

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСОСТА

№18

МАЙ 2017

цена:
1,5 лари

Якоря

любви

стр.19

Какая вы

хозяйка?

стр.29

Растения

принесут удачу

стр.40

Лунный календарь

на май

стр.27

Полина Боргезе и Никколо Паганини

История любви

стр.20-21

Иванка Трамп

Папина дочка стр.16-17

Что делает нас элегантнее и моложе?

Каждая женщина мечтает выглядеть молодо и при этом элегантно. Она экспериментирует с сочетаниями, пробует новые решения, подбирает аксессуары... Между тем стилисты давно выработали формулу элегантности. Оказывается, соблюдая всего лишь несколько базовых правил, можно стать иконой стиля.



Найдите свой размер!

Стараясь выглядеть более худой, женщина надевает вещи, которые ей явно малы. А та, что стремится к более пышным формам, примеряет балахоны. И это неправильно! Только одежда, идеально подходящая женщине по размеру, способна сделать ее ослепительной. Мешковатая одежда делает фигуру бесформенной, а слишком обтягивающие вещи подчеркивают недостатки. Беспроигрышные варианты, которые важно подобрать точно по размеру: джинсы клеш, брюки умеренной ширины, блузка с запахом, юбка-карандаш.



Цветовая гамма

Если хотите выглядеть моложе, разбавьте свой гардероб светлыми вещами. Лучше всего будет смотреться однотонная одежда пастельных оттенков. Она создаст настроение и освежит цвет лица. На пике моды - сиреневый и голубой цвета, присмотритесь к ним. Не можете отказаться от темных вещей? И не надо! Просто разбавляйте их светлыми аксессуарами и деталями.

**ТЕРАПИЯ, ОРТОПЕДИЯ, ХИРУРГИЯ,
ИМПЛАНТАЦИЯ, ОРТОДОНТИЯ**

Профессионализм и высокое
качество гарантировано.

Время работы с 09.00 до 21.00,
запись по телефону 5.93-35-31-04.

Адрес Важа-Пшавела,
1 кв.,
26 кор., 4 под.
Метро "Делиси"
(За бывшим офисом
"Рустави 2")

**Wiazowski's
DENTAL CLINIC**



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



**Букинист купит старинную книгу
XVIII-XIX века за 1500 лари,
фарфоровую статуэтку СССР за
200 лари. Дорого: журналы,
открытки, гравюры, рисунки,
рукописи, плакаты,
детские книги до 1945 года.
Тел.: 591.75-35-38.**

**ГРУЗИНСКОЕ КИНО
ПРОИЗВЕЛО ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ
ФУРОР В ПЕКИНЕ**

Современное грузинское кино произвело настоящий фурор на VII Пекинском международном кинофестивале, который проходил в столице Китайской народной республикой с 16 по 23 апреля. В этом году в рамках фестиваля состоялось более 300 различных мероприятий, а показы фильмов прошли одновременно в 30 кинотеатрах города. Грузинские кинематографисты получили награды в четырех номинациях, включая главный приз VII Пекинского международного кинофестиваля за лучший художественный фильм — премию "Храм неба" ("Тяньтань"). За нее боролись 15 фильмов, снятые представителями 19 стран. Всего в этом году за отбор на премию "Тяньтань" боролись 424 фильма из 49 стран.

В итоге, премией "Храм неба" был удостоен фильм "Лука" грузинского режиссера Георгия Барабадзе. Соперником "Луки" в этой категории был также грузинский фильм "Чужой дом" Русудан Глурджидзе, снятый в копродукции Грузии, Испании, Хорватии и России.

В номинации "Лучшая режиссура" победила картина "Чужой дом" и ее создатель Русудан Глурджидзе. Эта же картина была удостоена премии за лучшую операторскую работу — оператор ленты Горка Гомез Андре.

Лучшей исполнительницей роли второго плана стала грузинская актриса Лия Капанадзе за работу в фильме "Лука".

**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



ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии,
на кофе и на картах; избавит от венца
безбрачия, сглаза, порчи
и родового проклятия;

изготовит талисман на удачу в бизнесе
и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ
НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

КАК РАСПОЗНАТЬ ПОРЧУ

«Уважаемая, Ольга Александровна. Я с нетерпением жду ваши публикации. Теперь, на старости лет, я поняла, что в этом мире существуют вещи, которые не поддаются научному объяснению. Много лет я работала в НИИ, занимала руководящие должности и не верила, что плохой глаз может изменить жизнь в худшую сторону.

Моя жизнь, считайте, прожита – мне на днях исполнится 85 лет, но у меня есть дети и внуки и правнуки, и мне очень хочется, чтобы они не повторяли ошибок, которые могут привести к плохому. Мне очень приятно, что народные поверья и приемы вам близки и вы делитесь своими знаниями с нами, бывшими «Фомами неверующими». Ведь то, во что верили наши предки, не нами было придумано, и не нам их отменять. Вы, как я знаю, помогли моим знакомым и родственникам. Меня вот что интересует. Я знаю, вы ввели такой интересный термин как «бытовая магия». Я сама столкнулась с этим феноменом. Расскажите нам, как уберечься от «джадошок» дворового разлива. Заранее вас благодарю за ваши советы и вашу помощь. Екатерина Авалиани г. Тбилиси»

Что делать, когда черная полоса не имеет конца, полоса проблем не прекращается? Почему это так?

Устав от проблем, многие люди задают себе вопрос: «Что делать? Как избавиться от проблем? А может, меня сглазили? Или навели порчу (джадо)? Куда и к кому обратиться за помощью?»

Любая порча имеет свойство пускать корни по всему организму, сначала разрушая астральный план, а затем, и физический, что приводит к болезням, которые, в случае с запущенной порчей, трудно поддаются излечению.

Самая страшная порча – это порча, сделанная на смерть. Такая порча делается продуманно, и для ее наведения используется очень много способов.

Порча, сделанная на беременную женщину, передается и еще не родившемуся ребенку. Такой ребенок, если не погибнет в утробе, то рождается с порчей. Это особый случай и требует особого лечения.

Порча делается разными способами: это могут быть подброшенные заколдованные предметы на ваш порог, в ваш дом или офис. Очень популярны порчи, сделанные на фотографию – это когда фотографии, со специальными заклинаниями прокалывают иглами, закапывают на кладбище. Делают порчу разными способами



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

- закрывают замки, замечают след, но снять ее с человека, может только специалист, используя специальные ритуалы и молитвы.

Как распознать порчу? Вот ее признаки.

Человек, на которого наведена порча и который обладает слабой аурой и слабой интуицией, очень часто не верит, что такое явление как наведенная порча существует. И находит разные объяснения своим неудачам и проблемам.

Если девушка симпатична, умна и т.д., но при всех своих достоинствах не может выйти замуж, то это значит, что на нее наведена порча – порча на одиночество.

Если человек нормально питается, но день ото дня худеет. То есть вероятность, что его испортили – есть и такая порча!

Если человек мало ест, но, несмотря на все диеты полнеет. То на него точно навели порчу и это причина его полноты.

Если человек болеет, все анализы в норме, а врачи не могут поставить точный диагноз, при этом прописанные лекарства не помогают, то на человека наведена порча.

Если человек не может находиться в церкви, и ему хочется поско-

рее покинуть храм, то это признак того, что на него наведена порча.

О том, что на человека наведена порча, говорит и нежелание носить натальный крест.

Если человеку в храме, во время чтения Евангелия становится дурно или во время службы он начинает зевать, то это верный признак того, что на человека навели порчу.

Если человеку часто снятся покойники и зовут его с собой, то это знак того, что на несчастного наведена порча на смерть.

Есть и другие признаки порчи – всех не перечислить. Но, если у вас в жизни возникла черная полоса, которой не видно конца, то порча на лицо. Не теряйте в этом случае драгоценного времени. Промедление, в этом случае, смерти подобно. Приходите, и я вам обязательно помогу!

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей 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. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, прибыль («барака»), бизнес, и от врагов.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

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

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ **Интенсивная умственная работа.** Когда мозг напряженно работает, то сахар в крови может упасть.

✓ **Гипогликемия во сне.** У многих диабетиков случается гипогликемия во сне, после которой сахар утром натощак оказывается повышенным. Часто человек об этом даже не подозревает превышает дозу продленного инсулина на ночь, а потом удивляется, почему сахар утром натощак такой высокий. При этом он сильно потеет, беспокойно спит и не высыпается. Что делать? Раз в неделю проверяйте сахар среди ночи, перенесите часть вечерней дозы продленного инсулина на дополнительный ночной укол.

✓ **В жару инсулин лучше усваивается.** Высокая температура и влажность воздуха понижают сахар в крови. При смене времен года может понадобиться коррекция дозировки инсулина на 10-20%. Весной и летом ее надо снижать, осенью и зимой - повышать. Старайтесь не поливать горячей водой в

Нормальный уровень сахара в крови поддерживают уколы инсулина, таблетки и диета. Но есть обстоятельства, которые заставляют сахар «скакать».

Сахар скачет...

душе места недавних уколов, иначе продленный инсулин может исчерпаться слишком быстро.

✓ **Отправляемся в отпуск.** Во время путешествий сахар скорее подскочит, чем будет гипогликемия. Поездки вызывают стресс, человек часами вынужден сидеть неподвижно в транспорте и, возможно, кушает неподходящую еду. По прибытии на место, наоборот, повышается угроза гипогликемии. Почему? Уровень стресса резко падает, температура воздуха повышается. Еще мозг интенсивно работает, усваивая новые впечатления, и сжигает при этом глюкозу.

✓ **Высота над уровнем моря** усиливает обмен веществ, поэтому, в горах сахар в крови может падать. Уезжая отдыхать в горы, будьте готовы, что придется снизить дози-

ровки продленного инсулина на 20-40% в первые несколько дней. Это убережет от гипогликемии. В течение нескольких дней организм привыкнет к новым условиям и обмен веществ вернется к норме.

✓ **Сахар несколько недель был нормальный, а потом внезапно подскочил?** Вероятная причина - инфекция. Больные диабетом замечают, что он начинает расти за 24 часа до первых симптомов простуды. Инфекция в почках увеличивает потребность в инсулине в 3 раза. Если сахар подскочил, а вам кажется, что вы ничем не заболели, проверьте зубы. Наберите в рот воды со льдом и подержите 30 секунд. Какой-либо зуб заныл - это точно инфекция, срочно обратитесь к стоматологу.

✓ **Резкий выброс гормонов стресса** повышает са-



хар в крови на 4,0-5,5 ммоль каждый раз, когда приходится нервничать. В таких ситуациях лучше ввести «короткий» инсулин.

✓ **Лекарства, которые содержат стероидные гормоны** - кортизон и преднизон, - назначают для лечения астмы, артрита, воспаления суставов, системных заболеваний. Эти препараты повышают сахар в крови. У больных диабетом на фоне их приема сахар может зашкаливать. Так же действуют не только таблетки, но и ингаляторы от астмы, стероиды в форме кремов и мазей.

И. Лебедев, эндокринолог, врач высшей категории.

МОРЕ УСПОКАИВАЕТ МЕНЯ ЛУЧШЕ ЛЕКАРСТВ

Когда я отдыхаю на море, то всегда загораю, лежа близко к воде. А гуляю по берегу, чтобы слышать шум ветра и шелест волн, рокот прибоя и крики чаек. Эти звуки меня успокаивают и расслабляют лучше любых лекарств. Поэтому, приобрела аудиозапись морского прибоя и теперь включаю ее каждый раз, когда мне нужно снять стресс. Я сажусь или ложусь, закрываю глаза и слушаю плеск морской воды,

мелодичный шум волн, которые бьются о берег и перекачивают по нему гальку. И представляю, будто опять лежу на морском берегу под солнечными лучами. Надо мной парят альбатросы, а вдали плещутся дельфины... Через 15-20 минут, даже если перед этим сильно нервничала и поднялось давление, оно нормализуется, перестает болеть голова. Я успокаиваюсь.

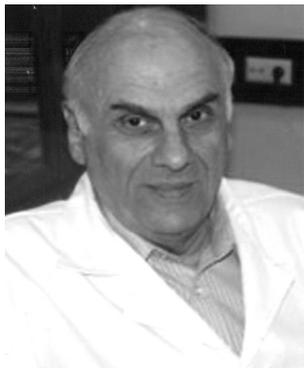
Н. Малова.

Знаете ли вы, что...

✓ **Обладатели редкой IV группы крови** в пожилом возрасте более подвержены слабоумию, и у них часто появляются проблемы с памятью. Меньше всего потерять рассудок рискуют люди с I группой крови. Они же реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями.

✓ **Всегда считалось, что соевые добавки** полезны для женского здоровья. Оказалось, все наоборот: соя стимулирует рак молочной железы. В связи с этим ученые не рекомендуют злоупотреблять соей, особенно, если в семье кто-то болен или болел раком груди.

✓ **Настоящая эпидемия XXI века** - неумение вовремя заснуть. Шведские ученые предложили новый способ засыпать вовремя. В выходные дни нужно выходить на природу. Этого достаточно, чтобы в будни ложиться вовремя. Ученые также рекомендуют проводить больше времени на солнце, а вечером ограничить электрическое освещение.



“СПОКОЙНЫЙ” НЕДУГ, НО ОЧЕНЬ КОВАРНЫЙ

Атеросклероз – одно из самых распространенных заболеваний и стоит в первой четверке частых болезней и причин смерти. Он протекает медленно. Вершиной проявления этого, с виду «спокойного» недуга, являются инфаркты, инсульты и старческое слабоумие.

Мы встретились с руководителем Национального института неврологии имени П. Сараджишвили, доктором медицинских наук, профессором **Романом ШАКАРИШВИЛИ**, и попросили его ответить на ряд вопросов журнала.

- Батоно Роман, что такое атеросклероз?

- Суть данной болезни состоит в том, что крупные артерии закупориваются, так называемыми, атеросклеротическими бляшками, что препятствует нормальному кровоснабжению органов. Атеросклеротическая бляшка – образование, состоящее из смеси жиров (в первую очередь, холестерина) и кальция. Этот своеобразный «нарост» на внутренней оболочке сосуда покрыт снаружи капсулой. На бляшке начинает откладываться тромб, который еще больше сужает просвет артерии. Причем, от него может оторваться кусочек, который током крови увлекается дальше по сосуду, пока диаметр последнего не станет настолько маленьким, что тромб застрянет. Тогда происходит нарушение кровообращения: кровь попросту перестает поступать в какой-либо орган или его часть, и человек может погибнуть от инсульта, инфаркта почек и селезенки, закупорки артерий кишечника и ног.

- Каковы причины возникновения атеросклероза?

- Они разнообразны. В основном, - изменение

биохимических процессов в клетках артерий. Этому способствует употребление в пищу большого количества жиров животного происхождения, частое переедание, психоэмоциональные стрессы, артериальная гипертония, малоподвижный образ жизни, эндокринные заболевания (сахарный диабет, желчнокаменная болезнь, например). А получить атеросклероз в наших условиях не так уж трудно. Причем, в последнее время он значительно помолодел – болеют не только шестидесятилетние, но и пятидесяти- и сорокалетние. В зависимости от того, какой орган в большей степени испытывает недостаток кислорода и питательных веществ вследствие плохого кровообращения, выделяют атеросклероз коронарных артерий, атеросклероз сосудов головного мозга, атеросклероз артерий нижних конечностей и т.д.

Например, атеросклероз сосудов головного мозга приводит к психическим нарушениями, а атеросклероз коронарных артерий – сбой ритма сердца, вызывает стенокардию, инфаркт, ишемическую болезнь сердца. Клинические (видимые) признаки заболевания являются главным образом на стадии, когда атеросклеротические бляшки вызывают сужение просвета артерий на 50 процентов и больше. Чаще всего поражаются коронарные артерии и крупные

артерии головы, грудной полости и брюшной, почек, а также нижних конечностей. У мужчин заболевание редко проявляется клинически до 35, а у женщин – до 45 лет. Ряд факторов ускоряет развитие атеросклероза. Это – высокое кровяное давление, сахарный диабет, курение, ожирение, повышение в крови содержания холестерина, уровня липидов.

- Как же бороться с этим коварным недугом?

- Лечение атеросклероза, в основном, строится на трех принципах: прием препаратов, диета с низким содержанием животных жиров и регулярные физические нагрузки.

Лечение медикаментами направлено на остановку развития болезни. Главное – важно снизить уровень холестерина и восстановить жировой обмен в организме. Так, применение пациентами статинов помогает тормозить выработку холестерина, не позволяет бляшкам разрастаться и образовывать тромбы. Именно это лекарство дало возможность реально снизить заболеваемость коварным недугом и смертность. Другой факт. Никотиновая кислота помогает расщеплять и уменьшать концентрацию холестерина в крови.

Лечебное питание способно активно воздействовать на нарушенные функции человеческого организма. С одной стороны, это достигается ограничением калорийности, повышенной соли, а с другой – обогащением рациона

растительными маслами, продуктами моря, солями калия, магния и т.д. Еда, как правило, должна готовиться на пару или отвариваться. При атеросклерозе не нужно стремиться к тому, чтобы исключить из меню продукты, которые содержат холестерин. Мало того, что это просто невозможно, так еще и резкое ограничение жиров приведет к тому, что холестерин начнет вырабатываться в организме самостоятельно, и тогда нарушится нормальный обмен веществ.

Избегайте есть свинину и говядину с прослойками жира, а также твердокопченую колбасу и внутренности (печень, почки, язык). Откажитесь от майонеза, ешьте не более трех яиц в неделю, ограничьте употребление картофеля фри, картофельных чипсов. Из сладостей отдайте предпочтение мармеладу, меду и какао.

При атеросклерозе очень полезен зеленый чай, по многим причинам. Он улучшает текучесть состава крови, снижает ее склонность к свертыванию, так что, отложений в кровеносных сосудах становится меньше. Зеленый чай очищает стенки кровеносных сосудов от бляшек, понижает кровяное давление. Доказано научно, - у того, кто ежедневно выпивает 2-3 чашки этого прекрасного напитка, никогда не будет инфаркта. Чернослив, курага, ананасы, баклажаны, шиповник, абрикосы помогут закупоренным сосудам освободиться от атеросклеротических бляшек.

Бросьте курить, пейте минимум спиртного. Регулярно занимайтесь спортом – йогой, ездой на велосипеде, плаванием. Но не нужно заниматься до появления одышки.

Словом, питайтесь правильно и следите за своим здоровьем!

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Две желанные полоски

Если вы задумываетесь о будущем потомстве и у вас все чаще появляются мысли о планировании беременности, то вам будет интересно узнать о некоторых правилах для тех, кто хочет забеременеть.

Многие женщины, желающие стать матерью, готовы сказать: «Хочу забеременеть!», однако, не все знают, как осуществить мечту, чтобы все получилось сразу и без проблем. На вопросы отвечает доктор медицинских наук, профессор, акушер-гинеколог Борис Новиков.

Проверяться надо и мужу!

От мужчины при зачатии ребенка зависит ровно столько же, сколько и от женщины. К сожалению, не все мужчины еще могут это понять. А надо! Потому, что процент мужского бесплодия становится все весомее. Так что, если вы состоите более года в браке, не предохраняетесь, но не можете зачать ребенка, то обоим партнерам надо пройти тщательное обследование.

Если будущая мама болеет

К сожалению, абсолютно здоровых женщин сегодня очень мало. Но это же не повод отказываться от желанной беременности, тем более, что сегодня медицина шагнула далеко вперед, даже по сравнению с 30-летней давностью. Вот, например, гипертония. Для начала будущей маме надо обязательно проконсультироваться у врача. Если у нее

гипертония второй «Б» стадии, то беременность может быть и противопоказана. Однако, при более легкой форме она в состоянии выносить ребенка! Еще одна проблема. Если у будущей мамы большое сердце. Как быть? Во-первых, перед зачатием ребенка женщине надо обратиться к лечащему врачу, который определит состояние ее здоровья на данный момент. И, если это необходимо, ей назначат определенный режим и лечение. Если она все-таки забеременеет, то ее могут направить в специализированный родильный дом, где маму будет наблюдать кардиолог.

Очень часто в последнее время у женщин детородного возраста встречаются гинекологические проблемы, особенно с маточными трубами - спайки, непроходимость, отсутствие после операции одной или двух труб. Сможет ли женщина с такими проблемами родить? Сможет, благодаря ЭКО.

ЭКО - для кого?

Конечно, в первую очередь к ЭКО обращаются бездетные пары. Но в то же время в ней могут участвовать женщины, у которых уже есть один ребенок.

Возраст женщины не должен превышать 38 лет. Для вступления в про-



грамму паре необходимо предоставить справки с результатами необходимых обследований и лечении обоих супругов и заключение врача о необходимости проведения ЭКО.

В некоторых случаях, при ряде заболеваний использовать ЭКО нельзя. К таким неприятным исключениям относятся наличие злокачественных опухолей, судорожные припадки в анамнезе, почечная недостаточность (единственная почка) и другие заболевания, при которых беременность противопоказана.

Зимой или летом, мальчик или девочка?

Некоторых будущих родителей волнует, когда лучше зачать ребенка - зимой или летом? И зачать, и родить младенца можно в любое время, сезон не имеет значения. Условие одно: во время зачатия оба родителя должны быть здоровы. Им не следует курить и пить, надо правильно питаться, давать себе физическую нагрузку, иными словами - вести здоровый образ жизни.

Что касается пола ребенка, то некоторых родителей очень интересует вопрос: существуют ли какие-нибудь методы или сроки, позволяющие зачать, например, именно мальчика. И вот тут их ждет разочарование. Предопределить пол ребенка со 100%-й гарантией невозможно! Можно только сказать, что на каждые 100 девочек рождаются 104-106 мальчиков.

И невозможное возможно!

Можно ли забеременеть при нестандартных методах половой жизни? И такое бывает! В практике был такой случай. Девушка почувствовала, что у нее растет живот, хотя она знала, что ни с кем не вступала в половую связь. После осмотра выяснилось, что она девственница. Что же произошло? После выпускного вечера слегка навеселе она долго обнималась с мальчиком, и у того произошло семяизвержение ей на нижнее белье. Вместо того, чтобы сменить, она снова надела его. Сперматозоиды умудрились попасть туда, куда им предназначено природой.

КАК СНЯТЬ ЖАР БЕЗ ЛЕКАРСТВ

При ОРВИ, ангине, пневмонии часто поднимается высокая температура. Как снять жар и облегчить состояние больного без лекарств.

Обтираем тело прохладной водой

Губку или полотенце смочите в воде, отожмите и осторожно оботрите туловище, лицо, конечности. Капелькам воды, оставшимся на коже, дайте высохнуть самостоятельно. Для усиления эффекта в воду можно добавить несколько капель столового уксуса или водку (1:1). Детей лучше обтирать водой комнатной температуры, иначе процедура может спровоцировать шок и вызвать судороги из-за спазма сосудов. С помощью этой процедуры можно снизить температуру на 1-2 градуса в течение 1-1,5 часа.

Прикладываем лед

Для снижения температуры расколите лед на небольшие кусочки. Сложите в полиэтиленовый пакет и приложите к местам проекции крупных сосудов: ко лбу, подмышкам, паховым складкам, подколенным ямкам. Чтобы защититься от переохлаждения, между кожей и льдом положите свернутое хлопчатобумажное полотенце. Не оставляйте лед больше чем на 5-7 минут.

Делаем прохладную клизму

Жаропонижающая клизма - малоприятная процедура. Ее реко-

мендуется проводить, если все остальные способы снижения температуры неприемлемы или не дали ощутимых результатов. В спринцовку или кружку Эсмарха налейте теплую воду (как правило, на 2 градуса ниже, чем температура тела в данный момент). Добавьте соль (из расчета 1/2 чайн. ложки на 1/2 стакана воды). Количество жидкости для клизмы зависит от возраста: 1 год - 1/2 стакана воды, 2 года - 1 стакан, 5 лет - 0,5 л, старше 10 лет - 1 литр.

P.S. Снижать температуру тела с помощью обтирания, прикладывать лед и вводить клизмы противопоказано детям до года, особенно склонным к судорогам и с пороком сердца. Эти процедуры запрещается использовать при ознобе, ледяных конечностях, синюшном цвете лица. Они только усугубят состояние больного.

Больной должен пить много жидкости

Обильное питье при высокой температуре тела рекомендуется, чтобы больному было чем потеть. А пот, как известно, обладает высоким охлаждающим действием. Достаточное количество жидкости во вре-

мя болезни выводит токсины и еще восполняет, теряемые при потении, запасы жидкости. При ОРВИ рекомендуется употреблять напитки, богатые витамином С: отвар из шиповника, сухофруктов, клюквенный морс, чай с лимоном, апельсиновый сок. Усиливает потоотделение чай с малиновым вареньем. Целебные напитки надо пить медленно, небольшими глотками, чтобы не вызвать рвоту. При чувстве жара питье должно быть теплым (около 30 градусов), а при ознобе - горячим. Чтобы организму было куда отдавать тепло, воздух в комнате должен быть прохладным (не более 18 градусов).

Снижаем жар травами

С температурой способны бороться растения, в составе которых имеется салициловая кислота. Это клубника, малина, вишня, черная и красная смородина, чернослив, апельсины. Употреблять ягоды и фрукты можно в любом виде, но лучше в виде морсов и варенья, добавленного в чай. Еще одна группа трав-целителей с потогонным эффектом: душица, березовые почки, календула, липовый цвет. Лучше приготовить настой: залейте 2 ст. ложки сухой травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте, как чай. Добавление меда усилит эффект. Мед укрепляет иммунитет, борется с бактериями и вирусами.

Е. Капустина, терапевт, врач высшей категории.

