

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК

№26

июнь 2017

цена:
1,5 лари

Продукты

МОЛОДОСТИ

стр.14

Уход за

кожей летом

стр.36

Как заработать

в декрете

стр.27

Грозит ли

вам аритмия?

стр.13

Евгений Миронов

Самый загадочный холостяк

стр.20-21

Олеся Судзиловская

стр.16-17

“Я очень эмоциональный человек”

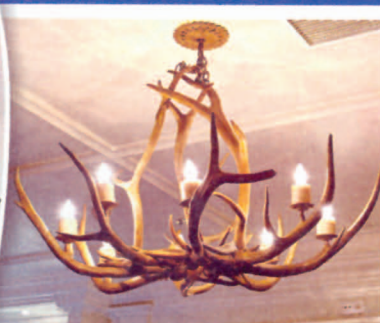
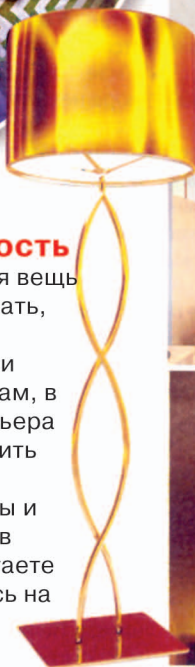
Да будет свет!

Светильники в доме создают атмосферу комфорта и уюта. Люстры, бра, ночники, торшеры – выбирайте на свой вкус. Света много не бывает!



Сама грациозность

Торшер – незаменимая вещь для тех, кто любит читать, уютно устроившись в кресле. Напольный или настольный, решать вам, в зависимости от интерьера комнаты. Стоит обратить внимание на ножки, оригинальные абажуры и неоновые цвета – они в моде. Если предпочитаете классику, остановитесь на бежевых вариантах в строгом стиле.



Над обеденным столом

Интересное решение для кухни – несколько ярких светильников, расположенных в центре комнаты или над рабочим пространством. Они могут размещаться хаотично или же в одну линию, на одной или на разной высотах. Идеальная форма – шар: лаконичная, без острых углов, приятная глазу.

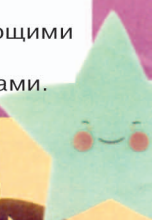


В современном исполнении

Если вы поклонник современных решений, вам придется по вкусу оригинальные светильники. Их главная изюминка – форма. При этом важно, чтобы сам светильник вписывался в общий интерьер комнаты. Интересно смотрятся модели, украшенные хрусталем, камнями, распространяющими блики, и другими декоративными элементами.

В царстве Морфея

В спальне хорошо будут смотреться небольшие ночники, мягко освещающие комнату. Они могут быть в форме шара, луны, солнца, звезды. Если вы собираетесь приобрести ночник для детской, присмотритесь к фигуркам животных, мультперсонажей. Удобнее всего разместить ночник на прикроватной тумбе, где до него будет легко дотянуться рукой ночью.





САМАЯ ДОРОГАЯ ХУДОЖНИЦА

Самая дорогая и знаменитая художница современности — Яёи Кусаме. Ей 88 лет, она находится на первом месте в списке самых дорогих современных художниц и она психически больна.

В 2014 году ее картина «Белый 28» была продана на Christies за рекордные \$7,1 млн.

Она родилась в Японии в 1929 году и с детства страдала галлюцинациями и навязчивыми мыслями, часто суицидального характера. В начале творчества Яёи покрывала поверхности разных предметов горошком, что и стало ее фишкой. Она проучилась в Школе искусств и ремёсел в Киото всего год.

Кусаме переехала в Нью-Йорк в 1957 году. Там и начался подъем ее карьеры. Она использовала свое неамериканское происхождение, половой признак и психические заболевания для создания яркого и запоминающегося образа. Во время пребывания в США, она быстро завоевала репутацию лидера авангардного движения.

В её работах присутствуют черты феминизма, минимализма, сюрреализма, ар-

брют, поп-арта и абстрактного экспрессионизма, наполнены автобиографическим, психологическим и сексуальным содержанием.

Кусаме описывает себя как «навязчивого художника». Яёи не только рисует, но и пишет стихи и выступает в качестве дизайнера. Несколько лет назад, например, Яёи Кусаме создала целую коллекцию одежды и аксессуаров в сотрудничестве с Louis Vuitton.

Сама художница называет свои картины «самозаглушением» — бесконечным повторением линий и точек, заглушающим шум в её голове.

Постепенно интерес к творчеству Яёи Кусаме угас, и она была вынуждена вернуться в Японию, где и обитает сейчас в психиатрической лечебнице.

Однако она не перестала творить. Она по-прежнему выставляется в лучших музеях мира, а ее работы покупают за бешеные деньги.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

ЛЕНА

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

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.

СЕКРЕТ НАШЕГО СЧАСТЬЯ

«Мне 37 лет, сколько себя помню, я постоянно болела, то одно, то другое. О личной жизни разговоров вообще не было – кому интересна девушка постоянно хмурая и больная.

Пару лет назад из Германии в отпуск приехала моя однокурсница Мари. Мы много лет не виделись и не общались. Узнав, что в моей жизни больше негатива, чем позитива, Мари отвела меня к парапсихологу Ольги Александровне. Госпожа Ольга много лет назад помогла Мари уехать в Германию. Парапсихолог, просмотрев мою ауру, сказала, что причина моих проблем старая порча, и что у меня постоянный дефицит энергии, потому, что моя аура слаба по своей природе и полностью разрушена старой семейной порчей.

Я стала посещать сеансы Ольги Александровны. Они оказались для меня и целительными и спасительными. Уже через месяц я почувствовала себя другим человеком и более энергичным, и счастливым. Я стала хорошо спать. Мою слабую ауру Ольга укрепила своими чудесными талисманами. А комплекты из «волшебных» яиц вернули мне здоровье и утраченную молодость.

У меня все в жизни поменялось после сеансов госпожи Ольги, – я здорова и удачлива! Скоро я уезжаю в Германию к Мари, где она нашла мне хорошую работу. Нато Т.»

«Злые соседки, я так думаю, есть у всех. Но моя соседка своей вредностью и злостью превзошла всех. Каждое утро у меня начиналось с такой проблемы – как пройти мимо двери завистливой Таты так, чтобы она меня не увидела и не сглазила мои дела.

Все соседи в отношении Таты сходились во мнении – она глазлива и завистлива. И лучше ее утром не встречать – иначе ничего не получится! Но соседка не давала пройти мимо нее незамеченной. Она как будто все время стояла за дверью и как только я подходила – она выходила из своей квартиры, и мой день проходил впустую.

С этой проблемой я и пришла к парапсихологу Ольге Александровне. Госпожа Ольга подтвердила мои подозрения относительно Таты – соседка и глазит, и делает мне гадости. Ольга провела со мной ритуалы по восстановлению моей ауры и изготовила талисман от плохого глаза и от врагов. Ольга также провела блокировку моей соседки. Теперь злая Тата меня не может сглазить и все плохое, что она мне делает возвращается к ней!

Мне больше не страшна ни завистливая соседка Тата, ни другие недоброжелатели. Наира Г. Тбилиси».

«Мне 45 лет. В последнее время я чувствовала себя очень плохо, так как много приходилось работать, и много на меня шло негатива и от коллег, и от родни – свекровь доводила по всяким пустякам. Постоянная слабость не давала мне нормально жить.

С этими проблемами я попала, по рекомендации моей подруги к парапси-



- 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**

хологу Ольге Александровне Бибилашвили(Рудой), которая ей помогла несколько лет назад.

Проверив мою ауру, госпожа Ольга мне сразу указала на постоянный дефицит моей жизненной энергии, которой питались мои недоброжелатели, коллеги и конечно моя старая свекровь. Далее Ольга Александровна провела со мной свои чудесные сеансы, дала мне комплект из заговоренных яиц. Результат превзошел все мои ожидания. Я чувствую себя помолодевшей лет на 20, да и многие мои морщинки разгладились. Я опять здорова, молода и энергична. А мои недруги заблокированы Ольгой, и им мне больше не навредить! Кетеван А. г.Тбилиси».

«... Мне моя знакомая порекомендовала обратиться к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили. Во время первого визита госпожа Ольга сразу сказала, что на меня навели порчу. Я несколько месяцев ходил на сеансы. Сейчас у меня все хорошо. Я опять удачлив и счастлив – все у меня получается. А талисманы, которые мне изготовила парапсихолог Ольга Александровна на мой дом, офис и для меня лично защищают меня и от порчи, и от сглаза, и от врагов, и от завистников»

«...судьба свела меня с парапсихологом Ольгой Александровной Бибилашвили(Рудой). Она по фото моей дочери определила, что на нее наведена порча. Затем она проводила сеансы также по фото. Все у нас наладилось. Вот уже не-

сколько месяцев моя дочь замужем. После чудесных сеансов свадьба состоялась. Талисманы, которые парапсихолог изготовила для дочери – надежная защита от всех проблем. Мы все счастливы!»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Ко мне пришло много писем с просьбой рассказать о порче на яйца. Часто ко мне приезжают пациенты из сел. Делая им диагностику, я в некоторых случаях вижу, что порча была сделана именно на яйца. Когда я им говорю, что они должны были найти в саду или на чердаке яйца, то получаю положительный ответ. Да, они находили яйца, но не думали, что это порча – джадо, и более того, они эти яйца употребляли в пищу, не задумываясь о том откуда в их дворе появились яйца, если кур они не держали. Порча на яйца очень распространенная и очень опасная. Как правило – это порча на смерть.

Что делать, если во дворе или в саду нашли заколдованные яйца.

А сделать надо следующее – ни в коем случае их нельзя разбивать или закапывать. Их надо поместить в глиняную посуду, а на вечерней заре отнести к реке и выбросить через левое плечо с моста, с той стороны из под которой вытекает вода. Идти туда и обратно надо молча, не разговаривая с встречными и не отвечая на звонки телефона. Ну а затем посетить парапсихолога или экстрасенса и очистить и себя, и свой дом, где вы нашли заколдованные яйца, от негатива, так как порча на яйца – это порча на смерть!

Яйца для здоровья. Но в магии яйца используют не только для того, чтобы нанести вред. Яйца используют для ритуалов, для улучшения здоровья человека или для снятия с него негативной энергии. Очень своевременен такой ритуал с яйцами после операций, во время химиотерапии и после продолжительных болезней. Такие ритуалы на заговоренных яйцах провозжу и я. Мои пациенты оценили силу таких ритуалов

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 энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

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

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



О чем говорит сердечный ритм? Мы расскажем о заблуждениях на эту тему, которых предостаточно

Руку – не пульс

1. Низкий пульс в покое указывает на слабое сердце, а высокий – на сильное, активно работающее. **На самом деле.** Все наоборот: низкий пульс в покое – признак сильного сердца. Самый редкий пульс у спортсменов – бегунов, велогонщиков, пловцов, спортивных ходоков. От интенсивных кардиотренировок их сердце становится настолько сильным, что ему уже не надо часто сокращаться, чтобы вытолкнуть весь объем крови. Спортсмену в спокойном состоянии достаточно 40-60 ударов в минуту, а некоторым даже 28-30 ударов в минуту! И при этом они прекрасно себя чувствуют. А вот если у нетренированного человека пульс упадет до таких значений, то ему станет плохо, он может даже упасть в обморок. В этом случае пульс ниже нормы может указывать на какие-то заболевания. Однако замечено: если 5-6 раз в неделю заниматься физкультурой, особенно бегом или ходьбой, через 3-4 месяца занятий частота пульса в покое приближается к нижней границе нормы.

2. Неровный пульс указывает на приближение сердечного приступа. **На самом деле.** На эту опасность указывает не один пульс, но и боль в груди, затрудненное дыхание, головокружение, слабость. Сам же по себе неровный пульс, например, при выполнении тяжелой работы и стрессе, – это естественно. Но, если у вас аритмия (особенно частая или сопровождаемая неприятными ощущениями), надо сходить к кардиологу.

3. Частый пульс в покое указывает на стресс. **На самом деле.** Не всегда. Слишком быстрый пульс может указывать и на то, что вы перебрали с сигаретами или кофе. Если же пульс в покое постоянно учащен, не стоит все списывать на стресс – обратитесь к врачу. Хотя верхней границей нормы и считаются 90 ударов в минуту, постоянные 85 ударов и больше – весомый повод навестить кардиолога.

4. Если пульс в порядке, что и давление нормальное. **На самом деле.** Между ними нет прямой связи. Организм может поддерживать нормальное давление при повышенном или пониженном пульсе, равно как и повышать давление

при нормальной или низкой частоте сокращений сердца. Не смешивайте эти два параметра. Если есть подозрения насчет давления, измерьте его, а не пульс. И уж конечно не отказывайтесь от приема препаратов для снижения давления, прописанных врачом, только потому, что у вас нормальный пульс. Этот миф опасен. Вера в него может привести к инсульту!

P.S. У сердца нет выходных. Оно совершает почти 100 тысяч сокращений в сутки. Работает круглые сутки без выходных, но бьется с неодинаковой частотой. Чем активнее человек двигается, тем чаще его пульс. И, наоборот, когда спит, частота замедляется на 10-20 ударов. За точку отсчета обычно принимают частоту сердечных сокращений в покое. Измеряют ее в положении лежа после того, как человек неподвижно полежит не меньше 5 минут. Этот показатель зависит от возраста человека и пола, но в среднем, нормальный пульс в покое для взрослого – от 60 до 90 ударов в минуту. У полных людей может быть несколько выше, но все равно в пределах нормы.

С. Руцкая, кардиолог, врач II категории.

Мужское бесплодие. Почему?

Моему знакомому поставили диагноз – бесплодие. По каким причинам возникает мужское бесплодие и излечимо ли оно?

Мария Г.

Отвечает Владимир Мирский, доктор медицинских наук, профессор, андролог:

Около 60% заболеваний детского и подросткового возраста, в том числе андрологических (варикоцеле, крипторхизм, гипогонадизм, своевременно некорректируемая задержка полового развития), могут напрямую приводить к бесплодию.

Частой причиной бесплодия может быть скрытая инфекция, в частности хламидийная. Эта инфекция является разрушителем сперматозоидов, а носить ее можно десятилетиями.

Иногда причина оказывается достаточно простой, но определить ее непросто. Например, в моей практике был случай, когда мужчина страдал бесплодием от недостатка количества сперматозоидов без видимых причин. Но потом выяснилось, что он посещал сауну 5 раз в неделю. Поэтому, разогреваясь, тормозил свою сперматогенную функцию. Как только он прекратил походы в сауну, репродуктивная проблема ушла, и он стал папой.

КАРКАДЕ УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ СОСУДОВ?

? Свекровь считает, что чай каркаде укрепляет стенки сосудов. А я сомневаюсь, что чай может решить такую проблему. Кто из нас прав?

Наталья К.

Отвечает Владимир Доценко, доктор медицинских наук, профессор:

Научных исследований насчет того, что чай каркаде укрепляет стенки

сосудов, нет. Однако, этот вид чая содержит флавоноиды, витамины С, группы В и Р, пектины, аминокислоты, необходимые для организма человека. Некоторые исследователи считают, что в этом напитке содержится в 2 раза больше аскорбиновой кислоты, чем в апельсинах. В нем также имеются и антиоксиданты. Все

эти составляющие способствуют укреплению стенок сосудов и организма в целом. Однако, одним чаем от заболеваний сосудистой системы

излечиться нельзя! Каркаде может служить только дополнительным компонентом к лечению, которое назначает врач в зависимости от ваших индивидуальных особенностей.



КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ



Предусмотрен также полный запрет рекламы сигарет, в том числе и в витринах магазинов и торговых объектов. Будет запрещено спонсорство и другие акции по популяризации табака. Надо отметить, что 65 процентов площади упаковки сигарет должны содержать предупредительные надписи о вреде курения.

Поправки в законе были приняты на основе Рамочной конвенции по борьбе с табакокурением, которую еще в 2003 году утвердила Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и затем была ратифицирована Грузией. Надо напомнить нашим читателям, что еще в 2013 году в нашей стране утвердили пятилетнюю стратегию по ужесточению контроля над табаком, значительно повышены акцизы на сигареты, что, естественно, вызвало подорожание табачных изделий. И как вы думаете, что-нибудь изменилось в лучшую сторону? Нет! Курят везде и всюду. От мужчин не отстают и женщины.

Печальная статистика: Грузия – одна из самых курящих стран, и она в Европе занимает второе место. По сравнению с 2010 годом, количество курильщиков увеличилось на три процента и оно растет из года в год как среди мужчин, так и среди женщин.

По официальным данным, от вызванных курением заболеваний умирают 9-10 тысяч человек в год. Яды, содержащиеся в дыме сигарет, достигают всех клеток в организме и вызывают разрушительные изменения, которые курильщики на протяжении многих лет не ощущают. В итоге – рак кожи, легких, желудка, полости рта, матки. Только причиной смерти мужчин в возрасте 40-68 лет от рака в 40-48% является никотин, 90% случаев же рака легких связано с курением.

Говорят, что женщины биологически сильнее мужчин, они быстрее справляются со всякими болезнями, но никотин им вредит больше, чем мужчинам. Девушки, которые начинают курить до периода полового созревания,

Наконец парламент Грузии в третьем слушании принял ряд важных поправок к закону «О контроле табака». В частности, уже с мая 2018 года курение во всех общественных местах, кроме мест заключения и жилых домов, будет запрещено. За нарушение закона предусмотрены санкции – штрафы: для частных лиц 50 лари, а для юридических – в первый раз 500 лари, во второй – 2 тысячи лари, в третий – 5 тысяч.

хуже развиваются физически, задерживаются в росте, имеют меньший объем грудной клетки, болеют бронхитом. Следствием курения у женщин является преждевременное старение тканей лица, так как никотин вызывает спазмы мельчайших сосудов – капилляров. Кожа теряет здоровый вид, становится бледной, с желтым оттенком.

Табачный дым отрицательно действует не только на красоту женщин, но и на чувствительную гормональную систему. Согласно мировой медицинской статистике, гипотрофией щитовидной железы среди курящих женщин болеют свыше тридцати процентов, а среди некурящих – в 5-6 раз меньше. Курение отрицательно влияет на беременность, зачатие, развитие ребенка, способствует импотенции и раку половых органов. Исследования показали, что дети, матери которых ку-

рили во время беременности, уже к 7-8 годам чаще набирают избыточный вес. Риск избыточного веса возрастал пропорционально числу выкуренных будущей матерью сигарет: каждые новые 10 сигарет в день увеличивали его на 15-17 процентов.

Как правило, в процессе курения никотин и окись углерода очень вредно действуют на нервную систему. Сначала они расширяют сосуды мозга, но затем наступает их сужение, а у заядлых курильщиков – отвердение, что приводит к кислородному голоданию мозговой ткани. Никотин ведет к закупорке кровеносных сосудов. Поначалу все ограничивается чувством холода и онемением в ногах, но в худшем случае, дело может пойти даже до отмирания конечностей и ампутации. Кроме того, от курения на кончике и боковых частях языка могут появиться наросты, похожие на папилломы, они постоянно увеличиваются, мешают говорить и воспаляются. При этом, рак может охватить всю челюсть. Мы знаем, что во время застолья очень многие любят покурить. Именно такое сочетание никотина и алкоголя вызывает одно из самых частых опухолевых заболеваний – рак гортани.

Так что, есть над чем задуматься. Бережь свое здоровье и продлишь жизнь – в наших руках!

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Пригодится

✓ **При болях в суставах 10 ст. ложек свежих цветков картофеля залейте 0,5 л тройного одеколна. Настаивайте в темноте (при периодическом взбалтывании) 3 недели. Процедите. Втирайте в больные места.**

✓ **Заболела голова? Залейте щепотку веточек шелковицы 1 л горячей воды. Держите на огне 15 минут, настаивайте 1 час. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Снимает и внутричерепное давление.**

✓ **Нет аппетита? Залейте 1 чайн. ложку измельченной травы полыни горькой 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.**

✓ **Залейте 50 г листьев эвкалипта 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут. Процедите и используйте для примочек и ванночек при трофических язвах.**



В темпе современной жизни часто приходится жертвовать сном в пользу домашних дел или работы. Чем же недосып грозит нашему здоровью, и как научить свой организм высыпаться?

Как научиться высыпаться

Одни страдают от бессонницы и горстями глотают снотворное. Другим жаль тратить время на такой пустяк, как лежание в постели, и они мечтают спать по 20 минут, как это делал Наполеон. Как выстроить свои отношения со сном так, чтобы он был качественным?

Сон - залог здоровья

Зачем природа сделала так, что почти треть своей жизни человек вынужден проводить во сне? На этот вопрос должна отвечать сомнология - наука о сне, созданная всего полвека назад. Должна, но до сих пор четко ответить не может. Ясно одно: сон необходим каждому организму для восстановления своих функций. В древние времена лишение человека сна было одной из самых изощренных пыток. Сегодня известно: если человеку не давать спать две недели подряд, то его мозг не сможет выполнять свои функции, и человек погибнет.

Во время сна в нашем организме вырабатывается важнейший гормон - мелатонин. Он отвечает за иммунитет, хорошее настроение, защищает от рака, замедляет процессы старения, ускоряет обмен веществ и способствует похудению. Для получения нормы мелатонина необходимы два условия: абсолютная темнота (вот почему важно спать с задернутыми шторами) и сон примерно с десяти часов вечера до двух часов ночи (в это время мелатонина вырабатывается в 30 раз больше, чем днем). Помимо мелатонина ночью вырабатываются гормоны кортизол (регулирует аппетит, помогает бороться со стрессами, отвечает за отличное настроение), пролактин (понижает уровень инсулина, тягу к сладкой пище, контролирует аутоиммунные заболевания).

Определите свой хронотип

Согласно известной теории, все люди делятся на определенные хро-

нотипы: «жаворонков» - тех, кто рано ложится и рано встает, «сов» - тех, кто поздно ложится и любит нежиться в постели, и «голубей» - не принадлежащих ни к первой, ни ко второй группе. Если верить исследованиям, 60% людей относятся к хронотипу «голубей» и могут выстраивать свои отношения со сном в зависимости от ритма жизни.

Долгое время считалось, что правильно вставать с рассветом и ложиться с закатом. Но с техническим прогрессом все изменилось. Если «жаворонки» - это типичные работники городов - рабочие или офисные сотрудники, живущие по режиму, то среди «сов» много представителей творческих профессий и фрилансеров. «Совы», ведущие ночной образ жизни, всячески порицались: почему-то считалось, что в темное время суток они больше развлекаются, чем работают. Однако, современные исследователи более благосклонно относятся к «совам», отмечая их сильные стороны: они легче переносят изменения в ритме жизни, разницу в часовых поясах, проще приспосабливаются к работе по сменам, дольше сохраняют здоровье и психологически устойчивее «жаворонков». Так что, если вы - типичная «сова», то не всегда есть смысл ломать свои привычки. Целесообразнее убедить начальство дать вам индивидуальный график или сменить работу.

На заметку

Качество сна напрямую зависит от количества съеденного за день. Разумеется, не стоит наедаться вечером, иначе пищеварительная система всю ночь будет активно работать, а вы - беспокойно спать, но ложиться на пустой желудок тоже не следует: желудок будет выделять сок, что приведет к дискомфорту.

Что касается продолжительности сна, то она у каждого своя. Одним для восстановления достаточно четырех часов сна, и они чувствуют себя прекрасно, другим мало и десяти часов в сутки. Важно выяснить, сколько часов сна необходимо для восстановления сил именно вам.

Практические приемы

Если у вас есть проблемы с засыпанием, или ваш сон не приносит вам отдыха и бодрости, то воспользуйтесь такими приемами.

Попробуйте сдвинуть график сна на 20-30 мин. и проследите за своим самочувствием. Иногда лишние полчаса сна (или бодрствования) могут в корне изменить ситуацию.

