил в районе Наг-Хаммади. Здесь можно найти множество захоронений знати и лиц, которые были приближены к фараону и храмы, построенные в честь главных богов Древнего Египта.

При раскопках археологи еще нашли несколько мумий крокодилов, длина которых свыше 1,2 метра. Кроме мумий были обнаружены полотна и все необходимые инструменты для проведения бальзамирования перед погребением. Уникальность находки в том, что это первые найденные останки Себека. До раскопок ученые даже не предполагали, что жители Наг-Хаммади чтити этого бога. Ученые занялись определением кто из фараонов правил в то время, и насколько было распространено поклонение Себеку.



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

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

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-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

# СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ

**«Я хочу поблагодарить Ольгу Александровну Бибилашвили(Рудой) за ее квалифицированную помощь. Моя проблема была в следующем. Несколько лет назад я развелась с мужем. Женщина, к которой ушел муж, доводила меня угрозами, и я на своем пороге часто находила заколдованные предметы-подклады(порчу) -то кости, то осинные гнезда, то обгоревшие свечи, то мертвых птиц, иголки и много чего еще. Развод проходил тяжело- у меня развилась сильнейшая депрессия, я чувствовала постоянную слабость и боль во всем теле. Врачи мне не смогли помочь и дорогостоящие лекарства не давали должного эффекта. Моя сестра повела меня к госпоже Ольге, которая в свое время помогла и ей и ее знакомым в подобной ситуации. После целительных сеансов у Ольги Александровны я чувствую себя абсолютно здоровой. Ее волшебные сеансы излечили меня от хандры. Сейчас я чувствую себя помолодевшей - об этом говорят не только мое отражение в зеркале, но и мои знакомые. Личная жизнь у меня наладилась, а это очень важно для женщины моего возраста. Екатерина Л. 38 лет г. Тбилиси.**



После ее удивительных сеансов я заново родилась. А самое главное, тот узел на щитовидке исчез, моя лечащая врач развела руками и попросила колдунью Ольгу Александровну. А на днях я уезжаю к тете в Америку. Госпожа Ольга защитила меня талисманами. Я счастлива и удачлива – в Америке меня ждет новая жизнь! Парапсихолог Ольга Александровна –это феномен из феноменов! Огромная ей благодарность и долгих лет жизни! Манана Т. Г. Тбилиси»

«Уважаемые читатели, пользуясь случаем, хочу рассказать о том, как чудесные целительные сеансы, которые провела со мной госпожа Ольга вернули меня к жизни. В прошлом году я заболела гриппом, у меня началось осложнение после болезни- двухстороннее воспаление легких. Я усердно принимала лекарства и делала уколы, которые мне прописали врачи. Воспаление удалось залечить, но после, у меня осталась отдышка, я не могла спать ночами, так как мне было трудно дышать, и меня душил непрерывный кашель. Я знала дорогу к нашей целительнице Ольге, так как неоднократно мои родственники у нее побывали, и она всем помогла. После первого сеанса к вечеру я почувствовала, что могу дышать, да и кашель стал реже и мягче. Теперь я полностью здорова. Огромное спасибо госпоже Ольге Александровне за ее труд и мое спасение Мария Т. г. Телави».

Комментарий Ольги Александровны Бибилашвили(Рудой). Эти случаи не единственные в моей практике да и вы, уважаемые читатели, наверное заметили, что после тяжело перенесенного гриппа часто и кашель длиться месяцами, появляется слабость, потеря сил и общее недомогание. Я в течение многих лет проводила исследования и вела статистику этого явления. И вот результат моих исследований. Оказывается, любой вирус (не только вирус гриппа) разрушает изнутри ауру человека и нарушает биоэнергетический баланс. В результате, над некото-

рыми органами возникает дефицит энергии, а над другими ее избыток. В результате такого энергетического дисбаланса нарушается работа всего организма, что и приводит к затяжной болезни. Эта картина разрушенной ауры человека схожа с картиной разрушения энергетики, которая возникает после наведенной порчи, сглаза, проклятиях. При порчи, сглазе или проклятии аура разрушается извне, так как негативный заряд пробивает ауру, подобно пуле. Порча, сглаз и любое проклятие, разрушая ауру человека, разрушает и его здоровье. Поэтому, часто после того, как я провожу сеансы по снятию порчи, сглаза и проклятий, некоторые болезни исчезают. Об этом я рассказывала читателям «Подруги» лет 15 назад. Любой вирус, подобно порче или сглазу разрушает ауру человека, и потому в таких случаях даже самые лучшие лекарства не приносят долгожданного облегчения. В подобных случаях только прямое воздействие на ауру человека может привести к долгожданному полному излечению от болезни, вызванной вирусом. Поэтому после заболеваний, вызванных вирусом, так эффективно лечение экстрасенсорными методами.

**СОВЕТ.** После перенесенных заболеваний, вызванных вирусной инфекцией, не спешите нагружать свой организм химикатами, приходите, и я вам обязательно помогу восстановить силы и жизненную энергию, которую вы потеряли в процессе болезни.

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

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

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

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

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



С последствиями инсульта, а также после травмы головы хорошо справляется кислородобаротерапия. Это доказали израильские ученые. Даже спустя 2-3 года после инсульта и микроинсульта лечение большими концентрациями кислорода улучшает языковые навыки, восстанавливает двигательную активность при частичном параличе, повышает чувствительность. Как именно проводится гипербарическая оксигенация? Человек ложится в специальную барокамеру, куда под повышенным давлением подается кислород.

✓ Люди, имеющие проблемы с засыпанием, могут избежать хронической бессонницы, если будут меньше времени проводить в постели. Врачи считают, что бессонница приводит не только к ухудшению умственной и физической работоспособности человека, но и увеличивает риск развития психических расстройств, а также диабета, гипертонии, болезней сердца.

## Знаете ли вы, что...

✓ Спорт помогает организму бороться с воспалительными процессами. Дело в том, что во время физической активности в мышцах выделяются определенные белки. Они могут улучшать иммунитет, обмен веществ, функции мозга. Кроме того, они обладают обезболивающим эффектом.

## ОТ БОЛИ В СЕРДЦЕ - ЗУБЧИК ЧЕСНОКА

В последнее время стала чувствоваться боль за грудиной в области сердца. Возникает она внезапно и длится несколько минут. На лбу выступают капельки холодного пота. Обследовалась, оказалось, что это стенокардия. Таблетки пить не хочу, поэтому поспрашивала знакомых, кто и как лечился. Теперь, если появляется боль в сердце, глотаю целиком зубчик чеснока. Прочитала, что чеснок может заменить

нитроглицерин. Мне помогает. А чтобы не вспоминать о боли подольше, смешиваю 5 растертых в кашу головок чеснока, 10 измельченных лимонов и 1 л меда. Настаиваю неделю. Съедаю по 1 чайн. ложке 1 раз в день за 30 минут до еды. Жую медленно, между каждой ложкой делаю минутный перерыв. Курс лечения - 2 месяца.

**В. Самойлова.**



После инсульта почти у всех больных серьезно повреждается мозг.

## После инсульта - в барокамеру

В Израиле с помощью кислородобаротерапии медики пытались помочь совершенно безнадежным пациентам, состояние которых после инсульта не улучшалось, хотя они получали необходимое в таких случаях лечение. В барокамерах, в которых проводилось лечение, уровень кислорода в организме больных повышался в 10 раз. Регулярные сеансы пациенты проходили в течение 2 месяцев. В результате улучшилась речь, восстановились двигательные навыки и чувствительность. Больные стали самостоятельно принимать ванну, готовить пищу, читать газеты, подниматься по лестнице. Мозгу здорового человека хватает 20% кислорода, получаемого организмом. Чтобы восстановиться после инсульта, кислорода требуется в 10 раз больше. Барокамера позволяет это сделать. У нас, к сожалению, пока может спасти, разве что, кислородная подушка, которую можно купить в аптеке

## Новости

### Теперь есть вакцина от инфаркта

Разработана вакцина от инфаркта. По словам ученых, она способна на 90% снизить риск развития ишемии сердца. Препарат прошел испытания на мышах. Через несколько дней после начала эксперимента вредный холестерин в крови животных снизился на 40%. Примерно через 10 лет вакцина попадет на фармацевтический рынок.

### Паразитов нашли "под носом"

Паразитические бактерии впервые обнаружены в слюне человека. Есть основания полагать, что они связаны с болезнями десен, муковисцидозом. Паразиты полностью зависят от организма-хозяина. Они живут на поверхности других бактерий. Итог - зараженный организм становится еще опаснее, потому что такой симбиоз трудно выявить. Паразит уникален. Он разрушает своего хозяина постепенно. Следы паразита находят у людей с болезнями десен и муковисцидозом. Наличие паразита усугубляет течение болезни.

### Худеют все!

В Китае для борьбы с избыточной массой тела у своих граждан правительство запустило пилотную программу, в 39 больницах 20 городов открыты специальные отделения, где специалисты помогают пациентам с ожирением. Сейчас в стране ожирением страдают даже военнослужащие. И все из-за неправильного питания и малоактивного образа жизни.

# НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА



**У человека имеется два тройничных нерва – слева и справа. Тройничный нерв имеет три основные ветви: первая – глазная, вторая – верхнечелюстная и третья – нижнечелюстная, каждая из которых распадается на более мелкие веточки. Все они на своем пути следования проходят через определенные отверстия и каналы в костях черепа, где могут подвергаться сдавливанию или раздражению.**

**С**давливание и нарушение кровообращения тройничного нерва происходит, когда холестериновые бляшки оседают на стенках сосудов, питающих нервные волокна, – говорит ведущий невролог клиники нейрохирургии Тбилисской центральной больницы **Тейя ЦАНАВА**. – Корешок нерва начинает соприкасаться с кровеносными сосудами, что вызывает острую боль. В отличие от других недугов, при невралгии боль появляется в одной половине лица и никогда не распространяется на противоположную сторону.

В течение заболевания выделяют несколько стадий. На позднем этапе (третья стадия) изменяется клиническая картина и, к сожалению, ухудшается прогноз относительно выздоровления. Невралгия тройничного нерва более характерна для людей среднего возраста, чаще диаг-

ностируется в 40-50 лет. Женский пол страдает чаще мужского. Болезнь носит циклический характер, то есть, периоды обострения сменяются периодами ремиссии. Как правило, обострения более характерны для осенне-весеннего периода. Все проявления недуга можно разделить на несколько групп: болевой синдром, двигательные и рефлекторные расстройства, вегетативно-трофические симптомы.

Как считает Т.Цанав, болевой синдром – это приступообразный и очень интенсивный, резкий и мучительный. Пациент в момент приступа часто замирает и даже не шевелится, сравнивает боль с прострелом, прохождением электрического тока. Приступы в течение суток могут повторяться 200-300 (!) раз. Часто невралгию провоцируют длительный разговор, смех, умывание, жевание, чистка зубов, бритье, даже дуновение ветра. Провокация

приступа возможна при сдавливании на точки выхода нервных ветвей на лицо: надглазничное, подглазничное и подбородочное отверстия.

Что же касается второй группы невралгии – двигательные и рефлекторные расстройства, то во время болевого приступа развивается непроизвольное сокращение в круговой мышце глаза, жевательных и в других мышцах лица. Часто мышечные сокращения распространяются на всю половину лица.

Вегетативно-трофические симптомы могут проявляться в момент приступа, на начальных стадиях выражены незначительно, а при прогрессировании заболевания изменяется цвет кожи (локальная бледность или покраснение), наблюдаются слезотечение, слюнотечение, могут быть также отеки лица, сальность кожи или ее сухость, выпадение ресниц. А в позднюю стадию

заболевания происходит формирование очага патологической болевой активности в головном мозге. Это приводит к изменению характера и локализации боли. Отличительные особенности этого этапа заболевания следующие: боль распространяется на всю половину лица, она резко ощущается при прикосновении к любому участку лица. Боль также может возникать в ответ на действие таких раздражителей, как яркий свет, громкий звук.

В заключение Т.Цанав подчеркнула, что невралгия тройничного нерва не опасна, но спокойно жить не дает. Но она неизбежно ведет к изменению психики, появлению депрессии. На первых порах лечения этого недуга назначаются специальные препараты, подавляющие активность нервных клеток, которые и вызывают болевой синдром. Эффективен при лечении ультрафонофорез – нанесение лекарства на больной нерв с помощью ультразвука. Успокоить невралгию можно также с помощью гамма-ножа. Это – необычный нож, сфокусированное ионизирующее излучение. Процедура болезненна, боли исчезают у 80-90% пациентов.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

✓ От стоматита. Луковицу нарежьте, залейте 1-1,5 ст. ложки воды, поставьте на огонь. Когда закипит, остудите и, обернув палец стерильным бинтом, смазывайте полость рта отваром 3 раза в день.

✓ Скрипите зубами во сне? В течение 10 дней натирайте корку хлеба чесноком и съедайте на ночь, запивая молоком.



## Пригодится

✓ При пародонтозе съедайте натошак 1 ст. ложку меда, и уже через 20 минут в крови окажется максимальное количество ионов кальция. Результат сохраняется на целые сутки.

✓ Опухают и кровоточат десны? Жуйте листья подорожника не менее 3 раз в день. Жвачку не глотайте, а выплевывайте. Дня через 3 перестанут

шататься зубы, а десны – кровоточить.

✓ Замучил флюс? В 1 чайн. ложку с осиновыми опилками капните 1-2 капли берестового дегтя, заверните в марлю и приложите во рту к больному месту, а снаружи к щеке прижмите щепку из осины. Через час пойдет гной с кровью. Или натрите свежую свеклу и положите на зуб. Не заметите, как боль пройдет, и резать не придется.

## На каждый день

**Е**сли нет времени и возможности как следует отдохнуть, да и нервы не в порядке, помассируйте ушные раковины. На них располагается более 300 биологически активных точек. Здесь присутствуют узлы всех органов и систем жизнедеятельности человека. Обхватите руками обе ушные раковины и сместите их 10 раз вниз, а затем столько же вверх. После этого некоторое время будут гореть уши, но вы почувствуете себя бодрее почти сразу.

**С циститом сталкивается каждая вторая женщина. Вокруг него много мифов – от чего появляется, как лечится... Что правда, а что ложь?**

## Простуда ниже пояса

### С гинекологией цистит не связан

Цистит почти всегда проявляется при нарушении микрофлоры влагалища или половых инфекциях. Поэтому лечением женского цистита занимаются как урологи, так и гинекологи. Хронический цистит может привести не только к пиелонефриту и мочекаменной болезни, но и к воспалению половых органов.

**Применять народные средства можно, но только вместе с основным лечением, которое назначит врач.**

### Чтобы не заболеть, нужно тепло одеваться

Цистит на самом деле часто появляется после переохлаждения, но реальная причина болезни - инфекция (кишечная палочка, стафилококк, грибки, трихомонады). У женщин короткий мочеиспускательный канал. И бактерии из половых органов или кишечника из-за неправильной гигиены легко проникают в мочевой пузырь. Причиной цистита могут стать и редкие походы в туалет, которые приводят к застою мочи (это хорошая питательная среда для микроорганизмов).

### При цистите нужно лежать в постели

Если болезнь протекает остро, то лучше остаться дома. При нормальном самочувствии постельный режим можно не соблюдать, хотя физические нагрузки и секс придется ограничить.

### Помогут только антибиотики

Любое лечение должно быть комплексным. В зависимости от причины врач назначает бактерицидные, противовоспалительные или натуральные средства. Острый цистит чаще всего лечится антибиотиками и растительными препаратами. При хроническом цистите к этим средствам добавляют иммуномодуляторы и физиолечение.

### Лечится грелкой и толокнянкой

Отвар листьев толокнянки можно применять при цистите. Это и анти-

### Для профилактики цистита

- ✓ Если у вас сидячая работа, вставайте каждые 30 минут, чтобы не было застоя крови.
- ✓ К циститу могут привести и частые запоры, поэтому пейте побольше жидкости, ешьте каждый день овощи и фрукты.
- ✓ Подмывайтесь только спереди назад. До и после полового акта принимайте душ.



септическое, и противовоспалительное, и мочегонное средство. Но только вместе с лечением, которое назначит врач (гинеколог или уролог). Грелка помогает снять симптомы, но от причины болезни не избавляет. Если пользоваться ею регулярно, можно «загнать» инфекцию выше и заработать пиелонефрит.

### Циститом болеют только взрослые женщины

На самом деле циститом болеют все: и взрослые мужчины и женщины, и даже дети. Мужчины болеют гораздо реже из-за того, что уретра у них намного длиннее, чем у женщин. Поэтому бактериям попасть в нее трудно. Чаще всего цистит бывает у мужчин в детстве и после 40 лет.

**Ю. Протасов, уролог, врач высшей категории.**

## ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ ЛЕЧИЛА РОМАШКОЙ И ТРАВЯНЫМИ ЧАЯМИ

Несколько лет назад у меня было воспаление придатков и поэтому мучили боли. Лечилась народными методами. Заливала 2 ст. ложки сухих цветков ромашки 2 стаканами кипятка, настаивала 2 часа. Прощеживала и каждый вечер спринцевалась этим настоем (температура должна быть чуть выше температуры тела). При сильных болях спринцевалась утром и вечером. А еще готовила и пила фиточай. В первую неделю смешивала в равных пропорциях сухую измельченную траву грушанки и зверобоя. Заливала 1



ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивала 3 часа и пила по 1 стакану 3 раза в день независимо от приема пищи. Во вторую неделю смешивала по 5 частей сухой измельченной травы полыни обыкновенной, вероники и цветков ромашки и 1 часть травы донника. Заливала 4 ст. ложки сбора 1 л кипятка, томила на водяной бане 25 минут, выпивала на ночь 0,5 л, а оставшимся отваром спринцевалась (вместо настоя ромашки). Через пару месяцев такого лечения воспаление прошло.

**И. Самсонова.**

### Чтобы приливы не мучили

Во время климакса меня, как и многих женщин, мучили приливы. Горело лицо, тяжелела голова, все тело пронизывал жар, было тяжело дышать. Так продолжалось от одной до пяти минут. Я сразу поднимала обе руки вверх или, по возможности, опускала ноги в очень горячую воду. Кровь отливала от головы и становилось легче дышать. Общее облегчение приносило и «хождение по воде»: наливала в таз холодную воду, попеременно опускала и поднимала ноги в течение 15 минут. Еще помогала настойка растения руты (покупала в аптеке): 5-7 капель 3 раза в день перед едой, запить водой.

**И. Соколова.**

# Продуло спину...

**Боль в спине надоедливая, тянущая, выкручивающая... Она появляется при переохлаждении мышц спины. Иногда воспалительный процесс не ограничивается дискомфортом, а сопровождается появлением отека, уплотнений, повышением температуры тела.**

## Диагноз - острый миозит

При неправильном лечении острый миозит может привести к хронической болезни или усугубит появление других патологий спины, например позвоночной грыжи, остеохондроза. Поэтому важно вовремя обратить внимание на симптомы недуга и приступить к лечению.

Миозит мышц спины, вызванный переохлаждением, если болезнь не запущена, можно вылечить в домашних условиях. Если боль в спине после переохлаждения или после того, как посидели у приоткрытого окна на сквозняке не проходит, рекомендуется не меньше 3 дней соблюдать постельный режим (кровать должна быть жесткой), стараясь не допустить повторного переохлаждения.

## Как лечиться

✓ Нанесите на участок боли, исключая область почек, согревающую мазь - «Вольтарен», «Финалгон», «Капсикам». Или разотритесь полуспиртовым или водочным раствором, после чего утеплите спину теплым платком. Используя мазь, вы должны быть уверенным, что спина была именно застужена.

✓ Примите нестероидное противовоспалительное средство - индометацин, диклофенак, «Ревмоксикам» - строго по инструкции.

✓ При сильных болях выпейте таблетку обезболивающего: «Баралгин», «Кеторол», анальгин. Но имейте в виду, что нестероидные препараты также обладают способностью обезболить. Поэтому нежелательно комбинировать такие таблетки.

Во время лечения рекомендуется

ограничить употребление жидкости и соли, чтобы не появились отеки. Если после трех дней боли не уменьшились, прекратите самостоятельно лечиться и обратитесь к специалисту для уточнения диагноза. Иногда боли в пояснице у женщин могут говорить не о миозите, а об обострившемся заболевании половых органов, а сильный дискомфорт под левой лопаткой может быть предвестником инфаркта миокарда.

## Капуста вместо аптечных препаратов

✓ Компресс из капустных листьев.

Лист белокочанной капусты смажьте медом, приложите к больному месту и закрепите бинтом. Эффект прогревания усилится, если в мед в равных пропорциях добавить растительное масло и горчицу (или хрен).

✓ Компресс из отварного картофеля. Разомните в пюре горячий картофель, сваренный в мундире, выложите на свернутое в 2-3 слоя хлопчатобумажное полотно и приложите к больному месту. Когда масса остынет, картофель уберите, спину тщательно разотрите одеколоном или водкой и укутайте. Процедуру лучше проводить на ночь.

✓ Растирание пихтовым бальзамом. Смешайте по 100 мл топленого жира (свиного или гусиного) и пихтового масла. Нанесите в виде компресса на больное место и держите 30-60 минут. После чего утеплите спину. Храните бальзам в простерилизованной посуде с плотной крышкой. Прежде чем при-

Откажитесь от физической нагрузки в состоянии стресса. Иначе риск сердечного приступа повышается в 2 раза!

## Что нельзя делать

При острых болях в спине, вызванных переохлаждением, нельзя:

✓ посещать сауну или принимать горячую ванну;

✓ делать очень горячие компрессы;

✓ наносить согревающие мази толстым слоем;

✓ делать лечебную гимнастику, заниматься йогой. Процедуры, сильно прогревающие мышцы, могут привести к обратному эффекту - образованию отека, усилению воспаления и боли. Принимать ванну до выздоровления не рекомендуется - лучше согреть спину под теплым душем.

Упражнения, восстанавливающие мышцы после воспаления, желательны делать после того, как спазм мышц будет снят теплыми компрессами и характер боли станет не резким и глубоким, а ноющим и поверхностным. И даже в этом случае заниматься гимнастикой нужно с большой осторожностью. Если появился дискомфорт, сразу же прекратите занятия.

**А. Оськин,**  
ревматолог, врач II категории.

**1.** Первое место досталось кошкам. Низкочастотный диапазон издаваемых ими звуков благотворно действует на нервную систему и внутренние органы. При поглаживании кошачьей спинки происходит стимуляция активных точек на ладонях и выработка гормона любви - окситоцина. Владельцы кошек менее подвержены депрессиям, неврозам, а их дети реже страдают от аллергии.

**2.** Второе место занимают собаки. Они заставляют хозяев вести здоровый образ жизни. Владельцу четвероно-

## УЧЕНЫЕ НАЗВАЛИ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ЖИВОТНЫХ.

# САМЫЕ-САМЫЕ

гого питомца приходится больше двигаться, ведь гулять нужно не менее двух раз в день. Это хорошая профилактика болезней сердца и сосудов. Собаки хорошо влияют на детей с аутизмом и синдромом Дауна, а незрячие люди с помощью собак-поводырей ведут активную жизнь.

**3.** На третьем месте лошади. Иппотерапия

(лечение верховой ездой) показана детям, страдающим аутизмом и нарушениями психики. Верховая езда полезна при остеохондрозе. Общение с этими благородными и красивыми животными доставляет человеку удовольствие и улучшает настроение.

**4.** Четвертое место отдано пчелам. Мед, пчелиный

воск, прополис, маточное молочко и пчелиный яд используются для лечения многих болезней - от эпилепсии и болезни Паркинсона до ангины и экземы.

**5.** На пятом месте оказались ядовитые змеи. Змеиный яд незаменим в лечении болезней суставов и вен, он входит в состав многих препаратов, снимающих мышечные боли и облегчающих приступы мигрени. Именно препараты на основе змеиного яда сделали возможной пересадку органов.



# НЕ КАПРИЗ

Шесть психических расстройств, симптомы которых можно принять за капризы или вредный характер.