Пригодится

✓ Замучил грибок? Свежие листья рябины тщательно разотрите, приложите к пораженным участкам и прибинтуйте. Повязку меняйте через сутки.

✓ Воспалился желудок? В течение 2-3 недель каждый день съедайте по 4-5 свежескопанных молодых корней лопуха.

✓ Появилась перхоть? В 1 л теплой воды добавьте 3 капли спиртовой настойки календулы и ополаскивайте волосы после каждого мытья.



Откуда полипы в желудке?

Год назад удалили желчный пузырь с камнями. Сейчас беспокоят ноющие боли в поджелудочной железе. Кроме того, в желудке обнаружили мелкие полипы, размером 0,2 см. Предлагают удалить 2/3 желудка. Можно ли как-то иначе избавиться от полипов?

Н. Елыгина.

Если беспокоят боли в правой половине живота, надо сделать ультразвуковое исследование органов брюшной полости. Такие симптомы могут быть признаком возникновения холедохолитиаза - образование камней в общем желчном протоке. Очень часто у людей, перенесших удаление желчного пузыря, появляется дисфункция сфинктера Одди. Это когда наруша-

ется отток желчи от печени к двенадцатиперстной кишке.

Пациенты, у которых удален желчный пузырь, должны регулярно обследоваться. Делать раз в год фиброгастродуоденоскопию (ФГДС) и раз в два года ирригоскопию кишечника. Если обнаружатся проблемы, врач назначает диету №5, антибактериальную и противовоспалительную терапию.

Когда в желудке обнаруживают полипы, обязательно проводят гистологическое исследование (анализ клеток тканей желудка). Если полипы гиперпластичные, небольшие, не растут, то за ними просто наблюдают, проводят раз в год ФГДС и биопсию. Если полипы аденоматозные, доброкачественные, их удаляют методом прижигания с помощью эндоскопа. Если в ходе обследования выясняется, что полипы злокачественные, проводят резекцию части желудка.

Е. Колядкина, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Выбираем трость для ходьбы

Чтобы трость стала вашей надежной помощницей и стильным аксессуаром, ее нужно правильно выбирать. Существует два вида тростей для ходьбы - обычная и многоопорная, оснащенная внизу тремя или четырьмя лапками. Обыкновенная трость легкая, зато многоопорная более устойчивая. Модель с несколькими точками опоры нужна, если у вас есть проблемы с вестибулярным аппаратом, например, после инсульта: если трудно держать равновесие или часто кружится голова, лучше выбрать более устойчивую трость. Такие трости необходимы и очень полным людям, а также, если на улице сильный гололед. Во всех остальных случаях можно обойтись обычной тростью.

Подбираем опору под себя

От неправильной трости может появиться боль в запястье. По этой же причине преждевременно изнашиваются суставы, искривляется позвоночник. Поэтому, важно правильно подбирать трость. Как подобрать опору под себя.

Человеку, пережившему инсульт, без трости не обойтись. Особенно, если трудно держать равновесие, кружится голова и тянется нога...

Зачем нужна трость после инсульта

Длина. Встаньте прямо, опустите руки, чуть согнув их в локте (угол сгиба - около 20 градусов). Измерьте расстояние от косточки на запястье со стороны мизинца до пола. Это и есть длина вашей трости. Выбирать трость лучше в привычной повседневной обуви. Если же вы планируете носить туфли или ботинки с разной толщиной подошвы, лучше выбрать телескопическую трость с регулируемой высотой.

Ручка. Она должна удобно ложиться в руку. Хорошо, если ручка покрыта специальным синтетическим материалом, который не даст ей скользить в руке. Обхватите ручку. Ваши пальцы не должны полностью смыкаться. Ручка в форме буквы Т выдерживает максимальные нагрузки, которые полностью повторяют очертания ладони изнутри, наиболее удобны. Полукруглые ручки, похо-

жие на лебединую шею, подойдут для людей, больных артритом. Также существуют трости с двумя ручками-опорами. Одна из опор расположена чуть ниже другой. Такая трость пригодится тем, кому тяжело подниматься со стула или кровати.

Ствол трости должен быть прочным и легким

Вес обычной трости - от 100 до 500 г, многоопорные весят около 800 г. Какая трость окажется удобнее, зависит от вашего собственного веса. Чем он больше, тем тяжелее должна быть трость, иначе при ходьбе будете чувствовать неустойчивость. Суще-

ствуют также трости со смещенным центром тяжести (невалышки). Они придают большую устойчивость больным с нарушениями равновесия. Иногда трости представляют собой комбинацию палочки для ходьбы и складного стула. Тогда трость легко превратить в табуретку, на которой можно отдохнуть во время прогулки. Но такая конструкция не подходит ослабленным людям. Ведь наличие сиденья увеличивает вес трости.

Наконечники бывают разные

Почти все модели снабжены антискользящим наконечником, иногда съемным, иногда встроенным. Первый вариант предпочтительнее - такая трость прослужит дольше, ведь наконечник не будет стираться в теплое время года. Для сильного гололеда подойдут палочки, оснащенные специальными металлическими шипами, которые при необходимости можно убрать или выдвинуть. И, конечно же, наконечник должен обеспечивать плотное сцепление с любой поверхностью.

И. Сабанеев, ортопед, врач II категории.



ГИПЕРТОНИЯ

✿ Выжмите сок из 3 кг лука, смешайте его с 500 г меда, добавьте 25 перегородок грецкого ореха и залейте 0,5 л водки. Настаивайте 10 суток и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

✿ Пейте по 50 г сока рябины черноплодной 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Или ешьте свежие плоды аронии (по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды), а зимой пейте настой сухих плодов: 2-4 ст. ложки плодов залейте в термосе 2 стаканами кипятка и выпейте на следующий день в 3 приема за 30 минут до еды.

✿ На дно стакана положите 1 ст. ложку кукурузной муки и залейте доверху горячей водой. Настаивайте ночь, а утром натощак выпейте только воду, не размешивая гущу.

✿ Смешайте деревянной ложкой в эмалированной посуде по 1 стакану морковного сока, тертого хрена, меда и сок 1 лимона. Смесь вылейте в бутылку, закройте и храните в прохладном месте. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за час до еды.

✿ Разомните 2 стакана клюквы с 3 ст. ложками сахара и съедайте за один прием ежедневно за час до еды. Или 2 стакана размятой клюквы вскипятите с 1/2 стакана сахара и 1 стаканом воды. Процедите и пейте вместо чая.

✿ 4 чайн. ложки сушеных ягод черники залейте 1 стаканом воды, настаивайте 8 часов и пейте в течение дня - это суточная норма.

✿ Пейте ежедневно по 2-3 стакана густого сока хурмы.

С. Харитонов, народный целитель.

Прикинь на себя

ТРОСТЬ ВАМ ДЛИННА, ЕСЛИ:

- ✓ приходится ставить ее под наклоном в сторону;
- ✓ при ходьбе приходится полностью поднимать трость;
- ✓ при ходьбе локоть оттопыривается в сторону;
- ✓ плечо поднимается к уху, а позвоночник искривляется в противоположную от трости сторону;
- ✓ у вас болят плечо, запястье и мышцы руки.

ТРОСТЬ КОРОТКА, ЕСЛИ:

- ✓ вам приходится нагибаться и сутулиться;
- ✓ при ходьбе позвоночник искривляется в сторону трости;
- ✓ когда вы опираетесь на трость, одно плечо опускается ниже другого;
- ✓ у вас болят спина, тазобедренный сустав и запястье.



ЧТОБЫ ЗУБКИ БЫЛИ РОВНЫМИ



КРАСИВЫЕ РОВНЫЕ ЗУБЫ ДОБАВЛЯЮТ ЧЕЛОВЕКУ ОБАЯНИЯ. ТО, ЧТО МЕШАЕТ ЗУБАМ ПРАВИЛЬНО РАСТИ, НАМНОГО ЛЕГЧЕ ИСПРАВИТЬ В ДЕТСТВЕ.

Начиная с прорезывания первого временного (молочного) зуба, ребенок должен питаться здоровой пищей. Для правильного формирования зубов важно употреблять продукты с высоким содержанием кальция - это творог, сыр, молоко, кефир и другие молочные продукты.

Кстати, возраст с 6 до 12 лет - очень важный период. Какими зубы сформируются в это время, такими они и будут всю жизнь. Поэтому, в рационе школьника должно быть достаточное количество овощей и фруктов.

сомнения в том, что зубы растут правильно, считайте это сигналом для обращения к ортодонт. И не забывайте про регулярные плановые осмотры, чтобы вовремя обнаружить и «устранить факторы, которые приводят к неправильному прикусу.

С какого возраста можно ставить брекеты?

На молочные зубы детали брекет-системы не приклеивают, за исключением редких случаев - иногда, по определенным показаниям, после прорезывания резцов, то есть, уже после шести с половиной лет врач рекомендует брекет-систему.

Брекеты принято ставить с 12 лет - к тому моменту, когда все коренные зубы уже сформировались. А для малышей существуют другие приспособления для выравнивания зубов, более щадящие - съемные ортодонтические аппараты. Сейчас есть большой выбор стандартных аппаратов, а также индивидуально-изготовленных.

Какую пасту выбрать?

Сегодня существуют различные варианты: с добавлением кальция, фтора, биодобавок и т.д. Пасту нужно выбирать в зависимости от возраста ребенка, состояния его зубов и десен. Детям дошкольного возраста рекомендуется паста с кальцием без содержания фтора. Школьникам можно выбирать пасту на основе растворимых солей фтора для профилактики кариеса.

От аденоидов

✓ Залейте 1 ст. ложку измельченного околоплодника грецкого ореха 1 стаканом холодной воды, доведите до кипения, настаивайте до остывания, процедите и закапывайте по 3-4 капли в каждую ноздрю в течение 20 дней.

✓ Одну чайн. ложку зеленого чая заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, остудите, процедите и промывайте нос утром и вечером.

✓ Залейте 2 ст. ложки травы хвоща полевого 1 стаканом воды, после закипания держите на огне 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите, промывайте нос.

✓ Масло туи закапывайте в нос по 6-8 капель в каждую ноздрю перед сном. Курс - 2 недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите.

Причины появления кривых зубов

Зубы могут быть кривыми по самым разным причинам: генетическая предрасположенность, ранняя потеря молочных зубов, искусственное вскармливание. Есть и частные случаи, например, долгое сосание соски, вредные привычки (сосание, покусывание пальцев) и даже проблемы с шейным отделом позвоночника. Как прикус связан с позвоночником? Все дело в том, что зубы через подъязычную кость соединены мышцами с лопаткой, с шейным отделом позвоночника. Если в позвонках проблемы, то работа шейных затылочных мышц не скоординирована, что влияет на положение челюсти, портит прикус.

Так ли вредна соска?

Соска необходима: она успокаивает и расслабляет малыша. Но, если вы даете ему соску после 2 лет, имейте в виду: вероятность возникновения нарушений прикуса, логопедических проблем повышается. Конечно, у младенцев есть природная потребность сосать. И преодолеть малышу ее трудно. Но маме надо учесть, что чем меньше ребенок будет пользоваться соской, тем лучше.

Как предотвратить рост кривых зубов?

Чтобы предотвратить рост кривых зубов, важно регулярно посещать детского стоматолога и не допускать появления вредных привычек, а также вовремя устранять причины затрудненного носового дыхания.

Грызть сырые овощи - полезно?

Многие знают, что грызть зубами орехи опасно и вредно. А вот сырые овощи, напротив, полезны для тренировки опорного аппарата зубов, жевательных мышц. Кроме этого, они содержат витамины и нужны для правильного пищеварения.

Сигнал для обращения к ортодонт

В 2-3 года, когда молочные зубы уже прорезались, ребенка можно привести на первичную консультацию, чтобы доктор (стоматолог и ортодонт) посмотрел, как у него развиваются зубы. В таком возрасте уже встречаются патологии прикуса. Важно знать, что проблемы с молочным прикусом усугубляются, когда прорезываются постоянные зубы, поэтому, начинать ортодонтическое лечение лучше сразу после выявления аномалии. Если у вас появились

Риск развития кариеса повышен при недостаточном содержании фтора в питьевой воде.

Такой дефект слизистой оболочки образуется в самом начале двенадцатиперстной кишки, куда пища поступает непосредственно из желудка. Этот отдел кишечника по форме похож на луковицу - отсюда и название.

Деформация луковицы 12-перстной кишки

Вначале воспаление, потом язва

У здоровых людей содержимое двенадцатиперстной кишки имеет резко щелочную реакцию. Кислой оно становится при язве этого органа и воспалении ее слизистой оболочки - дуодените. Кислота способствует изъязвлению слизистой. Знаете, как заживают язвы на коже? На их месте образуется рубец. То же происходит при заживлении язвы на слизистых оболочках и, в частности, в двенадцатиперстной кишке. Рубец стягивает слизистую оболочку. Если язв несколько и рубцы возникают один возле другого, луковица заметно деформируется, и тогда рентгенологи пишут: «Деформация луковицы двенадцатиперстной кишки».

Минеральную воду надо пить не более месяца, но не вместе с травяным отваром.

Сам по себе этот дефект еще не болезнь

Только, если язвенная болезнь часто обостряется и новые рубцы все сильнее суживают просвет двенадцатиперстной кишки, может наступить момент, когда сужение станет постоянным. Это будет препятствовать прохождению пищи, и тогда придется делать операцию.

Деформацию луковицы двенадцатиперстной кишки можно предотвратить, если знать вызывающие ее причины. Это и нерегулярное питание, и пристрастие к грубой и острой пище, и длительное нервное напряжение, и злоупотребление алкоголем и курением. То же самое провоцирует и язву желудка.

Гастроэнтерологи считают, что при нарушении режима питания двенадцатиперстная кишка поражается чаще, чем желудок, и развивается хронический дуоденит. При таком воспалении рефлекторно поддерживается высокая кислотность желудочного сока.

Что это за недуг - хронический дуоденит?

По своим симптомам он напоминает язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, но самой язвы нет. Однако, при неблагоприятных условиях, о которых говорилось выше, в воспаленной двенадцатиперстной кишке может развиваться

язва. Чаще всего страдают молодые люди, которые считают себя здоровыми.

Чтобы не допустить обострения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, надо наладить правильный режим питания и изменить образ жизни. Замечено, что хронический дуоденит и язвенная болезнь обостряются в холодную, сырую погоду. Поэтому, каждый год в марте-апреле и в сентябре-октябре рекомендуется проводить полуторамесячный профилактический курс лечения. Кроме назначенных врачом лекарств и минеральных вод, в этот курс входит строгое соблюдение режима дня с ежедневными прогулками на свежем воздухе и восьмичасовой сон.

Как питаться

Пищу надо принимать не менее 5 раз в день, последний раз - за 2 часа до сна. Больному рекомендуют:

- ✓ белый черствый хлеб, белые сухари и сухое печенье;
- ✓ вегетарианские супы из круп или овощей (кроме капусты);
- ✓ отварные мясо и рыбу (куском) или котлеты, суфле, фрикадельки, паровые или запеченные рулеты;
- ✓ каши, пудинги;
- ✓ овощное пюре;
- ✓ цельное молоко, сливки, домашний творог, неострый сыр, яйца всмятку или омлет;
- ✓ фрукты сладких сортов без кожицы, апельсины, мандарины, лимон к чаю.

Запрещаются: консервы, жирная ветчина, копчености, изделия из сдобного теста, пиво, алкогольные напитки.

Чем нервы успокоить

Страдающие язвенной болезнью нередко жалуются на расстройство нервной системы. Им можно порекомендовать травяную смесь: подорожник большой, сушеница болотная, корень валерианы, пустырник. Купите по одной коробке, измельчите и смешайте. Залейте 1 ст. ложку смеси 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте 12 часов, затем кипятите 2-3 минуты. Процедите и выпейте в теплом виде в 3 приема за полчаса до еды. Перед употреблением настой каждый раз надо подогревать.

С. Ахметов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

После простуды опять свищ...

? У моего отца свищ прямой кишки. Он образовался после простуды. Была операция, а через год, зимой, отец опять простыл. Вскоре открылось кишечное кровотечение. Провел 4 дня в послеоперационном блоке. Врачи ничего не делали, только ставили системы, чтобы поднять гемоглобин. Через неделю у отца открылся повторный свищ. Опять доставили в гнойную хирургию, вскрыли, поставили дренаж и назначили поддерживающее лечение. У отца цирроз печени и расширены вены кишечника. Хотелось бы знать, как уберечь его от появления повторных свищей? **Евгений.**

Переохлаждение и несоблюдение диеты действительно приводит к повторному появлению свищей. Обычно хирурги иссекают их. Если вашему отцу в первый раз только почистили свищевой ход, вскрыв его, значит, для полноценной операции были противопоказания по состоянию здоровья. Чтобы уберечь отца от рецидивов, убедите его избегать переохлаждений, физических нагрузок, следить за гигиеной, соблюдать диету, чтобы не было запоров. Свищ - одна из самых неприятных болезней, но все-таки он не так опасен, как кажется.

Ф. Ерелько, хирург-проктолог, врач высшей категории.

При изжоге

1 ст. ложку корня солодки и 6 г апельсиновых корок заварите 2 стаканами воды, выпарьте половину, добавьте 60 г меда. Выпейте в течение дня в 3 приема за 10-15 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц.





Сбиваю сахар в крови яйцом, и лимоном

Нашла рецепт, который безотказно помогает сбивать сахар в крови. Одно свежее яйцо (лучше домашнее) отмываю и разбиваю в глубокую кружку. Отдельно выжимаю сок из одного лимона, смешиваю его с яйцом, быстро взбиваю до однородной массы и выпиваю утром натощак. Есть и пить можно только через час. Так делаю 3 дня подряд. После такого лечения сахар всегда снижается. Через месяц можно повторить 3-дневный курс. Я это делаю периодически в течение года. Иногда вместо куриного беру 3-4 перепелиных яйца - они вкуснее и легче пьются. Строгой диеты не придерживаюсь, особенно летом - без сладких ягод и фруктов не могу обойтись. Прислушиваюсь к своему организму: если появляются сухость во рту, частое мочеиспускание, в течение недели принимаю «Арфазетин» (противодиабетический сбор из трав, продается в аптеках). Еще в течение недели принимаю такой состав: натираю на пластмассовой терке лимон (с цедрой, но без косточек) и головку чеснока. Добавляю 1 стакан клюквы (давлу деревянной толкушкой) и заливаю 1 л кипяченой воды. Настаиваю 3 дня, процеживаю, отжимаю. Пью по 100 г за 20-30 минут до еды. Уже несколько лет пью только зеленый чай. Сахар не употребляю, но мед - постоянно. Также при диабете полезен чай из шиповника. Добавляю в него 1 чайн. ложку меда и 1-2 чайн. ложки яблочного уксуса.

Натела.

У вас под рукой всегда есть эффективное и доступное средство от многих болезней - целебные травы.

ЦЕЛЕБНЫЕ ВАННЫ

✓ При болезнях почек, мочевого пузыря и ревматизме - ванны из овсяной соломы. Пучок овсяной соломы кипятите в кастрюле или миске 30 минут и вылейте в приготовленную ванну, разбавляя водой. Эта ванна действует лучше паровой.

✓ Снимает утомление, головную боль и улучшает настроение ванна из сосновой хвои. Сосновые иглы (лучше свежие), мелко изрубленные веточки и смолистые еловые шишки перемешайте и кипятите 30 минут в воде. Отвар вылейте в ванну (35-37 градусов), продолжительность процедуры 10-15 минут. Такая ванна благотворно действует на кожу, укрепляет внутренние органы, особенно полезна пожилым людям. Хвойный экстракт можно купить в аптеке.

✓ Способствует быстрейшему заживлению при повреждении кожи, показана при рахите, физическом недоразвитии, гноя-

щихся ранах ванна с аиром. Залейте 250 г корневищ аира 3 л холодной воды, доведите до кипения, процедите и добавьте в ванну. Также такая ванна оказывает тонизирующее действие.

✓ При экземах, бессоннице, успокаивает кашель при остром хроническом бронхите ванна с душицей. Залейте 200 г травы 3 л кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите и вылейте в ванну с водой.

✓ При нервном возбуждении, бессоннице показана ванна с валерианой. Вылейте в ванну 1-1/2 флакона готовой настойки валерианы.

✓ Снимает нервную напряженность, тонизирует, повышает работоспособность, действует

При нервном возбуждении, бессоннице показана ванна с валерианой. Вылейте в ванну 1-1/2 флакона готовой настойки валерианы. Принимайте эту приятную расслабляющую процедуру 15-20 минут.

Подорожник-трава... ЛЕЧИТЬСЯ ЛИСТЬЯМИ И СОКОМ ЭТОГО РАСТЕНИЯ МОЖНО С МАЯ ПО СЕНТЯБРЬ.

✿ Чтобы повысить кислотность желудочного сока, отожмите 1-2 ст. ложки сока из свежих листьев подорожника, собранных с мая по сентябрь. Смешайте его с 1 ст. ложкой меда, разведите в 1/2 стакана теплой воды. Такую смесь принимайте 3 раза в день до еды в течение месяца.

✿ При туберкулезе легких пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день сок подорожника. Для получения сока листья срежьте с частью черенка, тщательно промойте в холодной проточной воде, дайте стечь, ошпарьте кипятком, пропустите через мясорубку, отожмите через плотную ткань. Если сок вязкий, густой, то разведите водой 1:1.

✿ При атеросклерозе и при желудочно-кишечных заболеваниях. Отожмите сок из промытых листьев подорожника, смешайте с равным количеством меда, варите 20 минут. Принимайте по 2-3 ст. ложки в день. Храните в хорошо закрытой посуде в прохладном месте.

✿ При лечении холецистита 1 ст. ложку листьев подорожника заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Настой выпейте за час глотками - это суточная доза.

✿ При бесплодии. Приготовьте отвар из 1 ст. ложки семян подорожника и стакана кипятка. Варите его пять минут, оставьте настаиваться на час. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение двух месяцев. Отвар поможет нормализовать гормональный фон.

✿ При астме, туберкулезе легких, плеврите, кашле, коклюше, хроническом катаре верхних дыхательных путей и бронхов 1 ст. ложку измельченных листьев подорожника залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

✿ При воспалении глаз 1 ст. ложку сухих измельченных

общеукрепляюще ванна со смесью взятых в равной пропорции трав тысячелистника, корня аира, душицы, полыни и сосновых почек.

✓ Стимулирует обменные процессы, улучшает самочувствие, повышает устойчивость организма к инфекциям ванна с крапивой, ромашкой, листом березы, корнем лопуха и чередой.

✓ При повышенном артериальном давлении хорошо принять курс общих или теплых ножных ванн с настоем таких лекарственных растений: шишки хмеля, трава чабреца и шалфея, цветки липы - по 15 г, трава сушеницы и душицы - по 30 г, листья березы - 50 г. Сбор заварите в 5 л кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут. Процедите, остывшее сырье отожмите и вылейте отвар в ванну. Длительность процедуры 5-15 минут (в зависимости от самочувствия).

И. Сидоров, травник.

листьев подорожника заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 2 минуты, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Делайте компрессы с отваром.

✿ При наружных опухолях отвар листьев используется для компрессов: 2 ст. ложки измельченных сухих листьев залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 3 минуты, настаивайте, укутав, 15 минут.

✿ Для лечения хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерита, колита, протекающих с пониженной кислотностью, готовят настой подорожника. 1 ст. ложку сухих листьев подорожника заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут. Потом процеживают и выпивают в течение часа. Это суточная норма. стакан настоя нужно выпивать каждый день.

✿ При ночном недержании мочи и болезнях почек: 1 ст. ложку листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Е. Осипов, травник.

Кружится голова

Такое бывает по утрам, когда встаю с постели. Длится недолго, но очень неприятно. Из-за чего это может быть?

Ольга.

Причин может быть много: проблема с позвоночником, повышение или понижение артериального давления. Например, у гипотоников головокружение часто возникает именно при утреннем пробуждении. Человек просыпается, вскакивает с постели и чувствует, как земля уходит из-под ног... Это происходит из-за недостаточного кровоснабжения мозга во время сна. Если у вас пониженное давление, научитесь правильно вставать. Проснувшись, немного полежите в постели. Сделайте несколько движений руками и ногами, чтобы разогнать кровь по сосудам. Затем сядьте и лишь потом вставайте, избегая резких движений. Среди других причин - анемия, заболевания головного мозга, щитовидной железы. Для начала рекомендуем обратиться к терапевту и неврологу.

От насморка - глазные капли!

При насморке закапываю в нос антибактериальные глазные капли - «Альбуцид» или «Ципролет» - и быстро выздоравливаю. Допустимо ли так лечиться?

Л. Черных.

Это неправильно. Антибактериальные средства назначаются только при гнойных процессах. Начинать лечение насморка с таких средств ошибочно. Они не только

не помогут, но и замедлят выздоровление. И еще: глазные капли предназначены для органа зрения. Для носа существуют свои спреи с антибиотиками.

Муж-храпун пьет снотворное

Он часто храпит. А я слышала, что, когда человек храпит, снотворное пить нельзя. Так ли это?

Кира.

Да, храпунам снотворное принимать нельзя. При храпе иногда останавливается дыхание. Тогда человек просыпается и дыхание восстанавливается. Если он принял снотворное, то под его действием может не проснуться и в результате задохнется.

Почему у меня немеют руки?

У меня руки периодически немеют. С чем это может быть связано? Очень боюсь: а вдруг это прединсультное состояние?

Олег Иванович.