Не пытайтесь отсыпаться на выходных. Ложитесь всегда в одно и то же время.

Постарайтесь отказаться от энергетических напитков и кофе, алкоголя.

Обеспечьте комфорт сна: светонепроницаемые шторы, тишина, удобный ортопедический матрас и подушка. Если не получается - используйте беруши и маску для сна. Доступ кислорода и увлажнитель воздуха обязательны!

За два часа до сна закончите любую активность: работу, тренировку. Никаких телефонов, Интернета, телевизора. Можно почитать книгу и помедитировать.

Уберите из спальни часы. Ложитесь спать, только когда чувствуете сонливость. Если не можете заснуть - встаньте и занимайтесь делами. Постель должна ассоциироваться у вас только со сном.

Не ложитесь голодными, но и не наедайтесь на ночь. За час до сна съешьте овощной салат или яблоко.

Введите в свой рацион бананы, грибы, овес, финики, кунжут, кедровые орехи. В этих продуктах много триптофана, который способствует выработке мелатонина.

Недостаток сна является одной из причин ослабления иммунитета.

Тест-диагностика

Кольпит: не пора ли к врачу?

Кольпит (вагинит) - воспалительное заболевание, вызванное инфекцией. Многие женщины начинают жаловаться на «застуженные придатки», как только появляется боль внизу живота. Считается, что воспаление провоцирует переохлаждение. На самом деле яйцники могут воспалиться, когда в организм женщины проникают болезнетворные бактерии, преимущественно половым путем. Успех лечения зависит от тщательного обследования и правильно подобранных гинекологом препаратов. Узнать, не нужно ли вам обратиться к гинекологу по поводу кольпита, можно, ответив на вопросы.

- ✓ Появились выделения из влагалища в виде слишком обильных белей?
- ✓ Имеются обильные гнойные выделения?
- ✓ Покраснела и саднит слизистая влагалища?
- ✓ Заметно отеки наружные половые органы?
- ✓ Испытываете зуд и жжение?
- ✓ Бывают регулярные боли внизу живота?
- ✓ Появился неприятный запах из влагалища?
- ✓ Испытываете боли при мочеиспускании?
- ✓ Беспокоят боли при половом акте?
- ✓ Испытываете неприятные ощущения во влагалище?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Ответов «да» от 1 до 3. Этих симптомов мало для того, чтобы однозначно говорить о кольпите. Но само по себе их наличие говорит о неполадках в организме и должно заставить вас обратиться к гинекологу.

Ответов «да» от 3 до 7. Есть все основания подозревать, что у вас острый или обострение хронического кольпита. Рекомендуем не откладывая обратиться к врачу для диагностики и лечения.

Ответов «да» более 7. Скорее всего, помимо кольпита у вас есть и более серьезное заболевание. Наш совет: поскорее обратитесь к врачу!

Гонорея, или, как ее называют в народе, триппер, долго считалась самым распространенным венерическим заболеванием. Сейчас ее потеснили «новые» инфекции - микоплазмоз, уреаплазмоз, хламидиоз. Да и сама гонорея изменилась, о чем подозревают, увы, немногие.

Гонорея и ее «друзья»

Не все благополучно

Картина заболевания стала смазанной. Боль может быть умеренной или отсутствовать вовсе. И, тем не менее, человек замечает, что с ним не все благополучно. Слизистые выделения из мочеиспускательного канала у мужчин, неприятный запах, зуд, раздражение слизистой половых органов у женщин - повод обратиться к дерматовенерологу.

В чистом виде гонорея диагностируется все реже. Гонококки ходят рука об руку с хламидиями, трихомонадами, микоплазмами. Инфекции эти парные, поэтому важно пройти комплексную диагностику и выявить все микроорганизмы, передающиеся половым путем. Иначе может быть такая ситуация: у больного гонорейно-трихомонадная инфекция, а у него выявили только трихомониаз. Вылечили, а лучше не становится. Человек продолжает страдать от гонореи.

В 100% случаев любая венерическая болезнь переходит в хроническую стадию, если ее вовремя не диагностировать и не начать лечение.

Пенициллин уже не помогает

Гонококки теперь устойчивы к этому антибиотику. Известны штаммы, нечувствительные к тетрациклину, эритромицину и другим антибиотикам. Успешно справляются с гонококками препараты, относящиеся к цефалоспорином и макролидам. Курс обычно длится 3-5 дней.

Какие средства хороши

Во время лечения и еще 10 дней после него нужно полностью отказаться от спиртного; алкоголь, с одной стороны, ослабляет действие антибиотика, с другой - увеличивает нагрузку на печень и усугубляет побочные действия лекарств. Рекомендуется обильное питье, щадящая диета, исключающая острые при-

правы и пряности, - это необходимо, чтобы быстрее восстановилась пораженная гонококками слизистая оболочка урогенитального тракта. Раствор марганцовки бледно-розового цвета, растворы серебра, различные травы для орошения и ванночек тоже можно использовать.

Если у вас выявлена гонорея

Вы хотите скорее выздороветь и не заразить близких? Строго соблюдайте правила личной гигиены: ежедневно меняйте белье, кипятите его, мойте руки после туалета. Гонококки способны поражать и глаза, вызывая гнойный конъюнктивит, светобоязнь, а в тяжелых, запущенных случаях могут стать причиной разрушения роговицы. Поэтому, старайтесь не трогать глаза. У 2,5% больных гонореей урогенитального тракта обнаруживают гонорею миндалин и глотки. Часто она протекает бессимптомно, иногда человек жалуется на боль в горле при глотании. Как попадает туда инфекция? Опять же из-за несоблюдения гигиены. Участились случаи и аноректальной гонореи: у больных женщин прямая кишка поражена в 56% случаев.

Курс лечения доведите до конца!

Через несколько дней после начала лечения пациентам иногда кажется, что они уже здоровы. Опасное заблуждение! Курс надо обязательно довести до конца! Затем сдать анализ. Даже если при этом гонококки не выявятся, через 10 дней надо провериться еще раз, так как именно в это время возможен поздний рецидив при устойчивых формах заболевания.

О. Шишкин, дерматовенеролог, врач высшей категории.

- ☛ При проблемах с простатой съедайте зеленый лук по пучку во время ужина. К тому же, зеленые перья увеличивают мужскую силу.
- ☛ Ежедневное употребление лука повышает количество жизнеспособных сперматозоидов в семенной жидкости.

ЭНДОМЕТРИОЗ НЕ ДАСТ РОДИТЬ

Все попытки зачать долгожданного кроху оканчиваются неудачей, если у женщины выявляется серьезное заболевание - эндометриоз.

Почему этот недуг не дает забеременеть?

Что такое эндометриоз?

При эндометриозе на наружной поверхности матки, яичнике, легком или кишечнике вдруг начинают формироваться ткани, напоминающие слизистую матки. Эти участки - кисты, в них происходят такие же циклические изменения, как и внутри матки, то есть, во время месячных участки слизистого слоя так же отторгаются и кровят. За пару дней до месячных женщина ощущает знакомую болезненность. Так повторяется каждый менструальный цикл до самого климакса. Боль может быть сильной и не очень, длительной и только перед менструацией или в первые ее дни. Если поражены половые органы, боль будет проявляться внизу живота, а месячные очень болезненные. Если эндометриоз появился на поверхности матки, между месячными могут быть мажущие выделения - при отторжении слизистой эндометриозного участка. Поражена шейка матки? В этом случае кровянистые выделения могут быть после половых контактов, а во время секса возможна боль, отдающая в крестец или прямую кишку.

Первым проявлением эндометриоза часто является бесплодие. Почему при эндометриозе возникают проблемы с беременностью? Эндометриоз приводит к нарушению проходимости маточных труб из-за спаек. А если он поразил яичник, созревание в нем фолликула становится невозможным. В результате и появляются проблемы с зачатием.

Поставили диагноз удвоенная матка

Обе матки функционируют абсолютно нормально. Есть ли возможность иметь детей при такой патологии?

Фатима Н.

Для того, чтобы удостовериться, что обе матки могут выносить беременность, надо тщательно обследоваться. Если это действительно так, то, естественно, беременность возможна. Она будет развиваться в одной из маток. Однако, поскольку данное состояние все-таки является аномалией, то не исключено, что есть дефекты и на другом уровне. У таких женщин обычно имеется гипофункция (снижение функции) яичников и гормональная недостаточность, недоразвитие маток и т.д. Однако, это не исключает возможности иметь детей. Надо тщательно обследоваться и при необходимости подготовиться к беременности, а также всю беременность находиться под на-

Как ставят диагноз?

Врач выслушивает жалобы пациентки на непонятные боли в органах при месячных, обильные мажущие месячные, боли в области половых органов и при сексе. Если они сопровождаются хроническим воспалением в придатках, от которого не удается избавиться при помощи медицинских препаратов (особенно если это случается после аборта), - это повод заподозрить эндометриоз. Более достоверной картина становится после осмотра перед, месячными или сразу после них. УЗИ яичников, матки и брюшины подтвердит или опровергнет диагноз. При бесплодии обязательным будет лапароскопическое обследование - эту операцию выполняют под общим наркозом. Хирург осмотрит полость матки, проверит проходимость труб и при обнаружении очагов эндометриоза устранил их.

Лечиться надо долго

Но беременность и рождение здоровых малышей при эндометриозе вполне возможны. Надо только найти опытного врача. После операции симптомы эндометриоза чаще всего становятся слабо выраженными и восстанавливается способность женщины к зачатию и вынашиванию ребенка. После родов иногда эндометриоз ослабляется. Основным в лечении эндометриоза является восстановление или сохранение маточных труб и их проходимости. Без этого, увы,

блюдением врачей, желательно в крупном медицинском учреждении.

Неужели шпильки так коварны?

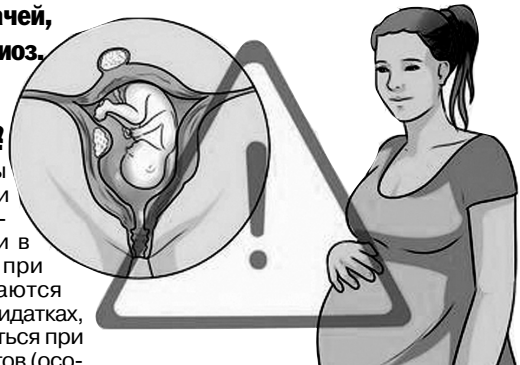
Говорят, что, если рано начать носить туфли на шпильках, это может плохо сказаться на будущей беременности.

Анна.

Это действительно так. Высокий каблук дает статную осанку, но при этом происходит разворот таза. Если у девочки-подростка еще не окрепли связки и мышцы тазовой области, может произойти смещение

Намотай на ус

По мнению ученых, самое подходящее время для зачатия малыша - 6 часов утра. В этот момент происходит максимальный гормональный всплеск в женском организме, благоприятный для зачатия.



забеременеть не получится. И еще важно восстановить работу яичников и созревание в них фолликулов. Для этого назначают гормоны. Пока женщина их принимает, яичники отдыхают, а после отмены лекарств активно включаются в работу. Если же эндометриоз запущен и женщина долго не лечилась, очаги поразили маточные трубы и образовали спайки на обеих из них, забеременеть естественным путем проблематично. Яйцеклетка не сможет встретиться со сперматозоидом (это происходит в маточной трубе, а туда доступ закрыт). Тогда единственный выход - зачатие ребенка в пробирке, то есть, экстракорпоральное оплодотворение яйцеклетки спермой мужа. Это трудно и дорого, поэтому, лучше этого не допускать.

P.S. Выкидыши и аборты усиливают проявления эндометриоза. Беременность и длительное кормление младенца грудью «залечивают» эндометриоз. Поэтому рожайте и, если появились проблемы, не затягивайте с визитом к врачу.

А. Садков, акушер-гинеколог.

матки. Это впоследствии затруднит зачатие. Поэтому, с туфлями на шпильках лучше повременить до полного взросления.

Как быстро заработает яичник?

Прохожу лечение по поводу бесплодия. Нашли гидросальпинкс, сделали операцию по его удалению. Как быстро после лапароскопии начнет работать яичник?
Инна Н.

Если вам провели операцию не на яичнике, а удалили трубу, то на состоянии яичника скажется негативное воздействие наркоза. Чтобы лекарства быстрее выводились из организма, должны полноценно работать печень, почки, легкие. Также имеет значение время заживления культи трубы. Обычно на это уходит 4-6 недель. После лапароскопии месячные у женщины обычно приходят в срок, то есть, яичник своей работы не прекращает.



Если ребенок плохо себя чувствует, казалось бы, без видимых на то причин, возможно, у него ВСД. Что это за недуг, и как с ним бороться?

ДИАГНОЗ ВСД

пертоническому типу, так и к гипотоническому.

Что делать?

Как бы сложно вам ни пришлось, важнее всего сохранять спокойствие и транслировать это спокойствие ребенку. Даже такого непокорного зверя, как ВСД, можно держать под контролем при внимательном отношении к ребенку и комплексном подходе к лечению заболеваний.

Необходимо сделать все важные обследования и удостовериться, что ничего серьезного у вашего ребенка нет, поскольку ВСД может перетечь в более серьезные расстройства, например, панические атаки и вегетативные кризы, которые тоже, так или иначе, связаны с разбалансировкой вегетативной нервной системы. Не говоря уже об ухудшившемся качестве жизни, что заставляет человека отказаться от привычных дел и любимых занятий.

Самое главное и первоочередное - устранить причину заболевания. Это могут быть стресс, неправильное питание, перегрузки или инфекционное заболевание. Кстати, именно поэтому врачи рекомендуют всегда вовремя лечить больные зубы: даже кариес, как очаг хронической инфекции, может влиять на здоровье.

Совет

Ребенок, которому поставлен диагноз вегетососудистая дистония, должен раз в полгода проходить диспансерное наблюдение. Периодичность обследований для детей зависит от тяжести, формы и течения болезни. По результатам обследований врач назначит лечение.

Устранив причину, необходимо перейти к укреплению организма и коррекции симптомов.

Важно соблюдать строгий режим сна и бодрствования. Ложиться и вставать всегда в одно и то же время, и на сон должно уходить достаточное количество часов, в соответствии с возрастом ребенка.

Больше гулять на свежем воздухе, меньше времени проводить перед телевизором и компьютером, заниматься деятельностью, которая положительно влияет на нервную систему. Не перегружать ребенка дополнительными занятиями и стрессами. И для хорошего отдыха - убрать компьютер или планшет подальше уже за пару часов до отхода ко сну.

Регулярная физическая нагрузка, но не без фанатизма. Лучше всего подходят бассейн, велосипед, танцы, прогулки на свежем воздухе.

Диета, богатая витаминами - блюда из овощей и фруктов. Обязательно должны присутствовать мясо и рыба.

Физиотерапевтические процедуры - контрастный душ, хвойные ванны или легкий массаж - очень полезны при ВСД (лучше посоветоваться с врачом, что больше подойдет вашему ребенку).

Фитотерапия обычно хорошо работает на первых этапах и в не очень запущенных случаях: пустырник, мята, лимонник, элеутерококк - травы должны прописывать врач, в зависимости от индивидуальных особенностей больного.

Нет болезни более загадочной и многоголовой, чем ВСД. У нее более сотни различных симптомов, а в официальной медицине она называется «вегетососудистая дистония», или «нейроциркуляторная дистония». Но важно знать, что чаще всего эта болезнь идет рука об руку со стрессом или соматическими заболеваниями, которые сильно ослабляют организм.

В зоне риска

Как правило, ВСД «бьет» тех, у кого слабая вегетативная система. Неоднократно было замечено, что чаще всего это заболевание встречается у людей эмоционально лабильных, восприимчивых, с тонкой душевной организацией. Кроме того, очень подвержены вегетативной дистонии дети в период гормональных перестроек и быстрого физического роста. И в такие моменты детям (чаще - подросткам) приходится особенно тяжело. У них ухудшается самочувствие, они начинают хуже учиться, становятся рассеянными и забывчивыми. Нельзя ругать их за это: во-первых, стресс усугубляет данную болезнь (и есть все основания полагать, что он может быть и ее первопричиной), а во-вторых, ребенок действительно не притворяет-

ся больным. Все, что он переживает, - это чистая правда. Это важно понимать.

Симптомы

Врачи делят ВСД по основным типам. Их всего три.

1 ВСД по гипотоническому типу: слабость, бледность, головная боль, пониженное давление, повышенная потливость, озноб, тошнота, потемнение в глазах, холодные конечности, ноющая боль в области сердца, нарушения сердечного ритма, ощущение нехватки воздуха, невозможность сделать глубокий вдох, нарушения сна, раздражительность, плаксивость.

2 ВСД по гипертоническому типу: повышенное давление, сердцебиения, головная боль, потливость, мелькание мушек перед глазами, шум в ушах, тошнота, дрожь в теле, чувство тревоги и страха.

3 ВСД смешанного типа: давление то понижается, то повышается, и возникающие симптомы можно отнести как к ги-

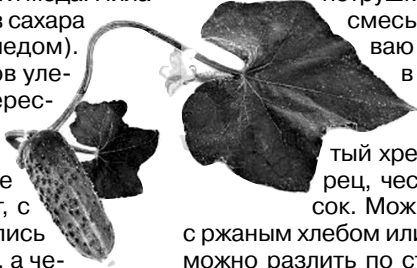
СО ВРЕМЕНЕМ, СТАЛО КАЗАТЬСЯ, ЧТО НИЧЕГО ВКУСНЕЕ ОГУРЦОВ И БЫТЬ НЕ МОЖЕТ

В свежих огурцах очень мало калорий: в 100 г всего 10-15 килокалорий. Я решила начать худеть с огурцов. Благо, два парника на дачном участке. Две недели питалась огурцами с небольшим количеством ржаного хлеба и меда. Пила воду и зеленый чай без сахара (иногда вприкуску с медом). Лишние 8 килограммов улетучились! Самое интересное, что выдержать эту диету оказалось не сложно. Огурцы не опротивели, наоборот, с каждым днем становились все вкуснее и вкуснее, а через какое-то время стало казаться, что ничего вкуснее и быть не может. Одним словом, я осталась довольна своей фигурой.

Еще готовлю огуречный суп. Его можно использовать в повседневном питании, не обязательно во время

диеты. Он нормализует давление, уменьшает отеки, благотворно действует на почки. Очищаю от кожицы 2 огурца, режу мякоть, отварное яйцо, смешиваю. Добавляю 0,5 л кефира, посыпаю зеленью - укропом, кинзой, петрушкой. Полученную смесь хорошо взбиваю ложкой (можно в блендере), немного солю. Добавляю тертый хрен, молотый перец, чеснок, лимонный сок. Можно есть как суп с ржаным хлебом или сухариками, а можно разлить по стаканам и пить как напиток. От отеков пью огуречный сок. Еще с помощью огурцов очищаю кишечник. Зимой в этом помогает огуречный рассол. Добавляю туда ложку теплого меда, выпиваю - и кишечник очищается.

Д. Кривенко.



Знаете ли вы, что...

✓ Фрукты и овощи предотвращают инфаркты. Ежедневное употребление 3-5 порций овощей, фруктов и зелени в 2 раза снижает риск инфаркта.

✓ Зеленый чай полезен, но не всегда. Не пейте его на голодный желудок и на ночь. Осторожными с зеленым чаем нужно быть людям с тахикардией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

✓ Если ежедневно съедать 3 грецких ореха вприкуску с кислым яблоком или любым кислым овощем, можно продлить свою жизнь на несколько лет.

✓ Клубника очень полезна для зубов. В ней содержится набор микроэлементов, которые отбеливают зубы.



Пригодится

Одно яйцо в день снижает риск развития инсульта, считают американские диетологи. В яйцах содержатся антиоксиданты, повышающие защитные силы организма и снижающие уровень окисления органов. Для справки: в составе одного крупного яйца около 6 г белка, антиоксиданты лютеин и зеаксантин, а также витамины А, D и E. Кроме того, в яйцах много полиненасыщенных жирных кислот, которые присутствуют в рыбе. Они не дают отложиться холестерину на стенках сосудов.

Не могу отказаться от сладостей

Знаю, что от сладостей никакой пользы, но не могу отказаться от них. Сухофрукты не восполняют этот «сладкий голод». Что делать?

О. Вересова.

У тяги к сладкому две основные причины. Первая – дефицит в организме сложных углеводов. Вы мало едите каш, круп, хлеба грубого помола, заменяя их на сладости и конфеты. Нехватка «хороших» углеводов возникает и при слишком жестких диетах. Организм недополучает необходимой ему энергии. Жгучее желание сладкого – сигнал: нужно срочно по-

полнять углеводные запасы.

Вторая причина – чисто психологическая. Заедание проблем – самый простой путь справиться с тревогой и стрессом. Если это ваш вариант – ищите другие пути решения своих психологических проблем. Если же дело в питании, включите в свой рацион крупы, зерновой хлеб и макароны из твердых сортов

пшеницы. Каши на завтрак – отличный способ зарядиться энергией на целый день. А углеводы на полдник – шанс быстро «зарядить батарейки» без угрозы набрать лишние килограммы. Что касается сухофруктов, это действительно мощный источник глюкозы и здоровая замена сладостям. Попробуйте есть больше фруктов, овощей, пейте соки из них (полезнее выбирать с мякотью).

Р. Блиновская, диетолог, врач I категории.

Блюда из пшеничной крупы регулируют жировой обмен, полезны для желудка и кишечника, снижают уровень холестерина в крови.

ПШЕНИЦА НА СТОЛЕ

Пшеница всегда была на нашем столе в виде крупы, хлеба, макарон и лапши. Не так давно от нее стали отказываться, считая ее причиной лишнего веса и ожирения. Однако, на пшеничной каше поправиться нельзя, если только не варить ее на очень жирном молоке и не сдабривать сливочным маслом. Углеводы без жиров придают энергии,

но не откладываются в бока. В жировую ткань уходит только 2-3%. Поэтому, варите кашу на молоке не более 2% жирности, не кладите масло и не солите. Можно развести молоко пополам с водой или сварить на воде, а молоком «забелить» в конце.

По составу пшеница не отличается от других круп. А вот витамина

В₂ в ней больше. Он улучшает обменные процессы, нормализует нервную систему и отвечает за красоту: крепкие ногти, густые волосы, гладкую кожу. Готовьте пшеничную кашу 5-7 минут. После дайте настояться, но не на горячей плите. Преимущество пшеничной крупы перед остальными в том, что она входила в рацион наших предков издавна. Генетически у нас сформированы ферменты для усвоения всех питательных веществ, содержащихся в пшенице.



Бабушкины рецепты

Прочь ангина!

Помогут ингаляции из настоя хвой сосны. Залейте 2 ст. ложки шишек или хвой сосны 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут под крышкой. Дышите над паром, пока настой не остынет. Потом его можно подогреть и использовать повторно. Процедуру делайте не меньше 4 раз в день, обязательно утром и на ночь.



Кашель затянулся!

Для приготовления лекарства понадобится 50 г липового цвета, 150 г почек березы, по 1 стакану оливкового масла и измельченных листьев алоэ (перед этим 10 дней подержите листья в холодильнике) и 1,3 кг меда. Растопите мед, положите в него листья алоэ, нагревайте смесь на слабом огне 10 минут. Залейте 2 стаканами кипятка почки березы и липовый цвет, кипятите 2 минуты, процедите, отожмите. Перелейте отвар в медовую массу и перемешайте. Переложите лекарство в посуду из темного стекла, добавьте оливковое масло и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

От температуры - уксусные носки

При повышенной температуре хорошо помогают снять жар (как детям, так и взрослым) уксусные носки. Смешайте 5 ст. ложек 9%-ного уксуса с 0,5 л теплой воды. Пропитайте в этом растворе хлопчатобумажные носки и сразу наденьте их на ноги больного. Сверху сухие носки - и в постель. Ноги до колен не накрывайте одеялом. Через 15 минут носки снимите. После такой процедуры температура снизится.