## Расстройства разные бывают

Разобраться с симптомами психических недугов сложно даже врачу. Не совсем обычное поведение нередко воспринимается окружающими как смешное чудачество или проявление невоспитанности или дурного характера. В итоге, человек, страдающий вполне определенной болезнью, сталкивается с непониманием, осуждением и даже агрессией окружающих его людей. Чтобы этого не случилось, нужно иметь представление о некоторых поведенческих проявлениях психических расстройств.

## Дотерпеть до дома, во что бы то ни стало!

Этот недуг называется парурезом. Современному человеку приходится много времени проводить в людных местах: на работе, в общественном транспорте, торговых центрах. И большинству приходится ежедневно отправлять естественные потребности вне дома. Больным парурезом недуг не позволяет освободить мочевой пузырь там, где их кто-то может услышать. При любых, даже самых комфортных ситуациях процесс мочеиспускания полностью блокируется, потому, что страдалец боится, что поблизости окажутся люди. Некоторые больные способны облегчаться, лишь находясь в своем доме в полном одиночестве. Парурезом страдает около 7% взрослых людей, и мужчины гораздо чаще, чем женщины. Несмотря на кажущуюся незначительность проблемы, последствия ее бывают тяжелыми. Из-за постоянного стремления дотерпеть до дома у больного происходят различные сбои в работе выделительной системы. И еще парурез существенно ограничивает социальную активность человека, не позволяя ему выйти из дома. Это состояние не капризы и не повышенная стеснительность, которые иногда бывают у маленьких детей. Это болезнь. И если она продолжается у ребенка в течение нескольких месяцев, родителям стоит встретиться и обратиться к специалисту.

## Онихофагия:

### обгрызание ногтей

Одно из самых распространенных психических отклонений. Оно выражается в непроизвольном и неконтролируемом обгрызании ногтей. По статистике, в возрасте от 10 до 18 лет им страдает почти каждый второй человек. И чаще всего девочки. Если болезнь протекает в легкой степени, больной обкусывает ногти только в состоянии глубокой задумчивости или сильного нервного напряжения. В любом случае микробы из-под ногтей заносятся в пищеварительный тракт, еще трав-

мируется кутикула, иногда до развития воспаления. Могут пострадать и зубы. Онихофагия наносит вред здоровью, и не только. Окружающие, глядя на обкусанные ногти человека, страдающего онихофагией, расценивают это поведение как невоспитанность и нечистоплотность. Неудивительно, что бедолаге не всегда удается найти хорошую работу. Да и общаться с людьми непросто.

## Можно списать на нервный срыв, но...

Псевдобульбарный эффект - он проявляется в виде неадекватной реакции на ситуацию, в которой находится человек. Например, он начинает рыдать в разгар веселого мероприятия или, наоборот, смеяться в самый неподходящий момент (например, на совещании или похоронах). Такое поведение можно списать на нервный стресс, но, если странная реакция повторяется постоянно, больного могут счесть как минимум, плохо воспитанным человеком. На самом деле, это симптом психического отклонения, которое называется навильственным эмоциональным выражением, или псевдобульбарным эффектом. Больной при этом себя не контролирует, и его странные действия никак не связаны ни с воспитанием, ни с моральными качествами. Врачам известно и такое заблуждение, как катагеластизм. Больные этим недугом открыто получают удовольствие от ошибок, промахов и даже несправедливых критик других людей. Если кто-то в вашем окружении постоянно, не скрывая своих эмоций, радуется чужой беде, не спешите его осуждать. Возможно, человеку необходима помощь психиатра.

## Не толстокожесть, а болезнь

Алекситимия - широко распространенное психическое отклонение. Им страдает 8-10% мужчин. У женщин бывает очень редко. Основным признаком является неспособность человека четко осознать и выразить словами собственные эмоции. Теперь понятно, почему женщины жалуются на бесчувственность и толстокожесть своих мужей. На деле они могут быть больны алекситимией. У мужчин, страдающих алекситимией, слабо развито воображение. Они испытывают сложности в общении с женщинами, часто не могут в течение долгого времени создать семью, на работе считаются слишком черствыми и малоинициативными.



## Человек все принимает в штыки

В любом большом коллективе можно встретить сотрудника, который постоянно конфликтует с начальством, принимает в штыки каждое распоряжение или замечание, исходящее «сверху». Его обычно считают или раздраженным неудачником, или склочником. Но это не всегда так: если во всем остальном этот человек не проявляет скандальных наклонностей, возможно, он страдает известным отклонением - оппозиционным расстройством неповиновения. Негативное отношение к любым действиям руководства, которое человек не умеет скрыть, даже рискуя карьерой, это свойство психики, а не результат воспитания или жизненного опыта. Им страдают не только взрослые, но и 20% детей. Психологи считают нормой, если такое случается редко и исчезает по мере взросления. Речь идет не об отдельных неправильных поступках, а о постоянном стремлении открыто перечить взрослым. Если ребенок бунтует более полугода, можно говорить о психическом сбое. В этом случае родители должны срочно обратиться к специалисту: без квалифицированной помощи ситуация будет усугубляться. Как вести себя, оказавшись рядом с таким человеком? Если кто-то совершает странные поступки, игнорирует общепринятые нормы поведения, пугает или раздражает окружающих, не спешите осуждать его. Возможно, человек болен и нуждается в сочувствии и понимании.

## Любые бытовые звуки раздражают...

Мизофония. Мало кто может спокойно относиться к таким звукам, как скрип ножа по тарелке или отчаянный крик младенца. И это нормальная реакция. Она обусловлена генетически заложенной переносимостью звуков определенной частоты. Но больные мизофонией, буквально, впадают в бешенство, услышав совершенно обычные звуки: глотания, чихания, кашля и даже дыхания. Речь идет не о раздражительности или ворчливом характере, а о тех случаях, когда человек болезненно воспринимает нормальные бытовые звуки, постоянно сопровождающие нашу жизнь. У больных мизофонией, как правило, имеются большие проблемы с нахождением рядом с другими людьми. Они раздражительны, нетерпимы и необщительны. В большинстве случаев недуг обрекает их на одиночество.

**И. Розанова,**  
психиатр, врач высшей категории.

Больные мизофонией буквально впадают в бешенство, услышав совершенно обычные звуки: глотания, чихания, кашля и даже дыхания.

Страх посещать туалет вне дома начинает развиваться в юношестве, как правило, после неприятной ситуации, связанной с уборной.

# ДЕТИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕ ИЗ КАПУСТЫ



**Что каждая мама должна рассказать своей дочке, пока ей не исполнилось 10 лет.**

**1.** Жизнь не будет простой и приятной. Малышка не должна думать, что жизнь будет похожей на сказку и все будет даваться легко. Она должна быть готова к трудностям. Это позволит понять, что, только прилагая усилия, можно чего-то добиться.

**2.** Не все люди добры и честны. К сожалению, это так. И если не доверять всем подряд, а проявлять осторожность, то можно уберечь себя от обмана и избежать неприятностей.

**3.** Вредные привычки не приводят ни к чему хорошему. Наркотики опасны для жизни, курение портит здоровье и зубы, а алкоголь разрушает семью.

**4.** Деньги даются нелегко. Их нужно зарабатывать, и для этого

надо получить образование, трудиться и преодолевать трудности.

**5.** Мама должна рассказать - девочке о том, как меняется женское тело и к чему такие изменения приводят.

**6.** Дети появляются - не из капусты, а в результате незащищенного полового акта. Да, уже в 10 лет девочка должна иметь представление об интимной жизни. Нужно без подробностей рассказать о сексе, а также о необходимости использования контрацептивов.

**7.** Девочка должна быть хозяйкой. В 10 лет она может вы-

полнять некоторые обязанности по дому, а также уметь готовить простые закуски, например бутерброды, салат, яйца.

**8.** Внешность имеет значение. Не нужно говорить, что важна лишь душа. К сожалению, поговорка «Встречают по одежке, а провожают по уму» актуальна, как никогда. И это значит, что с ранних лет девочка должна следить за собой, чтобы выглядеть привлекательно и опрятно.

**9.** Как можно чаще говорите дочке о том, как сильно вы ее любите. Это вселит ей уверенность в том, что она нужна и важна, а также научит проявлять свои чувства в будущем. Пусть малышка растет правильно, тогда она превратится в настоящую Женщину!

**В. Солнцева,**  
детский психолог.

Как можно чаще говорите дочке о том, как сильно вы ее любите. Это научит ее проявлять свои чувства в будущем.

## Пригодится

✿ **Чтобы ребенок реже простужался, делайте дыхательную гимнастику. Например, поиграйте с малышом в водолаза. На сколько он сможет задержать дыхание?**

✿ **Предложите малышу изобразить хомячка – надуть щеки и пройти так 10 шагов. После хлопнуть себя по щекам и выпустить воздух, а потом пройти несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду.**

✓ В грудном молоке есть не только необходимые новорожденному белки (которые он легко усваивает), жиры и углеводы. Но еще гормоны, витамины и антитела, защищающие от болезней, ферменты, формирующие кишечник, вещества, которые регулируют нервную

систему младенца и улучшают его эмоциональное состояние. Никакие смеси не могут его заменить.

✓ Грудное молоко всегда готово к употреблению, имеет нужную температуру и не испортится, даже если мать не кормила ребенка

## Совсем маленький

несколько дней. Оно стерильно, не вызывает желудочных заболеваний. На грудном вскармливании малыши меньше страдают от коликов в животике.

✓ Молоко содержит сотни одинаковых компонентов, и в то же время оно отли-

чается у разных матерей. Его состав меняется от кормления к кормлению, подстраиваясь под потребности малыша. Например, если женщина родила недоношенного ребенка, то состав ее молока будет близок к молозиву до тех пор, пока ребенок не окрепнет.

**Сон на балконе не заменит малышу прогулку на улице.**

## На балконе не гуляют - там спят

Часто мамы выставляют коляску со спящим малышом на балкон, или лоджию, а сами хозяйничают по дому. Однако, сон на балконе не заменяет прогулку на улице. На утепленном балконе даже зимой не бывает перепадов температур, поэтому слабо тренируются слизистые и не укрепляется иммунитет. В таких «прогулках» нет ничего плохого, но их можно допускать только при сильном морозе или ливне.

## Америка переходит на домашнее обучение

Более 2 миллионов детей школьного возраста в США (около 50%) обучаются дома, и их число увеличивается. Кто-то из родителей уверен, что так можно больше загрузить чадо и дать ему более серьезное образование. У других жизнь связана с переездами, и они не хотят, чтобы дети «прыгали» по разным школам. Есть те, кто учит детей сам, другие приглашают учителей. Возможность выбирать учителя для многих очень важна. Религиозные люди выбирают домашнее обучение, чтобы школа не мешала вос-

питывать ребенка согласно ценностям семьи.

## В Китае растят бизнесменов с 3 лет

В Китае состоятельные семейства отдают детей с 3-летнего возраста на бизнес-занятия, чтобы те с детства постигали азы управления большими компаниями. Это, якобы, развивает в детях чувство лидерства. Правда, занятия проходят в виде игр. Не всем родителям нравится, что их дети больше играют, чем учатся навыкам ведения бизнеса, но они все равно платят большие деньги за школы юных начальников - 50 тысяч юаней (≈22000 лар).

# ЛАЙФХАКИ для молодой мамы



**СИЯЮЩИЙ МОЛОДОЙ ОТЕЦ ЗАБРАЛ НОВОИСПЕЧЕННУЮ МАТЬ С ДРАГОЦЕННЫМ КУЛЕЧКОМ ИЗ РОДДОМА. ТЕПЕРЬ ВАС ТРОЕ, И ЖИЗНЬ УЖЕ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ТАКОЙ, КАК ПРЕЖДЕ. КАК ПРИСПОСОБИТЬСЯ К ПЕРЕМЕНАМ И БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ?**

**Б**ольшую часть суток вы проводите с младенцем на руках - накормить, переодеть, убаюкать... А в перерывах между этим готовите еду для всей семьи, стираете пеленки, делаете влажную уборку. И кажется, что кто-то специально укоротил сутки втрое! Успеть все, что задумано, решительно невозможно...

✓ **Первое, чему важно научиться, - довести до автоматизма повседневные дела.** Это-

му способствует правильная организация пространства. Например, все, что необходимо для смены подгузника, должно лежать в одном месте, на расстоянии вытянутой руки от пеленального столика. Повесьте на решетку кровати с внешней стороны специальный органайзер с кармашками и держите гигиенический комплект там.

✓ **В квартире удобно иметь несколько «локаций», оборудованных игрушками:** шезлонг, развивающий коврик, многофункциональный стуль-

чик для кормления (с лежачим положением для новорожденного). Так вы легко будете транспортировать малыша по квартире, пока разбираетесь с домашними делами.

✓ **Чем раньше вы наладите режим дня, тем вам же будет**

**КАК ЖЕ НАЛАДИТЬ БЫТ, ЧТОБЫ УСПЕВАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ И ПРИ ЭТОМ, ОСТАВАЛОСЬ ЕЩЕ ВРЕМЯ НА СЕБЯ?**

**проще!** На время сна малыша планируйте не только важные дела, но и законный отдых. Минуты, потраченные на себя, не должны вызывать

**А ЕСЛИ МАЛЫШ СПОКОЕН, ТО И У МАМЫ ВСЕ ПРОСТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**

угрызений совести. Помните, что ребенку нужна спокойная и отдохнувшая мама!

✓ **Даже, если вы привыкли быть крайне самостоятельной, в пер-**

**вый год жизни малыша не бойтесь делегировать полномочия.**

Конечно, если помощи не предвидится, можно помыть полы, уместив ребенка в слинг. Но, если родственники сами предлагают услуги, то будет лучше, если на время генеральной уборки малый отправится на прогулку с бабушкой, которая давно жаждала повидать внука.

✓ **Младенческие колики, выматывающие и беспощадные?** Наверняка еще до рождения малыша

вы слышали про некие «сто дней плача». К сожалению, так называемые, колики -

очень частая проблема у малышек, и они несказанно мучают и новорожденного, и его родителей, безуспешно пытающихся успокоить орущего младенца. Пищеварительная система ребенка первых месяцев жизни несовершенна, еще не налажен важнейший баланс в организме - баланс между бактериями, которые живут в ЖКТ. Восстановить «хрупкое равновесие» могут помочь средства для нормализации микрофлоры кишечника. В их числе хорошо зарекомендовал себя препарат Хилак форте. Он восстанавливает 500 видов собственных полезных бактерий и подавляет рост вредоносных микробов. Препарат выпускается в форме капель, и его удобно давать малышам с первого дня жизни, добавляя в воду или сок.

## для своих внуков ищут сладкие лекарства

**В**пихнуть в ребенка горькое лекарство трудно. А у меня два внука и две внучки, то есть, проблема в четвертой степени. Приходится искать для них вкусные лекарства. Таких рецептов собрала много. Вот, например, от кашля. Как только ребенок начинает кашлять, даю банановый коктейль. Рецепт прост: протрите через сито 2 банана, залейте 1 стаканом подслащенной горячей воды. Когда коктейль остынет, надо давать детям выпить в теплом виде. Еще применяю и старый народный рецепт от кашля - лук с сахаром. Рублю луковицу, добавляю 2 ст. ложки сахара и оставляю на ночь. Даю ребенку небольшими порциями в течение дня. Также очень хорошо помогает горячее молоко с медом: 1 чайн. ложка на стакан молока. Туда же добавляю немного сливочного масла. Главное, чтобы не было аллергии на мед.

**3. Кунцева.**

# ЕСЛИ ВРАСТАЮТ НОГТИ

## Дикое мясо сжег настойкой чистотела

С проблемой вросшего ногтя  
Ся столкнулся из-за того, что неправильно об-  
резал его, - коротко и края  
закруглял. А еще иногда  
носил тесную обувь с  
острым носом. Решил,  
что нужно срезать по-  
больше кожи внутри ва-  
лика, куда ноготь упирался.  
Срезал очень много - до крови.  
Сутки мучила ноющая, дергаю-  
щая боль. Обработывал перекисью  
водорода, а потом очень быстро на-  
чало расти мясо возле ногтя (его  
называют в народе диким). Кожа не  
успевала его закрывать. Хотел сре-  
зать и его, но, дотронувшись, от  
боли даже подпрыгнул. Пять дней  
обработывал палец, закрывал лей-  
копластырем, чтобы не травмиро-  
вать. Думал, что мясо подсохнет и  
отвалится болячкой, но оно начало  
гноиться. На пятый день пошел к  
хирургу. Он сказал, что это врос-  
ший ноготь. Медсестра посовето-  
вала под угол ногтя положить ватку



и смазывать «Левомеколем», пока  
не отрастет. Я так и сделал. Начало  
заживать, но боли не прекращались.  
Прочитал в Интернете, что можно  
сжечь это мясо. Купил в аптеке  
настойку чистотела (ею обычно  
сводят natoпыши и бородавки).  
Стал обрабатывать мясо, и оно  
почернело на глазах, расплавилось.  
Я сутки ходил в открытой обуви.  
Оно постепенно подсыхало и пре-  
вращалось в болячку. Через 4 дня  
вообще все зажило, как будто  
ничего и не было.

*С. Федоров.*

## Сливочное масло размягчит ноготь

Пишу, как сама избавилась от  
вросшего ногтя. Нужно кусочек  
свежего деревенского (не мага-  
зинного!) сливочного масла вло-  
жить в резиновый напальчник. На-  
деть его на палец с вросшим ногтем,  
хорошо закрепить и держать сутки.  
Ноготь на пальце станет мягким,  
как резина, и его легко можно будет  
срезать ножницами.

*Р. Тележкина.*

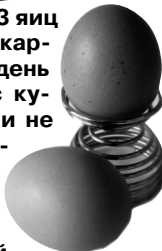
## Марлечку меняла каждый день

Подскажу действенный способ  
лечения вросшего ногтя, ко-  
торый мне помог. До этого 3 раза  
удаляла ногтевую пластину, уже  
опять собиралась к хирургу. Палец  
опух, начал гноиться. Но решила  
полечиться сама. Сначала делала  
ванночку со слабым раствором  
марганцовки, обеззараживала пе-  
рекистью водорода и грубой пилоч-  
кой шлифовала больной ноготь по  
всей пластине. Делала это до тех  
пор, пока ноготь не стал мягче.  
Снова обработала перекисью, за-  
тем аккуратно приподняла уголок  
ногтя и подложила туда маленький  
кусочек марли, смоченной в пе-  
рекиси. Ноготь смазала мазью (у  
меня была синтамициновая) и за-  
бинтовала палец. Марлечку под  
ногтем меняла каждый день, пред-  
варительно обеззараживая пере-  
кистью. Мне помогло! Опухоль спа-  
ла, ноготь размягчился и больше  
так сильно не впивался в палец.  
Сейчас лишь подкладываю под но-  
готь марлечку, пока он совсем не  
отрастет так, как мне надо.

*Я. Страшнова.*

## Для диабетиков

✿ Ешьте до 3 яиц  
в неделю, 2 кар-  
тофелины в день  
размером с ку-  
риное яйцо и не  
более 3 ку-  
сочков хле-  
ба из ржа-  
ной муки.



✿ Не увлекай-  
тесь растительным мас-  
лом! Допустимая норма  
- 1 ст. ложка в день. Сме-  
шивайте его с лимонным  
соком - это придаст блю-  
ду пикантность.

✿ За полчаса до приема  
пищи выпивайте стакан  
сырой воды, чтобы очи-  
стить протоки поджелу-  
дочной железы и сти-  
мулировать выброс инсу-  
лина.

✿ До открытия инсулина  
врачи часто предписы-  
вали своим пациентам  
голодную или полуголод-  
ную диету, рекомендуя  
есть только один вид  
пищи, например овсяную  
кашу.

## ЭТА МАЗЬ ЗАЖИВЛЯЕТ ТРЕЩИНЫ И ДАЖЕ ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

В  
декабре 2015 года у  
меня на руках появились  
трещины. Чем только не  
лечила! А осенью мне дали  
рецепт, который помог. Это  
заживляющая мазь, состоя-  
щая из нескольких аптечных  
мазей. Приобретите по од-  
ному тюбику: «Метилура-  
цил», «Синафлан», «Гиокси-  
зон», гентамициновую мазь  
(в аптеке этой мази не было,

обошлась без нее), один па-  
кетик стрептоцида и 100 г  
вазелина (я брала 2 пузырь-  
ка по 25 г). Все смешайте в  
сухой стерилизованной бан-  
ке - получится состав свет-  
ло-коричневого цвета. За-  
кройте банку сухой крышкой  
и храните при комнатной  
температуре. На ночь на-  
мажьте мазь тонким слоем  
на сложенную в 3 слоя мар-

лю или салфетку и прило-  
жите к больному месту.  
Сверху закрепите повязкой.  
Когда будет заживать, про-  
цедуру можно делать через  
день. В течение двух меся-  
цев все заживет. Эта мазь  
заживляет даже трофиче-  
ские язвы! Как-то у меня и  
на пятках появились трещи-  
ны. Боли были такие, что  
ходить не могла. Мазь все  
вылечила! Доброго здо-  
ровья!

*Е. Крылатова.*

## Наша семья однажды заразилась чесоткой

Н  
аша семья однажды заразилась че-  
соткой. Папа привез ее после ры-  
балки. Ребенок в садик как раз хо-  
дил (слава богу, хотя бы он не  
заболел!). Сразу пошли к врачу,  
и он назначил препарат «Спре-  
галь», Купили несколько фла-  
кончиков, и все члены семьи  
обработались этим средством.  
Часть вещей я прокипятила, что  
нельзя было кипятить, на 3 дня  
вынесла на мороз на балкон (благо,  
была зима). Чесоточный клещ погибает  
только от холода или кипячения. Осталь-

ное выбросила, в том числе мягкие игруш-  
ки. На следующие сутки помылись, поме-  
няли постельное белье и одежду.  
Главное, не надевать вещи, кото-  
рые не были обработаны, иначе,  
все лечение сойдет на нет. И  
еще: после обработки кожи на  
ней остаются остатки заразы,  
поэтому зуд может продолжаться.  
Я чесалась еще пару недель.  
Врач объяснил, что это нормально.  
Слышала, что такое еще бывает на  
нервной почве. Удачи в лечении!

*В. Санаева.*

Обморо-  
зили руки? Что-  
бы успокоить кожу,  
перед сном смажьте  
ее подогретым рас-  
тительным маслом  
и наденьте на ночь  
хлопчатобумаж-  
ные перчат-  
ки.

# Приятные симптомы смертельных болезней

**ДАЖЕ У САМЫХ ОТВРАТИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЫВАЮТ СВОИ ХОРОШИЕ СТОРОНЫ.**

## Симптом Приапа

Приап - это такой древнегреческий полубог, в его обязанности входило... да-да! Оплодотворять мироздание. Несчастный человек, у которого обнаружился такой симптом, является обладателем твердокаменной, непроходящей эрекции. Правда, болезненной и снимающейся только при помощи медикаментов. Сексом заниматься тоже не получится - penis слишком напряжен и способен лишь прижиматься к животу. Симптом Приапа - верный спутник некоторых онкологических заболеваний, травм позвоночника и внезапно может появиться при чрезмерном употреблении алкоголя.

Эпилепсия, превратившая в ад личную жизнь Достоевского, заставила писателя искать смысл в страданиях, посылаемых роду людскому.

## Нечувствительность к температуре (терманестезия)

У несчастного владельца этого симптома весь мир имеет одинаковую температуру. Потрогав кружку с горячим чаем и кружку с холодным пивом, он не ощутит разницы. Так бывает при онкологическом заболевании мозга или травме позвоночника.

## Повышенная чувствительность (гиперестезия)

Страдающие гиперестезией с удовольствием опишут, с каким яростным шуршанием падает с дерева лист, какую адскую боль приносит колющийся шерстяной свитер, какой восхитительной синевы глаза у соседа и какая кантата вкусов содержится в кусочке сыра...

## Эйфория (терминальной стадии)

Это такой момент, когда основные и жизненно важные органы уже прекратили свою жизнь и начали разрушаться. Продукты распада органов, попавшие в кровь, могут превратить человека в сгусток безудержно пылающего счастья: он хохочет, ликует и уверяет реаниматоров, что еще никогда не был так здоров. Это пре-

красное состояние длится недолго, заканчивается смертью и свидетельствует о том, что продукты распада добрались до центральной нервной системы, т.е. болевые сигналы не обрабатываются, а инстинкт самосохранения пропал.