При инсульте онемение какой-либо части тела (либо конечностей, либо всей половины тела, включая лицо) всегда носит односторонний характер. При этом, налицо и другие симптомы: параличи, парезы, изменения зрения, затруднения речи, нарушение координации движения. Если ничего подобного у вас не происходит, то, скорее всего, ваша проблема связана с заболеванием позвоночника. Это может быть радикулит, межпозвоночная

грыжа или длительное повышенное содержание уровня глюкозы в крови, при котором повреждаются периферические сосуды и нервы. Чтобы не гадать, пройдите комплексное обследование. Сдайте анализ на содержание сахара в крови натощак. А если вы находитесь в группе риска из-за наследственности и/или у вас избыточный вес, не только натощак, но и после еды.

Снова семью

одолевает кашель

Снова мою семью (муж и дети-близняшки) одолевает кашель. Как я их лечу? В кастрюлю наливаю 150 г молока, добавляю столовую ложку травы шалфея, на маленьком огне довожу до кипения, выключаю огонь, добавляю чайную ложку нутряного свиного жира или сливочное масла, закрываю крышкой и настаиваю 10-15 минут. Процеживаю, добавляю чайную ложку меда и даю пить домочадцам на ночь. Кашель становится мягче, а если делать горчичники, то проходит очень быстро.

И. Ворокова.

Рецепт хороший, если кашель у больного трахейный, то есть, мокрота скопилась недалеко, в трахее, и еще не опустилась в бронхи. Трава шалфея славится отхаркивающим эффектом, но для инфекции, спустившейся в бронхи, она уже малоэффективна. Поэтому, если шалфей поможет, значит за кашель взялись вовремя.

В. Сальникова, терапевт; врач высшей категории.

КАК АРТРИТ ПРИХВАТИТ, ГОТОВЛЮ ХВОЙНЫЙ НАСТОЙ

Уже много лет мучает меня артрит - порой ноги так ломит, что хоть на стенку лезь. Из аптечных лекарств ничего не помогает, поэтому решила лечиться народными рецептами. Травки, чем хороши - самой собрать можно, да и стоят недорого. Сначала через день по 30 минут делала ванны для ног со спорышем: 300 г травы на 5 л кипятка. А потом соседка

посоветовала хвойные ванны. Летом заготавливаю хвою ели, сосны, пихты и кедра. Беру небольшие веточки, все перемешиваю на глаз. Как только заболит суставы, готовлю настой: пару горстей запариваю паром кипятком и даю настояться. В остывший до 38 градусов настой опускаю ноги на полчаса, затем укутываю их

потеплее и на часик ложусь в постель (обязательно!). Ванну повторяю через 2 дня, на курс мне хватает 7 ванн. Боли стихают, и двигаться становится легче. Как опять артрит прихватит - сразу готовлю хвойный настой. Так и спасаюсь.

Т. Завидова.



Чтобы ноги не болели

- ✓ Полезно ходить в горку, по пересеченной местности. В этом случае в работу включаются и другие мышцы.
- ✓ Чаще ходите летом босиком по траве, а в другое время года дома - по коврикам разной фактуры.
- ✓ Делайте жесткий массаж. Можно использовать мячики с рифленой поверхностью, палочки... Это снимает напряжение и усталость в мышках стоп.

У МУЖА СЛАБЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

Одно время ему приходилось регулярно обращаться к остеопату, чтобы тот вправлял позвонки грудного отдела, устранял мышечные зажимы в плечевом поясе.

Но врач сказал, что у него было бы меньше работы, если бы такие ленты, как мой муж, ежедневно делали зарядку для укрепления мышечного каркаса. И дал

такой комплекс упражнений. И вот мой муж начал заниматься. Чтобы не было скучно, он накачивал мышцы при помощи резиновой эластичной ленты. С ее помощью можно тренировать мышцы спины и рук почти так же, как на силовых тренажерах.

1. Встаньте двумя ногами на середину резиновой ленты, руки с резиновой лентой внизу. Поднимайте их вверх, растягивая резину.

2. Сидя на стуле, обопричьтесь правым предплечьем на правое бедро так, чтобы кисть свисала. Один конец резиновой ленты закреплен за ногу, а другой возьмите в руку. Согните руку, медленно подтягивая конец ленты

к плечу, затем плавно вернитесь в исходное положение.

3. Держась за концы резиновой ленты, поднимите руки вверх. Слегка разведите руки в стороны, натяните ленту (длина ленты должна быть равна ширине плеч) и медленно выполняйте наклоны вправо-влево.

4. Стоя ногами на середине ленты, возьмитесь за ее концы так, чтобы вы могли согнуть руки в локтях, а ладони при этом касались плеч. Выпрямите руки, оттягивая резинку вверх, а затем вернитесь в исходное положение.

5. Резиновую ленту смотайте так, чтобы ее длина не превышала ширины ваших плеч. Поставьте ноги на ширине плеч, руки с резиновой лентой поднимите на уровне груди. Разведите прямые руки в стороны, затем вернитесь в исходное положение.

6. Сядьте на стул, резиновую ленту протяни-

те за спиной, руки согните в локтях, кулаки найдутся перед грудью. На выдохе медленно выдвигайте руки вперед, преодолевая сопротивление резины.

7. Сидя на полу, заведите середину резиновой ленты за стопы ног, а концы должны находиться в вытянутых руках. Сгибайте руки, подтягивая ленту к груди.

8. Возьмите ленту в обе руки и заведите за спину на уровне грудной клетки. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Преодолевая сопротивление ленты, вытяните руки вперед (на уровне груди), а затем разведите в стороны.

Во время тренировок всегда ориентируйтесь на свое самочувствие. Если вам тяжело выполнять все упражнения, то на первых порах выполняйте всего 2-4. А затем постепенно увеличивайте количество выполняемых упражнений и число их повторов.

И. Ахалая.



Весенний грипп в разгаре

Коварная оттепель. Врачи не зря считают весну опасной для здоровья: в больницах и поликлиниках не протолкнуться, подхватить ОРВИ умудрились даже те, кто зимой ни разу не заболел. Все оттого, что в холода мы утепляемся, а при первых признаках весны отказываемся от шапок и пуховиков. В результате подхватываем вирусы, которые только того и ждали. Вирусы ОРВИ особенно опасны для людей с гипертонией, сердечной недостаточностью и детей.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ВЕСНОЙ ОТ ВИРУСОВ И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Только от иммунитета зависит, подхватите вы инфекцию или нет.

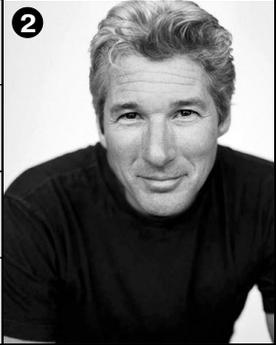
Еда как лекарство. Недостаток физической активности и свежего воздуха, неправильный рацион ослабляют иммунитет, и мы чаще болеем. Чтобы избежать ОРВИ, не сидите на голодных диетах, не переешьте, выбирайте продукты, богатые витамином С (киви, белокочанная капуста, болгарский перец,

зелень) и минеральными веществами (молочные продукты, бобовые, каши, картофель, печень, морская капуста). Включите в рацион белки: белое мясо, птицу и рыбу. Овощи и фрукты полезнее сырые.

Помогите иммунитету. Чтобы повысить сопротивляемость вирусам, врачи советуют пить витамины группы В и аскорбиновую кислоту, а также поливитамины. Но учтите, на



внешнюю оболочку витаминов может появиться аллергия. Если все же заболите, не стоит геройствовать: при первых признаках недомогания возьмите больничный и останьтесь дома на 3 дня. Хорошенько высипайтесь, ешьте мед и малиновое варенье - лучших средств против ОРВИ пока не придумали.

	Быстрый бег скакуна	Инъекции от морщин					Страна горячих финских парней				2			
	1			Поддержка		Вологодский говор		Фильм Тарковского						
				1		"Дублер" сахара в жвачке		Мифическое морское чудовище						
						Преграда из лесин								
	Красная у стен Кремля	"Кодекс чести" у мафии	Яркий родич выюрка	Трагедия на сцене					Планирующая белка		Доводка внешнего вида авто			
					"Зуб" токарной станка									
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Вадик, похоже, в нашей конторе грядут серьезные перемены.</p> <p>- С чего ты это взял?</p> <p>- Сегодня мониторил истории поисковых запросов, так вот: наш главный бухгалтер искал "Уголовный кодекс", "органические яды", "как спрятать тело" и "климат Магадана".</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>В тюрьме:</p> <p>- За что вас посадили?</p> <p>- Представьте, однажды выяснилось, что государство выпускает точно такие же банкноты, как и я...</p>				Надушенная подушечка	Место работы горняков	Марка стиральной машины	Вещий князь на Руси	Мастер строить козни						
				Щи на первое	3			Регистрационное имя (комп.)						
										Неправда по-детски	Афинский форум	Река, впадающая в Куру		
					Рафинад	Река в Забайкалье								
							Итальянский карабинер	2						
	Самодельная папироса	Растительная вошь	Дорогое авто из Англии	Прикол по телефону	Захлопывающаяся ловушка	"Огонь" в пищевом								
						Имя матери Исаака (библ.)	Новости сарафанного радио	Кокосовая водка						
	4		Корольство в Гималаях	Повтор гласных в поэзии										
	3							Щель для столяра						
				Из нее кашу варят							4			
	Течение в вайшнаизме			Баран с огромными рогами										



ИВАНКА ТРАМП Папина дочка

Красивая, богатая, успешная, Иванка Трамп всегда привлекала к себе внимание. А теперь, когда ее отец стал президентом США, ходят слухи, что именно она, а не Мелания Трамп, будет исполнять обязанности первой леди страны.

У любвеобильного Дональда Трампа пятеро детей от разных жен, и 35-летняя Иванка - самая любимая дочь. Он гордится ею и неоднократно подчеркивал в интервью, что она великолепна, и если бы Иванка не была его дочерью, то он обязательно бы за ней приударил. От своей матери Иванка унаследовала модельную внешность, а от отца - деловую хватку. Фотомодель, бизнес-леди, писательница, мать троих детей - нет вершин, которые не покорились бы Иванке. И она еще будет нас удивлять. Женщина, которая ради любимого сменила веру, способна на многое...

ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ

Никто не скрывает - с рождения у Иванки было все, о чем только можно мечтать. О таких говорят: «родилась с серебряной ложкой во рту». И пусть она играла россыпью бриллиантов вместо погремушек, типичных психологических детских кризисов и подростковых проблем не удалось избе-

жать и ей.

Иванке было девять, когда ее отец, миллиардер и удачливый бизнесмен, после 15 лет брака развелся с ее матерью Ивановой, в прошлом - чешской моделью. Причиной расставания стала очередная измена Дональда. И если двое братьев - старший Дональд Джон и младший Эрик Фредерик - осудили родителя, то Иванка осталась на стороне отца, с которым ее связывали близкие отношения. Она даже приняла свою новую мачеху и очередную супругу Трампа - Марлу Мейплз, к которой тот ушел от ее матери.

Самые дорогие игрушки, наряды от-кутор с золотыми цепями, армия слуг, лучший пансион - у Иванки были все шансы превратиться в светскую пустышку, как Пэрис Хилтон или Кейт Ротшильд. Однако, разрывавшийся между любовными интрижками и серьезным бизнесом, Дональд Трамп вовремя спохватился и, несмотря на то, что он редко бывал дома, сумел выработать жесткие принципы воспи-

тания детей. Самоорганизация, образование, любовь к труду, строгая финансовая дисциплина - эти ценности он старался привить дочери и сыновьям. Дональд брал Иванку на бейсбол и на собрания акционеров собственной фирмы, проводил с детьми все семейные праздники, появлялся даже на родительских собраниях в колледже. Однако, очень рано Иванка столкнулась с реальностью: не все в мире будут любить ее и восхищаться ею, как папа.

КРАСОТА - ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!

Свое 16-летие девушка бурно отпраздновала в Лас-Вегасе и не успела подготовиться к контрольной по математике. Как обычно, она обратилась к отцу, и тот, не в силах отказать любимице, позвонил в школу с просьбой перенести контрольную. Но директор сказал категоричное «нет». Это было унижительно. Иванка решила доказать всем, что она не хуже других учеников. Ее словно подменили. Никаких вечеринок и ярких помад, девушка засела за учебники. Ей удалось выбиться в хорошистки. Срыв был лишь однажды, когда Иванка решила пойти по стопам матери и стать фотомоделью. Она сбежала в Нью-Йорк, где достаточно успешно снималась для обложек разных журналов. Однако, эта работа быстро наскучила красавице, и она вернулась «догрызать» гранит науки.

В итоге, Иванка окончила Пенсильванский университет с отличием и степенью бакалавра в области экономики, после чего сразу же получила кресло топ-менеджера в папиной фирме. Коллеги вспоминают, что Иванка ни разу не опоздала на работу, не перенесла по личным обстоятельствам ни одной встречи и не брала отгулы, когда ей было это нужно. Даже фотосессию в собственном особняке для знаменитого глянцево-



Иванка доказала, что обладает не только красотой, но и деловой хваткой

го журнала она назначила на шесть утра, чтобы приехать в офис к началу рабочего дня. Истинная железная леди! Ее есть за что уважать.

Иванка вела несколько бизнес-проектов под эгидой отца, затем не без его помощи организовала свою фирму по производству ювелирных украшений и занялась пошивом одежды, обуви и аксессуаров. Настоящим бестселлером стала ее книга о ведении бизнеса. Дональд Трамп доверил старшей дочери пост вице-президента собственной компании, с которого она ушла только после инаугурации Трампа, переехав вместе с ним в Вашингтон.

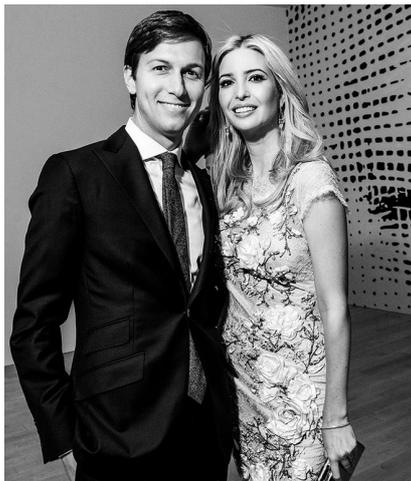
ЛЮБОВЬ С УСЛОВИЕМ

При росте 180 см и стройном теле длинноволосая блондинка не была избавлена от женских комплексов и недовольства собой. Иванка сделала несколько операций по коррекции носа, который из неглухого превратился в идеальный, о чем свидетельствуют фото, выложенные в Интернете поклонниками бизнес-леди. Со временем она выработала отличный вкус и в одежде, поменяв короткие платья на благородные брючные костюмы. В отличие от Меланьи Трамп, из-за тяжелого детства питающей страсть исключительно к люксовым брендам, Иванка может позволить себе иногда одеться в самую простую одежду неизвестных марок.

Наверное, ни одна папенькина дочка столько не работала над собой, как Иванка Трамп. Зато сейчас для всего мира она стала настоящей иконой стиля. Ее имя ставят в один ряд с Джеки Кеннеди и принцессой Дианой.

Конечно, богатая блондинка всегда пользовалась вниманием у противоположного пола. И заводить романы она старалась только с равными: инвестиционными банкирами, меценатами, молодыми мультимиллионерами. Одним из них стал красавец Джаред Кушнер, бизнесмен, с которым Иванка познакомилась во время совместного проекта. Ничто не предвещало сближения, однако, в какой-то момент оба поняли, что, буквально, предназначены судьбой друг для друга: равные в красоте, положении в обществе, финансовом состоянии... «Мы сразу почувствовали, как много у нас общего!» - рассказывала Иванка.

Красивый роман длился три года, и дело шло к свадьбе. Однако, родители Джареда, ортодоксальные евреи, поставили перед Иванкой условие: она должна стать иудейкой. Иванка сначала ответила отказом, но все же любовь заставила ее передумать. Она приняла иудейское вероисповедание и новое имя - Яэль. С тех пор Иванка свято чтит иудейские традиции и жертвует часть своих доходов на синагоги. Она не прогадала: их с Джаредом брак оказался счастьем для обоих. Он длится уже семь лет, и плодами их любви стали два сына и



Ради возлюбленного Иванка поменяла веру. С тех пор Джаред не сомневался: эта женщина готова на многое во имя любви



Им прочили скорый развод, но они разрушили все стереотипы. Итог - семилетний брак и трое прекрасных детей

красавица дочка.

Кстати, свадьба возлюбленных была признана событием года. Неудивительно, ведь родители молодоженов потратили на нее 6 миллионов долларов. Белое платье невесты ценой 100 000 долларов (из-за него пресса нарекла Иванку второй принцессой Грейс), обручальные кольца из золота с бриллиантом пять карат, торт высотой шесть футов, церемония в гольф-клубе Трампов, полсотни гостей, среди которых полно знаменитостей, таких как Рассел Кроу и Натали Портман.

БОЛЬШАЯ ПОЛИТИКА

Получив пост президента США, Дональд Трамп назначил зятя одним из своих советников. По слухам, сделал он это ради дочери: на нее возлагаются большие надежды в исполнении обязанностей первой леди, ведь супруга Трампа Меланья отказалась переезжать из Нью-Йорка в Вашингтон.

Ни у кого не осталось ни тени со-



В юности Иванка хотела стать фотомоделью, как ее мать, но передумала

мнения, что с обязанностями первой леди Иванка справится на ура. Ее влияние чувствуется: всегда равнодушный к проблемам женщин, Дональд Трамп уже пообещал рассмотреть вопрос увеличения декретного отпуска и регулирования цен на детские товары. Никто не отрицает заслуг Иванки в победе Трампа на президентских выборах. Ведь предвыборную кампанию она помогала вести очень эмоционально, и убеждая журналистов и простых граждан в том, что ее отец - хороший парень и достоин Овального кабинета.

Сейчас, когда все сражения позади, Иванка все еще не может вздохнуть спокойно. В США много недовольных новым президентом, и часто свою злость и ненависть люди обрушивают на ее голову. Так, купив билет на обычный рейс, Иванка столкнулась с хамством в самолете: мужчина в резкой манере высказал свое мнение о семействе Трамп и сказал, что ей «среди обычных людей - не место!» А недавно полиция арестовала маньяка, преследовавшего Иванку: он уже был осужден на полгода и помещен в психиатрическую клинику, однако ему удалось оттуда сбежать. И это все, не считая обидных комментариев на страничке Иванки в социальных сетях. Чего только стоит недавний скандал из-за ее платья! Иванка просто опубликовала фото в Интернете со светского мероприятия, где они с мужем демонстрируют шикарные наряды: платье Иванки стоит больше 5000 долларов. И это во время распоряжений Дональда Трампа о выселении беженцев. На Иванку градом посыпались обвинения в разгульной жизни. Ее даже сравнили с королевой Марией Антуанеттой, заявившей в ответ на бунт народа: «Раз у них нет хлеба, пусть едят пирожные!»

Все-таки нелегко быть дочерью президента.



МУЖ НЕ ХОЧЕТ РЕБЕНКА...

Когда женщина мечтает о ребенке, а мужчина не горит желанием заводить детей, то дело может закончиться разводом. Но прежде, чем пройти точку невозврата, стоит поговорить по душам.

На женских форумах часто можно увидеть вопрос: «Как уговорить мужа на ребенка?» И это очень коварная формулировка. «Уговорить» - значит, просьбами, мольбами, а порой и шантажом заставить человека сделать то, что ему не хочется. Если супруга пришлось уговаривать, то нечего потом удивляться, когда при первых трудностях после рождения малыша мужчина умывает руки: «Тебе хотелось ребенка, вот ты теперь за ним и ухаживай». Поэтому, нужно не уговаривать или - боже упаси - вынуждать, а попытаться показать мужу, что дети - это далеко не всегда источник одних лишь проблем, но и источник радости. Для начала серьезно поговорите с любимым, пусть он четко сформулирует, почему не хочет обзавестись потомством.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ СЛОЖНОСТИ

Вполне разумный аргумент: «Сначала нужно встать на ноги, решить все материальные проблемы, сделать карьеру, а уже потом задуматься о ребенке». Если вы вынуждены ютиться на сорока квадратных метрах вместе с родителями мужа, котом и собакой, то появление малыша может превратить семейную жизнь в ад.

Мужчина понимает, что ребенок - удовольствие не из дешевых? Что же, он реально смотрит на вещи. Но в этом желании «встать на ноги» кроется ловушка. Момент рождения ре-

бенка можно откладывать бесконечно. Сначала нужно взять ипотеку, затем расплатиться за новую машину, потом дождаться повышения до начальника отдела, получить второе высшее - и так до бесконечности.

Поэтому, нужно конкретно обсудить вопрос: когда ваша пара, по мнению любимого, сможет позволить себе ребенка. Имейте в виду, что большинство мужчин на самом деле понятия не имеют, во сколько обходятся дети. Составьте смету расходов на первый год жизни малыша. В Интернете можно найти массу примеров. Конечная сумма кажется нереально большой? Еще раз пройдитесь по списку и подумайте, на чем можно сэкономить: коляску и кроватку купить подержанные, игрушки и какая-то одежда может перейти по наследству от двоюродных братьев и сестер. Ничего стыдного в этом нет.



Чаще общайтесь с друзьями, которые уже обзавелись потомством. Однажды ваш мужчина поймет, что дети - это здорово!

СТРАХ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Редкий мужчина прямо признается в том, что боится ответственности за будущего малыша. Вместо этого любимый будет говорить, что нужно «пожить для себя», и станет путано рассуждать о том, как кардинально изменится жизнь после рождения ребенка. Ваша задача - показать, что ребенок не источник бесконечных проблем, а источник счастья. Для начала стоит «потренироваться на кошках» - заведите домашнего питомца. Да, за ним нужно ухаживать, кормить, выгуливать, возить к ветеринару, но все это - приятные хлопоты, ведь в ответ вы получаете море любви и хорошего настроения.

Итак, мужчина убедился, что нести ответственность за другое живое существо не так страшно, как казалось раньше. Теперь пусть увидит больше позитивных примеров счастливого отцовства. Чаще общайтесь с супружескими парами, где есть дети. Проводите время с племянниками и племянницами. Подначивайте любимого: «А давайте все вместе сыграем в монополию!» или «Ты же знаешь кучу карточных фокусов. Покажи нам!» При этом старайтесь не перегибать палку. Можно, конечно, убедить любимого, что ребенок не станет помехой, вы сами сможете с ним возиться, но тогда придется отвечать за свои слова.

У НЕГО УЖЕ ЕСТЬ РЕБЕНОК

Бывает, что любимый уже был женат, от предыдущего брака у него есть дети, и он прекрасно понимает, что это такое. Радости отцовства его совершенно не прельщают. Он уже отлично знает, что значат бессонные ночи, грязные подгузники, режущиеся зубы, поиски детского сада, хорошей школы и т.д. Теперь мужчине хочется пожить для себя и насладиться жизнью с любимой женщиной. Дети в эту картину счастья никак не вписываются.

Это, пожалуй, самый сложный случай. Постарайтесь быть максимально открытой и откровенной. Расскажите мужу, как вы мечтаете о ребенке. Осознательно дайте понять своему мужчине, как сильно вы его любите, как вам хорошо вместе, но в вашей картине мира полноценная семья - это мужчина, женщина и ребенок. Не обвиняйте, не обижайтесь, не шантажируйте, но дайте понять, что не останетесь с мужчиной, который не может дать вам возможность стать матерью. Только заранее определите для себя, что вам важнее - жизнь с этим мужчиной или материнство. Вполне вероятно, что придется выбирать: брак без детей или развод. Конечно, выбор между плохим и худшим очень незавидный, но нужно быть к нему готовой.

Иногда отношения портятся без видимых на то оснований. Мы ищем причину, перебираем в памяти недавние события, пытаемся докопаться до истины, и... не можем выудить из глубин прошлого ни единого подводного камня! Представляем себя на месте партнера и начинаем фантазировать. А фантазии рисуют страшные образы, и чем больше мы в них окунаемся, тем в большую пучину недоумений погружаемся. Не пора ли поднять якорь?..

ЧТО Ж ТЫ, КОТИК, СМОТРИШЬ ИСКОСА?

Якорь в психологии - это некие ассоциации, способные вызвать у человека те или иные реакции. Например, дважды споткнувшись на одном и том же месте, впредь мы будем обходить его стороной. Поэтому, что уже на собственном опыте убедились, что здесь мы спотыкаемся. Или храним в сердце песню, под которую танцевали на выпускном. И вдруг, услышав ее, проваливаемся в воспоминания и вновь переживаем эмоции, которые испытывали во время того танца...

Нас якорят руководители, подчиненные, соседи, случайные прохожие на улице и даже домашние животные. И делают они это тогда, когда эмоции внутри нас зашкаливают. Посмотрел, скажем, ваш кот на вас искоса перед тем, как вам сообщили об увольнении, и теперь каждый раз, когда вы обнаружите на себе такой же кошачий взгляд, все ощущения, связанные с увольнением, будут накрывать вас с той же силой. Некоторые ошибочно называют такие сигналы интуитивными, в то время как на деле они являются неосознанными «переключателями» состояния. А стоит негативной реакции один раз включиться, как она разовьется при изрядной доле домысливания либо в устойчивый невроз, либо в ощущение хронического невезения, со всеми вытекающими... Вот почему так важно сохранять спокойствие и контролировать себя. И если после прочтения статьи с собой мы разобратся сможем, то как быть с другими? С любимым, например?..

ПРИЧЕСКА, КАК У ЕГО БЫВШЕЙ?

