


СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЖИТКА



№25

июнь 2017

цена:

1,5 лари

Бьюти

процедуры

стр.36

Сам себе

ДОКТОР

стр.9

Первые леди

разных стран

стр. 24-25

Натуральные

средства для здоровья

стр.7

Звездный роман

Дженнифер Лопес и Алекс Родригес

стр.20-21

Аманда Сейфрид

стр.16-17

Совершенно бесстрашная девушка

ДЖИНСЫ

Какие модели носить в этом сезоне?



Джинсы давно оккупировали женский гардероб. Их выбирают за универсальность и практичность. Крой, посадка, элементы декора: каковы модные тенденции этого сезона?



Привет из 70-х!

Скучаете по моде 70-х годов? Тогда джинсы клеш - первое, что вам стоит приобрести в этом сезоне! Самые модные модели - те, в которых клеш начинается от колена. В тренде также высокая талия, которую можно подчеркнуть ремнем. Особенно хорошо джинсы клеш смотрятся на высоких девушках.

Неровный край

На пике популярности джинсы с бахромой, краями разной длины, неаккуратным и необработанным низом. Они добавляют дерзости в образ. Сочетать их можно как со спортивной обувью, так и с элегантными туфлями на высоком каблуке. Попробуйте!



НАЗВАН ВЕЛИЧАЙШИЙ ФИЛЬМ ВСЕХ ВРЕМЕН



Журнал Empire составил рейтинг величайших кинокартин всех времен. Лидером списка стал фильм 1972 года «Крестный отец». В криминальной саге режиссера Фрэнсиса Форда Копполы, снятой по мотивам одноименного романа Марио Пьюзо, рассказывается о нью-йоркской сицилийской мафиозной семье Корлеоне. «Крестный отец» — первая картина трилогии Копполы об американской мафии.

На второй строчке — лента Ирвина Кершнера 1980 года «Звездные войны: Эпизод 5 – Империя наносит ответный удар», второй фильм фантастической кинофраншизы. Третье место получил «Темный рыцарь» Кристофера Нолана, снятый в 2008-м.

В первую десятку также вошли «Побег из Шоушенка», «Криминальное чтиво», «Славные парни», «Индиана Джонс: В поисках утраченного ковчега», «Челюсти» и «Властелин колец: Братство колец».

Отмечается, что при составлении списка журнал опросил 20 тысяч кинолюбителей.

УМЕРЛА ЗВЕЗДА «ДИКА ТРЕЙСИ» ГЛЕНН ХЕДЛИ



Американская актриса Гленн Хедли скончалась в Нью-Йорке. Об этом в пятницу, 9 июня, сообщает The Hollywood Reporter.

Хедли было 63 года. Причина смерти не уточняется.

«С глубоким прискорбием подтверждаем, что Гленн

Хедли ушла из жизни. Мы просим проявить уважение к ее семье в это трудное время», — заявили представительницы актрисы.

Отмечается, что Хедли в последнее время снималась в телепрограмме Future Man для канала Hulu.

Гленн Хедли — двукратный номинант на премию «Эмми». Она наиболее известна по роли Тесс Трухарт в фильме «Дик Трейси» режиссера Уоррена Битти.

В фильмографии актрисы также такие картины, как «Завтрак для чемпионов», «Опус мистера Холланда», «Сержант Билко», «Звезда сцены» и «Пурпурная роза Каира».

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.

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 церковь св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №B 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.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ОСОБЫЙ ЭТИКЕТ

«Здравствуйте, уважаемая Ольга Александровна! Живу со своей бедой уже лет 15. Ис каждой минутой мне становиться все хуже и хуже. Много лет назад я отправилась к одной очень известной гадалке, которая помогла многим моим знакомым. На тот момент я была в разводе и меня депортировали из страны ближнего зарубежья. Я ждала работу в другой стране и у меня все это дело тянулось и тянулось. Гадалка мне сразу сказала, что на мне порча от моей бывшей свекрови и назначила сеансы. Уже после третьего сеанса у меня открылась дорога и я стала готовиться к отъезду. Но моя подруга стала мне говорить, что мол дорогу открыла не гадалка, а просто подошло время и стала меня подбивать на то, чтобы я забрала у гадалки деньги назад, что мол мы денежки не печатаем и т.д. Уже находясь в доме у гадалки, подруга устроила там жуткий скандал, а я пошла у нее на поводу и даже потребовала деньги за свечи, которые я покупала в церкви и которые гадалка зажигала во время работы со мной.

Гадалка мне вернула деньги. И сказала, что работала со мной значит бесплатно и что мне бес и заплатит.

Бес со мной и расплатился!!!

За границу я все же уехала, но ненадолго и меня выгнали со скандалом. Подруга вышла замуж за моего бывшего мужа, родила троих детей, а я не замужем – мужчины обходят меня стороной и с каждым днем выгляжу все хуже и хуже. В свои 38 лет я вся седая и больная. Была с моей проблемой и у моллы и у гадалок, но мне все отказывают. А одна ясновидящая узнав, что я тогда забрала деньги у той гадалки еще и прокляла меня в спину. Что делать. Сусана А.г. Тбилиси»

Запомните все эти правила!!!

Часто слышу вопрос: почему бабки в деревнях берут кто сколько даст или вообще не берут денег, а конфеточки, яйца и еще что из продуктов. Я вам отвечу..... Вот когда ведьмы(ведьма от слова ведать, знать!) состарятся, сил уже хватать не будет, а жить хочется долго, вот тогда и будут брать яйцами, сахаром, да крупной, а в придачу и вашей жизненной силой! А вы не задумывались почему ведьмы так долго живут? Вот вернула вам бабуля 5 лет жизни, забранные порчей, а месяца два-три себе забрала. Ничего и никогда не бывает бесплатным! За бесплатно - БЕС платит!!!

Нельзя обращаться одновременно к двум специалистам, так как это может привести к плачевным последствиям. Если например вы заказали приворот он может лечь порчей, а вместо денежного дохода вы получите удар по всем сферам жизни (если один обращается к ангелам, а другой к демоническим сущностям - это называется работа с разными эгрегорами, она чревата). И ещё запомните, что если маг или колдун не получает взамен ничего, Высшие силы для сохранения баланса энергий возьмут здоровьем и т.д. Если вы не платите



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

деньгами, то вы платите другими вещами (т.е., например потеря работы, развал бизнеса, ухудшение здоровья, резкое ухудшение любовных отношений с любимым человеком). Это я к тому, что можно по результату и вот и думайте, можно или нет.

Прежде чем обращаться к Мастерам Вы должны соблюдать эти простые правила!

1. Если Вы решили обратиться за помощью к ведьме (колдуну магу, экстрасенсу или парапсихологу и т.д), то изберите того, кого Вы или знаете от знакомых близких, или имеете доверие по каким-либо причинам.

2. И если вы решились, то пусть это будет только он один. Если Вашу проблему можно будет решить с помощью колдовства, она решиться. Не ходите как по заколдованному кругу, от одной гадалке к другой.

3. Держите в тайне общение с мастером. Исключается любое обсуждение действий мастера с кем бы то ни было - мама, папа, сестра, подруга и т.д.

4. Не вводите колдуна в заблуждение.

5. Чётко выполняйте все предписания.

6. Давая плату за работу не проявляйте скупости. Не проявляйте недовольства и сомнения в умении мастера.

7. Не пытайтесь собственными действиями корректировать работу и навязывать свои правила.

8. Отпустите ожидание, т.е перестать постоянно спрашивать колдуна, ну что, ну

как там, тем самым мешая работе.

9. Все обряды проводятся только за деньги, никак иначе.

10. Нельзя расплачиваться с мастером продуктами и вещами!

Соблюдая все эти правила вы достигните успешных результатов!

То, что касается случая с Сусанной – то получилось то, что и должно было получиться. Колдуны, ведьмы, гадалки экстрасенсы и парапсихологи – люди необычные, и они наделены необычными способностями, им подвластно то, что другим не под силу! У каждого мастера астрального плана черного или белого есть свои духи слугители, которые не дают своего хозяина в обиду и мстят уже без ведома своего хозяина.

То, что произошло с вами, Сусана – это очень серьезно. По вашей фото я увидела, что та гадалка вас не обманула – порча была, и сильная! И именно та гадалка открыла вам дорогу! Жаль, что вы своим поступком оскорбили женщину и не довели все до конца. Вас ждало светлое будущее! А насчет тех денег, которые та гадалка вам вернула – это были деньги, отложенные на откуп. Такие деньги мастер закапывает на могиле, когда спасает пациента от смертельной порчи. Так что Сусана, вам добавилась и порча, снятая той гадалкой со своего пациента, и, как свидетельство этому, и ваша ранняя седина, и болезни, и невезение.. Избавить вас от этого сможет только та гадалка. Поэтому дорога к другим мастерам вам заказана. Никто не возьмется за решение ваших проблем, тем более, что вы были очень не правы.

Поход к магу, целителю или другому мастеру астральных наук – это шаг сугубо добровольный и если вы на такое решились, то следует все доводить до конца и думать своей головой и не идти на поводу у подруг.

Для СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом.

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

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

Актуально

Чтобы безболезненно извлекать занозы, с которыми часто сталкиваются летом, густо смажьте кожу вокруг ранки медицинским дегтем. Через 15-20 минут заноза покажется наружу настолько, что ее можно будет легко захватить и вытащить.

Знаете ли вы, что...

✓ Почки работают хорошо при повышенном артериальном давлении, потому что почки - единственный орган, которому для фильтрации крови требуется высокое давление. А при очень низком (менее 80 мм рт. ст.) показателе они и вовсе прекращают фильтрацию. Так что, помните об этом, когда искусственно снижаете артериальное давление.

✓ Доказано, что при низком уровне сахара в ночное время сердце человека не может работать в нормальном режиме. Частота сердечных сокращений падает, а желудочки сердца перестают полноценно заполняться новой порцией крови. Этим можно объяснить проблемы со сном у тех, кто страдает болезнями сердечно-сосудистой системы.

✓ Морковь спасет память. Ученые советуют пожилым людям каждый день съедать по 1-2 моркови. В ней содержится много лютеина, зеаксантина и каратиноидов. Эти вещества поддерживают память и внимание.



Канадским врачам удалось в течение шести дней поддерживать жизнь пациентки после удаления обоих легких.

Шесть дней она жила без легких

Мукровисцидоз - тяжелое наследственное заболевание, при котором являются серьезные проблемы с дыхательными путями и желудочно-кишечным трактом. Это становится причиной летального исхода из-за тяжелой дыхательной недостаточности или инфекции легких. Именно такой недуг обрушился на О.М. Она поступила в больницу с тяжелыми бактериальными осложнениями после гриппа. Состояние пациентки ухудшилось настолько, что стало понятно: ей необходима срочная пересадка легких. С согласия родственников врачи решили удалить легкие и полностью положиться на аппарат, который спо-

собен забирать венозную кровь из правых отделов сердца, насыщать ее кислородом и возвращать обратно в кровоток. Девять часов шла операция. Ее выполняла бригада хирургов из 13 человек под руководством известного трансплантолога Шафа Кешавджи. Теперь спасенная пациентка, которой пересадили донорские легкие, говорит, что никогда в жизни ей не дышалось так легко и свободно.

P.S. Трансплантация легких проводится уже много лет. Но до сих пор никто не отваживался полностью удалить легкие и доверять жизнь больного аппарату, насыщающему кровь кислородом, на длительный срок.

Стакан морковного сока в день – хорошая профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта. Он благотворно воздействует на слизистую желудка и укрепляет ее стенки.

РЫБИЙ ЖИР

✓ **Полезен для суставов.** Омега-3 кислоты помогают снять воспаление при артрите и артрозе и уменьшить боль.

✓ **Защищает от инфаркта и инсульта.** Омега-кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, снижают уровень плохого холестерина в крови, препятствуя развитию атеросклероза.

✓ **Улучшает память.** Рыбий жир хорошо влияет на участки мозга, которые отвечают за запоминание информации, речь и мышле-

ние. Поэтому, он не только повышает работоспособность, но и защищает от болезни Альцгеймера.

✓ **Укрепляет кости.** Кальций усваивается в организме только при наличии достаточного количества витамина D. Рыбий жир - один из лучших его источников.

✓ **Улучшает настроение.** Благодаря рыбьему жиру в организме вырабатывается гормон радости - серотонин, а выработка стрессовых гормонов, наоборот, уменьшается.

Новости

Кислота

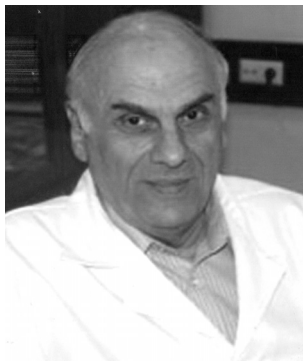
разрушает камни
За рубежом обнаружено новое средство от мочекаменной болезни - кислота, которая содержится в цитрусовых. Она действует на оксалатные камни, которые чаще всего образуются в почках. Кислота не только сдерживает рост кристаллов, но и разрушает уже сформированные камни. Теперь на ее основе собираются создавать лекарства и лечить почки без операций.

Лекарство можно смешать с кашей

В России появилась новая форма препарата на основе морфина. Он может применяться для обезболивания в детских отделениях. Это капсула с микрогранулами морфина. Содержимое можно смешать с кашей или йогуртом. Лекарство действует 4-6 часов, поэтому родители могут подстроить прием обезболивающих под прием пищи. К сожалению, с помощью капсулы можно обезболить лишь детей старшего возраста, у которых вес больше 20 кг.

Еще одна вакцина

В Израиле создана прививка третьего поколения против гепатита В. Несмотря на то, что в 167 странах в настоящее время всех вакцинируют при рождении, гепатит В по-прежнему в 100 раз более заразен, чем ВИЧ. Поражая печень, он приводит к 1,2 млн. смертей ежегодно. Вакцины первого и второго поколения недостаточно эффективны. Поэтому ученые и взялись за разработку более совершенной и мощной.



Страшный удар по здоровью

Инсульт – это страшный удар по здоровью человека, в результате чего нарушается мозговое кровообращение, погибают нервные клетки, поражается центральная нервная система, что в итоге влечет за собой поражение речи, памяти, умственных и физических функций.

Как свидетельствует официальная статистика, от инсульта в течение первого месяца умирают 20-25 процентов больных. К сожалению, вернуться к полноценной жизни удается совсем немногим.

Сегодня наш собеседник – известный специалист, руководитель Национального института неврологии имени П.Сараджишвили, доктор медицинских наук, профессор **Роман ШАКАРИШВИЛИ**.

- Роман Романович, какие бывают инсульты?

- Различают два вида этого опасного недуга: геморрагический (кровоизлияние в мозг или под его оболочки), который вызывается разрывом артерий, и ишемический (инфаркт головного мозга), обусловленный прекращением или резким уменьшением кровоснабжения отдельных участков мозга.

Вообще, факторами риска развития данного заболевания являются: нарушение жирового обмена, гипертоническая болезнь, ожирение, курение, нехватка физической активности, длительное нервно-психологическое перенапряжение, возраст пациента, генетическая предрасположенность. Инсульт – одно из самых распространенных заболеваний у людей среднего, а также пожилого возраста. Надо отметить, что уровень смертности от нарушений мозгового кровообращения даже в эконо-

мически развитых государствах стоит на третьем месте, уступая лишь опухолям и заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

- Как можно охарактеризовать в отдельности оба вида инсульта?

- Как правило, геморрагический инсульт зачастую развивается у людей в возрасте от 45 до 60 лет, как у мужчин, так и у женщин. Он проявляется внезапно, в основном после резкого переутомления или волнения, физического перенапряжения. Порой ему предшествует головная боль, приливы к лицу крови. Начальными симптомами являются рвота, расстройства сознания, а присутствие же параличей объясняется местом кровоизлияния – если поражено левое или правое полушарие. При геморрагическом инсульте длительность строжайшего постельного режима обязана быть не меньше трех недель. В первые дни болезни, при удовлетворительном состоянии пациента, можно проводить восстановительную гимнастику, конечно, с учетом рекомендации лечащего врача.

Что же касается ишемического инсульта, то он чаще всего встречается у людей среднего и пожилого возрастов, однако, время от времени бывает и у молодых. Этот очень опасный недуг возникает из-за прекращения поступления крови в головной мозг и может произойти по нескольким причинам: рост склеротической

бляшки, которая перекрывает доступ крови в мозг, отрыв тромба, резкое падение кровяного давления, повышение вязкости крови с риском образования сгустков. Такой инсульт зачастую развивается всего за несколько часов, понемногу повышается уровень онемения и слабости в ногах и руках на одной из сторон туловища. Такие явления идут рядом с нарушением речи, если страдает левое полушарие, онемением половины лица, головной болью, головокружением. Особое внимание специалисты уделяют профилактике недуга у людей старшего возраста, т.к. у них происходят возрастные изменения в сосудистых стенках, то есть, снижается эластичность сосудов, и они могут не выдержать перепадов кровяного давления.

Особое внимание в процессе профилактики нужно уделять контролю давления, избавлению от вредных привычек и ежедневному приему назначенных врачом необходимых препаратов. Эти препараты, например, предотвращают образование микротромбов и жизненно необходимы тем, у кого есть варикозная болезнь, а также, если вы в группе риска. Врачи выделяют следующие группы риска: женщины старше 50 лет, мужчины старше 45 лет, гипертоники, курильщики со стажем, диабетики, люди с проблемами сердечно-сосудистой системы.

- Батоно Роман, случился удар. Как надо ве-

сти себя родным, близким?

- Естественно, больного срочно нужно госпитализировать в больницу, в неврологическое отделение, где есть в наличии палаты интенсивной терапии. Здесь пациенту назначают необходимый курс профилактики, которая, в частности, включает в себя систематический надзор за состоянием больного, организацию режима питания и приема соответствующих препаратов, урегулирование сна, рациональное лечение сердечно-сосудистых заболеваний, в особенности гипертонической болезни и атеросклероза. Особо важную роль в остром и восстановительном периодах играет противостояние гиподинамии: человека с инсультом чуть ли не каждые два часа необходимо поворачивать, для того, чтобы осуществлять профилактику пролежней и пневмонии. Значительную роль играет уход за полостью рта, за кожей, а также легкоусвояемая и высококалорийная пища.

- Что еще главное в период восстановительного процесса?

- Реабилитационный период после инсульта – восстановительное лечение конечностей, возвращение речи у перенесших этот страшный недуг, – пожалуй, процесс сложный и долгий. Особое внимание должно быть уделено профилактике повторного инсульта. Безусловно, каждый больной восстанавливает утраченные функции в своем индивидуальном темпе. Главное: родственники и близкие должны проявить к больному душевную теплоту, терпение и простую человеческую любовь.

Роберт МЕГРЕЛИ.

При небольших проблемах со здоровьем можно обойтись без серьезных лекарственных препаратов. Их заменят натуральные средства, которые воздействуют на организм быстро, но мягко, не давая побочных эффектов.

ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕТОМ ПРОЩЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ!

Летом кажется, что заболеть просто невозможно! Тем не менее, именно в это время года часто обостряются различные заболевания - от аллергии и цистита до, так называемого, летнего гриппа, вызванного различными вирусами. Чтобы не доводить дело до приема антибиотиков, при первых признаках болезни воспользуйтесь известными и недорогими натуральными средствами.

Мята перечная снимает жар и головную боль

Когда градусник на улице показывает температуру выше 30 градусов, многие люди жалуются на головную боль. Терпеть ее ни в коем случае нельзя. Если она вызвана не повышенным артериальным давлением, снять ее можно эфирным маслом мяты перечной. Первый способ - воспользоваться аромалампой: капните 3-5 капель на лампу и вдыхайте целебный аромат. Нет лампы? 3 капли масла капните на ватный диск и положите рядом с собой.

Для массажа нужно не более 6 капель масла мяты на 10 мл масла-основы. Мягкими движениями втирайте состав в височную область. Для компресса возьмите 4-6 капель масла мяты, нанесите на влажное полотенце и приложите ко лбу.

Оливковые листья поддерживают кровообращение

Листья оливы европейской обладают уникальными целебными свойствами. Они прекрасно стимулируют кровообращение, уменьшают риск заболеть атеросклерозом и регулируют уровень «опасного» холестерина в крови.

Олеуропеин - ценный компонент оливкового листа, обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Это вещество подавляет рост и размножение бак-

терий, вирусов и грибков. Отдыхаете на южном курорте? Приготовьте себе чай из свежих оливковых листьев. На 1 стакан воды достаточно 1 ч. л. измельченных листьев. Залейте их кипящей водой и дайте настояться 5 минут. В день выпивайте не более трех чашек этого напитка.

Эвкалипт помогает при первых признаках летнего гриппа

Выпили на жаре холодного сока или воды, посидели под кондиционером, а на следующий день появилось ощущение недомогания: першит в горле, закладывает нос. Знакомая картина? Началось активное размножение вируса. Велик риск, что он оседет в бронхах и гайморовых пазухах. Возьмите в помощники листья эвкалипта. Это растение обладает отхаркивающими и противовоспалительными свойствами. Можно использовать эфирное масло эвкалипта, делать ингаляции, пить отвары из листьев.

Отвар: 2 ст. л. листьев залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 15-20 минут, процедить.

Красное и зеленое

Все зеленое очень полезно, даже в малых количествах. Например, укропа или петрушки много не съешь, но даже небольшое их количество вносит свою долю антиоксидантов и хлорофилла. Это вещество придает цвет салатам и другой зелени, и оно же защищает толстый кишечник от рака. Дело в том, что в мясе есть, так называемый, гем - он придает красный цвет и ему, и крови. Из него образуются токсины, способствующие развитию рака толстого кишечника. А хлорофилл нейтрализует этот эффект. Поэтому, мясные блюда всегда надо есть с зеленью, а еще лучше с салатами, в которых она есть. Как раз весной правило красного и зеленого соблюдать очень просто.



Для ингаляций и полосканий: 10 капель эфирного масла развести в 200 мл воды.

Зеленый чай борется с вирусом герпеса

Летом, несмотря на теплую погоду, вирус герпеса может дать рецидив. Если под рукой нет антивирусной мази, заварите крепкий зеленый чай (только не пакетированный!). Его дубильные свойства подсушат пораженные герпетическими пузырьками участки кожи и остановят рост вируса. Смочите в чуть теплом чае ватный диск и прикладывайте его несколько раз в день к пораженной области.

Алоэ вера успокаивает раздраженную кожу

Получили пусть небольшой, но все-таки солнечный ожог? Кожа нуждается в нежном уходе, чтобы быстрее восстановиться. Летом всегда носите с собой гель алоэ вера. При первых симптомах раздражения на коже наносите его на воспаленный участок.

Мед и клюквенный сок против ангины и цистита

Мед давно признан природным антибиотиком. Он действует даже на микробов, которые устойчивы к обычным антибиотикам. При первых признаках ангины 2-3 раза в день медленно рассасывайте по 1 ч. л. меда.

Клюквенный сок прямого отжима оказывает мочегонное действие и убивает бактерии, которые размножаются в мочевом пузыре, вызывая цистит.

Выжать сок из 500 г ягод, разбавить 2 л воды, добавить 1 стакан сахара. Нагреть на сильном огне не более 1 минуты, остудить.

Пейте сок как профилактическое средство.

Что укрепляет мужскую силу

✓ **Делайте по утрам зарядку.** Если не получается, тогда занимайтесь сексом.

✓ **Пейте больше воды.** Откажитесь от пива и газировки в пластиковых упаковках. **Фталаты, выделяющиеся из пластика, действуют как женские гормоны.**

✓ **Ешьте больше овощей, фруктов, рыбы, зерновых, растительных масел и орехов.**



Спящие инфекции

Стоит женщине прийти на прием к гинекологу, ее тут же убеждают сдать анализы на массу инфекций. Это правильно?

Эльвира Сергеевна.

Для любого обследования должны быть основания. Диагностика и лечение инфекций - это «хлеб» коммерческой гинекологии. И при желании их можно найти. Вот и ищут, а потом начинают усердно с ними воевать. Но если женщину ничего не беспокоит, зачем это нужно? Лечить надо не анализы, а человека. На самом деле существует всего пять инфекций, которые передаются половым путем. Это хламидиоз, трихомониаз, гонорея, сифилис и ВИЧ. Если их выявляют, то лечат всегда обязательно. Другие же «инфекции», на которые женщины сдают анализы, не требуют лечения. Речь идет о микоплазмах и уреоплазмах. Роль этих возбудителей неоднозначна. Уреоплазмы и микоплазмы в норме живут в половых путях у мужчин, и женщин - они есть у 60% населения. Простое, бессимптомное их носительство не опасно и уж точно не требует лечения стоимостью 17-30 тысяч рублей. Но! Во время беременности эти микроорганизмы могут причинить вред малышу, вызвать осложнение у новорожденного. Поэтому, перед планированием ребенка женщине, конечно, надо обследоваться на эти инфекции и пролечиться.

И. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории.

Что ослабляет мужскую силу? Приводит ли грипп к импотенции? Утренний секс заменит зарядку? Разберемся в важных вопросах мужского здоровья.

Секс вместо зарядки

1. Грипп не проходит бесследно для мужчин. Это так. Если мужчина переболел гриппом или ОРВИ и болезнь сопровождалась интоксикацией и повышенной температурой, то в течение 5 месяцев после выздоровления сперматозоиды развиваются гораздо хуже. Зачать в это время будет проблематично. Это относится к любым заболеваниям, сопровождающимся высокой температурой. Постепенно все восстанавливается. Исключение - свинка, или паротит. При ней может возникнуть орхит - воспаление яичка, которое часто заканчивается развитием бесплодия. Но от паротита есть прививка.

2. Хронического простатита не существует, а аденома простаты есть у всех. Заболевание хронический простатит существует, хотя его распространенность преувеличена. Причины - инфекции, передаваемые половым путем, и флора, которую можно заработать при оральном и анальном контактах. Мужчина не обращает внимания на непонятные выделения, временный дискомфорт в мочеиспускательном канале, а в итоге получает простатит. Аденома, или доброкачественная гиперплазия предстательной железы, - распространенное заболевание, при ко-

тором увеличивается количество клеток простаты. А это приводит к образованию в ней узлов, нередко больших. С возрастом простата увеличивается у всех, и чем выше уровень тестостерона, тем быстрее. Именно хронический простатит - фактор риска развития рака простаты. А вот при аденоме гораздо реже бывает рак мочевого пузыря.

3. В 40 лет 40% мужчин имеют проблемы с потенцией. Это действительно так. В 50 лет такие проблемы есть уже у 48% мужчин, в 60 - у 57%, а в 70 - у 67%. И главные причины расстройства - не возраст, а болезни и вредные привычки.

4. Мужчина рассчитан не на одну женщину, а на 15. Это миф, как и то, что мужчине «отпущено» 5400 семязвержений, поэтому, надо быть экономным. Семенной жидкости нескольких тысяч мужчин хватит, чтобы оплодотворить всех женщин на Земле.

5. Сексом лучше заниматься утром, а не вечером. Секс по утрам - идеальный вариант и заряд хорошего настроения и бодрости на весь день. В ранние часы уровень тестостерона достигает максимума, а к вечеру снижается.

С. Ишков, уролог-андролог, врач высшей категории.

У мужчин, занимающихся физическим трудом, проблемы с эрекцией встречаются на 70% реже, чем у тех, кто занят умственной работой.

Лекарства от природы

Замучил сухой кашель!

Измельчите и смешайте по 1 ст. ложке листьев эвкалипта, цветков календулы и корня солодки. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 10 минут, затем вдыхайте пар, накрывшись полотенцем. Детям первых лет жизни ингаляции делать нельзя, не рекомендуются они и при температуре выше 37,5 градусов.



рубку грецких орехов, меда и сливочного масла. Масло растопите, добавьте морковь, размешайте и охладите. Добавьте мед и орехи. Хорошенько перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды до полного выздоровления.

Болит спина или ноют суставы!

Обдайте кипятком сухие листья березы, наложите толстым слоем на больное место, накройте полиэтиленом и тепло укутайте шерстяной тканью. Или натертую кашицу хрена наложите на ткань - и к больному месту. Подержите 20-30 минут.

От язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

Возьмите по 0,5 кг тертой моркови, пропущенных через мясо-

**От экземы избавят
листья березы**

Есть у меня рецепт, которым моя подруга вылечила руки от экземы. Надеюсь, и вам поможет. Соберите листья березы (с весны до 12 июля, до Петрова дня). Хорошо промойте их и обсушите полотенцем. В стеклянную банку сложите листья толщиной в 2 см, залейте растопленным сливочным маслом, затем опять слой листьев, масло - и так заполните банку на 2/3. Прикройте крышкой (не закручивайте) и на 24 часа поставьте в духовку. Температуру выберите такую, чтобы листья томились.

Затем процедите, дайте немного остыть и храните в холодильнике. Целебным маслом зеленого цвета смазывайте руки на ночь и надевайте хлопчатобумажные перчатки. Буду рада, если вам поможет этот рецепт.

Галина.

Если разболелась голова, 1 ст. ложку душицы заварите 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут и выпейте, подсластив медом.

СПЕШИМ ПОМОЧЬ

феткой и пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Слейте выделившийся сок в стеклянную посуду; Принимайте по 10 капель за 20-30 минут до еды, залив 1 ст. ложкой воды. Пейте 10 дней, затем на 5 дней сделайте перерыв и повторите. Весь курс лечения составляет 2-3 месяца.

Г. Гендельман.



тельно измельчить и прикладывать к, задействованным при тике, частям тела (лицу, шее, плечам). Если сразу прикладывать на все места трудно, начните с бровей. На компресс сверху положите полотенце и держите 15 минут. Повторяйте процедуру 3-5 раз в день. Дочери помогло быстро. Знакомая сказала, что помогает и масло герани (продается в аптеке).

Мария.

**Солидоловая мазь
от псориаза**

Смазывайте бляшки солидоловой мазью. Закрепите компресс и 3-4 дня не смывайте. У меня так прошел псориаз, который мучил около 20 лет. И у многих знакомых благодаря этому рецепту все прошло.

Л. Алдаева.

**Купайтесь в череде
и фурункулы исчезнут**

Меня в детстве мучили фурункулы. Что только не делала! В больнице даже лежала, но ничего не помогало. А вылечилась чередой. В произвольной пропорции залейте траву водой, вскипятите, дайте остыть. Снова подогрейте до нужной температуры и купайтесь каждый вечер, пока фурункулы не исчезнут. Они проходят быстро! Желаю вам здоровья!



Мария Т.

**Киста излечивается
соком лопуха**

Промойте листья молодого лопуха холодной водой, просушите сал-

**У моей дочери был
нервный тик**

Дочери помогли компрессы из листьев герани. Их нужно тща-

**Перепробовала много разных рецептов,
но в итоге нашла свой**

Мне 72 года, из которых 22 проработала в компрессорном цехе. Вибрация была такая, что стены рушились. Организм защищался от такого шума, сужая сосуды головного мозга. В результате привыкла к шуму, но с возрастом это привело к плачевному результату. Стали мучить шум в ушах и голове. Я перепробовала разное лечение. Врачи не помогли. В итоге отказалась

от всех их рецептов и нашла свой - самые дешевые таблетки от головной боли аскофен (можно цитрамон). Они расширяют сосуды головного мозга. Плюс пила успокоительные - пустырник и корвалол. Днем шум меньше мучает, а вот ночью обязательно принимаю эти препараты. Еще пью на ночь чай из смеси сосновой хвои и листьев малины. Можно черенки заваривать и на-

стаивать не меньше часа и цикорий: ложку на стакан, для вкуса подслащивать медом. Для разжижения крови на ночь пью по 1/3 таблетки аспирина. Можно на ночь съедать по горсти замороженных ягод малины, калины или рябины. Пью сырые овощные соки, которые делаю сама (в основном морковный в смеси со свекловым, по желанию добавляю мед).

А. Моругова.

- ✓ Для профилактики обострений гастрита 2 чайн. ложки базилика залейте 250 мл кипятка. Держите на медленном огне 15 минут. Принимайте маленькими глотками в течение дня.
- ✓ При диабете для поддержания уровня сахара полезно добавлять свежее, только распустившиеся цветки одуванчика в овощной салат.
- ✓ Чтобы избавиться от отеков на ногах, 2 чайн. ложки сухих листьев брусники залейте стаканом воды. Кипятите в течение 30 минут, процедите. Выпейте в течение дня.

Хочу поделиться хорошим рецептом мази от гайморита. Смешайте 2 ст. ложки порошка живицы сосны (предварительно сутки выдержите в морозилке и разбейте молотком через ткань), 1 чайн. ложку измельченного прополиса и 2 ст. ложки барсучьего жира. Все сложите в ненужную чашку (ее потом невозможно будет отмыть). Постоянно помешивайте,

ЖИВИЦА ОТ ГАЙМОРИТА

вая, доведите до однородного состояния на водяной бане. Добавьте 40 г мелко нарезанного воска, подождите, пока он расплавится. Снимите с огня и сразу же процедите через капроновый чулок. Деревянной палочкой мешайте

до полного остывания. Этой мазью густо смажьте лоб, гайморовы пазухи и оставьте на 30 минут. Потом намочите марлю, сложенную в несколько слоев, горячей водой и наложите на лицо как компресс.



Так сделать несколько раз. Мазь останется на марле. Вам сразу станет легче. Около носа что-то начнет подергиваться, а в ноздрях почувствуете шевеление (вроде как мошка залетела). Благодаря этому, сможете хорошо высморкаться. На следующий день повторите процедуру и делайте так до полного выздоровления.

Д. Харчевкин.

Знаете ли вы, что...

**Характер
заразителен**

Маленькие дети могут перенимать друг у друга особенности характера. Американские ученые провели эксперимент с дошколятами в возрасте 3-4 лет. Оказалось, что некоторые черты личности заразительны. Если друзья детей, участвующих в эксперименте, были трудолюбивыми, открытыми, общительными, то эти черты передавались со временем участникам исследования. А вот тревожностью и склонностью впасть в безысходность дети не «заражались».

**Питомцы ближе,
чем братья
и сестры**

Детям больше нравится проводить время с питомцами, чем с братьями и сестрами. С ними у них складываются более близкие отношения, они меньше конфликтуют. Домашние животные хорошо влияют на настроение ребенка, овладение социальными навыками. Самый лучший питомец для ребенка - собака.

**От депрессии
можно убежать**

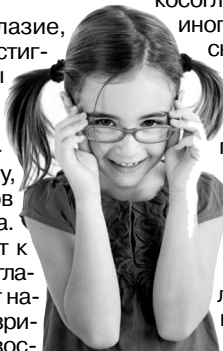
Физическая активность защищает детей от стресса. Все дело в веществах, которые выделяются в мозге при движении. Это эндорфины, серотонин и дофамин. Они снижают уровень депрессии и улучшают настроение. А еще при движении в организме уменьшается количество кортизола (гормона стресса). Поэтому, чем активнее ребенок, тем он счастливее.

«Ленивый глаз», или амблиопия

**ЭТО НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, КОТОРОЕ НЕ ПОДДАЕТСЯ КОРРЕКЦИИ
ОЧКАМИ ИЛИ КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ.**

**Почему возникает
амблиопия?**

Причиной могут быть косоглазие, дальнозоркость, близорукость, астигматизм, бельмо, катаракта, рубцы после травм глаза и даже сильный стресс. Суть болезни: глаза получают различную зрительную нагрузку. Это может привести к тому, что постепенно один из органов зрения «выключается» из процесса. Снижение его функций приводит к снижению остроты зрения в этом глазу. Поэтому, заболевание и носит название «ленивый глаз». При этом зрительный отдел головного мозга воспринимает искаженную информацию. Ведь она поступает от ведущего органа зрения.



контактных линз, если есть близорукость, дальнозоркость или астигматизм. Катаракту, косоглазие или помутнение роговицы иногда лечат с помощью хирургического вмешательства. И только потом проводят коррекцию самой амблиопии, то есть, прибегают к стимуляции функций «ленивого глаза». Например, используют метод окклюзии: на здоровый глаз накладывается повязка, при этом вся зрительная нагрузка идет на отстающий глаз.

Существует другой метод лечения: в здоровый глаз закапывают атропин. Это приводит к тому, что изображение для здорового глаза становится размытым и нечетким, поэтому «ленивый глаз» вынужден мобилизовать свои функции. Еще слабый глаз стимулируют с помощью воздействия цвето- и светотерапии.

**Как проявляется
амблиопия?**

Дети начинают жаловаться на головные боли, чувство дискомфорта и рези в глазах, быструю утомляемость. Ухудшается успеваемость. Они плохо ориентируются в незнакомых местах. Нарушается координация движений. Человек становится неуклюжим. Во время чтения один глаз может заметно отклоняться или закрываться.

**Различают пять степеней
амблиопии:**

- ✓ первая степень - острота зрения 0,8-0,9 диоптрий;
 - ✓ вторая степень - 0,5-0,7;
 - ✓ третья степень - 0,3-0,4;
 - ✓ четвертая степень - 0,05-0,2.
- При пятой степени острота зрения ниже 0,05 диоптрий.

Как правильно лечиться?

Прежде всего обязательно лечение основной причины амблиопии. Например, коррекция зрения с помощью очков или

**Упражнения, которые
рекомендуется
делать дома**

1. Встаньте у окна. Закройте здоровый глаз. Поднесите к слабому глазу лист бумаги, на котором напечатан текст. Поднесите до того момента, пока текст не станет трудноразличимым. Затем медленно отодвигайте лист обратно до того момента, пока текст снова можно будет прочитать.

2. На электрическую лампочку (60-70 ватт) наклейте бумажный черный круг диаметром 6-8 мм. Закройте здоровый глаз и смотрите на лампу 30 секунд. Затем переведите взгляд на лист белой бумаги на стене и смотрите на него до тех пор, пока на нем не появится образ круга от лампы.

3. На настольную лампу (100 ватт) наденьте колпак из черной бумаги, в котором вырежьте отверстие диаметром 5 мм и закройте его красной пленкой. Сядьте на расстоянии 40 см от лампы и смотрите на эту красную точку слабым глазом 3 минуты. Кто-то должен каждые 2-3 секунды выключать и включать лампу. Упражнение делайте в темной комнате каждый день в течение 3 месяцев.

Еще для лечения амблиопии рекомендуется смотреть на всю переносицу или кончик носа двумя глазами. Полезны круговые вращения глазами вправо, затем влево. Хорошее упражнение, которое не рекомендуется делать больше одного раза в день: сядьте, руки положите на колени и смотрите прямо. Затем посмотрите влево, потом вниз, затем вправо и вниз. Продолжайте до тех пор, пока из глаз не потекут слезы. Моргать при выполнении этого упражнения нельзя!

**И. Сорокина,
офтальмолог, врач высшей категории.**

СИМПТОМЫ АСТМЫ МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ

**Больше всех от этого заболевания страдают дети.
Они пугаются приступов.**

Астма не излечивается, но ее симптомы можно и нужно облегчать. Медицинские препараты, призванные облегчить течение болезни, не дают длительного эффекта. Теперь врачи смогут помочь детям с астмой лучше переносить заболевание. Ученые обнаружили, что состояние детей с астмой улучшается, если удалить аденоиды и миндалины. Хотя отоларингологи выступают против этого, считая их частью иммунной системы, защищающей от бактерий и вирусов, ученые и врачи, лечащие астму, выступают за операцию. Доказано: наличие аденоидов и воспаленных миндалин провоцирует ухудшение состояния детей, болеющих астмой.

Суп овощной с тыквой

300 г тыквы, по 200 г щавеля и свекольной ботвы, 2 помидора, по 1 небольшой репе, моркови, корню сельдерея и петрушки, 1 стакан сметаны, 3 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка жира, соль, перец.



Морковь, репу, лук, коренья сельдерея и петрушки нашинкуйте и поджарьте. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды и положите туда пассерованные коренья. Измельчите щавель и ботву свеклы. Нарезьте тонкими ломтиками тыкву, помидоры - кубиками. Все овощи положите в бульон, посолите, поперчите и варите до готовности. В каждую порцию при подаче добавьте кусочки вареного яйца, сметану и свежую зелень.

Баранина со стручковой фасолью

По 500 г баранины и стручковой зеленой фасоли, 1 головка лука, 3 ст. ложки сливочного масла, перец, соль, 1 веточка свежего укропа.

Баранину порежьте на небольшие куски и обжарьте на кипящем масле. Затем переложите в кастрюлю, залейте водой и тушите минут 40. Добавьте поджаренный лук, мелко нарезанную стручковую фасоль, перец, соль. Тушите до полной готовности баранины. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Огуречный соус к мясу

1 красная луковица, 5 огурцов, по 100 г сметаны и нежирного мацони, 1 ст. ложка лимонного сока, черный молотый перец, соль, зеленый лук, зелень петрушки, укропа или кинзы.

Огурцы натрите на крупной терке, посолите и оставьте на полчаса. Лук измельчите, залейте холодной водой и оставьте на полчаса. Огурцы отожмите и переложите в салатницу. С лука слейте воду и добавьте к огурцам. Мелко нарежьте травы и выложите в салатник. Заправьте мацони, сметаной, перемешайте и влейте сок лимона. Поставьте на час в холодильник. Храните соус в плотно закрытой посуде в холодильнике, но не более двух суток. Подавайте к мясу или рыбе.

SOS!

✓ **Ацетон в моче.** Контролируют его при помощи специальных тест-полосок. Если в моче обнаруживается ацетон, надо срочно обратиться к врачу. Он подберет нужное лечение.

✓ **Белок в моче.** Выявляют с помощью специальных таблеток и тест-полосок. Он появляется при начальных стадиях серьезного осложнения - диабетической нефропатии. Без лечения она приводит к почечной недостаточности, а это очень опасно. При необходимости врач назначит препараты, благотворно действующие на почечный кровоток и защищающие почки от повреждения. Чем раньше выявлено это осложнение, тем проще будет его вылечить.

✓ **Артериальное давление.** Лучше всего измерять его 1-2 раза в день, а при ухудшении состояния - чаще.

✓ **И еще надо контролировать вес** - хотя бы раз в 2 недели. Чем больше лишних килограммов, тем тяжелее справиться с диабетом.

Сенсация

В США одобрена к производству и использованию искусственная поджелудочная железа. Прибор, способный заменить человеку поджелудочную железу, уже произвел фурор. Искусственный орган станет незаменимым подспорьем для людей, с детства страдающих диабетом I типа (инсулинозависимым). Она небольшого размера и удобно крепится на поясе, соединяясь с телом парой присосок с сенсором и инсулиновой помпой. Сенсор определяет уровень сахара в крови, и при его отклонении от нормы помпа автоматически впрыскивает инсулин. Замеры производятся каждые 5 минут. В результате человек полностью освобождается от необходимости следить за уровнем сахара. Прибор незаметно, постоянно и надежно выполняет свои функции, как самая настоящая поджелудочная железа. Изобрел искусственную поджелудочную железу инженер, у которого сын с детства болен диабетом I типа.

Как часто надо измерять сахар

При диабете I типа. Сахар в крови измеряют 3-4 раза в день, чтобы вовремя ввести необходимую дозу инсулина. А при необходимости и в 3 часа ночи один раз в неделю. Дополнительные измерения проводят при плохом самочувствии, когда человек простудился и температурирует, если обострились хронические заболевания, а также до и после физического труда и занятий спортом.

При диабете II типа. Достаточно определять сахар в крови один раз в день натощак и периодически - через 1-1,5 часа после еды. Если состояние ухудшилось, то контро-

лировать сахар в крови нужно чаще. Нормальный уровень сахара в крови здорового человека составляет 3,5-5,5 ммоль/л. Для диабетика цифры в 7-8 ммоль/л также являются нормой.

Если уровень сахара превышает эти показатели, можно говорить о том, что диабет начал свою разрушительную работу и может привести к осложнениям. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

Для контроля сахара в крови. Используют специальные тест-полоски. Как правило, глюкоза появляется в моче, если ее уровень в крови превышает 9,7-11,1

ммоль/л. Больным диабетом II типа, если они соблюдают диету, принимают сахароснижающие таблетки и хорошо себя чувствуют, достаточно определять сахар только в моче. У пожилых людей почки работают хуже, поэтому, даже если в их крови сахара много, в моче он может и не появляться.

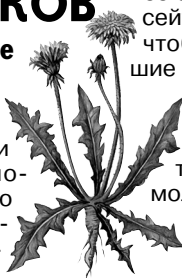
Мочу на сахар лучше всего исследовать дважды в день - через 2 часа после завтрака и через 2 часа после ужина. При хорошей компенсации диабета анализы должны быть отрицательными. Положительный результат - повод обратиться к врачу-эндокринологу.

КОФЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

В корнях одуванчика высокое содержание инсулина, поэтому они очень полезны для больных сахарным диабетом.

Из одуванчика можно приготовить напиток, похожий на кофе. Выкопанные корни вымойте и сразу порежьте на одинаковые кусочки 1,5-2 см длиной (самые крупные ломтиками около 0,5 см толщиной). Мокрые нарезанные корни выложите на противень, на-

кройте крышкой и на 5-10 минут поставьте в горячую (около 150 градусов) духовку. Откройте дверцу, убавьте огонь и, помешивая, жарьте корешки до коричневого цвета. Напиток будет тем крепче, чем силь-



нее обжарены корни. Просейте их через дуршлаг, чтобы убрать подгоревшие мелкие корешки (они придадут напитку излишнюю горечь), окончательно досушите и измельчите в кофемолке. Заваривайте как обычный кофе (или в смеси с ним).

P.S. Собирать корни лучше осенью. Тогда в них будет больше всего инсулина. К маю его останется в 10 раз меньше.

СОЛЬЮ ЛЕЧАТСЯ НЕ ОДНО СТОЛЕТИЕ



✓ **Абсцессы и гнойные раны.** Салфетку, пропитанную солевым раствором комнатной температуры, прикладывают к больному месту на 2-3 часа и фиксируют повязкой. Из гнойной раны такая повязка вытягивает инфицированную жидкость, оставляя здоровые ткани неповрежденными. По опыту врачей после такого лечения даже обширная раневая поверхность полностью очищается за 3-4 дня.

✓ **Первые признаки простуды.** Повязку, пропитанную 8%-ным раствором поваренной соли, накладывают на лоб, виски и переносицу при первых признаках простуды. Такой компресс хорошо снимает заложенность носа, головную боль и другие симптомы ОРВИ. Главное, чтобы раствор не попал в глаза. С простудой помогает справиться процедура, которая называется «соленые носки». Для нее используют сухую соль самого мелкого помола. Ею натирают внутреннюю поверхность хлопчатобумажных носков, затем надевают их, ложатся в постель, приложив к ступням горячую грелку. Целебное действие соли можно усилить, добавив к ней молотый красный перец, сухой измельченный чеснок или порошок горчицы.

✓ **Заболевания печени.** Процедура проводится для разжижения желчи и облегчения ее выхода из желчного пузыря и протоков. Полотенце шириной 20-25 см, пропитанное теплым раствором соли, прикладывают к области от основания правой грудной железы до середины живота и на спине до позвоночника. Компресс плотно прибинтовывают к телу и оставляют на 10 часов, после чего грелкой прогревают правую сторону живота в течение получаса. Курс лечения из 7-10 процедур показан при холецистите и циррозе печени.

✓ **Аденома простаты.** Раствор готовят из 1 чайн. ложки соли и 100 мл горячей воды. Полотенце складывают, пропитывают раствором, отжимают и плотно прибинтовывают к телу на 3 часа перед сном. Повязку накладывают на промежность попеременно - с заходом на низ живота или на крестец. После двух недель такого лечения наступает заметное облегчение.

✓ **Мастопатия.** Солевые повязки прикладывают к молочным железам перед сном и держат 8-10 часов. Курс лечения - 2 недели. У некоторых женщин процедура вызывает слабость и проблемы с сердцем. В этом случае компрессы можно делать через день.

Особенно эффективными считаются солевые компрессы. Они снимают воспаление и отеки, помогают заживлять раны. Расскажем о самых известных способах.

✓ **Воспалительные заболевания сердца.** При воспалении оболочек сердца или сердечной мышцы (эндокардит, миокардит, перикардит) тонкое длинное полотенце пропитывают горячим 9%ным солевым раствором. Для этого в раствор погружают только концы полотенца и перекидывают через левое плечо, чтобы влажные участки оказались в области сердца спереди и сзади. Повязку плотно приматывают к телу бинтом и оставляют на всю ночь. Процедуру делают через день в течение 2 недель.