## Благодушие рассеянного склероза

При рассеянном склерозе угасание жизненных функций длится десятилетиями, и поэтому, эйфория несколько растянута и менее заметна. У 15% страдающих от рассеянного склероза постоянно приподнятое настроение, снижен уровень критичности, они равнодушны к собственной болезни и многим неприятностям. Например, больной, узнав, что в ближайшем будущем ему придется переселиться в инвалидное кресло, сам с удовольствием выбирает самую навороченную модель и представляет, как будет рассекать на нем по улицам.

## Нарколепсия

Больным нарколепсией приходится постоянно, хоть понемногу, хоть по пять минут в час, спать. Они не могут жить среди людей, находиться в обществе и становятся домоседами. Но главное - они получают способность контролировать свои сновидения и видеть все, что захотят!

## Моложавость

Они всегда красивы. Имеют бледный вдохновенный вид, яркий румянец на щеках, темные набрякшие губы и в 50 лет выглядят максимум на 30, но... за это придется расплачиваться обмороками, кровохарканьем и стенозом митрального клапана (пороком сердца).

## Мория

Самый веселый симптом. Страдающие морией люди всегда веселы и стремятся развлекать окружающих всеми возможными способами. Смех зрителей приносит больному такое же удовольствие, как и оргазм. Расплата - органическое повреждение лобной доли мозга.

**Б. Карагозин, доктор медицинских наук.**

Терапевты сейчас не назначают препараты солодки, считая такое лечение устаревшим. Мол, есть более современные средства.

## СОЛОДКА ИЛИ ЛАКРИЧНЫЕ КОНФЕТЫ!

Препараты сейчас на основе корня солодки с советских времен - одно из самых популярных средств от кашля. Врачи считали ее чуть ли не панацеей от простудных заболеваний и прописывали всем подряд. В аптеках и сейчас можно встретить настой, экстракт, сироп корня солодки и леденцы «Лакричные». Мама любит покупать их для приболевших детей. Но нынешние терапевты не назначают препараты солодки, считая такое лечение устаревшим. Мол, есть более современные средства. А пациенты продолжают их покупать.



По мнению фармацевтов, не стоит торопиться ставить крест на корне солодки. Но у него, как и любого лекарства, есть показания, противопоказания и побочные эффекты. Корень солодки может спровоцировать гипертонический криз и привести к остановке сердца. А на фоне приема сердечных гликозидов (препаратов из наперстянки, ландыша, желтушника) у людей, страдающих сердечной недостаточностью, солодка может привести к остановке сердца. По крайней мере, гипертоникам применять солодку для лечения точно не стоит.

А как быть с лакричными конфетами, изготовленными из солодки? Их продают на каждом углу и в любой аптеке. И покупают их скорее как лакомство. Шведы едят лакрицу соленую, горькую, сладкую. А финны лакричные конфеты еще запивают лакричным ликером, по вкусу напоминающим микстуру от кашля. Но в Европе доктора призывают народ не употреблять лакричные лакомства. И тем более, не угощать ими детей.

**В. Ланская, кандидат медицинских наук.**

# Денситометрия

**Это метод диагностики остеопороза - заболевания, при котором кости становятся настолько хрупкими, что могут сломаться при падении человека с высоты собственного роста.**

Такие переломы нередко приводят к инвалидности или даже к смертельному исходу. Так случается при переломе шейки бедра, которая на фоне остеопороза очень плохо срастается. Поэтому, важно своевременно лечиться от остеопороза.

Существует две разновидности денситометрии - рентгеновская и ультразвуковая. Наиболее информативной считается первая. В ходе нее пациента укладывают на специальный стол и производят рентгеновское сканирование участка, который нужно обследовать. Длится процедура от 10 до 30 минут. Все это время необходимо лежать неподвижно, чтобы изображение было максимально четким. Неприятных ощущений в ходе процедуры возникнуть не должно.

Кому нужна регулярная денситометрия?

- ✓ Тем, кто страдает ревматическими заболеваниями, эндокринными расстройствами, заболеваниями почек и желудочно-кишечного тракта. Остеопороз у таких людей бывает связан с нарушением обмена веществ в костной ткани и с проблемами в усвоении кальция.
- ✓ Женщинам в период климакса и после его завершения, особенно, если менструации прекратились до 45 лет.
- ✓ Тем, кто уже лечится от остеопороза, для контроля за ситуацией.
- ✓ Людям, длительно применяющим гормоны глюкокортикостероиды и противосудорожные препараты.

Снижение плотности костной ткани - побочный эффект приема таких средств.

✓ После эндопротезирования (замены сустава на искусственный). В этом случае денситометрия нужна, чтобы оценить плотность костной ткани вокруг протеза его стабильность.

✓ Людям, у которых в прошлом был хотя бы один случай перелома костей, вызванный небольшой травмой.

✓ Обследоваться желательно тем, кто много курит, часто употребляет алкоголь, мало двигается, сидит на диетах, чтобы похудеть. А также тем, кто имеет плохие зубы. Это может быть признаком нехватки кальция в костях.

Для профилактики денситометрию рекомендуется проводить один раз в 1-2 года. Врач может порекомендовать выполнять ее чаще или реже.

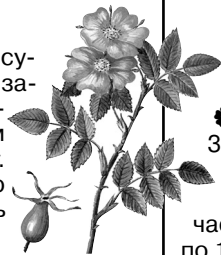
**С. Костюков, остеопат, врач высшей категории.**

**Самый точный диагноз о хрупкости костей дает денситометрия кости бедра и поясничных позвонков.**

## Бабушкины рецепты

### При упадке сил

Растолките 2 чайн. ложки сухих плодов шиповника, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе. Утром процедите и добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.



### Подскочило давление!

Возьмите 1 ст. ложку измельченных свежих листьев салата посевного, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану в день перед сном.

### Чтобы снять усталость

Залейте 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом спирта или самогонки, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте по 30 капель на кусочке сахара или в 1 ст. ложке воды 3 раза в день до еды.

### Петрушка от отеков

Вымойте корень и зелень петрушки, пропустите вечером через мясорубку (должен получиться 1 стакан). Переложите в стеклянную посуду, залейте 2 стаканами крутого кипятка, плотно накройте полотенцем и оставьте до утра. Утром настой процедите, добавьте сок одного лимона. Пейте не более чем по 1/3 стакана в день в 2 приема. Два дня пьете, три дня - перерыв, и так до исчезновения отеков.

## ДОКТОР АСТРА

**Настой астры альпийской легко снимает зуд, воспаление при дерматитах.**

✿ При хронических бронхитах 3 чайн. ложки листьев или цветков астры добавьте в 250 мл горячей воды, настаивайте час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

✿ При кожных дерматитах, фурункулезе и других кожных воспалениях 2 ст. ложки сухих листьев и лепестков астры кипятите в 500 мл воды около 3 минут, после чего настаивайте до остывания. Делайте из отвара примочки на воспаленные участки кожи в течение дня. Внутрь принимайте по 100 мл 3 раза в день до еды.

✿ При сухом кашле разведите 3 ст. ложки измельченного корня астры в 600 мл крутого кипятка, томите на медленном огне 20 минут. Принимайте по 2/3 стакана 3 раза в день.

✿ При диатезах, гастритах, болезнях сухожилий и в качестве жаропонижающего при разных инфекциях 2 ст. ложки порошка из всех частей астры залейте 400 мл горячей воды, настаивайте 30

минут на водяной бане. Остудите до комнатной температуры, процедите через марлю и принимайте по 100 мл 4 раза в день.

✿ При геморрое и проктите 8 г корневищ разведите в 1 стакане воды, кипятите 5 минут, дайте настояться 2 часа. Процедите через марлю и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✿ От усталости глаз и ангины 1 ст. ложку травы астры альпийской разведите в 1 стакане воды, кипятите 4 минуты, настаивайте час и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день или делайте примочки на глаза и используйте для полоскания горла при ангине.

✿ В некоторых случаях вещества растения способны спровоцировать аллергические реакции в виде зуда, кожной сыпи, крапивницы, отеков и покраснений. При появлении подобных симптомов нужно прекратить лечение и незамедлительно проконсультироваться с врачом.

**А. Зубкова, травница.**



# Отдыхай!

					Сочинение для хора и оркестра							
Прибор, отсчиты- вающий секунды	Новая квартира при ипотеке	И Срединное, и Мертвое		Корне- плод, лечащий от кашля			Музыка Санчо на ранчо	Градо- на- чальник сегодня		Утвер- ждение Лифа- гора		Один из трех в сказке Олеши
	Объединение плотников			Генератор постоян- ного тока (устар.)								
					Белый мишка, искавший друзей		Неизвес- ный среди скульпто- ров					
	Счеты времен эллинов	Никак не идет к Маго- мету	Яд на конце стрелы индейца							Собака, знакомая с Тяни- толкаем		Ольга с ролью в "Сар- мате"
	Шведка Грета в Голливуде	Трубач, он же журавль					Респуб- лика Викник- сора	Башня, подмиги- вающая кораблям				
				Писто- лет, разящий лазером		Уличная собака по-просто- му						
Фининс- пектор при Петре I	Сюжет- ная основа повести	"Отече- ство" Окуд- жавы					Посу- дина зелена вина	Столи- ца Афгани- стана		Художник, влюблен- ный в Таити		
						Гангстерский штат США						
	Хмельной напиток из проса	"Тылы" лошади	Боксер Кас- сиус Клей	Соеди- нение воен- ных судов						Товар на неволь- ничьем рынке		Ноч- ная беспр- свет- ность
						Экзамен из вопросов и ответов		"Желе" вокруг желт- ка				
	"Подрос- шая" скрипка					Кухон- ная жесткая мебель						
				Та же ограни- чен- ность		Фильм, где сыграл П.Мамонов	Поляна посре- ди леса					
	Человек в своем мно- жестве	"Букет" на газоне парка	Канат из таке- лажа				Первая больница для малыша	Валюта всея Кубы		Патри- арх, виновный в расколе		
Непо- движный обитатель атолла	Похититель Елены Пре- красной			Веревка - парашют- ный крепез						Имя писавшей "про- зак"		
				Капитан из романа Саба- тини		Миро- вой водоем						Если русская, то с вениками
	Дело, кормя- щее кустара	Дей- ствия - дань традиции							Складка бумаж- ного листа			
							Грузовой парус- ник китайца					
	Акын древней Сканди- навии		Клеймо на спине коровы						Частица с электрически- м зарядом			
						Интернет- героиня О. Куваева						



## ЕВА ЛОНГОРИЯ: «ЧТОБЫ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ, НАДО НЕ БОЯТЬСЯ РИСКОВАТЬ»

Самая «отчаянная» актриса Голливуда, а еще режиссер, продюсер, лицо марки L'Oréal Paris и знаменитая латиноамериканка — это все о Еве Лонгории. Ее собственная жизнь могла бы лечь в основу сценария сериала.

**Е**ва Лонгория явно не привыкла терять времени даром. Каждое ее движение отточено, она знает, как подать себя и получить то, что хочет. У нее есть чему поучиться!

Когда Ева входит в студию, кажется, что в комнате кто-то зажег дополнительное и очень яркое освещение. В этой маленькой женщине (рост актрисы меньше 160 см) столько энергии, что хватит на небольшую электростанцию. Если бы не «Википедия», никто бы не поверил, что Лонгория скоро отпразд-

нует свой 42-й день рождения. Во первых, она отлично выглядит. А во вторых, строит планы минимум на 42 года вперед. Ева уже давно не просто красотка из телешоу «Отчаянные домохозяйки». Она продюсирует сериалы и документальные проекты, успела попробовать себя в качестве режиссера. «Я очень амбициозна и не скрываю этого. Не хочу ограничивать себя только одной профессией. У меня разные мечты и планы. Собственным примером я расширяю рамки в киноиндустрии. Обычно режиссеры и

продюсеры становятся актерами. А у меня все случилось в точности наоборот», — говорит Ева.

Лонгория не стесняется признаться, что буквально с первого дня на съемочной площадке знала, что окажется и по другую сторону камеры. «Чтобы чего-то добиться, нужно не бояться рисковать. Когда я впервые продюсировала сериал, не испугалась, хотя, честно говоря, не сразу осознала, какую ответственность беру на себя. Пришлось научиться контролировать все процессы — от сценария до создания промороликов и плакатов. Наверное, я справляюсь, раз меня до сих пор не уволили и предлагают проекты», — смеется актриса.

Сейчас она работает над новым документальным фильмом «Будущее за нами», который посвящен жизни эмигрантов из Латинской Америки. Ева не первый раз берет за столь близкую ей тему. Главным проектом последних лет она считает документальную ленту «Пищевая цепь» — о фермерах. «Многие люди понятия не имеют, откуда берется еда в их тарелках. И сколько получают те, кто ее производит. Для того, чтобы решить проблему, нужно хотя бы начать ее обсуждать. Но я предпочитаю не только разговаривать о трудностях — у меня есть благотворительный фонд. Мы помогаем бедным латиноамериканским девушкам получить образование. Эта работа для меня важнее любого, даже самого популярного телешоу».

Каково быть девушкой из небогатой семьи, Лонгория знает не понаслышке. Ее отец Энрике — фермер, а мать Элла всю жизнь работала учительницей. Практически как в сказке, родители растили четырех дочерей, Ева — младшая. Одна из старших, Лиза родилась с синдромом Дауна. Звезда никогда не делала тайны из болезни сестры. Она нередко берет ее с собой на официальные мероприятия — на премьеры или даже на встречу с Папой Римским Франциском в Белом доме. Именно Лизу актриса считает своим главным учителем в жизни, человеком, благодаря которому она поняла, что нельзя думать только о себе. Ева рассказывает, как когда-то ее близким помогали разные фонды. Родители Лонгории считали, что должны чем-то ответить, и вместе с детьми стали волонтерами. «Я не задаю вопросы, нужно ли заниматься благотворительностью и почему. Мне не требуется никакой мотивации, слов благодарности. Просто я выросла среди людей, которые старались помочь другим. Для меня это естественно».

Семья для Лонгории — важная



тема. Ева очень гордится своей матерью и отцом — они прожили в браке более полувека, но никакого секрета счастливых отношений так и не раскрыли. «Мне кажется, его попросту не существует. Главное — с тем ты человеком или нет. Когда находишь в мужчине именно то, что тебе нужно, а он видит это в тебе, вам никогда не будет скучно вместе и никому из вас не захочется искать приключений на стороне».

Ева наконец встретила того самого человека. В прошлом году она вышла замуж за Хосе Антонио Бастона, президента компании Televisa, крупнейшего латиноамериканского медиахолдинга. Для актрисы это третий брак. С первым супругом, звездой «мыльных опер» Тайлером Кристофером, она познакомилась в начале 2000-х и быстро приняла его предложение руки и сердца. Но всего через пару лет Ева снова стала свободной женщиной. Куда известнее второй официальный союз актрисы — с баскетболистом Тони Паркером. Колоритная пара (он выше на 33 см, а она старше на 7 лет) практически не сходила со страниц светской хроники. Но после трех лет брака Ева подала на развод. Она никогда не откровенничала с журналистами о причинах расставания. Ходили упорные слухи о многочисленных изменах спортсмена. А еще о том, что актриса нашла в телефоне спутника жизни недвусмысленные сообщения от другой девушки. Развод мало кому дается просто. Для звезды он тоже стал настоящим испытанием. Побороть депрессию ей помогли работа, благотворительные проекты, а еще учеба — Ева занялась политологией в Калифорнийском университете.

Замуж в третий раз? Звезда признается, что даже в самые сложные минуты была уверена в том, что встретит новую любовь. Но ей и в голову не приходило в очередной

раз примерять свадебное платье и идти под венец. Судьба распорядилась иначе: в 2013 году она встретила Хосе Бастона. Позже актриса говорила, что при знакомстве он не произвел на нее впечатления, а всего через полгода они столкнулись снова и — нетрудно догадаться — больше не расставались. Теперь Ева носит не только кольцо на безымянном пальце, но и вторую фамилию. «В титрах фильмов я по-прежнему Лонгория. Зато в паспорте — Лонгория-Бастон. В моей культуре девушка, выходя замуж, меняет фамилию. По моему, это правильная и красивая традиция».

Несмотря на завидный статус жены медиамагната, Ева не намерена осесть дома и превратиться в «отчаянную домохозяйку», главная проблема которой — выбор платья к ужину. «Мой мужчина поддерживает меня в стремлении делать карьеру. Это очень важно. Когда рядом есть человек, который стоит за тебя горой, это помогает не терять веру в мечту и дает душевные силы, чтобы свернуть горы на пути к ней».

О чем же сегодня мечтает звезда? Делать новые фильмы — и не только в качестве актрисы. «Сейчас для меня самое главное — не останавливаться на достигнутом, а продолжать двигаться в направлении, которые я уже выбрала. По собственному опыту знаю, что мужчины не привыкли работать на площадке с женщиной-режиссером, — говорит Лонгория, — но ведь мы можем изменить ситуацию! Надеюсь, что подаю пример девушкам, которые мечтают занять режиссерское кресло, но думают, что оно предназначено для представителей сильного пола».

Кино далеко не единственная сфера интересов Евы. Уже более 10 лет она сотрудничает с французской маркой L'Oreal Paris. Кстати, в вопросах красоты и здоровья Еву можно назвать экспертом. Когда-то

будущая звезда экрана окончила Университет Техаса в Кингсвилле, где изучала кинезиологию (разновидность спортивной медицины). Актриса давно положила диплом на полку, но о диетах и тренировках рассуждает со знанием дела: «Люди до сих пор думают, что существует волшебный способ быстро привести себя в форму. Это глупость. Универсальных методов, которые подходят всем, не существует. Главное — слушать свое тело. Я против безумных диет, точно так же, как и против пончиков на ночь. Нужно осознанно подходить к тому, что ты ешь».

Кажется, что тема еды актрисе нравится. На вопрос, как она расслабляется, отвечает просто: «Иду на кухню и делаю что-нибудь вкусненькое! Просто обожаю готовить». И для нее это не только хобби. Несколько лет назад звезда написала кулинарную книгу «Кухня Евы». А еще раньше вместе с известным в США шеф-поваром Тоддом Инглишем открыла в Лос-Анджелесе ресторан мексиканской кухни Beso. Не секрет, что многие блюда в заведении готовят по рецептам Евы и ее мамы. «Я знаю, что посетителям очень нравится наш домашний томатный суп с кусочками жареной тортильи. Популярны гуакамолы и тако с разными начинками. Я и сама эти блюда очень люблю. Когда ко мне приходят гости или приезжают родственники, всегда их готовлю. Думаю, у меня получается ничуть не хуже, чем у наших поваров в ресторане!» — смеется Лонгория. Часто знаменитости уверяют, что едят абсолютно все и не толстеют, а Ева честно признается, что постоянно работает над собой. «Я практически не сижу на месте. Выхожу на пробежку почти каждый день, несколько раз в неделю бываю в студии йоги и на занятиях сайклингом».

В свои годы Ева сумела пройти долгий путь от обычной девушки из семьи мексиканских эмигрантов до телезвезды и бизнесвумен. А еще и встретила своего идеального мужчину, пусть и с третьей попытки. Сегодня она совершенно уверенно смотрит в будущее. «Я не боюсь стареть. Очевидно, что в юности нам не хватает опыта, а с годами мы становимся мудрее. Мне нравятся те изменения, которые со мной происходят». И даже оглядываясь на свое прошлое, Лонгория, подумав, говорит, что не стала бы давать никаких советов себе двадцатилетней. «Не думаю, что нашла бы какие-то особенные слова. Моя жизнь не всегда была простой. Конечно, я совершила ошибки. Но каждая из них помогла мне стать той, кто я есть сейчас».





## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ Уйти или простить?

**Измена партнера разделяет отношения на «до» и «после». Понять, что будет в вашей жизни «после» - прощение или расставание, - одно из самых сложных решений в отношениях мужчины и женщины.**

**В** случае измены ум и сердце часто спорят друг с другом. Скажем, это был единичный случайный «поход налево», изменщик раскаялся и обещал больше так не делать, да и, вообще, у вас дети и ипотека. Разумом вы можете принять рациональное решение простить партнера, но сердце, при этом, будет болеть и кровоточить. Глядя на мужа, вы каждый раз будете думать о том, что он вас предал. Это значит, что сердце простить не может, и на счастливую жизнь «после», пока ум и сердце не придут в согласие друг с другом, рассчитывать не стоит. Постарайтесь примирить чувства и разум.

### РАЗУМНЫЙ ПОДХОД

Чтобы принять взвешенное решение о том, стоит ли простить изменщика, ответьте на несколько вопросов.

**Это единственная измена или она далеко не первая?** Если это случилось не впервые, скорее всего, так и будет продолжаться. Мужчине все сошло с рук один раз, второй, третий, ...цатый, и даже когда измены выплыли наружу, любящая жена его все равно простила и приняла обратно. Думаете, мужчина это оценит? Нет, он сделает совсем другие выводы: раз ничего страшного не случилось, значит, можно продолжать.

**Почему мужчина изменил?** Задайте этот вопрос любимому. Если

он начнет нести чушь о том, что все мужчины охотники, что они полигамны, что им нужно разнообразие в сексе, значит, случай безнадёжный. Если мужчина не может сказать ничего более вразумительного, чем: «Ну, понимаешь, просто так получилось», - это тоже тревожный знак. Человек не привык анализировать свое поведение и делать выводы, поэтому, если в следующий раз подвратятся похожие обстоятельства и на все согласная женщина, у мужчины снова «так получится». Хорошо, если мужчина пытается проанализировать цепочку событий, приведших к измене: «Знаешь, мы в последнее время отдалились друг от друга. Мы уже полгода сексом не занимались. А тут, понимаешь, командировка, я перебрал в баре с коллегами, а потом новые отношения закружили...» Попробуйте поставить себя на место мужчины. Если бы вы испытывали те же самые чувства и оказались в такой же ситуации, как бы вы себя повели? Только честно! Если вы сумеете понять мотивы поступков партнера, возможно, вам будет проще его простить.

**Он пытается переложить вину за измену на ваши плечи?** «Ты после родов так располнела, и секса тебе совсем не хочется, и, вообще, ты все время ребенком занята... Я же мужчина, мне нужны забота и внимание!» Если возлюбленный перекладывает ответственность за свои

ошибки на других, то, как бы это мягче выразиться... это не очень качественный мужчина. Он вам точно нужен? Вы уверены? Вспомните, какими были ваши отношения, когда случилась измена. Психологи утверждают, что прощение дается легче, если вы отдавали себе отчет в том, что ваши отношения переживают кризис, что не все хорошо, что ваш партнер может быть несчастлив. И наоборот - если вы были на седьмом небе от счастья и считали ваши отношения идеальными, вам будет сложнее простить измену и снова научиться доверять партнеру.

**Изменщик искренне сожалеет о содеянном?** Без комментариев. Тут и так все понятно.

**Вы были счастливы до того, как узнали об измене?** Это, пожалуй, самый важный вопрос. Ответ на него поможет вам понять, стоят ли ваши отношения того, чтобы их спасти.

### ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

Самое сложное - добиться того, чтобы ваше сердце согласилось с тем решением, которое принял ваш ум.

**Вы решили расстаться.** Чтобы отпустить мужчину и свои чувства к нему, для начала вам нужно выговориться. Мама, лучшая подруга, анонимные посетители интернет-форумов, психолог - выбирайте сами, к кому вы пойдете. Даже, если у вас и вашего бывшего мужчины есть общие незавершенные дела или общие дети, постарайтесь видеться с ним как можно реже. В идеале, вы должны полностью оборвать все контакты, включая социальные сети. В минуту сомнения снова и снова прокручивайте в уме список причин, по которым вы решили расстаться. Заполните свой день подвязку так, чтобы у вас не было времени сидеть в одиночестве и тосковать. Работа, хобби, друзья, учеба - пусть все это не оставляет вам ни одной свободной минуты.