Предположим, вы решили смелить «окрас». Были шатенкой, а стали блондинкой. Новый имидж вам к лицу, все делают вам комплименты, включая мужа, который стал смотреть на вас с широко раскрытыми глазами. По всему видно, что ваш новый облик ему по вкусу. И все бы хорошо, только постепенно стали сходиться на нет ваши не-



когда теплые отношения, все реже между вами стала возникать близость. И вы не можете понять, в чем дело. Перебираете все возможные варианты. Себя вам упрекнуть не в чем. Выходит, дело в нем? У него новое увлечение? Мысли нарастают снежным комом. А они, как известно, материалы: то, о чем постоянно думаешь, рано или поздно воплощается в реальность. И вот вы уже находите подтверждения своих опасений; двусмысленные СМС в его телефоне, звонки на неизвестные номера

Разве приходит вам в голову, что новые отношения между вами вызваны... вашим новым цветом волос - таким же точно, какой был у его бывшей, когда она наставила ему рога! Возможно, вы и не знали об истории любви, доставившей ему столько страданий! Но на вашу новую прическу он отреагировал, ибо она - визуальный якорь, в данном случае негативный.

4 СЕКРЕТА СТРАСТИ

Якоря бывают 4 видов, но реагировать на них ваш избранник будет одинаково. Важно лишь, чтобы эти якоря «ставились» тогда, когда партнер находится в позитивном эмоциональном состоянии. Ставя якорь, вы «консервируете» это состояние, чтобы в любой момент, будь любимый раздражен или опечален, быстро вернуть его в благоприятное расположение духа.

Кинестетический якорь - ставится посредством прикосновений. Например, во время испытываемого им оргазма коснитесь его шеи или бицепса. При следующем его оргазме повторите прикосновение к тому же месту. И так каждый раз. Когда его тело запомнит это, одним касанием заякоренного участка

вам удастся быстро снять его напряжение, вернуть эмоции, пережитые им во время наслаждения, без всяких усилий разжечь любовный пыл.

Важно! Ставить кинестетические якоря нужно в тех местах, к которым случайные люди не прикасаются.

Визуальный якорь в негативном его проявлении был рассмотрен в недавнем примере. Ваша задача - создать собственные визуальные якоря, которые у любимого ассоциировались бы только с вами и только с положительными эмоциями. Сюда могут относиться прическа, макияж, сорочка, движения - все, что «принимало участие» при получении им наслаждения.

Аудиальный якорь. Представьте: уставший любимый возвращается с работы. Что он слышит, открыв дверь? Сводку новостей, диалоги из сериалов или расслабляющую музыку? Что поможет ему расслабиться? Включайте музыку всегда! И услышав часто звучащие композиции вдали от дома, он будет вспоминать вас!

Обонятельный якорь. Запах - это первое, что чувствует человек, едва перешагнув порог квартиры. И это не запах духов или благовоний, а аромат свежей выпечки! Именно он наполняет дом радостью и уютом! Даже если выпечка - не ваш конек, покупайте готовые свежие булочки и разогревайте их перед приходом любимого. Пусть в вашем доме поселятся также запахи кофе, шоколада, ванили. Мыло с запахом шоколада разместите на полке с постельным бельем, используйте шоколадный ароматизатор при стирке вещей. И всякий раз, надевая, скажем, носки с едва уловимым знакомым ароматом, любимый будет думать о вас.



ПОЛИНА БОРГЕЗЕ И НИККОЛО ПАГАНИНИ

Об этой прекрасной истории любви практически ничего неизвестно. Великий скрипач оставил ее в своем сердце. И лишь некоторые свидетельства очевидцев и близких друзей Паганини рассказали о том, что значила Полина Боргезе в жизни известного музыканта.

Она была сестрой Наполеона Бонапарта, женщиной яркой, ослепительной, пылкой, покорившей сердца самых известных мужчин Европы, не оставившей равнодушным и сердце великого итальянца Никколо Паганини.

Полина действительно была красива. Многие отмечали, что у княгини был слишком острый подбородок и очень прямой нос, однако это ничуть не портило ее прекрасного лица. Фигура ее оставалась совершенной. Очень многие смогли оценить прелести ее тела, так как княгиня не отказывала ни в чем своим поклонникам. А их у нее было слишком много. Так много, что окружающие по праву считали Полину самой аморальной женщиной страны. Один ее современник говорил: «Она являла собой необыкновенное сочетание совершенной телесной красоты и невероятной моральной распушенности».

Познав мужчин в самом юном возрасте, юная девушка не пыталась вести себя благопристойно. Она заводила романы с мужчинами, любила грубые развлечения, возводила в культ свое тело и плотские наслаждения. Ее совершенно не интересовали музыка, поэзия, история, живопись. Она не желала слы-

шать об образовании и запрещала своим любовникам заводить с ней умные разговоры.

Ее брат, наблюдая за развратной жизнью шестнадцатилетней сестрицы, решил выдать ее замуж за одного из своих подчиненных, молодого и статного генерала Виктора Эммануила Леклерка, который слыл воспитанным, терпеливым и во всем прислушивался к Наполеону, к тому же, обладал значительным состоянием. Бонапарту этот брак показался весьма выгодным. Молодая пара обвенчалась летом 1797 года, а спустя год юная жена родила супругу сына, которому суждено было прожить всего четыре года.

Вскоре после рождения у Полины ребенка Наполеон отправил генерала Леклерка в Вест-Индию и настоял, чтобы его жена поехала с ним. Та, узнав об отъезде из Парижа – центра развлечений и роскоши, решительно отказалась сопровождать супруга. Разгневанный Бонапарт силой посадил сестру на корабль, который с четой Леклерков отплыл в отдаленную французскую колонию в Карибском море.

Прибыв туда, Полина нашла острова весьма привлекательными и решила не отказываться от привычной жизни. Она устраивала вечерин-

ки, приемы и, как истинная женщина, наряжалась в роскошные платья, совершенно неуместные для тех мест. Однако, пробыть в Вест-Индии супругам пришлось недолго. Вскоре на островах началась сильнейшая лихорадка, от которой за несколько дней скончался генерал Леклерк. Это было настолько неожиданно, что молодая жена в знак скорби обрезала свои роскошные волосы и, накрыв ими тело супруга, облачилась в черные одежды. Спустя несколько дней она возвращалась в Париж.

Но носить вдовий креп Полина долго не стала. Она опять бросилась в объятия новых любовников, чем в который раз сильно разозлила брата. Тот вновь подобрал ей жениха, 28-летнего князя Камилло Боргезе, которого его пылкая сестрица и не подумала отвергать: князь обладал огромным состоянием, лучшей коллекцией бриллиантов и роскошной виллой вблизи Рима. Так, в начале ноября 1803 года Полина стала княгиней Боргезе. Поздравить молодоженов прибыла мать невесты, два брата и нелюбимая невестка Жозефина.

Однако, план Бонапарта не дал результатов. Его сестра, став одной из самых богатых женщин Европы, больше не желала знать какие-либо запреты. Спустя три года возмущенный и отчаявшийся супруг предложил Полине жить отдельно. Та с удовольствием приняла столь заманчивое предложение князя Боргезе, предварительно отвовав для себя право жить в туринском дворце, внушительное ежемесячное пособие и открыто стала приводить в свой дом любовников.

В тот период она встретила известного музыканта Никколо Паганини, фигуру магнетическую, странную и таинственную.

Паганини был высоким, худым и нескладным. Бледное, желтое, словно вылепленное из воска, лицо, казалось нездоровым. Вся его внешность внушала страх, но особенно поражали тонкие, неестественные, паукообразные пальцы, которые казались настолько длинными, что дали повод говорить о проведенной на кистях скрипача сложнейшей операции, после которой он, якобы, мог так виртуозно исполнять трудные музыкальные произведения. Находились и те, кто считал, что феномен его неподражаемой игры на скрипке скрывался в редкой болезни, так называемом, синдроме Марфана. Больные этим недугом отличаются особой внешностью: желтоватой кожей, глубоко посаженными глазами и очень длинными, худыми, «паучьими» пальцами. Были и те, кто полагал, что он продал душу дьяволу за поразительный музыкальный талант. Но, вероятнее всего, секрет великого музыканта

заклучался в его феноменальном упорстве, трудолюбии и стремлении познать все возможности любимого инструмента.

Вокруг его личности ходило множество слухов. Одни пугались его вида и раздражительного, вспыльчивого характера, стараясь близко не подходить к странному музыканту. Других облик скрипача завораживал и заставлял молиться на него, словно на что-то божественное.

Его любили женщины. Среди его любовниц были Элиза Бачокки, певица Антония Бьянки, ставшая ему впоследствии женой, баронесса Елена Добенек, англичанка Карлотта Уотсон. Но только Полина Боргезе, его любимая Паолетта, стала для Паганини настоящей музой, которой великий музыкант посвятил несколько лучших своих произведений.

Они встретились в Турине, и спустя несколько дней маэстро стал любовником княгини. Влюбленная пара была неразлучна. Что привлекало тонкого и осторожного скрипача в легкомысленной, распущенной, свободной от морали женщине? Паганини никому не ответил на этот вопрос. Как не рассказал никаких подробностей о встречах с Паолеттой.

Роман влюбленных был недолгим. Вскоре ветренная княгиня променяла бледного и больного скрипача на его собственного друга – придворного поэта и композитора Феличио Бланджини, которого княгиня пригласила дирижером в, якобы, личный оркестр. Всем было известно, что никакого оркестра у мадам Боргезе не существовало. Бланджини, не сумев устоять перед чарами хитрой оболстительницы, забыл про верного друга в объятиях пылкой любовницы.

Обманутый Паганини вернулся в Тоскану. А бывшая любовница, бро-

сив дирижера так же внезапно, как и известного скрипача, завела очередную роман с молодым, любвеобильным художником. После многочисленных любовных интриг и порочных связей княгиня заболела. Причину ее болезни придворные доктора объясняли «чрезмерными страстными идилиями», советовали княгине прекратить отношения с любовниками и прописывали ей полный покой и горячие ванны. Та, усмехаясь предписаниям лекарей, не последовала их настоятельным советам и уехала в Париж с очередным любовником. Ей было 40 лет.

Спустя несколько месяцев она вернулась в Турин, туда, где ее так любили и боготворили местные жители. Свободная, независимая корсиканка была всегда открыта, общительна и непредсказуема. Она продолжала устраивать пышные празднества с балами и фейерверками. «Принцесса Туринская», «дамасская роза» блистала в своих великолепных нарядах и драгоценностях, которые теперь скрывали ее когда-то такие роскошные прелести. Тело божественной Полины утрачивало свою молодость. Она так страдала, что придумывала всевозможные хитрости, чтобы скрыть морщины. Теперь она появлялась в шикарных закрытых платьях, а ее шею украшали сорок нитей белого снежного жемчуга. Но здоровье ее все ухудшалось.

В последние дни своей жизни княгиня умоляла мужа приехать к ней и остаться во дворце какое-то время. Тот согласился, простив неверную супругу.

Она умерла от рака на руках у князя Боргезе 9 июня 1825 года. Полине едва исполнилось 45 лет. Говорили, что она скончалась с зеркалом в руке. Перед смертью она просила похоронить ее в закрытом гробу, чтобы никто не увидел ее ста-

рого и бледного лица. Полина Боргезе мечтала запомниться миру молодой. Ее волю исполнили и рядом с гробом поставили великолепную статую работы итальянского мастера Антонио Канова, для которой много лет назад позировала ослепительная княгиня.

О кончине любимой Паганини узнал через несколько дней. Печальную новость ему сообщил бывший друг и соперник – Феличио Бланджини. Описывая последние дни жизни Полины, Бланджини писал: «Вспоминала ли княгиня тебя, Никколо? Думаю, что нет... На бывших любовников она всегда смотрела снисходительно, будто бы сквозь пальцы».

Для великого скрипача это были мрачные, полные воспоминаний и слез дни. И только родившийся спустя месяц сын смог вернуть музыканта к жизни. Паганини продолжал ездить по странам, давать концерты, запрашивая за них баснословные гонорары. Прославленный итальянец стал бароном, обладателем огромного состояния, приобрел графское поместье, собрал коллекцию редчайших музыкальных инструментов. Паганини стал самым богатым музыкантом того времени. Но начавшаяся болезнь и сильнейшие горловые спазмы подрывали его силы.

К началу 1840 года он уже не мог разговаривать и общался с родными лишь с помощью записок. 27 мая 1840 года великого скрипача Никколо Паганини не стало. Он умер в Ницце, но похоронить его, безбожника и якобинца, как обычного смертного, церковь запретила. На четыре долгих года тело великого музыканта было помещено в морг госпиталя для прокаженных. И лишь спустя годы, когда церковный запрет был снят, великого маэстро доставили на родину.

О княгине Боргезе теперь вспоминают как о сестре великого Бонапарта, единственной из родственников, кто отправился с ним в изгнание на Эльбу, кто просил правительство позволить жить с бывшим императором на острове Святой Елены и кто отдал большую часть своих сбережений для Наполеона. Самая аморальная женщина Европы оказалась мужественной, смелой и жертвенной.

Никколо Паганини вошел в историю как основатель романтизма в итальянской музыке, как создатель великолепных произведений для скрипки и гитары, как неподражаемый, гениальный скрипач, в игре с которым «мог сравниться разве что дьявол».

А история любви музыканта к одной из обворожительных и красивых женщин своей эпохи так и осталась неразгаданной тайной, о которой влюбленные предпочли молчать.



В ГОЛЛИВУДЕ ПОЯВИЛАСЬ ЗВЕЗДА КРИСА ПРЭТТА



На голливудской Аллее славы появилась звезда Криса Прэтта, получившего известность благодаря роли Звёздного лорда в «Стражах галактики».

Актёр посетил церемонию закладки своей именной звезды вместе со своей семьей - женой Анной Фэрис и сыном Джеком.

Крис Прэтт: «Секрет моего успеха в том, что у меня были хорошие родители, которые верно меня воспитали. Тем не менее, когда я переезжал в Лос-Анджелес в возрасте 20 лет, то совершенно не был уверен в том, что достигну столь больших высот».

Поздравить актёра пришли его коллеги по «Стражам галактики»: Джеймс Ганн, Зои Салдана, Майкл Рукер, Дэйв Батиста и Пом Клементьефф.

УМА ТУРМАН ВОЗГЛАВИТ «ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД»



Председателем жюри программы «Особый взгляд» на 70-м Каннском кинофестивале стала голливудская актриса Ума Турман. Организаторы смотра объяснили такое решение смелостью актрисы, принимавшей за свою двадцатилетнюю карьеру не одно непростое решение. Они также подчеркнули, что Турман получает удовольствие от риска.

Актриса уже была членом жюри основного конкурса в Каннах в 2011 году. Тогда «Золотую пальмовую ветвь» присудили Терренсу Малику за драму «Древо жизни». В 1994 году фильм Квентина Тарантино «Криминальное чтиво» с Умой Турман был удостоен главной награды Каннского фестиваля, премьера обеих частей криминального боевика «Убить Билла» тоже проходила в Каннах.

В прошлом году жюри конкурса «Особый взгляд» возглавляла швейцарская актриса Марта Келлер. Лауреатов конкурса в этом году назовут 27 мая.

Ранее стало известно, что в состав жюри Каннского фестиваля вошла актриса Джессика Честейн.

САМАЯ КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА ГОЛЛИВУДА

Результат конкурса, который каждый год проводит популярное издание People, удивил многих. Самой красивой в заокеанском шоу-бизнесе была признана 49-летняя Джулия Робертс. Читатели уже успели выразить свое недоумение по этому поводу.

Джулии, которую признали самой красивой уже в пятый(!) раз, удалось обойти многих гораздо более молодых соперниц — 27-летнюю Эмму Уотсон, 33-летнюю Мэнди Мур, 34-летнюю Кэрри Андервуд... Джулия впервые стала обладательницей этого титула еще в 1991-м, когда ей было всего 23 года. Она была тогда на пике своей славы, сыграв в «Красотке», которая вышла на экраны в 1990-м. «Это кино

действительно изменило всю мою жизнь...» — призналась актриса.

С тех пор у Джулии не было проблем с ее карьерой, высшей точкой которой стал «Оскар», полученный актрисой за роль, сыгранную ей в фильме «Эрин Брокович». А вот личная жизнь Робертс наладилась гораздо позднее. За своего нынешнего горячо любимого супруга Дэнни Модера она вышла только в 2002-м. А в 2004-м родила близнецов Финнеаса и Хэзел, которым впоследствии подарила еще и братика Генри...

Как призналась Джулия Робертс, она чрезвычайно польщена оказанной ей честью. Напомним, что в прошлом году обладательницей титула «Самая красивая» стала Дженнифер Энистон.



Ваш любимый сканворд

Кроля	Грифель							Ход ногой	Груз. самогон			
Скотина рогатая	Беспа- мятство		Аттрак- цион	Плод в "пан- цире"	Ядовитое расте- ние	Задор	Чашоба	Высокая скала				
			Вечерн. трапеза			Наруж- ность						
Бедная хижина					Жук- олень				Прият- ный шум волн			
Порог				Святое сияние			Растение рода капуста					
Русская песнь					Первое слово по теле- фону			Пере- суды	Собач- ник			
Раскат, звук				На них ездят с горки			Чечетка					
							Ярка					
	Шерст. ткань	"Рыцарь на час", поэт										
	Дерево Канады						На Родосе					
							Рядом с ножом					
	Высшая степень	Интерь- ер бази- лики					"Иго-го" атака	Род шот- ландца	"Дыра" в памяти			
			Солнце на западе									
Т-34							Налет в чайнике	"Родня" верб- люда	...-и-ма- чеха			
С места на место			Грампла- стинка (разг.)	Не сон	Горно- лыжный спорт		Магма					
Низкий диван	"Цвет- ной" ушиб				Ров по краю дороги							
			"Вечный зов", писатель				Плете- ный половик					
Хутор	220 в розетке				Носиль- щик с тачкой							

- У меня есть две новости...
- Начни с хорошей!
- А кто тебе сказал, что есть хорошая?!

❖ ❖ ❖
- Вы счастливы в своей семейной жизни?
- О, да! Мы так крепко любим друг друга, что уже три раза откладывали развод!

❖ ❖ ❖
- Мадам, я вчера слышал ваше пение.
- О, что вы! Я просто убива-

ла время!
- Вы выбрали страшное оружие, мадам.

❖ ❖ ❖
- Мама, можно я еще погуляю?!
- Дочь, не выдумывай, регистрация брака через 15 минут.

❖ ❖ ❖
Ссорятся блондинка и брюнетка:
- Ты зачем при всех меня дуриной назвала? Удивилась блондинка. Брюнетка:
- Извини я не знала, что ты

это скрываешь.

❖ ❖ ❖
- Вот, здесь, нажимаете «новая вкладка» и появляется новое окно в браузере...

- Так, стоп! То есть, я зря второй ноутбук покупал?!!

❖ ❖ ❖
- Дорого ли вам обходятся уроки дочери на фортепиано?

- Отнюдь. Они мне помогли за полцены купить соседнюю квартиру.



ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ

Не всегда родителям удается принять выбор своих детей. Но порой, приглядевшись ко второй половине отпрыска, они меняют свое мнение в лучшую сторону.

Из прихожей донесся звук отпираемой двери, и Зоя Владленовна вышла встречать сына.

Рядом с Юрой стояла девушка. Незнакомка мяла в руках ремешок сумочки и робко улыбалась.

- Знакомься, мама, это Надя, - представил девушку Юра и ухмыльнулся. - Моя жена.

Какая такая жена? Зоя Владленовна слабо охнула и схватилась рукой за косяк. Что сын нашел в этой девице? Ведь сразу видно, что не пара она, дворняжка беспородная. Не о такой невестке Зоя мечтала...

ИЗ ГРЯЗИ В КНЯЗИ

К своим шестидесяти пяти годам Зоя Владленовна давно успела позабыть, что сама роди-

лась и выросла в простой семье, но теперь считала себя элитой. Ей повезло - в юности выскочила замуж за подающего надежды военного, который был старше ее на пятнадцать лет.

Жила семья в достатке, Зое ни дня в своей жизни не пришлось работать. Она занималась домом, заботилась о муже и растила сына Юрочку. Счастье рухнуло в один день - муж скоропостижно скончался. Зоя искренне горевала и за своим горем не заметила, как упускает из вида единственного сына. Юра совсем отбился от рук - не слушал мать, прогуливал занятия в школе, иногда хамил. В его окружении появились подозрительные друзья, юноша часто где-то пропадал, а вместе с ним из дома пропадали ценные вещи. «Лишь бы

не наркотики!» - малодушно молилась она, когда Юра в очередной раз явился домой пьяным.

Потом сын ненадолго остепенился, но за этим последовало новое увлечение. Сообразив, что на счетах у отца осталось немало денег, он решил их снять и потратить на свое светлое будущее. Накупил себе дорогой одежды, взял, хоть и с пробегом, но хорошую машину. В общем, стал тем еще мажором.

Отчаявшись, Зоя решила женить сына. Может, став семейным человеком, Юра образумится? Она искала ему невесту из своего круга, среди знакомых покойного мужа, но ее старания не увенчались успехом. И вот, пожалуйста, привел в дом невестку...

«ВОРОВКА!»

Ночь прошла без сна. Зоя Владленовна в сотый раз прокручивала в голове краткое объяснение сына. По его словам, детдомовская сирота Надя приехала в столицу из глухой провинции, не смогла поступить в институт и временно устроилась работать маляром на стройку. Живет в общежитии, ждет следующего учебного года. Господи, малярша на стройке! Зоя Владленовна даже в страшном сне не могла представить себе такого мезальянса. Утром женщина чувствовала себя разбитой и больной, и едва нашла силы, чтобы приготовить завтрак.

- Ну а теперь ты дашь мне ключи? - спросил Юра, усаживаясь за стол.

Он давно хотел переехать в пустующую квартиру, оставленную отцом, чтобы не жить с матерью под одной крышей.

- Не дам! - отрезала она. - Сначала посмотрю на твое поведение и на твою, так называемую, жену.

Шли дни. Зоя Владленовна опасалась, что нарушится привычный уклад в доме, но появление невестки мало что изменило. Надя рано уходила на работу, а вернувшись и быстро поужинав, садилась за учебники. Ее присутствие было практически незаметным, разве что в квартире стало чище - маленькая трудолюбивая невестка все делала быстро и тихо. Зато Юра изменился очень сильно - перестал пить, больше

не пропадал ночами и даже начал искать работу. Казалось бы, Зоя Владленовна должна была радоваться таким переменам, но ее злило, что этой безродной девице за короткое время удалось сделать то, чего она сама не сумела добиться за долгие годы.

Надя чувствовала, что свекровь ее не любит, и старалась как можно реже попадаться ей на глаза. Но даже редкие появления невестки вызывали в Зое Владленовне глухое раздражение. Надя покорно сносила все придирки и была неизменно приветливой и услужливой.

Приближался день рождения сына и Зоя Владленовна вытащила из сейфа драгоценности, чтобы выбрать что-нибудь для продажи. Хотелось сделать Юре хороший подарок и устроить пышное застолье. Она взяла из шкапулки серьги с изумрудами и положила их в вазочку на столе, чтобы позже отнести в ломбард. А утром обнаружила вазу пустой.

- Юра, где серьги? - напустилась она на сына.

- Откуда мне знать, - пожал плечами сын - Сама куда-нибудь засунула, да забыла.

Зоя Владленовна закусил губы и промолчала. Не хотелось портить настроение накануне праздника.

Вечером вернулась с работы Надя, нагруженная тяжелыми пакетами из супермаркета. Она была непривычно оживленной и радостной, что-то весело рассказывала, выкладывая из пакетов деликатесы: икру, семгу, ананас, дорогое вино... Откуда у малярши деньги на такие покупки? Зоя Владленовна скрестила руки на груди и пошла в наступление: - Ты взяла серьги?

- Какие серьги? - Надя округлила глаза. - Я зарплату получила и премию, решила праздник для Юры устроить.

- Лучше признавайся по-хорошему, без полиции... Воровка!

Надя не дослушала, всхлипнула и убежала в ванную. Оттуда слышались рыдания.

Зоя Владленовна намеревалась продолжить неприятный разговор, но в этот момент пришел Юра. Он был явно навеселе, долго возился в прихожей, стаскивая ботинки и напевая что-то себе под нос. Зоя Владленовна вышла ему навстречу, учуяла сильный запах спиртного и

схватила за сердце - опять! Она уложила сына на диван, затем вернулась в прихожую, чтобы поставить обувь в шкафчик, и вдруг заметила на полу сложенный листок бумаги - это была квитанция из ломбарда. Зоя Владленовна скомкала ее в руке и заплакала. Надежды рухнули, ничего не изменилось. Юра снова стал пить и красть ее вещи. Внезапно в груди разлилась сильная боль, словно под ребрами оказался раскаленный кирпич. В глазах потемнело, и она без сил опустилась на пол...

ЗАБОТА ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

Первое, что Зоя Владленовна увидела, придя в себя, - огромные глаза, полные тревоги и участия. Надя улыбнулась, встретив ее взгляд.

- Слава Богу, вы очнулись, - обрадовалась она. - Сейчас я доктора позову...

- Скажите спасибо невестке, - сказал позже врач. - Она вовремя вызвала скорую, по сути, спасла вам жизнь.

Надя приходила каждый вечер после работы, приносила свежий бульон и фруктовые соки, рассказывала новости, аккуратно умалчивая о поведении Юры. Зоя Владленовна чувствовала, что невестка бережет ее, скрывает неприятные моменты.

Вскоре ее выписали из больницы, но предписали строгий постельный режим.

- Я прослежу, - пообещала Надя доктору. - Отпуск на работе возьму.