✓ **Низкий уровень гемоглобина.** С помощью солевых компрессов можно активизировать работу кроветворных органов - селезенки, костного мозга, печени - и улучшить состав крови. При низком гемоглобине широкий лоскут ткани, пропитанный раствором соли, накладывают на несколько часов так, чтобы он закрывал всю грудь и верхнюю часть живота. Курс лечения - 2 недели. В первые 7 дней процедуры делают ежедневно, а во второй половине курса - один раз в 2 дня.

✓ **Воспаления слизистой оболочки кишечника.** Симптомы гастрита или колита существенно облегчаются, если в течение недели на ночь на область живота накладывают солевую повязку.

✓ **Отравления.** Солевые компрессы хорошо выводят из организма токсины. При пищевом отравлении салфетку, пропитанную раствором соли, накладывают на живот и меняют 3-4 раза в течение 9-10 часов. Для облегчения симптомов интоксикации у ребенка достаточно сменить повязку 2 раза за то же время.

✓ **Нервное и физическое истощения.** Процедура, облегчающая симптомы истощения и снимающая последствия стрессов, известна давно. В народе ее называют «соленая рубашка». Раствор готовят из 7-8 ст. ложек поваренной соли и 1 л теплой воды. Пропитывают хлопчатобумажную или льняную сорочку, отжимают ее и надевают на голое тело. Затем больного хорошо укутывают и укладывают в постель. Лежать надо до тех пор, пока ткань полностью не высохнет. Лучше всего

процедуру проводить на ночь. Утром рубашку надо снять и принять душ.

✓ **Болезни суставов.** Причиной боли в суставах и скованности движений, как правило, является нарушение обмена веществ. Это сопровождается накоплением солей на поверхности сустава. Компрессы с поваренной солью помогают избавиться суставы от отложений, если в состав добавить овощи, то он станет питательным для суставов. Для приготовления целебной смеси используют соль и сырые овощи - морковь, свеклу или капусту. Можно отжать сок с помощью соковыжималки и использовать для лечения жмых. Массу наносят толстым слоем на ткань, которую прибинтовывают к больному суставу на 5 часов. Курс лечения - 7-10 дней. Эффект заметен после 3-4 курсов, сделанных с недельными перерывами.

✓ **Болезни щитовидной железы.** При появлении уплотнений или узлов теплую повязку с солевым раствором накладывают на горло на 3-4 часа. Желательно, чтобы компресс не остывал, поэтому, сверху его прикрывают сухим хлопчатобумажным полотенцем. Курс лечения - 10 процедур.

✓ **Варикозная болезнь.** Боль, вызванную варикозными изменениями в сосудах, снимают с помощью холодного солевого компресса. Для этого, наполненный солью полотняный мешочек помещают на несколько минут в морозильную камеру, а затем прикладывают к больному месту.

✓ **Радикулит.** Компресс из сухой соли и горчичного порошка снимает боль при радикулите и артрите. Смесь наносят на салфетку, которую прикладывают к больному месту. Таким же действием обладает смесь соли с животным жиром (1 ст. ложка на 100 г жира), которой смазывают больные места. Приступ острой боли в суставе можно быстро снять, приложив к нему лепешку, изготовленную из соленого теста. Ее делают из соли и муки, взятых в равных частях, с добавлением небольшого количества воды.

✿ Для повязок нужно использовать мягкую и рыхлую (лучше уже бывшую в употреблении) хлопчатобумажную ткань, которую складывают в 3-4 слоя. Накрывать солевые компрессы полиэтиленовой пленкой или компрессной бумагой нельзя ни в коем случае!

✿ Концентрация солевого раствора, используемая для пропитки ткани, не должна превышать 10% (для детей - 5%). Если после процедур на коже больного появляется раздражение, надо уменьшить концентрацию раствора или время контакта компресса с кожей.

✿ Солевые повязки нельзя использовать для лечения больных, страдающих кожными заболеваниями и склерозом сосудов головного мозга. При наличии проблем с сердцем количество солевых процедур надо снизить вдвое. В любом случае перед началом лечения желательно проконсультироваться с врачом.

...Исполнился год со дня моего первого визита к маммологу. Диагноз тогда еще был не до конца подтвержден. Тот день заставил о многом задуматься, на многие вещи посмотреть другими глазами.

Я узнала о своей предрасположенности к онкологическому заболеванию еще раньше, но так не хотелось думать, что такое может произойти. Но вот случилось. В кабинете услышала от врача: «У вас рак молочной железы второй стадии. Но не волнуйтесь, это лечится. Все будет хорошо!» До сих пор благодарна ей за эти самые нужные в тот момент слова.

Дальше - как в тумане: консультации, через три недели - первый сеанс химиотерапии, полный упадок сил. Дома без всякого желания заглатывала пищу. Аппетита не было, но нужны были силы для работы и очередных походов по врачам. Потом валялась на кровати и дремала или тупо смотрела на экран телевизора. Мыслей в голове не возникало никаких, жела-

Если вы или кто-то из ваших близких услышите диагноз рак - не отчаивайтесь и не бойтесь инвалидности. Это не означает, что состояние вашего здоровья невыносимо тяжелое.

Рак сегодня лечится!

ния что-либо делать - тоже. За 3 недели скинула 8 килограммов.

Перед первым курсом химиотерапии мучила сильная тревога: как все пройдет? Перенесла его, как и все последующие семь, на удивление легко.

И немного успокоилась: жить можно! На второй сеанс ехала как в санаторий. Сидя три часа под капельницей, читала книжку и общалась с соседкой по палате. Время пролетало незаметно.

Накануне Нового года начали выпадать волосы - как у всех, на третьей неделе после первой «химии». Я не переживала - знала, что отрастут. Стала возвращаться энергия. Постепенно вернулась к привычному образу жизни, конеч-

но, с ограничениями, но очень небольшими. Перед вторым курсом химиотерапии, в январе, грянула эпидемия гриппа. Заболели родители мужа. Он сам несколько дней провалялся с температу-

рой 39 градусов. А ведь во время «химии» иммунитет снижен. Мне болеть никак нельзя! Ушла спать в другую комнату, для профилактики начала принимать препараты.

После четырех курсов химиотерапии - госпитализация и операция. Перед операцией очень волновалась. Не могла думать ни о чем другом, хотя знала, что все будет хорошо. С удивлением обнаружила, что бывают врачи и медсестры, которые не наме-

кают пациентам на денежную благодарность, но которых как раз хочется отблагодарить за качественную работу.

На сегодняшний день позади и удаление опухоли, и еще 4 послеоперационных курса химиотерапии, и почти 1,5 месяца лучевой терапии. Впереди - около пяти лет наблюдения у врачей. Тогда, в самом начале пути, я часто задавала себе вопрос: «Есть ли жизнь после химиотерапии, операции, лучевой терапии?» Сейчас с уверенностью могу сказать: жизнь точно есть, и неплохая. По сравнению с доракковым состоянием она почти не изменилась. Приходится лишь выполнять рекомендации врачей, не переутомляться, беречь руку с прооперированной стороны.

Так что, если вы или кто-то из ваших близких услышите диагноз рак - не отчаивайтесь! И не переживайте, если дадут инвалидность, - будут приятные льготы от государства.

Татьяна.

Перед выходом на улицу наносите на губы солнцезащитную помаду. Она защитит от рака губ.

ЧТО ПОКАЖУТ ОНКОМАРКЕРЫ?

Расскажите об онкомаркерах. Какой анализ нужно сдать, чтобы обнаружить неполадки в том или ином органе? Какую информацию могут дать онкомаркеры?

К. Выхусов.

Онкомаркеры - это белки, которые вырабатываются в организме при наличии опухоли. Они могут выделяться самой опухолью, соседними с ней клетками или быть реакцией организма на постороннее образование. Анализ крови на онкомаркеры позволяет диагностировать опухоль на ранней стадии развития, обнаружить метастазы за несколько месяцев до их проявления, оценить эффективность применяемого лечения. Уменьшение концентрации онкомаркеров в крови указывает на положительный результат от лечения, а повышение - на возвращение заболевания.

Онкомаркеры в небольшой концентрации присут-

ствуют в крови любого человека. Повышение показаний маркера может быть вызвано присутствием кист, доброкачественных опухолей, инфекционных заболеваний, даже простуды. Поэтому, сдавать кровь на онкомаркеры, просто чтобы провериться, для профилактики, не имеет смысла. Только в конкретной ситуации - при подозрении на опухоль.

Обычно для большей достоверности анализа применяют комплекс нескольких онкомаркеров, поскольку один и тот же показатель может повышаться при опухолях разных органов. Для анализа на онкомаркеры кровь берется из вены утром натощак. Ино-

гда используется анализ мочи. На получение результатов требуется всего несколько часов.

Один из точных онкомаркеров - PSA (простатспецифический антиген). Он позволяет заподозрить рак предстательной железы на ранних стадиях. Поэтому, мужчинам после 40 лет раз в год рекомендуется сдавать этот анализ.

ХГЧ (хорирнический гонадотропин человека), АФП (альфа-фетопротеин) и онкомаркер СА 125 также с большой долей достоверности помогают выявлять злокачественные опухоли. Вообще, сейчас активно применяется около 20 онкомаркеров, но обычно для верной диагностики используются результаты нескольких онкомаркеров.

В. Кузьмин, онколог, врач высшей категории.

Открытие

Невринома слухового нерва - одна из распространенных доброкачественных внутричерепных опухолей. Ее возникновение и рост сопровождаются снижением слуха с одной стороны, звоном в ушах, болью на пораженной стороне лица, нарушением глотания и артикуляции. Хирургическое удаление невринома слухового нерва не всегда эффективно и часто сопровождается осложнениями - потерей слуха и парезом лицевого нерва, а консервативное медикаментозное лечение и вовсе не разработано. Тем неожиданнее стало открытие отоневрологов, обнаруживших, что обычный аспирин приостанавливает рост опухоли. Вывод: несмотря на побочные эффекты аспирина, его стоит назначать при невриноме слухового нерва.

ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ШЕЙКИ БЕДРА

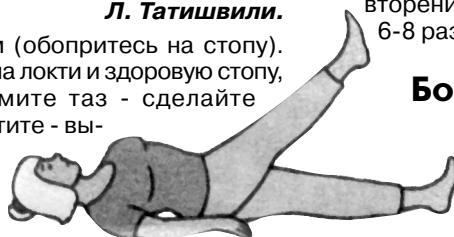
После перелома дискомфорт в ноге так и остался. Хотелось бы прочитать рекомендации реабилитолога по лечебной гимнастике.

Через 2-3 месяца после начала реабилитации количество повторений можно увеличить до 6-8 раз.

Л. Татишвили.

Если вы уже можете ходить, то вывернутая стопа может мешать передвижению. Нogu надо фиксировать с помощью лонгеты или ботиночка, к каблучку которого прибит палка, препятствующая повороту ноги на внешнюю сторону. В лечебную обувь положите кусочек меха или поролонa, чтобы не травмировать кожу. Примерный комплекс лечебной гимнастики после перелома шейки бедра такой.

мым углом (обопреться на стопу). Опираясь на локти и здоровую стопу, приподнимите таз - сделайте вдох, опустите - выдох.

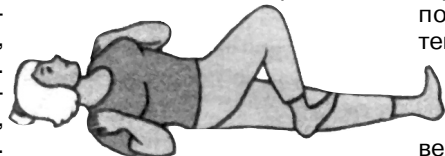


Более сложные упражнения

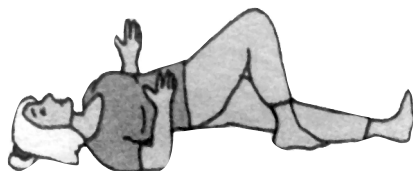
Их нужно выполнять позже с разрешения врача.

Лежа на спине

- ✓ Правая рука находится на груди, левая - на животе. Надуйте живот - сделайте вдох, втяните - выдох. Упражнение выполняйте медленно, 3-4 раза.



- ✓ Руки располагаются вдоль туловища. Одновременно тяните носки на себя, а кисти поднесите к плечам. Вернитесь в исходное положение.



- ✓ Опираясь на локти, приподнимите грудную клетку - сделайте вдох, опустите - выдох.
- ✓ Согните здоровую ногу под пря-

- ✓ Сгибайте (по возможности) и разгибайте ноги в коленных и тазобедренных суставах. Пятки при этом должны скользить по поверхности кровати.

- ✓ Поочередно отводите ноги в стороны. Пятки при этом (сначала попеременно, затем одновременно) скользят по поверхности кровати, стопы повернуты внутрь.

Стоя на месте

- ✓ Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняйте повороты туловища в стороны.

- ✓ Поочередно в наклоне на выдохе тянитесь рукой к противоположной стопе.

- ✓ Придерживаясь за спинку стула, больной ногой выполняйте упражнение «велосипед».

- ✓ Руки поднимите через стороны вверх - сделайте вдох, опустите - выдох.



- ✓ Лежа на спине, попеременно поднимайте прямые ноги (стопы на себя).

- ✓ Сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Руками возьмитесь за сиденье и поочередно каждой ногой делайте упражнение «велосипед».

- ✓ Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На выдохе делайте наклоны туловища вперед.

- ✓ Поднимитесь на носки, руки тяните вперед и вверх - сделайте вдох, вернитесь в исходное положение - выдох.

- ✓ Делайте полуприседания. Руки вперед - выдох, вернитесь в исходное положение - вдох. Можно держаться за спинку стула.

Заниматься гимнастикой желательнее 2-4 раза в день по 15-20 минут, начиная с 2-4 повторений и доводя до 6-10 раз.

И. Литвиненко,
врач-реабилитолог.

Чаще ходите на четвереньках

Очень многие люди жалуются на боли в спине.

Чаще всего спина болит от искривления позвоночника, которое бывает врожденным.

Кривой позвоночник портит не только осанку. Он становится источником боли во внутренних органах. Смещенные органы хуже работают, в них нарушается кровообращение. Следя за осанкой, распрямляя позвоночник, мы оздоравливаем организм в целом. Возьмите за правило ходить с книгой на голове хотя

бы несколько минут в день. Распрямив позвоночник, сразу почувствуете, как комфортнее стало дышать, ходить. Позвоночник можно расправить и лежа в постели. Например, тяните пятки вправо, а поднятые за головой руки влево. Еще полезно ходить на четвереньках. Нагрузка на спину мгновенно снимается.





Полезно знать

- ✿ Спасение от артроза - умеренная физическая нагрузка, Доктора советуют ходить в быстром темпе 150 минут в неделю (30-40 минут в день), несмотря на боль и ограничение подвижности суставов. У тех, кто следует этой рекомендации, артроз отступает!

- ✿ Делайте в кровати перед сном простое упражнение. Закройте глаза и представьте, что на ваши стопы накатывает теплая волна. Затем она медленно уходит и возвращается, накатывается уже до икр. Уходит - на этот раз до колен. Постепенно волна накрывает все тело. После этого упражнения вы будете засыпать с ясной головой даже после насыщенного, бурного дня.

- ✿ Химические вещества, которые используются в производстве водонепроницаемой ткани, жиронепроницаемых бумажных контейнеров, продуктов для гигиены, повышают риск развития остеоартроза. Особенно чувствителен к ним женский организм. Поэтому, суставы чаще всего болят у женщин, считают американские исследователи.

Отдыхай!

Она хуже воровства →											☺ ☺ ☺ Охота - это спорт! Особенно когда заканчиваются патроны, а кабан еще жив.			
Член христианской секты		1	Материя для пиджака		Сказочный каннибал		4							
↓		Президент ФИДЕ с 1995 г.	→		↓									
↓		"Королева Марго" (автор)	→					"Король плодов" в Индии		Детская забава		Современные шпалеры		
	↙			↘	Платяной шкаф						2			
		↙		↘		Неверующий апостол		Кровяной спонсор		Нагрев дубела		↓		
	"Дезертирство" из плена		Раздел биологии											
	↙			↘										
		↙		↘										
	Белок - борец с гриппом		Автор романа "Набоб"	→				Квартирная перестройка						
	↙					Немец, сочинявший фуги			Умелец у станка с челноком					
	↙													
3	Велосипед на двоих		Занятие, труд	→							Синтетическое волокно	↘	Мусорная территория	
↓						И Сан-Марино, и Лесото	→						Причал "выходящий" в море	
		↙											↓	
	Стольный град японцев		Свернутый трос, канат	→						Оберег для зубов боксера				
	3					Труба в борту для стока воды		Принц португальский	→	Фильм "Ангелы ..."			Турецкий реформатор	
								Материал для поплавков		"Живопись" Маяковского	→	Деликатес от самки осетра		↓
	↙			↘				Город в Тверской области		Неотвязная идея				
	1	Он с тяжестями на ты		Вершина горы	→	Раздел текста								
	↙													
☺ ☺ ☺ Дискотека в деревенском клубе. Парень подходит к девушке: - Ты танцуешь? - Нет. - Пошли - трактор поможешь толкнуть!														
						Каштанка для циркача			Швейный шажок	→				



АМАНДА СЕЙФРИД: «РЕБЕНОК, НЕ ПОВОД ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СОБСТВЕННОГО „Я“»

Актриса Аманда Сейфрид — совершенно бесстрашная девушка. Она бросила учебу ради роли в кино, пересекла Америку на мотоцикле и снялась у «великого и ужасного» Дэвида Линча. Звезда кино и лицо нового аромата Live Irresistible Eau de Parfum Delicieuse, Givenchy, рассказала о своих сумасшедших поступках.

Мы встречаемся с Аmandой в модном отеле нью-йоркского района Сохо. На лице актрисы едва заметный макияж, но ее кожа светится так, будто она провела несколько часов в салоне красоты. Рядом расположился Финн, ее австралийская овчарка, которая сопровождает хозяйку почти на всех мероприятиях. «Долгий день»,

— вздыхает девушка, обращаясь к псу. Аманда поражает: она обладает не только фантастической памятью, но и потрясающей работоспособностью. В 2017 году у нее семь проектов, включая третий сезон «Твин Пикса». Личная жизнь Сейфрид тоже бурлит: она узаконила отношения с актером Томасом Садоски и родила от него дочь.

- Ты только-только стала матерью, поздравляю! Теперь мы не скоро увидим тебя на экране?

- Надеюсь, мне удастся найти баланс между работой и моими новыми обязанностями. В отличие от многих девушек, я не привязана к офису, где должна находиться с 9 до 17. И я слишком люблю свое дело, чтобы забыть о нем и осесть дома. У меня перед глазами полно примеров, когда женщины после родов взяли небольшую паузу, а потом вернулись в строй. Они делают карьеру, путешествуют по миру, общаются с друзьями. Ребенок, не повод отказываться от собственного «я».

- В 31 год ты, кажется, добились всего, о чем можно мечтать. Что осталось в твоём списке важных дел?

- Знаешь, записывать цели и выполнять их пункт за пунктом — совсем не моя история. Когда мне чего-то хочется, я просто беру и делаю. Прилагаю усилия, выжимаю из себя максимум, чтобы добиться желаемого. Если бы 12 месяцев назад меня спросили: «О чем ты мечтаешь?» — я бы ответила: «Стать матерью». Ну и вот! Конечно, мы не в силах повлиять на некоторые вещи, на возраст, например. Предложи ты мне сейчас составить такой список, там бы был единственный пункт: «Родить всех детей, которых мне суждено, до 40 лет». Важно понимать, чего ты хочешь в действительности. Многие люди этого просто не осознают.

- Наверное, ты недолго размышляла, когда получила предложение поработать с Givenchy?

- Это точно! Я обожаю магию моды. Красивое платье способно превратить простушку в роскошную женщину, а аромат — полностью изменить настроение. Новый парфюм Givenchy Live Irresistible Eau de Parfum Delicieuse делает тебя загадочной, игривой и легкой. У него особая энергетика. Он напоминает о прогулке по Парижу, когда можно расслабиться и вдохнуть волшебный воздух города. Думаю, этот запах помогает открыть грани характера, может быть, даже примерить новый образ.

- Твоя профессия как раз такая. Расскажи, как ты стала актрисой. Знаешь, в некоторых странах, чтобы играть в кино, нужно пять лет учиться в институте.

- Да? Для меня работа стала лучшим институтом. Я поступила на первый курс Фордемского университета в Нью-Йорке, а потом получила предложение сняться в «Дрянных девчонках». О том, что я утверждена, мне сказали перед лекцией по писательскому мастерству, ко-

торое я ненавидела. Тогда подумала: «Ура! Наконец-то у меня есть оправдание не ходить на эти тупые занятия». Из меня бы не вышел ни журналист, ни писатель. Решение бросить учебу было не из легких. Но думаю, что я все сделала правильно.

- Считаешь, что жизнь учит лучше, чем любой профессор?

- Я в этом уверена! Например, ты чего-то боишься, но смотришь страху в лицо и преодолеваешь его. Это лучший урок! Конечно, есть вещи, которые стоит изучать за партой. Например, точные науки. Но жизненный опыт и возможность путешествовать, знакомиться с людьми и культурой дают очень много, особенно если ты актриса.

- Ты сыграла немало сложных ролей. Какие из них помогли посмотреть на мир под другим углом?

- Роль Линды Лавлейс (порнозвезда, прославившаяся благодаря фильму «Глубокая глотка»). Позже Линда боролась против индустрии фильмов для взрослых. Очень сложный характер. Я отбросила страхи и рассказала ее непростую историю. Мне хотелось донести правду этой женщины.

- То, что ты согласилась на эту роль, многие посчитали смелым поступком. А какие безумства ты совершала не в работе, а в жизни?

- Работа и есть самое ненормальное, что я могла бы сделать. Я же всегда боялась сцены и публичных выступлений. И, несмотря на это, решила стать актрисой. Сушее безумие! По крайней мере, в моей ситуации. Еще я однажды проехала на мотоцикле от Теннесси до Монреаля. Мне только исполнилось 18 и хотелось острых ощущений. Оглядываясь назад и думаю: «Какого черта? Где были мои мозги, когда я собралась в такое опасное путешествие?» Конечно, теперь мне есть что вспомнить и рассказать детям, но сейчас я бы ни за что не решилась на поездку.

- Думаешь, что сниматься в третьем сезоне «Твин Пикса» тоже довольно рискованное занятие. Ты же понимаешь, что каждое твоё слово и жест будут пристально рассматривать и обсуждать? Каково было оказаться на одной площадке с Дэвидом Линчем?

- Он невероятный, настоящий мужчина. Умный, добрый, забавный и снова умный. С ним хочется общаться постоянно. Мне всегда нравились его фильмы. То, что он пригласил меня в «Твин Пикс», — большая честь. Но все, что связано с проектом, — тайна. Например, мне не рассказали весь сюжет, я знаю



только свою роль. Кстати, с сериалом связана забавная история. Я узнала о том, что буду сниматься в этой картине в день свадьбы моей сестры. Утром пришло сообщение от агента: «Тебя утвердили на роль». Это настоящий шок, эмоции меня буквально переполняют, забегая в ванную комнату, где находит-

ся сестра, открываю дверь душевой кабинки и кричу: «Ура! Я появлюсь в продолжении „Твин Пикса“». Так я испортила самый важный день для родной сестры, представляешь? (Смеется.) На торжестве все говорили о новом фильме. Но сдержать чувства в такой ситуации невозможно!





СВЕКРОВЬ И НЕВЕСТКА Мирный договор

Хорошо, когда свекровь встречает невестку с искренней радостью и свежеепеченными пирогами. Но так бывает не всегда. Часто в новой семье сноху ждут ревность, недоверие, а то и вовсе открытая неприязнь.

Попробуйте поставить себя на место матери вашего мужа. Вот она растила свою кровиночку, ночами не спала, водила его на кружки и секции, ругалась с учителями в школе, помогала решать задачи по математике. Много лет она была главной женщиной в жизни сына. К ней он прибегал за советом и утешением. А теперь появилась какая-то фифа и хочет отобрать у нее законные права, мечтает занять ее место в сердце сына. Можно сколько угодно рассуждать о том, что дети - это не наша собственность, но подсознание будет шептать совсем другое: «Я вложила в него столько сил, любви и нервов. Он мой, и только мой!» Особенно тяжело приходится тем женщинам, которые растили сына в одиночку. Для них между словами «ребенок» и «жизнь» можно ставить знак равенства. А сколько в России таких матерей-одиночек! Женщина, которая не может отпустить от себя выросшего ребенка, - это глубоко несчастное создание. Не забывайте об этом, когда будете продумывать тактику и стратегию своих отношений с «неудобной» свекровью. Попробуйте построить «мирный договор» на трех простых принципах.