**Вы решили простить.** Примите как данность тот факт, что ваши старые отношения умерли, теперь вам нужно строить совместную жизнь заново. Начните ее с серьезного разговора, расскажите о своих чувствах, о своей боли, о том, как сложно вам будет научиться снова доверять мужчине. Будьте готовы к тому, что злость и обида не улетучатся в одну секунду. Договоритесь, что вы будете стараться изо всех сил быть ближе друг к другу. Проводите больше времени вместе, больше разговаривайте, делитесь своими чувствами, рассказывайте о событиях прошедшего дня, чаще звоните, пишите друг другу СМС. Если есть возможность, возьмите отпуск и отправляйтесь вместе в путешествие. Постепенно доверие должно восстановиться, но, если этого не произошло за год, то, вероятно, это не произойдет никогда.

**П**омните шутку о том, что после 30 лет у женщины больше шансов встретить пришельцев с другой планеты, чем выйти замуж? В странах бывшего СССР до сих пор считается, что если женщина не вышла замуж до 30, то ловить ей в этой жизни больше нечего. На самом деле все больше независимых, самостоятельных, успешных женщин наперекор общественному мнению замуж не торопятся.

### СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ...

Какие сложности поджидают девушек, не спешащих с замужеством? Во-первых, те самые пресловутые «биологические часы». Несмотря на все достижения современной медицины, в 25 лет у женщины гораздо больше шансов родить здорового ребенка, чем в 35. И это очень серьезный аргумент в пользу ранних браков. Во-вторых, демографическая ситуация в нашей стране несколько удручает. Интересные, адекватные, успешные мужчины старше 30, особенно в провинции, - такая редкость, что в пору заносить их в специальную Красную книгу. Тем более, что с возрастом круг общения сужается. Коллеги, родственники, пара подруг еще со школьных времен - вот и все окружение. Новые лица появляются очень редко.

Третье, и самое важное - чем старше мы становимся, тем сложнее нам менять привычный уклад жизни. Взрослая успешная женщина создает свой собственный уютный, идеально подогнанный под нее мир. В этом мире есть место для курсов иностранных языков, йоги и чашки любимого кофе по утрам. В этот налаженный быт со всеми удобствами мужчина часто не вписывается - его нужно кормить, за ним нужно убирать, и кофе по утрам теперь приходится готовить ему, а не себе. В юном возрасте легче подстроиться под партнера, но приходится так сильно ломать свои привычки и свою натуру.

### ЕСТЬ И ПЛЮСЫ!

У поздних браков есть и свои достоинства. Вот лишь некоторые из них.

**Понимание себя.** Вы гораздо лучше знаете себя, имеете твердые принципы и четко понимаете, с чем не готовы мириться. Там, где девушки помоложе будут терпеть недостатки партнера в надежде, что он исправится, вы просто сразу отбракуете неподходящих кандидатов. Это сэкономит много времени и нервов в будущем.

**Осознанность.** Вы понимаете, что брак - это не только любовь и нежность, но и временами взаимное раздражение и недовольство. Вы знаете разницу между любовью и влюбленностью. Вы отдаете себе отчет, что в отношениях между мужчиной и женщиной непременно на-



## ВЫЙТИ ЗАМУЖ ПОСЛЕ 30

**Для женщин западных стран средний возраст вступления в брак уже давно перевалил за 30 лет.**

ступают кризисные моменты, и вы готовы преодолевать эти кризисы как взрослые люди, а не как пара гормональных подростков.

**Готовность к компромиссам.** Да, с возрастом сложнее подстраивать свои привычки под интересы партнера, но, вместе с тем, приходит понимание того, что ссориться по мелочам - дело неблагодарное. Если раньше вы могли устроить скандал из-за брошенного на пол мокрого полотенца, то теперь вы просто поднимите его, повесите на батарею и тут же забудете об этом.

**Опыт.** Теперь вы не только лучше понимаете себя, но и лучше разбираетесь в психологии мужчин. Вы уяснили, что манипуляции - тупиковый путь общения с любимыми людьми, и научились спокойно и прямо говорить о своих желаниях.

**Стабильность.** Когда женятся 20-летние студенты, у них нет своего жилья, стабильной зарплаты и уверенности в завтрашнем дне. К 30 годам большинство взрослых людей уже решили бытовые проблемы, приобрели квартиры, машины, пылесосы, начали восхождение по карьерной лестнице, поэтому могут позволить себе не отвлекаться на «быто-

вуху» и больше времени уделять любимым людям.

### А ВЫ ГОТОВЫ?

На самом деле важен не паспортный возраст, а готовность конкретной женщины делить свою жизнь с другим человеком. Вы действительно готовы к браку, если:

- ✦ когда строите планы на будущее, вы все чаще говорите «мы» вместо «я», и это не вызывает внутреннего протеста;

- ✦ вы, в целом, довольны своей работой, вас уважают коллеги и ценит начальство, вы понимаете, что совмещать работу и семью сложно, но можно, а вокруг вас есть примеры женщин, которым это удается;

- ✦ вы легко можете представить этого мужчину отцом ваших детей. И, кстати, о детях - когда вы видите фотографии розовощеких младенцев, то внутри вас все кричит «И нам, и нам нужно такое чудо!»;

- ✦ вы не стремитесь каждый раз настоять на своем, когда спорите со своим мужчиной;

- ✦ у вас уже есть опыт длительных отношений с противоположным полом;

- ✦ вы не стремитесь переделывать и «улучшать» своего возлюбленного;

- ✦ вы доверяете друг другу, не ревнуете на пустом месте;

- ✦ если возникают сложности в отношениях, вы не отмалчиваетесь, не обижаетесь, не дуетесь, а стараетесь обсуждать проблемы;

- ✦ вы уже некоторое время живете вместе, и несмотря на мелкие стычки, полет идет нормально.

И, наконец, вы просто любите своего мужчину и хотите провести с ним всю жизнь!

### Мечты о принце

**Многие женщины предъявляют к мужчинам завышенные требования. Мечтать о прекрасном принце они могут не один десяток лет, при этом, не обращая внимания на реальных мужчин. Психологи дают совет: снизьте планку, хотя бы чуть-чуть! Прекрасный муж не обязательно должен быть идеален с ног до головы.**

## Интересная личность



### **РИЧАРД БЕРНСТЕЙН, АМЕРИКАНСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ЛЕЧЕНИЮ ДИАБЕТА**

**Живет с диабетом I типа больше 60 лет и лечит людей от этой коварной болезни.**

**Именно доктор Бернштейн научил весь мир контролировать сахар в крови, многократно измеряя его уровень в домашних условиях. Он же разработал низкоуглеводную диету, помогающую избежать многих осложнений диабета. Чтобы иметь право лечить людей по своим методикам, доктор Ричард в 45 лет выучился на врача. Бесценный опыт обошелся ему ценой тяжелых диабетических осложнений. Но он справился с ними.**

#### **В 1940-Е ГОДЫ ДИАБЕТ НЕ УМЕЛИ ЛЕЧИТЬ**

Ричард Бернштейн родился в 1934 году в Нью-Йорке. В 12 лет у него обнаружили диабет I типа. Больше двух десятилетий он послушно исполнял указания врачей, но недуг с каждым годом усложнялся. В те годы люди даже не мечтали избавиться от диабета. Не было ни глюкометров с моментальной выдачей результатов, ни одноразовых шприцев. Чтобы делать инъекции инсулина, Бернштейн стерилизовал шприцы и иглы, кипятил их каждый день, натачивал притупившиеся иглы при помощи абразивного бруска. Для замеров сахара в моче он использовал пробирку и спиртовую горелку.

#### **ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ СТАРИКОМ, ХОТЯ БЫЛ ЕЩЕ МОЛОД**

Во времена детства и молодости Бернштейна врачи установили связь между высоким уровнем холестерина и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Доказали, что потребление жира в больших количествах увеличивает уровень холестерина в крови. А поскольку у диабетиков он высокий, в осложнениях обвинили жирную

пищу. Парня посадили на диету с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов. Поскольку углеводы повышают сахар в крови, ему приходилось вводить большие дозы инсулина, причем, «лошадиным» шприцем. Уколы были очень болезненные. В конце концов, они уничтожили подкожную жировую прослойку на бедрах. Несмотря на диету, холестерин оставался высоким. Даже развились очевидные признаки этого - липомы на веках и серые кольца вокруг радужной оболочки глаз.

#### **ОРГАНИЗМ НАЧАЛ РАЗРУШАТЬСЯ**

Ричарда мучили камни в почках, один камень в протоке слюнной железы, донимал плечелопаточный периартрит, прогрессировало искривление ступней, снижалась их чувствительность... Когда он жаловался на боли врачу, то слышал: «Не переживай. Это не имеет отношения, к диабету...» К тому времени Ричард уже был женат, получил диплом инженера, у него появились дети. Он чувствовал себя стариком, хотя был еще молод. У него выпали волосы на

ногах, а это признак диабетического осложнения - заболевания сосудов, которое может привести к ампутации. Обнаружили кардиомиопатию. Это когда мышечная ткань в сердце заменяется рубцовой, что грозит остановкой сердца. Бернштейн страдал. Зрение ухудшалось, появилась куриная слепота, микроаневризма (вздутие кровяных сосудов в глазах), отек сетчатки и ранняя катаракта. Даже лежа в постели он испытывал боли в бедрах. Причина тому еще одно осложнение - синдром подвздошно-большберцовой связки. Натягивая на себя майку, он мучился от боли. Но хуже всего было то, что в его моче обнаружили высокое содержание белка - признак заболевания почек. В те годы при диабете I типа и с белком в моче жили не дольше 5 лет...

На то время Бернштейну было всего 23 года. Он спешил жить. По дому бегали трое маленьких детей, старшему было 6 лет. Ричард подозревал, что не увидит, как они подрастут. С надеждой на улучшение самочувствия он отправился в спорт-клуб. Депрессия немного уменьшилась, но мышцы не нарастали и сил не прибавлялось. После двух лет занятий тяжелой атлетикой вес оставался не выше 52 кг. Жена, медик по профессии, подметила, что на протяжении всей болезни ее муж регулярно испытывал приступы гипогликемии. Они сопровождались усталостью, головными болями и непредсказуемой реакцией на большие дозы инсулина, которые приходилось вводить из-за высокоуглеводной диеты. В такие моменты Бернштейн вел себя неадекватно и постоянно срывался. Это разрушало отношения с родителями, женой и детьми.

#### **РЕКЛАМА ПОМОГЛА ПРИОБРЕСТИ ПРИБОР**

Однажды, читая технический журнал, Ричард наткнулся на рекламу прибора. Это устройство помогало врачам отличить диабетическую кому от состояния алкогольного опьянения и было создано для приемных отделений больниц. Оно состояло из 4-дюймового (101.6 мм) гальванометра с подпоркой, весило 1,4 кг и стоило 650 долларов. Прибор по замерению сахара в крови давал результат через минуту, используя лишь каплю крови! Бернштейн понял, что с помощью этого аппарата сможет контролировать гипогликемические приступы, и купил его...

**Раньше считалось, что диабет II типа развивается после 40 лет. Но с XXI века болезнь помолодела – редко, но встречается у подростков.**

### «АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ» ОСТАЛИСЬ ПОЗАДИ

С помощью этого первого в мире глюкометра мужчина измерял сахар в крови по 5 раз в день и вскоре заметил, что его уровень постоянно скачет от 2,2 до 22 ммоль. Инженер по образованию, он заглянул в механику и математику диабета. Пытаясь уравновесить сахар в крови, рассчитал режим приема инсулина и перешел с одной инъекции в день на две. И еще начал экспериментировать с диетой, сокращая потребление углеводов. Скачки между высоким и низким сахаром стали реже, «американские горки» были позади. Вывод напрашивался сам: чем больше употребляешь углеводов, тем более непредсказуемо ведет себя сахар. На эксперименты ушло 3 года. Диабетические осложнения по-прежнему прогрессировали. Ричард жадно изучал статьи о диабете и делился с врачом наблюдениями за своим телом. В ответ слышал: «При диабете невозможно нормализовать уровень сахара».

### В ОДНУ НОЧЬ ПЕРЕСТАЛ ЧУВСТВОВАТЬ СЛАБОСТЬ В ТЕЛЕ

Бернштейн теперь измерял глюкозу по 5-8 раз в день. Каждые несколько дней корректировал питание или дозы инсулина, наблюдая за сахаром в крови. Если было улучшение, вносил продукт в список для постоянного употребления. Если ухудшение - больше его не ел. Было обнаружено, что 1 грамм углеводов повышает уровень сахара на 0,3 ммоль. Пол-единицы используемого в то время говяжьего/свиного инсулина понижали сахар на 0,8 ммоль. Ричарду удалось отладить режим инсулинотерапии и питания до такой степени, что уровень сахара стал держаться в пределах нормы круглые сутки. Однажды Ричард проснулся и обнаружил, что слабость в теле исчезла! Его лицо уже не выглядело таким серым. Уровень холестерина и триглицеридов (вид жиров) не только снизился, но уже находился ниже нормы. Бернштейн начал набирать вес и, наконец, стал наращивать мышцы с такой же легкостью, как здоровый человек. Потребность в инсулине снизилась. Он принимал 1/3 часть доз, которые вводил год назад. Болезненные, медленно заживающие подкожные шишки от уколов исчезли. Липомы на веках, белок в моче, хроническая изжога и отрыжка после еды тоже. Отек сетчатки, который еще 12 лет назад был хроническим, бесследно прошел. Правда, деформация стоп, проблемы с артериями в ногах и потеря волос на них оказались необратимыми. С этими осложнениями Ричард Бернштейн живет до сих пор.

### МИЛЛИОНЫ ДИАБЕТИКОВ СТРАДАЛИ ЗРЯ

В 1973 году Бернштейн почувствовал, что находится на грани великого открытия. Он по-прежнему читал все существовавшие диабетические журналы, но ни в одном так и не нашел ничего схожего со своим опытом. Более того, все писали, что о нормализации сахара в крови не может быть и речи. Но ведь он, инженер, смог добиться этого! Оставалось поделиться опытом с другими. Бернштейн писал: «Миллионы диабетиков страдали зря, как и я когда-то. У меня нет ни малейшего сомнения... Можно, предотвратить и повернуть вспять серьезные осложнения этого заболевания». Он подготовил статью с описанием результатов исследований и отправлял ее копии в медицинские журналы. Количество отказов его шокировало... Бернштейн не был врачом, и это все объясняло. Медицинское сообщество долго сопротивлялось. Было невообразимо, чтобы пациенты сами себя «врачевали». Замерять уровень сахара в крови диабетики в то время ходили к доктору один раз в месяц. Значит, врачи останутся без денег, если можно обходиться без них?

### ЧТОБЫ БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ, ВЫУЧИЛСЯ НА ВРАЧА

В 1980 году производители, наконец, стали выпускать глюкометры для домашнего использования. Этот прогресс был слишком медленным. Медицинские круги оттягивали массовое использование приборов. Чтобы быть услышанным, Бернштейн уволился с работы и выучился на доктора. Раз не удается победить врачей, придется присоединиться к ним! В 45 лет он поступил в медицинский колледж имени Альберта Эйнштейна, блестяще его закончил и получил диплом врача. На первом же курсе написал книгу «Диабет: метод нормализации уровня глюкозы в крови при помощи глюкографа». Он детально описал свой метод лечения инсулинозависимого диабета. В 1983 году наконец открыл собственную клинику. Уже тогда, делясь элементарными наблюдениями, он был уверен, что в состоянии помочь людям с диабетом I, и II типов. Сейчас доктор Бернштейн работает в медицинском колледже имени Альберта Эйнштейна и в собственной клинике, помогая диабетикам.

### НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА ПО БЕРНШТЕЙНУ

Людам, страдающим диабетом как I, так и II типов, доктор рекомендует в день съедать не больше 30-40 г углеводов. Для этого ешьте только:

✦ мясо, кроме копченостей, сосисок и колбас, в которые добавляют молоко и сахар;

**Первый глюкометр стал продаваться в США в 1985 году. Уже на следующий год фирма, выпустившая его, стала гигантом фармацевтического бизнеса. Сейчас она называется Johnson&Johnson.**

- ✦ мясо птицы;
  - ✦ некоторые виды орехов - бразильский орех, фундук, подсолнечные семечки;
  - ✦ овощи зеленого цвета и зелень;
  - ✦ жирные молочные продукты;
  - ✦ растительные масла;
  - ✦ морепродукты;
  - ✦ яйца;
  - ✦ рыбу;
  - ✦ грибы;
  - ✦ кофе, чай, минеральную воду. Вариант меню по Бернштейну, содержащего 12 г углеводов:
    - ✦ 1 чашка куриного бульона;
    - ✦ листья салата;
    - ✦ кусок вареной или запеченной говядины или рыбы (200-250 г) либо растительный белок (тофу, соя);
    - ✦ вареные овощи (не картофель, морковь или макароны, лучше брокколи, зеленая фасоль, цветная капуста, кабачки);
    - ✦ кофе с жирным молоком.
- Не многие диабетики сразу смогут сократить употребление углеводов до 30 граммов в день. Но это количество необходимо для стабильного поддержания нормального уровня сахара в крови. Сначала попробуйте сократить количество углеводов, к примеру, до 20 граммов за один прием пищи (даже если принимать их 4 раза в день). В любом случае, это приведет к улучшениям при правильном режиме инсулинотерапии. Не расслабляйтесь, всегда имейте при себе инсулин, привыкая к диете. И помните: если работа почек серьезно нарушена и диабетикам грозит отказ почек, то низкоуглеводная диета усугубит ситуацию!

### ХУДЫМ ВАЖНО НАЛЕГАТЬ НА БЕЛОК

Низкоуглеводная диета снижает вес. Профессор Ричард Бернштейн в своей практике столкнулся с удивительным открытием: худым диабетикам помогает поправиться белковая пища. У него наблюдались две женщины, больные сахарным диабетом I типа. Обе очень худые. За время диеты они еще больше потеряли в весе. Встал вопрос: как им поправиться? Сначала доктор предложил в день употреблять 100 мл оливкового масла. Это целых 900 ккал. Но даже спустя два месяца пациентки не смогли набрать вес. Исправить ситуацию помогло только увеличение количества белковой еды в питании.

# АНИТА РАЧВЕЛИШВИЛИ НОМИНИРОВАНА НА INTERNATIONAL OPERA AWARDS 2017

Известное грузинское меццо-сопрано Анита Рачвелишвили номинирована на престижную Международную оперную премию International Opera Awards 2017. Грузинская оперная исполнительница претендует на звание лучшей певицы. Соперницами Рачвелишвили в номинации “Певица” являются Анна Нетребко (Россия), Мария Бенгтссон (Швеция), Стефани д’Устрак (Франция), Кристиана Карг (Германия) и Даниэла Синдрам (Германия), сообщают в Министерстве культуры Грузии.



В рамках премии также будут выбирать лучшего певца, режиссера, дирижера, хор, дизайнера, фестиваль, оперную компанию, мировую премьеру и многое другое.

Лауреаты International Opera Awards 2017 будут объявлены 7 мая на торжественной церемонии в самом большом театре Лондона —

Лондонском Колизее. Впервые награждение Международной оперной премией состоялось 22 апреля 2013 года под эгидой Фонда, основанного меценатом и любителем оперы Гарри Хайманом и главным редактором журнала “Опера” Джоном Эллисоном. Главная цель, которую преследовали инициаторы

учреждения премии — оказывать поддержку начинающим оперным талантам и прославлять выдающихся мастеров.

Анита Рачвелишвили родилась в Тбилиси. Обучалась игре на фортепиано в школе им. Мухрана Мачавариани, а вокалу — в Консерватории им. Вано Сараджишвили. В Грузии Рачвелишвили дебютировала на сцене Тбилисского театра оперы и балета, исполнив партии Маддалены в “Риголетто” Верди и Ольги в “Евгении Онегине” Чайковского. Осенью 2006 года певица была принята в труппу театра, а через год ее пригласили на учебу в Академию миланского театра La Scala. На международной арене Анита Рачвелишвили стала известна 7 декабря 2009 года на открытии сезона в La Scala, где она исполнила заглавную партию в опере “Кармен” (партия Хосе — Йонас Кауфман, режиссер Эмма Дейт, дирижер Даниэль Баренбойм).

Дебютный спектакль певицы на европейской сцене прошел с огромным успехом и транслировался телеканалами всего мира. В 2011 году певица дебютировала на сцене нью-йоркского Carnegie Hall в партии Принцессы де Буйон в опере Чилеа “Адриенна Лекуврер”.

Среди прочих партий ее репертуара — Изабелла в опере Россини “Итальянка в Алжире” в La Scala и заглавная партия в опере Глюка “Орфей и Эвридика” на фестивале в замке Пералада.

## БЕЙОНСЕ ПОЛУЧИЛА «ГРЭММИ»

**Американская певица Бейонсе получила «Грэмми» в номинации «Лучшее музыкальное видео» за клип на композицию Formation.**

В данной категории, помимо нее, были номинированы видеоклипы исполнителей Леона Бриджеса и Джейми Экс-Экс, а также групп Coldplay и OK Go.

Композиция Hello также была отмечена «Грэмми» в номинации «Песня года», обойдя Formation Бейонсе, Love Yourself Джастина Бибер, 7 Years в исполнении Lukas Graham и Took a Pill in Ibiza Майка Познера.

Альбом «25» британской певицы Адель признали лучшей поп-пластинкой года. В номинации также были представлены канадский исполнитель Джастин Бибер (Purpose), австралийская певица Sia (This Is Acting), американки Ариана Гранде (Dangerous Woman) и Деми Ловато (Confident).

Помимо этого, Адель получила



«Грэмми» за «Лучшее сольное поп-исполнение» композиции Hello, обойдя Бейонсе (Hold Up), Джастина Бибера (Love Yourself), представительниц США Келли Кларксон (Piece by Piece) и Ариану Гранде (Dangerous Woman). В общей сложности британка фигурирует в пяти номинациях.

Премии в категории «Лучший альтернативный альбом» была удостоена Blackstar — последняя пластинка британского музыканта Дэвида Боуи, умершего в январе 2016 года. За победу также боролись Radiohead (A Moon Shaped Pool),

Игги Поп (Post Pop Depression), Пи Джей Харви (The Hope Six Demolition Project) и фолк-группа Bon Iver (22, A Million).

Кроме того, Боуи был награжден «Грэмми» в номинации «Лучшее рок-исполнение» за композицию Blackstar.

В категории «Лучшее метал-исполнение» победителем стала американская группа Megadeth с композицией Dystopia. Лучшим рок-альбомом года был признан Tell Me I'm Pretty американской рок-группы Cage the Elephant. Он обошел диски California панк-группы Blink-182, Magma музыкального коллектива из Франции Gogjira, Death of a Bachelor американцев Panic! at the Disco и работу Weezer одноименной группы из США.

Местом проведения 59-ой церемонии вручения престижных музыкальных премий «Грэмми», стал Лос-Анджелес (штат Калифорния, США).



# СУДЬБЫ ГЕРОЕВ СОВЕТСКИХ

Киносказки знаменитых советских режиссеров Александра Роу и Александра Птушко знают все советские дети, а цитаты из этих фильмов стали культовыми. «Не принцесса — королева!», «Упитанный, а невоспитанный», «Тепло ли тебе, девица?» — как сложились жизни актеров, из чьих уст зрители впервые услышали эти знаменитые фразы?

**Александр Хвыля** - 1905-1976, «Марья-искусница», «Морозко», «Огонь, вода и... медные трубы», «Варвара-краса, длинная коса», «Золотые рога».



Легендарный Морозко был главным советским Дедом Морозом, традиционно выступая на кремлевской елке. Но в юности он и предположить не мог, что когда-то в самом деле станет актером. Его овдовевшая мать в одиночку воспитывала пятерых детей, так что после окончания железнодорожного училища Хвыля сразу начал работать: секретарем, весовщиком, конторщиком, счетоводом. И все же он не оставил занятия в драматической студии, и в 1924 году был принят на службу в Государственный украинский театр, откуда перешел в Харьковский театр имени Шевченко. С началом войны артист начал сниматься в кино и прославился благодаря сказочным образам в картинах Александра Роу.