Она и правда взяла отпуск и превратилась в заботливую сиделку у постели больной свекрови. Зоя Владленовна привыкла к ее присутствию и больше не раздражалась. Напротив, ей становилось легче, когда Надя входила в комнату. Она много спала, набираясь сил, а когда просыпалась, обычно слышала звонкий голосок невестки:

- А я за курицей сбегала, пока вы спали. Сейчас суп сварю, а потом почитаю вам, если захотите.

Надя купала ее, расчесывала волосы, готовила диетические блюда и кормила женщину с ложечки, как маленькую. Зое Владленовне поначалу было неловко принимать заботу этой девушки, но Надя была такой доброй и участливой, так искренне старалась

помочь, что неловкость вскоре ушла.

Юра редко заглядывал к матери, а когда все же появлялся, Зоя Владленовна с разочарованием видела - сын пьет, гуляет и живет точно так же, как и до женитьбы. Он часто не ночевал дома, Надя плакала, но скрывала свои переживания от свекрови и никогда не жаловалась. Но Зоя Владленовна видела - дело плохо и, скорее всего, их браку пришел конец.

Однажды из комнаты сына послышался шум, словно упало что-то тяжелое, а затем громкий раздраженный голос. Зоя Владленовна уже пробовала потихоньку встать с постели, силы почти вернулись, поэтому ей не составило труда тихо подойти к двери комнаты сына.

- Я уже подал документы на развод, - сказал Юра. - Имей в виду, ты ни на что не можешь рассчитывать, даже не вздумай подавать в суд на раздел имущества.

- Я ни на что и не рассчитываю, - растерянно ответила Надя.

- Вот и хорошо. Забирай свои вещи и уходи.

- Но как же Зоя Владленовна? Ей уход нужен.

- Она и так скоро умрет, ты ей не сможешь.

- Как ты можешь так говорить? Она же твоя мать!

Зоя Владленовна больше не стала подслушивать. Женщина толкнула дверь и вошла в комнату. Юра и Надя стояли друг против друга, между ними на полу лежала Надина сумка с вещами. Лицо сына исказила злобная гримаса, невестка тихо плакала.

- Надя никуда не уйдет, - заявила Зоя Владленовна и обняла девушку за плечи. - Уйдешь ты.

Затем она вытащила из кармана связку ключей, протянула их сыну.

- Вырос ты, сынок. Живи теперь своим умом и в своей квартире, как ты всегда хотел.

- Как скажешь, - Юра криво усмехнулся, взял ключи и, насвистывая, вышел из комнаты, хлопнув дверью.

Зоя Владленовна вздохнула. Сына она потеряла, но это случилось не сегодня, а уже давно. Пора с этим смириться и жить дальше. Тем более что судьба подарила ей второй шанс - замечательную невестку, которая станет дочерью.



ПОЧЕМУ УМНЫЙ РЕБЕНОК УЧИТСЯ ПЛОХО?

Ваш ребенок всегда приносил домой четверки и пятерки, а тут скатился до троек и даже начал прогуливать уроки? Не спешите хвататься за ремень: сначала следует разобраться в причинах такого поведения.

Нередко после того, как найден ответ на вопрос: «Кто виноват?», родители хватаются за голову и думают: «Что делать?» Вариантов может быть несколько. Все зависит от конкретной ситуации.

КОНФЛИКТ С УЧИТЕЛЕМ

Часто дети жалуются на педагогов. Но следует определить, насколько сетования вашего чада обоснованы. Одно дело, если учитель строг, обращается по фамилии, требует дисциплины. Все это вполне нормально, и обижается ребенок напрасно. Другое дело, если учитель унижает ученика, ставит заниженные оценки. Здесь задача родителей выяснить причины. Возможно, ваша дочь надевает слишком короткие юбки и делает яркий макияж, или сын играет на уроках в телефоне ценой в три учительские зарплаты. Попробуйте проанализировать ситуацию, поговорить с педагогом. Только не усугубите проблему. Просто выслушайте, что говорит учитель и подумайте.

ДРАЗНЯТ ОДНОКЛАССНИКИ

В любом детском коллективе есть прозвища, и это нормально. Обычно дразнилки придумывают, исходя из фамилии или особенно-

стей внешности - полноты, оттопыренных ушей, большого носа и т.п. Когда прозвища есть у всех, беспокоиться не о чем. А вот если весь класс ополчился против вашего ребенка, нужно разобраться. Возможно, он сам спровоцировал такое поведение, и надо найти причины. Если дразнилки одноклассников вызывают комплексы в вашем ребенке, то вариантов три: поговорить с ним, провести разъяснительную беседу с обидчиками или сменить класс или даже школу.

НЕЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ

Не замечаете ли вы закономерности: ваше чадо не хочет идти в школу именно в те дни, когда в расписании стоит физика или, скажем, химия? Его неуспеваемость по данному предмету может быть связана с тем, что он его не понимает, а признаться боится. В таком случае помогите ребенку разобраться с дисциплиной сами, попросите педагога о дополнительных занятиях после уроков или наймите репетитора. Как только ваш сын или дочь почувствует себя «в теме», страх школы или плохих оценок уйдет.

СКУЧНО УЧИТЬСЯ

Дневник вашего ребенка пестрит пятерками, а он неохотно ходит в

школу, называя ее каторгой? Вероятнее всего, программа ниже его способностей и учиться ему просто неинтересно. Рассмотрите вариант его перевода в специализированную школу или лицей. Если такой возможности нет, подойдут математический кружок или курсы по углубленному изучению английской литературы.

ФИЗИОЛОГИЯ

В младших классах распространен синдром гиперактивности. Ребенку сложно выдержать весь урок неподвижно, он крутится на стуле, отвлекается и в итоге, не усваивает материал. Обратите внимание учителя на эту особенность вашего чада и обсудите совместный план по «укрощению строптивого». В средних и старших классах другая проблема: хроническая усталость. Дитя перегружено уроками, домашними заданиями, кружками и секциями настолько, что успеваемость падает, а вместе с этим появляются головные боли, неврозы, гастрит. Обязательно вместе с ребенком выберите кружки, от которых можно отказаться. Хотя бы не ради оценок, а ради здоровья.

НЕТ МОТИВАЦИИ

«Получишь» пятерку по химии - дам тебе десять лари!» - такая тактика не повышает успеваемость, а портит характер. Со временем ребенку потребуются все более дорогие поощрения: крутой телефон, навороченный компьютер, мотоцикл и т.д. Между тем, по мнению психологов, у нынешних детей нет настоящего стимула к учебе, и это бич современности. Зачем зубрить английский, если мама и так купит новый велосипед? Зачем учить правило по грузинскому языку, если папа оплатит учебу в лучшем вузе? Современные дети разучились мечтать: у них много есть. В данном случае все зависит от вас. Ребенок - это зеркало семейных ценностей. Если вы сами считаете, что знание - сила, то убеждайте в этом и свое чадо.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Частая причина резкого снижения успеваемости в школе - это влюбленность, о которой мама и папа даже не подозревают. Нет смысла ругать своего отпрыска: через этот этап взросления проходили все. Гормональный всплеск, скачки настроения, прыщи на лице, ломка голоса - ребенку и так не до учебы, а если еще и безответное чувство накроет... Вспомните себя в его годы. Постарайтесь войти в доверие к ребенку и постепенно переключить его внимание на учебу.

Лунный календарь на май

	<p>7 ВС </p> <p>16:14 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца! День положительной энергетики, благоприятный для различных начинаний. Можно смело планировать встречи, президи и подписание соглашений.</p>	<p>14 ВС </p> <p>23:34 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Беспринципно суеный день. Отложите переплетенные дела, так, из-за рассеянности есть риск их провалить. Назначьте на сегодня романтическую встречу.</p>	<p>21 ВС </p> <p>01:41 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Решайте семейные вопросы и занимайтесь домашними делами. Работу активность следует снизить. Следите за правильным питанием и избегайте стрессов.</p>	<p>28 ВС </p> <p>06:45 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Избегайте нечестных поступков: все тайное очень скоро становится явным. Хороший день для подписания соглашений и улаживания конфликтных ситуаций.</p>	<p>1 ПН </p> <p>09:03 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Появится сила воли и выдержка. Можно решать сложные вопросы, требовать себя по максимуму. Удача сопутствует в соревнованиях. Вечер лучше посвятить любимому человеку.</p>	<p>8 ПН </p> <p>17:23 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Сложный день, когда многие завянут от вас. В спорных вопросах не стоит игнорировать внутренний голос: он подскажет верное решение. День не подходит для развлечений.</p>	<p>15 ПН </p> <p>19-й лунный день</p> <p>Возможны разногласия с вышестоящими. Желание доказать свою правоту может легко перерасти в навязчивую идею. Проявите спокойствие, не идите на поводу эмоций.</p>	<p>22 ПН </p> <p>03:03 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Может неожиданно нагнать хандра. Не стоит предаваться воспоминаниям и сожалеть о прошлом – смотрите вперед! День благоприятен для работ в саду и огороде.</p>	<p>29 ПН </p> <p>07:53 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Назначайте встречи и заявляйте о своих желаниях: под действием вашего обаяния сегодня никто не сможет ответить вам отказом. Любые жертвы принесутся!</p>	<p>2 ВТ </p> <p>10:12 – начало 7-го лунного дня</p> <p>День колоссальной энергии! Привлекутся внимание и инициатива. Под влиянием настроения откроется не одна дверь, покорится не одна вершина. Избегайте переизбытка.</p>	<p>9 ВТ </p> <p>18:31 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Смело принимайте ответственные решения, обращайтесь к вышестоящим. Преобладают расчётливость и сила воли, что позволит добиваться целей.</p>	<p>16 ВТ </p> <p>06:28 – начало 20-го лунного дня</p> <p>День не подходит для начала новых дел, а вот для завершения старых он идеален! Направьте энергию в нужное русло! Возможны ошибки из-за поспешности – не терпитесь.</p>	<p>23 ВТ </p> <p>03:26 – начало 27-го лунного дня</p> <p>День не подходит для работы с документами или написания учебных, исследовательских работ. Сегодня вы можете не заметить важных деталей и допустить ошибку.</p>	<p>30 ВТ </p> <p>09:07 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Планируйте на сегодня дела, связанные с образованием, – информация в этот день окажется быстро и качественно. Время благоприятно для поездок и дружеских встреч.</p>	<p>3 СР </p> <p>11:25 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Появится желание бросаться в крайности, следуйте принципам. Лучше отложить встречи и переговоры. День идеален для спортивных занятий и физического труда.</p>	<p>10 СР </p> <p>19:38 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Откажитесь от встреч с неприятными людьми, просмотрите новостных лент, отложите важные дела. Посвятите время медитации и расслабляющим процедурам.</p>	<p>17 СР </p> <p>00:56 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Много времени придется уделять работе, порой в ущерб семье. Избегайте переутомления, не забывайте отходить. Вечер посвящает к походу в кафе или домашнему застолию.</p>	<p>24 СР </p> <p>03:52 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Появится тенденция потапать своими слабостям и вредным привычкам, поэтому откажитесь от развлекательных мероприятий. В работе не перекачивайте обязанности на коллег.</p>	<p>31 СР </p> <p>10:23 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Избегайте пассивности и одиночества. Приветствуются бурная деятельность и общение. День подходит для занятий спортом, разного рода соревнований, в том числе интеллектуальных.</p>	<p>4 ЧТ </p> <p>12:38 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Не будьте излишне доверчивы к окружающим и не прислушивайтесь к интуиции – возможны обманы или злоупотребления. Личные вещи и деньги держите под пристальным.</p>	<p>11 ЧТ </p> <p>20:43 – начало 16-го лунного дня</p> <p>День подходит для построения планов. Лучше записывать их на бумаге и представлять, как они осуществляются. Сегодня мысли материализуются – не гоните их в них быть не должно.</p>	<p>18 ЧТ </p> <p>01:28 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Ответственность может поклясться тяжелой ношей – уйдете в тень, уступите другим. Еще не время давать обещания: вы склонны к преувеличениям. День подходит для поездки.</p>	<p>25 ЧТ </p> <p>04:22 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Хороший день, чтобы брать на себя ответственность, заявлять о себе. Повышается концентрация, усидчивость, работоспособность и внимание к деталям.</p>	<p>Условные обозначения</p> <p> </p> <p> Благоприятные дни Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>	<p>5 ПТ </p> <p>13:51 – начало 16-го лунного дня</p> <p>День требует обновлений! Устройте шопинг, измените имидж или запишитесь в клуб по интересам. То, что себя изжило, гоните прочь. Старые вещи отдайте нуждающимся.</p>	<p>12 ПТ </p> <p>21:45 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Хороший день для дружеских встреч, прощения и примирения. Отпустите обиды и неприятные воспоминания – с уходящей Луной они навсегда покинут вашу душу.</p>	<p>19 ПТ </p> <p>01:55 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Сделайте ставку на общение, смело знакомьтесь и вступайте в партнерские отношения. Избегайте давать обещания: вы склонны к преувеличениям. День подходит для поездки.</p>	<p>26 ПТ </p> <p>05:00 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Опустите неуверенность и колебания – сегодня они способны погубить любое начинание и испортить ответственное мероприятие. Хороший день для посещения парикмахерской.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна Полнолуние Новолуние Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 СБ </p> <p>15:03 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Вспомните о корнях, навстречайте родственников, предложите им посильную помощь. День благоприятен для посещения библиотек, музеев, памятных мест.</p>	<p>13 СБ </p> <p>22:42 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Выступления на публике стоит перенести, так же как и ответственные переговоры. Выбейте все проговоренное, избегайте эсперименте, возможны аллергические реакции.</p>	<p>20 СБ </p> <p>02:19 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Откажитесь от лишних контактов, ограничьте деловое общение. Лучше провести время либо в семейном кругу, либо в компании проверенных друзей.</p>	<p>27 СБ </p> <p>05:46 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Возрастает рационализм и внимание к мелочам. К вашим советам будут прислушиваться. Но не переусердствуйте в этом, особенно если дело касается здоровья.</p>
--	--	--	--	--	---	---	--	---	---	--	---	--	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---	---	---	--	--	---	--

Явление

Что такое секс по сравнению с возможностью съесть аппетитный пончик?



РОМАН С ЕДОЙ

Еда для современного человека давно перестала быть базовой потребностью. Прием пищи для многих превратился в процесс получения удовольствия.

Вспомните рекламу со сногшибательным Антонио Бандерасом. Он пытается в ресторане закончить свой роман с розовым аппетитным пончиком, кремовой трубочкой и мороженым. Разорвать отношения в ролике сердцееду помогает жвачка. Эх, если бы в реальной жизни все было так просто!

ПОСЛЕ РАЗРЫВА

Наташа не может жить без шоколада. Она съедает по одной плитке в день. Ежедневно. С момента развода. Ровно год. И не представляет себе того дня, когда в ее сумочке не окажется шурующей упаковки со сладким лакомством. Момент своего знакомства с новой шоколадной плиткой она описывает с истинным удовольствием: «Когда запиваешь ее горячим чаем, на языке маленьким фейерверком взрываются карамельные крошки, рождая дополнительный вкус, и тут же медленно гаснут, утопая в вязко-маслянистой сливочной помадке на языке. Это просто экстаз!»

Наташе найти бы себе нового партнера и испытывать экстаз с ним, но ей страшно снова пережить предательство. Шоколад - идеальный партнер. Всегда рядом. Также дарит экстаз. Причем молча и ничего не требует взамен.

ПОСЛЕ РАБОТЫ

Работа Ирины не нормирована и сопряжена с ежедневными дедлайнами. Она может закончить трудовой день в 7 вечера, а может и в 11.

У нее есть семья. Но там ее не хвалят за то, что она много и упорно работает и хорошо зарабатывает. Там страдают от ее «трудоголизма». Поэтому, она поощряет себя за каждый трудовой подвиг длиной в день ужином в итальянском ресторанчике. Иногда в компании коллег, иногда одна. Ира говорит, что ей необходим этот момент переключения с работы на дом, иначе весь стресс и негатив она принесет близким.

Ирина ест правильный салат, а потом награждает себя за стойкость великолепным чизкейком. Это ее слабость. Они верны друг другу уже 15 лет и нажили вместе 15 килограммов. Невозможно расстаться, когда у вас столько обещего!

ПОСЛЕ РАЗОЧАРОВАНИЯ

Катерина работает на дому. Она великолепный дизайнер книг, настоящий художник, эстет и гедонист. В юности она была красавицей. Но роковой роман с крутым стареющим музыкантом закончился печально: он оказался в запое, а она - в общаге чужого города с младенцем на руках. Там она встретила Валеру. Ничего примечательно. Обычный офисный клерк со стабильной маленькой зарплатой, с бабушкиной квартирой и большими печальными, добрыми глазами. Он взял ее с ребенком, полюбив до смерти ее творческую надломленную натуру, а ее переполняло чувство нежности и благодарности. Единственное, чего всегда боялась

Катерина, - это нового захлестывающего романа, разрушения такого хрупкого стабильного мирка. Она родила еще двоих детей и завела себе безопасного любовника - холодильник.

Стрелка весов уже давно перевалила за сто, но муж обожает ее как прежде. С каждым лишним кусочком торта, с каждым бокалом вина, с каждым ломтиком деликатесного сыра и колбасы Катерина уходит все дальше от образа той роковой красавицы, которая могла бы вскружить голову кому угодно.

НЕ В СИЛАХ ОСТАНОВИТЬСЯ!

Психологи сегодня с тревогой говорят о, так называемом, компульсивном переедании. Человек и рад бы сдержаться, и вроде чувствует, что не голоден, но остановиться не в силах. Потому, что вокруг невероятное пищевое разнообразие. Заманчивые огни ресторанов соблазняют, феноменальный выбор еды кружит голову, реклама провоцирует, выгодные акции дожимают. И все: пускаешься во все тяжкие с едой! Опять изменил привычным овсянке и гречке с куриной грудкой!

Кроме всего прочего, по мнению психологов, есть люди, предрасположенные к обжорству от рождения. У них особое отношение ко всем телесным удовольствиям, а к еде - вдвойне. Обыватели называют таких людей гурманами, а психологи - сенсорными типами. Нет их вины в том, что они от природы различают малейшие оттенки вкусов и запахов, могут разложить с закрытыми глазами сложный рецепт на ингредиенты. Если кто и крутит роман с едой, так это они. Такие люди и сами едят с невероятным наслаждением, и других кормят так, что забыть это пиршество невозможно. Для них каждый прием пищи - настоящий праздник. Они вообще не понимают, как величайшее наслаждение едой можно называть «приемом пищи», как прием таблеток какой-то.

РАЗОРВАТЬ ПОРОЧНЫЙ КРУГ

По какой бы причине вы не закрыли роман с едой, разорвать его можно только с помощью осознанного отношения к процессу. Вести пищевой дневник, питаться строго по часам, фиксировать, по какой причине сегодня переели. Часто осознанное отношение к проблеме является первым шагом на пути к ее решению. И когда вкусная еда перестанет быть лучшим другом, партнером и любимым, вы не ощутите, отвалившись от пустой тарелки, что смысл жизни на сегодня потерян.

Хорошую хозяйку видно сразу: у нее в доме всегда чисто, пахнет свежей выпечкой, домохадцы ходят счастливые. Идеальная картина! Знакома ли она вам и вашим близким?

Насколько вы хорошая хозяйка, узнаете, ответив на вопросы теста. Возможно, результат вас удивит!

1. Закончите предложение так, как считаете нужным: «Мой дом - ...»

- А. ...моя крепость.
- Б. ...хорошее место для проживания.
- В. ...мое богатство!

2. Любите ли вы готовить? Придумываете ли собственные рецепты?

- А. Не очень, но приходится, что поделаешь.
- Б. Могу что-нибудь приготовить, но ведь лучше купить готовое или полуфабрикат, правда?
- В. Очень! Часто сама придумываю новые рецепты.

3. К вам неожиданно нагрянули гости. Ваша реакция?

- А. Головная боль... Придется придумывать, чем их потчевать.
- Б. Совру, что мне нужно срочно уходить, чтобы они не засиживались.
- В. Буду им рада! У меня всегда найдется для них угощение!

4. Часто ли у вас в раковине можно найти немытую посуду?

- А. Я купила посудомойку, чтобы не портить руки.
- Б. Бывает... Легче сначала накопить, а потом все сразу вымыть.
- В. Очень редко, не люблю копить грязные тарелки.

5. Чем вы занимаетесь в свободное время?

- А. Кое-как доделываю дела по дому.
- Б. Лежу на диване.
- В. Занимаюсь любимым хобби - вышиваю, вяжу, пишу картины.

6. Как часто вы делаете уборку, вытираете пыль?

- А. По мере необходимости.
- Б. Когда уже из-за хлама ничего не найти.
- В. Несколько раз в неделю.

7. Что, по вашему мнению, делает дом уютным?

- А. Личные вещи каждого домохадца.
- Б. Красивая мебель, техника.
- В. Вкусная еда, приятные мелочи.



КАКАЯ ВЫ ХОЗЯЙКА?

8. Зарплата еще не скоро, а вам уже не хватает денег на хозяйство. Вы...

- А. Попросите у мужа.
- Б. Займете у знакомых.
- В. У меня всегда хватает денег!

9. Как у вас проходит ужин? Ужинаете ли вы всей семьей?

- А. Когда все дома, можем поужинать вместе, но это бывает редко.
- Б. Каждый ужинает, когда ему удобно. Часто - порознь.

В. Я стараюсь собрать всех за общим столом, пообщаться, вкусно поесть.

10. Часто ли вы в собственной квартире не можете что-то найти?

- А. Бывает, и я начинаю уборку.
- Б. Да, частенько. Иногда даже думаю, что это домовой прячет вещи.
- В. Крайне редко! У меня все лежит на своих местах.

Подводим итоги

БОЛЬШИНСТВО А

Плохой хозяйкой вас не назовешь, но, что обидно, и хорошей тоже. Наверняка, ваши домохадцы счастливы дома, однако, это только потому, что лучшего сценария они не знают. Вы всегда немного не доделываете что-то, на некоторые обязанности закрываете глаза. Другие же и вовсе считаете обузой. Попробуйте посмотреть на работу по дому с другой стороны. Перестать воспринимать ее как скуку и каторгу, найти свои положительные моменты и самое главное - мотивацию!

БОЛЬШИНСТВО Б

Чтобы стать идеальной хозяйкой, вам нужно постараться. Скорее вы оставите посуду немытой, чем ее помоете, будете терпеть бардак, чем сделаете уборку. С семейным бюджетом у вас тоже неразбериха. Вы вполне можете допустить ситуацию, когда денег на еду не останется, пото-

му, что заранее не продумали траты. Вывод один: вам нужно учиться и совершенствоваться! Возьмите образец (например, собственную маму), на который вы сможете ориентироваться. И стремитесь к тому, чтобы повторить его успехи и даже стать еще лучше!

БОЛЬШИНСТВО В

Хотелось бы вам что-нибудь посоветовать, но практически нечего! А все потому, что вы смело можете записать себе титул «Лучшая хозяйка». В своем доме вы знаете каждый уголок, каждый тайничок. В вашей коллекции - рецепты самых вкусных блюд. И самое главное - вам нравятся заботы по дому. Они не отнимают у вас энергию, а прибавляют ее. Однако, все же в суматохе бесконечных хозяйственных дел не забывайте про собственные интересы. Найдите время себя побаловать, сделать что-нибудь приятное.



(Продолжение, начало в 29-51-17)

— Так и есть.
— Но вы только что сказали...
— Мистер Гросвенор, мы будем платить двадцать четыре фунта в неделю за аренду на короткий срок. Я замужняя женщина, и вы, как разумный человек, наверняка согласитесь со мной, что как часто мой муж будет посещать нас и станет ли он вообще появляться в этой квартире — наше личное дело.

— Да-да, просто я... — заикаясь, начал Гросвенор, покраснев как рак, но его извинения были прерваны неожиданным возгласом какой-то женщины.

— Дженнифер! Так вот ты где! Дженнифер обернулась и увидела, что к ней, бросив свой мокрый зонтик ничего не подозревавшему официанту, приближается Ивонна Монкрифф.

— Ивонна... Я...
— Где ты была? Я понятия не имею, что происходит. На прошлой неделе выписалась из больницы, звоню тебе, а твоя чертова экономка молчит как рыба. А Фрэнсис сказал, что...

Ивонна осеклась, вдруг осознав, что кричит на весь ресторан, и посетители уже с любопытством оборачиваются в их сторону.

— Мистер Гросвенор, я так понимаю, мы с вами обо всем договорились? А теперь прошу меня извинить... — начала Дженнифер, но поверенный уже встал, убрал документы в чемоданчик и с треском захлопнул его.

— Я перешлю документы мистеру Стерлингу сегодня же вечером и потом свяжусь с вами, — процедил он и пошел к выходу.

— Прости меня! — Дженнифер дождалась, пока Гросвенор уйдет, и взяла подружку за руку. — Мне столько всего нужно тебе рассказать. У тебя есть минутка? Пойдем ко мне наверх.

Ивонна Монкрифф провела в клинике четыре недели: две недели до рождения малышки Элис и две после. Она была сильно измучена и лишь через неделю после возвращения домой сообразила, что очень давно не видела Дженнифер. Дважды она заходила к ней

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

домой, но оба раза ей сообщили, что миссис Стерлинг нет дома. Через неделю она решила узнать, в чем дело.

— Твоя экономка только качает головой и предлагает мне поговорить с Ларри.

— Думаю, он приказал ей никому ничего не говорить.

— О чем? — спросила Ивонна, бросая пальто на кровать и усаживаясь в кресло. — Почему ты переехала сюда? Что, с Ларри поссорилась?