ЧЕМ ДАЛЬШЕ - ТЕМ ЛУЧШЕ
Отношения между невесткой и

свекровью можно описать нехитрой формулой «чем дальше расстояние, тем больше любовь». Гораздо проще жить в мире и согласии, если вам не приходится каждый день сталкиваться то на кухне, то в ванной. Поэтому, жить с родителями мужа - очень плохая идея. Зачастую плохонькая съемная однушка покажется вам раем по сравнению с пятикомнатными апартаментами, которые нужно делить с новой родней. Помните об этом, когда будете обсуждать с будущим мужем совместные планы.

Жить лучше отдельно от свекрови, но это не значит, что нужно полностью ее игнорировать. Определите для себя, как долго вы можете общаться, не раздражаясь и не злясь друг на друга, и попробуйте с пользой провести это время. Пусть о новостях в вашей семье свекровь узнает от вас, а не от вашего мужа - так устанавливается доверие. С терпением и пониманием выслушивайте советы, какими бы дурацкими они вам ни казались, - так свекровь почувствует свою важность и нужность. Почаще делайте комплименты - так возникает симпатия. Расспрашивайте свекровь о здоровье и о судьбе героев ее любимого сериала - так она почувствует вашу заботу и внимание.

БУДЬТЕ НЕЗАВИСИМЫ!

Принимая помощь от родителей мужа, убедитесь, что за ней не стоят скрытые мотивы. Свекор со свекровью собираются подарить вам машину на свадьбу? Отличная новость! Вот только не получится ли так, что теперь вам придется каждую неделю возить их на дачу и вообще взять на себя роль семейных таксистов? Как говорил Остап Бендер, «за каждую скормленную вам калорию, я потребую от вас множество мелких услуг». Постарайтесь не попасть в подобную ловушку.

У медали есть и другая сторона. Примите как аксиому: родители не обязаны вам помогать! Вы взрослые люди, у вас своя семья, вы сами должны себя обеспечивать. Некоторые молодые пары рожают детей в расчете на то, что бабушки и дедушки будут сидеть с внуками. А потом невестки обижаются на совсем еще не старых свекровей, которые отказываются взять к себе внука, потому, что хотят сходить в театр, например. Помощь - дело добровольное, но не считайте себя вправе требовать ее от свекрови.

УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ

Пожалуй, самое сложное - договориться о границах дозволенного. Здесь не избежать ссор и скандалов, но придется проявить стойкость, иначе получится, как у одной девушки, которая уже семь лет не знает, как сказать свекрови, что врывается в квартиру рано утром в субботу с криками «Вы что, еще спите, что ли?» - это свинство.

Прежде чем разговаривать со свекровью, убедитесь, что муж вас полностью поддерживает. Если любимый не на вашей стороне, то можете считать битву проигранной. Чтобы переговоры о границах не свелись к банальным внутрисемейным разборкам, старайтесь следовать формуле «сладкая пилюля - горькое лекарство - сладкая пилюля». Например, так: «Зинаида Кондратьевна, я очень ценю вашу помощь с внуком, но мне бы не хотелось, чтобы вы так сильно укутывали его на прогулке. Помните, вы сами рекомендовали мне почитать доктора Комаровского? Так вот, он говорит, что если ребенок возвращается с прогулки мокрый и потный, значит, нужно одеваться полегче. Кстати, спасибо за книжку, я столько нового для себя узнала!».

На заметку

Самое главное, чтобы свекровь видела, что вы искренне любите ее сына и заботитесь о нем. Как только она это поймет, ее собственное отношение к вам изменится.

Не слишком ли большое значение мы придаем любви? Ведь порой и без этого окрыляющего чувства можно построить крепкую и счастливую семью...

Моя жизнь в родном доме не была безоблачной. В юности я не очень ладила с отчимом, злилась на маму и постоянно провоцировала конфликты. Неудивительно, что сразу после школы я с радостью выскочила замуж за первого претендента, показавшегося мне достойным. Тогда я была уверена, что наша любовь будет вечной, и мы проживем долгую и счастливую жизнь вместе. Вслед за мужем я уехала в другой город и чувствовала себя победительницей. Увы, реальная жизнь редко бывает похожа на сказку, и спустя пять лет я вернулась в родной город, как побитая собака, - без денег, без своего жилья и без образования. На тот момент у меня на руках было единственное сокровище - четырехлетний Костик. Идти мне было некуда, только домой, в нашу старую двухкомнатную квартиру. Спасибо маме и отчиму, приняли нас с сыном без упреков, хотя и без особой радости.

Я надеялась найти работу, однако, из этой затеи ничего не вышло, потому, что не удалось пристроить Костика в садик. Бывший муж прислал алименты, но это были смешные деньги, на которые невозможно прожить с ребенком. Конечно, родители нас кормили и куском не попрекали, но я понимала, что долго так продолжаться не может. Мама и отчим за годы моего отсутствия привыкли жить вдвоем, и хотя они и любили внука, мы с Костиком явно были им в тягость.

Сердобольные подружки пытались знакомить меня с одинокими мужчинами, а я уже не верила, что сумею снова полюбить и выйти замуж. Наверное, потенциальные женихи чувствовали во мне эту обреченность и не задерживались рядом надолго. В конце концов остался только один поклонник, самый стойкий и преданный. Саша был далеко не красавцем - невысокий, с рыхлой фигурой и ранними залысинами. Он носил жуткого вида очки в роговой оправе, старомодный бесформенный костюм и несвежие рубашки. Выглядел типичным бухгалтером, какими их показывают в старых советских фильмах. Впрочем, он и на самом деле работал бухгалтером на довольно крупном предприятии нашего города. В довершение ко всему, мой кавалер был невероятно застенчивым и совершенно не умел поддержать беседу. Наверное, самым отчаянным



СТЕРПИТСЯ - СЛЮБИТСЯ!

поступком в его жизни стало решение о свадьбе. Да, Саша сделал мне предложение, и я оказалась в затруднительной ситуации. Как можно выходить замуж за человека, к которому не испытываешь никаких чувств, кроме жалости? Впрочем, у него все же было одно достоинство - просторная квартира, оставшаяся от родителей. Но не могла же я связать свою жизнь с человеком без любви, только ради квартиры! Я хотела вежливо отказать, но в дело вмешалась моя мама и решительно заявила: «Ничего, стерпится - слюбится!» Судьба не оставляла выбора, и мне пришлось согласиться.

После свадьбы мы с Костиком переехали к Саше. Сын был очень доволен - у него теперь была своя комната и много новых игрушек, которые ему подарил новый папа. Я видела, как тепло относится к ребенку мой новый муж, и сердце постепенно оттаивало, наполняясь благодарностью. Ко мне Саша относился трепетно, с большой нежностью, я чувствовала себя хрупкой фарфоровой статуэткой в руках ценителя. Такая любовь не могла оставить равнодушной, и вскоре я привыкла к мужу, даже начала замечать его достоинства. Оказалось, он добрый, отзывчивый и заботливый. К тому же, супруг был весьма начитанным человеком, способным поддерживать беседу на любую тему, вот только из-за врожденной стеснительности чаще всего помалкивал. Руководство на работе его явно недооценивало, я же была уверена: он отличный специалист, настоящий профессионал своего дела.

Муж работал на предприятии уже десять лет, досконально знал все финансовые тонкости, но так и ос-

тавался рядовым бухгалтером. В чем же дело? Вероятно, причина крылась в самом Саше, в его характере, манере поведения и даже внешнем облике. И тогда я взялась за супруга, намереваясь устроить его карьере. Первым делом сводила его в парикмахерскую к хорошему мастеру, затем выкинула его старые костюмы и полностью обновила гардероб - от ботинок до галстука. Кроме внешности, я пыталась изменить и самооценку мужа - постоянно разговаривала с ним о его работе, расспрашивала о проблемах и их решениях, а главное, хвалила и восхваляла его умом. Говорят, что похвала даже кошке приятна, а уж любящему человеку и подавно.

Мои старания не пропали даром. Саша постепенно менялся, стал общительнее и смелее, со временем в глазах появился блеск уверенного в себе человека. Эти перемены не остались незамеченными, и в итоге Саша стал начальником финансового отдела.

Сейчас мой муж вполне интересный и успешный человек, я им горжусь. Впрочем, он всегда таким был, я просто помогла ему в себя поверить и рада, что мне это удалось. Как из невзрачной гусеницы появляется на свет прекрасная бабочка, так и Саша, почувствовав за своей спиной крепкий тыл, расправил крылья.

Подружки спрашивают, смогла ли я, наконец, полюбить супруга, а я в ответ смеюсь. А что, разве не видно? Наглядное доказательство тому - наша маленькая Маша. Да, я родила Саше дочку, а сейчас жду третьего ребенка и счастлива оттого, что могу сделать счастливым любимого человека.

Регина Кравченко.



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И АЛЕКС РОДРИГЕС

Одна из самых ярких пар 2017 года - Дженнифер Лопес и Алекс Родригес - не дают о себе забыть ни на минуту: новости о них появляются едва ли не каждый день. Тем интереснее вспомнить, с чего начались отношения влюбленных и как Алексу удалось завоевать сердце Дженнифер.

Ежегодный Бал Института костюма в нью-йоркском Метрополитен-музее - отличный повод продемонстрировать не только новый образ, но и нового бойфренда. Минувшей весной этой возможностью воспользовалась Дженнифер Лопес, вышедшая в свет вмес-

те с бейсболистом Алексом Родригесом. Примечательно, что первый официальный выход пары состоялся всего через два месяца после начала отношений.

О романе Джей Ло и Эй-Рода стало известно еще в конце марта. На американском ток-шоу The View

Родригес красочно рассказывал о своих чувствах к Лопес: "Мы отлично проводим время вместе. Она удивительная, удивительная девушка! И одна из самых умных людей, которых я когда-либо встречал. Дженнифер потрясающая мать, дочь, сестра. Она очень любит свою семью. А еще она очень простой человек. Ее маленькая слабость - это мороженое и печенье с шоколадной крошкой."

ВСТРЕЧА НА ПОЛЕ

Стоит отметить, что Дженнифер и Алекс знакомы с 2005 года. Друг другу их представил бывший муж Лопес - популярный исполнитель сальсы Марк Энтони. В тот день на стадионе Shea сразились команда Родригеса New York Yankees и New York Mets, за которую, судя по его футболке, болел Энтони. Тогда Марк и подумать не мог, что лет через 12 его жена будет встречаться с его приятелем-спортсменом.

Но в начале 2017 года именно так и произошло.

"Я обедала в одном ресторане, ела салат "Кобб" и мексиканский суп "Тортилья" - как вдруг увидела его, он проходил мимо. Почему-то мне захотелось подойти, похлопать его по плечу и сказать: "Привет, Алекс!" Так мы и встретились. А потом он написал мне сообщение и пригласил на ужин", - рассказала Лопес на телевизионном шоу Эллиен Де Джанерес. Когда ведущая спросила у Лопес, был ли у них секс на первом свидании, Дженнифер засмеялась: "Нет! Мама не велела делать этого на первом свидании!"

Однако роман стал развиваться стремительно. После нескольких романтических ужинов Дженнифер и Алекс отправились на Багамы. Вскоре Джей Ло познакомила нового бойфренда со своей мамой Гвадалупе - 2 апреля они втроем прогулялись по Манхэттену. 16 апреля влюбленные отпраздновали Пасху в Доминикане вместе с детьми - дочками Родригеса, 12-летней Наташей и 8-летней Эллой, а также Эмми и Максом, 9-летними двойняшками Лопес от брака с Марком Энтони.

"Дженнифер очень нравится, что Алекс - отец. Впрочем, она также знает, что он дамский угодник, и держит ухо востро", - сообщил инсайдер журналу People. Лопес всегда подчеркивала, что дети для нее в приоритете.

"Мы стараемся ужинать вместе. Где-то я прочитала, что чем чаще дети сидят за столом вместе с родителями, тем реже они становятся наркоманами", - рассказывала Лопес в одном из интервью. Для Алекса отцовство тоже играет существенную роль в жизни: он проводит

с дочками столько времени, сколько может, и часто публикует совместные фотографии в соцсетях.

ПОЛИГАМНАЯ НАТУРА

С бывшей женой, психологом Синтией Скертис, Алекс Родригес расстался в 2008 году. Непосредственно на развод подала Синтия, потому что муж “эмоционально отдалился” от нее и детей. СМИ не без оснований заподозрили Родригеса в многочисленных изменах, а в разлучницы записали саму Мадонну, которая тогда разводалась с Гаем Ричи. И не одну только Мадонну. Эй-Род вообще любит знаменитых и успешных женщин. Правда, обвинить его в меркантильности никак нельзя: состояние одного из самых высокооплачиваемых спортсменов в мире и обладателя премии “Золотая перчатка” оценивают примерно в 300 миллионов долларов.

В 2009 году он начал встречаться с Кейт Хадсон, а потом и с ее подругой Кэмерон Диаз. Обе жаловались, что любвеобильный бейсболист разбил им сердце. Однажды Алекс даже был замечен на свидании с Деми Мур! Последняя девушка Родригеса - бизнес-леди Энн Воджицки. Кстати, с ней он тоже ходил на Бал Института костюма - в 2016 году. А в феврале 2017-го стало известно, что пара распалась. “Алекс замечательный человек. Я обожаю его, его семью и друзей, но, живя в разных концах страны, сложно сохранять отношения”, - сказала Энн. Джей Ло к тому времени как раз рассталась с рэпером Дрейком после непродолжительного романа.

МОЛИТЬСЯ И ЛЮБИТЬ

В жизни Дженнифер Лопес было немало мужских предательств: первый муж, Оджани Ноа, шантажировал ее и грозился опубликовать их домашнее секс-видео, с рэпером Пи Дидди певица чуть было не попала в перестрелку, Бен Аффлек сбежал практически из-под венца, с ревнивцем Марком Энтони она чувствовала “мысленное, эмоциональное и вербальное насилие”, а танцор Каспер Смерт и вовсе изменял Лопес с транссексуалами.

Но Дженнифер не сдаётся и все еще верит в настоящие искренние отношения. Она решила дать Алексу Родригесу шанс. “Эй-Род всегда был очарован “Дженни из Бронкса”. Она просто девушка его мечты”, - утверждают знакомые бейсболиста.

Пару лет назад в интервью журналу People певица призналась: “Я всегда боялась остаться одна. Я искала утешения в другом челове-



ке. Вместо того, чтобы дать себе время на то, чтобы залечить раны, побыть одной, я просто говорила себе: “Ну и что, придет другой и заставит меня забыть эту боль.”

Но теперь актриса рассуждает иначе и не готова довольствоваться малым: “Трудная задача - ввести кого-то в жизнь своих детей. Я как бы спрашиваю: “Достаточно ли

ты хорош для них? Достаточно ли ты любящий и добрый?” Я знаю, что могу дать в отношениях. И если я собираюсь делить с кем-то моих потрясающих детей, мою потрясающую жизнь и мою потрясающую любовь, то в ответ должна получить тоже нечто потрясающее...” Остается надеяться, что Алекс Родригес не разочарует.



Шоу-бизнес

ЮБИЛЕЙ НА УЛИЦЕ ВЯЗОВ: РОБЕРТУ ИНГЛУНДУ 70 ЛЕТ

6 июня 1947 года, ровно 70 лет назад, родился актёр Роберт Инглунд, известный любителям хорроров, как Фредди Крюгер из легендарных фильмов серии «Кошмар на улице Вязов».

Роберт родился в городке Глендэйле на западе США. Его родители, Дженис и Кент Инглунд были шведами по происхождению, ни мать, ни отец Роберта не имели никакого отношения к кино и театру, но мальчик, будучи подростком, заинтересовался актёрским мастерством. Роберт с 12 лет активно участвовал в школьных постановках, а позже начал брать уроки актёрского мастерства в



Блумфилд Хиллс.

Инглунд посещал курсы драмы в Оклендском и Калифорнийском университетах, занимался в Ми-

чиганской академии драматического искусства и в Нью-Йоркском отделении Королевской академии драматического ис-

кусства в Рочестере. Впервые он дебютировал на сцене в постановке «Godspell», а в 1974 году снялся в ленте «Бастер и Билли».

Инглунд превосходно перевоплощался в злодеев, и однажды режиссёр Уэс Крэйвен пригласил его на главную роль в своем новом фильме «Кошмар на улице Вязов». Эта роль сделала Роберта неузнаваемым под толстым слоем грима, но в то же время, подарила ему мировую известность.

Роберт Инглунд за свою 40-летнюю карьеру снялся почти в 150 фильмах, однако, в памяти большинства он так и остался главным кошмаром улицы Вязов.

ЮБИЛЕЙ ДЖУДИ ГАРЛАНД

10 июня исполнилось бы 95 лет знаменитой голливудской звезде, королеве мюзиклов Джуди Гарланд.

Фрэнсис Этель Гамм родилась 10 июня 1922 года в городе Гранд Рапидс (штат Миннесота) в семье Фрэнсиса Гамма и Этель Милн, которые вместе с двумя старшими сёстрами будущей звезды Мэри Джейн и Дороти Вирджинией выступали с водевильными номерами в своём небольшом театре. Здесь же 26 декабря 1924 года состоялся дебют и маленькой Джуди (ей было 2,5 года), во время которого она спела несколько рождественских песенок и очаровала присутствовавших зрителей. С тех пор Джуди, Мери и Дороти давали представления как трио «Сёстры Гамм». В 1926 году семья переехала в Ланкастер (Калифорния). Отец купил там кинотеатр, и перед началом киносеансов трио очаровательных девочек развлекало публику не только песенками, но и танцами. Они стали посещать уроки актёрского мастерства и танцев в различных школах Лос-Анджелеса. И вскоре выступления на



концертах и участие в регулярных радишоу принесли «Сёстрам Гамм» большую популярность, которая длилась 10 лет.

На Чикагской Всемирной Ярмарке в 1933-1934 годах актёр и комедиант Джордж Джессел посоветовал начинающей актри-


се сменить имя. Так появилась Джуди Гарланд.

Кинокарьеру Джуди началась в 1935 году, когда ей было 13 лет. Сразу же после прослушивания, на котором она спела всего одну песню «Струны моего сердца», студия MGM подписала с ней контракт. С 1935 по 1950 год Гарланд снялась в 31 фильме, а всего на её счету около 40 киноролей. Самыми известными картинами с её участием являются «Волшебник страны Оз», «Весенний парад», «Звезда родилась», «Встреть меня в Сент-Луисе», «Пират» и «Нюрнбергский процесс».

В 1945-1951 годах она была замужем за кинорежиссёром Винсентом Миннелли, и у них родилась дочь Лайза, ставшая впоследствии известной актрисой и певицей. Актриса много выступала с концертами, принимала участие в радио и телевизионных шоу, записывала пластинки. Она неоднократно становилась лауреатом престижных наград, среди которых «Оскар-младший», «Золотой глобус», «Грэмми» и другие.

Умерла 22 июня 1969 года в Челси (Лондон). Похоронена в Нью-Йорке.

Ваш любимый сканворд

Металл, открытый Кюри	Спутник Юпитера	Сибирское дерево	Отрицает бога	Певец... Борзов	Помесь хоня и ослицы	Узкая дорога в горах	Вотчина архиепископа	Строение через реку	Официальный язык Ирана	Шагреневая...
Роман Дюма						Эрих Мария...				
Режим питания					Пробочник				Стоячие гусли	
1						'Ах, какой...!'				
'Бедный...', Гамлет					Жилье в высьоте					
Задержание по ордеру	1/32 горизонта	Ренклод					Ньютон, Бабель	Святая гора в Греции		Род шотландца
Он все знает	Календула	Русская народная песня								'Родственник' лютика
Мадам у Флорбера					Надстройка в барском доме					
...Абдул	Круги вокруг Солнца			Всход	Скира соломы	Крепкое вино	Скандинавский фольклор	Пенный напиток		Ящик для бутылок
	Угломер	Книга Библии				Фестиваль в Польше				
				Всего по чуть-чуть						
	Короткий меч скифов	Постелен на полу				Особенности речи				
				Тренировой						

Птица из отряда куриных

- Когда ты вернешь мне деньги?
- В мартабре.
- Нет такого месяца.
- Вот я и говорю.

- ❖ ❖ ❖
- Спасибо, доктор!
- Да не за что.
- А и правда, не за что.

Бабуля получает пенсию и в ведомости ставит нолик. Почтальон удивляется:

- Бабуля, вы же всегда ставили крестик...
- Замуж вышла, фамилию поменяла.

- ❖ ❖ ❖
- Как ваш зять?

- К сожалению, он не умеет играть в карты.
- Но ведь это громадный плюс!
- Скорее минус: он не умеет, но играет.

❖ ❖ ❖
Дедушка наблюдает, как его внук пишет, и вдруг говорит:
- Я всегда удивлялся, как красиво пишут левши!
- Но, дедушка, я же не левша.
- Вот именно.

- ❖ ❖ ❖
- Холмс и Ватсон гуляют по долине. Внезапно они слышат вой.
- Холмс, это воеет собака Баскервилей?
- Нет, Ватсон, это сэр Генри

доедает свою утреннюю овсянку.

❖ ❖ ❖
Дед рассказывает внуку:
- А сокровища я закопал!
- Куда, дедушка?!

❖ ❖ ❖
- Я закопал их в землю.
- Точнее, дед, точнее!
- Земля - это третья планета от Солнца...

❖ ❖ ❖
- Я не пью, не курю, хорошо зарабатываю, и ни одной девушки, кроме вашей дочери, для меня вообще не существует!
- Молодой человек, я сделаю все, чтобы вы на ней не женились. Еще не хватало, чтобы жена ставила мне вас в пример!

ПЕРВЫЕ ЛЕДИ

Быть супругой президента – трудная работа. Как живут женщины, на которых, волею судеб, постоянно обращены взгляды всего мира?



САМАЯ СОБЛАЗНИТЕЛЬНАЯ ГРУЗИЯ

Грузинская актриса, художница, визажист и певица Мака Чичуа встречалась с президентом Грузии Георгием Маргвелашвили несколько лет, проживая в гражданском браке. Официально они поженились 10 сентября 2014 года в Душети. У Маки трое детей - приемная дочь Анна (дочь Георгия Маргвелашвили от первого брака) и родные дети Маша и Теймураз (Темо).

Мака является также судьей в шоу талантов «Ничиери» на телеканале «Рустави 2». Регулярно посещает и организует различные художественные (в том числе и детские) выставки, посвященные злободневным темам. Мака Чичуа, исполнительница одной из ролей в фильме «Улыбайся», появляющаяся на экране в золотом бикини, вероятно, является самой соблазнительной Первой леди на всем постсоветском пространстве.

Она предпочитает покупать не брендовую и недорогую одежду. Перед тем, как Мака Чичуа стала первой леди, она предпочитала носить спортивные вещи. Сейчас ее гардероб начал меняться, ведь одежда первой леди должна быть индивидуальной, заметной и, в то же

время, нескучной. Первая леди Грузии предпочитает легкий макияж, считает, что лишняя косметика делает ее вульгарной. Она также любит налысо стричь волосы.

О ней мало что известно, хотя, по распространенной информации, она работала визажистом в телекомпании ПИК. У нее есть и певческий опыт - несколько лет назад в эфире телекомпании «Маэстро» крутился видеоролик Маки Чичуа «Электроволны», где она исполняла песню в современном стиле.

ТОВАРИЩ ПЕСНЯ СЕВЕРНАЯ КОРЯ



Как и при каких обстоятельствах поженились Ли Соль Чжу и Ким Чен Ын - тайна, покрытая мраком. Мало что известно и о самой Чжу. Она училась музыке в Китае, по возвращении стала солисткой ансамбля «Пончхонбо», поклонником которого был отец ее будущего мужа - Ким Чен Ир. После смерти лидера КНДР газеты объявили о свадьбе его сына и красавицы Ли. Благодаря этой свободолюбивой первой леди, корейские женщины получили право носить брючные костюмы, джинсы, черные колготки и - о боги! - даже туфли на каблуках. Конечно, они ее обожают.

МАТЬ-ГЕРОИНЯ МЕКСИКА

Роль жены - главная в жизни Анхелики Риверы, звезды мексиканских сериалов. За плечами у нее неудачный первый брак, который не спасли даже трое детей. Причины развода до сих пор неизвестны - эту тему она никогда не комментирует. Зато вся страна знает: перед тем как ответить на предложение Энрике Пенья Ньето, Анхелика спрашивала разрешения у своих дочек.