**Наталья Седых** - 68 лет, «Морозко», «Огонь, вода и... медные трубы».



Наталья Седых по профессии — балерина, и именно благодаря балету артистка попала в кино. Режиссер Александр Роу увидел ее выступление по телевидению — 15-летняя Наталья исполняла номер «Умиравший лебедь» на льду. Кроме двух сказок Роу, Седых снялась еще в нескольких картинах, но все же получила хореографическое образование и танцевала в труппе Большого театра. В 1990 году, окончив танцевальную карьеру, поступила на службу в московский театр «У Никитских ворот».

**Эдуард Изотов** - 1936-2003, «Морозко», «Огонь, вода и... медные трубы».

Актерскую карьеру Изотова прервала трагическая случайность: в 1983 году артист с женой были задержаны при обмене валюты — в советское время это считалось уголовным преступлением. Оба супруга получили по три года тюрьмы, что сказалось и на психике, и на физическом состоянии Изотова. После освобождения, в течение нескольких лет актер перенес пять инсультов, после чего уже стал забывать текст и не мог продолжать работу в театре. После выжуж-



денного выхода на пенсию состоянии Изотова резко ухудшилось. В последние годы жизни он перенес несколько операций, с трудом передвигался и разговаривал, порой не узнавал близких.

**Вера Алтайская** - 1919-1978, «Марья-искусница», «Снежная сказка», «Вечера на хуторе близ Диканьки», «Королевство кривых зеркал», «Морозко», «Огонь, вода и... медные трубы», «Варвара-краса, длинная коса», «Золотые рога».



Глядя на вредных и хитрых героинь Алтайской в кино, трудно предположить, что актриса была яркой и остроумной красавицей. При этом артистка сознательно выбирала характерные роли неоднозначных персонажей, в которых наиболее удачно раскрывался ее талант. В последние годы жизни Алтайская не могла побороть зависимость от алкоголя... Это стало причиной расставания с мужем, испорченных отношений с дочерью и в итоге, тяжелая болезнь и гибель.

**Георгий Милляр** - 1903-1993, «По щучьему веленью», «Василиса Прекрасная», «Конёк-Горбунок», «Кашей Бесмертной», «Новые похождения Кота в сапогах», «Марья-искусница», «Вечера на хуторе близ Диканьки», «Королевство кривых зеркал», «Морозко», «Волшебная лампа Аладдина», «Огонь, вода и... медные трубы», «Калиф-аист», «Варвара-краса, длинная коса», «Золотые рога», «Финист — Ясный Сокол».





# КИНОСКАЗОК

«Вся нечистая сила нашего синематографа» — так знаменитый актер называл сам себя. Нередко в картинах Милляр исполнял сразу несколько ролей, диаметрально противоположных! Например, в «Василисе Прекрасной» он играл и старика-отца, и Бабу Ягу, а в «Королевстве кривых зеркал» — наиглавнейшего церемониймейстера и королеву!

Георгий Милляр, урожденный де Милье, родился в семье аристократов — французского инженера Франц де Милье и наследницы иркутского золотопромышленника Елизаветы Журавлевой, овдовевшей, когда Георгию было три года. Мальчик воспитывался гувернантками, изучал музыку и языки. Милляр свободно владел немецким и французским языками, но в советское время не афишировал это. В 1917 году он с матерью остался без средств, их московскую квартиру превратили в коммуналку, выделив семье одну комнату, а дом в Геленджике, где вырос артист, отобрали. Окончив школу, Георгий изменил фамилию Милье, чтобы не вызывать лишних вопросов, и вернулся в Геленджик, где прошло его детство. Там он дебютировал на сцене очень неожиданным способом: устроившись в театр бутафором, однажды уговорил руководство позволить ему подменить заболевшую актрису, игравшую Золушку. Милляр начал работать на сцене, после переехал в Москву в театр им. Маяковского, стал пробоваться на роли в кино и в итоге начал работать с Роу в его сказках, которые и принесли артисту славу. При этом Милляр продолжал жить с матерью в коммуналке и не заводил романов. Вокруг отсутствия личной жизни у актера ходили разные слухи. Одни списывали это на травму молодости из-за измены первой жены, другие говорили, что Милляра не интересовал брак, так как он знал, что не может иметь детей. Конечно, актеру также приписывали и нетрадиционные предпочтения в выборе партнеров.

В итоге Милляр женился — в 65 лет на своей старой знакомой и соседке, немногим младше него. До конца жизни супруги сохранили очень нежные и теплые отношения.

**Татьяна Клюева** - 65 лет, «Варвара-краса, длинная коса».



Клюева дебютировала в кино еще в школе, а позже окончила ГИТИС, но, выйдя замуж за моряка дальнего плавания, предпочла уехать из столицы в Севастополь и посвятить себя семье.

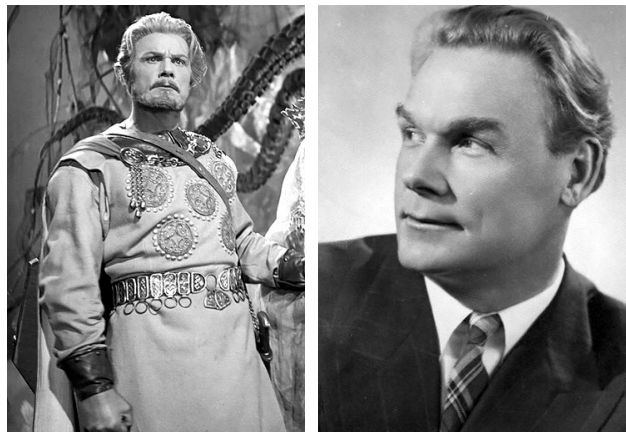
**Сергей Николаев** - 1946-2016, «Варвара-краса, длинная коса», «Самый сильный», «Русалочка», «Там, на неведомых дорожках...», «После дождика в четверг», «На золотом крыльце сидели...».



Знаменитый «упитанный и невоспитанный» Андрей-царевич из сказки про Варвару-красу не планировал становиться актером. Николаев окончил ВГИК (экономический факультет) и работал начальником актёрского отдела. Работа в кино началась с приглашения Роу сняться в сказке, после чего харизматичного Николаева заметили и другие режиссеры.

Последние 15 лет жизни Николаева беспокоило сердце. Артист перенес две операции, но, все же в итоге, скончался в больничной палате в мае прошлого года. Семьи и детей у Николаева никогда не было.

**Сергей Столяров** - 1911-1969, «Василиса Прекрасная», «Кашей Бессмертной», «Садко», «Илья Муромец».



Путь Сергея Столярова к сцене был непростым. Родившись в многодетной сельской семье, после Первой мировой войны Сергей оказался в детском доме. Юношей Столяров переехал в Москву, где окончил училище по специальности слесаря и машиниста и начал работать в депо Киевской железной дороги. После смены Сергей занимался в театральной студии и в 21 год поступил на службу в МХАТ. Став популярным актером после выхода своих первых фильмов «Аэроград» и «Цирк», Столяров стал моделью для композиции Мухиной «Рабочий и колхозница». При этом сам актер, воплотивший на экране образцового советского мужчину, чуть не оказался в опале у власти, смело защищая коллег и друзей в эпоху репрессий 30-х годов.

В военные годы Столяров начал играть в сказках Роу, и образы народных героев в итоге принесли актеру мировое признание. Фильм с его участием «Садко» 1952 года получил «Серебряного льва» на кинофестивале в Венеции.

Актер скончался в 58 лет из-за обострения лимфосаркомы.

**Нинель Мышкова** - 1926-2003, «Садко», «Илья Муромец», «Марья-искусница».



В 80-х годах актриса была вынуждена оставить профессию из-за прогрессирующего рассеянного склероза. Состояние актрисы усугублялось и скорбью по четвертому мужу — режиссёру Виктору Ивченко, который скончался в 1972 году.



# ЧТО ЕДЯТ УМНИКИ И УМНИЦЫ?

**Успеваемость ребенка в школе напрямую зависит от его питания. Поэтому, главная родительская задача - помочь маленькому незнайке превратиться в умника, пусть даже с помощью некоторых хитростей.**

**В** разрез с устаревшей поговоркой «Сытое брюхо к учению глухо» любой педагог вам скажет: научить чему-либо голодного ребенка практически невозможно. Это и понятно: как можно сосредоточиться на новом материале, когда у тебя урчит в животе?

### ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Завтрак считается самым главным приемом пищи для школьника. При этом традиционный бутерброд с чаем не годится: ребенку предстоит напряженная умственная деятельность в школе, требующая капитальной подпитки.

Утренний прием пищи должен состоять из трех блюд. Если это бутерброд, то с кашей, плюс натуральный йогурт. Кстати, сейчас, как и несколько десятилетий назад, диетологи считают кашу лучшим завтраком для школьника. Крупы - это сложные углеводы, которые обеспечат вашего маленького Эйнштейна энергией на долгое время, и голодный желудок не будет отвлекать его от новых открытий. Можно чередовать каши: рисовая, гречневая, пшеничная, манная. Но лидерство по-прежнему принадлежит овсянке: она стимулирует кровообращение мозга, а значит, помогает думать. Хорошо добавлять в утреннюю кашу орехи, особенно грецкие: они содержат лецитин, улучшающий память. Другой, не менее эффективной добавкой к злакам являются свежие или раз-

мороженные ягоды, особенно черника, которая не только улучшает память, но и укрепляет зрение.

Отличный вариант завтрака - творог, в идеале без сахара и термообработки: так содержащийся в нем кальций лучше усваивается. Но, если ваше чадо отказывается есть этот продукт в чистом виде, готовьте сырники, запеканки, добавляйте в творог варенье, мед, сгущенку. Кроме творога, можно давать ребенку на завтрак вареное яйцо: оно служит источником белка. Недостаток белка замедляет умственные процессы и отрицательно сказывается на успеваемости. Диетологи советуют варить яйца всмятку (5 мин.), так организм ребенка их быстрее усвоит, или готовить омлеты.

Для дошкольников и младших школьников используйте для завтрака посуду с любимыми героями ребенка, изображайте из продуктов персонажи или целые картины, придумывайте сказки и истории - словом, делайте все, чтобы ваш ребенок ел полноценную еду.



### ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС

Не забудьте положить в портфель ребенка что-нибудь для быстрого перекуса на перемене. Лучшее всего подходит яблоко: по содержанию полезных веществ это один из самых полезных фруктов. Яблоко стимулирует мозговую деятельность и укрепляет нервную систему.

Отличным перекусом будет очищенная морковь: целая или нарезанная брусочками. Она особенно нужна, если впереди контрольная и нужно воспроизвести большое количество информации. Дома предложите ребенку салат из моркови с растительным, а лучше льняным маслом.

Если ваш ребенок согласен только на бутерброд, то пусть он будет полезным. Используйте хлеб грубого помола (это «правильные» углеводы), красную рыбу (источник омега-3), листья салата (содержит витамины), шпинат (помогает работе мозга).

Можно положить в пакетик горсточку орехов или сухофруктов. Они и вкусные, и полезные. Например, курага стимулирует работу левого полушария мозга, отвечающего за аналитическое мышление. Что касается орехов, то их влияние на способность соотносить переосценить невозможно. По легенде, в Древнем Вавилоне жрецы запрещали простым жителям есть орехи, чтобы те вдруг не поумнели.

Из фруктов, кроме яблока, можно дать с собой школьнику небольшую кисть винограда - он улучшает память.

Шоколад тоже может служить перекусом, если, во-первых, он «правильный», а во-вторых, употребляется не слишком часто. Благодаря содержащимся в нем полезным веществам, шоколад «запускает» работу мозга, способствует улучшению мыслительных реакций и возникновению новых идей. Какой же шоколад полезен для умственной деятельности? Безусловно, горький. Причем, чем больше в нем какао-бобов, тем он полезнее.

### ВИТАМИНЫ

Если у ребенка проблемы с памятью, он вдруг стал хуже усваивать материал, возможно, ему не хватает витаминов. Безусловно, лучше всего для детского организма получать необходимый набор витаминов и минералов из пищи. Но не все современные продукты содержат их в необходимом количестве. Поэтому важно помочь мозгу, дать ему витамины «в банке». Выбрать витаминный комплекс, подходящий именно вашему ребенку, поможет врач.

# ПОСЛЕ ДЕКРЕТА

**Выходить на работу после декретного отпуска - словно возвращаться в школу после летних каникул. Из учебной программы помнишь только умножение на два и правило написания «не» с глаголами. Все остальное, как в тумане.**

**М**ногие молодые мамы очень сильно боятся того дня, когда им снова придется выйти на работу. Но все оказывается не так страшно, если правильно подготовиться, настроиться и заручиться поддержкой близких.

## ДВАЖДЫ В ОДНУ И ТУ ЖЕ РЕКУ

Если вы возвращаетесь на прежнюю работу в старый коллектив, то, казалось бы, нет причин для волнения - знакомые лица, знакомая обстановка, знакомый круг обязанностей. На самом деле список страхов бесконечен: «Как малыш обойдется без меня целый день?» «Что скажут коллеги, когда увидят, как я потолстела?» «А что, если девочка, которую взяли, пока я была в декрете, работала лучше меня?» «Главное, по рассеянности не назвать шефа сладкой булочкой или маленьким воробушком».

Одна из главных проблем женщин после декрета - это заниженная самооценка. Кто-то набрал лишние килограммы, кто-то уже несколько месяцев не читал ничего более серьезного, чем «Муха-цокотуха», и не смотрел ничего более глубокого, чем «Смешарики». Кажется, будто вы безнадежно отстали от жизни и уже никогда не сможете вернуться в прежний ритм.

Чтобы сделать возвращение на работу комфортным, начните готовиться заранее. Во-первых, займитесь спортом. Это поможет привести фигуру в форму, а ваши регулярные отлучки постепенно приучат малыша, что мама не всегда бывает рядом. Во-вторых, наверстайте упущенное: почитайте, какие новые законы, постановления, изменения в регламенте появились, пока вы были в декрете. В-третьих, созвонитесь с коллегами и пригласите их после работы в кафе или к себе домой. Так вы восстановите прежние дружеские отношения и заодно будете в курсе свежих сплетен. За неделю до выхода на работу позвоните шефу и поинтересуйтесь, изменятся ли ваши рабочие обязанности, над какими проектами вам предстоит работать, какими будут первоочеред-



ные задачи. Это даст возможность настроиться на работу, подготовить свежие идеи и предложения.

## В ПОИСКАХ

Ситуация может быть иной. Например, вам вовсе не хочется возвращаться на прежнюю работу, или компания закрылась, или вы так долго сидели в декрете, что ваше место уже давно занято. Одним словом, идти некуда и нужно искать что-то новое.

Не секрет, что работодатели неохотно берут в штат молодых мам, поэтому будьте морально готовы к тому, что поиски займут больше времени, чем вам хотелось бы. Не расстраивайтесь из-за необъяснимых отказов. Не забывайте: ваша работа обязательно вас дождется. Вопрос, волнующий всех работодателей: кто будет сидеть с малышом, если он заболит. Заранее продумайте возможные решения. В идеале, у вас должна быть на подхвате бабушка или няня. Но, если оба варианта вам недоступны, не вздумайте врать! Иначе вылетите с работы после первого же больничного. Лучше честно признаться, что больничных избежать не получится. Пусть вам придется искать работу несколько дольше, но рано или поздно вы непременно встретите работодателя, который оценит ваши знания и опыт и будет лояльно относиться к вашему статусу молодой мамы.

Как следует поработайте над резюме. Подчеркните в нем свои достоинства и прежние достижения. Если во время декретного отпуска вы брали подработку или закончили курсы повышения квалификации, обязательно это укажи-

те. На собеседовании вы должны выглядеть безупречно. Почему-то многие считают, что молодая мама - это обязательно уставшая, измученная женщина с кругами под глазами, невымытыми волосами, неухоженными руками и пятнами на одежде. Разрушайте эти стереотипы! Подберите одежду, макияж и аксессуары так, чтобы выглядеть как современная, деловая, успешная женщина. Если после родов вы набрали вес, не пытайтесь втиснуться в старый костюм, каким бы красивым он ни был. Купите себе новый наряд.

Возможно, вам придется согласиться на менее денежную и престижную должность, чем та, которую вы занимали до декрета. Пусть это не будет для вас трагедией. Менее ответственная работа означает меньше стресса и больше свободного времени. Не забывайте, что вы уже не можете, как раньше, засиживаться допоздна и выходить на работу в выходные. Теперь вас ждет дома маленький человечек, которому нужны ваше внимание, ласка и забота.

## Комментарий психолога

**Выйдя после декрета, сложно сосредоточиться на работе и не думать о малыше, который остался дома с няней или бабушкой. Однако, сделать это придется. Постарайтесь контролировать свои родительские порывы, не пытайтесь рассказать всем о том, какой милый у вас кроха и как весело он говорит «агу». Не стоит заставлять рабочий стол его фотографиями, как бы вам этого не хотелось. Да, вы - мама, но, придя в офис, вы становитесь работником, коллегой. Не забывайте об этом.**



### Существует ли венец безбрачия?

**Милая «Подруга»!** Я в разводе, воспитываю двух дочерей. Старшая развелась с мужем, младшая сидит в девках. Я стараюсь им помочь наладить личную жизнь, но безрезультатно! Может, это венец безбрачия?

**ПОДРУГА:** С точки зрения психологии, венца безбрачия не существует. Ваши семейные проблемы, скорее всего, результат совсем другого влияния. Ваша собственная личная жизнь не удалась, и вы, судя по всему, никак не можете с этим смириться. Скорее всего, ваши дочери росли, постоянно ощущая, как несчастна их мама. Возможно, вы позволяли себе какие-то высказывания в адрес их отца или слишком часто плакались им в жилетку.

Когда девочки выросли, вы все-таки решили устроить их личную жизнь, раз уж свою не удалось. Вот и подумайте, что сейчас у них в го-

лове? Мама несчастна, боюсь повторить ее судьбу, надо срочно что-то делать.

Мой вам совет - оставьте дочерей в покое. Они имеют право на собственную жизнь и собственные ошибки. Дайте им понять, что примите любой их выбор, что любите их в любом состоянии - как в замужнем, так и в холостом. Как можно чаще говорите детям, какие они у вас красивые, талантливые, уникальные - возвращайте в них уверенность в себе и в счастливом будущем. А сами перестаньте бояться, что дочери повторят вашу судьбу, этого не будет. У них свой путь, а вы, как мама, просто должны быть рядом.

**Елена.**

### Не могу быть начальником...

**Милая «Подруга»!** Недавно меня назначили начальником отдела. Но я никак не могу привыкнуть к новой роли! Некоторые мои подчиненные намного старше меня. И мне кажется, они мне не доверяют и смотрят косо...

**ПОДРУГА:** Роль начальника - непростая и подходит не всем. Однако, прежде чем утверждать, что она и не для вас тоже, попробуйте все-таки обжиться в новом амплуа.

Прежде всего, примите как факт, что некоторые сотрудники могут относиться к вам настороженно. Кто-то завидует, кто-то не доверяет вашим деловым способностям, кому-то вы банально не нравитесь. Воз-

можно, пройдет не одна неделя, прежде чем вам удастся завоевать симпатию коллектива. Главное, поймите: это не потому, что вы плохой руководитель, а потому, что вы новичок, и коллегам нужно время, чтобы вас рассмотреть. Будьте доброжелательны по отношению к своим подчиненным, помогайте им, идите навстречу. Со временем они перестанут видеть в вас врага.

**Оксана Хлыстова.**

### Подруге изменяет муж. Молчать?

**Милая «Подруга»!** Недавно увидело мужа подруги в кафе с другой женщиной. Их общение было не похоже на дружеское. Теперь не знаю, сообщать ли об этом приятельнице?

**Анна К.**

**ПОДРУГА:** Вы любите подругу и хотите ей помочь, но говорить о возможной измене ей все же не стоит. Объясню, почему.

Во-первых, это не ваше дело. Пусть даже вы дружите с детства и знаете все друг о друге, у вашей приятельницы есть своя семья. И в этой семье есть только двое - она и ее муж. Вы можете не все знать об их отношениях, не быть посвящены в какие-то конфликты - проще говоря, это закрытая для вас территория.

Во-вторых, вы могли ошибиться. Может быть, муж подруги сидел в кафе со старой знакомой. Знаете ли вы наверняка? И готовы ли только из-за своих предположений разрушить чужие отношения?

В-третьих, вас вряд ли поблагодарят. Предполагаю, что вы считаете себя героем и спасительницей в этой ситуации, но это не так. Вполне вероятно, подруга не скажет вам спасибо. Она расстроится, потеряв близкого человека, и обвинит в этом кого-то. Правильно - вас! Просто поговорите с подругой, поддержите, аккуратно направьте, если это будет возможно. Если получится, наведите на мысль о том, что к супругу стоит присмотреться. Но не более того!

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ ЗЕВОТА ЗАРАЗИТЕЛЬНА?

Если зевнуть, сидя в компании, можно заметить, что спустя несколько секунд обязательно зевнет кто-то еще. А зевнув в переполненном вагоне метро, вы рискуете устроить настоящий флешмоб! В чем загадка ответной зевоты?

Дело в том, что человек по своей сути очень эмпатичен, то есть, он привык сопереживать людям, находящимся рядом с ним. Мы часто зеркалим эмоции близких - плачем, когда у них текут слезы, повторяем их позы и жесты, начинаем смеяться в ответ. В феномене зевоты механизм абсолютно такой же. Когда кто-то рядом зевает, у нас возникает неосознанное желание повторить это действие.

Ученые заметили, что чем ближе, роднее для нас зевающий человек, тем больше вероятность, что мы в ответ ему зевнем сами. А вот люди отрешенные, привыкшие быть «в себе», хуже поддаются на ответную зевоту.

**В**олшебная Масленица (традиционное время для гаданий и ворожбы) - прекрасный повод освоить простые приемы магической кулинарии. Каждый день мы будем печь блины с определенной - «магической» - начинкой и, тем самым, привлекать в дом энергию планет, отвечающих за любовь, благополучие, удачу и много чего еще!

## 20 ФЕВРАЛЯ: ПРЯНАЯ ЛУНА

Планета-управительница понеделника - Луна, что делает этот день идеальным для приготовления блюд, повышающих женскую привлекательность. По традиции для усиления женских чар в магической кулинарии используются специи, так что, заранее запаситесь корицей, кардамоном, маком, ванилью, имбирем и мускатным орехом. Можно воспользоваться классическими рецептами, приготовив, например, хрустящие блинчики с корицей, а можно поэкспериментировать и изобрести свой собственный микс из специй.

## 21 ФЕВРАЛЯ: ОБЖИГАЮЩИЙ МАРС

Вторник - день Марса, а значит, активной мужской энергии. Стоит в этот день «поколдовать» на кухне, чтобы придать смелости и сил любимым мужчинам! В этом деле вам, как и в «лунный понедельник», помогут специи, правда, на этот раз выбирать следует «мужские» - острые, такие как черный, белый или красный перец, чили или гвоздика. Побалуйте во вторник своих мужчин острыми блинчиками с мясом - и ваши рыцари удивят вас отвагой и подвигами! Себя «марсианскими блинчиками» тоже побаловать не забудьте, если считаете, что вам не хватает решительности и хватки.

## 22 ФЕВРАЛЯ: ТВОРОЖНЫЙ МЕРКУРИЙ

Средой управляет Меркурий - планета торговли и денежной удачи, и это единственный день на Масленице, когда блины желательнее не печь самим, а покупать. Хорошо, если вам удастся приобрести блинчики (или ингредиенты для них - если вы все-таки решите испечь их самостоятельно) со скидкой или по дисконтной карте. Главная идея среды, активизирующая Меркурий, - ваш «стол» должен оказаться для вас выгодной сделкой. Чтобы дополнительно усилить энергию планеты, выберите в качестве начинки творог (Меркурий также считается покровителем пастухов).

## 24 ФЕВРАЛЯ: ДЕЛИКАТЕСНЫЙ ЮПИТЕР

Управитель четверга - Юпитер.