У Ивонны под глазами залегли глубокие тени, но прическа была, как всегда, безупречна. Подруга вдруг оказалась Дженнифер до странности далекой, словно призрак из прошлой жизни.

— Я ушла от него, — коротко ответила она.

— Ларри вчера был у нас и тутко напился, — произнесла Ивонна, внимательно разглядывая подружку. — В стельку. Я решила, что у него проблемы на работе, и пошла укладывать малышку, чтобы дать мужчинам возможность поговорить. Когда Фрэнсис пришел в спальню, и пошла почти спала, но сквозь сон помню, будто, со слов Ларри, у тебя появился любовник и вообще ты свихнулась. А я-то решила, мне это приснилось!

— Что ж, в некотором роде так оно и есть, — медленно ответила Дженнифер.

— О господи, неужели Реджи?! — воскликнула Ивонна, прикрыв рот рукой. — Нет, — с улыбкой вздохнула Дженнифер и покачала головой. — Ивонна, я так по тебе скучала... Мне так хотелось с тобой поговорить...

Она рассказала подружке все, опуская незначительные подробности, — ведь ближе Ивонны у нее никого не было. Слова звучали в тишине комнаты, подтверждая масштабы того, через что она прошла за последние недели. Вся ее жизнь перевернулась с ног на голову.

— Я найду его, обязательно найду. И тогда я все ему объясню, — возбужденно закончила свой рассказ Дженнифер. Ивонна слушала ее, не говоря ни слова, а Дженнифер все думала о том, как ей не хватало острой на язык подружки, которая всегда говорит то, что думает, без обиняков.

— Ой, да он наверняка тебя простит! — снисходительно улыбнулась Ивонна. — Кто?

— Ларри. Я уверена, что он тебя простит.

— Ларри?! — опешила Дженнифер.

— Ну да.

— Но мне не нужно его прощение.

— Ты не имеешь права так поступать, Дженни.

— У него есть любовница.

— Ну, значит, избавься от нее. Она же просто секретарша, я тебя умоляю. Скажи ему, что хочешь начать все сначала, но при условии, что он расстанется с ней.

— Но я не хочу возвращаться к нему, Ивонна, — растерянно повторила Дженнифер. — Я не хочу, чтобы этот человек был моим мужем.

— То есть, лучше ждать какого-то ни-

щего писаку-плейбоя? Который, может, вообще никогда не вернется?

— Да. Лучше.
— А как же Эсме? — спросила Ивонна, закуривая и выдыхая клубы дыма в центр комнаты.

— А что — Эсме?
— Ты подумала, каково ей будет расти без отца?

— У нее есть отец. Они будут регулярно видятся. Кстати, она поедет к нему на эти выходные. Я написала ему письмо, и он подтвердил нашу договоренность.

— Ты же знаешь, как в школе относятся к детям разведенных родителей. Вспомни несчастную дочку Олсопов.

— А никто и не собирается разводиться. В школе даже не узнают, — заявила Дженнифер, но Ивонна продолжала с недовольным видом дымить сигаретой. — Пожалуйста, попытайся меня понять, — смягчилась Дженнифер. — Нет ни одной причины, по которой нам с Лоренсом стоит жить вместе. Времена меняются, мы совершенно не обязаны оставаться заложниками... Я уверена, Лоренсу тоже будет лучше без меня. Это ни на что не повлияет, правда. Мы с тобой можем продолжать дружить. Кстати, я тут подумала, не сводить ли куда-нибудь детей на этой неделе? Музей мадам Тюссо? Эсме так соскучилась по Дотти...

— Музей мадам Тюссо?
— Или в Кыо-Гарденс? Если, конечно, погода...

— Хватит! — прервала ее Ивонна, элегантно подняв руку. — Перестань. Слышать не могу весь этот бред. Господи, ты действительно самая эгоистичная женщина на свете! — воскликнула она и, потушив сигарету, встала и взяла свое пальто. — Дженнифер, ты думаешь, что жизнь похожа на сказку? Думаешь, мы все не сыты по горло своими мужьями? Почему ты позволяешь себе такое, а потом ожидаешь, что все сделают вид, будто ничего не произошло, пока ты будешь порхать, словно птичка? Вообще-то, ты замужняя женщина. Допустим, тебе нравится морально разлагаться — ладно, но у тебя есть ребенок. Муж и ребенок. Так что не ожидай, что мы отнесемся к твоему поведению снисходительно.

Дженнифер открыла рот от удивления, но Ивонна уже отвернулась, как будто ей было противно даже смотреть на бывшую подружку.

— И поверь мне, остальные скажут то же самое. Так что хорошенько подумай, как тебе поступать дальше! — бросила она через плечо и вышла из номера.

Дженнифер хорошенько подумала и через три часа приняла решение.

В полдень в аэропорту Эмбакаси бурлила жизнь. Забрав чемодан с двигавшейся рывками багажной ленты, Дженнифер кое-как протиснулась через толпу в туалет, умылась холодной водой, переоделась в чистую блузку и заколола волосы, чтобы было не так жарко, но

стоило ей выйти в зал, как в считанные секунды блузка прилипла к спине.

Аэропорт кишел людьми, сбившимися в неровные очереди или группы. Казалось, они не умели спокойно говорить, поэтому постоянно кричали. Оторопев, Дженнифер разглядывала ярко одетую африканскую женщину, которая везла чемодан и несла на голове перевязанные веревкой тюки с бельем. Бизнесмены из Нигерии с сияющей темной кожей курили в углах зала, малыши носились туда-сюда среди сидящих на полу взрослых. Женщина с небольшой тележкой проталкивалась сквозь толпу, предлагая ожидающим прохладительные напитки. На табло отправлений горела надпись, что несколько рейсов задерживаются на неопределенное время.

По сравнению с шумным аэропортом на улице было тихо и спокойно. Погода окончательно наладилась, солнце быстро высушило все остатки влаги, и Дженнифер разглядела маячившие на горизонте фиолетовые горы. На взлетно-посадочной полосе стоял один-единственный самолет — тот, на котором прилетела она. Рядом с ним одинокий человек задумчиво подметал асфальт. С другой стороны от сверкающего современного здания аэропорта кто-то разбил небольшой сад камней, засаженный кактусами и другим суккулентами. Дженнифер пришла в восторг от аккуратно выложенных камней, восхищаясь тем, что кто-то взял на себя труд украсить это место, где постоянно царит хаос.

Стойки авиакомпаний ВОАС и «Ист Африкан эру-эйз» оказались закрыты, поэтому, она снова зашла в зал ожидания, протиснулась к бару, заказала чашку кофе и села за свободный столик в окружении чужих чемоданов, корзин и бойцового петуха, чьи крылья были примотаны к телу школьным галстуком.

Что же она ему скажет? Дженнифер представила себе клуб иностранных корреспондентов, возможно, в нескольких милях от зоны военных действий, где журналисты встречаются, чтобы обсудить последние новости и пропустить по стаканчику Интересно, он пьет? Энтони рассказывал, что здесь все знают друг друга. Главное, добраться до Стэнливила, а там уж она обязательно его найдет. Или найдет кого-нибудь, кто подскажет ей, где он. Дженнифер представила, как она, до предела измотанная, приезжает в клуб — эта сцена стояла у нее перед глазами уже несколько дней. Словно наяву, она видела, как найдет Энтони: он стоит под жужжащим на потолок вентилятором, беседует с кем-то из коллег, а потом оборачивается и замечает ее. Она понимает его удивление: последние сорок восемь часов она и сама с трудом узнает себя в зеркале.

Ничто не могло подготовить ее к тому, что она сделала, ничто не предвещало, что она способна на такое. Однако, в тот момент, когда Дженнифер поднялась по трапу и вошла в самолет, все ее страхи странным образом испарились, как будто она вдруг поняла, что значит жить по-настоящему. В этот момент она поняла, о чем рассказывал ей Энтони О'Хара.

Она обязательно найдет его. Ведь она взяла все в свои руки и перестала плыть по течению. Только ей решать, ка-

ким станет ее будущее.

Дженнифер старалась не думать об Эсме, уговаривая себя, что игра стоит свеч: ведь скоро она сможет познакомиться с Энтони.

Она увидела, как молодой человек в элегантной бордовой униформе открыл стойку ВОАС и сел на стул. Не допив кофе, Дженнифер вскочила и бросилась к нему через весь зал.

— Мне нужен билет на ближайший рейс до Стэнливила, — запыхавшись, выпалила она, доставая из сумочки деньги. — Паспорт нужен?

— Нет, мадам, — с удивлением посмотрев на нее, покачал головой молодой человек. — Рейсов в Стэнливиле нет.

— Но мне сказали, что у вас есть прямой рейс.

— Сожалею, но все рейсы в Стэнливиле отменили.

Дженнифер раздраженно посмотрела на него, но ничего не сказала и, подхватив свой чемодан, направилась к стойке «Ист Африкан эруэйз», но там ее ждало то же разочарование.

— Нет, мэм, — ответила девушка. — Мы туда не летаем из-за беспорядков, принимаем только обратные рейсы, — раскатило произносыя букву «р», объяснила она.

— А когда полеты возобновятся? Мне необходимо как можно скорее попасть в Конго.

— В Конго рейсов нет, — в унисон ответили представители персонала.

«Я приехала сюда не затем, чтобы получить отказ, — подумала Дженнифер. — Я не могу предать его снова».

В отчаянии она взглянула в окно: служащий аэропорта продолжал уныло подметать своей лысой метлой взлетную полосу. И тут Дженнифер боковым зрением заметила, как в терминал быстро заходит белый мужчина с кожаной папкой в руках, судя по осанке — государственный служащий. Спина его кремового льняного пиджака потемнела от пота.

Они увидели друг друга одновременно. Он сразу же подошел к ней и протянул руку:

— Миссис Рамсей? Меня зовут Александр Фробишер, я работаю в консульстве. Где ваши дети?

— Нет, я Дженнифер Стерлинг.

Фробишер замолчал, как будто пытаясь понять, не ошибается ли его собеседница. Из-за одутловатого лица он выглядел старше своих лет.

— Мне нужна ваша помощь, мистер Фробишер, — нетерпеливо продолжала Дженнифер. — Я должна добраться до Конго. Туда ходят поезда? Мне сказали, что все авиарейсы отменили. Больше ничего я от них добиться не смогла, — закончила она, не думая о том, что лицо ее покраснело от жары, а прическа пришла в полнейший беспорядок.

— Миссис... простите, не запомнил имя, — осторожно заговорил Фробишер.

— Стерлинг.

— Так вот, миссис Стерлинг, в Конго сейчас никто не ездит. Разве вы не слышали...

— Да, я знаю, что там неспокойно, но мне нужно найти моего друга, он журналист, уехал туда около двух недель назад. Это очень важно. Его зовут...

— Мадам, все журналисты покинули

Конго, — устало объяснил Фробишер и, сняв очки, отвел ее к окну. — Вы хоть понимаете, что там происходит?

— В общих чертах... Нет, если честно, я не читала новостей с тех пор, как покинула Англию. Знаете, дорога оказалась такой утомительной...

— В войну оказались втянуты Соединенные Штаты, а также Англия и другие страны. Три дня назад положение было критическим: в заложниках у повстанцев симбы находилось триста пятьдесят белых, среди них — женщины и дети, всех их ждала неминуемая смерть. Сейчас бельгийские войска пытаются вытеснить повстанцев из Стэнливила. Погибло более ста гражданских.

— Но я могу заплатить... сколько угодно, — словно не слыша его, умоляла Дженнифер. — Мне необходимо попасть туда!

— Миссис Стерлинг... — Фробишер твердо взял ее под локоть. — Говорю вам, до Конго вы не доберетесь ни на поезде, ни на самолете, ни на автомобиле. Войска перебрасывают исключительно воздушным десантом. Но, даже если бы и был какой-то способ добраться туда, я бы не позволил британскому подданному — тем более женщине — ехать в зону военных действий! — заявил он, делая пометку в блокноте. — Я найду, где вы сможете остановиться, и помогу забронировать обратный билет. Африка — не место для одинокой белой женщины, — устало вздохнул он, словно она лишь прибавила ему хлопот.

— Сколько человек погибло?

— Пока неизвестно.

— У вас есть список?

— Только предварительный, далеко не полный.

— Пожалуйста, — с замирающим сердцем взмолилась Дженнифер, — покажите мне его. Я должна знать.

Фробишер вынул из папки потрепанный лист бумаги. Дженнифер пробежала глазами по составленному в алфавитном порядке списку: Льюис, О'Киф, Хамбро, Харпер... Его фамилии нет. Слава богу, его там нет!

— А список заложников у вас есть? — взглянула она на Фробишера.

— Миссис Стерлинг, мы даже не знаем, сколько британских подданных было на тот момент в городе. Вот, посмотрите! — воскликнул консульский работник, одной рукой доставая из папки очередную бумагу, а другой прихлопывая усевшегося на шею москита. — Последнее коммюнике, полученное лордом Уолстоном.

— Пять тысяч погибших в одном лишь Стэнливиле, — прочитала вслух Дженнифер, — ...полагаем, что на захваченной повстанцами территории находится двадцать семь граждан Великобритании... Пока неизвестно, где именно находятся британские подданные, но даже если их местонахождение определится, вряд ли туда можно будет добраться...

— В город введены бельгийские и американские войска, они пытаются отвоевать Стэнливиле, — сообщил Фробишер. — Мы разместили там военный самолет. Он дожидается тех, кто захочет спасти свою жизнь.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Астродиеты



СТРОЙНЕЕМ МЕЖДУ ДЕЛОМ

Уверены, прочитав эту статью, вы пересмотрите свое отношение к домашним хлопотам, полюбите мыть полы и окна, гладить и работать в огороде. Не верите?

По сравнению с нашими бабушками и прабабушками, в домах которых всегда царили чистота и порядок, мы домашней работой почти не занимаемся. Конечно, если не считать работой закладку белья в стиральную машинку! Предлагаем вспомнить некоторые из незаслуженно забытых домашних дел. Ведь именно они помогут... сбросить лишние килограммы и поднять жизненный тонус, а в качестве бонуса подарят немного магии, создающей гармонию в душе и в доме.

Чего на полу не валяется!

Используйте швабру только для уборки труднодоступных мест. Моя полы руками, вы даете нагрузку на разные группы мышц, в том числе на поясницу, на ягодичные мышцы и на бицепсы бедра. Мытье одной комнаты приравнивается к

10 наклонам вперед и 10 приседаниям плюс упражнения на растяжку. При этом вы затратите порядка 400 килокалорий в час, что по нагрузке соответствует плаванью брасом.

Магический бонус

На полах оседают не только пыль и грязь, но и негативная энергия, которая заносится в дом извне. Вытирая пол руками, вы очищаете дом от энергетических «загрязнений» и передаете ему позитивный настрой. Поэтому, очень важно прибираться в хорошем настроении.

«Ритуал» от ссор

Близкие возмущаются, увидев на вашей полке неглаженное постельное белье? А вы искренне недоумеваете, как можно тратить время на такую бессмысленную работу?! Ведь, во-первых, современные материалы практически не мнутся. А во-вторых, давно

отпала необходимость прокаливать простыни утюгом в целях дезинфекции.

И все же не спешите задвигать гладильную доску в дальний угол. Глажение простыней и пододеяльников в положении стоя дает нагрузку на грудные мышцы и заменяет упражнения с легкими гантелями. Если глажку белья совместить с просмотром любимого сериала, то за одну серию вы сможете сжечь примерно 190 килокалорий. А это один лишний кусочек торта, который можно позволить себе за ужином.

Магический бонус

Разглаживание складок на постельном белье имеет сакральное значение для семейных отношений. Этот простой ритуал помогает сглаживать ссоры, возникающие между супругами. Чем лучше отглажено и отпарено белье, тем более гладкими будут отношения с мужем.

Немного колдовства...

Возможно, вы удивитесь, но чем больше времени вы проводите в кухне, тем проще вам похудеть!

С точки зрения энергозатрат организму ничего не стоит бросить на сковородку готовые котлеты или отбивные из супермаркета. Если же вы сами отобьете мясо или прокрутите его в мясорубке, то это заберет у вас порядка 100-150 килокалорий. Что как раз соответствует калорийности одной небольшой котлетки (то есть, ужин себе вы честно заработаете!). Кроме того, вы сможете сделать рацион полезнее. Например, вместо хлеба и яйца добавить в мясной фарш листья шпината и свежую зелень.

Магический бонус

Приготовление пищи - настоящему магический ритуал, в процессе которого стихии Земли, Огня, Воды и Воздуха преобразуются в нечто абсолютно новое. Женщина, хлопотущая в кухне, становится не много колдуньей и «наращивает» свою женскую энергетику. При этом она вкладывает в пищу еще один важный ингредиент - любовь. А это очень важно,

ведь по словам Гиппократа: «Ты есть то, что ты ешь».

Занавески от сглаза

К каждому празднику наши бабушки в обязательном порядке мыли окна в доме и вешали чистые занавески. Мытье окон и замена занавесей - самое энергозатратное из домашних дел (попробуйте постоять с поднятыми вверх руками хотя бы минуту, и вы непременно поймете почему). При этом можно потерять до 600 килокалорий в час. Когда вы трете окна, то даете нагрузку не только на мышцы, но и на сердце и легкие, поэтому, мытье окон приравнивается к интенсивному занятию аэробикой. Лучше выполнять эту работу по старинке, с помощью нашатырного спирта и уксуса, чтобы не вдыхать пары мощных средств.

Магический бонус

Чем чище и прозрачнее стекла в окнах, тем легче положительной энергии ци проникнуть в дом. А если вы хотите надежно защитить его от сглаза, повесьте на окна белые занавески. Они встанут на пути злых духов.

Где силу взять?

Городские жители перестали сажать на дачах картошку, потому, что это экономически невыгодно. Но польза от огородных работ измеряется не только деньгами! Копая грядки, можно потерять от 300 до 500 килокалорий в час, пропалывая - до 200 килокалорий. При этом, по нагрузке на мышцы работу в огороде можно сравнить с интенсивной тренировкой на тренажерах. Ну а польза от экологически чистых овощей и свежей зелени с грядки и вовсе бесценна!

Магический бонус

Когда мы возимся на грядках, то черпаем жизненную силу непосредственно от земли и обмениваемся энергетическими вибрациями с растениями. Растения обладают мощной защитной аурой, которую распространяют и на человека, ухаживающего за ними. Кстати, лучшее время для начала огородно-полевых работ - день весеннего равноденствия, 21 марта.

УЗЕЛКИ СУДЬБЫ

Бисерный шнур-трансформер лариат - не простой аксессуар. Это настоящий оберег с весьма необычной историей.

Слово «лариат» происходит от испанского la reata и дословно переводится как «веревка, которой связывают лошадей», «вереница связанных лошадей». Такому названию есть объяснение. Когда в XV веке в Испании был создан Трибунал священной канцелярии инквизиции и на еретиков и ведьм объявили охоту, последние разработали ритуал, призванный уберечь их от слепой ярости религиозных фанатиков.

Детали ритуала до нас не дошли, известно лишь, что суть магической операции была в уподоблении колдуний лошадям, которыми правит Эпона - кельтская богиня коневодства, защитница человека в астральных путешествиях, в том числе и в подземное царство. Ведьмы верили, что посредством лариата могущественная заступница уберезит их от подвалов инквизиции.

Со временем лариат обрел популярность как украшение и в таком качестве дошел до наших дней. Однако, его магическая сила никуда не делась - не пора ли освежить знания о ней?

Эзотерическая суть лариата заключается в том, как он повязан, - узел символически соединяет женщину с милосердной Судьбой, одним из воплощений которой и была Эпона. Можно, впрочем, обойтись и без узлов - обмотать лариат «шарфиком» вокруг шеи, предоставив кистям болтаться. Этот вариант идеален для уверенной в себе женщины, которая дает понять Судьбе, что признает ее, но предпочитает оставаться независимой и рассчитывает исключительно на свои силы. Смелый ход, однако, боги любят отчаянных, поэтому не лишают своей милости.



Простейший узел - петля. С ее помощью шнур превращается в колье-подвеску, которое может быть прямым или

асимметричным - со смещенным вправо или влево узлом. Прямое кольцо - оберег для обретения уверенности. Асимметричное вправо - для привлечения удачи в деловой сфере, влево - в личной жизни. Колье можно

носить поочередно влево и вправо, однако, между двумя манерами следует делать перерыв, равный времени ношения первого варианта. Изначально количество узлов на лариате указывало на уровень посвящения ведуньи. Чем больше их было, тем сильнее поддержку она получала. Однако за это от нее требовалось совершать посподношения богам.

Сегодня эта система магии утеряна, поэтому, делая несколько узлов на своем талисмани, вы должны быть готовы к каким-то неожиданным событиям (вовсе не обязательно плохим!): так Судьба берет плату за протекцию.



Впрочем, повязывание лариата простым узлом по типу галстучного (рис. 1) гарантирует защиту без подобных сюрпризов. Чем надежнее узел, тем сильнее талисман. Поэтому - без бантиков.

Узел с косичкой (рис. 2) превращает украшение в более мощный талисман, однако, такой метод повязывания не просто укорачивает лариат - косичка сокращает время его действия: с длинным узлом лариат имеет смысл носить лишь пару часов, потом он уже, будет простым украшением. 1



Этот вариант подходит для важных встреч любого характера, которые не грозят затянуться надолго.

В свою очередь, узлы макраме (рис. 3), когда они вяжутся лишь одним концом лариата, оставляя другой прямым, позволяют регулировать длину украшения. И это уже приворотное средство: регулируя расстояние между свисающими кистями, можно приблизить или, наоборот, отдалить от себя того, к кому прикоснулись прямым концом лариата. Но прикосновение должно быть незаметным! Классический вариант но-



шения лариата - на шее. Если шнур длинный (120-180 см), то есть 3 способа его повязывания: узел (узлы) чуть ниже горла, на уровне груди и ниже груди. Первый нацелен на деловую жизнь, второй - на сферу личных отношений, третий - на самочувствие.

Вариант опоясывания лариатом предназначен в первую очередь для беременных - в этом случае волшебный шнур оберегает мать и ее будущее дитя. Колье-пояс можно носить и еще только намеревающимся зачать или недавно разрешившимся от бремени. Короткий лариат хорошо смотрится в виде браслета. Он любовный талисман. Как и обручальное кольцо, носить его следует на правой руке.

Рис. 1

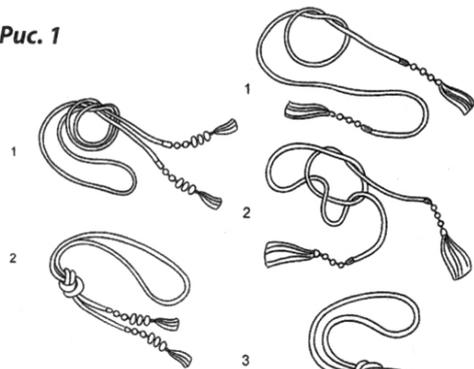


Рис. 2

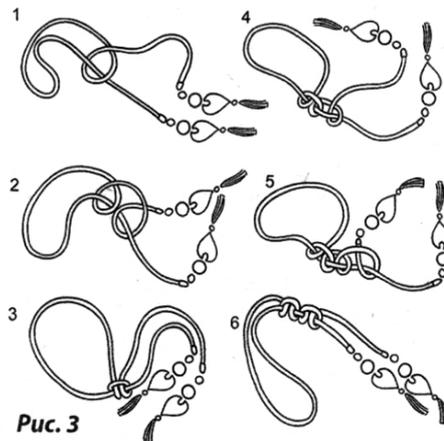


Рис. 3

МАСТЕРИЦА



НАВОДИМ ПОРЯДОК В ДОМЕ!

СВЕЖЕСТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Я стараюсь часто размораживать холодильник, но сложнее всего для меня в этом деле - избавиться от запаха некоторых особо ароматных продуктов, побывавших на полках. Моим помощником в этом

деле давно стал активированный уголь. Я заметила: если положить пару таблеток на ночь на каждую полку, то к утру от стойкого запаха и следа не останется!

Маргарита.

ЧТОБЫ ГЛАДИТЬ БЫЛО ПРОЩЕ

Глажки у меня много - семья большая. А утюг не самый лучший! Раньше приходилось тратить немало сил, чтобы разгладить некоторые особенно стойкие заломы на одежде. Но это все в прошлом, ведь теперь мне на помощь приходит пищевая фольга. Я кладу ее под чехол гладильной доски.

Благодаря ей тепло от утюга отражается и эффект от глажки усиливается. Кстати, если у вашей гладильной доски нет чехла, можете просто положить на нее фольгу, а сверху любую плотную ткань!

Дарья Ломоносец.

КАК ПОМЫТЬ БЛЕНДЕР?

Я активно пользуюсь различными удобными электроприборами на кухне. В частности, у меня постоянно под рукой есть блендер. Так как я измельчаю в нем разные продукты, прибор быстро загрязняется. Чтобы он всегда оставался чистым и готовым к работе, раз в неделю я мою его обычным жидким мылом без запаха. Заливаю внутрь воду, добавляю 1 ст. л. жидкого мыла и включаю прибор. Блендер после такой мойки как новенький!

Юлия Максименко.

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЧИСТОТЫ В КВАРТИРЕ

Многие хозяйки предпочитают пользоваться покупными средствами для уборки. Но я считаю, что куда полезнее обратиться к натуральным помощникам - например, к лимону. Он известен своими дезинфицирующими свойствами: отлично избавляет от микробов поверхности на кухне и в ванной комнате. С легкостью удаляет жир, грязь, оставляет после себя блеск. Достаточно разрезать лимон пополам и воспользоваться внутренней стороной среза как тряпкой. Для большей эффективности ее можно посыпать солью. Но учтите, соль - это абразив, она может повредить некоторые поверхности.