Позже она говорила, что социальное положение мужа не играло никакого значения, главное - невероятно заботливое отношение к ней и девочкам. Через 2 года после их свадьбы Пенья стал президентом, а Анхелика - идеальной первой леди. Всегда открытая и доброжелательная, она одинаково хороша и на приеме в Букингемском дворце, и дома, в окружении шестерых (!) детей. Настоящая ролевая модель для мексиканок.

ЛЮБИМИЦА СУДЬБЫ АЗЕРБАЙДЖАН

Глядя на жену Ильхама Алиева - Мехрибан, невозможно поверить, что в августе этого года ей исполнится 53. Природа оказалась щедра к Мехрибан. Причем, во всех смыслах. Ее отец - доктор физико-математических наук, мама - востоковед, первая в стране женщина, получившая звание профессора. В активе самой Мехрибан - золотая медаль и красный диплом Московского мединститута им. Сеченова.



Алиевы женаты уже 34 года, для обоих это первый и единственный брак. Сегодня у первой леди уже двое внуков. Она много времени уделяет семье и при этом успевает заниматься общественными делами. А их немало: Мехрибан - президент Федерации гимнастики страны, руководитель рабочей группы по азербайджано-французским межпарламентским связям, президент Фонда Гейдара Алиева и Фонда друзей культуры Азербайджана. А 21 февраля 2017 года она была назначена первым вице-президентом Азербайджана. Навероятно гармоничный союз.

ПОД ОХРАНОЙ БЕЛОРУССИЯ

Галина Желнерович и Александр Лукашенко поженились в 1975 году, но не живут вместе уже больше 30 лет. Она сама отказалась переезжать в Минск, когда Лукашенко стал президентом, а он не стал настаивать. Супруги не разводятся, потому что Александр Григорьевич не видит в этом смысла.

Живет Галина Родионовна в селе Рыжковичи Шкловского района. Ее дом окружен высоченным забором



и круглосуточно охраняется. После того, как в газеты попала фотография, на которой первая леди доила корову, муж запретил ей заниматься хозяйством. А заодно - водить машину и давать интервью. В столицу она приезжает исключительно для того, чтобы повидаться с сыновьями: мальчишки давно выросли, но по-прежнему живут в резиденции отца. Он встречает никогда не препятствует.

В одном из последних своих интервью Галина вспоминала молодость и рассказывала, что ее любимый Саша был невероятным красавцем и предметом грез всех ее близких подружек.

КРАСНАЯ БЕТТИ ГРЕЦИЯ

Официально Алексис Ципрас и Перистена Базиане не женаты, но они вместе со школьной скамьи и растят двоих детей. С легкой руки Франсуа Олланда, премьер-министра Греции называют подкаблучником. Острословы утверждают, что



его решениями руководит жена, а журналисты окрестили ее «красная Бетти». Молодые люди познакомились на волне общих интересов -

оба были активистами одной из «левых» молодежных партий. Бетти часто достается от прессы за отсутствие вкуса и неуместные наряды. Но Ципрас не обращает на это никакого внимания. Он по-прежнему безумно влюблен в свою умную, честную и прямолинейную жену. Его вполне устраивает, что об интересах страны и семьи она думает гораздо больше, чем о платьях и макияже.

ВО ВСЕГДА ГОЛОС КИТАЙ

Ровно 30 лет назад знаменитая исполнительница народных песен Пэн Лиюань вышла замуж за партийного функционера Си Цзиньпина. Муж грелся в лучах ее славы до тех пор, пока не занял пост председателя КНР. С 2013 года Лиюань прежде всего - первая леди. Впрочем, она по-прежнему поет и без ее



участия не обходится ни один важный концерт. Впрочем, китайской сценой дело не ограничивается, Пэн выступала и в Кремлевском дворце, и в нью-йоркском Линкольн-центре, и даже в Венской опере. В 2013 году авторитетный американский журнал назвал ее «иконкой моды» (вместе с Кейт Мидлтон). Пэн регулярно попадает в рейтинг Форбс «Самые влиятельные женщины мира» и искренне занимается благотворительностью. Разумеется, она пользуется огромной любовью у себя на родине. В Интернете можно найти множество ее фан-клубов: строгие государственные цензоры закрывают их один за другим, а поклонники создают новые. Китайцы с гордостью называют Пэн «матерью нации». И правда, такой яркой и общительной первой леди в этой стране еще не было.



КАК УЖАЛЕННЫЙ

УКУСЫ ОС, КОМАРОВ И КЛЕЩЕЙ – история неприятная и довольно опасная. Летом избежать встречи с этими кровопийцами не удастся, увы, никому. Как максимально защитить ребенка от «нападения» насекомых и что делать, если оно уже произошло?

Кожа ребенка тоньше и чувствительнее, чем у нас, кровообращение быстрее, а иммунитет еще не очень силен. Именно эти три фактора «отвечают» за сильную реакцию детей на укусы комаров и прочих «гадов». Последствия их, и правда, могут быть самыми непредсказуемыми. При этом, насекомые – самая многочисленная группа организмов, населяющих Землю. Их больше, чем всех остальных животных и растений вместе взятых. А репеллентов, гарантирующих стопроцентную защиту от укусов, пока не придумали. Поэтому, так важно знать, что делать в случае нападения коварного «кровопийцы».

ОСЫ И ПЧЕЛЫ

Пик их активности – начало и конец лета. Осы могут жалить множество раз, пчелы и шмели после укуса оставляют жало в коже жертвы, и еще 4-7 минут из него продолжает выходить яд.

Опасность! В состав осинового и пчелиного яда входят аминокислоты, пептиды, норадреналин и гистамин. На любой из этих компонен-

тов может возникнуть острая аллергическая реакция вплоть до анафилактического шока. Гиперемия, отек и сильный зуд в месте укуса будут даже в том случае, если у ребенка нет аллергии. Если же укусов будет несколько, в организм попадет большая доза яда, и симптомы проявятся с удвоенной силой.

Меры предосторожности:

- Если ребенок ест на улице сладости или фрукты, сразу после еды протрите влажными салфетками его руки и лицо.

- Не разрешайте малышу ходить босиком по цветочным полям и лугам. Пчелы и осы опыляют здесь растения.

- Выбирайте одежду без ярких цветочных орнаментов. Такие узоры привлекают насекомых.

- Если оса подлетела близко, не кричите, не размахивайте руками, не делайте резких движений и не бегите. Все это она воспринимает как угрозу и в ответ тоже проявляет агрессию.

Первая помощь. При укусе пчелы нужно как можно быстрее из-

Если насекомое укусило в глаз, губы или язык, обязательно обратитесь к врачу, отек в этих областях может быть опасен для жизни.

ввлечь жало (пинцетом или ногтями). Если оно ушло глубоко, попробуйте выдавить, но только до появления капелек крови. Постарайтесь, чтобы мешочек жала остался цел, иначе яд может мгновенно попасть в организм. Вытянуть его из ранки поможет смоченный водой кусочек сахара (приложите его к месту укуса). Или наложите содовую повязку (раствор 1 ч. л. соды на 200 мл воды) на 15-20 мин. Также используйте лед или холодный компресс.

КОМАРЫ

Пик активности – с мая по сентябрь.

Опасность! У некоторых детей (и взрослых тоже) повышенная чувствительность к комариной слюне, поэтому укус может вызвать острые воспалительные реакции. Кроме того, определенные виды комаров переносят опасные инфекции – малярию, туляремию, различные лихорадки и гельминтозы.

Меры предосторожности. Используйте фумигаторы для помещений и репелленты для прогулок. Наносите их не только на одежду, но и на открытые участки тела – руки, шею, щиколотки. Обновлять средство нужно каждые три часа.



Первая помощь:

- Постарайтесь не допустить мгновенного расчесывания.

- Уменьшить зуд поможет приложенный к месту укуса холодный компресс. Или аптечное средство, предназначенное для этих целей.

- В течение двух часов внимательно следите за состоянием ребенка и местом укуса. При появлении симптомов острой аллергии (сыпь, отек, повышение температуры) срочно обращайтесь к врачу.

Внимательно читайте состав репеллента. Детские средства защиты не должны содержать диэтилтолуамид.

КЛЕЩИ

Пик активности – вторая половина мая, июнь и июль.

Опасность! Клещевой вирусный энцефалит, иксодовые клещевые боррелиозы, более известные как болезнь Лайма, и эрлихиозы – острые инфекционные заболевания, без лечения приводящие к смерти.

Меры предосторожности.

Клещи не поднимаются на уровень выше метра над землей, так что главную опасность представляют высокая трава и кустарники, а вовсе не деревья, как утверждают некоторые родители.

Отправляясь с ребенком на прогулку, выбирайте максимально зак-

или любой жидкостью. Пытаясь защититься, он может выделить дополнительные порции яда. Если нет возможности обратиться к врачу, попробуйте выкрутить (ни в коем случае не тяните) насекомое из кожи. Захватите его пинцетом или ногтями и поверните на 90 градусов против часовой стрелки, одновременно вывинчивая вверх. Действуйте осторожно, стараясь не раздавить клеща, в его брюшке могут содержаться токсины и инфекции.

● После удаления обработайте рану любым антисептическим раствором (подействует даже обычный спирт) и заклейте бактерицидным пластырем.

● Если есть возможность, сдайте извлеченного клеща в ближай-



рытую одежду (лучше светлых тонов, на ней клещи заметнее) и обувь.

Используйте отпугивающие насекомых средства, но не забывайте: применение аэрозолей для детей до 5 лет запрещено – все противоклещевые средства очень токсичны. И не забудьте после возвращения с прогулки внимательно осмотреть себя и ребенка. У малышей особенно уязвима голова.

Первая помощь:

● Обнаружив присосавшегося клеща, лучше срочно обратитесь за помощью в ближайшее медучреждение. Попытки самостоятельно вытащить насекомое далеко не всегда заканчиваются успешно.

● Нельзя капать на клеща маслом

Если ребенка укусил клещ, лучше перестраховаться и сдать анализ крови: без него выявить возможное заражение не получится.

шую лабораторию, чтобы проверить его на инфекции и понять, требуется ли дальнейшее лечение.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Увы, прививок, которые защищают ребенка от укусов клещей, пока нет. Но есть вакцины, предотвращающие последствия укусов иксодовых клещей – переносчиков энцефалита. Вакцины эти безопасны для здоровья, так как содержат только части белковой оболочки вируса. Попадая в организм, они стимулируют иммунную систему вырабатывать антитела, которые при следующем столкновении с вирусом помогут защитить организм. Подобная вакцинация разрешена детям с 3 лет. При этом важно помнить, вакцинация эффективна в 96% случаев. То есть, пусть небольшая, но все же есть вероятность заразиться энцефалитом, даже после нее. Тем не менее, у привитых заболевание протекает в легкой форме и почти без осложнений».

Татьяна Уткина, врач-педиатр.

КАКИЕ ФРАЗЫ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ

«Не жадничай! Уступи!» – говорим мы. А ребенок слышит: «Желания других людей важнее, чем твои, если не будешь с ними считаться, то ты плохой».

С детства, учитывая интересы других, мы учимся налаживать отношения с окружающими. Проблемы начинаются когда человек действует вопреки собственным желаниям, не может сказать «нет», постоянно дает больше, чем получает, и все из-за бессознательного страха быть отвергнутым, нелюбимым. Если же он что-то делает для себя, то потом испытывает чувство вины.

Этим часто пользуются другие люди, вспомните библиотекаршу Веру из фильма «Влюблен по собственному желанию». Или сам человек начинает шантажировать окружающих: «Я все для тебя делаю, а ты!..» В итоге мы получаем обратный эффект – нас недолюбливают, игнорируют, не принимают всерьез.

Выход: Психологи советуют осознать, что у каждого человека есть право отстаивать свои интересы и желания отвечать отказом на просьбы. Да и ваше чувство собственного достоинства скорее вызовет уважение окружающих, чем безрассудное самоотречение. А ребенка научите меняться игрушками, находить компромисс, чтобы никто не чувствовал себя обиженным.

«Ты можешь сделать лучше! Посмотри, как хорошо он/она это делает!» – говорим мы. А ребенок чувствует, что он хуже других.

Часто слыша эту фразу, мы, в конце концов, сами начинаем верить, что никогда ничего не делаем достаточно хорошо. Страх все испортить заставляет человека откладывать дела «на потом», бросать их на полпути или вообще ни за что не браться. Иногда подсознательно человек стремится к провалу, чтобы показать: лучше он не может. Если же достижения очевидны, он обесценивает их, приписывая другим людям.

Выход: Внушайте детям, что вы любите их такими, какие они есть. Фразы «Ты справишься, попробуй еще. Если хочешь, я могу помочь», в которых чувствуется ваша поддержка, подстегнут их к новым свершениям гораздо эффективнее постоянных нелестных сравнений с окружающими.



Чувствую себя одиноко!

Милая «Подруга»! У меня счастливая семья, хорошая работа. Но сейчас, когда дети выросли, завели собственные семьи, а муж отдалился, я чувствую себя никому не нужной и одинокой.

Мария С.

ПОДРУГА: То состояние, в котором вы находитесь сейчас, психологи называют «кризисом пустого гнезда». Долгое время вы были в центре событий: в вас постоянно нуждались муж, дети, близкие. Вы привыкли к насыщенности и яркости жизни, поэтому, перемены так глубоко вас затронули. Но это естественный ход бытия, и вы это должны понимать. За детей надо порадоваться - они наконец-то встали на ноги. Участвуйте в их жизни, в будущем помогите с внуками. Вам только кажется, что сейчас вы за бортом. На самом же деле дети так же нуждаются в вашей поддержке, как и раньше.

Что касается мужа, то он, как и вы, переживает кризис. Просто у мужчин это выглядит иначе: они замыкаются в себе, стараются больше времени проводить в одиночестве. Поймите супруга и дайте ему время на осознание новой жизни.

Очень советую вам, как только пик кризиса пройдет, начать искать себе интересные занятия. Лучше, если они будут совместными - для вас и для мужа. Вы должны чем-то наполнить свою жизнь. Пусть это будут занятия спортом, плавание, встречи с друзьями, походы в библиотеку - что угодно! Если этот этап пройдет удачно, вы с супругом сблизитесь еще больше.

Когда стоит делать замечание?

Милая «Подруга»! Не могу удержаться и не сказать, если у человека что-то не так с внешним видом - еда в зубах застряла, одежда испачкана, тушь осыпалась. А люди обижаются...

Ангелина Фесенко.

ПОДРУГА: Люди обижаются на ваши замечания, скорее всего, потому, что вы высказываете их в некорректной форме или не вовремя. Никто не любит выглядеть глупо. А в ситуации, когда человеку говорят, например, о том, что у него кофточка надета задом наперед, он так или иначе будет выглядеть смешно.

Главное правило - замечание не должно быть озвучено в присутствии других людей. Отведите человека в сторону и на ушко шепните ему. Если сами можете испра-

вить ситуацию - например, отряхнуть грязный пиджак собеседника - сделайте это, но не привлекайте внимания.

Есть также ситуации, в которых и вовсе не стоит делать замечания. Допустим, вы общаетесь с директором и замечаете, что он нечаянно испачкал чернилами лицо. Если вы укажете ему на это, он может сдержанно поблагодарить, но на душе останется осадок - ведь вы стали свидетелем его ошибки. В таком случае иногда лучше промолчать.

Мой любовник выбрал семью

Милая «Подруга»! Пять лет я встречалась с женатым мужчиной. Надеялась на то, что он уйдет от жены. Недавно поставила его перед выбором: или она, или я. И он выбрал ее! Но что же мне теперь делать?

Маргарита.

ПОДРУГА: Маргарита, вы взрослая женщина и должны понимать правила игры. Когда мужчина женится, он обязуется взять женщину под свою ответственность, защищать, оберегать ее и т.д. Институт брака существует не просто так. Любовница всегда будет за чертой его семьи. Она - для развлечения, совместного досуга, это просто попытка уйти от опостылевшего быта и найти новые эмоции. Вы же, соглашаясь на роль любовницы, должны были понимать это.

Сейчас вы даже не можете что-либо требовать от своего возлюбленного, ведь он вам ничего не обещал. Так что, у вас есть только два выхода. Первый - самый правильный - разорвать эту связь. После случившегося вы должны понять, что вас не рассматривали и не будут рассматривать как серьезный вариант.

Конечно, есть и другой выход. Мне он не очень нравится, но я должна его вам озвучить. Вы можете пойти на попятную и вернуться к своему любовнику. Вот только вам придется сказать ему, что вы ни на что не претендуете и больше не будете ставить его перед выбором. Будьте готовы к тому, что он может отказать от этого, ведь вы его уже порядком напугали, поставив ультиматум.

Отношения с женатым мужчиной - это в большинстве случаев тупик.

Интересный вопрос

«ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ КРЕТИНИЗМ» - ЧТО ЭТО?

Главное, что нужно знать о «топографическом кретинизме», - это не болезнь! И даже не отклонение! Скорее это особенность некоторых людей. Заключается она в плохой ориентации в незнакомой местности. Допустим, новый знакомый позвал вас к себе в гости, а вы никак не можете найти его дом, хотя он стоит буквально перед вашими глазами.

За ориентацию в пространстве отвечает правое полушарие мозга. У кого оно хорошо развито, те быстро ориентируются, как найти кратчайший путь из точки А в точку В. Кстати, у мужчин правое полушарие обычно развито лучше, чем у женщин. Именно поэтому, они реже блуждают, быстрее ориентируются и находят нужные места.

Многие не представляют свой день без тарелки горячего супа. Если вы из их числа, то суповая диета - именно то, что вам подходит.

Жиросжигающие низкокалорийные супы сегодня входят в моду не только у звезд, но и у обычных людей, ведущих здоровый образ жизни. С помощью суповой диеты можно похудеть на 5-10 кг за неделю, а вкусные рецепты низкокалорийных первых блюд рекомендуются оставить в своем рационе для поддержания результата.

ЖИДКИЙ ЖИРОСЖИГАТЕЛЬ

Изначально суповая диета была введена в одной из клиник США для пациентов, склонных к ожирению, которым перед операцией нужно было сильно похудеть за несколько дней.

Суть суповой диеты проста: минимум трижды в день (плюс при каждом чувстве голода) вы употребляете низкокалорийный суп, не едите запрещенных продуктов, изредка разрешая себе перекус из списка разрешенных продуктов! Овощной супчик готовится из продуктов с, так называемой, отрицательной калорийностью: сельдерея, лука, капусты, петрушки, кабачков, баклажанов, редиса, грибов, листового салата спаржи, болгарского перца и т.п. На их переработку организм тратит больше калорий, чем получает. И никаких углеводов! За счет этого, а также благодаря мочегонному эффекту, выводятся лишняя жидкость, шлаки, токсины, т.е. происходит очищение организма.

Соблюдать суповую диету рекомендуется курсами в течение 1-2 недель два раза в год. Если вы «сорвались» во время диеты, ее можно начать сначала.

Легкие супчики

ЛУКОВЫЙ

6 крупных луковиц, 1 небольшой кочан капусты, 2 сладких болгарских перца, 3 средних помидора, 1 пучок сельдерея измельчить, положить в кастрюлю и залить 1,5 л воды. Довести до кипения и варить до готовности (примерно 40 мин.), затем добавить рубленую зелень и специи по вкусу. Дать настояться под крышкой 20-30 мин. Вместо соли в суп можно добавить соевый соус.

ГРИБНОЙ С ФАСОЛЬЮ

250 г любых грибов очистить, мелко нарезать, добавить измельченную луковицу, 1 мелко нарезанный соленый огурец и все слегка обжарить на растительном



ЕШЬТЕ СУП И НЕ БУДЕТЕ ПОЛНЕТЬ!

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:

- ▲ сладости (сахар, мед);
- ▲ кондитерские и хлебобулочные изделия (хлеб, пирожные и т.д.);
- ▲ жирная и жареная пища;
- ▲ макароны, крупы (исключение - коричневый рис);
- ▲ газированные напитки, алкоголь;
- ▲ соль.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:

- ▲ овощи (кроме картофеля и бобовых);
- ▲ фрукты (кроме бананов);
- ▲ чай, кофе без сахара;
- ▲ свежесжатый сок;
- ▲ нежирные кисломолочные продукты;
- ▲ нежирное мясо, рыба;
- ▲ грибы, зелень, специи.

К противопоказаниям для супо-

вой диеты относятся аллергические реакции на конкретные продукты, беременность, лактация, детский и пожилой возраст.

К бесспорным плюсам суповой диеты можно отнести сбалансированность (организм получает практически весь набор витаминов и полезных микроэлементов за счет овощей); быструю потерю веса; отсутствие чувства голода (супы питательны, к тому же их можно есть в неограниченном количестве).

К минусам диеты можно приписать однообразие рациона, необходимость строго следовать правилам (иначе вес не будет уходить).

▲ Лучше всего есть суп комнатной температуры. Для разнообразия можно пропустить все продукты через блендер и попробовать суп-пюре.

масле. Добавить на сковороду 250 г вареной фасоли и тушить под крышкой 15-

20 мин. Выложить зажарку в 1,5 л кипящей воды, добавить специи по вкусу и варить до готовности (15-20 мин.).

ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

200 г корня сельдерея, 4 моркови, небольшой кочан капусты, 6 помидоров, 2 болгарских перца (лучше зеленых), 6 луковиц нарезать, сложить в кастрюлю. Добавить 400 г зеленой стручковой фасоли. Залить томатным соком (примерно 1,5-2 л) так, чтобы он полностью скрыл овощи. Довести до кипения и кипятить 10 мин., затем умень-

шить огонь до среднего и варить еще 7-10 мин. За 5 минут до конца варки добавить измельченную зелень.

ЯПОНСКИЙ

2 крупные луковицы нарезать полукольцами и замариновать в соевом соусе на 20-30 мин. 70 г риса промыть несколько раз, залить 1 л воды и варить до полной готовности. В кастрюлю к рису добавить 300 г мелко нарезанной нежирной морской рыбы, маринованный лук и 100 г морской капусты. Варить на среднем огне около 20 мин. В отдельной миске взбить одно яйцо и тонкой струйкой влить в суп, затем сразу же снять кастрюлю с огня.



(Продолжение, начало в 29-51-24)

Мучаясь бессонницей, он до самого рассвета прокручивал в голове тысячи вариантов. Потребовать, чтобы Дженнифер подала на развод? Сделать все, что в его силах, чтобы она была счастлива, даже оставшись без ребенка, положиться на собственную силу воли? Нанять лучших адвокатов? Завести с ней детей? Самому разобраться с Лоренсом? В своих самых смелых мечтах он был готов вцепиться ему в горло.

Но Энтони был настоящим мужчиной, и даже в эти моменты он в некотором смысле по-мужски понимал Лоренса: каково это, знать, что твоя жена любит другого? А потом еще и отдать своего ребенка мужчине, который украл ее у тебя. С Энтони произошло нечто подобное, и это, в буквальном смысле слова, искалечило его, а ведь он никогда не любил Клариссу так, как Дженнифер. Он подумал о своем грустном, молчаливом сынишке, о его постоянно виноватом выражении лица и понял, что если он сделает такое с какой-нибудь семьей, то их счастье всегда будет затмевать темная тень горя. Он уже уничтожил одну семью и не может взять на себя такую ответственность еще раз.

Энтони позвонил в Нью-Йорк своей девушке и сообщил, что больше не придет. Она с трудом сдерживала слезы и потрясенно умоляла его вернуться, но он практически не ощущал чувства вины. Он никогда туда не вернется. Сейчас просто невозможно погрузиться в четкий ритм жизни большого города, ездить каждый день в здание ООН и обратно, потому что сейчас в его жизни не осталось ничего, кроме Дженнифер. Все будет напоминать о ней, ее запахе, ее вкусе, напоминать о том, что где-то далеко она живет и дышит без него. Она хотела быть с ним так же сильно, как и он с ней, и от этого ему было еще тяжелее. Он даже не мог толком разозлиться на нее и наконец выкинуть ее из головы.

«Прости меня. Я должна была убедиться, что это правда».

Нужно срочно оказаться в месте, где

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

можно будет не думать. Если он хочет выжить, то должен быть там, где нет времени думать о чем-то, кроме выживания.

Через два дня Дон наконец забрал Энтони из больницы. Врачи согласились выписать его. Функция печени более или менее восстановилась, но они в красках расписали все, что с ним произойдет, если он еще когда-нибудь выпьет.