При бессоннице

Смешайте 4 части цветков или плодов боярышника колючего, 5 частей цветков бессмертника песчаного, 2 части липового цвета, по 1 части травы мелиссы лекарственной и корня валерианы лекарственной. Настаивайте 1 ст. ложку смеси в 1 стакане холодной воды 3 часа, затем кипятите на водяной бане 15 минут. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.



Это заболевание считается детским, поэтому, после 16 лет такой диагноз практически не ставят. Тем не менее, взрослые часто подхватывают эту болезнь, особенно если в детстве не были привиты.

КОКЛЮШ У ВЗРОСЛЫХ

А был ли бронхит?

При обследовании людей с упорным продолжительным кашлем у каждого четвертого выявляется коклюшная инфекция. Начальная стадия коклюша длится 1-2 недели и по симптомам практически не отличается от обычной простуды. Поэтому, диагностировать коклюш практически нереально. Насторожить может только то, что кашель не уменьшается, несмотря на принимаемые лекарства. Лишь к началу третьей недели, когда кашель становится мучительным и приступообразным, возникают первые подозрения. И тогда внимательный врач направляет больного на специальный анализ крови. Но так бывает, если болеет ребенок. Если же на кашель жалуется взрослый, то доктора, как правило, ставят диагноз трахеит или бронхит. К тому же, у взрослых коклюш нередко проявляется иначе: сильным кашлем не бывает. Человек упорно кашляет, как при бронхите, но лекарства ему не помогают. Длиться коклюш может долго - до двух и более месяцев. И все это время вирусноситель - источник заразы для окружающих. Ведь коклюш передается воздушно-капельным путем.

Чтобы выявить это заболевание, необходимо сдать иммунофлюоресцентный анализ крови - для определения иммуноглобулинов G и M к антигенам коклюшного токсина. Эти антитела появляются со 2-3-й недели болезни и сохраняются в течение трех месяцев.

Сердечники, берегитесь!

Коклюш - смертельно опасное заболевание для детишек до двух лет. И очень неприятная болячка для всех остальных. Тем не менее, при тяжелом течении болезни у взрослых тоже могут быть осложнения. Самое частое - пневмония. Ее могут вызвать и коклюшная палочка, и присоединившаяся к ней вторичная бактериальная инфекция. Кроме воспаления легких, коклюш может вызвать острый ларингит, бронхолит. Токсины, выделяемые ко-

клюшной палочкой, способны действовать и на центральную нервную систему, вызывая различные нарушения. Иногда болезнь провоцирует нарушение дыхательной функции и сердечной деятельности.

Лечиться надо антибиотиками

Но они эффективны лишь на картальной стадии, а когда появляется сильный спастический кашель, они становятся бесполезными и назначаются лишь при развитии осложнений. Противокашлевые микстуры, препараты, подавляющие кашель и успокоительные средства тоже не приносят большого облегчения. Чаще всего для лечения назначают противокклюшный гаммаглобулин, препараты для отхождения мокроты и ингаляции.

Поскольку кашель при коклюше длится долго, имеет смысл по максимуму использовать народные средства. Эффективны сок репчатого лука или редьки с медом (1:1), настой лекарственного алтея (1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка), настой из плодов аниса и укропа. Чай с чабрецом, солодкой или подорожником, которые оказывают бактерицидное, антисептическое и отхаркивающее действие, тоже будут очень кстати. Хорошо помогает отвар инжира на молоке.

Еще один полезный рецепт. Две столовые ложки мелко порезанного чеснока залейте 100 г растопленного сливочного масла. Дайте смеси немного застыть. Втирайте чесночную мазь в подошвы стоп на ночь. Сверху утеплите ноги (например, надевайте шерстяные носки). Можно использовать ее и для растирания груди. Также необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе и прием витаминов А, С, Р. Не заболеть коклюшем взрослым поможет вакцинация, которую нужно повторять каждые 10 лет. Ну и еще надо укреплять иммунитет. Сам факт заболевания - признак того, что иммунная система находится не в лучшей форме.

Э. Османова, терапевт, врач высшей категории.

При тяжелом течении болезни у взрослых тоже могут быть осложнения. Самое частое - пневмония.

Грозит ли вам аритмия?

Многие относятся легкомысленно к нарушению сердечного ритма. Однако, это серьезное заболевание, которое важно предупредить на начальной стадии.

Аритмия сердца - это неправильное функционирование электрических импульсов, заставляющих сокращаться наше сердце. Если аритмию не лечить, это может привести к серьезным последствиям - вплоть до образования тромбов и инсульта.

Симптомы

Часто люди с подобного рода нарушениями не жалуются на свое здоровье, так как симптомы аритмии обычно не вызывают серьезного беспокойства - тем и коварна эта болезнь! На что важно обратить внимание?

- ❁ Ощущение «перебоев» в груди;
- ❁ очень быстрое биение сердца;
- ❁ замедленное биение сердца;
- ❁ боли в груди;
- ❁ одышка;
- ❁ головокружение.

Как еще можно самостоятельно диагностировать аритмию? Читайте удары пульса. Норма - 60-80 ударов в минуту. Также важно, чтобы пульс был ритмичным, ровным, с равными промежутками между ударами. Отличный помощник в плане самодиагностики - тонометр с индикатором аритмии - если есть сбои, на экране прибора появляется соответствующий значок.

Сама по себе аритмия истощает сердечную мышцу, нарушает работу ее клапанов, увеличивает размеры сердечных полостей. Поэтому, чем раньше будет выявлена болезнь и назначено лечение, тем лучше!

✓ **ВАЖНО!** Даже если вас ничего не беспокоит, нужно раз в год обследоваться у кардиолога и делать кардиограмму. Пусть это станет для вас золотым правилом здорового человека.

Кто в зоне риска

Есть люди, для которых риск возникновения аритмии особенно высок. Обязательно запишитесь на прием к кардиологу, если хотя бы один из этих факторов относится к вашему здоровью.

Генетическая предрасположенность. Если у вас в роду кто-нибудь болел аритмией, риск возникновения заболевания возрастает в разы.

Заболевания щитовидной железы. При повышенной функции щитовидной железы повышена и выработка гормонов. А значит, сердечные сокращения сердца становятся частыми и нерегулярными, развивается фибрилляция предсердий. Недостаточная функция щитовидной железы чревата снижением метаболизма, что вызывает брадикардию (нарушение сердечного ритма).

Высокое артериальное давление. При высоком артериальном давлении повышается риск развития ишемической болезни сердца.



Сахарный диабет. Наряду с риском развития ишемической болезни сердца при сахарном диабете существует опасность возникновения артериальной гипертензии (стойкое повышение артериального давления). Низкое содержание сахара в крови также может запустить механизм развития аритмии сердца.

Злоупотребление разного рода стимуляторами - кофе, курение, алкоголь - провоцирует экстрасистолию - несвоевременное сокращение сердца или отдельных его камер, это самый часто регистрируемый вид аритмий.

Повышенная или пониженная концентрация электролитов в крови. Калий, магний, натрий, кальций необходимы для проведения электрического импульса в сердце. Повышенное или пониженное их содержание в крови и клетках сердца влияет на электрическую активность сердца. Кстати, иногда нежелательные изменения в крови провоцируют жесткие, «голодные» диеты.

Как предупредить болезнь

Важно помнить, что правильное питание и достаточная физическая активность, а также здоровый образ жизни значительно уменьшают риск возникновения аритмии. Есть и более конкретные рекомендации.

❁ Избегайте нервного напряжения. Учитесь держать себя в руках, старайтесь избегать скачков адреналина - этот гормон провоцирует учащенное сердцебиение.

❁ Сократите потребление кофеина - черные кофе и чай лучше заменить на травяные настои или зеленый чай.

❁ Нет строгим диетам! Они провоцируют нехватку некоторых важных микроэлементов и витаминов, которые необходимы для нормальной работы сердца.

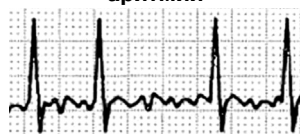
❁ Мочегонные лекарственные препараты не принимайте без особой необходимости и врачебного предписания - они оказывают влияние на работу сердца.

Аритмия требует немедленного лечения. Имейте в виду: эта болезнь не исчезает самопроизвольно! Нарушение сердечного ритма опасно как ухудшением качества жизни, так и высоким риском развития серьезных осложнений, поэтому, при малейшем подозрении этой болезни обязательно обратитесь к врачу.

ЭКГ здорового сердца



ЭКГ при мерцательной аритмии





Думаете, сказка про молодильные яблочки - сплошной вымысел? На самом деле - лишь отчасти: научно доказано, что некоторые продукты действительно помогают бороться со старением на клеточном уровне.

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДОЙ

Корень имбиря

Все знают о жиросжигающем эффекте «рогатого корня». Но у него масса и других полезных свойств, помогающих бороться со старением. При регулярном употреблении имбиря улучшается состояние кожи. Очищаются и омолаживаются сосуды, что защищает от образования на их стенках холестериновых бляшек. Кроме того, имбирь снижает уровень сахара в крови, предохраняя от диабета.

Использовать эту пряность можно как в свежем, так и в сушеном виде, добавляя в горячие блюда, закуски, напитки. Переусердствовать с количеством не стоит: главное - регулярность приема.

Противопоказания: гипертония, субъективная непереносимость; с осторожностью и в минимальных дозах - при беременности и грудном вскармливании ребенка.

✓ *Добавляйте натертый на терке корень имбиря в домашние маски для лица - он сделает кожу более подтянутой и упругой.*

Черный шоколад

Сразу оговоримся: имеется в виду только горький шоколад с высоким содержанием какао. Он обладает противовоспалительными свойствами и борется со свободными радикалами - одной из главных причин старения и гибели клеток. Кроме того, шоколад стимулирует работу мозга и укрепляет память. И, подобно имбирю, дольше сохраняет молодость кожи.

Зеленый чай

Качественный зеленый чай, приготовленный по правилам, дей-

ствует сразу в нескольких направлениях. Во-первых, тормозит старение клеток и омолаживает кожу. Во-вторых, замедляет усвоение избыточных жиров, не давая им откладываться в тканях и сохраняя вам красивую фигуру. А в-третьих, «включает» гены, предохраняющие от онкологических заболеваний, в частности, рака простаты у мужчин и рака молочных желез у женщин.

Лосось

Регулярное употребление лосося подавляет воспалительные процессы в тканях, улучшает состояние сосудов, кожи, волос и ногтей, предотвращает появление морщин, положительно влияет на память. В то же время, содержащиеся в лососе белки хорошо усваиваются организмом и способствуют строительству новых тканей.

Грибы шиитакэ

Этот вид грибов заслуженно пользуется почетом не только у японцев, но и во всем мире: они поистине уникальны. Шиитакэ укрепляют иммунитет, борются с опухолями (как доброкачественными, так и злокачественными), улучшают обмен веществ и оздоравливают печень.

Красное вино

Бороться с возрастными изменениями поможет и красное вино. Однако, его омолаживающий эффект прекращается уже после второго бокала. Пить следует только качественное, изготовленное из винограда, а не из виноматериалов; предпочтительно - сухое или полусухое.

То, насколько быстро будет стареть человек, зависит не только от наследственности. Огромное влияние имеет и образ жизни, особенно питание. Что же нужно есть, чтобы продлить молодость?

Корица

Добавляя корицу в пищу - совсем немного, не более 1 г в день, - вы продлеваете себе жизнь и сохраняете молодость. Эта пряность нормализует уровень сахара в крови, защищая от диабета, улучшает работу головного мозга и даже снижает риск возникновения онкологии - в частности, рака кожи (меланомы), так как поддерживает работу иммунной системы. А высокое содержание антиоксидантов затормаживает старение организма.

Грейпфрут

Ранее считалось, что основная польза этого фрукта - в большом количестве витамина С и других важных для поддержания здоровья микроэлементов, а также особого вещества-антиоксиданта, способствующего сжиганию жира и похудению.





Однако, исследования показали: те, кто ежедневно съедает 1-2 плода, выглядят энергичнее и чувствуют себя бодрее своих ровесников. Только съедать грейпфрут нужно вместе с перегородками, как самостоятельное блюдо, не добавляя сахар, иначе эффекта не будет.

ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

1. Посчитайте, сколько ударов совершает ваше сердце за минуту.
2. Сделайте 30 энергичных приседаний подряд и вновь посчитайте пульс.
3. Найдите разницу показаний и загляните в таблицу.

Разница показаний, удары в минуту	Менее 10	10-19	20-29	30-39
Ваш биологический возраст	20 лет	30 лет	40 лет	50 лет

Отдыхай!

	1	Помощница врача										Лягушка на колесах
		1		Человек за трапезой		Маргарин вместо масла		Кровепровод	2			
				Ленинская кепка		Артист печального образа		3				
				Союз спортивных команд	Бумага вкуче с наручниками					Мелкий бег	Раскрутка в прессе	
Введение в строй	4		Папа с мамой					Луг-столовая для скота				
				Первобытный мораторий	Теннисист из США						Африканская муха	
Надежда (разг.)			Самурайский меч					Самовлюбленная дама				
Нанесенный урон					"Мулен Руж" в Париже							Деталь гусеницы танка
				☺ ☺ ☺ Рецепт борща по-мужски: Берешь 55 кг женщины и ставишь у плиты на 40 минут до полной готовности борща.			Клятва молчания	Участок экс-общинника	Спец по живой природе			
Брошенный призыв			Исполнение репа									
				Самосвал		Тургеневский нигилист						Рагу под соусом
Внушительный слой	Ленком	Острый шпиль				Автор книг о Фандорине	Снежное чудище с Памира	2				
				Потопленный уголок								
Охотничий навет в лесу	Друг джигита						Речевка на конкурсе	Водолазное судно				Праздничный прикид
				Англ. единица площади				Прозвище Габриэль Шанель	Наследственный фактор			
		3										
Канцелярский гвоздик				Увлечение, задор (разг.)	Живой темп музыки	Имя в "аське"				4		
						Зверинец в городе						

Лицо с обложки



Олеся Судзиловская

МАМА ВСЕГДА ПРАВА

Недавно на экраны вышла семейная комедия «Яна+Янко», главную роль в которой сыграла Олеся Судзиловская.

Олеся влетает в студию, улыбается, здоровается со всеми и, не теряя ни секунды, начинает готовиться к фотосессии. День актрисы расписан по минутам. Она очень спешит. Но не останавливает съемку до тех пор, пока не удостоверится, что «кадр есть». «Вы еще что-нибудь от меня хотите?» - спрашивает актриса. Нет, у нас есть даже больше, чем мы планировали. Интервью намечено на завтра. Перед тем как уйти, Олеся делает групповую фотографию, благодарит за хорошую работу и, зарядив каждого из нас своей невероятной энергией, летит дальше. Щедрость и пунктуальность - сильное сочетание. Впервые я увидела Судзиловскую в дипломном спектакле Школы-студии МХТ «День рождения Смирновой». Педагог Игорь Золотовицкий дал ей роль измученной немолодой женщины, практически махнувшей рукой на свою жизнь. Актрисе тогда было 23 года, но, видя ее на сцене, поверить

в это было невозможно. Грязные волосы, некомплиментарный грим, пластика усталого человека и бешеный темп-рамент. Ее игру я помню до сих пор. И не сказать Олеся спасибо за эту работу, просто не могу. С этого и начался наш разговор.

- Как здорово, что вы это видели. Очень люблю эту работу. Только Игорь Яковлевич Золотовицкий увидел меня такой, и это было счастье. Я и актрисой стала благодаря ему. Он поверил, что из меня что-то выйдет, и под свою ответственность взял на курс.

- От первой вашей яркой премьеры перейдем к недавней - фильму «Яна+Янко». Отличное кино получились: умное, динамичное и очень красивое. Кажется, оно снято на одном дыхании.

- На самом деле судьба у фильма непростая. Мы написали сценарий, потом долго искали деньги, а когда наконец все сложилось, я уже была в поло-

жении. И завершала съемку уже на четвертом месяце беременности.

- Непросто.

- Но и не так сложно, как кажется. В любом случае, оно того стоило. У нас получился фильм для всех: для женщин - одиноких и использующих мужчин. Для детей, живущих в детских домах, и для взрослых, которые там работают. Для мужчин - верных и изменяющих женам. Для пар, которые сомневаются, быть ли им вместе, потому что партнер, именно мужчина, младше лет на десять. Здесь действительно можно найти ответы на множество вопросов.

- Я фильм видела. Но те, кто еще не успел это сделать, услышав ваши слова, могут подумать, что он довольно тяжелый.

- Нет, он очень светлый и веселый, но там есть над чем подумать. Роль моей героини скорее драматическая, а юмора и феерии картине добавляют потрясающие работы Саши Реввы и Володи Мишукова. В общем, многоплановая история. Спасибо режиссеру Наталье Меркуловой, что она отстояла меня и всю остальную группу, вдохновила нас и довела до победного финала.

- Это второй ваш совместный фильм.

- Да, она все время открывает во мне что-то новое. Невероятно ценное качество: не использовать старые наработки и штампы, а придумывать что-то свое. В предыдущем Наташином фильме («Интимные места») я играла эксцентричную галеристку, здесь - главного редактора глянцевого журнала. Характеры этих героинь были для меня невероятно интересны, заразительны, если хочешь, такие образы я еще не играла. И, кстати, Наталья - единственный человек, который смог заставить меня отрезать волосы.

- «Яна+Янко», кажется, первый фильм, в котором вы появляетесь с короткой стрижкой.

- Да, это вообще моя единственная стрижка во взрослой жизни. В детстве я однажды просила меня подстричь, а получив результат... закрылась в темной комнате и не выходила оттуда три дня. Мама прочувствовала масштаб моей трагедии и даже разрешила не ходить в школу. Теперь только понимаю, что волосы для меня - это сила, женственность, красота. До сих пор не понимаю, как Наташе удалось уговорить меня с ними расстаться. Долго потом оставалась привычка поправлять уже не существующие волосы (улыбается). Теперь отращиваю.

- Ваш партнер в фильме - 10-летний мальчишка. Трудно сниматься с детьми?

- С Данилом - нет. Он работал взрослому. Конечно, ребенок требует качественно другого внимания, но рядом со мной оказался настоящий Мужчина. В конце съемок даже получила от него самый дорогой для себя комплимент, он назвал меня своим учителем. Так произошло, что во время съемок самой сложной эмоциональной сцены «со слезами», я научила его плакать. Еще с самого начала проб нам было очень лег-

ко, мы вместе играли, обедали, Даниль мог уснуть у меня на руках.

- Ваш сын Артем практически ровесник Данила. Не было мысли сняться вместе?

- Нет-нет-нет. Есть дети, которые могут справиться со столь сложной работой. Мой старший сын слишком тонко организован, подождем (улыбается)!

- Героиня фильма практически вынужденно берет ребенка из детского дома и поначалу совершенно не понимает, что с ним делать.

- Мамой надо родиться, есть женщины, которым это знание дано от природы. У моей героини, да и у меня самой, его не было.

- А сейчас появилось?

- У меня?

- Да.

- Формируется в процессе. Ко мне довольно долго не приходило желание иметь детей. Но потом наступил такой момент, я испугалась, что меня никто никогда не назовет «мамой». Было ли это связано с возрастом или с тем, что в моей жизни появился мужчина, от которого захотелось детей, не знаю. И какое же счастье было услышать это заветное слово в свой адрес. А сейчас я многому учусь у молодых 20-летних мам.

- Ничего себе!

- Они спокойные. Ребенок может разбить коленку, простудиться, испачкаться - это нормально. А запреты и замечания, которые мы делаем детям, часто связаны с нашим дискомфортом.

- Каким образом?

- Нужно убирать за ними, тратить время на переодевания и объяснения. Проще и быстрее не научить, а сделать самой.

- Раздражает?

- Ужасно. Я перфекционистка, мне нужно, чтобы вокруг все было идеально. Всегда и быстро. Наша няня борется со мной (смеется). Главное - безопасность и здоровье ребенка, остальное второстепенно. Благодаря няне, наш младший сын Майк (ему 1 год и 4 месяца) невероятно позитивен, быстро всему учится, давно ест самостоятельно. У меня бы не хватило на все терпения!

- Дети его здорово тренируют.

- Да и не только его. Сережа (муж Олеси), например, понимая, что любая мелочь отражается на детях, стал гораздо внимательнее относиться к деталям.



Кадры из фильма «Яна+Янко». Олесья Судзиловская с Данилем Зинатуллиным (внизу).

К музыке, которую слушаем дома, к книгам, которые читаем, - ко всему.

- Вчера листала ваш «Инстаграм». Удивительно, сколько в вас жизнелюбия и драйва. Энергия чувствуется даже на фотографиях.

- Забавно, как раз вчера говорила об этом с мамой. Она просила побереечь детей и не обрушивать на них всю мою энергию.

- Почему?

- Так ведь все по-разному это воспринимают. Вот вы сейчас пообщаетесь со мной, зарядитесь и пойдете домой. А каково тем, кто всегда живет в этом поле? Дети вроде не пугаются, но, думаю, иногда меня бывает многовато. Мама обычно оказывается права.

- Вы близки?

- Очень. До сих пор спрашиваю ее мнение по всем важным вопросам. Она не ошибается. Это ведь мама за руку привела меня в театральный институт.

- Обычно родители не одобряют эту профессию.

- Да. Я хотела стать тренером по художественной гимнастике. И только мама настояла на поступлении в театральное.

- Есть ощущение, что у вас с героиней «Яна+Янко» немало общего. Не биографические факты, но черты характера.

- Детство у меня, к счастью, было совсем другим: росла в любви и забо-

БЛИЦ

МЕНЯ ПОРАЖАЕТ, сколько знают и умеют современные дети. Артем занимается борьбой, музыкой, плаванием, шахматами, языками, и ему все равно мало.

Я ВОСХИЩАЮСЬ ЛЮДЬМИ, которые не перестают развиваться. Мои подруги растят по несколько детей и при этом умудряются открывать гимназии. Иначе им скучно.

Я ВИДЕЛА, что такое настоящий детский дом. Всего 50 км от Москвы - и страшная нищета. Говорить об этом много не нужно, лучше просто поехать и помочь.

КОГДА ДЕТИ В ЛАГЕРЕ не пошли на дискотеку закрытия смены, а выбрали просмотр нашего фильма, я была счастлива. Это самая высокая оценка.

СЫНОВЬЯ постоянно меня удивляют. Недавно Артем пришел с занятием по керамике и сказал: «Мама, я, наверное, человек искусства. Ведь мое имя начинается с АРТ». Посмотрим (улыбается).

МНЕ НЕ ТРУДНО попросить прощения.

Мама многому меня научила.

МОЙ МУЖ достаточно закрытый человек и при этом веселый и умеющий получать удовольствие от жизни. Счастье, что пускает меня на свою орбиту.



На программе «Comedy Club» на ТНТ! Ребята, спасибо за настроение и отличный вечер!

те. Мне, в отличие от Яны, не нужно было ничего доказывать миру. Но что-то общее есть. Однажды Наташа Меркулова (режиссер) услышала, как я разговариваю по телефону с очередной, проходящей пробные дни, няней, и сказала: «Я так понимаю, с этого момента она у вас больше не работает? Вот эту «прекрасную» интонацию зафиксируй, пожалуйста». Так что умение разговаривать с людьми таким образом у Яны Титовой от меня (смеется).

- Есть в вас это прекрасное качество?

- Еще как! Я никого не хочу задеть сознательно, но темперамент и язык - мои враги. К счастью, я умею просить прощения.