Юлия Гребенюк.

ПРЕВРАТИТЬ УБОРКУ В ИГРУ

У кого есть дети, знают, что чаще всего привлечь их к уборке невозможно. Однако, это правило работает до тех пор, пока вы не превратите уборку в игру. Потому что играть любит каждый ребенок!

У нас на полу в кухне, например, наклеен специальный квадратик. Синей изолентой я выделила дочке место, куда надо собирать весь мусор. В начале уборки я вручаю ей швабру, и она с удовольствием метет весь сор в указанное место. Для нее это игра, а для меня существенная помощь!

Кстати, эту хитрость можно применять с малых лет! Например, моей дочке всего пять.

Алла Демидова.



ТУНИКА С АЖУРНЫМИ ПОЛОСКАМИ

Очаровательная расклешенная туника с широкими планками украшена вертикальными ажурными полосками.

РАЗМЕРЫ

36/38, 40/42, 44/46, 48/50

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (68% овечьей шерсти, 32% синтетических волокон; 120 м/50 г) — 650 (700–850–850) г светло-оливковой; спицы №3,5; круговые спицы №3 длиной 40 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

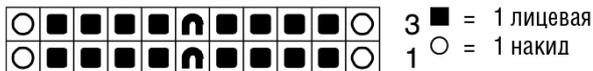
ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

При круговом вязании провязать попеременно 1 ряд лицевыми, 1 ряд изнаночными.

УЗОР ИЗ ПОЛОС

Вязать по приведенной схеме. Распределение полос узора = раппорт из 11 п. в ширину — см. ниже в описании модели. В высоту повторять с 1-го по 4-й ряд.



n = 3 п. провязать вместе с наклоном влево:
1 п. снять, как при лицевом вязании, 2 п. провязать вместе лицевой, снятую петлю протянуть через них

ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

В 3 правых полосах лицевой глади = полосу вязать до середины лиц. гладью. Среднюю и следующую петлю провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную), до конца полосы вязать лиц. гладью.

В 3 левых полосах лицевой глади = вязать лиц. гладью, не доходя 1 п. до середины полосы, следующую и среднюю петли провязать вместе лицевой, до конца полосы вязать лиц. гладью. Следить, чтобы убавленные петли приходились на середину полосы.

РЕЗИНКА

Попеременно 1 лиц., 1 изн.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

22 п. x 29 р. = 10 x 10 см, связано узором из полос.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №3 набрать 159 (167–175–183) п. и вязать 34 р. платочной вязкой.

Затем перейти на спицы №3,5 и петли узора из полос распределить следующим образом: кром., 17 (19–21–23) п. лиц. глади, 11 п. узора из полос, 17 (19–21–23) п. лиц. глади, 11 п. узора из полос, 17 (17–19–19) п. лиц. глади, 11 п. узора из полос, 17 (19–21–23) п. лиц. глади, 11 п. узора из полос, 17 (19–21–23) п. лиц. глади, кром.

Для А-образного силуэта в каждом 10-м р. убавить (см. Декоративные убавки) 8 раз по 1 п. в каждой полосе лиц. глади = в каждом ряду с убавками убавляется по 6 п. = 111 (119–127–135) п.

Через 56 (54,5–53–51,5) см = 168 (164–160–156) р. от наборного ряда закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз по 3 п., 1 раз по 2 п. и 3 (4–5–6) раз по 1 п. = 95 (101–107–113) п.

Через 17 (18,5–20–21,5) см = 50 (54–58–62) р. от начала пройм закрыть для горловины средние 31 (33–35–37) п. и обе стороны закончить раздельно. При этом для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п. и 2 раза по 2 п.

Через 9 р. от начала горловины закрыть в одном ряду 22 (24–26–28) п. плеча.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для горловины средние 17 (19–21–23) п. закрыть через 5 (6–7,5–9) см = 18 (22–26–30) р. от начала



пройм и сначала закончить левую сторону. Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 4 п., 1 раз 3 п., 3 раза по 2 п. и 4 раза по 1 п.

Через 46 р. от начала горловины закрыть оставшиеся 22 (24–26–28) п. плеча.

Вторую сторону закончить симметрично.

РУКАВА

На спицы №3 набрать 51 (53–55–59) п. и вязать 46 р. платочной вязкой.

Перейти на спицы №3,5 и петли распределить следующим образом: кром., 19 (20–21–23) п. лиц. глади, 11 п. узора из полос, 19 (20–21–23) п. лиц. глади, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 6-м р. 14 (16–18–6) раз по 1 п. и в каждом 4-м р. еще 0 (0–0) 16 раз по 1 п. = 79 (83–87–95) п.

Через 54 (51,5–49–46) см = 176 (168–160–152) р. от наборного ряда закрыть в начале каждого ряда с обеих сторон для оката 1 раз по 3 (3–3–4) п., 8 (8–9–9) раз по 1 п. и 8 (9–9–10) раз по 2 п.

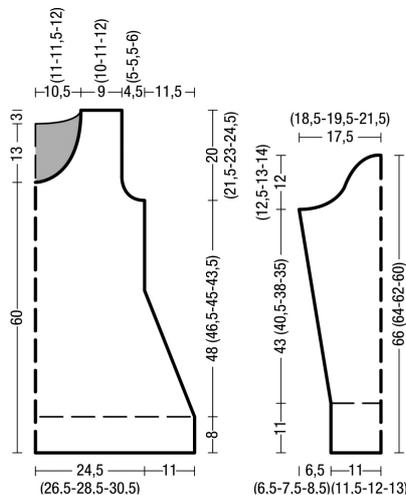
Через 34 (36–38–40) р. = 12 (12,5–13–14) см от начала формирования оката закрыть в одном ряду оставшиеся 25 (25–27–29) петель.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

На круговые спицы №3 набрать по краю горловины 134 (138–142–146) п. и вязать 8 р. = 3 см резинкой, затем петли свободно закрыть.

Вшить рукава. Выполнить швы рукавов и боковые швы.



ВЫКРОЙКА

Больше всего женщины ценят косметические экспресс-продукты, способные дать быстрый результат. Что касается области вокруг глаз, такое средство найдено!



ПАТЧИ ДЛЯ ГЛАЗ

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД БЕЗ КОСМЕТИКИ!

Если до важной встречи остаются считанные часы, а вы должны выглядеть бесподобно, воспользуйтесь патчами для глаз. Эти аппликаторы, напоминающие пластыри, сделают ваш взгляд открытым, молодым и привлекательным.

Ткань или гель?

Патчи для глаз бывают двух видов: тканевые и гидрогелевые. Выбирать тот или иной вариант стоит, исходя из потребностей.

Тканевые патчи больше подходят для молодой кожи, которой требуется уменьшить отеки, убрать темные круги под глазами, подтянуть кожу в области вокруг глаз. Эффект от их использования виден в течение нескольких часов, так что, подобное средство можно иметь в виду, собираясь на важное мероприятие. Тканевые аппликаторы пропитаны специальными веществами, которые впитываются верхними слоями кожи.

Гидрогелевые патчи рассчитаны на решение возрастных проблем. Они прекрасно справляются с морщинами - как мелкими мимическими, так и глубоко залегающими. Их создают из медицинского или натурального полимера, который плотно прилегает к коже, разглаживая ее. Применяя гидрогелевые патчи регулярно, можно отсрочить проявления возрастных изменений кожи.

✓ **Чтобы выбрать патчи, подходящие именно вам, стоит попробовать как тканевые, так и гидрогелевые.**

На любой вкус

Современная косметология предлагает патчи для глаз на любой вкус. Вот лишь самые распространенные из них, способные решить конкретные проблемы.

Избавить от морщин. Антивозрастные разглаживающие патчи содержат гиалуроновую кислоту, коллаген, эластин - компоненты, отвечающие за молодость кожи. Женщинам после 50 лет косметологи советуют использовать патчи, в состав которых входит аргинин. Популярны патчи с золотом содержат ионы металла. Они не борются с морщинами, а предотвращают их, действуя профилактически.

Убрать темные круги. В составе пропитки подобных патчей можно найти кофеин, улучшающий кровообращение, тонизирующее эфирное масло мяты, фруктовые кислоты, богатые витаминами. Перед использованием аппликаторы надо на несколько минут положить в холодильник.

Увлажнить кожу. С сухой и обезвоженной кожей в области глаз справятся патчи, содержащие в своем составе

богатый комплекс витаминов и ретинол. Они особенно хороши для тонкой и чувствительной кожи.

Снять отеки. Компоненты, содержащиеся в патчах, выводят лишнюю влагу, тонизируют кожу, а также укрепляют кровеносные сосуды. В большинстве случаев эффект заметен сразу после использования.

На упаковке патчей, как правило, указывается цель их использования и проблема, которую они способны решить. Также там можно найти рекомендации по возрасту.

Для видимого результата

Пользоваться патчами несложно, однако, зная несколько важных правил, можно усилить их действие.

* Перед использованием патчей для глаз нужно обязательно очистить кожу от декоративной косметики. Чтобы активные компоненты средства лучше усваивались, не лишним будет провести легкий массаж. Достаточно в течение 1-2 минут похлопывать подушечками пальцев в области вокруг глаз, чтобы кожа разогрелась.

* Наклеивать патчи нужно от носа к вискам. Тканевые средства иногда плохо крепятся: уже после того, как вы поместите их на кожу, патчи можно слегка смочить водой, чтобы лучше держались. Среднее время действия патчей - 15-20 минут, если на упаковке нет особых указаний. Носить патчи дольше рекомендованного времени не имеет смысла, также как и использовать их повторно. Средство действует только при первом применении.

* С наложенными на область под глазами аппликаторами вы можете заниматься обычными делами, но если у вас есть такая возможность, лучше в это время отдохнуть, полежать.

* Снимать патчи рекомендуется от носа к вискам, аккуратно и медленно. Часть пропитки может остаться на нижнем веке - смывать ее не нужно. Похлопывающими движениями распределите оставшееся средство, чтобы оно впиталось в кожу.

Для стойкого эффекта пользоваться патчами нужно 1-2 раза в неделю.



Перед использованием патчей кожу вокруг глаз нужно очистить, снять макияж

Стоит ли посещать салон, чтобы скорректировать форму бровей? Некоторые женщины полагаются исключительно на профессионалов, но все же подавляющее большинство занимается уходом за бровями дома. К какой бы категории вы не относились, есть три верных способа убрать лишние волоски.

Пинцет

Коррекция бровей с помощью пинцета - самый простой способ удаления нежелательных волос. Как правило, он используется для домашнего ухода. В салон красоты можно обратиться, если необходимо формирование линии и изгиба бровей. А вот поддерживать форму впоследствии можно и дома.

Несмотря на то, что этот способ кажется простым, он все же требует определенной подготовки. Перед выполнением желательно распарить кожу с помощью травяной ванночки или ватного диска, смоченного в горячей воде. Сам пинцет, а также кожу в области бровей нужно продезинфицировать. После процедуры кожу тоже следует обработать дезинфицирующим средством.

Коррекция бровей с помощью пинцета хороша своей простотой, доступностью и дешевизной. Однако, нужно быть готовой к болезненным ощущениям. Некоторые утверждают, что они минимальны во второй половине дня. Главный минус процедуры - волоски быстро вырастают вновь - в среднем, за неделю.

Нить

На Востоке коррекцию бровей с помощью нити (трейдинг) легко выполняет чуть ли не каждая девушка. У нас в стране такой способ доступен даже не для всех ква-



КОРРЕКЦИЯ БРОВЕЙ ПИНЦЕТ, НИТЬ ИЛИ ВОСК?

Красиво очерченные брови придают лицу шарм и особое очарование. Вот только их форму надо умело поддерживать. Как?

лифицированных мастеров.

Преимущества трейдинга налицо: это гигиеничная процедура, способная придать линии бровей четкую форму, а также избавиться не только от волосков, но и от пушка. К тому же, нить действует по принципу пилинга, захватывая и удаляя ороговевшие частички кожи.

Из минусов можно отметить болезненность способа и сложность выполнения. Для трейдинга берется нить (хлопковая/льняная) и скручивается определенным способом - так, чтобы посередине образовался «зах-

ват». С помощью «захвата», а также путем перемещения нити между пальцами и удаляются нежелательные волоски.

Отрежьте нить длиной 45-50 см. Свяжите ее концы между собой. Положите нить на большие и указательные пальцы обеих рук. Перекрутите ее так, чтобы получилась восьмерка. Таким же образом сделайте еще 5-6 перекрутов. В итоге у вас получится спираль. Попробуйте подвигать ею и сделать так, чтобы у «восьмерки» одно кольцо получилось большего, а другое меньшего диаметра. Запомните: в области большего диаметра всегда должна быть зона, в которой вы собираетесь убирать волоски. Волоски удаляются путем передвижения нити пальцами. Чтобы понять принцип работы, для начала стоит использовать трейдинг на безопасной области - например, над верхней губой.

С первого раза работа с нитью получается не у всех, здесь нужен опыт! После од-

ного такого сеанса волосы не будут отрастать до 2-3 недель.

Воск

Удаление нежелательных волос с помощью воска считается самой надежной процедурой: кожа останется гладкой до одного месяца. Однако, специалисты предупреждают: чем длиннее волос, тем лучше он захватывается.

Волосы можно удалять с помощью специальных восковых полосок или твердого воска, который необходимо предварительно растопить. Процедуру выполняют как в салоне, так и дома. Но нужно иметь в виду, что она требует определенной сноровки: одна случайная капля воска - и можно удалить лишнее.

Восковая депиляция особенно подойдет женщинам, чья брови от природы густые, а волоски жесткие. Если выполнять ее регулярно, со временем волос истончится и будет расти гораздо медленнее.



Научиться корректировать форму бровей нитью не так сложно. Главное - опыт и сноровка

ЗАПЕКАЕМ В ФОЛЬГЕ



МЯСНОЙ ХЛЕБ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

Понадобится: говядина (мякоть) - 700 г, лук репчатый - 2 шт., капуста пекинская - 200 г, сыр твердый - 100 г, яйцо - 2 шт., бульон мясной - 100 мл, чеснок - 5-6 зубчиков, сухари панировочные - 100 г, кетчуп - 5 ст. л., масло растительное - 2 ст. л., базилик сушеный, перец черный и красный молотый, соль, масло растительное - 2 ст. л.

* Пропустить мясо через мясорубку. Лук и пекинскую капусту мелко нашинковать, чеснок измельчить. Лук пассеровать в растительном масле. Затем подготовленные ингредиенты добавить к фаршу. Поперчить, посолить, добавить сушеный базилик (или другие любимые приправы). Вбить в фарш яйца, перемешать. Добавить тертый сыр. Ввести 3 ст. л. кетчупа и всыпать панировочные сухари.

* Влить в фарш мясной бульон, тща-

тельно вымесить, придать форму хлеба. Обернуть пищевой пленкой и дать постоять 20 мин. Снять пленку. Полить сверху выделившимся из фарша соком, смазать оставшимся кетчупом.

* Завернуть заготовку в смазанную маслом фольгу. Запекать около часа в духовке при 180 градусах.

✓ **СОВЕТ.** При желании в фарш можно добавить мелко нарезанные болгарский перец и оливки.

СОЧНАЯ РЫБКА

Понадобится: кета - 1 кг, лук репчатый - 2-3 шт., помидоры - 3-4 шт., лимон - 1/2 шт., масло растительное - 60 мл, соль, перец черный молотый.

* С помидоров снять кожицу, нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать кольцами и смешать с половиной масла. Оставшимся маслом пропитать куски рыбы.

* Выложить на фольгу лук, подсолить. Сверху положить рыбу, поперчить и посолить. Сбрызнуть соком лимона, уложить помидоры. Завернуть в фольгу.

* Запекать при 180 градусах 30 мин., затем открыть фольгу и готовить еще 7-8 мин. при 200 градусах.

АРОМАТНЫЕ ОВОЩИ

Понадобится: картофель - 4-5 шт., перец болгарский - 2 шт., помидоры черри - 10 шт., лук красный - 1-2 шт., морковь - 2 шт., зелень петрушки - 1 пучок, соус соевый - 2 ст. л., перец черный молотый, базилик и майоран сушеные, соль, масло растительное - 2 ст. л.



* Картофель нарезать крупными дольками, болгарский перец - полосками, лук - полукольцами, морковь - брусочками. Петрушку нарубить.

* Смешать овощи и зелень, добавить соль, соевый соус и приправы. Выложить на смазанную маслом фольгу, завернуть. Запекать при 200 градусах около 45 мин. За 10 мин. до готовности раскрыть фольгу сверху.

«Гармошка» из свинины

Понадобится: свинина (окорок, кусок) - 1,5 кг, лук репчатый - 2 шт., помидоры - 3 шт., сыр твердый - 150 г., чеснок - 1-2 зубчика, горчица - 3 ст. л., соль - 1/2 ч. л., перец.

* В мясе сделать глубокие надрезы на расстоянии 1 см друг от друга. Лук нарезать кольцами, помидоры - кружочками. Чеснок измельчить, добавить соль и перец, смешать с горчицей.

* В надрезы вложить лук, помидоры и посыпать тертым сыром. Смазать мясо горчицей с чесноком.

* Завернуть мясо в фольгу. Запекать 2 ч. при 180 градусах. За 30 мин. до готовности открыть фольгу, чтобы поджумянилось.



Смачный рецепт окрошки от бывшей жены

Всегда готовил окрошку как придется. Заправлял всем, что было под рукой - квасом, кефиром, холодным свекольным отваром, даже минералкой. Бывшая супруга (вятских кровей) научила меня достойно готовить и заправлять это блюдо. Подскажу несколько секретов. Огурца и редиса в блюде должно быть поровну. Половину этих овощей натираю на терке, остальное крошу (в том числе вареные яйца, картошку и колбасу). Отдельно подготавливаю зелень: зеленого лука и укропа беру как можно больше, мелко рублю и растираю в ступке. Добавляю измельченную петрушку, ее много не надо. В тарелке заливаю ингредиенты ледяным несладким квасом, добавляю 2-3 ст. ложки растертой зелени, по 1 чайн. ложке горчицы (чем злее, тем лучше) и жгучего хрена, а также большую ложку сметаны. Затем то главное, за что добрым словом вспоминаю бывшую жену, - соль. Солю, пока не станет восхитительно - случается и 2 ст. ложки вмешать, и 3. Раньше подсаживал - и вроде ничего. Но нет, солить надо широко, богато, от души, преодолевая нарастающую панику. Выйдет ядрено, ароматно и очень вкусно. Ем окрошку с жареной картошкой по-деревенски - вареную режу и поджариваю до состояния «еще чуть-сгорела бы». И сразу на стол ее, еще шкворчащую. Попробуйте, не пожалеете!

В. Гончаров.

ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ

250 г вишни, 3 яйца, 150 г сахара, 200 г сметаны, 1,5 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соды, 5 ст. ложек какао. Для глазури: по 4 ст. ложки какао, молока, сахара, 50 г сливочного масла.

Яйца взбейте с сахаром добела, добавьте сметану, всыпьте просеянную муку и соду и снова взбейте. Добавьте вишню и какао. Разогрейте духовку до 220 градусов. Форму застелите бумагой для выпечки, залейте шоколадно-вишневую массу и запекайте 25-35 минут. Готовность пирога проверьте зубочисткой. Если она влажная - запекайте еще минут 10.

Для глазури: на медленном огне растопите масло в молоке. Когда оно растворится (не раньше), засыпьте, помешивая, сахар, растертый с какао. Доведите до кипения и остудите. Смажьте глазурию пирог, украсьте по вкусу.

ТВОРОЖНЫЕ КОНФЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Смешайте 2 пачки нежирного творога с 2 чайн. ложками сметаны. Добавьте 1-2 ст. ложки какао-порошка, 2 ст. ложки меда (или сахарной пудры, если есть аллергия на мед). Все хорошо перемешайте и обваляйте в шоколадной стружке.



СЫТНЫЕ БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Драники «Для мужчин»

300 г свиной или куриной печени, 1 кг картофеля, 2 яйца, 2 луковицы, 1 морковь, 3 ст. ложки муки, растительное масло, соль и специи по вкусу.

Овощи натрите, добавьте лук и измельченную печень. Соедините овощи и печень, добавьте муку, яйца, соль, специи и перемешайте. Испеките на сковороде в разогретом растительном масле, выкладывая столовой ложкой.

Куриные желудки в белом соусе

800 г куриных желудков, 1 кг картофеля, 3 луковицы, 2 моркови, 150 г сыра, 100 г майонеза, 2 ст. ложки муки, соль, перец и специи по вкусу.

Лук и морковь нарежьте. Желудки посолите, поперчите, добавьте специи и обжарьте с луком и морковью. Картофель нарежьте крупными кубиками.

Приготовьте соус: в стакан воды добавьте майонез, муку, соль, специи. На дно противня положите немного картофеля, сверху - желудки, на них - оставшийся соус. Полейте соусом, посыпьте сыром и запекайте 40 минут при 180 градусах.

Омлет с печенью, и не только

500 г печени, 3 луковицы, 100 г грибов, 4 картофелины, 100 г зеленого горошка, 50 г шпика, 3 зубчика чеснока, 6 яиц, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки, тертый сыр.

Нарезанную печень быстро обжарьте в масле. Нарежьте лук, грибы и шпик, добавьте к печени и еще немного поджарьте. Нарежьте вареный картофель и измельчите чеснок. Все сложите в одну миску, добавьте горошек, поперчите, посолите, залейте взбитыми яйцами, выложите в форму и запекайте.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

Скумбрия

в фольге с овощами

1-2 скумбрии (не соленые!), по 1 моркови и луковицы, 1/2 лимона, 20 г сливочного масла, укроп, специи для рыбы, соль, растительное масло.

У рыбы отрежьте хвост, плавники, голову, удалите внутренности и промойте. «Разверните» рыбу - разрежьте ее вдоль хребта по брюшку, не трогая спину, чтобы получилось цельное полотно. Освободите от хребта и удалите маленькие косточки. С наружной стороны рыбы снимите тонкую кожицу. Готовое филе посолите, приправьте специями, полейте соком лимона и оставьте на 20 минут. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами и обжарьте вместе в небольшом количестве растительного масла. Посолите, охладите и добавьте измельченный укроп. На одну половину филе выложите овощи, сверху - кусочек сливочного масла. Накройте второй половиной филе, как книжку. Фольгу сложите вдвое, смажьте растительным маслом, заверните рыбу. Запекайте в нагретой до 180 градусов духовке 30 минут.

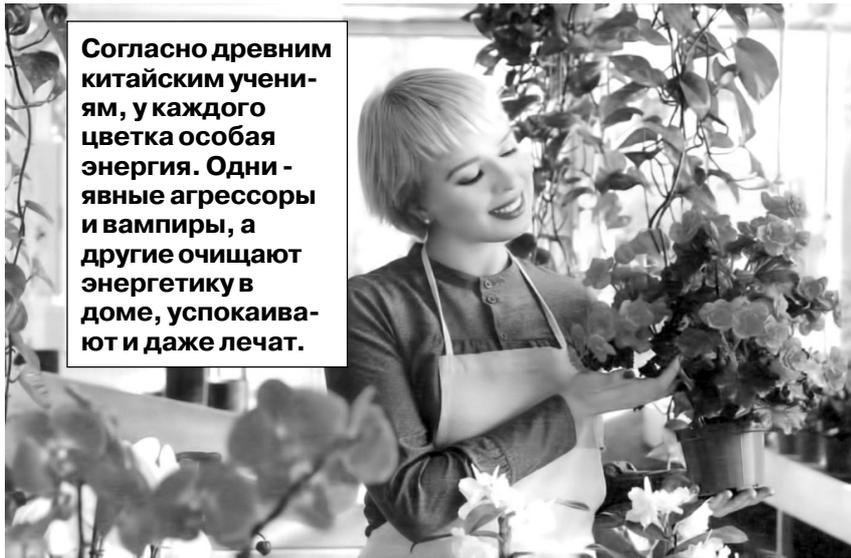
Закуска оригинальная

1 кг рыбы, 150 г сливочного масла, 100 г пшеничной муки, 50 г грибов, по 1,5 стакана сливок, рыбного бульона и тертого черствого белого хлеба, 1 яйцо, соль по вкусу, растительное масло для жарки, немного лимонного сока.

Рыбу помойте, удалите кости (можно использовать филе), нарежьте одинаковыми ломтиками толщиной примерно в палец. Выложите на глубокую сковороду в один ряд, налейте примерно 1/2 стакана бульона, закройте крышкой и тушите на медленном огне до готовности. Снимите, выложите на тарелку, остудите. Приготовьте соус: отварите грибы до мягкости, мелко нашинкуйте и потушите в сливочном масле. Добавьте муку, немного разбавьте горячим рыбным бульоном, добавьте сливки и грибы. Поставьте на огонь и варите, помешивая, пока соус не станет похожим на картофельное пюре. Добавьте по вкусу соль или лимонный сок. Полейте соусом рыбу и поставьте в холодильник на несколько часов. Застывшие котлеты обваляйте в тертом белом хлебе, смешанном с яйцом, и быстро обжарьте в кипящем масле.

Зеленый подоконник

Согласно древним китайским учениям, у каждого цветка особая энергия. Одни - явные агрессоры и вампиры, а другие очищают энергетику в доме, успокаивают и даже лечат.



РАСТЕНИЯ ПРИНЕСУТ УДАЧУ

Дом, где нет ни одного цветка, кажется неуютным и холодным. Но далеко не все растения можно приглашать на подоконник. К выбору зеленых друзей нужно отнестись очень придирчиво.