— Куда мы едем? — спросил Энтони, глядя, как Дон кладет его небольшой чемодан в багажник. — Я чувствую себя будто какой-то беженец.

— Едем ко мне.

— Что?

— Вив сказала, что так будет лучше. Тебе нужен домашний уход, — бурбурчал он, не глядя Энтони в глаза.

— Не думаю, что...

— Это не обсуждается! — отрезал Дон, садясь за руль. — Заранее прошу прощения за стряпню. Моя жена знает сто один способ, как испортить говядину, но упорно продолжает искать новые пути.

Энтони всегда смущался, попадая домой к коллегам. Здесь они казались совсем другими людьми. Они с Доном были знакомы уже много лет. Замредактора, казалось, в прямом смысле этого слова жил в редакции «Нэйшн». Он всегда был на месте. Кабинет, заваленный горами бумаг, чьи стены были увешаны какими-то записками и картами, стал его естественным ареалом обитания. Его жену Вив Энтони видел всего лишь один раз — рыжеволосая, яркая женщина, настолько же поражающая своей жизнерадостностью, насколько Дон — своей мрачностью. Видеть Дона дома, в бархатных тапках, лежащим на диване, поправляющим скатерть или разливающим молоко — да это противоречит законам природы!

Однако, пребывание в их доме пошло Энтони на пользу. Они жили в пригородном районе в стилизованном под эпоху Тюдоров коттедже. Дом оказался достаточно большим, чтобы Энтони не путался у хозяев под ногами. Дети давно выросли и разъехались. За исключением фотографий в рамках, ничто не напоминало ему о поражении, которое он потерпел как отец.

Вив расцеловала Энтони в обе щеки и, ни слова не сказав о том, где он был, весело предложила:

— Мальчики, а вы, случаем, не хотите в гольф поиграть?

Мужчины беспрекословно подчинились. Дон совершенно не умел играть, и Энтони решил, что хозяева просто не смогли придумать другого мужского занятия, которое не ассоциировалось бы с выпивкой. В беседе Дон ни разу не упомянул Дженнифер, но все еще заметно волновался за друга: все время повторял, что Энтони уже практически в норме, хотя тот не до конца понимал, что босс понимает под нормой. Ни за обедом, ни за ужином вина на столе не было.

— Так какие у нас планы? — спросил Энтони, отдыхая на диване после обеда. Из кухни доносился плеск воды — Вив мыла посуду и слушала радио, подпевая во весь голос.

— Завтра на работу, — ответил Дон, почесывая живот.

На работу. На какую работу, хотел спросить Энтони, но не решился. Однажды он уже подвел «Нэйшн» и сейчас не знал, как начальство отреагирует на повторение.

— Я говорил со Спекмен, — начал Дон, и Энтони внутренне напрягся, готовясь к худшему. — Тони, она ничего не знает. Никто из руководства не в курсе. Знаем только мы: я, Блонди и еще пара человек. Когда тебя положили в больницу, мне пришлось позвонить им и сказать, что я не приду в офис, но все они обещали держать рот на замке.

— Дон... даже не знаю, что и сказать...

— Да какая разница. В общем, слушай сюда, — прикуривая и выдыхая длинную струю дыма, заявил Дон и почти виновато взглянул на Энтони. — Она согласилась послать тебя обратно.

— В Конго?! — не поверил своим ушам Энтони.

— Лучше тебя кандидата не найти. Но мне надо знать... — Дон неловко замялся, стращивая пепел в пепельницу.

— Все в порядке.

— Не перебивай. Мне надо знать, что ты будешь беречь себя. Я не могу все время волноваться за тебя.

— Никакого алкоголя. Никаких безрассудных поступков. Просто... мне нужна эта работа.

— Я так и знал, — отвел взгляд, произнес Дон, и Энтони понял, что босс ему не верит. — Энтони, если с тобой что-то случится, я буду чувствовать себя виновным.

— Я знаю...

В уме Дону не откажешь... но как разубедить его? Энтони сомневался, переживет ли очередные полчаса, чего уж там говорить о нескольких месяцах в сердце Африки.

— Сейчас футбол начнется, — избавил его от необходимости отвечать Дон, туша сигарету. — «Челси» против «Арсенала», посмотрим? — предложил он, с трудом вставая с кресла и включая телевизор с корпусом из красного дерева. — Кстати, есть и хорошие новости. Этой чертовой лихорадкой ты уже не заболеешь. Тяжело переболел — заработал иммунитет.

Энтони усталый невидящим взглядом на черно-белый экран и подумал: а как приобрести иммунитет на все остальное?

Они сидели в кабинете редактора иностранного отдела. Поль де Сент — высокий аристократ с зачесанными назад волосами, всем своим видом больше напоминавший поэта эпохи романтизма, — изучал лежащую на столе карту.

— Жарче всего в Стэнвилле. Как минимум восемьсот иностранцев взя-

ты в заложники, многих держат в отеле «Виктория», и, наверное, еще около тысячи — где-то в окрестностях. Все дипломатические переговоры с треском провалились. Повстанцы постоянно дерутся между собой, поэтому ситуация меняется с каждым часом и получить четкое представление о том, что там происходит, практически невозможно. Там сплошная неразбериха, О'Хара. Месяцев шесть назад я сказал бы, что белым гарантируется полная неприкосновенность, вне зависимости от того, что происходит у местных. Боюсь, теперь они переключились на колонизаторов. Жуткие истории рассказывают — такое в газете не напечатаешь. Изнасилования — это так, цветочки...

— Как мне туда попасть?

— Это наша первая проблема. Я поговорил с Николсом, он считает, что лучше всего ехать через Родезию, или Замбию, как они теперь называют северную часть страны. Наш человек на месте пытается составить тебе маршрут, но множество дорог уничтожено, поэтому поездка займет не один день.

Пока Поль и Дон обсуждали логистику, Энтони прислушался к себе и с благодарностью отметил, что не просто не думает о ней уже полчаса, но еще и захвачен рассказами Поля. Он чувствовал предвкушение, под ложечкой слегка засосало. Да, пробраться через вражеские территории — задача непростая. Но страшно ему не было — терять нечего...

Энтони бегло просмотрел материалы, переданные ему заместителем Поля де Сента: политическая история страны, коммунисты помогают повстанцам, это приводит американцев в ярость, казнь американского миссионера Пола Карлсона. Прочитав краткий отчет о действиях повстанцев, О'Хара напрягся: ситуация очень напоминала 1960 год и беспорядки во время недолгого правления Лумумбы. Журналист словно увидел те давние события со стороны. Как будто мужчины, которого настолько поразили увиденные тогда в Конго ужасы, уже не существовало.

— Ладно, значит, мы бронируем билет в Кению на завтра. Наш человек из «Сабены» сообщает, есть ли внутренние рейсы в Конго. Если нет, то ты выходишь из аэропорта Солсбери и переходишь через границу с Родезией. Ясно?

— Мы знаем, кому из корреспондентов удалось добраться туда?

— Желаящих, если честно, не много. Там проблемы с дорогами. Но в «Дейли мейл» сегодня опубликовали заметку Оливера, ходят слухи, что завтра большая статья появится в «Телеграф».

— Шерил, мы еще не закончили. — Дон раздраженно посмотрел на секретаршу, с тревожным видом заглянувшую в кабинет.

— Я прошу прощения, но пришел твой сын.

— Мой сын?! — после долгого молчания переспросил Энтони, наконец осознав, что она обращается к нему.

— Я отвела его в кабинет к Дону.

— Прошу прощения, я ненадолго, — совершенно не понимая, что происходит, извинился Энтони и пошел за Шерил.

При редких встречах с сыном Энтони всегда испытывал одно и то же

странное ощущение: словно удар молнии, своего рода шок от того, как сильно Филлип изменился с их последней встречи, как будто взросление сына постоянно напоминало о том, что отца нет рядом.

За полгода он вырос на несколько дюймов и почти превратился в подростка. Филлип сильно сутулился, напоминая вопросительный знак. Он поднял голову, и Энтони поразился его бледности и красным глазам.

Энтони пытался понять, чем вызвано такое страдание на лице сына: «Неужели опять во всем виноват я? Неужели он узнал, что со мной произошло? И теперь считает меня спившимся неудачником?»

— Мама скоро умрет, — прошептал Филлип, отчаянно моргая и шмыгая носом.

Энтони подошел к сыну, и тот вдруг бросился к нему на шею, вцепился в рубашку, как будто ни за что на свете не собирался отпускать его. Энтони ласково гладил мальчика по голове, пока худенькое тело сотрясалось от рыданий.

Дождь с такой силой барабанил по крыше машины Дона, что думать было практически невозможно. Вернее, возможно, но сложно. Уже двадцать минут они стояли в пробке на Кенсингтон-хай-стрит. За всю поездку мужчины не произнесли ни слова. Дон нервно курил очередную сигарету.

— Авария, — сообщил Дон, глядя на вереницу красных стоп-сигналов. — Судя по всему, немаленькая. Надо позвонить в отдел новостей, — заметил он, но даже не попытался выйти из машины и дойти до телефонной будки.

Энтони промолчал. Дон стал крутить ручку радио, пока помехи окончательно не вывели его из себя. Он раздраженно посмотрел на едва дымящуюся сигарету и затаился посильнее, чтобы она лучше разгорелась.

— Де Сент считает, что завтра — наш последний шанс. Следующий рейс — только через четыре дня. — Он говорил так, словно обсуждал принятие какого-то решения. — Можешь ехать, а мы вытащим тебя оттуда, если ей станет хуже.

— Ей уже стало хуже, — ответил Энтони, поражаясь тому, как быстро рак расправился с Клариссой. — Протянет не больше пары недель.

— Чертов автобус. Ты глянь, вообще дорогу перегорел! — возмутился Дон, открыл окно, выкинул окурок на мокрый асфальт и, стряхнув капли с рукава, закрыл окно. — А что у нее за муж? Так себе?

— Я видел его всего один раз.

«Я не могу остаться с ним. Пожалуй-ста, палочка, заведи меня от него».

Филлип хватался за его ремень, как за спасательный круг. После того как Энтони в конце концов отвез сына в дом у Парсонс-Грин, он еще долго чувствовал тяжесть его тела.

— Примите мои соболезнования, — сказал он Эдгару, но торговец занавесками, оказавшийся куда старше, чем Энтони ожидал, лишь подозрительно посмотрел на него, как будто эти слова таили в себе оскорбление.

— Я не могу уехать, — произнес Энтони, испытав некоторое облегчение.

Как будто ему после долгих лет бесконечного рассмотрения дела наконец-

то огласили смертный приговор. Дон вздохнул и ответил то ли с грустью, то ли с облегчением:

— Он твой сын...

— Да, он мой сын.

Энтони пообещал Филлипу: «Конечно, ты будешь жить со мной. Конечно. Все будет хорошо». Говоря это, он не до конца понимал, чего лишается.

Машины наконец тронулись, сначала по-черепаши медленно, а потом все быстрее и быстрее. Проехав Чисвик, Дон заговорил снова:

— Знаешь, О'Хара, а может, оно и к лучшему. Может, это тебя Бог отвел. Кто знает, что бы там с тобой стало. Поживем — увидим. Пусть мальчик немного успокоится, привыкнет, глядишь, ты снова в бой ринешься. Вив с удовольствием присмотрит за ним. Ему у нас понравится, а она так скучает по детям. Слушай, тебе же срочно надо искать дом. Больше никаких гостей!

Энтони слушал, как Дон вдохновенно рассуждает о его мифической новой жизни, словно рассказывает задумку для новой статьи: он станет семейным человеком и благодаря этому сможет пережить потерю, заглушить тревожную барабанную дробь, доносившуюся из темных уголков души.

Энтони дали двухнедельный отпуск по семейным обстоятельствам, чтобы он мог найти жилье и помочь сыну пережить смерть матери и мрачную атмосферу, царившую на похоронах. Филлип больше ни разу не плакал у него на глазах. Ему понравился небольшой домик с верандой в юго-западной части Лондона, недалеко от его школы, а также от Дона и Вив, которая с головой окунулась в образ потенциальной тетушки. И вот сын приехал к нему с жалким чемоданчиком в руках, ожидая дальнейших инструкций. Эдгар даже не удосужился позвонить и спросить, как мальчик себя чувствует.

Поначалу они жили будто два чужих человека. Филлип все время старался угодить ему, словно боялся, что отец отошлет его обратно. Энтони не решался сказать сыну, как он рад, что они теперь живут вместе, хотя иногда ему казалось, что он не заслуживает такого подарка. Он совершенно не понимал, что делать с ребенком в состоянии глубокого горя, стараясь с грехом пополам справляться с собственным.

Энтони пришлось пройти экспресс-курс по обучению всем практическим навыкам: как относить белье в прачечную, как водить Филлипа к парикмахеру. Его кулинарные таланты ограничивались яичницей, поэтому сначала они каждый вечер ужинали в соседнем кафе, где подавали огромные порции стейка, фасолевую запеканку, переработанные овощи и слегка пригоревший пудинг в луже ванильного соуса. Отец с сыном унылоковырялись в тарелках, а потом Филлип говорил: «Спасибо, все было очень вкусно», как будто они ели какие-то неимоверные деликатесы. После ужина они возвращались домой, и Энтони подолгу стоял под дверью спальни сына, не решаясь зайти и признать, что ему тоже грустно. А вдруг от этого станет еще хуже?

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

День рождения



Лунная мелодия для Рака

Люди, рожденные под знаком Рака, как правило, долго сохраняют тесные связи с родителями и относительно поздно отправляются в самостоятельное плавание по морю жизни. Каким бы насыщенным и ярким не оказалось это плавание, для них очень важно иметь тихую гавань, в которой можно укрыться от всех волнений.

Рак очень заботлив и нежен по отношению к тем, кого ценит и любит. Ему доставляет удовольствие помогать, опекать и защищать. Яростно и страстно «дитя Луны» отстаивает права и интересы родственников и друзей и никогда не даст близким в обиду.

Знак экстрасенсов?

Приветлив, улыбчив и легко поддерживает разговоры на любые темы - таков Рак, благодаря чему, кажется открытым человеком. Но только кажется! Потому, что свои истинные чувства Рак прячет глубоко внутри. И только те, кто заслужил его доверие, знают, какие эмоции бушуют и какие страсти разгораются под его крепким «панцирем».

Вы можете не понимать, что у Рака на душе (надо сказать, Луна наделила его характером весьма и весьма переменчивым), зато он безошибочно улавливает мельчайшие изменения в вашем настроении. И дело не в том, что Рак - созвездие экстрасенсов (хотя среди появившихся на свет под этим знаком немало людей со сверхспособностями). Просто у Рака сильнейшая интуи-

ция, которая практически не дает сбоев.

Внутренний мир Рака чист и красив. Этот человек обладает богатой фантазией, верит в идеалы, ценит доброту и порядочность. Рак честен и свободен от зависти. Ему не свойственны высокомерие и эгоизм. К себе у него самые высокие требования, и с годами эта планка только растет.

Призрачные возможности?

Обладая большим трудолюбием, Рак не нуждается во внешней мотивации для успешной деятельности. Он может сделать интересным процесс решения любой, даже самой обычной задачи.

Ему свойственны аккуратность, организованность и невероятное терпение. Руководство относится к Раку благосклонно, однако, продвигать по служебной лестнице не торопится. Сам же Рак не умеет отстаивать свои интересы и потому нередко засиживается на малоперспективной должности, о чем, впрочем, не горюет. От карьеры он ждет, во-первых, стабильности (постепенное повышение заработной платы

по мере выслуги лет для него важнее призрачной возможности однажды занять место начальника), а во-вторых, ощущения комфорта (если в коллективе он чувствует себя не в своей тарелке, то теряется и совершает ошибки).

Раки достигают больших успехов, работая в сферах психологии, педагогики и политики. Из них получаются также великолепные врачи, социальные и музейные работники, кулинары, летчики и моряки. Живое воображение позволяет им сделать блестящую карьеру в качестве актеров, писателей, художников и дизайнеров.

Комета, деньги приносящая

Предрасположенность Рака к богатству задана эзотерически. Достаточно вспомнить, что раньше это созвездие именовалось Небесным Ослом, в чьем образе древние прославляли царя Мидаса, который превращал в золото все, к чему прикасался! Рак умеет обращаться с деньгами: он аккуратно тратит и стремится приумножить имеющиеся средства, вкладывая их только в надежные предприятия.

Какую бы прибыль не обещали Раку, он едва ли согласится связаться в авантюру! Он - знак осторожный.

Может показаться, что Рак любит деньги, даже слишком. Его сбережения - неприкосновенны, даже когда требуются средства на текущие расходы. Просто Раку жизненно необходимо ощущать твердую почву под ногами и чувствовать уверенность в завтрашнем дне. Рак не жаден, особенно по отношению к дорогим ему людям: их он готов осыпать подарками по поводу и без.

Рак очень восприимчив к тонкой энергии денег. Для лучшей настройки на денежный поток ему рекомендуется практиковать медитации, во время которых следует визуализировать образ пролетающей в небе кометы (это один из символов Рака). Не лишним будет и обзавестись кулоном или медальоном с изображением жука-скарабея, который время от времени стоит прикладывать к кошельку (древние египтяне олицетворяли область звездного неба, связанную с Раком, со скарабеем Хепри, утренней ипостасью бога Солнца).

Критике

здесь не место!

Больше всего на свете Рак ценит гармонию, а потому старается избегать открытых конфликтов. Порой одно его присутствие помогает разрядить напряженную обстановку и примирить рассерженных оппонентов.

Поклонник нравственности, Рак легко отличает благородство от подлости и уверенно пресекает контакты с бесчестными людьми.

У Рака есть мнение по любому вопросу, однако, высказывать его он обычно не торопится, предпочитая последовать за большинством, чем выйти одному против всех.

Очень болезненно Рак реагирует на критику - нет лучшего способа испортить с ним отношения, чем начать публично осуждать его действия и комментировать в негативном ключе стиль его поведения.

В представлении Рака любовь - это, прежде всего, единение душ. Внешний вид и социальный статус партнера особой роли не играют: не красивую «обертку» ищет Рак, а того, с кем будет хорошо «и в горе, и в радости».

Награда за терпение

У Рака не самый простой характер: он меланхоличен, тревожен и подвержен частой смене настроения (еще бы: покровительница знака, Луна, меняет знак пребывания каждые 2-3 дня!).

Если Рак - ваш избранник, учитывайте эту его особенность, не давите и не пытайтесь «заразить оптимизмом». Воспринимайте его таким, какой он есть. За понимание и терпение вы будете вознаграждены красивыми отношениями с искренним и романтичным партнером.

Покорить и удержать!

В новом астрологическом году Рака - с 22 июня 2017 года по 22 июня 2018 года - покорить нашего героя окажется проще, чем удержать. Он по-прежнему будет придерживать позиции, что настоящие отношения без полного доверия невозможны. Именно над установлением доверия вам, желающим завоевать сердце Рака, и предстоит работать. Делитесь с ним самым сокровенным, не давайте повода для ревности и ни в коем случае не обсуждайте избранника или ваши отношения за его спиной. Секреты, которые поведает Рак, храните, как свои собственные.

Под маской Плутона

Неблагоприятное влияние Плутона с 22 июня по 11 августа сделает Рака властным и бескомпромиссным. Дойдет до того, что всех, не согласных с его мнением и решивших вступить в спор, он сразу определит в «стан врагов». Чтобы понравиться представителю лунного знака в этот период, придется проявить гибкость, не перечить избраннику и не критиковать его. Внимательно слушайте Рака и обязательно подчеркивайте, что вы разделяете его позицию (даже если это не совсем так).

Разговорами сыт не будешь?

Если вы умеете долго и красиво говорить, любите рассуждать обо всем на свете, то наверняка будете по достоинству оценены Раком в период с 23 августа по 22 октября, когда планеты активизируют 3-е поле его гороскопа - поле общения и контактов. Рак станет тянуться к людям интеллектуального типа, с широким кругозором и богатым жизненным опытом. Беседы на тему межличностных отношений будут ему особенно интересны. Вот где бы вам пригодились знания психологии! Ну а если эта наука лежала за пределами ваших увлечений, потрудитесь ознакомиться хотя бы с базовыми ее принципами, прочтете книги, журналы на соответ-



ЛЮБОВЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Заботливый и нежный Рак - настоящая находка для тех, кто мечтает о крепкой и счастливой семье. Верный и преданный, вместе с любимым человеком он готов пройти огонь, воду и медные трубы.

ствующие темы. Тогда к беседе с Раком вы будете полностью готовы!

К отношениям готов!

Ноябрь и декабрь, которые пройдут под влиянием Юпитера, - то время, когда Рак будет действительно готов строить серьезные отношения. Чтобы ему понравиться, придется продемонстрировать хозяйственность и самостоятельность. Прежде чем пригласить мужчину-Рака в гости, наведите идеальный порядок и приготовьте несколько интересных блюд (скажем, салатом оливье, каким бы вкусным он ни был в вашем исполнении, Рака не удивить). Не умеете готовить? Обратитесь к домовитой подруге с просьбой научить вас кулинарному искусству.

Если в этот период симпатична вам женщина-Рак пожалуется на вышедшую из строя технику, вызовите ее починить или хотя бы посоветуйте толкового мастера. Как только она убедится, что вы умеете справляться с бытовыми трудностями, то непременно решит к вам присмотреться.

Ну целуй меня, целуй!

Напором, как и долгой осадой, не удастся взять Рака в период с 5 января по 23 февраля, на что указывает Сатурн. Единственной действенной тактикой окажется ожидание первого шага от избранника. Но как он узнает, что вы

неравнодушны к нему? Не переживайте на этот счет: Рак обладает потрясающей интуицией и умело расшифровывает невербальные сигналы. Однако, не вздумайте с ним играть! Когда он пригласит вас на свидание, соглашайтесь сразу, не мучайте неопределенностью.

Не самым благоприятным временем окажется 17 марта - 15 мая 2018 года, о чем предупреждает Марс, расположившийся в Козероге. Рак может столкнуться с непредвиденными препятствиями. Чтобы преодолеть их, ему будет нужен человек, верящий в него и умеющий мотивировать. Для поднятия настроения приглашайте Рака на комедийные фильмы, театральные постановки, культурно-массовые мероприятия. Чаще обнимайте и целуйте его - сейчас он будет особенно нуждаться в тактильном контакте.

Одиночество в Сети?

Не стройте из себя того, кем не являетесь, и не хвастайтесь благосостоянием или достижениями - особенно с 20 мая по 21 июня 2018 года, когда усилится влияние Урана. Таким поведением вы только оттолкнете Рака!

Импонировать ему будут люди деликатные и скромные. Причем, реальному общению он, скорее всего, предпочтет виртуальное. Дружба, зародившаяся на просторах Сети, имеет все шансы перерасти в любовь. Реальную.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



УКРАШЕНИЕ ЛЮБОГО ПРАЗДНИКА

По профессии я бухгалтер, но в душе - декоратор. Люблю придумывать украшения, создавать атмосферу праздника.

Одна из моих последних идей - красивые тюлевые шары. В качестве украшения они подойдут для любого праздника - дня рождения, свадьбы, помолвки, рождения ребенка и т.д.

Вам понадобятся обычные разноцветные шары. Надуйте их, а сверху накройте каждый одним слоем белого тюля. Снизу завяжите тюль с помощью канцелярской резинки и украсьте цветами или бабочками. Такие шары можно прикрепить к любой мебели или же отпустить, чтобы они висели под потолком.

Елена В.

КАКОЙ АРОМАТ!

Я - любительница приятных запахов в квартире. Мне нравится экспериментировать, и я уже перепробовала многие освежители и ароматизаторы воздуха - как покупные, так и домашние. Один из лучших - травяной, советую его сделать. Понадобится бутыл-

ка с распылителем. Внутри нужно налить уксус и положить в него веточку тимьяна, шалфея, ромашки - что вам больше нравится.

Средство можно разбрызгивать в квартире или же смачивать им тряпку во время уборки. Запах получается ощутимым, но ненавязчивым.

Яна Гаврилова

ПЫЛЬ ЗАБУДЕТ ПРО ВАШ ДОМ

Протирать пыль можно бесконечно, но процесс этот довольно утомителен. Поэтому, я во время уборки обрабатываю все поверхности тряпочкой из микрофибры, смоченной в антистатике. Благодаря ему, пыль после уборки оседает в разы меньше, а соответственно, я могу реже брать в руки тряпку.

Роза Самоедова.