# ВОЛШЕБНЫЕ БЛИНЧИКИ

**Приготовление пищи - мощнейший ритуал, и всего несколько секретов могут превратить ваш блокнот с рецептами в магическую кулинарную книгу!**

Одна из самых благоприятных планет, отвечающая за финансовое благополучие, а значит, на вашем столе должны быть продукты, символизирующие богатство и достаток. Четверг - самый подходящий день для блинов с икрой, семгой и другими деликатесами. Не скупитесь: Юпитер любит щедрые дары. Постелите на стол скатерть золотого цвета, достаньте красивый сервиз!..

## 25 ФЕВРАЛЯ: МЕДОВАЯ ВЕНЕРА

В пятницу самое время заняться любовью магией. Управительница дня Венера поможет найти новую любовь или укрепить существующие отношения. «Ретранслятором» ее энергии станут блинчики с медом! Если вы уже нашли любовь, разделите угощение с любимым (каждый блин делите напополам). Если же вы в поиске партнера - то погадайте на суженого! Напеките блинов с медом (обязательно четное количество!), отдайте их, а перед сном поставьте сковородку под кровать со словами: «Суженый-ряженый, приходи ко мне блины есть». И ждите, что жених явится во сне.

## 26 ФЕВРАЛЯ: ПРЕСНЫЙ САТУРН

Суббота - день, находящийся под управлением сложного и противоречивого Сатурна. Он отвечает за страхи и преграды, однако, он же помогает и преодолеть их. Если вы решили избавиться от какой-

либо фобии или устранить препятствие, отравляющее жизнь, займитесь этим в масленичную субботу. Для ритуала испеките два пресных блина. Первый намажьте горчицей и съешьте, думая о том, что вас беспокоит. Второй блин посыпьте сахаром и тоже съешьте - делайте это медленно, стараясь отпустить все мысли и сконцентрироваться на вкусовых ощущениях. Идеи о том, как исправить сложившуюся ситуацию или перестать испытывать страх, вскоре обязательно придут вам в голову!

## 27 ФЕВРАЛЯ: АБРИКОСОВОЕ СОЛНЦЕ

Солнце покровительствует семье, приносит покой и гармонию, укрепляет связь между поколениями. Так что, в воскресенье - день Солнца - побалуйте близких блинами с абрикосовым вареньем или джемом. Солнечные абрикосы активизируют семейную энергию, и чем чаще вы будете повторять этот незатейливый и приятный ритуал, тем сильнее окажется его действие. Также не забывайте о том, что энергия семьи усиливается, когда все домочадцы собираются за общим столом. В идеале он должен быть круглым, но если нет, не расстраивайтесь - постелите на него круглую салфетку или скатерть! Тому, кто не имеет возможности сесть за один стол с родными (например, живет в другом городе), рекомендуется договориться с ними и начать блинную трапезу в одно и то же время!



(Продолжение, начало в 29-51-7)

— Я прикажу этим девчонкам взять себя в руки, — прошептала она. — Они наверняка ужасно вам мешают.

Стерлинг не слушал ее, перекладывая бумаги на столе, а потом, не глядя ей в глаза, произнес:

— Мэри с сегодняшнего дня переходит на другую должность...

— О, я считаю, что это отличная...

— ...на должность моего личного ассистента.

В комнате воцарилась тишина. Мойра пыталась скрыть свое негодование. С другой стороны, у меня действительно очень много работы, уговаривала себя она. Его можно понять — им и правда не помешает еще одна пара рук.

— Но где будет ее место? — спросила она. — В приемной помещается только один стол.

— Это мне известно...

— Думаю, можно подвинуть Мейси...

— Это не потребуется. Я решил облегчить вашу рабочую нагрузку. Вы переходите в отдел машинописи.

— В отдел машинописи?! — с ужасом воскликнула Мойра, решив, что услышалась.

— Я сообщил в бухгалтерию, что ваша заработная плата не меняется, поэтому это очень выгодное предложение для вас, Мойра. Возможно, вы наконец-то наладите свою личную жизнь за пределами офиса. У вас будет больше времени для себя.

— Но мне не нужно больше времени для себя.

— Давайте не будем спорить. Как я уже сказал, зарплата остается та же, вы будете старшей среди машинисток, я позабочусь о том, чтобы они это поняли. Вы же сами говорили, что им нужен достойный руководитель.

— Но я не понимаю... — Мойра встала, прижимая транзистор к груди так сильно, что костяшки пальцев побелели. — Что я сделала не так? — дрожащим голосом спросила она. — Почему вы увольняете меня с моей должности?

— Ничего вы не сделали, Мойра, все так, — раздраженно ответил он. — В

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

любой организации время от времени происходят кадровые перестановки. Времена меняются, и я хочу внести в нашу работу свежую струю.

— Свежую струю?

— Мэри отлично справится.

— Мэри Дрисколл будет делать мою работу? Но она же понятия не имеет, как управлять офисом. Не знает систему заработной платы Родезии, нужные номера телефонов, не умеет бронировать авиабилеты. Она даже систему хранения документов понять не сможет. Мэри проводит половину рабочего дня в дамской комнате перед зеркалом. Она опаздывает. Постоянно. На этой неделе мне уже дважды пришлось объявить ей выговор: вы хоть видели ее карточку регистрации? — выпалила Мойра.

— Уверен, она всему научится. Это всего лишь обычная секретарская работа, Мойра.

— Но я...

— У меня нет времени обсуждать это с вами. Пожалуйста, заберите свои вещи сегодня, и завтра начинаем работу по новой схеме.

Он открыл коробку с сигарами, давая секретарше понять, что разговор окончен.

Мойра встала, держась за край стола. В горле стоял комок, в ушах гулко пульсировала кровь. Ей казалось, что стены офиса вот-вот обрушатся и погребут ее под собой.

Взяв сигару, Стерлинг щелкнул гильотиной и обрезал кончик.

Мойра медленно подошла к двери, открыла ее — разговоры в остальной части офиса тут же стихли — значит, остальные заранее знали, что происходит.

Около ее стола стояла Мэри Дрисколл, вызывающе демонстрируя свои длинные худые ноги в идиотских цветных колготках. Ну как можно принимать всерьез женщину, которая ходит на работу в ярко-синих колготках?

Она схватила со стола сумочку и нетвердой походкой отправилась в дамскую комнату, спиной ощущая любопытные взгляды и недоброе усмешки коллег.

— Мойра! Тут такая песня играет, прямо про тебя: «Can't Get Used to Losing You».

— Сандра, ты такая злючка, — сказала другая девушка, и все дружно рассмеялись.

Дженнифер стояла посреди небольшой детской площадки в парке, наблюдая за замерзшими нянями, щебечущими над колясками фирмы «Сильвер Кросс», слушая крики малышей, которые сталкивались друг с другом и падали на землю, словно кегли.

Миссис Кордоза предложила сама погулять с Эсме, но Дженнифер сказала, что ей нужно подышать свежим воздухом.

Последние сорок восемь часов она не знала, куда себя деть: тело все еще ощущало его прикосновения, она раз за разом прокручивала в голове произошедшее. Теперь Дженнифер слишком хорошо знала, что потеряла. Теперь

она больше не могла избавиться от страданий с помощью валиума — это надо просто пережить. Дочь станет для нее вечным напоминанием о том, что она совершила правильный поступок. Ей так много хотелось сказать ему. Она пыталась убедить себя в том, что не собиралась соблазнять его, но прекрасно знала: это неправда. Она хотела забрать с собой частичку его, хотя бы одно прекрасное, драгоценное воспоминание. Откуда ей было знать, что таким образом она лишь откроет ящик Пандоры? Разве могла она предположить, как сильно ее уйдет ранит его?

В тот вечер, в посольстве, Энтони выглядел таким собранным. Он наверняка не страдал так, как я, он не знает, что я пережила, убеждала себя Дженнифер, он ведь мужчина, он сильнее меня. А теперь она не могла выкинуть его из головы: его ранимость, его планы на совместное будущее. То, как он смотрел на нее, когда она шла по холлу отеля навстречу дочери.

У нее в ушах вновь и вновь звучал его отчаянный и растерянный крик, метавшийся по гулкому коридору: «Не делай этого, Дженнифер! Я не стану ждать тебя еще четыре года».

Прости меня, повторяла она про себя тысячу раз в день. Прости меня, Лоренс никогда не позволит мне забрать ее. Я не могу оставить ее — ты должен меня понять!

Время от времени она вытирала уголки глаз, виня во всем сильный ветер или очередную, загадочным образом попавшую в глаз песчинку.

Дженнифер была словно обнаженный нерв — она реагировала перепадами настроения на малейшее изменение температуры.

Лоренс вовсе не плохой человек, уговаривала она себя. В каком-то смысле он прекрасный отец. Да, ему сложно хорошо относиться ко мне, но разве можно его в этом винить? Много ли мужчин смогли бы простить жену за то, что она влюбилась в другого? Иногда она задавалась вопросом: как могла сложиться их жизнь, если бы она так и не забеременела? Наверное, он устал бы от нее и отстранился полностью. Хотя вряд ли: Лоренс, конечно, больше ее не любит, но ему невыносима сама мысль о том, что она будет жить без него.

«Она — мое утешение, — думала Дженнифер, качая дочь на качелях и глядя, как ее ножки устремляются ввысь, как трепещут на ветру локоны. — Ведь у меня есть гораздо больше, чем у многих женщин. Как однажды сказал Энтони, приятно знать, что ты совершил достойный поступок».

— Мама!

Дороти Монкрифф потеряла шапочку, Дженнифер принялась искать ее, девушки ходили за ней по пятам, заглядывая под скамейки, пока наконец не обнаружили шапочку на голове какого-то незнакомого мальчика.

— Воровать нехорошо, — уверенно заявила Дороти, когда они шли обратно к качелям.

— Нехорошо, — согласилась Дженнифер, — но мне кажется, он ее не крал. Скорее всего, он не знал, что это твоя шапочка.

— Если человек не знает, что хорошо, а что плохо, то он, скорее всего, дурак! — провозгласила Дороти.

— Дурак! — восхищенно повторила Эсме.

— Возможно, ты права, — отозвалась Дженнифер.

Поправив Эсме шарфик, она отправила девочек играть в песочницу, строго-настрого запретив им кидаться друг в друга песком.

Дорогой мой Бут, писала она в одном из тысячи воображаемых писем, которые сочинила за последние пару дней, прошу тебя, не сердись. Хочу, чтобы ты знал, что если бы я только могла уйти к тебе, то обязательно сделала бы это...

Ни одного из этих писем она так и не отправила. Что еще она могла сказать ему? Когда-нибудь он простит меня, говорила она себе, с ним все будет в порядке.

Дженнифер изо всех сил гнала прочь мысли о том, каково придется ей самой. Как она будет жить дальше с этими воспоминаниями? Глаза снова предательски покраснели, Дженнифер достала из кармана платочек и, отвернувшись, чтобы никто не заметил, вытерла слезы. Может быть, ей все-таки стоит зайти к доктору? Ей нужна помощь, чтобы как-то пережить ближайшие пару дней.

И тут Дженнифер увидела женщину в твидовом пальто, решительно шагавшую по детской площадке в ее сторону. Она уверенно шла широкими шагами, словно заводная кукла, ни разу не поскользнувшись на влажной траве. К удивлению Дженнифер, это оказалась секретарша ее мужа.

Мойра Паркер подошла к ней так близко, что Дженнифер инстинктивно сделала шаг назад и поздоровалась:

— Мисс Паркер? Добрый день.

— Ваша экономка сказала, что вы здесь, — поджав губы, произнесла та, сверля Дженнифер глазами. — У вас найдется минутка? Надо поговорить.

— Ммм... Да, конечно. Солнышки! — крикнула Дженнифер девочкам. — Дотти! Эсме! Я отойду ненадолго.

Дети посмотрели на нее и тут же вернулись к лопаткам и ведеркам.

Женщины отошли в сторону, Дженнифер встала так, чтобы видеть девочек. Она пообещала няне Монкриффов привести Дороти домой к четверем, а сейчас было уже почти без четверти.

— Я вас слушаю, мисс Паркер, — выдав из себя улыбку, произнесла она.

— Это вам, — резко сказала Мойра, доставая из видавшего виды ридикюля толстую папку.

Дженнифер взяла папку, открыла ее и быстро прижала верхний лист рукой, чтобы тот не улетел под порывами ветра.

— Ничего не потеряйте, — приказным тоном проинструктировала ее Мойра.

— Простите, я не совсем понимаю. Что это?

— Это письма от людей, которым он платит за молчание. Мезотелиома, — добавила Мойра, видя растерянный взгляд Дженнифер. — Страшное легочное заболевание. Здесь письма от ра-

бочих фабрик, которым он заплатил за молчание, чтобы никто не узнал об их диагнозе.

— Кто — он?! — воскликнула Дженнифер.

— Ваш муж. В конце лежат документы на тех, кто уже умер. Их семьям пришлось подписать юридический отказ, запрещающий им свидетельствовать против него в суде, за это им была выплачена компенсация.

— Тех, кто уже умер? Отказ? — Дженнифер силилась понять, о чем говорит эта женщина.

— Он заставил их сказать, что он не несет за это ответственности. Заплатил им за молчание. Рабочие в ЮАР получили сущие копейки, а вот местные сотрудники обошлись ему подороже.

— Но асбест не вреден для здоровья. Просто эти скандалисты из Нью-Йорка пытаются найти козла отпущения, Лоренс мне рассказывал.

Мойра не собиралась слушать ее, она показала Дженнифер список на первой странице:

— Фамилии приведены в алфавитном порядке. Не верите — поговорите с родственниками. Напротив большинства имен указан адрес. Он до смерти боится, что газетчики разношают про его делишки...

— Но это же все профсоюзы... Он говорил мне...

— У других компаний такие же проблемы, я подслушала несколько телефонных разговоров с американской компанией «Гудасбест» — они проплачивают исследования, которые подтверждают безвредность асбеста...

Женщина тараторила так быстро, что у Дженнифер закружилась голова. Она взглянула на девочек, которые кидались песком. Мойра Паркер многозначительно произнесла:

— Вы должны понимать, что если кто-то узнает об этом, то его бизнесу — конец. Рано или поздно об этом всем станет известно. Так всегда бывает — все тайное становится явным.

Дженнифер с опаской покосилась на папку, словно боясь, что та может быть заражена смертельным вирусом, и спросила:

— Но почему вы отдаете это мне? Почему вы думаете, что я захочу навредить собственному мужу?

— Вот почему, — поджав губы, так что они превратились в тонкую красную ниточку, виновато ответила Мойра Паркер и достала из сумки смятый листок бумаги. — Это письмо пришло через несколько недель после того, как вы попали в аварию, четыре года назад. Он не знает, что я сохранила его.

Дженнифер развернула листок под порывами холодного ветра и увидела до боли знакомый почерк.

Клянусь, я не собирался больше писать тебе. Но прошло шесть недель, а лучше мне не становится. Вдали от тебя — в тысячах миль от тебя — мне не становится легче. Я думал, что исцелюсь, если меня больше не будет мучить твоя близость, если я перестану каждый день видеть единственную женщину в мире и понимать, что она никогда не станет моей. Но я ошибался. Стало еще хуже. Будущее кажется мне серой, пустынной дорогой.

Я не знаю, что и зачем пытаюсь сказать тебе, моя милая Дженни. Наверное, просто хочу, чтобы ты знала: если ты хоть на секунду засомневаешься в том, что приняла правильное решение, то мои двери всегда открыты для тебя.

Если же ты чувствуешь, что сделала верный выбор, то, по крайней мере, я хочу, чтобы ты знала: где-то на этом свете есть человек, который любит тебя, который видит, какое ты сокровище, какая ты умная и добрая. Этот человек всегда любил тебя и, к сожалению, судя по всему, будет любить тебя всегда.

Твой Б.

Дженнифер уставилась на письмо, смертельно побледнев, и взглянула на дату — почти четыре года назад, сразу после аварии.

— То есть это письмо попало к Лоренсу?

— Он приказал мне закрыть тот абонентский ящик, — опустив глаза, призналась Мойра.

— Он знал, что Энтони жив? — дрожа от отвращения, спросила Дженнифер.

— Я ничего не знаю об этой истории, — с достоинством произнесла Мойра Паркер, подняв воротник пальто и пытаясь смотреть на Дженнифер с осуждением.

У Дженнифер внутри все похолодело, она почувствовала, как ее тело словно окаменело. Мойра Паркер с щелчком захлопнула ридикюль.

— В общем, делайте со всем этим что хотите. Как по мне — так пусть провалится ко всем чертям!

Продолжая бормотать себе под нос, секретарша пошла прочь к выходу из парка. Дженнифер медленно опустилась на скамейку, не обращая внимания на то, что дети уже с радостным визгом сыплют песок друг другу на волосы. Она перечитала письмо еще раз.

Отведя Дороти Монкрифф домой к няне, Дженнифер попросила миссис Кордосу сходить с Эсме в кондитерский магазин и купить девочке леденец и четверть фунта карамелек. Стоя у окна, она смотрела им вслед — малышка подпрыгивала от нетерпения. Дождавшись, пока они завернут за угол, Дженнифер вошла в кабинет Лоренса — запретную комнату, куда им с Эсме заходить не разрешалось, чтобы малышка, не дай бог, не разбила или не сломала что-нибудь из коллекции отца.

Впоследствии Дженнифер не понимала, зачем ее туда понесло. Она всегда ненавидела эту комнату: мрачные книжные полки из красного дерева, заставленные книгами, которых он никогда даже не открывал, пропитавший все запах сигар, призы и почетные грамоты за достижения, которые в ее глазах яйца выеденного не стоили: «Бизнесмену года», «За лучший выстрел», «Охотнику на оленей — 1959», «Победителю чемпионата по гольфу — 1962». Лоренс и сам редко пользовался этой комнатой: это место предназначалось для его гостей мужского пола. Здесь они могли уединиться, оставшись наконец без жен, здесь, заверял он друзей, находится его островок спокойствия.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

## День рождения



# Золотая рыбка

(21.02 – 20.03)

**Понять, каковы Рыбы на самом деле, бывает сложно: они редко высказывают свое мнение и умело скрывают ранимую душу за маской отстраненности. Они живут богатой внутренней жизнью, а волнения окружающего мира как будто не затрагивают их! И они готовы открыть душу каждому, кто пожелает войти в их «бездонные воды»...**

### К счастливым берегам!

Находясь под покровительством Нептуна, планеты веры, Рыбы склонны плыть по течению. Они доверяют судьбе и надеются, что рано или поздно река жизни вынесет их к счастливым берегам.

Представители знака избегают конфликтов, они неамбициозны и не претендуют на роль лидера. Если их мнение расходится с позицией большинства, то чаще всего предпочитают не идти наперекор, а молча согласиться.

Рыбам не хватает уверенности в себе - с раннего детства они учатся подстраиваться под окружающих и обстоятельства. Что ж, сложно найти кого-либо, кто превзошел Рыб в умении находить подход к людям! А благодаря гибкости, они продвигаются вперед там, где другие «пробуксовывают».

### Предчувствие грядущего

Помимо способности к мягкости и добросердечности, Рыбы обладают богатым воображением и огромным творческим потенциалом, тонко чувствуют мир и разбираются в искусстве (при отсутствии соответствующ-

щих знаний - интуитивно). А благодаря развитой интуиции, могут предчувствовать грядущие события!

Они терпимы к чужим недостаткам и, что самое главное, умеют прощать. Затаить злость на обидчика, вынашивать коварные планы мести - это точно не про представителей этого знака!

Окончательно разочаровавшись в ком-то, Рыбы предпочтут прекратить общение.

### Главней всего - погода!

У Рыб, как правило, гуманитарный склад ума, из-за чего они выбирают профессии, предполагающие работу с людьми. Они быстро находят общий язык с коллегами, начальством и исправно выполняют возложенные на них обязанности.

Однако, работоспособность Рыб сильно зависит от их душевного состояния. Если у них присутствует какая-то личная проблема, они становятся рассеянными и невнимательными. Причем угроза увольнения или лишения премии не возымеет должного эффекта - Рыбы лишь сильнее расстроятся и совсем опустят руки. Но если выслушать их и предложить им помощь, они сумеют абстрагировать-

ся от внутренних переживаний. Обрадованные проявленным сочувствием со стороны коллег и начальства, Рыбы возьмутся за дело и максимально качественно выполнят свою работу.

### А климат здесь какой?

Рыбы убеждены, что процветание организации зависит, в первую очередь, от психологического климата в коллективе и душевного состояния каждого из сотрудников. А потому, оказавшись на руководящей должности, они искренне заботятся о подчиненных. Сами не одобряют авторитарного стиля руководства, скептически относятся к методу «кнута и пряника», стараются всячески поощрять и поддерживать работников.

Рыбы, имеющие собственное дело, также предпочитают демократичный способ управления. И хотя у них не возникает серьезных проблем в общении с подчиненными и деловыми партнерами, бизнес у Рыб далеко не всегда идет как по маслу. Им сложно соблюдать жесткие временные рамки, работать с документами и выполнять рутинные обязанности, что может негативно отразиться на репутации их предприятия.

Но если Рыбы найдут себе верного и прагматичного компаньона, то смогут добиться успехов и в роли предпринимателей.

### Миллионеры жалуются...

Рыбам, как никакому другому знаку, важно жить в ладу с собственной совестью. И если они, в силу каких-то чрезвычайных обстоятельств, совершат что-то, что противоречит их убеждениям, то никакие деньги не смогут компенсировать образовавшуюся душевную пустоту. Неудивительно, что Рыбы могут быть абсолютно счастливы, не имея ни гроша за душой, и постоянно жаловаться на жизнь, став миллионерами...

Повышенной экономностью Рыбы не отличаются, но это не мешает им разбогатеть. Им, опять-таки благодаря развитой интуиции, удается удачно инвестировать свободные денежные средства. Они, буквально, чувствуют, какая идея принесет выгоду, а какая обречена на провал.

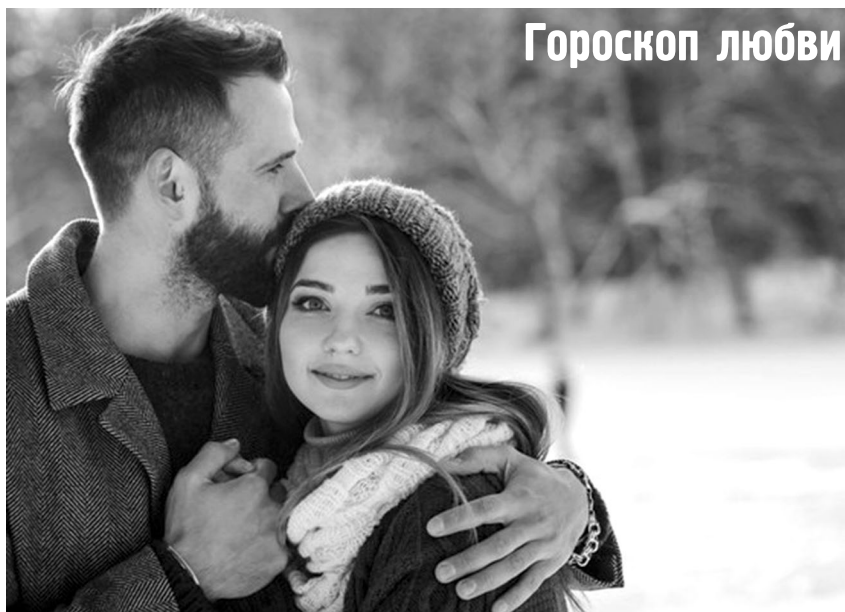
### Чего они ждут?

Хоть Рыбы и не всегда могут дать мудрый совет или помочь делом, у них великолепно получается найти нужные слова, чтобы утешить любого человека в трудную минуту и возродить в нем надежду.

Оказывая поддержку другим, Рыбы ждут такой же отдачи. Однако, душевная щедрость присуща далеко не всем - чувствуя это, Рыбы очень осторожно подходят к выбору друзей. И, если вы оказались в числе их близких, то не сомневайтесь - это не случайно! Будьте же достойными своих Рыбок!