Бальзамин для творчества

В народе это растение называют «огонек» за множество маленьких ярко-красных цветков, которые, как языки пламени, загораются по всему кусту. Невозможно сдержать улыбку, увидев эту жизнерадостную картину. Бальзамин отвечает за стихию Огня, поэтому и энергетика у него теплая и очень радостная, дарящая надежду, она пробуждает интерес к жизни и жажду действия. Считается, что это цветок реформаторов, людей активных, творческих, постоянно выдающих новые идеи. Найти место бальзамину можно не только на домашнем подоконнике, он приживется в рабочем кабинете, мастерской, лаборатории. А вы сразу заметите, что работать стало комфортнее. В быту бальзамин очень неприхотлив, хотя предпочтения, конечно, имеет. Он светолюбив, но согласится жить даже на северном окне, а вот яркое солнце перенесет с трудом. Желательно, чтобы почва в горшке с бальзаминцем всегда была чуть влажная.

Алоэ - миротворец

Как вылечить насморк с помощью сока алоэ, знают все, а то, что растение принесит в дом не только здоровье, но и удачу - известно немногим. У алоэ очень светлая энергетика, она способна усилить биополе всех домочадцев, придать им дополнительные физические и эмоциональные силы. В семьях, где постоянно происходят конфликты, алоэ выступит в роли миротворца. Его мягкая и добрая энергетика разрядит напряженную атмосферу. Поместите горшок с растением поближе к креслу, на котором вы любите отдыхать, посидите несколько минут,

ну вот уже и ушли усталость и раздражительность. Алоэ любит яркий свет, идеальное место - подоконники на юге, юго-востоке и юго-западе, но спокойно переживет небольшое затенение. И, как все суккуленты, не нуждается в частом поливе. Но, если кто-то считает, что бабушкин столетник не вписывается в современный интерьер, то обратите внимание на декоративную разновидность алоэ - рауха, его листочки украшены многочисленными светлыми пятнами и штрихами.

Душевная герань против депрессии

Если вы заметили, что домашние разговоры ведутся на повышенных тонах, то пора подумать о покупке герани. Это растение с непередаваемым терпким ароматом и живописными листочками вмиг погасит семейные бури и вернет в дом покой и умиротворенность. Отчасти это заслуга аромата: его чуть ментоловая свежесть охладит самые буйные головы. Кстати, медики официально зафиксировали такой факт: эфирные масла герани снимают напряжение и прогоняют депрессию, стабилизируют артериальное давление и улучшают кровообращение. Вот только из-за сильного специфического аромата размещать герань в спальне не рекомендуется, ведь даже лекарство в больших дозах превращается в яд. Идеальное место для цветка - кухня, здесь начинается утро всей семьи: чашка кофе и бодрящий аромат герани - хорошее начало дня!

Фиалка - муза поэтов

Миниатюрную фиалку с ее пушистыми листочками и незатейливыми цветками воспевал Шекспир, Шелли и Гете. У маленького растения большой талант - способность привлекать в дом материальное благополучие, процветание, здоровье и долголетие. Сегодня, бла-

годаря селекционерам, скромную фиалку не узнать: представлены все цвета и оттенки, и у каждого - свое название.

Фиалки с белыми цветками улучшают настроение, прогоняют тяжелые мысли и вызывают эмоциональный подъем. Хорошо такой цветок иметь в доме, где есть маленькие дети с их неумной, порой неуправляемой энергией. Белая фиалка приглушит вспышки детской агрессии.

Фиалки с красными и розовыми цветами помогут людям, сомневающимся в своих силах. Красный цвет всегда придает уверенность, силу и надежду. Цветок в классических тонах - фиолетовый и голубой - должен поселиться в доме творческих людей, он хорош при обучении музыке, пению, рисованию. Размещать фиалку можно в любой из комнат. Лучше всего она растет на северных, северо-восточных и северо-западных окнах.

Бегония для успеха в делах

Бегонию советуют заводить романтикам и людям нерешительным, которые никак не могут отважиться на какое-нибудь действие. Растение также рекомендовано бизнесменам и торговцам, удачу оно приносит при заключении сделок.

Особое внимание на это растение стоит обратить заядлым курильщикам и страдающим бронхитом - бегония прекрасно очищает воздух.

У бегонии есть только одна маленькая неприятная особенность: растение быстро стареет и теряет привлекательность, но поскольку оно легко возобновляется черенкованием, то довольно просто наладить бесперебойное воспроизводство бегонии. Предпочтению отдавайте южным, восточным, западным окнам.

Азалия - талисман художника

На Востоке азалия символизирует свободу, мир и радость. Для людей творческих цветок может стать талисманом-вдохновителем, он раскрывает способности, а после умственной нагрузки и нервного напряжения успокоит и вернет бодрость. Заведите азалию, если вас не покидает ощущение хронической усталости, но помните, что растение капризно: оно не выносит прямых солнечных лучей, требует рассеянного света или полутени. Хорошо себя чувствует на окнах, выходящих на восток, северо-восток, запад и северо-запад.

На заметку

Имейте в виду, что «работать» будут только здоровые и ухоженные растения. Если же они неопрятны, листья и цветы завяли и пожелтели, то при всей природной положительной энергии, растения не принесут вам удачи. Иногда ритм жизни не позволяет вовремя поливать и ухаживать за комнатными цветами, в этом случае не мучайте их, ограничьтесь картинами с изображением любимых цветов.

Поздравления

Ирину ОРФАНИДИ

поздравляем с днем рождения.

Пусть улыбнется тебе Фортуна и все твои дела будут идти хорошо. Будь всегда красивой и такой, как прежде. Да хранит тебя Господь.

*Суважением,
Мargarита Орбант,
Лайма Трензе,
Наталья Славинская,
Инга Ветрова,
Светлана Капустина,
Лия Дарсадзе,
Нана Карумидзе,
Софиго Верулава.*

Дору Викторовну КАРАДОЧЕВУ,
ветерана Великой Отечественной войны поздравляем с 100-летней со дня рождения и с праздником Великой Победы.

Желаем вам долгих лет жизни, здоровья, счастья, чтобы был мир во всем мире, который, увы, достался нелегкой ценой. Пусть ваши дети, внуки, правнуки и праправнуки будут счастливы и достойны вас, глубокоуважаемая Дора Викторовна!

**Сто лет, а это целый век,
Наполнен был любовью, счастьем, болью...
Ваша душа открытая для всех,
Живите долго и счастливо, Дора!
Сто лет, а это много дней,
Прошла через войну, заботу, горе...
Чтоб ни было, а вы были смелей,
Достойны вас пусть будут дети, Дора!
Сто лет, а это вечность звезд,
Которые мерцают на просторе.
«Живите долго, мирно и без слез!», –
Желаем нашей Викторовне Доре.**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Малуза Горанова,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Лина Радева-Нергадзе,
Ионка Христова,
Ирина Нешкова,
Ната Славчева,
Анна Димчева, Георгий,
Марианна и Тодор Трайчевы,
Красимира Русинова,
Донка Младенова,
Лада Николова,
Кристина Димитрова,*

*Ангелина и Георгий Жеравновы,
София Светлинова,
Ирина Подсоснок,
Инна Артеменко,
Анна Еловенко,
Ирина Стасюк,
Алла и Любовь Искренко,
Этери Марташвили,
Лали Нергадзе,
Кетеван и Лана Манагадзе,
Елена Микелашвили,
Ия Перадзе, Алла Титвинидзе,
Дареджан и Мераби Капанадзе,
Лана Стоева, Анаида Акопян,
Марина Мурадян, Люся Агабалян,
Лили Погосян,
Мargarита и Наталия Радинские,
Наталия Жаркова,
Инна Зорина и все,
кто вас любит, чтит и уважает.*

Мargarиту ОРБАНТ

поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей «Жемчужине» быть всегда красивой, любить и быть любимой.

**Жемчужина у моря,
Душа твоя открыта,
Счастливой на просторе
Будь наша Margarита.
Живи, души не чая,
Красиво непременно,
Все будет без печали,
И боль пройдет мгновенно.
Пройдут счастливые годы,
Цветут цветы... Смотрите...
Любви мы и свободы
Желаем Margarите.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Лайма Трензе,
Регина Тосс,
Дайга Араюме,
Велта Оромете, Анна Вилцане,
Айя Беремане,
Марта Бумбиере,
Цветелина Стойкова,
Лия Чануквадзе,
Елена Емельянченко,
Яна Донцова,
Спирула Икономиди,
Мария Саввиди.*

Ирину ОРФАНИДИ от всей души
поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья, долгого

счастья в личной жизни и успехов в делах.

Суважением, Медея Чхаидзе, доктор биологических наук, почетный член Национальной Академии наук Грузии.

Мери СААКОВУ-ЭНГЕНОВУ
поздравляем с днем рождения.

Несмотря на то, что вы пережили очень много горя и страдания, желаем быть всегда на высоте и никогда не падать духом. Пусть Господь Всевышний даст вам много сил и крепкого здоровья.

**Зеленый пожар загорелся,
Цветут абрикосы и вишни,
Их пестик с тычинкою спелся
И птичье пение слышно.
Открыли глаза все цветочки
И птицы приятно запели.
Писать от души эти строчки
Не раз будем мы нашей Мери.
Букеты цветов... каллы, розы,
Хороший друг сделать намерен.
Глаза пусть сияют как звезды,
Красавица добрая Мери.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Нина Губеладзе, а также
все, кто вас любит.*

Ирину ОРФАНИДИ

поздравляем с днем рождения.

Будь всегда здоровой, красивой, доброй, одним словом, оставайся такой, какая ты есть.

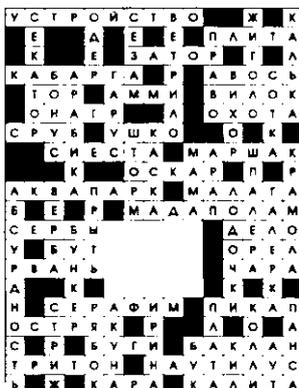
Суважением, Додо Лалиашвили, Нанули Варазашвили, София Болквадзе, Лали Дгебуадзе, Ия Перадзе, Лия Арвеладзе, Русудан Абесадзе, Дареджан Капанадзе, Мадонна Карсанова, Зоя Кучеренко, Любовь Искренко, Раиса Мкртчян, Елена Яровая, Алла Есаулова, Людмила Смоленская, Любовь Истомина, Полина Иванова, Зоя и Иванка Костова, Раиса Смирнова, Валентина Неженцева, Нино Балавадзе, Светлана Губкина, Венера Кростева, Лариса Степаненко, Мзия Кудухова, Диана Габарашвили, Манана Кавтарадзе, Ирина Епифанова, Лана Стоева, Джеджило Эристави, Этери Шенгелия, Лела Турашвили, Margarита Зарейчук, Медея Чхаидзе, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Майя Венкова, Елена Акритиди, Кети Димитриадиди, Анжела Геворкян, Эльза Санакоева, София Светлинова.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Создатель доктор
ПОДРУГА
железнодорожный издательский комбинат №108/104/1

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

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

Домашние любимцы



Сегодня все чаще можно услышать от родителей отказ завести щенка, котенка или хотя бы морскую свинку: «От нее столько шерсти! А кто убирать будет? А во время отпуска на кого оставлять?» Но, может, не стоит быть такими категоричными?

РЕБЯТА И ЗВЕРЯТА

Минусов пребывания хвостатого в доме не так и много. И со всеми из них можно справиться. Сегодня существует множество зоогостиниц, частных передержек и специальных зоотоваров: от качественного наполнителя лотков до спрея-уничтожителя запахов животных. А вот плюсов от общения ребенка с животным куда больше, чем кажется на первый взгляд.

Мнение психологов

Психологические исследования показали, что дети, выросшие рядом с домашними животными, более коммуникативны. Они быстрее развиваются, легче адаптируются в любом новом коллективе, будь то детский сад, спортивная секция или школа, и с успехом заводят новых друзей. Такие малыши куда умнее тех сверстников, чьи родители отказываются завести кошку или собаку. Четвероногий друг дарит младенцу важные тактильные ощущения, подростку учит координации движений, ловкости и подвижным играм, а для школьника и подростка становится близким другом. С детства ребенок учится заботиться о братьях наших меньших, что впоследствии сделает его любящим мужем или женой, а значит, счастливым человеком. Если ребенок растет трусишкой и боится даже шороха за дверью, заведите собаку: с ней не страшно, даже когда в комнате становится темно. Если вы работаете допоздна и не можете уделять много времени ребенку, заведите кошку: она почти такая же ласковая, как мама. Гиперактивность, заикание, неврозы и еще десяток других детских проблем помогают решить домашние животные.

Педиатры: за или против?

Родители любят оправдываться: «Мы не заводим домашнее животное, потому, что боимся, что у ребенка начнется аллергия!» Однако, существует множество нелиняющих и вовсе лысых пород собак, кошек и даже мышей, так что аллергию на шерсть можно исключить. В нашей стране при первых же признаках аллергии у детей педиатры советуют убрать из квартиры домашних животных. А вот педиатры США уверены: наличие в доме двух и более кошек и собак заставляет иммунную систему ребенка активизироваться, что сводит риск появления аллергии практически к нулю. Есть исследования, доказавшие, что дети, которые с рождения контактируют с домашними животными,

практически не имеют риска заболеть астмой.

Памятка родителям

Что нужно знать родителям, которые решили завести кошку или собаку? Заботиться о животном, скорее всего, придется не ребенку, а вам, так что рассчитайте свои силы. Самостоятельно чистить клетку хомяка и выгуливать собаку без напоминаний ребенок способен годам к 12-13. А до этого возраста можно доверить детям какую-то одну обязанность, например, следить, чтобы в поилке у попугая всегда была чистая вода. Обязательно внушите ребенку мысль, что домашнее животное - это член семьи, а не живая игрушка. Поэтому, относиться к нему нужно соответственно. Пресекайте любые попытки живодерства, будь то потаскать щенка за лапы или надеть коту на голову полиэтиленовый пакет, не говоря уже о шлепках и пинках. Иногда маленькие дети бывают очень жестоки и нуждаются в родительском примере обращения со слабыми. Научите ребенка правилам обращения с животными: не подходить к собаке сзади, не совать руки в миску, когда она ест, и т.п. Животное есть животное, и его инстинкты нужно понимать.

Прежде, чем завести питомца с малой продолжительностью жизни (хомяка, попугая, кролика), подумайте, как ваш впечатлительный ребенок будет реагировать, когда его друга не станет. Сможет ли он пережить факт смерти домашнего любимца или вам придется скрывать его от малыша. Только ни в коем случае не покупайте похожее животное! Это для вас все белые морские свинки одинаковые, а ребенок быстро раскусит обман. Если собака или кошка уже не молода, подготовьте малыша к тому, что однажды она попадет на небо и будет наблюдать за ним оттуда каждый день. Никогда и ни при каких обстоятельствах не шантажируйте ребенка домашним животным: «Будешь плохо себя вести - выкину твоего хомяка!», «Закончишь год на одни пятерки - куплю тебе Лабрадора!»

Если у вас нет возможности завести животное дома, постарайтесь водить ребенка в гости, где есть собака или кошка. Не лишайте его радости общения с четверногими друзьями!

✓ **Чем раньше малыш познакомится с питомцем, тем легче ему будет подружиться с животным**

Поздравления

У Георгия (Гоги) РУХАДЗЕ и Лейлы ЦОТАДЗЕ, в также у Бадри ПАНКВЕЛАШВИЛИ и Латавры ВАСАДЗЕ родилась внучка, а у Тенгиза РУХАДЗЕ и Нино ПАНКВЕЛАШВИЛИ родилась дочь Лика.

Поздравляем всех близких с долгожданым появлением на свет малышки. Желаем нашей маленькой Лике вырасти счастливой, быть честной, порядочной и достойной уважаемых предков.

**Прекрасна жизнь и многолика, Начавшаяся только что...
Пришла на свет малышка Лика,
Здоровы глазки, нос, плечо...
Ты будь уверена в победе,
Как подрастешь, любовь найдешь.
Малышка Лика! Ты на свете,
Бог даст, счастливо проживешь!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Цисана Абесадзе,
Наили Лагазашвили,
Пепела Копалеишвили,
Писо Калмахелидзе,
Кети Мерквиладзе,
Марина Манджвидзе,
Диана Нодия,
Жанна и Офелия Григорян,
Виктория Пасюк,
Магнолия Светцова,
Анна Павлова.*

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

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

Тел.: 555. 60-20-58.

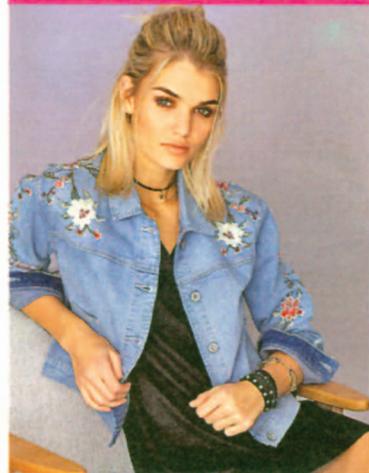
Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

Вещь месяца

ДЖИНСОВЫЙ ПИДЖАК С ВЫШИВКОЙ

Такой пиджак может быть актуален как поздней весной, так и летом. Женственности и элегантности ему прибавляет вышивка в виде цветов, листьев и узоров.



Проще – значит лучше

Секрет успеха - в простых решениях. Для базового гардероба обязательно приобретите классические черные брюки и пару белых блуз. Избегайте вещей, обильно украшенных рюшами и оборками. Из обуви у вас непременно должны быть однотонные балетки и туфли-лодочки. Из сумок - классическая вместительная и маленький клатч - для особых случаев.



Сама женственность

Нет ничего более женственного, чем дама в юбке или платье. Главное - правильно подобрать модель. Лучше отказаться от слишком коротких и слишком длинных платьев. Оптимальной будет длина до колена или чуть ниже. Обратите внимание на модели с пояском или ремешком. Если завязать его чуть выше талии, он выделит ее и подчеркнет грудь.



Деловой стиль

Знаете ли вы, что брючный костюм выглядит элегантнее, чем комплект с юбкой? Брюки, особенно с горизонтальную полоску, делают женщину визуально выше и стройнее. Особенно, если надеты они в сочетании с каблуками. В гардеробе желательно иметь несколько деловых костюмов и несколько летних - для отдыха и на выход.



Все внимание на детали

Какие аксессуары, детали и элементы гардероба способны сделать вас моложе?

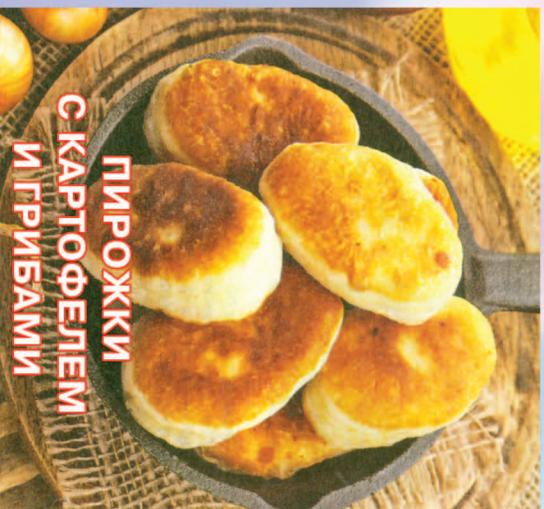
Воротничок. Можно купить уже готовую вещь с воротничком или приобрести его отдельно.

Платок. Если вы надели одежду темных тонов, повяжите светлый платок вокруг шеи.

Каблуки. Надевая туфли на каблучка, женщина мгновенно преобразуется!

Украшения. Используйте минимум, но зато продуманный до мелочей.





ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

Шампиньоны - 250 г, картофель
оварной - 250-300 г, лук репчатый
- 1 шт., Масло сливочное - 50 г,
масло растительное - 100 мл (+100
мл для жарки), кефир - 250 мл, мука
- 3-3,5 стакана, яйцо - 2 шт., сода -
1 ч. л., сахар - 1 ст. л., соль.

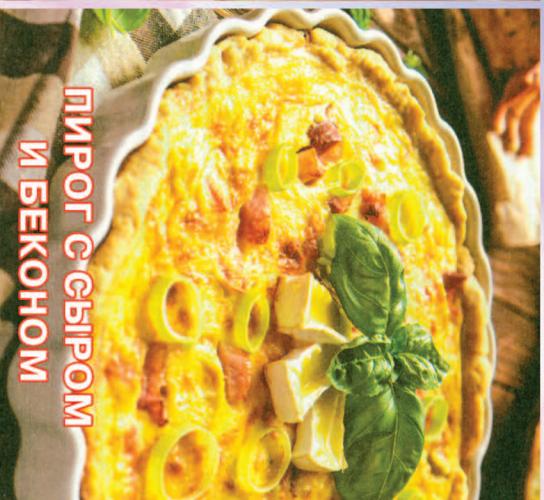
Лук нашинковать и обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанные грибы. Жарить около 15 мин., подсолить. Картофель, грибы с луком и сливочное масло истолочь в пюре, подсолить. Смешать миксером кефир, яйца, сахар, соду, 100 мл растительного масла; подсолить. Понемногу ввести муку. Тесто готово, когда перестает липнуть к рукам. Присыпать стол небольшим количеством муки. Отщипывать кусочки теста и палочками формировать лепешки размером с ладонь. Выложить на каждую 1 ст. л. начинки, защипать края. Растительное масло разогреть на сковороде. Пирожки выкладывать сначала швом вниз, затем обжаривать с другой стороны до золотистой корочки.



ПИРОГ С ГОРЕВУШЕЙ

Горбуша (филе) - 500 г, лук репчатый -
1 шт., майонез - 4 ст. л., мука - 2
стакана, приправа для рыбы - 1 ч. л.,
разрыхлитель - 1 ч. л., сметана - 350
г, укроп - 1 пучок, яйцо - 3 шт., масло
растительное - 1 ст. л., соль, перец.

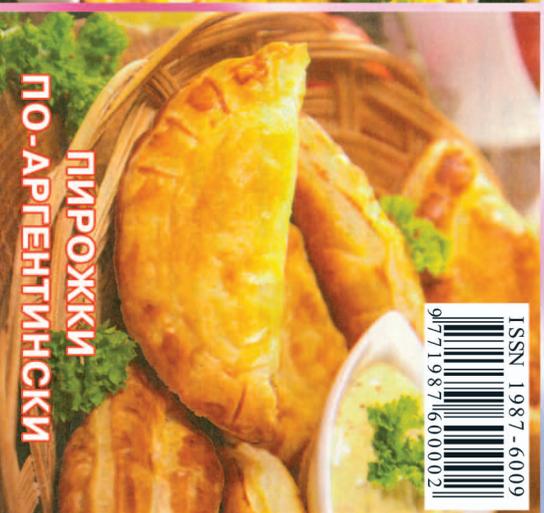
Соединить в миске сметану и майонез, ввести 2 яйца. Перемешать. Добавить муку с разрыхлителем, снова хорошо перемешать. Укроп мелко нарубить, ввести в тесто. Форму для выпечки растелить пекарской бумагой, смазать растительным маслом. Выложить на бумагу тесто и разровнять его всей по форме. Филе горбуши и лук пропустить через мясорубку. Добавить в полуценный фарш яйцо, приправу для рыбы. При необходимости подсолить и поперчить. Необходимо подсолить и поперчить. Как следует вымесить. Из рыбного фарша сформовать небольшие фрикадельки и равномерно, слегка вдавливая, выложить их на тесто. Выпекать пирог в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (около 30-35 мин.).



ПИРОГ С СЫРОМ И БЕКОНОМ

Тесто песочное - 350 г, сыр твердый -
250 г, бекон - 200 г, яйцо - 5 шт.,
молоко - 100 мл, сливки (11%) -
200 мл, мука - 2 ст. л., соль, перец,
масло растительное для жарки.

Бекон нарезать тонкой соломкой и обжарить в небольшом количестве масла. Выложить на бумажну салфетку, чтобы стек лишний жир. Форму для выпечки выстелить пекарской бумагой, немного присыпать ее мукой. Раскатать песочное тесто в круглый пласт. Выложить тесто в форму, сформовать бортики и обрезать лишнее по краю. Натереть сыр на мелкой терке. Половину сыра равномерно выложить на тесто. Поверх сыра выложить обжаренный бекон. Взбить в миске яйцо с молоком и сливками. Подсолить, поперчить по вкусу и вылить массу на пирог поверх бекона. Выпекать оставшийся тертый сыр. Выпекать пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 30-40 мин.



ПИРОЖКИ ПО-АРГЕНТИНСКИ

Фарш говяжий - 1 кг, лук репчатый -
2 шт., перец болгарский красный -
1 шт., яйцо - 6 шт., оливки зеленые
без косточек - 1 банка, тесто слоеное
дрожжевое - 500 г, специи (паприка,
тмин, перец черный молотый, перец
чили молотый, соль) - по вкусу, масло
растительное для жарки.

Измельчить болгарский перец, выложить на сковороду в разогретое масло. Добавить мелко нарезанный лук, обжарить все вместе 5 мин. Добавить фарш со специями и тщательно перемешать в процессе обжаривания. Довести до готовности и выложить огонь. Добавить к фаршу рубленые вареные яйца и оливки, перемешать, снять с огня и дать остыть. Разогреть духовку до 200 градусов. Тесто раскатать, вырезать кружки диаметром 11 см. На каждый положить начинку, защипать по краю (можно сделать это вилкой, надавливая по периметру шва). Выстелить противень пекарской бумагой, выложить пирожки. Выпекать до румяной корочки. Подавать горячими, с острым соусом.