ЧТОБЫ ПОМАДА СТАЛА МАТОВОЙ



Я люблю матовую помаду, но пользуюсь ею нечасто. Жалко покупать тюбик зря, зная, что большую часть времени он будет стоять без дела. Я нашла другой выход - выяснила, как сделать совершенно любую помаду матовой. Достаточно накрасить губы обычной глянцевой помадой, а сверху пальчиками аккуратно нанести небольшое количество матовых румян или теней в цвет помады. Лучше всего этот трюк получается с розовыми оттенками.

Елена.

ЧЕМ РАЗВЛЕЧЬ РЕБЕНКА?



Зайдешь в детский магазин - как все дорого! Мы с мужем сразу поняли, что гораздо выгоднее не покупать внуку игрушки, а делать самим. Например, последний шедевр супруга - доска Монтессори. Я узнала о ней от знакомых, а он воплотил идею в жизнь. Доска Монтессори - это развивающая площадка для малыша. Например, на нашей дедушка расположил дверные ручки, выключатели, защелки, ключи, кнопки от старого телефона и прочее. На ней есть все то, что дети так любят вертеть в руках, включать, шуршать. А главное - все это безопасно! По собственному опыту можем сказать, что такая доска может заинтересовать ребенка на целый час, а то и больше!

Е. Матюшева.

САРАФАН С ДВОЙНЫМИ БРЕТЕЛЯМИ

Яркий сарафан с двойными бретелями и броским узором выглядит очень по-летнему.

РАЗМЕРЫ: 36/38 (44/46)

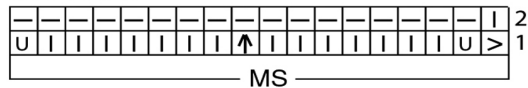
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% хлопка; 125 м/50 г) — 100 (150) г коралловой, 100 (150) г белой, 100 г бирюзовой, 100 г иссиня-зеленой, 50 (100) г черной и 50 (100) г оранжевой; круговые спицы №3,5; крючок №3.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЗУБЧАТЫЙ УЗОР ПЛОТНОЙ ВЯЗКОЙ

Схема 1 А



□ = 1 лицевая
 ⊞ = 1 изнаночная скрещенная
 ⊞ = 1 изнаночная
 ⊞ = 1 накид
 ⊞ = 1 петля с двойным наклоном влево (2 петли снять вместе, как лицевые, 1 лицевая и протянуть ее через снятые петли)

Схема 2 А

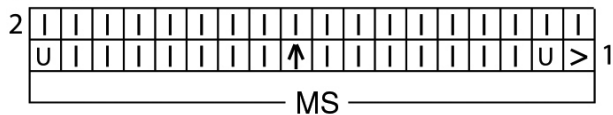


Схема 1 В

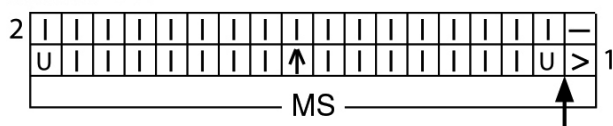
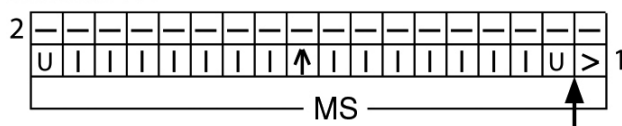


Схема 2 В



Вязать круговые ряды (число петель кратно 18) = вязать согл. схеме 1 А. На ней даны нечетные и четные круговые ряды. Постоянно повторять раппорт и 1-й и 2-й круговые ряды. Вязать ряды в прямом и обратном направлении (число петель кратно 18 + 2 кромочные) = вязать согл. схеме 1 В. На ней даны лицевые и изнаночные ряды. Начать с 1 кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить 1 кромочной. Постоянно повторять 1-й и 2-й ряды. При выполнении убавок следить за тем, чтобы число накидов и провязанных вместе петель совпадало.

ЗУБЧАТЫЙ УЗОР ЛИЦЕВОЙ ГЛАДЬЮ

Вязать круговые ряды (число петель кратно 18) = вязать согл. схеме 2 А. На ней даны нечетные и четные круговые ряды. Постоянно повторять раппорт и 1-й и 2-й круговые ряды.

Вязать ряды в прямом и обратном направлении (число петель кратно 18 + 2 кромочные) = вязать согл. схеме 2 В. На ней даны лицевые и изнаночные ряды. Начать с 1 кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить 1 кромочной.

Постоянно повторять 1-й и 2-й ряды. При выполнении убавок следить за тем, чтобы число накидов и провязанных вместе петель совпадало.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УЗОРОВ И ЦВЕТОВ

24 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой коралловой нитью, 9 круговых рядов зубчатым лицевой гладью белой нитью, 4 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой бирюзовой нитью, * 2 круговых ряда зубчатым лицевой гладью белой нитью, 2 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой черной нитью, от * повторить еще 2 раза, 24 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой иссиня-зеленой нитью, 9 круговых рядов зубчатым лицевой гладью белой нитью, 4 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой оранжевой нитью, ** 2 круговых ряда зубчатым



лицевой гладью белой нитью, 2 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой черной нитью, от ** повторить еще 2 раза, 24 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой бирюзовой нитью, 9 круговых рядов зубчатым лицевой гладью белой нитью, 4 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой коралловой нитью, * 2 круговых ряда зубчатым лицевой гладью белой нитью, 2 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой черной нитью, от * повторить еще 2 раза, 24 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой оранжевой нитью, 9 круговых рядов зубчатым лицевой гладью белой нитью, 4 круговых ряда зубчатым узором платочной вязкой иссиня-зеленой нитью = 184 круговых ряда. Продолжить работу рядами в прямом и обратном направлении следующим образом: * 2 ряда зубчатым лицевой гладью белой нитью, 2 ряда зубчатым узором платочной вязкой черной нитью, от * повторить еще 2 раза, 24 ряда зубчатым узором платочной вязкой коралловой нитью = всего 220 круговых рядов/рядов.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

25 п. x 24,5 круг. р./р. = 10 x 10 см.

ВНИМАНИЕ!

Платье до пройм вязать единым полотном круговыми рядами.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

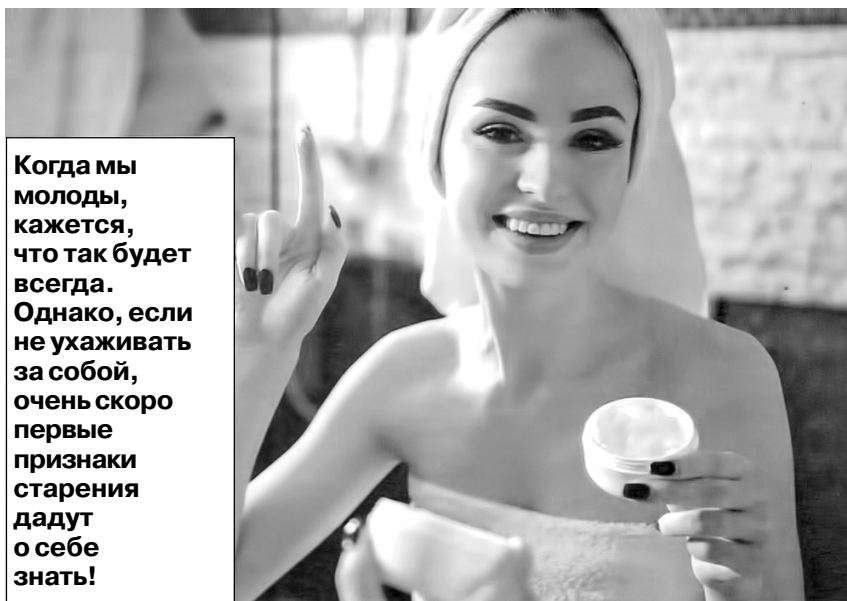
Коралловой нитью набрать на спицы 216 (252) петли, замкнуть в кольцо и продолжить работу согл. последовательности узоров и цветов. Через 75 см = 184 круговых ряда от начального ряда разделить работу для пройм на перед и спинку (= по 108 (126) п.) и обе половины продолжить вязать раздельно рядами в прямом и обратном направлении, при этом 1-я петля станет кромочной соответственно, в конце ряда прибавить 1 кромочную = 109 (127) п. Продолжить работу следующим образом: начать с 1 кромочной и петель от стрелки, раппорт постоянно повторять, закончить 1 кромочной. Одновременно для скоса проймы с обеих сторон не выполнять накид после кромочной в начале ряда и перед кромочной в конце ряда = убавка по 1 петле с обеих сторон. Для дальнейшего скоса проймы с обеих сторон убавить в каждом 2-м ряду 17 x 1 п. = 73 (91) п. Через 90 см = 220 круговых рядов/рядов от начального ряда коралловой нитью закрыть все петли.

СБОРКА

Для бретелей выполнить по 1 цепочке из в.п. длиной 30 (34) см и выполнить на ней 1 ряд ст. б/н. Выполнить по 2 бретели бирюзовой, иссиня-зеленой, оранжевой и коралловой нитью. По 2 бретели пришить к обеим внешним верхинам закрытого края переда и спинки. Для 2 шлевок коралловой нитью выполнить по 1 цепочке из 15 в.п. и выполнить на ней 2 ряда ст. б/н. Шлевами с обеих сторон собрать по 4 бретели вместе и сшить концы шлевок.

ВЫКРОЙКА





Когда мы молоды, кажется, что так будет всегда. Однако, если не ухаживать за собой, очень скоро первые признаки старения дадут о себе знать!

БЬЮТИ-ПРОЦЕДУРЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСКАТЬ

Сложнее всего в уходе за собой соблюдать регулярность. Но только из раза в раз выполняя необходимые бьюти-процедуры, можно добиться стойкого эффекта. Про что особенно важно не забывать?

Пилинги и скрабы

Многие женщины знают, что с помощью пилингов и скрабов с поверхности кожи удаляется слой омертвевших клеток. Но немногие догадываются, что это дает. Секрет в том, что ороговевшие частички кожи, если их не ликвидировать, становятся благоприятной средой для появления мелких морщин. И наоборот, если регулярно от них избавляться, можно надолго сохранить кожу упругой и эластичной. Причина проста: после пилинга или скраба в коже активизируется не только рост новых клеток, но и выработка коллагена.

Скраб - средство с абразивными частицами - рекомендуется к использованию женщинам с плотной и жирной кожей. Пилинг - средство, удаляющее ороговевшие частички за счет кислот, - рекомендован всем. Чем тоньше и чувствительнее кожа, тем более мягкую кислоту надо выбирать. Косметологи часто используют следующие кислоты:

* молочная - хорошо отшелушивает и не вызывает аллергии;

* салициловая - борется с любыми высыпаниями;

* гликолевая - раскрывает поры, показана для проблемной кожи;

* пировиноградная - отвечает за упругость и эластичность кожного покрова;

* гиалуроновая - увлажняет кожу и служит профилактикой возникновения морщин.

В домашних условиях пользоваться пилингами (скрабами) нужно 1 раз в неделю. Также косметологи советуют 1 раз в сезон (3 месяца) проходить курс салонных пилингов. Они воздействуют глубже и эффективнее, чем домашние.

Маски

Полноценное увлажнение кожи способно помочь справиться со многими проблемами - сухостью, шелушением, морщинами, тусклым цветом лица. Однако, обычного нанесения увлажняющего крема дважды в день порой недостаточно. Куда более эффективные средства - маски, как домашние, так и покупные.

Питательный состав рекомендуется использовать дважды в неделю, наносая на кожу на 15-20 минут. Рецепты могут быть разными. Вот, например, одна из эффективных увлажняющих масок.

С помидора снять кожицу, мякоть протереть через сито. В получившееся пюре добавить 1 ч. л. крахмала и 3 капли растительного или оливкового масла.

Кстати, доказано, что особенно кожа иссушается во время авиаперелетов. По-

этому, перед авиапоездкой и после нее желательно сделать бьюти-коктейль в виде любой увлажняющей маски.

Уколы красоты

Инъекционные методики в косметологии уже давно завоевали популярность и доказали свою эффективность. Почему они работают? Благодаря подкожному введению, вещество проникает гораздо глубже, чем могло бы в составе крема или геля.

Благодаря мезотерапии, например, можно решить практически любую косметологическую проблему. В ходе этой процедуры подкожно вводится особый коктейль. Каким он будет, зависит от цели - убрать морщины, увлажнить кожу, избавиться от шелушения и т.д.

С помощью филлеров можно скорректировать овал лица и форму губ, избавиться от мелких мимических морщин. Самое важное - найти косметолога, способного правильно оценить необходимость инъекционной процедуры.

Антицеллюлитный массаж

Почти все представительницы прекрасного пола рано или поздно сталкиваются с проблемой - апельсиновая корка! Самая эффективная антицеллюлитная процедура - массаж. Лучше, если он будет выполняться специалистом, но если такой возможности нет, выполняйте эту процедуру дома самостоятельно. Существует несколько видов антицеллюлитного массажа.

Щипковый. Кожа приподнимается пальцами, оттягивается на пару секунд, затем отпускается.

Перекатывающий. Кожа зажимается между пальцами и сдвигается на 1-2 см.

Медовый. Мед наносится на кожу ладонями легкими похлопывающими движениями. Продолжительность массажа - 7-10 мин.

Поглаживающий. За счет поглаживающих движений ладонями улучшается циркуляция крови и лимфы.



✓ Антицеллюлитный массаж даст больший эффект, если совмещать его с обертываниями и специальными кремами.

Советы женщинам

Сумка и обувь одного цвета. Теперь эти аксессуары могут быть контрастными. Разные цвета обуви и сумки даже приветствуются. Сумка, обувь и другие аксессуары должны сочетаться с нарядом, который они дополняют, а не между собой.

Ремень обязателен. С брюками или юбкой со шлевками ремень надо носить обязательно, особенно в тех случаях, если заправляете блузку или футболку.

Колготки не надевают под босоножки. Ошибочно так думать. Напротив, это старое классическое сочетание. Но в этом случае чулки и колготки должны быть тончайшими и бесшовными. А вот надевать их под шорты - дурной вкус.

Брюки должны закрывать каблук. Под туфли на высоком каблуке нельзя надевать короткие штаны. Исключение - зауженные брюки-дудочки, которые могут доходить лишь до середины щиколоток. Во всех остальных случаях правильная длина брюк - до конца каблука, или, как минимум, - до его середины.

Белье не должно быть заметно окружающим. Оно не должно просвечивать через одежду и торчать напоказ. Но силиконовые бретельки бюстгалтеров, которые многие надевают под вещи с открытыми плечами, еще хуже. Идеальный вариант в этом случае - бюстгалтер без лямок.

Платье в пол не подходит невысоким девушкам. Главное - не ваш рост или вес, главное - это правильно выбрать модель, которая выгодно подчеркнет достоинства фигуры и скроет недостатки.

Для мужчин

Воротник поднимать - гружливо. Поднятый воротник футболки-поло и ворот рубашки, выложенный на лацкан пиджака, - это не гангстерский, а деревенский стиль.

Рубашку с коротким рукавом нельзя надевать под пиджак. Главное пра-



БЕЛЬЕ НЕ ДОЛЖНО ПРОСВЕЧИВАТЬ ЧЕРЕЗ ОДЕЖДУ

Раньше было строгое правило: дамскую сумочку по цвету всегда нужно было подбирать исключительно к обуви. Что же изменилось сейчас? Какие модные правила уже неактуальны?

вило - манжет сорочки обязательно должен выглядывать из рукава на 1,5 см.

Пиджак нельзя застегивать наглухо. Если у пиджака две пуговицы, нижняя всегда должна быть расстегнута, а верхняя - застегнута. Если пуговиц три, то нижняя и средняя всегда застегнуты, а верхнюю пуговицу можно как расстегнуть, так и застегнуть. Застегивать наглухо можно лишь пиджаки военного стиля на четырех пуговицах - френчи.

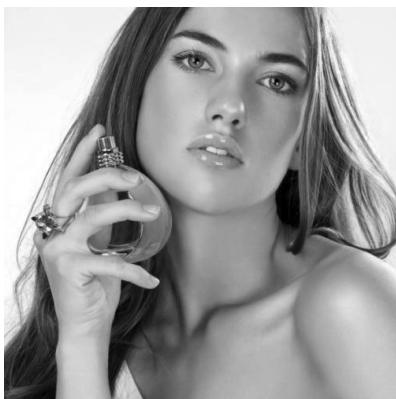
Ремень и обувь одного цвета. С классическими брюками ремень обяза-

тельно подбирается под цвет и фактуру обуви. Черные туфли с коричневым поясом - неправильное сочетание. Завышенная талия возможна, только если мужчина носит брюки английского кроя (их надевают с подтяжками). Во всех остальных случаях штаны не нужно натягивать: ремень должен располагаться в районе пупка, не выше.

Носки нельзя надевать под сандалии. Носки под сандалии - недопустимый вариант, куда бы мужчина ни собирался пойти. Открытая обувь предполагает голые ноги. И неважно, что на мужчине при этом надето, - шорты или брюки.

Е. Гридина, стилист.

✓ **Раньше считалось, что серебро и золото не сочетаются между собой. Теперь украшения из этих металлов можно носить вместе.**



ЧТОБЫ АРОМАТ ПРИЛИП НАДОЛГО

ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ПРОДЛИТЬ ЗАПАХ ЛЮБИМОГО ПАРФЮМА

1. Сухая кожа не удерживает запах. Наносите аромат сразу после душа, когда она еще влажная, и тогда аромат «прилипает» к ней лучше всего.
2. Распыляйте парфюм на расстоянии 25-30 см от кожи: сделайте несколько нажатий и дайте аромату самостоятельно «осесть».
3. Не растирайте парфюм. Одна из распространенных ошибок - распылить его, например, на шею, и слегка потереть. Так вы помогаете аромату быстрее выветриться!
4. Самыми стойкими считаются мускусные, древесные и шипровые ароматы. Быстрее выветриваются цветочные, морские и некоторые фруктовые.
5. Чем теплее в комнате, где стоят духи, тем быстрее истощаются ароматы. Лучший способ спасти их свежесть - хранить флакон с духами в холодильнике. Там они сохраняют свои свойства больше двух лет.



ПИРОГИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Порадуйте себя и своих близких ароматной выпечкой с сочными и очень полезными травами

С петрушкой и цукини

8 ст. ложек муки, 3 яйца, 120 г сливочного масла, 4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 100 г тертого сыра, 150 г сметаны, 2 цукини, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Замесите тесто из муки, 1 яйца, соли, растопленного сливочного масла и 3 ст. ложек воды. Скатайте в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 минут. Цукини нарежьте кружочками. Помидоры залейте кипятком на 30 секунд, снимите кожицу. Мякоть нарежьте дольками. Помидоры и цукини по отдельности обжарьте на растительном масле. Измельчите лук и чеснок, обжарьте на растительном масле вместе. Перемешайте с петрушкой, сыром, 2 яйцами, сметаной, посолите, поперчите. Духовку нагрейте до 180 градусов. Тесто раскатайте в тонкий пласт и выложите в жаропрочную форму, сформировав бортик. Наколите вилкой, положите помидоры и цукини. Залейте яично-сливочной смесью. Выпекайте 40 минут.

С крапивой и сыром

Для теста: 200 г муки, 70 мл молока, 100 г сливочного масла. Для начинки: 400 г мягкого творога, 300 г сметаны, 2 яйца, 150 г крапивы, зеленый лук, 3 зубчика чеснока, 100 г помидоров черри, 150 г твердого сыра, растительное масло, соль.

Перетрите муку с маслом в крошку,

влейте молоко и замесите тесто. Раскатайте его в круг, перенесите в форму, сформируйте бортики. Поставьте форму с тестом в холодильник на 30 минут. Для начинки ошпарьте крапиву кипятком, мелко нарежьте с зеленым луком и чесноком. Обжарьте на растительном масле. Смешайте сметану, творог и яйца, добавьте в смесь из зелени, посолите. Выложите начинку на тесто, сверху посыпьте тертым сыром и выложите помидоры. Выпекайте при 180 градусах.

С щавелем и творогом

Для теста: 500 г муки, 200 г сливочного масла, 2/3 стакана молока, по 1 ст. ложке сахара и сухих дрожжей, 1 яйцо, ванилин.

Для начинки: по 1 пучку щавеля и петрушки, 200 г творога, 3 яйца, по 100 г сливочного и твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Для теста муку смешайте с дрожжами, ванилином, добавьте размягченное масло, сахар, яйцо, теплое молоко и замесите. Накройте и поставьте в холодильник на 4 часа. Для начинки щавель мелко нарежьте, потушите на сковороде со сливочным маслом, добавьте измельченную петрушку и держите на огне еще 2 минуты. Яйца взбейте, смешайте со сливочным сыром и щавелем, добавьте творог, натертый твердый сыр, посолите. Тесто раскатайте в пласт, выложите в форму для запекания, сделайте бортики, выложите начинку, заверните бортики. Выпекайте 30 минут при 180 градусах.

ТОРТ «ПОЛЕНО»

900 г слоеного теста, 380 г сгущенного молока, 0,5 л 33% сливок, орехи (грецкие, лесные) или миндальные лепестки.

Тесто нарежьте на полоски шириной приблизительно 2 см. Выпекайте на противне, застеленном пекарской бумагой, в разогретой до 200 градусов духовке 15-20 минут. Холодные сливки взбивайте миксером в течение 5 минут. Влейте сгущенку и слегка взбейте. Стол застелите пищевой пленкой. Палочки разделите на 3 равные части. Выложите первый слой на пленку, смажьте кремом. Потом так же второй и третий слой. Немного крема оставьте для украшения. Сверните палочки с помощью пленки и руками сформируйте полено. Сверху оберните фольгой. Поставьте торт в холодильник на 12 часов. Достаньте из фольги и смажьте оставшимся кремом. Сверху посыпьте измельченными орехами или миндальной стружкой.

В доме малыш

МОЛОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ С РИСОМ И КАБАЧКОМ

50 г мякоти кабачка, 1 чайн. ложка риса, 150 мл молока, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Нарежьте помытый кабачок маленькими кубиками. Залейте вместе с рисом кипятком, посолите и варите до готовности на медленном огне. Сваренные рис и кабачок протрите через сито, разведите горячим молоком и доведите до кипения. Снимите с плиты, остудите и заправьте сливочным маслом.

ЗАПЕКАНКА

ИЗ ПШЕНА И ЯГОД

3/4 стакана пшена, 1 яичный желток, 50 г сметаны (20%), 50 г творога (5%), 2 ст. ложки сахара, 100 г любых ягод.

Промытое пшено отварите до готовности и остудите. В готовую кашу добавьте яичный желток, сахар, перемешайте. Разогрейте духовку до 180 градусов, форму для запекания смажьте маслом. Положите 2/3 каши в форму и разровняйте ложкой. Смешайте творог со сметаной и добавьте в форму на кашу слоями: творог - ягоды - оставшуюся кашу. Сверху кашу смажьте сметаной. Готовьте запеканку в духовке в течение 20 минут.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ШАМПИньОНОВ

600 г мякоти говядины, 150 г бекона, 300 г шампиньонов, 700 г картофеля, по 1 луковице и моркови, соль, перец, растительное масло.

Лук нарежьте полукольцами, морковь - кружочками и обжарьте. Добавьте мясо, нарезанное кусочками, и жарьте 3-5 минут. Влейте 2 стакана воды и тушите, пока мясо не станет мягким. Мелко нарежьте бекон и обжарьте отдельно. Добавьте к мягкому мясу вместе с нарезанными кусочками грибами и картошкой. Перемешайте, залейте водой так, чтобы она только покрывала продукты. Посолите, поперчите и тушите 40 минут.

МОРКОВНЫЙ РУЛЕТ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

Основа: 4 моркови, 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, соль, черный перец по вкусу.

Начинка: 200 г мягкого творожного сыра, 2 ст. ложки сметаны, зубчик чеснока, петрушка, укроп, щепотка соли.

Натертую морковь тушите в сковороде под крышкой на смеси масел в течение 10 минут. Снимите крышку и тушите еще 5 минут. Охладите, посолите, поперчите. Желтки отделите от белков, разотрите, пока не станут белого цвета, смешайте с морковью. Белки взбейте в густую пену с солью. Постепенно вводите в морковно-желтковую массу. Тесто вылейте на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте 15 минут в разогретой до 180 градусов духовке. Смешайте сыр с нарубленной зеленью и сметаной. Выдавите в массу чеснок. Выложите начинку на остывшую основу. Сверните рулет и заверните в пекарскую бумагу. Уберите на час в холодильник.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕННОЙ КУРИЦЫ И ЗЕЛЕНИ

1 куриное филе, 100 г йогурта без добавок, 1 ст. ложка горчицы, растительное масло, горсть редиса, зеленый лук, листья салата, соль, перец.

Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, посыпьте специями. Обжарьте на сковороде на разогретом растительном масле до золотистого цвета. Редис нарежьте тонкими кружочками. Салатные листья порвите руками. Зеленый лук измельчите. Смешайте курицу, редис и зелень. Полейте заправкой из йогурта и горчицы, приправьте специями по вкусу.



ПАЛОЧКИ ИЗ ХЕКА С ТВОРОГОМ

500 г филе хека, 200 г творога, 1 луковица, 1 желток, 2 моркови, 150 г муки, по 1/2 чайн. ложки соли и специй, масло подсолнечное.

Пропустите филе через мясорубку, творог - через сито. Нарежьте лук и обжарьте. Морковь отварите и натрите на терке. Смешайте филе, творог, лук, морковь, желток, специи и соль. Сформируйте палочки, обваляйте в муке и обжарьте до готовности.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

ЗАКУСКА ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ С ГРИБАМИ

По 500 г филе рыбы и грибов, 1/2 лимона, растительное масло, соль, черный перец, майонез.

Отваренные грибы нарежьте. Посолите и заправьте майонезом. Рыбу натрите перцем и солью, разрежьте на куски. В каждом сделайте надрезы и вложите кусочки лимона. Сбрызните лимонным соком. Сверху выложите грибы. Запекайте в духовке на противне до румяной корочки.

ра, 1 ст. ложка соевого соуса, соль, перец чили по вкусу.

Смешайте измельченный лук, чеснок, перец, соль, сахар, соевый соус и масло. Отварите и посолите рис, нарежьте филе на кусочки. Виноградные листья подержите в кипятке 3-5 минут. В каждый заверните рис и кусочек скумбрии. Готовые голубцы полейте соевым соусом.

ГОЛУБЦЫ В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

500 г филе слабосоленой скумбрии, 200 г риса, 10 виноградных листьев, 1/2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка растительного масла, 1/2 чайн. ложки сахара.





Чтобы землю накормить, сделать ее плодородной, готовой к посадкам, понадобится время. Но, что если некогда ждать? Тогда можно запустить огородный реактор по экспресс-производству жидкого удобрения!

Столовая для растений

Для приготовления зеленого удобрения понадобится бочка: можно использовать любую, но предпочтительнее пластиковая - у железной дно быстро прогнивает. Если выбора нет, поставьте железную бочку на любую подставку, так она прослужит дольше. Емкость разместите на самом солнечном месте, поближе к огороду, чтобы было удобно подкармливать растения.

Емкость заполните примерно наполовину или на две трети любыми свежими растениями. В ход идет все: сорняки, скошенная трава, ботва. Единственное, для жидкого удобрения не рекомендуется использовать конский щавель и лютик - помимо полезных, они также содержат вредные вещества, угнетающие рост культур.

Чтобы ускорить процесс брожения, добавьте 5-6 ст. л. карбамида (мочевины) или несколько колпачков любого гуматного удобрения. Осталось залить бочку водой, но не доверху, поскольку в процессе брожения объем раствора увеличится и появится шапка из пены. Накройте бочку полиэтиленовой пленкой и завяжите пленку веревкой, предварительно сделав несколько дырочек для отхода газов.

Процесс пошел!

Через несколько дней зеленая масса начнет пузыриться - выделяется углекислый газ. Это признак того, что процесс пошел. Очень скоро настой приобретет специфический запах коровника. Удивляться тут нечему - мы всего лишь копируем природные процессы, которые идут в желудке травоядных! Если вам сложно смириться с этим специфическим ароматом, добавьте в настой несколько капель валерьянки. О готовности растительного удобрения подскажут внешние признаки: настой перестанет пениться и приобретет насыщенный коричнево-бурый цвет. Конвейер в бочке должен работать непрерывно, снабжая дачника жидким удобрением весь сезон, поэтому, нужно грамотно им распорядиться. Перед употреблением зеленую массу нужно размешать, чтобы разложившиеся частички опустились на дно, а ботва осталась наверху. Затем вытащить ботву вилами, но не выбрасывать, а подложить под огородные культуры (тыкву, кабачки, капусту, огурцы), а жидкий раствор использовать для подкормок. Пару ведер можно оставить на дне бочки: там масса микроорганизмов, а это уже готовая закваска для следующей партии, которая ускорит процесс. Осталось вновь набить бочку растениями и повторить этапы.

В чем плюсы зеленого удобрения?

* Подкормка в жидкой форме быстро и хорошо усваивается растениями.

ПОЛЕЗНЫЕ УДОБРЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО УРОЖАЯ

Не каждый садовод может похвастаться плодородной почвой на участке, поэтому нужны удобрения. В качестве топлива можно использовать то, чего на даче всегда с избытком - сорняки!

* Раствор имеет щелочную реакцию, что поможет снизить кислотность почвы.

* Почва насытится живыми полезными микроорганизмами, которые улучшат ее структуру и защитят растения от болезней.

* Это не только питательная подкормка, но и оздоровительная процедура для почвы. Травяным настоем еще до посадки можно пролить чистые грядки.

* В бочку можно бросать даже упавшие плоды смородины и крыжовника, - все перерабатается в ценное удобрение.

Живая и мертвая вода

Стоит предостеречь огородников, которые один раз залили в бочку растительные остатки и пользуются одним и тем же настоем весь сезон, изредка доливая воду.

Если удобрение будет настаиваться больше месяца, в нем накопится слишком много аммиака, пары которого губительны для всех живых бактерий. Свою питательную силу настой сохранит, но будет «мертвым», без полезных микроорганизмов. Старайтесь использовать удобрение в течение 3 недель с момента его готовности.

Если объем слишком большой, разлейте раствор по пластиковым бутылкам и храните его в течение месяца в темном месте.

Зеленое удобрение получается слишком концентрированным: оно может сжечь корни и листья. Поэтому, в случае корневой подкормки разбавляйте его из расчета 1:10, а для полива листьев - 1:20. Объем стандартной бочки 200 л, значит, из одной только партии получится 400-500 л подкормки!

Нормы и сроки

Корневые подкормки для любых культур рекомендуют проводить 1-2 раза в неделю, желательно после дождя или после основного полива. Внекорневые подкормки (опрыскивания по ли-

стьям) проводят 1 раз в месяц.

Нормы подкормки зависят от индивидуальной потребности каждой культуры. Под капусту и огурцы можно внести по 1 ведру разбавленной подкормки под куст, для клубники - по 1-2 л на куст. Подойдет настойка для плодовых деревьев и ягодных кустарников: при поливе на 1 ведро воды добавьте 1 л настоя.

Не забудьте, что в зеленом удобрении преобладает азот, а его вносят только в первой половине лета, во время активного роста зеленой массы. Во второй половине, во время плодоношения, подкормку растительным настоем нужно прекратить.

Ассорти в бочке

Сочетание трав в зеленом удобрении может быть разным, но в любое ассорти желательно добавить крапиву - она рекордсмен по содержанию азота и привлекает червей. Вот лишь несколько рецептов.

1. Соберите крапиву до того, как у нее начнут образовываться семена. Измельчите, добавьте окопник, полынь, одуванчик, пасынки томатов. Покрошите в бочку остатки хлеба, добавьте немного дрожжей. Через неделю удобрение готово. Отлично подходит для подкормки томатов, огурцов, перцев, листовой зелени.

2. В качестве основы возьмите крапиву двудомную. Вторым ингредиентом - одуванчик обыкновенный, который собирают до образования семян. В смесь добавьте 1 ч. л. раствора гумата на 10 л воды.

3. Смешайте бобовые, крапиву, 3 кг костной муки, 1-3 кг доломитовой муки, любой микробиологический препарат с полезными бактериями.

Анна ЧИСТЯКОВА,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Анну ДИМЧЕВУ

поздравляем с днем рождения. Желаем нашей Аннушке цвести красивой темно-красной болгарской розой, крепкого здоровья, радовать своих близких. Пусть сбывается мечта, а мечта – это всегда хорошее.

Песню про Анну с русой косой,
Эмил Димитров пел всем сердцем любя.
Твои глаза все сияют росой,
Наши стихи, песни все для тебя.
Аннушку нашу подругу мы любим,
Димчева Анна, как розы цветок...
Ты словно звездочка... Расту пусть будет
Дерево жизни, где счастья росток.
Песни про Анну поют во всем мире
Все на Балканах, в Канаде и здесь...
В Велико Торново, Гори, Измире...
Также в Рустави... Все рады – ты есть!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Донка Младенова,
Ната Славчева, Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Лада Николова, Ирина Нешкова,
Малуза Горанова, Стефка Дончева, Лорина
Развигорова, Мария Стримова, Ионка
Христова, Ангелина Жеравнова, Маргарита
Ганева, Мари Гличева, Кристина Димитрова,
Марианна Трайчева, Финка Гаргова,
Лина Радева-Негдадзе, Вероника и
Даниэла Колевы, Искра и Миранда
Арабаджиевы, Кристина Димитрова,
Цветелина Стойкова, Лана Стоева, Тинико
Маргвелашвили, Этери Марташвили,
Елена Микелашвили, Тасико Векуа, Майя
Тетиашвили, Лана Манагадзе, Марина
Мурадян, Ирина Санадзе,
Сандра Шенгелия, Наргиза Оганова,
Иорданка Евтимиади, Ирина и Спирула
Икономиди, Екатерина Станиси, Анна
Еловенко, Ирина Подсоснок, Валентина
Рудник, Оксана Билозир, Светлана
Буланко, Инна Артеменко, Ирина Стасюк,
Наталья Жаркова, Беата Складовская, Нана
Метревели, Росица Билянова,
Нина Ветлицкая,
Мальвина Кидикова,
Инна Зорина.

**Лию АРВЕЛАДЗЕ поздравляем
с днем рождения.**

Желаем светить ясной звездочкой.
Пусть нашу Лиичку окружают настоящая
любовь, дружба, душевная теплота
и чтобы Ангел-хранитель был всегда
рядом.

Полно на столе изобилия:
Сациви и пхали... вино...

Зовет наша добрая Лия,
Лицо ее счастья полно.
В саду у нее на рассвете
Красивые розы цветут.
Пройдут пусть недели... столетья,
Всегда Лию любят и ждут.
В саду проведем с ней беседу
И вспомним, что было порой.
Желаем одержать победу
Мы Лиичке доброй, родной!

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

Сандру ШЕНГЕЛИЯ

поздравляем с днем рождения
и совершеннолетием.

Желаем нашей Сандручке побольше
радости и света, цвести красивой чай-
ной розой, почаще улыбаться и радо-
ваться жизни. Пусть хранит тебя Гос-
подь Всевышний!

Проснешься ты утром в Санзоне,
Массив неспроста зеленеет...
Как сладко на воле... На лоне
Природы людской ты взрослеешь.
Настало тебе восемнадцать,
Подарки, цветы заказали.
Пройдет этот день словно сказка,
Красивая, милая Сандра.
Тебе нагадала Кассандра
Из мультика Уолт Диснея:
«Счастливы живи, наша Сандра,
По жизни иди не робей!»

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева,
Зоряна Янкова, Натали Сацерадзе, Алла
Фридман, Зоряна Чеботарь, Анна Димчева,
Валентина Достигаева, Ангелина
Клионики, Спирула Икономиди,
Ирина и Ольга Энтиди.

Наталию ПСАРОПУЛО

поздравляем с днем рождения.
Желаем тебе всех земных благ. Пусть
мечта и надежда никогда тебя не поки-
нут.

Звездочка с небес глядит печально,
На земле веселье, торжество...
День рожденья у нашей Натальи...
О, ночное небо – волшебство...
Может снова принесет случайно
Весть надежды твой Маленький Принц.
Любим мы тебя, наша Наталья!
Чтоб веселье, радость, свет сплелись!
Дух надежды тебя обнимает,
Мы желаем счастья и любви.
Милая и добрая Наталья!
Много лет счастливо ты живи!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,
Ксения Спиранди,
Нина Романиди,
Мария Кондролова,
Лали Изория, Валентина Шипулина,
Нана Даушвили, Лия Кодуа,
Татьяна Корчагина,
Ольга Лучинка, Вектра Диомова,
Галина Ремкова,
Пепела Копалеишвили, Дали Мхитарян,
Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян,
Марина Марадочева, Елена Иваницкая,
Полина Иванова, Ирина Епифанова, Цицо
Беруашвили, Екатерина Зелинская,
Нино Кванталиани, Майя Гиоргобиани,
Алла Буковинская, Кнарик Минасян,
Мери и Нино Кешелава,
Манана Орагвелидзе.

Медею ТУРКЕСТАНИШВИЛИ
от всей души поздравляем
с 85-летием со дня рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет
жизни, никогда не болеть, быть всегда
на высоте и радоваться всему хороше-
му.

Ваши близкие:

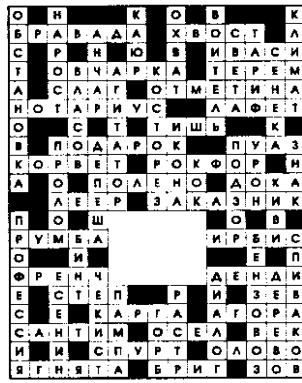
Анна, Владимир, Екатерина,
Ирина, Лидия, Маргарита, Сергей, Яна.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №24

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин №18 2014 г.

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



ДОЛГАЯ ДОРОГА ДОМОЙ

Безутешны хозяева, чьи питомцы ушли и так и не вернулись домой. Правда, надежда умирает последней! Многочисленные истории - тому подтверждение.

Чудеса случаются! Иначе, как объяснить невероятные истории возвращения домой питомцев? Оказывается, наши любимцы гораздо сильнее и умнее, чем мы думаем.

Ушел на прогулку

Англичане Хелен и Филипп Джонс души не чаяли в своем коте Уизи. Еще бы, он жил у них семь лет! А потом пропал... Случилось это неожиданно - казалось, кот просто ушел на прогулку. Лишь спустя три года Уизи вернули Хелен и Филиппу. Оказалось, этот проказник заблудился и решил найти себе пристанище на фабрике по производству пирогов. Пропитания там было вдоволь: мясная начинка оказалась уж больно вкусной! Уизи приглянулся владельцам фабрики, и те сделали его своим талисманом. Так бы и остался Уизи поедать пирожки с мясом, если бы однажды у него не обнаружили чип. Кот, конечно, был рад вернуться домой, но, возможно, слегка сожалеет, что период гастрономического блаженства закончился.

«Он вам нужен больше!»

Даррен Чик жил в Америке вместе со своим попугаем Найджелом. Птица прекрасно скрашивала досуг, ведь она умела говорить! Правда, в 2010 году Найджел, никому ничего не сказав, вылетел в окно - и след его простыл. Через несколько лет Чик вновь встретил-

ся со своим говорливым другом: незнакомец принес Найджела, найдя хозяина по чипу. Попугай по прежнему говорил, только... с испанским акцентом.

История начала проясняться, когда стало известно, что во время своего отсутствия у Даррена Найджел жил у испанца Рубена Эрнандеса. Он купил птицу на рынке. Найджела он назвал Морганом, и тот стал для него настоящей отрадой и утешением после смерти жены. Сам Даррен, услышав эту историю, понял, что его пернатый друг куда нужнее Эрнандесу, и отдал Найджела Моргану ему.

Маленький, да удаленький!

Маленьких собачек принято считать глупыми. Но не тут-то было! У москвички Алены Евстигнеевой жил той-терьер Баскин. Маленький пес был по-настоящему привязан к своей хозяйке. Беда случилась, когда прогуляться с Баскином пошла дочка Алены. С прогулки она вернулась без пса и вся заплаканная. Оказалось, неизвестные отняли собачку. Поиски Баскина продолжались три месяца. Каково же было удивление Алены, когда ей позвонили и сказали, что пса видели в соседних дворах. Позже выяснилось, что той-терьера пытались продать, даже объявление выставляли. А он сбежал! И сам вернулся на знакомую территорию, где и был найден хозяйкой.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ КОШКИ БОЯТСЯ ВОДЫ?

Кошки прекрасно умеют плавать, но почему-то катастрофически не любят купаться. В чем же подвох? Прежде всего, усатые считают купание бесполезной процедурой. Да-да! Действительно, зачем мочить себя водой, если можно все вычистить язычком? К тому же, шерсть кошки имеет особое строение. В частности, в ней есть особая прослойка воздуха, которая помогает животному сохранять тепло зимой и не страдать от жары летом. Только вот когда шерсть кошки намокает, эта прослойка исчезает. Да и сохнут после купания наши питомцы уж очень долго.

К тому же, в этот момент им холодно, и они могут заболеть. Кстати, после купания кошачья шерсть испускает особый запах, который в дикой природе обязательно учуют недоброжелатели животного. Его легко будет вычислить по этому запаху, а значит, он становится более уязвимым. Кошка, которая хоть раз испытала негативный опыт купания, естественно, будет избегать воды. А вот малыши, не знающие еще ничего об этом подвохе, могут проявлять интерес к водной стихии. Правда, до поры до времени...

Поздравления

У **Виктора РОДИНА** и **Наталии ВЕ-РЕЩАГИНОЙ**, а также у **Сергея КРИВОШЕЕВА** и **Ирины ДАЛАКИШВИЛИ** родился внук, а у **Константина РОДИНА** и **Инессы КРИВОШЕЕВОЙ** родился второй сын **Илья**.

Поздравляем всех близких с этим долгожданным приятным событием. «Илиос» по-гречески «Солнце». Желаем нашему маленькому солнышку Илье быть всегда здоровым, добрым, радостным, честным и преданным.

**Счастливая эта семья
Во главе с Костей и Инессой,
Родился в ней малыш Илья
И жить так стало интересно.
Родился ты, малыш Илья,
Весть разлетелась так мгновенно,
Придут подруги и друзья
И пир закатят непременно.
Ты наше солнышко, Илья,
Мама читает тебе сказку.
Живи ты белый свет любя!
Подарим мы добро и ласку.**

С уважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
Ирина Санадзе, Анна Димчева, Алла
Титвинидзе, Маргарита и Наталия
Радинские, Елена Микелашвили, Аида
Мхитарян, Ната Славчева, Светлана
Кожевникова, Татьяна Элердашвили,
Ирина Нешкова, Анаида Акопян, Цветелина
Стойкова, Алина Абдулхалилова, Аиша
Наврүзова, Севиль Енчиева, Айнель
Гулиева, Лика и Феня Тунян, Ирина Сварчук,
Спирула Икономиди, Елена Белоглазова,
Айя Беремане, Татьяна Семернина, Искра и
Миранда Арабаджиевы, Маргарита Орбант,
Алла Изверская, Лайма Трензе, Анастасия
Микропуло, Надежда Алексеева,
Майя Карадимчева.*

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

Рвать и метать!

Уже несколько лет рваные джинсы не выходят из моды. А все потому, что они подходят обладательницам всех типов фигуры, сочетаются с любой одеждой и универсальны - в них можно пойти как на прогулку, так и на работу. Остается лишь определить «степень рваности», чтобы не стать похожей на озорного подростка.



Такие разные ткани

Еще одно оригинальное решение - джинсы, сшитые из тканей, разных по цвету. Цветными могут быть вставки снизу, сбоку, вдоль и поперек по штанине. При выборе модели стоит учитывать, что сочетание цветов создаст своеобразный рисунок, который может изменять пропорции тела.



Идеальная длина

Самая актуальная длина джинсов в этом сезоне - та, которая чуть приоткрывает лодыжку. В этом случае особый акцент делается на обувь. Можно примерить туфли или балетки на плоской подошве. Верхом могут служить блузы, футболки, пуловеры. Важно, что эта модель подойдет для любого типа фигуры.



Кюлоты

Джинсы-кюлоты визуально уменьшают рост из-за укороченного низа, так что такая модель подойдет, прежде всего, высоким дамам. Зато ограничений по типу фигуры нет: они будут отлично смотреться как на стройных девушках, так и на обладательницах пышных форм. Сочетать кюлоты можно с обувью на плоской подошве или на платформе.





ОВОЩНОЙ СУП

1 небольшой кочан цветной капусты, 300 г картофеля, 2 моркови, 100 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица, 1 стручок красного сладкого перца, 2 ст. л. растительного масла, по несколько веточек кинзы и петрушки, соль, молотый черный перец.

Капусту разделить на соцветия. Картофель и морковь очистить и нарезать ломтиками. Горошек дать оттаять в сите. Лук порубить. Стручок сладкого перца, удалив семена, нарезать соломкой. В кастрюле нагреть растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить морковь и сладкий перец, жарить, помешивая, 7 мин. Влить 1,5 л горячей воды и довести до кипения. Положить картофель, цветную капусту и варить 15 мин. Зелень вымыть и порубить. В кастрюлю с овощами положить горошек, половину зелени, посолить, поперчить и варить 5 мин. Суп оставить на горячей плите (10 мин), затем разлить по порционным тарелкам, в каждую добавить зелень.

Для приготовления такого супа вместо воды можно использовать куриный или овощной бульоны.



ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ

2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 6 ломтиков бекона, 150 г сыра, 2 ст. л. рубленой петрушки, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1,2 кг филе индейки, 150 г топленого масла, 500 мл овощного бульона, 1 кг картофеля, 3 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец.

Лук порубить. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. В сковороде нагреть растительное масло и подрумянить подготовленные овощи. Добавить мелко нарезанные ломтики бекона и жарить все вместе 3 мин. Сыр натереть на крупной терке, перемешать с петрушкой и панировочными сухарями. Посолить и поперчить. Филе индейки отбить, сверху выложить овощи с беконом, разровнять и свернуть рулетом. Обвязать кулинарной нитью, выложить в форму, полить горячим топленым маслом и покрыть сырной массой. Запекать 1,5 ч при 180 градусах. Картофель крупно нарезать и выложить в форму к рулету. Залить бульоном, добавить нарезанный чеснок и запекать еще 30 мин. Перед подачей нить удалить.

Филе индейки можно предварительно замариновать в белом сухом вине с сушеными пряными травами по вкусу.



ЗЕЛЕННЫЙ САЛАТ С ОГУРЦАМИ

2 яйца, 100 г листового салата, 50 г рукколы, 3 стебля сельдерея, 2 огурца, 100 г очищенных грецких орехов, 2 веточки мяты, 1 зубчик чеснока, сок 1 лайма, 150 мл натурального йогурта, соль, молотый черный перец.

Яйца сварить вкрутую, охладить проточной водой и очистить. Каждое разрезать на четвертинки. Листья салата и рукколу вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и порвать. Сельдерей вымыть обсушить и нарезать ломтиками. Огурец вымыть, разрезать вдоль пополам и затем нарезать ломтиками. Орехи подрумянить на сковороде без жира, дать остыть и затем порубить. Листья салата, рукколу, сельдерей и огурцы перемешать и сложить в салатник. Для соуса мяту вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Соединить с соком лайма, мятой и натуральным йогуртом. Посолить и поперчить. Получившимся соусом заправить ингредиенты салата, посыпать рублеными орехами и подать на стол.

Если семечки в огурцах слишком крупные, нарежьте их и используйте для салата только мякоть.



ТАРТАЛЕТКИ С РЕДИСОМ

По 50 г укропа, петрушки и зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 200 г творога (жирность 9%), 50 г сметаны (жирность 20%), 8 шт. редиса, 8 тарталеток, соль, молотый черный перец.

Для начинки укроп, петрушку и зеленый лук перебрать, тщательно промыть холодной водой и затем обсушить на бумажном полотенце. Несколько перышек лука отложить для украшения, остальную зелень мелко нарезать. Зубчик чеснока очистить и пропустить через пресс. Творог протереть через частое сито, затем перемешать в небольшой емкости со сметаной, чесноком и зеленью. Если начинка получится слишком густой, добавляйте еще немного сметаны. Посолить и поперчить по вкусу. Редис вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и нарезать тонкими кружочками. Тарталетки наполнить приготовленной ранее творожной начинкой и разровнять. Сверху красиво выложить кружочки редиса, украсить перышками зеленого лука и сразу подать на стол.

Тарталетки можно приготовить самостоятельно из песочного, слоистого теста или готового слоеного.