- Дома тоже бывает?

- С Сережей? Просто Сережа мудрый и все воспринимает с юмором. Да уже и привык к моим «драмам» (смеется).





МУЖ НЕ ХОЧЕТ РАБОТАТЬ

Нам с детства вбивали в голову мысль, что женщина - это заботливая мать и хранительница очага, а мужчина - кормилец. Но иногда привычная программа дает сбой, и выясняется, что мужчина вовсе не хочет быть добытчиком. Он хочет сидеть дома и создавать видимость бурной деятельности, пока жена его содержит.

Таких историй особенно много во времена экономического кризиса: мужа сократили, он сидит на диване, посылает одно-два резюме в неделю и жалуется на катастрофическую ситуацию на рынке труда. Основные аргументы: «Нормальную работу сейчас не найти», «За такие деньги лучше дома сидеть» или «Соглашаться на подобные условия - значит себя не уважать». Пока муж ждет «достойного предложения» и «уважает себя», жена выбивается из сил, берет подработку и старается все успеть: еду приготовить, за детьми присмотреть, поддержать мужа в трудной ситуации. Это может продолжаться и год, и два, и три, пока у женщины не кончится терпение.

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

Ольга и Илья - вполне успешные представители среднего класса. Ольга занимает руководящую должность в банке, а Илья до недавнего времени был директором мебельного магазина. Когда началась вторая волна кризиса, Илья потерял работу, потому что столичное руководство закрыло несколько региональных офисов. Это случилось почти два года назад, и с тех пор единственный добытчик и кормилец в семье - это Ольга. Илья уже даже не делает вид, что ищет рабо-

ту. Пойти на более низкую должность он не согласен, а в провинциальном городе вакансии такого уровня появляются не часто. Ольга безумно устает, пытается скандалить, но в ответ получает лишь упреки и обвинения: «Ты что, хочешь, чтобы я пошел работать водителем в такси или официантом?»

Ольга жалуется: «Самое обидное, что, когда я прихожу домой, меня ждет гора грязной посуды. Он даже не может сложить ее в посудомойку! Когда я пытаюсь его пристыдить, он возмущается: "Ты из меня домохозяйку сделать хочешь? Не мужское это дело!" А я все чаще и чаще думаю о том, что единственный мужчина в семье - это я». Илья не один такой - большинство мужчин ведут себя таким же образом. Даже, если они не могут (или не хотят) исполнять роль добытчика, они не соглашаются на роль «хранителя очага». Мужчины же не «бабы», чтобы хлопотать по хозяйству, ухаживать за детьми и поддерживать порядок в доме. Эту роль мужья милостиво оставляют своим женам. А что такого? Пришла с работы, быстренько все помыла и прибрала, а он пока будет изливать душу и мучиться от несправедливости этого мира.

«Я ПРОСТО ИЩУ СЕБЯ»

«Поиск себя» - это тоже одна из причин, почему мужчина решает

отказаться от полномочий кормильца семьи. Тот самый пресловутый «кризис среднего возраста» наступает мужчин лет в 35-40 и заставляет их переоценить пройденный путь. Вдруг выясняется, что они всю жизнь работали на нелюбимой работе и занимались нелюбимым делом. Нужно что-то срочно менять - и вот уже мужчина увольняется, и начинаются мучительные «поиски себя». Кто-то пытается открыть собственный бизнес. Кто-то планирует переехать за город и завести фермерское хозяйство. Кто-то идет учиться «на веб-дизайнера», или что там еще нынче в моде. В большинстве случаев, помучившись пару лет и изрядно потрепав нервы жене, такие искатели лучшей жизни возвращаются к прежней работе.

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Вкальывая за двоих и надеясь, что муж одумается и вспомнит про жену и детей, женщина пытается проявить терпение и понимание. Затем начинает упрекать, скандалить, потом в ход идут ультиматумы. Некоторые мужчины сдаются на стадии «либо ты находишь работу, либо мы расстаемся». Но эта угроза действует, только если жена настроена решительно. Большинство мужчин уверены: жена их ни за что не бросит. Кому нужна женщина «за 30» с двумя детьми? И здесь мы, пожалуй, упираемся в корень проблемы.

Согласно мнению некоторых психологов, все дело в патриархальных установках нашего общества. С одной стороны, взрослеющим мальчикам вдалбливается в голову идея «ты защитник, опора, кормилец». Неважно, как сложно тебе приходится, неважно, как ты устал - будь добр, обеспечь семью. Не можешь? Значит, ты не мужик! В такой системе координат нет места для минуты слабости или неуверенности. Этот груз ответственности давит на мужчину, и однажды, он не выдерживает, посылает к черту привычные установки и решает, что он никому ничего не должен.

Девочкам, в свою очередь, твердят, что муж и семья - главные ценности в жизни. Что бы ни случилось, нужно «терпеливо нести свою ношу». И женщина, воспитанная таким образом, будет содержать неработающего мужчину и надеяться, что он возьмется за ум. А мужчина что? Он неожиданно обнаруживает, что можно не убиваться на работе, сидеть дома, бить баклуши, и мир от этого не рухнет. Его точно так же накормят и обслужат. Ну, подумаешь, поскандалит - на такие мелочи можно внимания не обращать. Вот и получается замкнутый круг.

Многие мечтают о лучшей, богатой жизни, не замечая собственного счастья: любимый муж, здоровые дети, гармония в семье. Важно ценить то, что имеешь!

Я всегда считала себя неудачницей. Моя жизнь с самого начала сложилась не так, как мечталось, словно я попала в глубокую колею несчастливой судьбы и понимала, что никогда не сумею из нее выбраться.

Школу я закончила слабо, аттестат пестрел тройками, отличные оценки были только по музыке и рисованию. С таким аттестатом нечего было и мечтать о поступлении в престижный вуз. Я хотела учиться на дизайнера одежды, но мне удалось поступить только в скучный техникум механизации и учета - был такой у нас в городе. Получила специальность бухгалтера, к которой не лежала душа. Бухгалтером я не работала ни одного дня, потому, что сразу после окончания учебы вышла замуж и родила дочку. Казалось бы, у меня было все, что необходимо человеку для счастья, - образцовое образование, семья, жилье. Но жили мы в скромной «двушке» на окраине, такой тесной, что даже два-три гостя у нас казались толпой. Квартира была старая, давно требовала капитального ремонта, на который у нас не было денег. Муж работал на железной дороге, его зарплаты вполне хватало нам на жизнь, но ни на какие излишества денег не оставалось. Я сидела дома с маленькой дочкой и, когда выходила с ней на прогулку, иногда задерживалась у витрин магазинов, мечтая о дорогих покупках. Да, в то время покупка шампанского или коробки конфет казалась мне дорогой, я привыкла жить в режиме строжайшей экономии.

Наконец, дочка подросла, мы определили ее в детский сад, и я начала искать работу. Устроиться по специальности мне не удалось, никому не был нужен бухгалтер без опыта. Я пробовала торговать на рынке, работала в супермаркете фасовщицей, затем в химчистке... Платили везде мало, и мои надежды на лучшую жизнь не оправдывались. В конце концов, я устроилась в частную кондитерскую. Конкретной должности у меня не было, занималась всем понемножку - помогала вести бухгалтерию, стояла за кассой, общалась с поставщиками и помогала курьеру. Иногда у нас заказывали большие и дорогие торты для торжественных случаев, и мне приходилось отвозить их клиенту. Такие поездки в богатые дома были для меня сладкой мукой. Я с жадностью разглядывала роскош-



ЦЕНИТЕ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ!

ные квартиры, любовалась обстановкой и нарядами хозяев, примечала малейшие детали интерьера, чтобы потом смаковать их в воспоминаниях и мечтать. Да, я завидовала. Завидовала, сравнивала свою серую скучную жизнь с этим великолепием и чувствовала себя еще более несчастной, но отказаться от этих поездок не могла. Пусть хоть ненадолго, на несколько минут, но я оказывалась в сказке и видела, как живут счастливые люди. Всем известна поговорка «Не в деньгах счастье», но я в нее не верила. Когда я рассказывала мужу о роскошных квартирах, он только головой качал и говорил: «Бога не гнечи. Мы здоровы, сыты, есть где жить, радуйся!» Но как я могла радоваться, если только что видела в богатом доме великолепный стол, накрытый к торжеству, а сама варила на ужин макароны? Жизнь казалась мне беспросветной чередой унылых дней, и не было надежды на перемены к лучшему.

Однажды, хозяйка кондитерской сама заказала дорогой красивый торт и попросила меня доставить его по адресу. Сказала, что сегодня день рождения ее давней знакомой, которую она поздравляет каждый год. Я удивилась, ведь адрес, записанный на бумажке, указывал на совсем не престижный район города. А когда я привезла торт, удивилась еще больше - старая пятиэтажка с облупленным фасадом. Квартира оказалась не просто маленькой, а крошечной однокомнатной, битком заставленной старой облупившейся мебелью. На кровати лежала парализованная бабушка, двое ребятишек играли на продавленном диване, а хозяйка

квартиры накрывала маленький праздничный стол. Все вокруг просто кричало о бедности. Но именинница не выглядела несчастной, она радовалась тарту, весело щебетала, предлагая мне чай, и, казалось, не замечала окружающей ее убогости. В тот день я увидела, что, несмотря на тесноту и бедность, обитатели этой квартиры живут в любви и согласии.

Обратно на работу я ехала обескураженная и ошеломленная. За один короткий визит в эту семью мои взгляды на жизнь изменились. Я была поражена стойкостью и оптимизмом этой женщины, моей ровесницы, которая одна растит двоих детей, ухаживает за лежачей больной, и все это в одной комнате! Господи, а я еще смею жаловаться на свою жизнь! Мне было так стыдно... Прав мой муж, я сама виновата в том, что не чувствую себя счастливой, не умею радоваться тому, что имею.

После работы я зашла в супермаркет, купила шампанское, ана нас для нас с мужем и коробку пирожных для дочери. Не вечно же нам экономить, иногда полезно устроить маленький праздник для души. А вечером за ужином мне вдруг пришло в голову, что я еще достаточно молода, чтобы получить высшее образование заочно. Муж меня поддержал и поднял бокал с шампанским за наши перспективы. В этот момент я поняла, что счастье - это состояние души, и важно ценить то, что имеешь, и находить возможность радоваться даже в, казалось бы, безвыходных ситуациях.

Дарья Самойлова.



ЕВГЕНИЙ МИРОНОВ

Самый загадочный холостяк

Миронов не мелькает в светской хронике, не участвует в скандалах и не снимается в модных комедиях, но вот уже два десятилетия остается одним из самых популярных российских актеров. Наверно, это особый дар.

Сегодня трудно себе представить, что успеха Евгений Миронов добился с большим трудом. Родился он в Саратове, в семье водителя и продавщицы. Практичная мать обеследила будущего сына просто - отдала учиться игре на аккордеоне. «Вырастешь, будешь звездой свадеб!» - твердила она ребенку. Однако, мальчик с самого детства понимал: он хочет стать актером.

РОБКИЙ, НО УПОРНЫЙ

Окончив восемь классов, Миронов поступил в Саратовское театральное училище. А уже в конце второго семестра руководитель курса ехидно заметил его отцу: «Виталий Сергеевич, вашему сыну место в ПТУ! Будет отличным фрезеровщиком или токарем...»

Дело в том, что в юности Женя

был невероятно робок. Перед большим количеством зрителей терял дар речи. Публичности боялся настолько, что даже прогуливал репетиции в училище. Диплом об его окончании будущий народный артист России получил почти чудом...

- Меня спас характер, - рассказывает Евгений. - Я преодолевал свою слабость снова и снова. Поэтому и поехал покорять Москву.

В столицу прибыл с чемоданом и в шапке-ушанке. И прямо с перрона отправился к Табакову! Легенду кино бойкий юноша остановил у входа в театр. Сказал, что он актер из Саратова, что хочет учиться только у маэстро. Удивленный такой провинциальной наглостью, Олег Павлович выдал:

- Ладно, я скажу педагогам, чтобы они вас прослушали...

Однако, милость мастера Миро-

нова не спасла - все экзаменаторы остались им недовольны. Спас Авангард Леонтьев. Он дал юноше испытательный срок, и уже через пару недель тот сумел доказать, что достоин Школы-студии МХАТа.

ХОДЯТ СЛУХИ...

Сегодня Евгений Миронов - лауреат двух госпремий РФ, он сыграл десятки главных ролей в кино и принял участие во многих интернациональных театральных постановках. Среди них - «Орестея» и «Гамлет» Петера Штайна, «Калигула» Эймунтаса Някрошюса, «Борис Годунов» Деклана Донеллана, «Гамлет. Коллаж» Робера Лепажа. Помимо этого, с 2006 года актер руководит московским Театром наций.

- Моя жена - сцена! - с улыбкой объясняет свою работоспособность актер. Неужели в его жизни нет места романтике и любви?

Говорить о личной жизни 50-летний холостяк не любит. Тем не менее, о его многочисленных романах ходит немало легенд. Согласно одной из них, в Саратовском театральном училище он был влюблен в сокурсницу Марию Горелик. Однако, после выпуска девушка вышла замуж за другого однокурсника, Михаила Байтмана и уехала с ним в Израиль.

Еще одной студенческой страстью Миронина была девушка по имени Вероника Садковская. Как утверждают друзья юности актера, именно она научила неопытного Женю целоваться. Однако, связать с ней свою жизнь актер так и не решился. Сейчас Вероника живет в Румынии.

В начале 1990-х годов у всех на слуху был возможный роман Миронина с Анастасией Заворотнюк, а



Евгений с детства хотел стать актером, но родители отвели мальчика в музыкальную школу

несколькими годами позже - с восходящей звездой балета Ульяной Лопаткиной. Вскоре ряды «тайных пассий» артиста пополнила и актриса Алена Бабенко...

Наконец, в начале весны 2002 года завидный холостяк представил широкой общественности свою «официальную» возлюбленную - рыжеволосую девушку по имени Марианна. Как выяснилось вскоре, они вместе уже не первый год. Выбор актера, его мама Тамара Петровна, одобрила, однако, предложение своей девушке Евгений так и не сделал. Устав от ожидания, Марианна покинула его в 2003 году.

В 2006 году в печати появились скандальные заявления, что Миронов встречается с Юлией Пересильд, молодой протеже своего продюсерского центра. Спустя три года пресса трубила о том, что Миронов увел у сенатора Владимира Слуцкера его супругу Ольгу... В особом близком и нежном общении звездная пара была замечена на очередном дне рождения Аллы Пугачевой, а через месяц после того вечера Слуцкер подал на развод.

Сегодня на все расспросы об изменении статуса холостяка Миронов отвечает, что он очень влюбчив для серьезных отношений, но если в его жизни появится та единственная, которая полюбит его таким, какой он есть, то Евгений женится на этой женщине. Однако, пока актер так и не встретил ту самую женщину, которая бы подарила ему потомство.



Евгений уверен: главная женщина в его жизни – это мать, которая всегда поддерживает актера

ДВЕ МУЗЫ

Слухи о своих романах Евгений не комментировал никогда, тем самым только повышая интерес к своей персоне. Всегда признавался лишь в одном: в его жизни есть две главные женщины, дарующие ему вдохновение. Первая - мама. Она и накормит (у Миронова периодически обостряется язва желудка, и он нуждается в специальной щадящей диете), и грамотные замечания по каждой премьере делает, и награды сына на стенах бережно развесит. Квартира Тамары Петровны на Чистых прудах уже давно стала его «пантеоном славы». Ну, а вторая любимая и уважаемая женщина Евгения - примадонна отечественной эстрады Алла Пугачева.

- Это человек удивительной энергетики и редкой интуиции, - не раз подмечал Миронов. - Она никогда не станет общаться с человеком, если он ей противен или неинтересен. В наше лицемерное время это удивительное качество.

МОСКОВСКИЙ ПРОВИНЦИАЛ

Евгений Миронов - столичный житель лишь по прописке. Вне сцены и съемочной площадки он человек крайне не светский, чуждый суеты, пафоса и гламура. Вот уже много лет его заветное желание - научиться «просто жить». Например, найти время для чтения хороших книг или путешествий. Впрочем, сделать первые шаги к мечте Миронову уже удалось: последние годы он спит не менее восьми часов в сутки, два раза в неделю ходит в фитнес-клуб, иногда катается на лыжах.

Когда актеру исполнилось 50 лет, он стал все чаще задумываться о семье, ребенке. Сегодня многие его интервью - это настоящие исповеди.

- Пока проживаешь сотни жизней на сцене, одна реальная проходит мимо, - говорит Миронов. - Например, я не успел заметить, как постарела мама... А в день похорон моего папы я играл спектакль. Это был очень тяжелый и, наверное, геройский поступок. Только кому такой подвиг нужен? Был и другой случай - однажды вышел на сцену со сломанной коленкой. Отказаться нельзя - постановка ответственная, играли «Калигулу» на вилле Адриана под Римом. Конечно, на сцене про любую боль забываешь, но за кулисами она настигает тебя с утроенной силой... Ну, и, наконец, рождение спектакля никогда не сравнится с рождением ребенка.

Но, несмотря ни на что, Евгений не прекращает активной работы в кино. 6 апреля 2017 года состоялась премьера фильма «Время пер-



В фильме «Время первых» (2017) Миронов сыграл роль Алексея Леонова - человека, который впервые совершил выход в открытый космос

вых», где он работал вместе с Константином Хабенским. Миронов сыграл космонавта Алексея Леонова - первого человека, вышедшего в открытый космос, с которым ему удалось пообщаться лично: «...в жизни Алексей Архипович оказался совершенно не таким, каким я его себе представлял. Он очень веселый человек. «Веселый» означает, что он всегда позитивно относится к происходящему, несмотря на сложные, а порой и катастрофические ситуации, что в космонавтике не редкость. Такое отношение - легкое, с иронией - и к происходящему, и к самому себе, помогло ему выжить и не один раз».

НЕ БЫТЬ ЗВЕРЕМ

При большой загруженности у актера начались проблемы со сном. Он признается, что «подсел» на снотворное уже давно, так как из-за напряженной работы ему тяжело засыпать. Сегодня он не только снимается в кино, но и играет в театре. Например, в Театре наций 14 мая можно было увидеть его в пьесе Чехова «Иванов».

Миронов не раз признавался: в жизни он не актер. Возможно, это и так, но две стороны его личности, актерскую и человеческую, объединяет одно - в кадре, на сцене и в быту он остается интеллигентом. Русским, настоящим.

- Часто перед своим домом я вижу машины, припаркованные так, что никому не проехать, - сетует Евгений Витальевич. - Если вижу хозяина, прошу убрать, быть приличным человеком. Не раз и толкал соседские автомобили, застрявшие в грязи. Ведь мы - русские люди, жить по звериным законам - не для нас.



ПЕРВЫЙ ИНТЕРНЕТ-СЕРИАЛ В ГРУЗИИ

Первый грузинский интернет-сериал под названием «Аиси» стартовал 14 июня – это молодежное кино о дружбе, любви и отношениях.

Уникальность сериала в том, что его не будут показывать ни по одному телеканалу, увидеть его можно будет только в интернете. «Аиси» можно будет увидеть в социальной сети Facebook, в прямом эфире на официальной странице сериала или на официальном сайте каждую среду в 20:00. Исходя из того, что согласно исследованиям, пользователи сети любят смотреть короткие видео, продюсеры сериала решили сделать хронометраж каждой серии по четыре минуты.

Режиссер «Аиси» — Георгий Липонава, известный по работам над та-

кими сериалами, как «Подруги моей жены» и «Искусственное дыхание». Сценарист сериала — Кети Девдариани. «Аиси» — это кино о пяти друзьях детства. Ната Беридзе – психолог, пытающаяся сохранить гармонию в семьях своих пациентов, Георгий Цинадзе – писатель, расследующий убийства в своих детективных повестях, Дато Бережиани – начинающий бизнесмен-оптимист, ищущий финансы на свои безумные бизнес-идеи, Софо Лория – удивительно чуткий стоматолог и друг, а Леван Ломинашвили — IT специалист, умный, немного ленивый парень и ужасный романтик. Главные роли в сериале исполняют актеры Ото Лорткипанидзе, Анка Васадзе, Торнике Кинкладзе, Эрекле Гецадзе и Натия Квашали.

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ АЛЕКСЕЙ БАТАЛОВ

15 июня в одной из столичных больниц ушел из жизни один из самых любимых зрителями актеров Алексей Баталов. Народный артист скончался на 89-м году жизни во сне, а вечером до этого прошел обряд причастия. Причиной смерти стала остановка сердца. Последние пять месяцев Алексей Владимирович находился на лечении в стационаре из-за перелома шейки бедра со смещением. В феврале этого года он перенес операцию, однако, позже у него начались осложнения.

Последней волей артиста стала просьба похоронить его рядом с матерью на Преображенском кладбище, о чем он в последнее время, со слов близких друзей, часто говорил.

Баталов прожил яркую жизнь и, являясь кумиром зрителей, воплотил на экране десятки ярких образов. Его самые известные роли в фильмах «Москва слезам не верит» и «Летят журавли» навсегда вошли в историю советского кино. На счету Алексея Владимировича съемки во многих фильмах, навсегда оставшихся в сердцах поклонников,



таких как: «Девять дней одного года», «Чисто английское убийство», «Звезда пленительного счастья», «Живой труп», «Дама с собачкой» и многие другие.

Баталов был не только выдающимся актером, но и режиссером, сценаристом, общественным деятелем и педагогом. О смерти замечательного артиста скорбят не только родственники и близкие друзья, но и коллеги, его ученики и все любители кино.

«КИНОТАВР»-2017- ИТОГИ ФЕСТИВАЛЯ

Фильм Бориса Хлебникова - «Аритмия», рассказывающий о жизни врачей «скорой помощи», получил главный приз 28-го Открытого российского фестиваля «Кинотавр», церемония закрытия которого прошла 14 июня в Зимнем театре Сочи.

«Эта картина пронзила мое сердце абсолютно. Как и всех членов жюри. Это единогласное решение. Я надеюсь, что такое же ощущение будет у зрителя», – сказал председатель жюри Евгений Миронов.

Исполнитель главной роли в фильме Александр Яценко был назван лучшим актером. Награду за лучшую режиссерскую работу получил Резо Гигинеишвили за фильм «Заложники». Он поблагодарил своего учителя Марлена Хуциева и режиссера Федора Бондарчука. Оператор ленты Владислав Опельянец был назван жюри лучшим в своей профессии.




Главной актрисой прошедшего «Кинотавра» стала Инга Оболдина, исполнившая роль надсмотрщицы женской колонии в полнометражном дебюте Кириллы Плетнева «Жги». Оболдина не только поблагодарила съемочную группу, но и свою коллегу по съемочной площадке Викторию Исакову.

Приз им. Григория Горина за лучший сценарий достался картине «Голова. Два уха» Виталия Суслина, эта же лента была отмечена дипломом Гильдии киноведов и кинокритиков России. Второй диплом Гильдии был вручен ленте «Турецкое седло» Юсупа Разыкова (он же получил и диплом им. М.Таривердиева за музыкальное решение фильма), а приз, который с этого года носит имя Даниила Дондуря, достался картине Кантемира Балагова «Теснота». Этот же фильм был назван жюри «Кинотавра» лучшим дебютом.

Специальный диплом жюри «за новый уровень жанрового кино» достался создателям фильма «Блокастер», награду получал один из продюсеров картины Илья Стюарт и исполнительница главной роли Светлана Устинова. Стюарт посвятил приз режиссеру Роману Волобуеву, «вне зависимости от того, кто будет в титрах».