**Ф**изическая привлекательность и уровень материального благосостояния партнера не играют для Рыб особой роли. Для них важны возвышенные отношения - поэтому они и тянутся к людям утонченным, с богатым внутренним миром. Претендуете на сердце Рыб? Не скрывайте эмоций, общаясь с ними, но следите за чистой речью. Избегайте вульгарных фраз и ругательств. Будьте доброжелательными с окружающими и терпимыми к их недостаткам. Не отказывайте в помощи: рожденные под покровительством Нептуна, планеты духовности и милосердия, Рыбы непременно оценят ваше участие в волонтерской деятельности и благотворительных проектах. А вот кому сердце Рыб не откроется, так это людям скупым и жестким, которых заботит только личное благо, а до остальных и дела нет.



### Завоеватель для принцессы

Новый астрологический год Рыб начнется 21 февраля 2017 года. Вплоть до 21 февраля 2018-го прекрасные представительницы знака будут чувствовать себя хрупкими принцессами и тянуться к мужчинам, обладающим рыцарскими качествами - мужественностью, благородством и преданностью. Желая «заполучить» Рыбку в «сети» звезды советуют относиться к ней, как к Прекрасной Даме, и совершать ради нее подвиги. Делайте все, чтобы она убедилась: ни одна другая женщина не сумеет занять ее место в вашем сердце.

Внимание рожденных под знаком Рыб мужчин в их новый астрологический год привлекут скромные, таинственные и неприступные представительницы противоположного пола. Заинтересованным барышням совет: поменьше распространяться о себе и своих достижениях. Если мужчина-Рыба начнет ухаживать за вами, не сразу признавайтесь в ответной симпатии. Дайте ему возможность почувствовать себя завоевателем.

### Искусство правильных свиданий

С 21 февраля по 20 марта, пока Солнце пребывает в Рыбах, представителям этого знака как никогда будут импонировать творческие личности.

Если вы хорошо поете, рисуете или пишете стихи, смело продемонстрируйте свой талант понравившимся Рыбам! А еще лучше - посвятите им свое произведение! Творчество - не ваша сильная сторона? Не расстраивайтесь! Проявите креативность при организации свиданий. Каждое из них должно стать особенным и запоминающимся.

### Без хитроумных планов

Не увлекайтесь составлением хитроумных планов по завоеванию сердца Рыб в период с 12 апреля по 21 июня, когда планеты активизируют 4 поля их гороскопа. Чтобы понравиться мужчине это-

## КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ РЫБ?

**Романтичные и мечтательные Рыбы созданы для того, чтобы любить и быть любимыми. Они искренне верят, что настоящие чувства неподвластны ни времени, ни расстоянию. Как же доказать дорогим Рыбкам, что именно с вами сказка, о которой они грезят, станет явью?**

го знака в указанное время, полезно знать, что путь к его сердцу лежит банально - через желудок.

Если вы знакомы с мамой или бабушкой избранника, попросите поделиться рецептами их фирменных блюд. А Рыба-женщина растает от анонимных подарков. Она, конечно, догадается, кем эти подарки сделаны, но вида не подаст, ведь так ей намного интереснее!

### Проделки Черной Луны

В июле и августе Рыбы будут нуждаться в одобрении и поддержке со стороны окружающих, на что указывает негативно расположенная Черная Луна. В эти непростые месяцы любая неудача может надолго выбить любого представителя знака Рыб из колеи.

Если он вам дорог, станьте для него надежной опорой, человеком, который придет на помощь по первому зову. Будьте готовы выслушивать переживания - ко всему относитесь серьезно, даже если вам покажется, что визави делает из мухи слона.

### Деликатные ухаживания

Неблагоприятным временем для активных ухаживаний за Рыбами будет период с 6 сентября по 23 октября. Так скажется влияние Марса, находящегося в это время в знаке Девы. В этот месяц Рыбы начнут сторониться

ярких и напористых личностей, даже если те проявляют повышенное внимание с самыми серьезными намерениями. А потому, ведите себя сдержанно и деликатно. В одежде избегайте всего кричащего, цветастого и экстравагантного.

### Откройся мне!

Мысль о серьезных отношениях будет пугать Рыб также в ноябре и первой половине декабря. Если к этому времени вы не сумеете покорить их сердце, то... станьте их другом. Общайтесь легко и непринужденно, так, чтобы Рыбы не поняли, какие чувства вы испытываете к ним на самом деле. Только тогда они смогут открыться вам. Все, что вы узнаете о Рыбах в этот период, впоследствии поможет вам сблизиться с ними.

### Приключения зовут!

Оказавшись под покровительством Юпитера, с 5 декабря по 19 февраля Рыбы будут склонны к импульсивным и необдуманым поступкам. Они не откажутся от самых неожиданных предложений: будь то незапланированное путешествие или прыжок с парашютом. Составьте им компанию: Рыбы будут безмерно счастливы, если найдется человек, готовый разделить с ними проснувшуюся тягу к приключениям.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## Бонсай

### ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Миниатюрное деревце бонсай - это не просто экзотическое украшение дома. Оно несет в себе особую заряженную энергетику, тем более, если вырастить его самостоятельно.

Несколько веков назад бонсай ценили как источник долголетия. Считалось, что он символизирует собой три периода жизни - юность, зрелость и старость.

Что же сейчас? В наше время бонсай во-первых, необычное украшение интерьера. Во-вторых, проводник, который можно зарядить определенной энергией - удачи, любви, успеха и т.д.

Бонсай можно попробовать вырастить самим, но это достаточно трудоемкий процесс. Есть и альтернатива - сделать деревце из подручных материалов. Можно использовать бисер, ткань, мох, картон.

Начать изготовление дерева нуж-

но с определения того, на что именно вы хотите его зарядить. Например, в финансовых вопросах поможет бонсай, сделанный из банковских купюр, пусть даже из распечатанных на принтере.

#### Заряженный на богатство

Для изготовления деревца вам понадобятся: резиновый мяч, ветка, сувенирные купюры, алебастр, тонкий шпагат, клей, клеевой пистолет, сизаль, тесьма, декоративная роза.

**1** Прорежьте ножницами отверстие в резиновом мяче и насадите его на толстую ветку нужного



размера, закрепите клеем. Возьмите тонкий шпагат или бечевку и обмотайте ветку и мячик, начиная с верхней центральной точки. Шпагат посадите на прозрачный клей (фото 1).

**2** Сувенирную купюру разрежьте пополам, каждую часть сложите гармошкой. Гармошку согните пополам, чтобы получился маленький веер, середину которого можно склеить. Сделайте несколько таких заготовок и оклейте ими круглую основу бонсай с помощью клеевого пистолета (фото 2).

**3** Разведите в стакане алебастр и воткните в стакан ствол деревца. Подождите, пока состав затвердеет. Сверху на алебастр уложите и приклейте зеленое сизалевое волокно. Дополните композицию декоративными элементами: приклейте декоративную розочку, на ствол повяжите бантик из тесьмы, вниз положите скрученную купюру.

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ СТАРОГО СВИТЕРА?

Не торопитесь выбрасывать старый свитер! Только подумайте, сколько интересных новых и полезных вещей можно сделать из него. Нет идей? Мы подскажем!



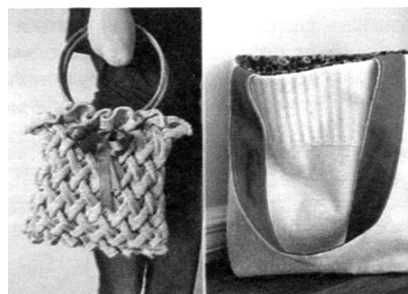
### Хранить вещи красиво

Вязаные вещи придают уют и тепло всему, к чему имеют отношение. Убедитесь в этом сами, сделав из старого свитера, например, подставку для карандашей или мешочки для хранения клубков. Используйте картонную основу, чтобы изделие получилось прочным. Другой интересный вариант - подарочные упаковки для бутылок. Украсьте их бантами, ремешками или лентами. Актуально в период праздников!



### Раз носок, два носок...

Носков много не бывает! Если вы согласны с этим, непременно используйте свой старый свитер для изготовления нескольких интересных пар носочков. Верхом изделия может служить рукав свитера. Особенно удачно получаются детские носочки - их сделать проще всего. Так как ножка у ребенка маленькая, то всю длину стопы можно будет вырезать из рукава свитера.



### Дамская сумочка

Сделать из старого свитера женскую сумочку - проще простого. Понадобится всего лишь сшить между собой грудь и спинку от свитера. Ручки можно сделать либо из ткани с рукавов, либо из других подручных материалов. Украсьте свое изделие любым декором по своему вкусу. Например, можно присборить верх сумки с помощью атласной ленты и завязать спереди красивый бант.



### Под абажуром

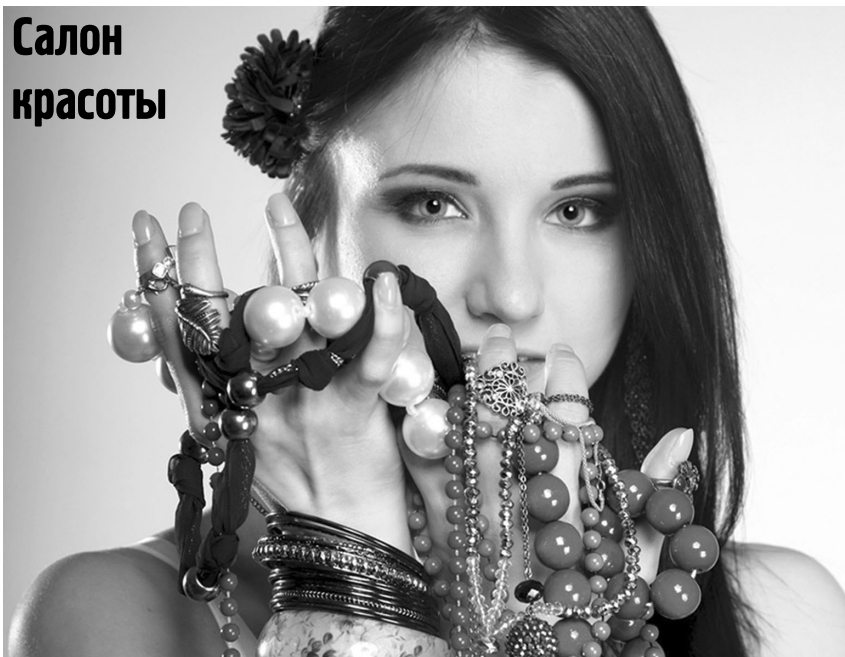
Приглушенный свет в комнате можно создать с помощью специальной «шапочки» для абажура светильника, бра или торшера. Самое главное в этом простом деле - не ошибиться в размерах. Тщательно измерьте светильник, соотнесите его с размером свитера. Если ваш свитер плотной вязки, то и вязанный абажур получится плотным, а если свитер связан крючком, то «шапочка» для вашего светильника выйдет легкой и воздушной.



### ДЖЕССИ, ПОРА УТЕПЛЯТЬСЯ!



Если у вас есть собака, с которой вы регулярно гуляете на улице, подарите свой старый свитер ей. Только предварительно не забудьте подогнать его по размеру, особенно, если собачка небольшая. Достаточно будет ушить изделие, сделать отверстия для передних лапок - и новая теплая попонка для питомца готова!



## МНОГО КОЛЕЦ – МАЛО ВКУСА

Стилисты заявляют: «Любите украшения? Будьте любезны любить и правила этикета!» Как правильно украшать себя и при этом не выглядеть пошло и безвкусно?

**1** У женщины есть три зоны для украшений - лицо, шея и руки. Однако, одновременно украсить лучше две из них. Кроме того, в одну зону нельзя помещать сразу два украшения! Например, одновременно надеть цепочку, бусы и приколоть брошь на лацкан. Что касается сережек, то на работе они не должны быть цыганского стиля, то есть ниже линии скул. Даже, если подобные вещи в моде. Чем ближе ваша сфера деятельности к индустрии красоты и моде, тем больше вы можете себе позволить. Дома или на встрече с подругами вы вольны с головы до ног украсить себя. Это ваше право, но оно не имеет никакого отношения этикету и вкусу.

**2** В деловой среде - женщина может украсить только два пальца на руке - средний и безымянный. Максимальное количество украшений - два. Кстати, обручальное кольцо стилисты украшением не считают. То есть, кроме него вы можете надеть еще два кольца.

**3** Все украшения в деловой ситуации должны иметь один цвет металла. Также хорошо, если у них совпадает фактура. Матовое - значит, матовое. Блестит - значит, блестит.

**4** Подвески со знаками зодиака, именами - невероятная пошлость. Стилисты не советуют надевать их не только на работу, но и в обычной жизни.

**5** Приличные люди носят символы веры так, чтобы их не было видно (под одеждой). Истинная вера не нуждается в демонстрации. Это интимное дело каждого. Раньше на этот счет была очень хорошая поговорка, которая сейчас уже не в ходу. Когда человека хотели охарактеризовать негативно, о нем говорили: «Да у него крест поверх рубахи». Это означало, что он беспринципный, ему безразлично мнение окружающих, с ним лучше не иметь дела.

**6** Массивные украшения на работу не надевайте. Кольцо на две фаланги пальца в деловой среде будет смотреться глупо. При этом, полным женщинам больше подходят массивные украшения, худышкам - изящные, небольшие. В любом случае одновременно лицо, шею и руки украшать массивными украшениями нельзя.

*Е. Цыганова, стилист.*

Если хотите выглядеть стильно и соблюсти меру в украшениях, снимите то, что надели последним.  
*Коко Шанель.*

## Быстрые стрелки

Опаздываете? Тогда жидкой подводкой лучше не пользоваться – стрелка получится неровной. Карандаш для век смочите в воде – он нарисует такую же яркую линию, как подводка.

## Маски из рябины

Ягоды растолките в кашичку, смешайте все ингредиенты, нанесите на лицо на 15 минут и смойте.

**Питательная для сухой кожи.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1/2 ст. ложки сметаны, 1/2 ст. ложки творога, 1 чайн. ложка меда, сырой желток перепелиного яйца.

**Для увядающей кожи.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка меда, сырой желток перепелиного яйца.

**Для жирной кожи.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки йогурта, 1 чайн. ложка меда, сырой желток перепелиного яйца.

**Витаминная и увлажняющая.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1 ст. ложка тертой моркови, 1 ст. ложка йогурта. При сухой коже можно добавить немного оливкового масла.

**Омолаживающая.** 2 ст. ложки ягод рябины, 3 ст. ложки кипятка, 1 чайн. ложка меда. Накладывайте на лицо, слегка остудив.

**Освежающая и разглаживающая.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1 ст. ложка ягод черной бузины, 1 чайн. ложка меда, 2 ст. ложки молока.

**От мимических морщин.** По 1 ст. ложке сока рябины и творога, 1 чайн. ложка меда, 1 яичный желток, витамины А и Е в масляной форме - 4 и 7 капель.

## ХУДЕТЬ НА МОРОЗЕ ЛЕГКО!

Чем чаще вы будете выходить зимой на улицу, тем стройнее станете. При пониженных температурах в организме перестраивается работа кишечника и его микрофлоры: бактерии, которые ученые связывают с развитием диабета и ожирения, вымирают. Вывод: холод помогает сбрасывать лишний вес, ускоряя процесс похудения. Если легко одеться и провести 10-15 минут при температуре около минус 10 градусов, это заставит мышцы дрожать, сжигая внутренний жир, а значит, и калории. Доказано: 15 минут пребывания на холоде равноценно почти часовой (!) езде на велосипеде. Но, чтобы не простудиться, ходить надо быстро.



# КАКУЮ ФОРМУ НОГТЕЙ ВЫБРАТЬ?

Ухоженные руки с аккуратным маникюром - обязательная составляющая для женщины, которая следит за собой. Но кроме ухода, важно подобрать идеальную форму именно для ваших ногтей.

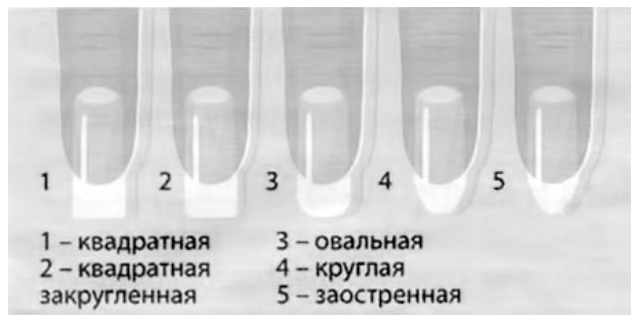
Большинство женщин руководствуются модными тенденциями и собственным вкусом при выборе формы ногтей. Однако, важно учитывать и природные данные - длину пальцев, форму кистей рук, ногтевого ложа, общее состояние ногтей.

## Круглая форма

Обладательницам полных рук и широких ладоней стоит обратить внимание на круглую форму ногтей. Чтобы маникюр выглядел красиво, ногти должны быть короткими, т.е. не выступать за кончик пальца более чем на 3 миллиметра. Края подпиливайте в виде полумесяца.

## Квадратная форма

Квадратные ногти противопоказаны обладательницам крупных массивных кистей рук и коротких пальчиков, так как визуально укорачивают последние. Эта форма подойдет тем, у кого тонкие длинные пальцы, узкие кисти и от природы округлые ногти. Достаточно обрезать свободный край ногтя и подпилить его строго по прямой линии. Плюс квадратной формы в том, что она смотрится стильно - как с обложки журнала. Однако, ее не так просто поддерживать, потому что уголки ногтя становятся уязвимыми и часто обламываются.



## Квадратная закругленная форма

Если у вас длинные пальцы и неширокие, чуть выпуклые ногти, остановитесь на этой форме. С одной стороны, это смотрится аккуратно, с другой - более практично и долговечно. Такая форма выглядит мягче и женственнее по сравнению с квадратной.

## Овальная форма

Это универсальная форма, которая подойдет и тем, у кого длинные тонкие пальцы, и обладательницам коротких пухлых пальчиков: кончик ногтя зеркально повторяет линию основания. Овальная форма визуально удлиняет пальцы рук независимо от длины ногтей и делает любые пальчики более женственными.

## Заостренная форма

Эта форма подвержена внешнему воздействию и, соответственно, ногти легче ломаются. Именно поэтому, не рекомендуется выбирать ее для повседневного маникюра. Зато с вечерним нарядом заостренные кончики ногтей будут смотреться гармонично. Однако, эта форма подходит не для каждой длины. Если у вас короткие ногти, лучше отказаться от заостренной формы в пользу овальной.

## Здоровье ногтей

Обязательно обратите внимание на общее состояние ногтей. Если они слабые и ломкие, лучше придать форму такую же, как у верхней части ногтевого ложа. Крепкие здоровые ногти выглядят особенно привлекательно в овальной форме. Тонким ноготкам подойдет квадратная форма.

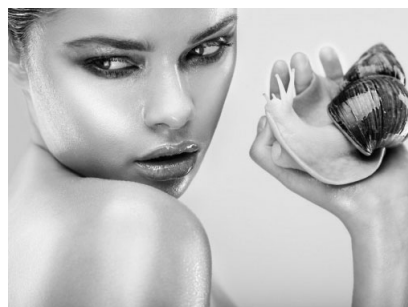
# УЛИТКИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ КОЖИ

Улитки в косметологии применяют все чаще. Впервые об их пользе заговорили, когда заметили, что у работников улиточных ферм кожа на руках не старится. Оказалось, что слизь улиток разглаживает морщины, предотвращает сухость кожи. Она содержит коллаген, гликолевую кислоту, аллантоин, натуральные антибиотики и витамины. Поэтому эти животные могут лечить шрамы, рубцы, ожоги, порезы, воспаления. Еще они помогают избавиться от растяжек и пигментных пятен. Все, что нужно, - позволить улиткам ползать по телу.

**Появилась пленка от морщин**  
На рынке появилась любопытная но-

винка. Это жидкое средство, которое после нанесения на кожу засыхает и образует тончайшую пленку. Держится она в течение 16 часов, хорошо маскирует морщины и круги под глазами, защищает кожу от ультрафиолета. В основе формулы - молекулы силикона и кислорода, благодаря которым пленка «дышит», не вызывает раздражения и помогает удерживать влагу. Сейчас продукт проходит последние испытания.

**Соленый мед омолаживает**  
Российская косметическая компания выпустила новое средство омоложения - соленый мед. Этот уникальный продукт рекомендуется использовать только наружно - для массажа. Соле-



ный мед - это скраб. В его состав входит липовый, вересковый, кедровый мед и сибирская соль рапа. Средство можно применять для мягкого отшелушивания кожи бедер, живота и даже лица. При жирной коже скраб устраняет лишний блеск, при сухой - смягчает и наполняет влагой.



## РУЛЕТКИ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

2 яйца, 350 мл молока, щепотка соли, 1 ст. л. сахарного песка, 180 г муки, 2 ст. л. порошка какао, растительное масло для жаренья, 200 г замороженной вишни без косточек, 250 г творога, 70 мл сливок 33%-ной жирности, 70 г сахарной пудры.

**СОВЕТ**  
Для начинки можно также использовать замороженную черную смородину или клубнику. А летом, конечно, лучше брать свежие ягоды.

**1** Яйца взбить миксером с солью, сахаром, молоком и порошком какао. Добавить муку и тщательно перемешать. На растительном масле испечь блинчики.

**2** Для начинки вишне дать оттаять, лишнюю жидкость слегка отжать. Творог соединить со сливками и сахарной пудрой в блендере. Подмешать вишню.

**3** Остывшие блинчики намазать получившейся творожной начинкой и плотно свернуть. Убрать в холод на 30 мин. Затем каждый рулетик разрезать пополам и подать на стол.



## БЛИННАЯ СКАЗКА

Креативный подход к блинам и блинчикам особенно актуален для веселой Масленичной недели

### БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ

2 крупных банана, 4 яйца, 2 ст. л. сахарного песка, щепотка соли, 300 мл молока, 170 г муки, 50 г сливочного масла, растительное масло для жаренья, 200 г густой сметаны, 70 г сахарной пудры, цедра 1 апельсина.

**1** Бананы вымыть, очистить и размять. Яйца взбить миксером с сахаром и солью. Влить молоко, добавить муку и тщательно перемешать. Сливочное масло растопить на маленьком огне, затем дать немного остыть и подмешать к получившемуся тесту вместе с бананами.

**2** На растительном масле испечь маленькие блинчики и сложить их друг на друга. Сметану взбить венчиком с сахарной пудрой до получения однородной массы. Подмешать апельсиновую цедру. Горячие блинчики подать на стол с получившимся сметанным кремом.

**СОВЕТ**  
Для выпекания блинчиков используйте сковороду с антипригарным покрытием: в этом случае маслом можно лишь слегка смазывать дно посуды.



# ВЫПЕЧКА, ОТ КОТОРОЙ НЕ ТОЛСТЕЮТ

## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЧЕРНИКОЙ

**Понадобится:** хлопья овсяные геркулес - 150 г, яйцо - 2 шт., масло растительное - 100 мл, сахар - 150 г, черника замороженная или свежая - 5 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л., соль - 1/2 ч. л.

- \* Чернику разморозить, слить выделившийся сок.
- \* Овсяные хлопья перемолоть, добавить к ним яйца. В отдельной посуде смешать сахар, разрыхлитель и соль. Всыпать к хлопьям. Перемешать, добавить чернику.
- \* Понемногу подливая к хлопьям масло, замесить тесто с помощью ложки - оно должно получиться тягучим.
- \* Мокрыми руками отделить от общей массы кусочек теста, скатать небольшой шарик и бросить на выстеленный пергаментом противень (шарики должны при ударе слегка сплющиваться). Максимальная высота каждой заготовки - 1,5 см. Аналогичным образом выложить на противень все тесто.
- \* Выпекать печенье при 220 градусах около 15-20 мин. Чтобы оно не пригорало, в самый низ духовки поставить посуду с водой. Подавать остывшим.

✓ **Вместо черники в тесто для печенья можно добавить распаренный изюм, нарезанную курагу и/или чернослив.**



## ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ПЕРСИКАМИ

**Понадобится:** мука - 1 стакан, разрыхлитель - 1 ч. л., сахар - 3 ст. л., крахмал кукурузный - 1 ст. л., сливки (12%) - 125 мл, маргарин - 80 г, лимон - 1 шт. (цедра), творог (5%) - 300 г, персики консервированные - 250 г, яйцо - 2 шт.