Ваш любимый сканворд

Рыба к пиву	Очки без линз	Нужные знакомства	Стерка	↓	Длинная скамья	↓	Рулевой на барже	↓	Коленный хрящ	Лишние абитуриенты	"Крестный отец", реж.	"Маленький" по-английски	Украшение потолка	↓					
→	↓	↓	↓		Расходы на содержание									Прокат					
Купальный наряд мужчины	→						Копировальный аппарат		...Майн Рид	→									
Работа археологов	→								Гольф, теннис	→									
Сотрудник посольства	→						Скрепительный механизм	→											
Птица		Спиртное мексиканцев		Ловкая проделка	→				1	→									
↓																			
	Царица улья		Гормон волнения	↖						Самара в прошлом		"Активист" в хоре		Защита банковского сейфа					
	Взломщик сайтов		...едет, когда-то будет		Водяной вал							Донской воин		Главный по "тарелочкам"					
	"Слияние двух..." фильм				Мексиканское растение		Участь, судьба	Кровать аристанта	Прием шулера	→					И оконная, и для картины				
					Народ Аттилы														
	Немилость царя	Поэма Гомера о Трое	→							Разметка на линейке	→								
					Бумага высшего качества														
	Перемыслают сплетницы	Попасть в... истории	→						Вода, жидкость	→									

- Ты понравилась моим родителям: они сказали, что ты умная и милая.

- Очень приятно это слышать!

- Да, но я не выдержал и ответил, что они просто еще плохо тебя знают.

❖ ❖ ❖

- Ты когда себе машину купишь?

- Когда сам на нее заработаю.

- Тогда ты только не бери с гравитационными движениями, бери с движениями ускоряющих потоков нейтрона - в то время самое оно будет!

❖ ❖ ❖

Дорожный инспектор останавливает автомобиль и спрашивает водителя:

- Девушка, вы что, не видели красный свет?

- Красный свет я видела, я не видела вас.

❖ ❖ ❖

Критик обращается к режиссеру:

- Вчера был на премьере вашего спектакля и потом всю ночь не мог заснуть...

- Вас так взволновала постановка?

- Нет, в театре выспался.

❖ ❖ ❖

- Пап, а что такое финансовый гений?

- Это тот человек, который зарабатывает больше, чем может потратить его жена.

❖ ❖ ❖

- Быстро! Руки за голову! Ноги на ширине плеч!

- Это что, ограбление?

- Нет, урок физкультуры!

❖ ❖ ❖

На ветеринарном факультете профессор спрашивает студента:

- Как бы вы поступили, если бы лошадь упала и сломала ключицу?

Студент начинает объяснять. Профессор прерывает его:

- Прежде всего, вам бы следовало позвонить в зоологический музей и сообщить, что вы обнаружили единственную в мире лошадь с ключицей.



МЕЖДУ ЧЕРНОЙ И БЕЛОЙ

«Почему одним все, а другим - ничего», нередко думаем мы, глядя на тех, кто кажется нам более удачливым. Неприятно признаваться, но мы ЗАВИДУЕМ, и порой довольно мучительно. Что же это за чувство такое и нужно ли с ним бороться?

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ

Зависть, на самом деле, чувство-феномен. Сильнейшее переживание, которое мы запрещаем себе испытывать. Нам легко признаться в гневе, боли или унынии, но от зависти мы, как правило, яростно отрешиваемся. Так же, как и от ненависти. Мы сами отрицаем эту эмоцию, поэтому ее так трудно распознать и еще сложнее признать. Произнести вслух «я завидую» для нас то же самое, что объявить «я хуже другого» или «я неполноценна». Еще одна «странность» этого чувства заключается в том, что у него всегда есть социальный контекст. Невозможно испытывать зависть «просто так», она всегда связана с другим человеком или явлением. Психологи даже делят ее на «личную» и «общественную». В первом случае мы завидуем кому-то (соседу, коллеге, подруге), во втором - некоему процессу, дающему определенные возможности. В этой точке, кстати, и формируются стереотипы, вроде «все богатые - воры», «все модели - девушки легкого поведения» и т.д.

ВСЕ ИЗ ДЕТСТВА

Впервые человек сталкивается с завистью в период от 3 до 5 лет. Именно в это время мы «обрастаем» собственными вещами (игрушками, одеждой) и сталкиваемся с «имуществом» других детей. Малыши испытывают зависть лишь к материальным предметам, которыми

не владеют. Ребенок не будет ненавидеть приятеля, у которого есть желанное нечто, но тоже захочет обладать этим. «Мама, а почему у меня нет грузовичка, как у Паши?..» - спрашивает трехлетка. И именно от реакции родителей на подобные вопросы и зависит дальнейшее отношение детей к тому, что им не принадлежит. Удивительно, но мамы в подобных ситуациях тоже начинают завидовать! Сын соседей щеголяет в ярких обновках? У того самого Паши игрушка поинтересней и дороже, чем у моего? Так взрослые открыто транслируют ребенку определенный набор чувства, и он активно впитывает их. В процессе воспитания папа с мамой, сами того не желая, тоже формируют у ребенка чувство зависти. Примеры, которые они используют как мотивирующие, скажем, «Посмотри на Лизу, она отличница, а ты?..» - вызывают у ребенка вполне конкретные эмоции. Он понимает, что его сравнивают с более удачливым «соперником», и начинает завидовать ему. Второй вариант: «Вот поступишь в музыкальную школу, все в садике обзавидуются!» И детка осознает, что быть объектом такого чувства вполне почетно. О том же, что рука об руку с завистью всегда идут соперничество и ненависть, он пока даже не подозревает. И наконец, если дома принято говорить о том, что «у соседа трава зеленее», малыш вырастает с определенными стереотипами,

продиктованными все той же завистью.

Так или иначе, подобные ошибки совершают все родители. На свете нет людей, которые бы не испытывали такие чувства. Как это ни грустно, придется признать: завидуют все.

ЛОПНУТЬ ОТ ЗЛОСТИ

Психоаналитик Мелани Кляйн, одна из главных исследовательниц чувства-феномена, пишет в своей работе «Зависть и благодарность»: «Очень завистливый человек ненасытен, он никогда не будет удовлетворен, потому, что его зависть идет изнутри, и всегда найдется точка ее приложения». По мнению Кляйн, объект этого чувства - всего лишь триггер, пробуждающий живущую в нас самих зависть. Так почему же, став взрослыми, мы все равно не можем от нее избавиться? Ответ вас удивит! Через призму этого чувства можно увидеть, что нас не устывает в себе и своей жизни. Нередко именно с его помощью бессознательно удается достучаться до нашего разума: «смени работу!», «эти отношения не приносят тебе счастья!», «ты способна на большее!». Но в зависти скрыта психологическая ловушка. Боясь критики или поражения, мы склонны культивировать в себе досаду и злость, вместо того, чтобы «работать» на результат. Представьте женщину, которая мечтает уйти от мужа и тайно завидует свободной подруге. Ей гораздо проще осуждать ту, что живет так, как хочет, чем брать на себя ответственность за столь серьезные перемены в своей судьбе. Пытаясь морально «компенсировать» зависть, она активно жалеет бедную себя и ненавидит ту, у которой хватило воли для воплощения своих желаний. Именно так мы и «переносим» недовольство собой на объект для зависти.

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Победить эту разъедающую эмоцию можно только при условии полной откровенности с собой. В сущности, зависть - это смесь из неуверенности, досады и ощущения несправедливости. И, если как следует поработать с каждой из этих составляющих, можно превратить гадкое и тяжелое чувство в светлое и конструктивное. Попробуем?

«Пик» зависти приходится на подростковый период. Ее второе «рождение» приходится на возраст 25-28 лет. И лишь после 65 большинство людей почти полностью избавляются от этого чувства.

ШАГ ЗА ШАГОМ

1. Признайтесь себе: «да, я завидую». Когда мы идентифицируем эту эмоцию, область нашего внимания автоматически переключится с объекта зависти на нас самих. И, вуаля, теперь главным «соперником» в борьбе за желаемое становится не конкретный человек, а сама зависть.

2. Превратите «черную зависть» в «белую». Во втором случае мы внутренне признаем моральное право другого человека иметь то, что желаем сами. Именно таким способом мы психологически разрешаем себе получить то, чего у нас пока нет. Ведь заставляя нас ненавидеть и осуждать богатство, успех и блестящую карьеру других, зависть не позволяет владеть всем этим и нам самим.

3. Вычлените из общего «я завидую» максимально конкретное - то, чего вы действительно хотите. Сейчас важно осознать для себя мысль, высказанную Кляйн: «Чужое счастье далеко не всегда создано для нас». Иными словами, то, чему мы завидуем, во многих случаях может оказаться нам совершенно не нужным. Так, например, глядя на подругу, которая открыла свой бизнес, мы можем испытывать зависть лишь к ее финансовой независимости и свободному графику, а вовсе не к деятельности, которую она для себя выбрала. Ответьте себе на вопрос: «чему (а не кому) я завидую?» Объекты, как мы уже поняли, не важны.

4. Поставьте цель. Распознали свою внутреннюю потребность, нужно придумать, как же ее удовлетворить. Например, если вы завидовали богатому родственнику, который часто путешествует, есть смысл запланировать поездку в страну вашей мечты. Пусть желание воплотится не сразу, но теперь оно точно от вас не ускользнет.

РЕЗУЛЬТАТ

Маркеры зависти помогают точнее осознать свои реальные потребности и направить силы в мирное русло. Речь идет не о каких-то материальных благах, а о том, что неуверенность в себе и страх сделать что-то «неправильное» связывает нам руки в других жизненно важных областях. Разобравшись со своей завистью, вы с радостью обнаружите, что больше не испытываете это гнетущее чувство несвободы и несправедливости. Там, где раньше прятались злость и отчаяние, теперь крепнет умение восхищаться чужими достижениями и уверенность в том, что и у вас тоже все получится. Если честно, «белая зависть» - великая штука, именно она заставляет нас раздвигать горизонты и идти вперед.

ПО ТУ СТОРОНУ

Быть объектом для зависти - довольно сложно и неприятно. Но есть люди, которые именно этого и ждут! Им нравится чувствовать себя победителями даже в состоянии мнимой конкуренции, о которой никто, кроме них, даже не подозре-

вает. У вас такое тоже наверняка бывало! Прислушайтесь к себе и честно признайтесь в том, чьи завистливые взгляды вы хотели бы увидеть? Именно с этим человеком вы сознательно (или бессознательно) соперничаете. И да, он может даже не подозревать об этом! Выигрывая в этом противостоянии, мы словно ведем диалог с тем, кто когда-то усомнился в нас. Например, с родителями: «Посмотри, мама, я обошла всех своих подруг, у меня престижная работа, заботливый муж и самые умные дети, а ты не верила!» Вроде бы все неплохо, и вы действительно можете быть собой довольны. Но есть одна проблема: дело в том, что девиз «пусть все завидуют» лишает человека единомышленников и грозит горьким одиночеством.

Таким людям страшно кому-то пожаловаться, попросить о поддержке в сложной ситуации или признаться в своей слабости. Все это может смахнуть с их головы мнимую «корону». Окружающие нас люди ценят сотрудничество, а не соревнования с ними: человек, который хочет всех заткнуть за пояс,

КОНСТРУКТИВНО

Антонина, 49 лет, дизайнер: «Я не завидую звездам, которые отдыхают на роскошных курортах и ездят на шикарных автомобилях. Я даже не завидую своей богатой двоюродной сестре, чей ребенок учится сейчас во Франции. Но, когда я узнала, что сосед продает дачу, мне было ужасно обидно и неприятно, что это делает он, а не я. Полгода спустя я почему-то решила рассказать об этом мужу. Выяснилось, что мы оба хотим путешествовать, а не копать картошку. В общем, будем продавать».

По статистике женщины завидуют в 4 раза чаще, чем мужчины.

- плохой друг. Кроме прочего, с ним попросту невыносимо скучно. Но есть и прямо противоположный вариант: люди, которые переносят чужую зависть крайне болезненно. Она «связывает» им руки и заставляет разочаровываться в собственных победах и достижениях. Это и есть тот самый «сглаз», о феномене которого нередко говорят даже психологи и психоаналитики. Завистники будто бы «запрещают» нам быть счастливыми, их посыл примерно таков: «ты, в отличие от меня, не заслужила того, что имеешь». Определить такого человека довольно просто: например, увидев вас в новом платье, он сначала говорит «тебе идет», а потом добавляет: «Но все-таки юбка могла быть и подлиннее». И, что самое опасное, мы им почему-то верим. Чтобы не попадаться на эту удочку, постарайтесь ограничить свое общение с тем, кто не радуется вашим успехам. Если это невозможно, просто посочувствуйте этому человеку: вы ведь понимаете, что зависть - всего лишь следствие неуверенности в себе.

Японские ученые выявили: чувство зависти задействует области мозга, отвечающие за физическую боль. Эта эмоция действительно разрушает нас изнутри.



Классика жанра

Анастасия, 55 лет, домохозяйка: «12 лет назад мы разошлись с мужем. Все это время я завидовала женщинам с устроенной личной жизнью. Сидела дома, злилась и высмеивала подругов-ровесницу, которая часто бегала на свидания. Как-то она предложила зарегистрировать меня на сайте знакомств, я неожиданно согласилась и ни капли не жалею об этом. Жаль, что долго тянула».



НАКАЗАНИЕ С ТОЛКОМ

Вопрос наказаний очень и очень тонкий. Не сделаете этого - вырастет капризным и не будет уважать старших. Переборщите - вырастет с кучей комплексов и неврозов. Где же золотая середина?

Как бы сильно вы ни любили своего ребенка, иногда приходится прибегать к наказаниям. Чтобы понять, как делать это правильно, для начала нужно разобраться в причинах вашего желания наказать чадо.

ВСЕ ДЕЛО В ВАС

Родители наказывают детей, потому что те ведут себя плохо. А мамам и папам хочется, чтобы отпрыски выросли хорошими людьми. Это главный мотив наказания, который лежит на поверхности. Однако, есть и иные причины, поняв которые, вы, может быть, будете намного меньше ругать свое чадо.

Непонимание. Вам кажется, что малыш специально разбил чашку - вы же сто раз говорили ему не лезть на стол. Или он с корнями вытащил из горшка комнатный цветок только для того, чтобы позлить вас. Рассыпал кошачий наполнитель по только что вымытому полу. Нарисовал картину на обоях. Разобрал пульт от телевизора. На самом деле вы неверно интерпретируете эти детские «пакости». Их единственная цель - познать окружающий мир. А иначе - как?

Заданный сценарий. Мама ругала нас за испачканное платье, и мы наказываем своих детей за купание в лужах. А почему быть грязным - плохо? Детство на то и дано, чтобы прыгать по лужам, ведь ког-

да еще? Раньше, во времена дефицита, испачканное или порванное платье означало, что на следующий день ребенку не в чем будет идти в садик. Сегодня детские шкафы ломятся от одежды, а мы продолжаем шлепать малыша за пятно на штанах. Зачем?

Гнев. Начальник устроил выговор, болит голова, поссорились с мужем или подругой, да просто плохие новости с телеэкрана - у взрослого человека много причин быть раздраженным. А тут малыш пролил молоко на ваши новые брюки или тянет за хвост орущего кота. На ком вы сорвете свой Гнев?

Крики, шлепки и просто несправедливые замечания отрицательно сказываются на психическом здоровье ребенка. Он может вырасти замкнутым, агрессивным или чересчур стеснительным, у него возникнут комплексы и фобии. Как следствие - в будущем ребенок не сможет правильно выстраивать отношения с окружающими людьми, в том числе с мужем или женой, и не сумеет стать счастливым человеком.

ЕСЛИ НАКАЗЫВАТЬ - ТО С УМОМ

Договоритесь с супругом и работайте систему правил, которой должны придерживаться все члены семьи. Дети должны знать, что запрещено в вашем доме и какое наказание они понесут. Нака-

зывайте за провинность каждый раз. Если прыгать на диване запрещено, то нельзя сегодня за прыжки наказывать, завтра не заметит этого, а послезавтра сказать: «Ну ладно, разочек можно!» Хороший способ проучить ребенка - это лишение удовольствий (сегодня без сладкого, не играешь на компьютере и т.п.).

Психологи рекомендуют в наказании детей придерживаться таких принципов.

Ребенок всегда должен знать, за что он наказан: «Я шлепнула тебя, потому, что ты произнес плохое слово. Ты лишаешься мультфильмов, потому, что не сделал уроки». Очень важно объяснять детям, как можно поступать, а как нельзя и почему.

В первый раз за провинность ребенка не наказывают. Нельзя лишать ребенка сладкого на неделю, если он не выкинул фантик в мусор. Достаточно будет устного порицания. Нужно сказать ему, почему он поступил плохо, и предупредить, что, если он так сделает в следующий раз, вы его накажете (вот тогда действительно не забудьте выполнить обещание).

Наказывайте работой над ошибками. Разбросал игрушки - пока не приберешь, на улицу не пойдешь. Пролил краску на пол - вот тебе тряпка. Сломал игрушку - чини вместе с папой.

Избегайте абстракций. Наказание должно быть конкретным, понятным и ограниченным по времени. Никаких «Никогда теперь не куплю тебе игрушек!» или «Больше не подходи к моему компьютеру!». Эти угрозы - пустой звук, подрывающий авторитет родителя.

Не прибегайте к двойным наказаниям. Поставили ребенка в угол - не нужно кричать на него, пугать или унижать: «Вот такого грязнулю я гулять не возьму!», «Отдам тебя Бабе-яге!».

Не шантажируйте эмоциями. При наказании запрещены фразы: «Я тебя выгоню из дома!», «Я тебя перестану любить!», «Я с тобой не разговариваю». Ребенок должен знать, что наказание - это следствие его проступка. Но даже в это время родители его любят.

Не бейте. Физическим насилием вы не научите ребенка вести себя хорошо, а лишь внушите ему мысль, что кто сильнее - тот и прав. Кроме того, такие наказания часто приводят к психологическим травмам: у ребенка возникает боязнь физического контакта со взрослыми, плаксивость, агрессивность. Не создавайте ему проблем в будущем!

Не забывайте дарить своему ребенку любовь, несмотря ни на что!

Положение женщины в декрете завидным не назовешь: лишившись работы и общения с внешним миром, она становится узницей четырех стен и рабыней начальника в памперсе. Но есть активные мамочки, которые умудряются организовать доход даже в декрете.



Всех женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, можно разделить на две категории. Первая - это те, кто «сварился в быте», погибает от депрессии и жалуется на жизнь подругам в социальных сетях. Ко второй категории относятся мамочки, которые сумели монетизировать даже такие рутинные вещи, как смена подгузника или покупка пустышки. И в Интернете они не впустую тратят время, а зарабатывают.

ЭФФЕКТ СНЕЖНОГО КОМА

Несколько лет назад от недостатка общения и самовыражения самые активные мамочки стали заводить свои блоги, группы, видеоканалы и другие интернет-площадки с рассказами о буднях материнства. Фото из жизни семьи плюс свои мысли о том, что из вещей брать в роддом, как бороться с коликами, какая коляска удобнее зимой, куда сходить с годовалым ребенком - все это вызывает множество «репостов» и комментариев. Кажется, кому это может быть интересно? Ответ: таким же мамочкам, сидящим в декрете. А как только у мамы-блогера набирается пара тысяч подписчиков, к ней поступают предложения от компаний, производящих товары для детей. Срабатывает эффект снежного кома.

Вариант первый: вам присылают подгузники, детскую косметику, игрушки и просят их протестировать и написать обзор (плюсы и минусы). Вам за это не платят, но у вас есть бесплатные вещи по уходу за ребенком, на которые не нужно тратить деньги из семейного бюджета. Вариант второй: компания платит вам гонорар за рекламу своего продукта на вашей страничке. Ваша задача - сделать это максимально интересно, хвалебно и при этом ненавязчиво, чтобы не потерять доверие подписчиков.

Какие блоги предпочитают маркетологи? Во-первых, с большой посещаемостью. Все самые популярные пользователи социальных сетей у компаний-производителей как на ладони. Вам не нужно к ним обращаться: они найдут вас сами. Во-вторых, контент вашего канала должен быть интересным и положительным. Это значит, что прежде чем ругать что-то или употреблять

ненормативную лексику, подумайте сто раз. Бывали случаи, когда от популярного блогера рекламодатели отказывались, потому что он опубликовал один-единственный пост, не совпадающий с имиджем бренда.

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

Такой заработок может стать нерегулярной, но весьма ощутимой прибавкой к детскому пособию. Причем, вы не будете специально выходить из дома и отрываться от своих привычных дел и забот о детях. А если вам удастся «поймать волну» и раскрутиться, то есть реальный шанс зарабатывать больше мужа.

Чтобы завести свой видеоканал или блог, вам потребуется качественная техника: фотоаппарат, видеокамера, а такжефоны, аксессуары. Еще нужно обладать грамотной устной и письменной речью. Чтобы не растерять подписчиков, вам придется публиковать посты регулярно, минимум - один в день.

Это не обязательно должны быть философские рассуждения, сойдет фото каши на завтрак с вопросом: «А вы чем кормите своих детей?»

Если вы занимаетесь рукоделием и мечтаете зарабатывать на своем хобби, то социальные сети будут вам в помощь. Сейчас большой спрос на товары «хенд мейд» - куклы и игрушки, детскую одежду, вещи для интерьера детской комнаты. Главное - это должно быть стильно подано. А значит, прежде чем завести свой канал, изучите странички конкурентов, продающих свою продукцию. Продумайте, как вы будете отправлять свой товар в другие города - почтой или воспользуетесь услугами транспортных компаний. Вам потребуются красивое название канала, стильные фото, интересное описание, публикация отзывов, проведение конкурсов и розыгрышей, призами в которых будет ваша продукция. В общем, вы станете производителем, маркетологом, фотографом, писателем и рекламщиком в одном лице.

КАК ЗАРАБОТАТЬ В ДЕКРЕТЕ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Надежда, мама Ксени (4 года) и Веры (5 месяцев): «Через странички в разных социальных сетях я продвигаю свои поделки: слингобусы, игрушки-комфортеры, шью детскую одежду. Пока заказов мало, но я надеюсь раскрутиться».

Диана, мама Оли (6 лет): «У моей дочки свой видеоканал, где она с моей помощью делает обзоры интересных детских книг, игрушек, и разных товаров, которые нам присылают рекламодатели. Заработанные деньги мы тратим на ее одежду, игрушки и развлечения. Получается, дочь обеспечивает себя полностью, но канал для нее - игра, а не работа».

Людмила, мама близнецов Ани и Светы (3 года): «Мои дети снимаются в рекламе детских товаров. В социальных сетях я отслеживаю приглашения на кастинги, привожу дочек на пробы. Я не связываю их будущее с модельным бизнесом, но умение работать перед камерой, общаться с разными людьми в разной обстановке - ничуть не хуже всяких развивающих игр».

Будьте счастливы



Старость
начинается
тогда, когда
умирает
любопытство.

КАК ПРОДЛИТЬ ДУШЕВНУЮ МОЛОДОСТЬ?

Часто говорят, что возраст - это всего лишь цифра. Важно то, насколько человек молод душой. Глаза сияют, энергия бьет через край, улыбка не сходит с лица - вот он, секрет вечной молодости. Ничего сложного, не так ли?

В современном обществе много внимания уделяют внешним признакам молодости: подтянутая фигура, гладкая кожа, густые волосы. Женщины тратят кучу денег и сил, чтобы сохранить эти атрибуты ускользающей юности. При этом они забывают, что молодость в первую очередь идет изнутри. Ни один пластический хирург или самый дорогой крем не вернут вам интерес к жизни, желание учиться новому и способность удивляться мелочам.

УЧИТЕСЬ

С годами многим начинает казаться, что они все знают, умеют, все повидали и испробовали. Точно все? Вы уже видели Байкал, пробовали мексиканскую кухню, танцевали танго, выращивали шикарные розы, учились плавать кролем? Даже если все это вы уже давно испытали, на свете найдется еще миллион увлекательных открытий, которые вам только предстоит сделать. Прямо сейчас придумайте пять новых вещей, которые вы хотели бы научиться. Теперь выберите одну, требующую меньше всего сил, времени, денег, - и вперед! Расскажите всем и каждому, что собираетесь, например, научиться рисовать акварелью. Если расстрезвонить на весь мир о своих намерениях, будет больше шансов довести начатое до конца. Не останавливайтесь на достигнутом! Учитесь, узнавайте новое, пробуйте, экспериментируйте, проявляйте любопытство.

ДВИГАЙТЕСЬ

Засчитывается все: и физическая активность, и путешествия, и занятия спортом. Главное - не сидеть с

утра до вечера на диване, будто вы проросли в него корнями. Съездили на выходные в соседний город? Хорошо! Погуляли в парке и подышали свежим воздухом? Отлично! Устроили всей семьей велосипедную прогулку? Ну, это вообще фантастика! В идеале, конечно, физические нагрузки должны быть регулярными. Ходите с работы пешком или запишитесь в тренажерный зал. И не бойтесь: вы не «слишком старая», чтобы заниматься спортом. Возможно, энергичную степ-аэробiku лучше оставить молодым девочкам, но танцы, пилатес, йога - ими можно заниматься в любом возрасте.

ЛЮБИТЕ

И речь здесь не о мужчинах. Вернее, не только о них. Даже если в вашей жизни сейчас нет мужа, любовника или просто друга, это не значит, что в ней не может быть любви. Не зацикливайтесь на представителях противоположного пола. Дети, подруги, родители, племянники и домашние питомцы - вот неполный список тех, кому вы можете подарить свою любовь, заботу, внимание и получить в ответ массу положительных эмоций. Любящая и любимая женщина всегда сияет и выглядит молодо и свежо. Любовь - это душевная щедрость, способность отдавать свои силы, энергию и эмоции другому человеку. А щедрость - это один из признаков молодости. Не случайно в книгах скупердяи всегда оказываются противными, немощными старикашками.

ОБЩАЙТЕСЬ

В молодости у нас есть как минимум пять лучших друзей, 20 приятелей

и еще полсотни хороших знакомых. С возрастом круг общения сужается все больше и больше, пока не остается лишь десяток коллег, родные и пара подруг еще с институтских времен. Не замыкайтесь в этой добровольной изоляции! Общайтесь, знакомьтесь, дружите. Попробуйте реанимировать дружеские отношения с кем-нибудь из одноклассников или однокурсников - благо для этого сейчас есть социальные сети. Посещайте клубы по интересам, мастер-классы, конкурсы, выставки, творческие вечера. Откройте дверь для новых людей в своей жизни, они принесут с собой новые эмоции и увлекательные приключения.

ТВОРИТЕ

Творчество - это не только шедевры живописи, музыки и литературы. В том числе, это способность находить нестандартные решения, создавать нечто новое. Огромный простор для творчества даст рукоделие - просто зайдите в Интернет и посмотрите, какие шедевры создают опытные мастерицы. Свои творческие способности вы можете проявить, организовав, например, праздники для родных и друзей. Напишите забавный сценарий на день рождения мамы или придумайте карту «охоты за сокровищами» для детского праздника. Или, предположим, вам поручили купить подарок и написать поздравление ко дню рождения шефа. Не покупайте открытки с готовыми пожеланиями в духе «поздравляем с днем рождения и желаем вам всех благ». Вместо этого снимите видеопоздравление, и пусть оно будет не в стихах - так даже лучше! Всем уже давно надоели эти шаблонные куплеты, где «день рождения» обязательно рифмуется с «везенья». В жизни всегда есть место творчеству, стоит только дать свободу своему воображению.

Транжира или скупердяй, щедрый или экономный... Мы часто вешаем на людей эти ярлыки, не подозревая, что они способны рассказать не только об отношении к деньгам.

Как вы тратите деньги? Любите ли ходить по магазинам? Легко ли даете в долг? Ответив на эти и некоторые другие вопросы в тесте, вы узнаете о себе много нового!

1. Каким было ваше детство?

А. Обеспеченным. Родители мне покупали все, что захочу.

Б. Бедным. Я все время завидовала другим детям.

В. Стандартным. Мне покупали не все, что я хотел, но чаще в воспитательных целях.

2. Часто ли вы бываете на мели?

А. Вообще не помню такого!

Б. Да, приходится брать в долг.

В. Редко. Как правило, хоть какие-то деньги у меня имеются.

3. Вы хотите купить какую-нибудь вещь, но понимаете, что она безумно дорогая. Как поступите?

А. Все равно куплю ее. Надо себя изредка баловать!

Б. Я откажусь от покупки. Нельзя идти на поводу у своих желаний.

В. Трезво оценю свой финансовый баланс. Если есть возможность - куплю!

4. Если вас обсчитают в магазине, будете ли устраивать скандал?

А. Если сумма небольшая, не буду. Толку от этого никакого!

Б. Конечно! Не собираюсь отдавать свои деньги просто так!

В. Устрою, но исключительно из-за чувства справедливости.

5. Важно ли вам, чтобы ваша одежда была популярной, известной марки?

А. Пожалуй, да, я люблю хорошие вещи.

Б. Нет, я вообще часто покупаюсь на рынках.

В. Предпочитаю, чтобы в моем гардеробе была хотя бы парочка дорогих вещей.

6. Друг одолжил у вас денег, но не спешит отдавать их. Что будете делать?

А. Подожду, сколько нужно. Он же мой друг!

Б. Попытаюсь надавить на него. Заявлю, что мне сейчас очень нужны деньги.

В. Открыто поговорю с ним, узнаю, почему он не может отдать долг.

7. Любите ли вы хвастаться своим достатком, когда таковой имеется?

А. Мне не нужно хвастаться, мой



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ С УМОМ?

внешний вид и образ жизни говорят сами за себя.

Б. У меня редко бывает достаточное количество денег, которыми я бы мог похвастаться.

В. Стыдно, но иногда очень хочется! Особенно если куплю себе что-нибудь хорошее.

8. Копите ли вы деньги на черный день?

А. Нет, предпочитаю жить сегодняшним днем.

Б. Да, но у меня плохо получается.

В. Да, и у меня неплохо выходит!

9. У вас появилась возможность заработать нечестным пу-

тем. Будете ли ее использовать?

А. Нет уж! Ради денег идти на такой риск я не собираюсь.

Б. Пожалуй, рискну. Лишние деньги мне никогда не помешают.

В. Просчитаю все риски; если они будут минимальны - воспользуюсь шансом.

10. Что вы испытываете, видя у других людей роскошные вещи?

А. Равнодушие. Если чего-то у меня сейчас нет, будет потом!

Б. Зависть! Ну почему кому-то все, а кому-то крохи?!

В. Интерес - «Как они умудрились заработать столько денег!»

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А

Вас смело можно назвать транжирой или просто человеком, легкомысленно относящимся к деньгам. Почему так произошло? Возможно, с раннего детства вам ни в чем не отказывали. Или же вы сейчас хорошо зарабатываете и ни в чем не нуждаетесь. К счастью, вы рады поделиться тем, чем имеете. По характеру слегка легкомысленны. Предпочитаете сначала делать, а только потом думать. Деньги легко вам достаются, что может создать иллюзию, что так будет всегда. Осторожнее с этим!

БОЛЬШИНСТВО Б

Вы относитесь к категории людей, привыкших считать каждую копейку. С деньгами, скорее всего, у вас всегда было туго, и вы привыкли, что много их не бывает. Пытаетесь копить, но у вас плохо получается. А все потому, что вы слишком любите экономить. Деньги к таким

людям не идут. По своим душевным качествам вы тоже не слишком щедрый человек. Редко проявляете эмоции, поддерживаете близких, делаете добрые дела. Задумайтесь над этой стороной жизни. Ведь недаром говорят: чем больше отдаешь, тем больше к тебе потом возвращается.

БОЛЬШИНСТВО В

Вы не привыкли зацикливаться на деньгах. В вашей жизни бывают периоды, когда их не хватает. И тогда вы, словно белка в колесе, пытаетесь у кого-нибудь занять до полочки. Бывает, что с финансами все отлично, и тогда вы щедры, как никогда. Вы любите и умеете копить. Именно благодаря накопительству, вам удается делать дорогие покупки. Единственное, чего вам не хватает, - немного сумасбродства. Позволяйте иногда побаловать себя какими-нибудь приобретениями.



(Продолжение, начало в 29-51-25)

По воскресеньям Дон и Вив приглашали их в гости на жареное мясо со всевозможными гарнирами, а потом Вив убирала со стола и обязательно усаживала всех играть в какую-нибудь настольную игру. Энтони до слез трогало то, как Филлип улыбается в ответ на ее поддразнивания, а она все время настаивает, чтобы он тоже играл. Вив принимала его как родного.

Когда они садились в машину, Энтони увидел, что Филлип машет Вив рукой и посылает ей воздушные поцелуи, и по щеке его неожиданно скатилась одинокая слезинка. Он вцепился в руль, вдруг осознав огромный груз ответственности. Как же поговорить с ним? Что Энтони может сказать Филлипу? Ведь он регулярно жалел о том, что в живых остался он сам, а не Клэрисса.

Вечером он сидел у камина и смотрел первый выпуск новостей об освобождении заложников в Стэнливиле. Нечеткие силуэты людей, выходящих из военного самолета и сбивавшихся в кучу на взлетной полосе.

— В течение нескольких часов бельгийские войска взяли город под свой контроль. Пока что рано оценивать потери, но, по первым данным, во время штурма погибло не менее ста европейцев. Многие все еще числятся пропавшими без вести.

Энтони выключил телевизор и словно под гипнозом смотрел на экран еще долго после того, как исчезла белая точка. Очнувшись, он поднялся наверх, немного постоял перед дверью сына, прислушиваясь к доносящимся из комнаты приглушенным рыданиям. Часы показывали четверть одиннадцатого. Энтони на секунду прикрыл глаза, а потом решительно открыл дверь. Сын вздрогнул и быстро спрятал что-то под покрывало.

— Сынок, — окликнул его Энтони, включая свет, но ответа не последовало. — Что случилось?

— Ничего, — взяв себя в руки, отве-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

тил мальчик, украдкой вытирая глаза. — Все в порядке.

— Что это у тебя там? — ласково спросил Энтони, присаживаясь на краешек кровати и разглядывая разгоряченное, влажное лицо мальчика. Похоже, он плакал не один час, подумал Энтони, ужасаясь собственному неумению быть родителем.

— Ничего.

— Покажи, ну пожалуйста...

Энтони осторожно откинул одеяло и увидел маленькую фотографию Клэриссы в серебряной рамке. Она улыбалась, гордо обнимая за плечи сына. Филлипа затрясло. Энтони взял фотографию и стер слезы со стекла. «Надеюсь, что, глядя на Эдгара, ты так же искренне улыбалась», — молча сказал он бывшей жене.

— Прекрасная фотография. Хочешь, поставим ее в гостиной? Например, на камин? Чтобы она всегда была у тебя перед глазами?

Филлип растерянно взглянул на него. Наверное, он ожидал какого-то язвительного комментария, остатков старой вражды, но Энтони пристально смотрел на улыбающуюся ему с фотографии женщину, совершенно не видя ее. Вместо нее он видел Дженнифер. Он видел ее повсюду, и так будет всегда.

«Держи себя в руках, О'Хара».

— Знаешь, в грусти нет ничего плохого, — произнес Энтони, отдавая сыну фотографию. — Когда теряешь любимого человека, можно и погорюстить, — тщательно подбирая слова, объяснил он. — Вообще-то, — начал он, но голос подвел его, сердце защемило, и ему потребовались все силы, чтобы собраться, — вообще-то, мне тоже грустно. Очень грустно. Невыносимо потерять любимого человека, так что я тебя прекрасно понимаю... — прошептал Энтони, прижимая к себе мальчика. — Но я очень рад, что ты теперь со мной, потому что... потому что я думаю, вместе мы с этим справимся. Что скажешь?

Филлип уткнулся отцу в плечо и обнял его своими худыми ручонками. Постепенно его дыхание стало равномерным, но отец с сыном еще долго сидели обнявшись и думая каждый о своем.

Энтони даже не заметил, как отпуск подошел к концу. Вив, не раздумывая, предложила на конец недели взять Филлипа к себе, но до среды она собиралась гостить у сестры, поэтому на первые два дня Энтони нужно было придумать что-нибудь другое.

— Возьми его с собой в офис, — предложил Дон. — Пусть займется чем-нибудь полезным, чай может разнести, например.

Энтони прекрасно знал, как Дон относится к тому, когда сотрудники начинают мешать личную жизнь с рабочей, поэтому был вдвойне благодарен ему за предложение. Ему не терпелось с головой окунуться в работу и хотя бы отчасти вернуться к нормальной жизни. Филлип трогательно обрадовался,

узнав, что папа возьмет его с собой на работу.

Энтони сидел на своем новом рабочем месте и просматривал утренние газеты. В отделе внутренних новостей свободных должностей не было, поэтому ему присвоили почетное звание «корреспондент широкого профиля», видимо, в надежде, что он оправдает оказанное ему доверие. Сделав глоток офисного кофе, Энтони привычно поморщился — все та же гадость. Филлип ходил между столами в ослепительно-белой рубашке, которую сегодня утром отгладил ему отец, и спрашивал, не хочет ли кто-нибудь чая. Внезапно Энтони с благодарностью ощутил себя дома. Это начало новой жизни, все будет хорошо, подумал он, стараясь не смотреть в сторону международного отдела. Пока ему лучше не знать, кого послали в Стэнливиле вместо него.

— Держи. — Дон кинул ему «Таймс» с обведенной красным статьей. — Сделай по-быстрому из этого материала конфетку: насчет запуска космического корабля в США. От властей пока свежих новостей не дождешься, но потянет на небольшую колонку на восьмой странице.

— Сколько слов?

— Двести пятьдесят, — извиняющимся тоном ответил Дон. — В следующий раз постараюсь найти что-нибудь поинтереснее.

— Да не волнуйся, все в порядке.

Все действительно было в порядке: сынишка, довольно улыбаясь, ходил по редакции, с преувеличенной осторожностью держа в руках поднос с чаем. Мальчик обернулся и взглянул на отца. Энтони одобрительно кивнул. Он гордился сыном, гордился его смелостью. Какое же все-таки счастье, когда есть кого любить.

Энтони придвинул к себе печатную машинку, проложил листы бумаги копиркой, чтобы получилось три экземпляра: один — для редактора, второй — для типографии и третий — для себя. Привычные действия доставляли ему поразительное удовольствие. Он напечатал наверху страницы свое имя, довольно прислушиваясь к резким щелчкам, с которыми стальные литеры удалялись о бумагу.

Он прочитал статью в «Таймс», потом еще раз и сделал несколько пометок в блокноте. Сходил вниз в библиотеку, взял материалы о запусках космических кораблей и просмотрел последние сообщения по теме. Сделал еще несколько пометок в блокноте и наконец положил руки на клавиши печатной машинки.

Ничего.

Руки отказывались двигаться.

С трудом Энтони напечатал первое предложение. Оно вышло сухим и скучным. Перепечатал заново, пытаясь приписать фразу, но слова отказывались подчиняться ему. Да, фраза была совершенно грамотная, но слишком банальная для такой газеты, как «Нэйшн».

Энтони припомнил правило пирамиды: самое важное в первом предложении, а далее — по убывающей, ведь редкий читатель дочитывает статью до конца. Безрезультатно.

— Ну как, закончил? — спросил Дон, подойдя к его столу в четверть первого, но Энтони не поднимал глаз и, потирая челюсть, глядел на кучу скомканной бумаги на полу. — О'Хара, статья готова?

— У меня не получается, Дон, — растерянно, хриплым голосом произнес Энтони.

— Что?!

— Не получается. Я не могу писать. Как будто все пропало.

— Не смейся меня. Это что еще за штучки? Творческий кризис? Фрэнсисом Скоттом Фицджеральдом себя возмнил? — рассмеялся Дон, поднял один из скомканных листов, разгладил его и прочитал. Потом пробежал глазами по другому листу. — Тебе нелегко пришлось в последнее время, — наконец признал он. — Наверное, тебе просто нужно отдохнуть. Не волнуйся, все получится. И ничего мне не говори: все пройдет. Я попрошу Смита переписать эту статью. А ты сегодня отдыхай. Все получится! — успокоил Дон, кладя руку ему на плечо.

Энтони посмотрел на сына, который увлеченно точил карандаши для кого-то из раздела некрологов. Впервые в жизни он нес ответственность за другого человека. Впервые в жизни он обязан был обеспечивать не только себя. Рука Дона вдруг показалась ему налистой свинцом.

— Дон, а что же я буду делать, если не получится?

25

Для ирландского парня ухлестывать за девушкой из Сан-Диего — это то же самое, что пытаться поймать волну одной рукой... то есть невозможно... иногда нужно просто отойти в сторону и подумать.

Мужчина — женщине, в эсэмэске

Элли ложится спать только в четыре утра. Дело не в том, что она разволновалась и не может заснуть, наоборот, впервые за последние месяцы ей все предельно ясно. Сначала она долго разговаривает по телефону, зажав трубку между ухом и плечом и одновременно глядя в монитор. Потом посылает сообщения, просит об услуге, упрощает, договаривает и не принимает отрицательного ответа. Получив все, что нужно, она садится за стол прямо в пижаме, убирает волосы наверх и начинает работать. Она печатает с умопомрачительной скоростью, слова будто сами появляются на экране. В кои-то веки она точно знает, что хочет сказать. Элли долго работает над каждым предложением, доводя текст до совершенства, меняя местами абзацы, добиваясь наибольшего воздействия на читателя. Перечитывая написанное, она то плачет, то смеется. Теперь она узнает себя — ту Элли, которая в последнее время затерялась. Поставив точку, она распечатывает два экземпляра и засыпает мертвым сном.

Мертвым, но недолгим. Через два часа звенит будильник. Элли собирается на работу к половине восьмого. Она хочет поговорить с Мелиссой наедине.

Стоя под душем, Элли смывает усталость, выпивает два двойных эспрессо, делает укладку. В ней бурлит энергия, кровь несется по венам с бешеной скоростью. Когда Мелисса с дорожкой кожаной сумкой через плечо заходит в офис, Элли уже на месте. Начальница садится в кресло, и Элли замечает, что та укрдкой бросает на нее удивленный взгляд, обнаружив, что пришла не первая.

Элли допивает кофе, заходит на секунду в туалет, чтобы взглянуть на себя в зеркало: на ней накрахмаленная белая блузка, самые хорошие брюки и туфли на высоком каблуке. Друзья сказали бы, что она выглядит «совсем как взрослая».

— Мелисса...

— Да, Элли, — удивленно, но строго кивает Мелисса, но Элли игнорирует ее взгляд.

— Можно тебя на пару слов?

— Ну разве что на пару, — соглашается Мелисса, взглянув на часы, — у меня через пять минут доклад в отделе Китая.

Элли садится напротив и оглядывается: кабинет Мелиссы почти пуст, за исключением нескольких папок, которые нужны для подготовки завтрашнего номера, и фотографии дочери.

— Хотела поговорить насчет той статьи.

— Только не говори, что не сможешь ее написать.

— Именно так.

— Ну что ж, Элли, — незамедлительно реагирует Мелисса, как будто бы это ее совершенно не удивило, — такого я от тебя не ожидала. У нас на носу самые трудные выходные за всю историю существования газеты. У тебя же было несколько недель на работу. А на что ты, собственно, рассчитываешь? Приходишь ко мне в последний момент...

— Мелисса, подожди. Я выяснила, кто этот мужчина.

— Ну и? — профессионально хмурится Мелисса.

— Он работает здесь. Мы не можем использовать этот материал, потому что он работает в нашей газете.

Мимо кабинета проходит уборщица с пылесосом, гудение заглушает последние слова Элли.

— Не поняла? — переспрашивает Мелисса, когда уборщица отходит.

— Автор этих любовных писем — Энтони О'Хара. — провозглашает Элли, но по лицу Мелиссы со стыдом понимает, что редактор понятия не имеет, кто это такой. — Заведующий библиотекой, который работает, точнее, раньше работал ввиду, в архиве.

— Такой седой?

— Да.

— Та-а-ак... — Мелисса ошарашена, на секунду она даже забывает, что должна сердиться на Элли. — Ничего себе! Кто бы мог подумать?

— Да, звучит удивительно, я понимаю.

Они молчат и почти дружелюбно смотрят друг на друга, но потом Мелисса приходит в себя и, шурша бумагами на столе, заявляет:

— Это все, конечно, просто потрясает, Элли, но не решает нашу проблему. Большую проблему, которая состоит в следующем: у нас на носу юбилей-

ный выпуск, его отправят в печать сегодня вечером, и в нем вместо главной статьи будет огромная дырка, примерно на две тысячи слов.

— Дырки не будет, — отвечает Элли.

— Тот бред про язык любви? Нет. Я не позволю опубликовать компиляцию из уже печатавшихся ранее...

— Нет. Я все написала сама. Две тысячи совершенно оригинальных слов, вот, — протягивает она Мелиссе статью. — Дай знать, если надо будет что-то подправить. Можно, я уйду ненадолго? Вернусь через час.

Элли удалось удивить Мелиссу второй раз за пять минут. Редактор пробегает взглядом по странице, в глазах зажигается огонек интереса, и она, не глядя на Элли, бормочет:

— Что? Да, конечно, раз надо. Только на собрание не опаздывай.

Элли выбегает из офиса, словно на крыльях. Ей и вправду приходится время от времени взмахивать руками, чтобы удержаться на высоченных каблуках.

Она написала Джону накануне, и он не стал возражать, хотя по доброй воле в такие места обычно не заходит, предпочитая гурманские, малоизвестные рестораны. А бистро «У Джорджио» через дорогу от «Нэйшн» — обычная забегаловка, где подают яичницу, жареную картошку и бекон неизвестного происхождения всего за два фунта девятноста девять пенсов.

Когда Элли заходит в кафе, он уже ждет ее за столиком. Среди строителей в оранжевых комбинезонах Джон в своем пиджаке от Пола Смита и тонкой, пастельного цвета рубашке выглядит по меньшей мере странно.

— Прости, — говорит он, едва завидев ее. — Прости, пожалуйста. Она взяла мой телефон, а я думал, что потерял. Потом прочитала пару электронных писем, которые я не успел удалить, узнала, как тебя зовут, ну и... дальше ты знаешь.

— Из нее вышла бы отличная журналистка.

Джон на секунду отворачивается, машет официантке, заказывает еще один кофе и рассеянно отвечает:

— Да, пожалуй.

Элли пристально разглядывает мужчину, который преследовал ее во сне и наяву почти год. Загар не скрывает кругов под глазами, и она думает: интересно, что произошло между ними вчера вечером?

— Элли, я думаю, что нам стоит залечь на дно. Хотя бы на пару месяцев.

— Нет.

— В смысле?

— Все кончено, Джон.

Он удивлен, но не так сильно, как она ожидала. Немного подумав, он спрашивает:

— То есть... ты хочешь, чтобы мы расстались?

— Слушай, давай посмотрим правде в глаза: между нами не то чтобы большая любовь, правда?

— Ты мне небезразлична, Элли, — вяло протестует он, и Элли разочарованно смотрит ему в глаза.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Как я похудела

ДИЕТЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

В преддверии лета многие стараются привести свое тело в порядок к пляжному сезону. Мы собрали лучшие системы питания и диеты, которые действительно работают.