- \* Смешать предварительно просеянную муку с разрыхлителем, размягченным маргарином, сливками и половиной тертой лимонной цедры. Вымесить некрутое, мягкое тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч.
- \* Для начинки отделить яичные желтки от белков. Взбить желтки с сахаром, творогом, тертой лимонной цедрой и кукурузным крахмалом. Затем добавить к творожной массе взбитые в пену белки.
- \* Тесто вынуть из холодильника и раскатать между двумя листами пергаментов в тонкую лепешку. Выложить тесто в смазанную маслом форму для выпечки, сформовать бортики.
- \* Вылить на тесто подготовленную творожную начинку, сверху аккуратно разложить нарезанные тонкими дольками консервированные персики.
- \* Выпекать пирог около 45 мин. в духовке, разогретой до 200 градусов.

## ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ «ЯГОДКА»

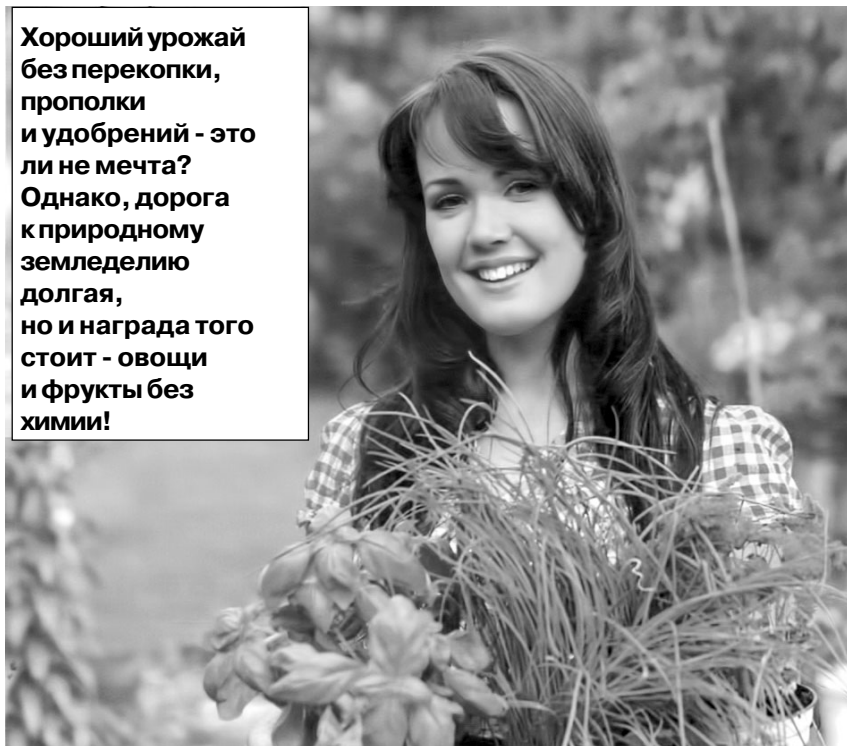
**Понадобится:** мука пшеничная и цельнозерновая - по 1 стакану, разрыхлитель - 1 ч. л., соль - щепотка, масло растительное - 100 мл, ягоды замороженные или свежие (вишня, клубника, ежевика) - 300 г, сахар - 100 г, крахмал - 1 ст. л.

- \* Смешать оба вида муки, разрыхлитель и соль. Постепенно ввести в сухую смесь растительное масло. Затем тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влить 1/2 стакана горячей воды. Замесить упругое тесто, после чего убрать его в холодильник на 30 мин.
- \* Тем временем подготовить ягоды: разморозить, из вишни удалить косточки. Выделившийся сок слить. Добавить к ягодам сахар и крахмал, аккуратно перемешать.
- \* Разогреть духовку до 180 градусов. Тесто достать из холодильника, раскатать в пласт толщиной 4-5 мм. Поместить в смазанную маслом форму для выпечки, осторожно разровнять, сформовать бортики.
- \* Выложить на тесто ягодную массу и поставить форму с пирогом в духовку приблизительно на 25 мин. Подавать пирог остывшим, разрезав на порционные куски.

✓ **В качестве начинки можно использовать не только ягоды, но и нарезанные фрукты.**



**Хороший урожай без перекопки, прополки и удобрений - это ли не мечта? Однако, дорога к природному земледелию долгая, но и награда того стоит - овощи и фрукты без химии!**



# ОГОРОД БЕЗ ХИМИИ

Начинающему экоземледельцу придется совершить настоящую революцию в голове и взглянуть на свой огород другими глазами! Не так-то просто осознать, что перед нами не грядка, где растения стоят по линейке, как солдаты, а живой организм, где все логично и взаимосвязано. Прежде чем вмешаться в этот сложный, веками отлаженный природой механизм, нужно очень хорошо подумать.

### Не копать и не пахать

Почва - это не мертвый субстрат для выращивания картошки или моркови. Это жилой дом, где обитает множество микроорганизмов, и куда мы бесцеремонно вторгаемся с лопатами и культиваторами. На это обращал внимание еще известный русский почвовед Василий Докучаев: «Попробуйте вырезать из целинной древней степи кубик почвы, и вы увидите в нем больше корней, трав, ходов жучков, личинок, чем земли. Все это бурит, сверлит, точит, роет почву, и получается не сравнимая ни с чем губка». Живой фабрике по производству гумуса (плодородного слоя) окончательно пришел конец после изобретения плуга. В России его начали массово использовать при Петре I, уже тогда земледельцы забыли тревогу: плуг убивает все живые организмы, плодородный слой истощается, земля становится бесплодной! Тогда эту проблему решили быстро: накормили почву мине-

ральными удобрениями, но возникла другая проблема - никто не хочет есть химический урожай! Экоземледелие допускает лишь неглубокое рыхление (не перекопку!) почвы на глубину до 5-7 см. Лопата здесь не нужна, единственное незаменимое орудие - плоскорез. В России такой инструмент изобрел Владимир Фокин, целых семь лет он доводил его до ума, испробовал 70 вариантов, прежде чем нашел идеальный угол крепления резака к черенку. Сегодня эта модель признана лучшим земледельческим инструментом, способным выполнять до двадцати видов работ: срезать траву, рыхлить почву, делать бороздки, уплотнять... Плоскорез не должен делать только одного - переворачивать пласт земли.

### Урожай без удобрений

Органисты не признают минеральных удобрений. Как тогда получить урожай, если из земли можно только брать и ничего не возвращать? Секрет прост: природа не терпит пустоты, а грядки огородников-отличников после уборки урожая обычно стерильно чисты. В природе пустоты тут же заполняют трава, мхи, хвойный опад, а микроорганизмы быстро превращают все это в органическое удобрение. На одной сотке земли, не отравленной химией, живет около 200 кг бактерий и примерно столько же червей и других организмов, которые производят более 500 кг биогумуса в год. Вот вам и

удобрение, причем совершенно бесплатное!

Но почвенная жизнь не идеальна: как и везде, в ней есть хорошие и плохие бактерии (и тех и других по 5%), остальные 90% держат нейтралитет. Хорошие бактерии - наши друзья, они помогают разлагать растительные остатки, превращая их в ценное удобрение, плохие бактерии заражают растения вирусами и грибами. Долг земледельца - помочь «нашим», но в таком микромире истребить одних, не задев других, невозможно, если только не прислать подкрепление. Сегодня в любом садовом центре можно приобрести биопрепараты, содержащие полезные микроорганизмы, их научились размножать в лабораториях. Сделав раствор по инструкции, им проливают почву, скошенную траву, культурные растения. В этом случае овощи на грядке будут здоровее, а трава начнет быстрее разлагаться, превращаясь в гумус.

### Мульча - наше все

Мульчирование - ключевое слово в органическом земледелии. Никогда не оставляйте грядки голыми после того, как собрали урожай. Сразу засевайте их сидератами - горчица, клевер, люпин, рапс, рожь, овес. Это быстрорастущие однолетние культуры, которые за короткий срок создадут много зеленой массы. Мульчируйте междурядья овощных культур, приствольные круги плодовых кустарников и деревьев, промежутки между цветами в клумбе. Мульча - это все, чем можно укрыть почву: сено, солома, листья, опилки, даже срезанные сорняки. Куски картона, разложенные под смородиной, это тоже мульча. Голая, незащищенная земля перегревается на солнце летом и быстро испаряет влагу, в которой нуждаются растения.

### От теории - к практике

Чтобы подробнее узнать об экоземледелии, не поленились прочесть книги классика и основоположника этой системы - русского ученого Ивана Овсинского. Его теория в конце XIX века произвела настоящий фурор, появилось множество последователей, которые, увы, нарушали технологию и брали только те приемы, что им понравились, и забывали о других. В результате, система не срабатывала и была заброшена. Есть сомнения и у современных садоводов: что они получат взамен, рискуя сломать традиционные устои земледелия? Во-первых, вы поймете, что на даче можно отдыхать, а не только гнуть спину, которая потом очень болит. Во-вторых, не сразу, а через два-три года вы заметите, как изменится ваша почва, станет рыхлой, жирной, воздухопроницаемой. В-третьих, ваша семья будет есть овощи и фрукты без химии. И, наконец, вы получите удовольствие, наблюдая за тем, как мудра природа, и заужаете себя за то, что сумели это признать.



## Поздравления

С днем рождения тебя,  
дорогая Тамила!



Желаем мы тебе счастья, здоровья и радости в жизни. Успехов в работе и много любви. Люби и будь любимой. Пусть в твоём доме всегда царят покой, уют и гармония, и все твои мечты всегда сбываются. Оставайся такое же светлой, доброй и веселой!

*Твои близкие друзья.*

**Медею ЧХАИДЗЕ,**  
доктора биологических наук,  
почетного члена Национальной  
Академии наук Грузии от всей  
души поздравляем

**с 77-летием со дня рождения.**

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и оставаться такой же доброй и жизнерадостной. Да хранит вас Господь Всевышний!»

Окружит вас символ добра и веры,  
Мечта, надежда будут вечно жить.  
Вас поздравляем от души, Медея,  
Чтоб прочной была вашей жизни нить.  
Желаем много счастья вам, Медея,  
Ярко светить и радость создавать...  
Смотрите на реальность не робея,  
Пусть вас коснется Божья благодать!

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди, Дареджан Капанадзе, Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили, Любовь Истомина, Мадонна Карсанова, Валентина Неженцева, Людмила Смоленская, Лали Дгебуадзе, Елена Яровая, Любовь Искренко, Зоя и Иванка Костовы, Диана Габарашвили, Джеджило Эристави, Раиса Смирнова,*

*Этери Шенгелия, Лела Турашвили, Зоя Кучеренко, Русудан Абесадзе, Ирина Епифанова, София Светлинова, Лия Арвеладзе, Красимира Русинова, Мзия Кудухова, Раиса Мкртчян, Нино Балавадзе, Маргарита Зарейчук, Лана Стоева, Светлана Губкина, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Полина Иванова, Ия Перадзе, Майя Венкова, Алла Есаулова, Анжела Геворкян, Лариса Степаненко, Эльза Санакоева, Кети Димитриади, Елена Акритиди, София, Болквадзе.*

**Марианну ТРАЙЧЕВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем побольше светлых дней в жизни, почаще улыбаться и быть всегда красивой.

**Идешь ты по дороге прямо,  
Улыбкой озаряешь мир,  
С песней по жизни, Марианна  
Видишь Балканы и Памир.  
И по реальности летая  
Видишь Тбилиси и Москву,  
Живешь ты радостно, играя,  
Глядишь на неба синеву.  
Живи красиво, без обмана,  
Счастливой будь везде, всегда,  
Подруга наша Марианна,  
Глаза твои ночи звезда.**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди, Кристина Димитрова, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Анна Димчева, Малуза Горанова, Ионка Христова, Донка Младенова, Лада Николова, Стефка Дончева, Финка Гаргова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Маргарита Ганева, Ангелина Жеравнова, Даниэла и Вероника Колевы, Искра и Миранда Арабаджиевы, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Зоя Назлиди, Кети Димитриади, Мария Саввиди, Спирула Икономиди, Ирина и Ольга Энтиди, Этери Марташвили, Майя Тетиашвили, Лана Манагадзе, Марина Мурадян, Наталия Жаркова, Инна Зорина, Кристина Лазару, Мария Драгомириу, Анжела Ботезату, Ланда Урзичану, Лали Нергадзе, Ирина Подсоснок, Жанна Еджубова, Ирина Стасики, Валентина Рудник, Инна Артеменко, Оксана Билозир, Анна Еловенко, Светлана Буланко, Зорья Янкова, Росица Билянова, Тасико Векуа, Алла Фридман, Елена Микелашвили, Мария Стримова.*

**Нино ЦИХЕЛАШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем хорошего настроения, успехов в творческой деятельности и в личных делах. С большим нетерпением ждем выхода новой книги.  
**Светит солнце, день сияет,  
Улыбается Нино,  
За столом пьется, играет  
Виноградное вино.  
На столе сацви, пхали,  
Бадриджаны, оливье...  
И хевсурские хинкали...  
Шу, эклер и курабье.  
Тут красивые подарки,  
Жизнь, реальность и кино.  
Ты живи красиво, ярко  
Наша милая Нино!**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди, Лела Метревели, Тамара Габрошвили, Тасико Векуа, Марина Мурадян, Маквала Звиадаури, Майя Лобжанидзе, Стефка Дончева, Иамзе Челидзе, Елена Микелашвили, Лорина Развигорова, Лизи Будагашвили, Ионелла Радева, Марина Бурдули.*

**Полину ИВАНОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем нашей Поленьке много радости и света, чтобы в жизни всегда везло, и быть всегда красивой.  
**Маленьким снежком земля накрыла  
Травушку, кустарники, рябину...  
Ночью звезда снежок осветила.  
Поздравляем от души Полину.  
Мир чудесный, бесконечно разный,  
В нем цветы и снежная вершина.  
Оставайся навсегда прекрасной  
Милая и добрая Полина.**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди, Медея Чхаидзе, Татьяна Корчагина, Мария Кондролова, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Ирина Епифанова, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Кнарик Минасян, Сильвия Оганесян, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Нино Кванталиани, Цицо Беруашвили, Нана Даушвили, Лали Изория, Майя Гиоргбиани, Мери Кешелава, Лия Кодуа, Екатерина Зелинская, Марина Карадочева, Алла Буковинская, Валентина Шипулина, Нина Романиди.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №7

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

##### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Ход. Лошак. Осадок. Раж. Томат. Кадык. Непоседа. Гладиатор. Сова. Она. Седок. Труд. Трал. Ледокол. Секрет. Ухо. Бунт. Коп. Аванс. Осина. Проньра. Салют. Росомаха. Порог. Рейган. Надрыв. УЗИ. Шашлык.

##### ПО ВЕРТИКАЛИ:

Попона. Буер. Драчун. Ограда. Стан. Клио. Выигрыш. Хлор. Антиквар. Ева. Санитар. Нар. Драже. Алекс. Отгул. Пар. Лето. Азы. Лото. Пособник. Кокос. Село. Сам. Метод. Кутила. Фасад. Ворох. Нюх. Табак. Лопата.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.

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

## Домашние любимцы

### БЕЛАЯ СОБАКА - К СЧАСТЬЮ!

Говорят, трехцветные кошечки - к счастью. Но героиня нашей истории уверена, что белые собаки тоже появляются в семье неспроста и приносят удачу.

Осенью 2013 года пропала моя любимая кошка. Горю моему не было предела... Месяц мы ее искали - все безрезультатно. Чтобы заглушить боль утраты, решили завести нового питомца. Надеялись, что с ним станет легче.

Искать нового члена семьи я решила на сайте «Бездомные животные ищут свой дом». Мне сразу бросилась в глаза фотография маленькой белой собаки. Я вспомнила, что в детстве мечтала завести пса именно такого окраса! Созвонилась с женщиной, у которой собака была на передержке, и поехала на смотрины. Временная хозяйка животного рассказала, что нашла песика на остановке. Выглядел он очень плохо. Грязный, худой... На лапах не было шерсти, они стали мокнуть, и он заболел. Прежние хозяева, видимо, не захотели тратить деньги на лечение собаки и выкинули ее на улицу.

Хозяйка назвала песика Гек - в честь героя произведения Марка Твена. В первую же нашу встречу я поняла, что это моя собака! Гек побежал мне навстречу, как только увидел! Пока ехали с ним домой, в транспорте все спрашивали, где я купила такого красивого пса. Никто поверить не мог, что еще



месяц назад он лежал на остановке голодный, грязный, больной, никому не нужный, и все проходили мимо... Через неделю после появления Гека вернулась наша пропавшая кошка. Оказалось - беременная. Как же пес за день ухаживал! Пока кошка рожала, все время лежал рядом и вылизывал ее. А для новорожденных котят Гек стал настоящей нянькой - глаз с них не спускал! Конечно, были и сгрызенные дорогие перчатки и сапоги - куда же без этого. Но все это не сравнится с тем, сколько энергии Гек принес в наш дом! Он очень активный мальчуган. На прогулку выходит дважды в день, бегает, резвится. Очень любит природу: всегда с нами ездит на машине в лес, ходит на речку. Гекуша живет у нас уже три года, а мы уже и не представляем свою жизнь без него.

*Светлана Истомина.*

### ПОЧЕМУ КОШКИ ЛЮБЯТ СПАТЬ С ХОЗЯЕВАМИ?



С первых дней своей жизни котят очень привязаны к маме. Она дает им молочко, с ней тепло и спокойно. Спят малыши тоже с мамой, свернувшись возле нее клубочком, вместе с братьями и сестрами. Когда котенок подрастает, у него часто появляется хозяин - человек, которого животное начинает в каком-то смысле считать своей «мамочкой». Новый «родитель»

его кормит, за ним ухаживает и спит он тоже вместе с ним. А как иначе? К тому же, практически, всем кошкам важен тактильный контакт. Редкий усатый товарищ не любит, чтобы его погладили, почесали за ушком. Поэтому, и спать он приходит под бочок к человеку, чтобы быть рядом, чувствовать тепло. Кстати говоря, тепло тоже является не последней причиной, почему коты любят спать с хозяевами. По той им бывает просто холодно и неуютно в каком-то другом месте, особенно зимой.

Есть и особые экземпляры - слишком привязанные к своему Человеку. Такие коты и кошки спят рядом с хозяином, потому, что просто не представляет, где бы они еще могли спать. Хозяин - это всегда защита, доверие и безопасность. Идеальное сочетание!

### Поздравления

У Карло ГВАЛАДЗЕ и Мзии ДОЛАБЕРИДЗЕ, а также у Элгуджи ВАЧАРАДЗЕ и Цисмари БРЕГВАДЗЕ родилась внучка, а у Давида (Дато) ГВАЛАДЗЕ и Марелиты (Маро) ВАЧАРАДЗЕ родилась дочь Ия. Поздравляем всех близких с долгожданным рождением маленькой Фиалочки. Желаем маленькой Ие расти счастливой, быть красивой и верить в прекрасную сказку, которая будет длиться всю цветущую жизнь.  
«Аи иа» - первые слова, Их произнесет малышка Ия. Как красивая твоя голова... Потом скажет Господу: «Спасибо». Ия радость, мамина душа, Фиалочка, цветущая под снегом. Спи, малышка, живи не спеша. Будь счастливой в нашем мире этом.

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфанди,  
Нана Гегешидзе, Русудан Пиросманишвили,  
Нино Кавиладзе, Царо Гвенцадзе,  
Софико Канделаки, Кетино Пхаладзе,  
Мери Кардава, Нуну Саркисян, Марина Кучулория, Эмма Губасарян,  
Нелли Куюмчева,  
Ирина Воронцова, Тина Коридзе,  
Диана Вавилова,  
Раиса Андриади.*

### 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.



### Подчеркивая силуэт

У каждой женщины есть выбор: подчеркивать фигуру или скрывать ее. Последний вариант пригодится в случае, когда требуется замаскировать отдельную часть тела. Поэкспериментируйте с фасонами. Примерьте варианты: свободный, объемный верх и юбка-карандаш, широкие брюки и приталенная блуза.

### Длина индивидуальна

Подбирая наряд, обратите внимание на пропорции. Они должны быть идеальны и подчеркивать имеющиеся у вас достоинства. Вот несколько правил. Брюки или юбка с завышенной талией зрительно сделают ноги длиннее. Если вам нужно стать ниже, надевайте обувь без каблуков, подбирайте наряды контрастных цветов.



Цвет помады также должен сочетаться с образом в целом. Подбирайте его под какой-либо элемент в одежде, и не прогадаете!



### Сложные рисунки

Рисунки, принты и узоры на одежде всегда смотрятся выигрышно. Но только в том случае, если являются единственным броским элементом в образе. Самые актуальные принты сезона - вензеля, перья, завитки и, конечно, цветы. Также не прогадаете, если выберете классику - горошек, клетку. Блузы с узорами лучше всего сочетать с элементами одежды нейтральных цветов - серого, бежевого, кремового. А вот брюки или юбки с принтом будут хорошо смотреться с однотонными яркими вещами.



# БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ БЛИНОВ

## ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ НА МОЛОКЕ

Самый распространенный рецепт, как сделать тесто для блинов. Для него можно использовать магазинное и более жирное домашнее молоко.

**Вам понадобятся:** молоко — 500 мл, яйцо — 2 шт., мука — 200 граммов, растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, соль — 1 щепотка.

### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молоко и яйца достаньте из холодильника заранее, чтобы они приобрели комнатную температуру.
2. Взбейте яйца в миске, смешайте с сахаром и солью. Добавляйте сахар даже в том случае, если будете использовать несладкую начинку (ливер или тушеную капусту). Благодаря ему тесто получится вкуснее.
3. Добавьте молоко, хорошо перемешайте.
4. Установите на миску сито и всыпайте в него муку. Так вы избавитесь от комочков и получите воздушную, нежную структуру. Добавлять муку в тесто для тонких блинов следует в несколько приемов, постоянно помешивая венчиком. Консистенция готового состава должна напоминать жидкую сметану. Так испечь блины на молоке будет проще: тесто легко распределится по сковороде и не сомнется при переворачивании.
5. Добавьте растительное масло и перемешайте.

## ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ НА ВОДЕ

Это тесто на блины, рецепт которого менее популярен, чем остальные, в большей мере приветствуется диетологами. Оно наименее калорийное, прекрасно сочетается с ягодами и фруктами, может использоваться для блинчиков на завтрак или обед. Готовится блюдо очень быстро.

**Вам понадобятся:** вода — 500 мл, мука — 320 граммов, яйцо — 2 шт., растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, соль — 1 щепотка.

### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Взбейте в миске яйца, добавьте сахар и соль, перемешайте.
2. Налейте воду, перемешайте.
3. Постепенно вводите просеянную муку, перемешивайте венчиком или миксером до однородности. Диетическое тесто на блины с дырочками готово!

## ВЫПЕКАЕМ АППЕТИТНЫЕ БЛИНЫ!

Как приготовить тесто для блинов, мы уже знаем. Пора переходить к выпеканию.

1. Поставьте на огонь сковороду, хорошо прокалите ее.
2. Смажьте сковороду растительным маслом. Нужна буквально 1 капля — ее можно равномерно распределить по поверхности кисточкой.
3. Убавьте огонь до среднего — блины не жарят, а именно выпекают.
4. Наберите 2/3 половника теста. Быстро выливайте его на сковороду, которую следует держать чуть под наклоном. Так тесто будет растекаться по кругу.
5. Схватывается тесто моментально, но печь первую сторону следует 2-3 минуты.
6. Подденьте блинчик лопаточкой и переверните на другую сторону. Выпекайте пару минут.
7. Выложите готовый блин на блюдо. Можете смазать его сливочным маслом, а можете оставить поверхность сухой (для диетического блюда). Если накроете тарелку крышкой, края у блинов станут мягкими. Если хотите хрустеть аппетитными «кружевами», оставьте блюдо открытым.

В среднем, приготовление блюда занимает часа полтора.

А уминается оно моментально! Попробуйте поэкспериментировать с начинками. Или предложите детишкам вкусные блинчики со сметаной и любимым вареньем!