БЕЛКОВАЯ ДИЕТА: СЫТНО, ВКУСНО, ПОЛЕЗНО

Если вы приняли решение сбросить лишний вес и готовы полностью изменить привычный рацион, то белковая система питания - это то, что вам нужно. В идеале, этой системы нужно придерживаться всегда, и вы будете в отличной форме. Вес не уйдет за неделю, потребуется несколько месяцев для достижения нужного результата, зато сброшенные килограммы точно не вернуться, если соблюдать все правила белковой диеты.

В чем суть белковой диеты?

Основной ее принцип заключается в минимальном потреблении в пищу углеводов - главного внутреннего источника образования жира. Если ограничить поступление углеводов, организм восполнит их недостаток, используя жировые отложения. Главный плюс такой системы питания - можно есть мясо, поэтому, голодать точно не придется.

Что можно есть? В вашем рационе должны присутствовать: мясо, рыба, птица, морепродукты, яйца, сыры, овощи, грибы, растительные масла, чай без сахара. В умеренном количестве можно употреблять: капусту, спаржу, баклажаны, шпинат, цукини, помидоры, молочные продукты, не очень сладкие фрукты и ягоды (лимон, апельсин, клюква, облепиха). Под запретом: сахар, конфеты, мучное, картофель, каши, молочные коктейли, макароны, лимонады, алкоголь.

Как питаться? Чтобы похудеть, необходимо знать количество углеводов в каждом продукте (в Интернете есть подробные таблицы). Вам поможет простая математика. Допустим, 1 балл равен 1 г углеводов, содержащемуся в 100 г продукта. Запомните: нельзя употреблять более 40 баллов, то есть 40 г углеводов в день.

Вкусные и полезные блюда

Салат из рукколы с помидорами
250 г рукколы вымыть, очистить и нарезать небольшими кусочками. 300 г помидоров черри вымыть и нарезать (каждый на 4 части). 200 г сыра фета или моцарел-



ла нарезать тонкими ломтиками и добавить к рукколе и помидорам. Украсить кедровыми орешками. Заправить салат оливковым маслом (1 ст. л.) и сбрызнуть лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу. В одной порции - 3 балла.

Суп-пюре из тыквы

Очистить 2 красные луковицы и 1 крупную морковь. Нарезать овощи крупными кусочками. 600 г тыквы нарезать так же. Добавить измельченную головку чеснока. Сбрызнуть овощи оливковым маслом, соевым соусом и отправить запекаться в духовке на 30-35 мин. при 200 градусах. Время от времени помешивать. Затем переложить овощи в кастрюлю. Добавить к ним 2 нарезанных помидора (освобожденных от шкурки и семян). Посолить, поперчить по вкусу. Добавить овощной бульон так, чтобы жидкость покрыла овощи. Измельчить блендером до однородности. Вскипятить и отварить на небольшом огне в течение 10 мин. Разлить по тарелкам, украсить суп свежей зеленью. В одной порции - 13 баллов. Кстати, такое блюдо придется по вкусу и вашим домочадцам. Овощной суп не только низкокалорийный, но и вкусный.



СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА: РАЙ ДЛЯ ГУРМАНОВ

То, что мы называем средиземноморской диетой, на самом деле составляет обычную систему питания жителей многих стран, в числе которых Испания, Греция, Португалия, Италия. Большинство их жителей выглядят всегда подтянутыми, цветущими и жизнерадостными. В середине XX века супружеская чета Маргарет и Ансел Кейс начали изучать образ жизни народов, населяющих Средиземноморье. Оказалось, что их система питания удивительно органична и проста. На ее основе они построили пирамиду, которая должна была стать базисом для будущей диеты.

В основании пирамиды расположены хлеб грубого помола и злаковые (кукуруза, рис, паста). Над ними - овощи и фрукты. Еще выше - оливковое масло, морепродукты, рыба и молочные продукты. На самой верхушке находятся красное мясо и сладости. То, что указано в основании пирамиды, можно потреблять ежедневно. Чем выше продукт, тем реже его надо использовать. Ну, а замыкающие пирамиду мясо и сладости и вовсе лучше добавлять в рацион не чаще 1-2 раза в месяц.

Основные принципы

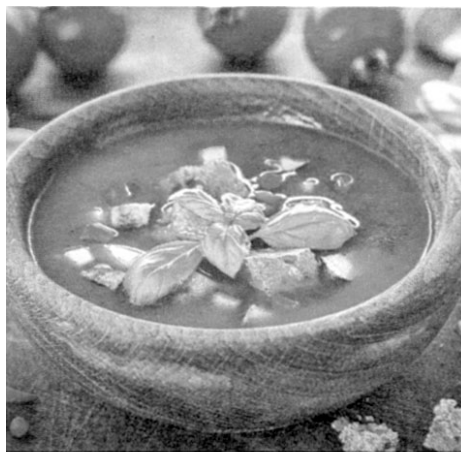
Знаменитая пирамида была и остается неизменной, и до сих пор считается «золотым стандартом» здорового питания. Придерживайтесь основных принципов средиземноморской диеты, и вы всегда будете довольны своей фигурой.

1. Употреблять в пищу большое количество свежих фруктов и овощей, в особенности красного, оранжевого и зеленого цветов.
2. Налечь на рыбу и морепродукты, являющиеся кладом полезных веществ.
3. Добавлять в блюда оливковое масло: заправлять им салаты, намазывать на хлеб. Единственное исключение - жарить на нем не стоит. Все равно в процессе жарки все его полезные свойства улетучиваются.
4. Стакан вина в день – не только приятно, но и полезно!
5. Сахар следует заменить медом и вареньем, сыр - пряностями и ароматными травами (чеснок, базилик, орегано, тимьян).
6. Требуется полностью отказаться от фастфуда и полуфабрикатов.
7. Что касается питья, придется воздержаться от газированных напитков, лимонадов и покупных соков.
8. Мясо разрешается несколько раз в месяц (общее количество - до 500 г, допустимо любое мясо, но преимущество отдается постным сортам).

Аппетитные рецепты

Гаспачо

Очистить 500 г помидоров, 1 огурец, 1 зеленый перец (удалить



зерна). Нарезать овощи небольшими кусочками. Измельчить 1 небольшую головку репчатого лука и 3 зубчика чеснока. Положить все в чашу блендера и измельчить до получения однородной массы. Добавить к готовой смеси 1-2 ч. л. оливкового масла и 2 ч. л. винного уксуса. Тщательно перемешать. Суп можно украсить сверху веточкой укропа или петрушки. Подается холодным.

Семга в вине

В глубокой миске смешать 1/4 стакана вина, 1/4 стакана коричневого сахара и 1/4 стакана соевого соуса. Дать сахару полностью раствориться. Филе семги (500 г) положить в ранее приготовленный маринад на 5-6 минут. Разогреть сковороду с толстым дном без добавления масла. Положить туда куски рыбы и обжаривать по 2 мин. с каждой стороны. После этого вылить в сковороду оставшийся маринад и готовить рыбу еще 2 мин. Готовую рыбу выложить на тарелки, а в оставшийся соус добавить 1 ст. л. рисового уксуса, держать на огне до легкого загустения. Получившимся соусом полить сверху кусочки семги. Подавать со свежими овощами. Можно сбрызнуть блюдо соком лимона.



Мнение диетолога

На белковой диете многие мои клиенты сумели избавиться от лишнего веса. Но перед тем, как начать любую диету, я советую выявить причину набора лишнего веса. Это может оказаться заболеванием, о котором вы даже не подозреваете.

Что касается средиземноморской диеты, она подразумевает любовь к еде. Жители средиземноморских стран готовят с особым чувством, смакуют каждый продукт, отдают дань травам и специям, которые значительно влияют на вкус блюд. Такую систему питания я могу порекомендовать даже тем, кто не нуждается в похудении. Она вкусная, сытная и очень полезная для организма в целом.

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ - 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ!

Даже если вы довольны своей фигурой, рекомендуется устраивать 1 раз в неделю разгрузочный день, чтобы очистить организм от шлаков и активизировать обмен веществ. Выберете продукт, который вы будете употреблять в пищу весь день, например, яблоки, чернослив, рис, греча, кефир. Самое главное - пить как можно больше воды в разгрузочные дни. И не стоит разгружать организм 2-3 дня подряд - это может плохо сказаться на вашем самочувствии.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Как использовать кубики льда

Кубики льда хороши не только в коктейлях, но и в спагетти, бульоне, во время уборки и даже при коррекции бровей! Мы собрали самые интересные идеи, как можно использовать лед по-новому.

1. Когда к ткани прилипла жевательная резинка, достаточно протереть резинку кубиком льда, и она легко снимется с любимой блузки. Если после этого какие-то следы все-таки останутся, просто постирайте вещь в стиральной машинке.

2. Чтобы не перегреть еду в микроволновке, кладите в тарелку кубик льда. Это поможет вам избежать пересушивания пищи и сохранить вкус продуктов.

3. Если нужно принять горькое лекарство и вы терпеть не можете его вкус, перед этим подержите во рту кубик льда. Язык онемевает, и горькая микстура не оставит после себя неприятного послевкуся.

4. Кубик льда - это отличная легкая анестезия при коррекции бровей. Выщипывание волосков - процесс болезненный, иногда даже вызывает слезы. Приложите кубик льда к бровям перед

коррекцией - это поможет вам избежать болезненных ощущений.

5. Когда на ковре остались следы от мебели, которая долго стояла на одном месте, положите на эти следы кубики льда. Они исчезнут!

6. Лед поможет избавиться от лишнего жира в бульоне, супе или рагу. Бросьте его в кастрюлю с готовым блюдом. Кубик льда быстро притянет к себе весь лишний жир, и вы без труда соберете его ложкой с поверхности.

7. Если вы выглядите уставшей, а у вас через пару часов назначена важная встреча или свидание, приложите кубики льда к коже - это поможет убрать темные круги под глазами и вернуть коже тонус. На такой случай лучше держать в морозилке замороженную воду с зеленым чаем, алоэ, соком лимона.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МОЗОЛЕЙ

С приходом тепла я, как и все, переобуваюсь в легкую обувь. Иногда, купив новую пару, я сразу же натираю себе мозоли. Хочу поделиться с читателями простыми способами решения этой проблемы.

Если мозоль жидкая, то ни в коем случае не прокалывайте ее - так можно занести инфекцию. Просто смажьте ее зеленкой и не трогайте. Если мозоль сама лопнула, обработайте ее перекисью и заклейте специальным пластырем для мозолей - он продается в любой аптеке.

Когда на ногах появляются сухие уплотненные мозоли, используйте алоэ. Я беру кусочек растения, нарезаю его, прикладываю к мозоли и фиксирую при помощи пластыря. Делаю это перед сном. Утром мозоль размягчается и легко удаляется при помощи пемзы. Вместо алоэ можно использовать и кусочки лимона.

В народной медицине часто используется картофель. Надо взять немного тертого картофеля и приложить к мозоли. Обязательно зафиксировать при помощи кусочка полиэтилена и сверху наложить бинт.

Ольга Лобода.

БЫСТРО УДАЛИТЬ ПЯТНА С КОВРА

Когда в доме есть дети, убираться приходится намного чаще. Мои сорванцы умудряются оставлять пятна повсюду: на коврах, мебели, даже стенах. Меня выручает такой раствор: 1 ст. л. соды, 1/3 стакана уксуса, 1 стакан горячей воды, 1 ст. л. стирального порошка. Перемешиваю все и вливаю в тару среднего размера с распылителем. Распыляю средство на пятна и через 5-10 минут очищаю их с помощью щетки.

Светлана.



ЧТОБЫ БЛИНЫ НЕ ПРИГОРАЛИ

У каждой хозяйки случается, что блины пригорают или не снимаются со сковороды. Делюсь своим опытом: беру головку репчатого лука, нарезаю пополам и половинкой луковицы натираю сковороду. Потом немного прокаливаю ее на огне (2-3 минуты) и смазываю растительным маслом. После такой обработки блины не будут пригорать даже на недорогой сковороде. Советую, попробуйте.

Антонина Медведева.



**Своими
руками**

РАЗМЕРЫ

38/40 (42/44) 46/48

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (50% хлопка, 50% полиакрила; 165 м/50 г) — 150 (200) 200г синей, 100 (100) 150г белой и 50 (100) 100г желтой; спицы №3,5 и 4; круговые спицы №3,5; белая застежка-молния длиной 25см.

УЗОРЫ

ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ

Вязать (спицы №3,5): лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Вязать (спицы №4): лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОЛОС

60р. синих,
16р. белых,
44р. желтых,
10р. белых,
* 4р. синих,
4р. белых,
от * повторить еще 6 (7) 8 раз,
закончить 4р. синей нитью и 2р. белой нитью = всего 192 (200) 208 рядов.

ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

С правого края = кром., 2п. провязать вместе с наклоном влево (= 1п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через повязанную).

С левого края = вязать согласно узору до последних 3п., затем 2п. провязать вместе лицевой, кром.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

22п. x 30,5р. = 10 x 10см.

ВЫКРОЙКА



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать синей нитью 106 (114) 122п. и для нижней планки вязать 1см = 3р.



ТОП С ЗАСТЕЖКОЙ НА МОЛНИЮ

Замечательный топ в спортивном стиле украшен модным узором в полоску.

изнаночной гладью, начав с изн. ряда. Работу продолжить лицевой гладью и вязать полосы в указанной последовательности. Через 15,5см = 48р. от нижней планки убавить (см. Декоративные убавки) с обеих сторон для нижних боковых скосов сначала 1 раз по 1п., затем 3 раза в каждом 8-мр. еще по 1п. = 98 (106) 114п.

Через 44,5см = 136р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз по 5п., затем в каждом 2-мр. сначала закрыть 1 раз по 3п. и 1 раз по 2п., после этого убавить 3 раза по 1п. = 72 (80) 88п.

Через 61см = 186р. (63,5см = 194р.) 66см = 202р. от нижней планки закрыть для горловины средние 24п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-мр. 1 раз 3п. и 1 раз 2п.

Через 63см = 192р. (65,5см = 200р.) 68см = 208р. от нижней планки закрыть в одном ряду оставшиеся 19 (23) 27 п. плеча.

Вторую сторону закончить симметрично.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но через 33см = 100р. (35,5см = 108р.) 38см = 116р. от нижней планки закрыть для разреза (для застежки на молнию) средние 2п. и обе стороны закончить раздельно.

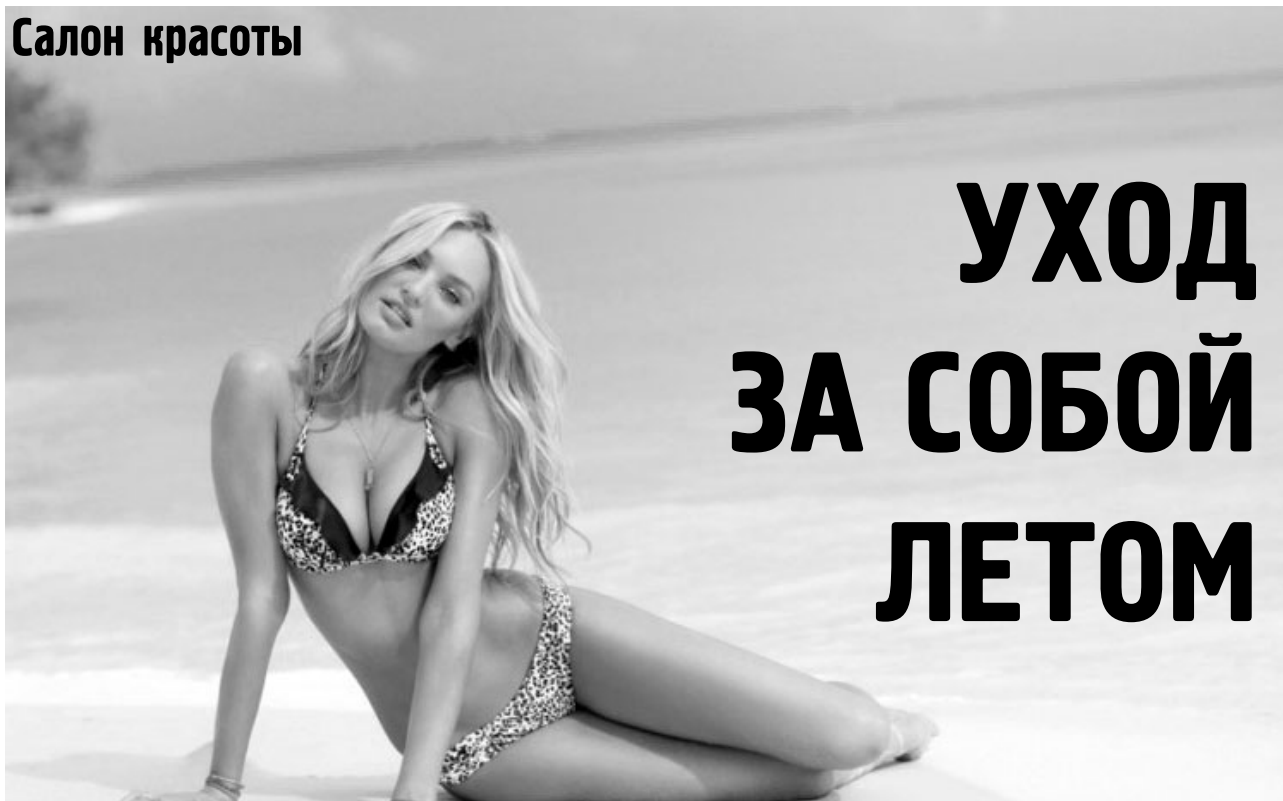
Через 55см = 168р. (57,5см = 176р.) 60см = 184р. от нижней планки закрыть с внутреннего края для горловины 1 раз 5п., после этого в каждом 2-мр. сначала закрыть 1 раз 3п. и 1 раз 2п., затем убавить (см. Декоративные убавки) еще 6 раз по 1 петле.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы. Для бейки набрать синей нитью на круговые спицы по краю горловины 88п. и, начав с изн. ряда, вязать 7р. лицевой гладью синей нитью и 3р. лицевой гладью желтой нитью. Затем следующий изн. ряд провязать изнаночными, затем 2р. изнаночной гладью белой нитью и после этого петли закрыть белой нитью лицевыми.

По краям разреза для застежки, включая бейку, набрать на круговые спицы белой нитью по 62п., провязать следующий изн. ряд лицевыми и затем все петли закрыть лицевыми. Вшить застежку-молнию.

По краям пройм набрать на круговые спицы синей нитью по 100 (108) 116п., провязать следующий изн. ряд лицевыми и следующий лиц. ряд изнаночными. После этого все петли закрыть лицевыми. Выполнить боковые швы, включая планки пройм.



УХОД ЗА СОБОЙ ЛЕТОМ

Как снизить вред, который наносят организму солнечные лучи?

«Покраснения, гиперпигментация, ожоги - вот следствия сверхчувствительности кожи к воздействию солнца. Для того, чтобы избежать подобных проблем, врачи не рекомендуют загорать тем, кто принимает антибиотики, гормональные контрацептивы, а также препараты, содержащие витамин А или экстракт зверобоя, - рассказывает медицинский эксперт Екатерина Добрыднева. - Негативную реакцию могут вызывать и некоторые бытовые моющие средства и косметика. Скажем, пользование на пляже блеском для губ или духами может привести к серьезным ожогам». Чрезмерное воздействие УФ-лучей снижает иммунитет и приводит к обострению хронических заболеваний и акне. С осторожностью нужно находиться на солнце и людям, страдающим псориазом. Все зависит от формы, в которой заболевание протекает: в некоторых случаях солнце полезно, в некоторых противопоказано. Поэтому, перед тем, как ехать на курорт, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Надо ли специально готовить кожу к пляжному отдыху?

В принципе, не обязательно. Главное, чтобы в вашем чемодане лежал солнцезащитный крем с подходящим фактором SPF (определяется по фототипу). За месяц до поездки можно несколько раз сходить в солярий - это адаптирует кожу к встрече с солнцем. Главное - не переборщить. Загорать можно не больше двух раз в неделю по 3-5 минут. Если хотите получить максимально

красивый и стойкий загар, за 10 дней до отъезда начинайте активно пользоваться скрабами для лица и тела.

Можно ли регулярно использовать кремы-автозагары?

«В составе любого автозагара содержатся химические вещества и красители, которые при постоянном использовании накапливаются в коже, - предупреждает врач-косметолог Ирина Кулакова. - Предсказать, как она среагирует на большое количество этих ингредиентов, невозможно. Да негативное воздействие на организм тоже нельзя исключить». К тому же, кремы-бронзанты стимулируют выработку меланина в клетках кожи, но при этом не предохраняют ее от воздействия солнечных лучей, поэтому, ни в коем случае не пренебрегайте защитными средствами. И пара слов в защиту автозагаров. Вред, который они гипотетически могут вам нанести, несопоставим с тем, что несет ультрафиолетовое излучение.

Можно ли минимизировать риск меланомы?

Солнечные лучи стимулируют выработку меланина, и он начинает накапливаться в коже. Это может спровоцировать рост родинок, изменение их структуры и - как следствие - перерождение в злокачественное образование. Загорая, многие пытаются защитить родинки, заклеивая их лейкопластырем. Но это не панацея. Врач-косметолог Ирина Кулакова предупреждает: «Пластырь действительно немного защищает родинку от прямых лучей, но под ним она неизбежно прееет, а это тоже бесполезный и травмирующий процесс. Выхода два -

либо наносить солнцезащитное средство на родинки и обновлять его там максимально часто, либо просто прикрывать их одеждой. Если заметите, что родимое пятно меняет цвет, форму и увеличивается в размерах, сразу прекращайте загорать и как можно быстрее обратитесь к врачу».

Как предупредить появление пигментных пятен?

Летняя пигментация - следствие фототоксичной реакции кожи на компоненты некоторых косметических средств. Ими могут стать самые разные вещества: от витаминов В2 и В6 до растительных масел. Их называют фотосенсибилизаторами. Оказавшись в коже (внутри или на поверхности), они поглощают энергию УФ-излучения и передают ее соседним клеткам, повреждая, а затем и убивая их. В результате, на месте, где произошла такая реакция, появляется пятно. Если кожа предрасположена к пигментации, важно следить за тем, чтобы в летнем рационе было достаточно витаминов С, В9 (фолиевая кислота) и РР. Недостаток этих веществ приводит к повышенной выработке меланина. Перед выходом на улицу обязательно наносите на открытые участки кожи средство с SPF не ниже 30 и, по возможности, откажитесь от использования декоративной косметики и парфюмерии.

✓ **Внимательно читайте этикетки на солнцезащитной косметике. Некоторые фильтры, входящие в их состав, ученые считают опасными и онкогенными. Такими, например, являются оксibenзон и ретинола пальмитат.**

Матовый макияж - отличная альтернатива поднадоевшему блеску. К тому же, он смотрится всегда благородно и дорого. Приятный бонус: такой макияж дарит лицу свежесть и естественность, а значит, вы будете выглядеть моложе на несколько лет.

Идеальный тон лица



Ровный, здоровый цвет, бархатистость, отсутствие несовершенств - именно так выглядит идеальная кожа. Добиться этого

поможет матовое тональное средство. Оно обеспечит стойкое покрытие без лишнего блеска. Важно выбрать не только верный тон, но и нужную формулу. Перед покупкой крема почитайте его состав: в нем должны быть абсорбенты, забирающие выделения кожного жира, например, оксид цинка или диоксид титана. Никаких масел или ланолина.

Перед использованием тонального средства очистите лицо с помощью ватного диска и тоника, а затем нанесите матирующий праймер, который закроет большие поры. Равномерно распределите тональный крем кистью, спонжем или подушечками пальцев. Тщательно растушуйте его вдоль линии роста волос, чтобы не создавать эффект маски. С этой же целью нанесите крем на шею и мочки ушей, особенно если средство отличается по тону от вашей кожи. Финальный аккорд - тонкий слой прозрачной рассыпчатой пудры, желательна матирующей.

Открытый взгляд



Матовые тени обязательный атрибут модного ежедневного макияжа. Но «обуздать» их под силу не каждой, ведь из-за своей текстуры они плохо наносятся и то и дело норовят скататься.

Откажитесь от глиттеров и перламутра, которые могут «принять огонь на себя». Если вы не гуру макияжа, начните свои эксперименты с матовых теней естественных оттенков: нюд, беж, персиковый, коричневый, кофейный. Они скроют все огрехи нанесения. Приступая к макияжу глаз, на подвижное веко нанесите основу. Затем с помощью аппликатора или большой кисти нанесите матовые тени оттенка вашей кожи или на тон светлее. Складку верхнего века прорисуйте темно-коричневыми тенями. Теперь тщательно растушуйте границы. При желании можно нарисовать стрелки с по-



МАТОВЫЙ МАКИЯЖ - ТРЕНД СЕЗОНА!

Если вы хотите выглядеть стильно или просто любите естественность во всем, матовый макияж - то, что вам нужно. Он не оставляет бликов на лице при вспышках фотокамер - вот почему его предпочитают все модели и звезды.

мощью тонкой кисти и влажных матовых теней. Оформите брови, достаточно одного слоя туши, желательна коричневой. Пять минут стараний - и в зеркале отражается взгляд уверенной в себе ухоженной женщины.

Аппетитные губы



Матовую помаду сегодня стараются иметь в своей линейке средств для губ все ведущие производители косметики. Так что купить ее можно недорого в любом косметическом магазине. Вопрос: выбирать светлые оттенки (нюд, нежно-розовый) или рискнуть и приобрести яркую помаду (красный, винный, бордо)? Вариант матового макияжа с акцентом на губы выглядит очень красиво, но требует идеально ровной поверхности. Чтобы ее добиться, воспользуйтесь простым трюком: сухой зубной щеткой массируйте губы в течение 1-2 минут, пока не почувствуете легкое покалывание. Затем нанесите толстый слой баль-

зама для губ. Подождите 5-7 минут и промокните салфеткой, но не вытирайте губы насухо. Если ваша кожа очень сухая и средство мгновенно впиталось, нанесите его еще раз. На увлажненных губах с помощью кисти распределите матовую помаду. Промокните салфеткой, нанесите еще один слой помады, затем слегка припудрите губы: это добавит матовости и стойкости.

Если нет времени на макияж

Если у вас совершенно нет времени на утренний макияж, а выглядеть свежей, как роза, просто жизненно необходимо, вас выручат матовые румяна. Выберите естественные оттенки: персиковый, коралловый, теплый розовый. Улыбнитесь и нанесите немного средства на щеки, а затем растушуйте румяна к вискам в форме капли. Удивительно: никаких шиммеров и блесков, а лицо сияет свежестью!

БЛЮДА С МОЛОДОЙ ЗЕЛЕНЬЮ



ПИРОГ С ЦУКИНИ И СЫРОМ

Этот легкий и в то же время сытный закусочный пирог рекомендуется подавать с салатом из свежих овощей.

Понадобится: цукини - 600 г, сыр твердых сортов - 100 г, яйцо - 4 шт., мука - 100 г, сухари панировочные - 50 г, петрушка рубленая - 2 ст. л., укроп измельченный - 1 ст. л., листья мяты измельченные - 1 ст. л., соль и перец черный молотый - по вкусу.

На крупной терке натереть цукини. Добавить натертый на мелкой терке сыр и зелень, хорошо перемешать. Разбить в миску яйца и слегка взбить венчиком, приправить солью и перцем. Влить взбитые яйца к цукини. Просеять в смесь муку и всыпать панировочные сухари. Выложить смесь в форму для выпечки, выстеленную пекарской бумагой. Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, в течение 20-30 мин. Вынуть форму из духовки и оставить до полного охлаждения. Порционно нарезать и подавать.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И КРАПИВЫ

Полезный и вкусный суп, который непременно нужно приготовить в начале дачного сезона.

Понадобится: щавель и крапива - по 100 г, яйцо - 3 шт., лук репчатый и морковь - по 1 шт., картофель - 2-3 шт., бульон - 1,5 л, соль и перец - по вкусу, масло растительное - 1-2 ст. л.



Яйца сварить вкрутую. Морковь натереть, лук измельчить, сделать зажарку. Несколько раз обдать крапиву кипятком, промыть холодной водой. Щавель слегка промыть. Зелень нарезать, опустить с зажаркой и кубиками картофеля в кипящий бульон и варить 15 мин. Положить в тарелки с супом половинки яиц. Подавать со сметаной.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Ингредиенты у салата самые обычные, зато можно поэкспериментировать с заправками!

* Овощная основа: капуста белокочанная - 350 г, огурцы - 2-3 шт., редис - 8-10 шт., лук зеленый и зелень петрушки - по 1 пучку.

* Заправка «Французская». 1-2 зубчика измельченного чеснока, 2 ч. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. винного уксуса, 5-6 ст. л. оливкового масла. Соль и перец - по вкусу.

* Заправка «Нежная». 5-6 ст. л. натурального йогурта, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. оливкового масла. Соль и перец - по вкусу.

* Заправка «Ореховая». 250 г сметаны, 200 г обжаренных и измельченных ядер грецких орехов, 1 ст. л. оливкового масла, 50 мл сока лимона. Измельченный чеснок и соль - по вкусу.



Зелень петрушки станет ароматнее, если ополоснуть ее теплой водой.

СОУС «ЦАЦИКИ»

Греческий соус «Цацики» прекрасно сочетается с мясом и рыбой, но очень вкусен и с простым лавашом.

Понадобится: огурцы - 2 шт., укроп и петрушка - 1 пучок, мята - 2 веточки, чеснок - 2 зубчика, сметана - 2 ст. л., йогурт натуральный - 150 мл, сахар - 1/2 ч. л., масло оливковое - 2 ст. л., сок лимона - 1 ч. л., соль и перец черный молотый - по вкусу.

Огурцы нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и оставить на несколько минут, чтобы выделился сок. Откинуть на дуршлаг.

Смешать йогурт, сметану, сок лимона, масло, измельченный чеснок, сахар, соль и перец.

Укроп и петрушку измельчить, добавить к огурцам, залить заправкой. Добавить мелко нарезанную мяту.



РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

Минтай с овощами

500 г филе минтая, по 1 моркови, луковице и кабачку, 150 г замороженного горошка, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, перец и специи - по вкусу. Кабачок, морковь и лук очистите и мелко порежьте. Форму для запекания смажьте сливочным маслом и уложите овощи слоями: горошек, морковь, кабачок и лук. Немного посолите и приправьте специями. Филе минтая посолите, поперчите, смажьте маслом и уложите на овощи. Запекайте в духовке 30 минут при 180 градусах. Во время приготовления один раз откройте духовку и подлейте в форму 3 ст. ложки кипяченой воды.

Палтус,

запеченный в хрене

600 г филе палтуса, по 2 ст. ложки муки, растительного масла, тертого хрена, сливок (жирностью 20%), 1 чайн. ложка молотого белого перца, 1 ст. ложка сливочного масла, 400 г моркови, соль по вкусу.

Смешайте хрен со сливками и белым перцем, посолите по вкусу. Разогрейте духовку до 180 градусов. Рыбу нарежьте порционными кусками, обваляйте в муке и обжарьте

в сковороде на разогретом растительном масле по 1 минуте с каждой стороны. Переложите в форму для запекания, влейте соус и запекайте в духовке 15 минут. Для гарнира морковь нарежьте брусочками и обжарьте в сотейнике на разогретом сливочном масле.

Судак

под сметанным соусом

0,5 кг судака, 1 стакан рыбного бульона, сырой яичный желток, по 1 ст. ложке (без верха) сливочного масла и муки, 0,5 кг сметаны, перец горошком и лавровый лист, соль - по вкусу.

Рыбу очистите, помойте и порежьте на куски. Из головы, хвоста и плавников сварите бульон. Оставшиеся кусочки рыбы сложите в кастрюлю, залейте бульоном, добавьте сливочное масло, перец горошком и 2 лавровых листа. Посолите, закройте крышкой и тушите до готовности. Приготовьте соус: слейте бульон, в котором тушился судак, и разведите, постепенно добавляя в жидкость поджаренную муку и взбитый со сметаной желток. Дайте соусу закипеть и сразу снимите с огня. Выложите кусочки рыбы на тарелку и полейте соусом.

ПОСТНЫЕ СУПЫ

Из свекольной ботвы. Порубите свекольную молодую ботву, быстро отварите, процедите. Сырую свеклу натрите, соедините с отваром, добавьте немного яблочного уксуса или лимонного сока, нагрейте, но не кипятите. В тарелку положите зелень.

Из крапивы и щавеля. В подсоленную кипящую воду положите нарезанные кубиками картофель, морковь, лук

и сварите до готовности. Добавьте нарезанные лапшой и ошпаренные кипятком листья крапивы, щавеля и варите несколько минут.

Окрошка по-вятски. Натрите редьку на крупной терке, нарежьте вареный картофель и все смешайте. Добавьте нарезанный зеленый лук, посолите и дайте настояться 40 минут. Залейте квасом, положите тертый хрен.

КОФЕ ПО-ВОСТОЧНОМУ



В турку насыпьте кофе тонкого помола, добавьте сахар, залейте холодной водой. Не ставьте на огонь, а держите над ним, помешивая. Когда пенка начнет подниматься, турку уберите, немного охладите и вновь подержите над огнем. Когда пенка поднимется во второй раз, напиток готов.



ЛЮБИМОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Пеку на кефире с любой начинкой

1 стакан кефира, 1/2 стакана растительного масла, 1 пакетик (11 г) сухих дрожжей, 1 чайн. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 3 стакана муки, начинка.

Кефир смешайте с маслом и немного подогрейте, добавьте соль и сахар. Муку просейте и смешайте с дрожжами. Влейте в нее постепенно кефирную смесь и замесите тесто. Оно получается воздушным и легким как пух. Накройте его и поставьте в тепло на 30 минут. Пока тесто будет подходить, можно приготовить начинку. Застелите противень промасленной бумагой, слепите пирожки, уложите на противень швом вниз. Пока нагревается духовка, дайте им минут 10 постоять. Слегка приплюсните их, смажьте яйцом и отправьте в духовку. Выпекайте при 200 гра-

дусах до золотистого цвета. Я чаще пеку пирожки с мясом, как любит муж. Пальчики оближешь!

Ксения.

Творожные пирожки тают во рту

1 пачка творога, 2 яйца, 1 чайн. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайн. ложки соды, мука, подсолнечное масло для жарки, любая начинка.

Творог разотрите с солью, содой и сахаром, добавьте сметану, масло и яйца. Все смешайте и добавьте столько муки, чтобы получилось мягкое тесто. Разделите его на 15-16 шариков и сделайте пирожки с любой начинкой. Испеките в кипящем масле. Это мой любимый рецепт, пирожки просто тают во рту!

Р. Романенко.

СЕКРЕТЫ ВКУСНОЙ УХИ

* Не всякую рыбу можно использовать для ухи. Лучше всех подойдут судак, окунь, ерш, сиг, жерех, сазан, голавль, карась, карп, красноперка.

* Совсем не годятся для ухи: плотва, лещ, пескарь, уклейка, вобла, тарань, сельдь, скумбрия, чехонь, бычки.

* Подойдет и морская рыба: треска, палтус, макрurus, нототения, ледяная рыба, морской окунь.

* Лучше всего использовать 2 сорта рыбы: по крупнее и помельче. Мелочь даст наваристый бульон, а кусочки крупной рыбы будут красиво смотреться.

* Снимайте с бульона пену несколько раз после закипания. Если он все же потемнел, то размешайте в нем взбитый белок, доведите до кипения и процедите.



7 АРОМАТНЫХ ЦВЕТОВ В ВАШЕМ САДУ

Природа распорядилась очень мудро: одним растениям досталась эффектная внешность, а другим волшебный аромат. Выбирайте цветы, которые вам по душе!

Чтобы наполнить сад сладкими южными запахами, поселите скромные душистые цветы среди садовых красавцев, посадите их поближе к тропинкам, у беседки или скамейки. Осталось найти свой аромат, а выбор есть!

Табак душистый

Растение полностью оправдывает свое название. Цветы-трубочки со сладковатым запахом распускаются ближе к ночи, поэтому лучше табак посадить поближе к вечернему месту отдыха. Если в жаркие летние ночи у вас есть обыкновение открывать окна спальни, то сажайте цветок прямо под ними и тогда сладкие сны вам обеспечены. Чтобы растение не затерялось, высаживайте его группами, и аромат будет еще насыщеннее.

Маттиола двурогая

Маттиола пахнет так, что французские духи отдыхают! Как роза - королева красоты среди многолетних цветов, так и маттиола - царица аромата среди душистых однолетников. Но природа явно подшутила: сказочный аромат источает совершенно неказистое растение, простолюдника в саду. Цветок - четыре простых лепестка и такие же незатейливые листочки. Сажайте маттиолу не в общей клумбе, а отдельной большой группой, рядом с дорожкой, верандой или у открытого окна. Тень этому цветку противопоказана, стебли вытягиваются и полегают, но главное - теряется аромат!

Гелиотроп

Если в воздухе витает запах сладкого пирога, скорее всего, это зацвел гелиотроп. У него сложный аромат с нотками

корицы, ванили и винограда. Благодаря такому кулинарному запаху цветок быстро завоевал любовь садоводов еще в XVIII веке, но в последние годы о нем совершенно забыли. К счастью, сегодня гелиотроп в наши сады возвращают селекционеры. Они вывели сорта, зацветающие в год посева, улучшили его декоративные качества. Теперь у гелиотропа красивые пурпурные, голубые и белые цветки. Вот только часть аромата пришлось принести в жертву красоте. Считается, что современные сорта менее душисты, чем старинные. Даже семена из одного пакетика могут выдать разные по степени душистости растения.

Энотера

Хотите увидеть чудо - посадите энотеру, и вечером на ваших глазах за несколько минут ничем не примечательное растение превратится в светящийся желтый шарик. Горит ночной фонарь-энотера всю ночь, утром ее яркие желтые соцветия закрываются и гаснут. Но главное другое - поздним вечером энотера наполнит сад приятным цитрусовым ароматом. Недаром ее лепестки ярко-желтого лимонного цвета, хотя среди современных сортов уже можно найти и розовые, и оранжевые. Сами цветки очень крупные, около 7 см в диаметре. В отличие от других душистых, но внешне скромных цветов, энотеру можно пристроить в природный цветник, она подружится с астильбой, вероникой, колокольчиками.

Бархатцы

Если, проходя мимо клумбы с бархатцами, вы заденете их оранжевые шапочки рукой, то тут же почувствуете терпкий пряный аромат. В отличие от других душистых растений, бархатцы не

нужно прятать из-за неказистой внешности. Им рады в любом цветнике, кроме места у водоема и в тенистой части сада, бархатцы - любимцы солнца, оно еще ярче раскрывает их аромат. А уж как этот запах не любят вредители! Доказано, что таким специфическим запахом цветы защищают себя от заболеваний. Вот поэтому огородная грядка, обсаженная со всех сторон бархатцами, - это лучший кордон от вредителей. Сейчас известно почти 60 видов этих цветов. Из ароматных новинок обратите внимание на бархатцы анисовые. Все части этого уникального однолетника имеют вкус и запах, напоминающий эстрагон, но намного приятнее и сильнее.

Душистый горошек

Его не часто встретишь в наших садах, хотя цветки душистого горошка очень ароматны, а расцветку можно выбрать на любой вкус. Считается, что растение с пурпурными цветками - самое душистое. Горошек вырастает до 1,5 метров в высоту, поэтому может быстро затянуть забор зеленой ширмой с нежным приятным ароматом. Сегодня мировая коллекция насчитывает более 1000 сортов душистого горошка, при этом, отечественные сорта обладают одинаково сильным ароматом, считается, что старые формы душистее.

Гвоздика турецкая

Без сомнения, это любимица цветоводов. Лепестки гвоздики такой разнообразной окраски и рисунка (в каемочку, с глазками, в полоску), махровые и простые, что их можно разглядывать часами. Как многолетник гвоздика турецкая растет в Пиренеях и на Балканах, а в северных краях ее выращивают как двулетник, то есть, растение зацветает на второй год после посева и цветет с конца июня в течение месяца. Любит солнце, но будет жить и в полутени, красиво смотрится при посадке группами, в смешанном цветнике.



Бархатцы



Энотера

Поздравления

Дорогую Русудан Константиновну
РАЗМАДЗЕ поздравляем с днем
рождения!

Я желаю вам мира в душе,
И спокойствия в завтрашнем дне!
Я желаю вам друзей любви...
Здоровья, счастья!
Бог вас хранит!

Алла Титвинидзе.

Ирину ПОДСОСНОК,
Ирину СТАСЮК и Ионку ХРИСТОВУ
поздравляем с днем рождения.

Желаем трем нашим подругам быть
всегда счастливыми, выглядеть моло-
до и женственно. Пусть вас всех хранит
Господь Всевышний, милые подруги!

Три подруги: две Ирины
И одна Ионка.

«Трое все неповторимы», –
Звучит сладко, звонко.

Три девицы и все душики,
Ой, красивые слышхом,

Стали проводить пирушку,
Потом передышка.

Вспомнили все три девицы

О счастливом детстве,

Звездочки пусть будут сниться

И цветочки летом.

Пожелаем трем девицам

Радости, веселья.

Жить счастливо и резвиться,

Удачи и везенья.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Майя Погребняк, Анна Еловенко,

Оксана Билозир, Валентина Рудник,

София Евдокименко,

Светлана Буланко, Инна Артеменко,

Елена Емельяченко,

Донка Младенова,

Лада Николова,

Ирина Нешкова, Малуза Горанова,

Алла, Полина и Радостина Станчевы,

Лина Радева-Нергадзе, Вероника и

Даниэла Колевы, Финка Гаргова, Стефка

Дончева, Ната Славчева, Анна Димчева,

Мargarита Танева, Марианна Трайчева,

София Светлинова, Красимира Русинова,

Лорина Развигорова,

Лана Стоева, Ангелина Жеравнова,

Мальвина Кидикова, Лиза Борджиева,

Мелина и Эмилиа Родаки, Ирина Георгиа-
ди, Элла Асланиди, Иорданка Евтимиади,
Екатерина Станиси, Ирина Санадзе, Елена

Микелашвили, Этери Марташвили, Майя
Тетиашвили, Софиго Сакварелидзе, Ия
Короглишвили, Тинико Маргвелашвили,
Тасико Векуа, Лали Нергадзе,
Марина Мурадян, Алла Фридман,
Нариза Оганова, Наталия Жаркова,
Изольда Астемирова, Беата Складовская,
Цисана Квирикашвили,
Кристина Лазару,
Гульнара Озманова и другие.

Вадима ГЛИЧЕВА,
нашего дипломата, поздравляем
с днем рождения.

Желаем вам крепкого здоровья, успе-
хов в профессиональной деятельно-
сти. Пусть в вашем доме будет всегда
слышен детский смех, звучит приятная
музыка. Живите на радость своим де-
тям и внукам.

Мы от души всегда хотим,
Чтоб дипломату жилось сладко.
Счастливым будьте, наш Вадим!

Идите по дороге гладкой!

Мы любим и желаем вам

Счастливой, долгой, сладкой жизни.

Пусть солнце встает по утрам,

Ночь зажигает от звезд искры.

Суважением,

Марина Абовян, Люся Агабалян,

Анаида Акоюян, Сергей Алиев,

Нарине Арутюнян, Назира Асоева, Нина

Борисюк, Натела Брегдадзе,

Георгий Вазагов, Тамара Вардишвили,

Мargarита Ганева, Нино Гарсеванидзе,

Ирина Георгиади, Малуза Горанова,

Кристина Димитрова, Анна Димчева,

Марина Добрунова, Стефка Дончева,

Валентина Достигаева,

София Евдокименко, Светлана Желткова,

Нелли Зоргана, Инна Зорина,

Людмила Иванова,

Манана Картвелишвили, Лия Корпашвили,

Раиса Лазариди, Нина Лаптева, Измина

Леонида, Зейнаб Мамедова, Артемон

Мгебров, Юлия Месенгисер, Ия Метреве-
ли, Донка Младенова, Ирина Морозова,

Лили Музенитова, Лариса Назлиди, Афина

Насоева, Ольга Наумова, Ирина Нешкова,

Лада Николова, Инга Оганезова,

Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и

Ирина Орфаниди, Нина Пантелиди,

Лали Паргалава, Светозар Петков,

Марина Петросян, Екатерина Писанко,
Бранимир Радев, Margarита и Наталия

Радинские, Алексей Расоев, Русико
Ромелашвили, Красимира Русинова,
Ирина Санадзе, Виолетта Сариева,
Надежда Саркисян, Джонни Сафаров,
Александр Сивак, Алла, Полина и
Радостина Станчевы, Оксана Танасова,
Алла Тибилова, Алла Титвинидзе, Вера
Уварова, Ричард Улусоян, Ольга Умудумо-
ва, Алла, Михаил и София Фотовы,
Алла Фридман, Ионка Христова, Светлана
Цвылева, Валентина Чернова,
София Шараян,
Лали Шатиришвили.

Аллу КАРАИЛАНИДИ
поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей гречанке-патриотке
жить в радости, приятных грезах и сно-
видениях. Пусть сбываются мечты и
хранит Господь Всевышний.

Простор Тетрицкаройского района,

Вокруг леса, реки, горы, поля,

Рощи, дубравы все хранят и помнят

И память обо всем хранит земля.

В этом районе есть сказка-деревня,

Большая и Малая Ирага,

В ней помнят нашу Аллу непременно,

Любят... За нее молятся всегда.

Мы пожелаем Аллочке на праздник

Иметь много игрушек и цветов.

Пусть сказка-Ирага будет прекрасна,

Про это скажем мы много тостов.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Анатолий Цагариди, Мария Саввида,

Иорданка Евтимиади, Регина Тосс,

Нина, Дионис и Иола Харациди,

Елена Мацукатова, Росица Билянова,

Лариса Яремчук, Севиль Енчиева, Натия

Сацерадзе, Эвридика Энгопуло, Марина

Мурадян, Ирина и Ольга Энтиди, Зорьяна

Янкова, Лора Пенчева, Жанна Еджубова,

Ирина, Яннис и Спирула Икономиди,

Иоргос, Лана и Нина Астериади,
Теона Янакопуло,

Искра и Миранда Арабаджиевы, Инга

Юмашева, Эрида Мустиди, Margarита

Орбант, Лайма Трензе, Майя и Мими

Унгиадзе, Цветелина Стойкова,

Наталия Псаропуло, Лина Радева-
Нергадзе, Анастасия Микропуло, Мария

Драгомириу, Ангелия Ботезату,
Лада Урзичану,
Ната Анастасиади,
Аннета Хашомова.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №25

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
железнодорожный журнал №18-2014

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.

Домашние любимцы



ОЗОРНОЙ КОМПАЬОН

Если вы завели бигля, будьте готовы к активной жизни: эта порода не может усидеть на месте ни минуты! Зато веселый нрав и безграничная любовь ко всем членам семьи с лихвой искупают непоседливость.

Мой младший брат давно клянчил у родителей собаку. На протяжении трех месяцев каждое утро во время завтрака он рассказывал о достоинствах биглей; «Мама, бигли очень добрые и ласковые», «Папа, эта порода охотничья, значит, подходит настоящим мужчинам». Когда родители возвращались с работы, их всегда ждали увлекательные лекции вроде «собака может сплотить семью еще больше», «пес - это в первую очередь защитник, а в наше непростое время жить без смелого защитника - опасно!» и т.д. В конце концов наша семья сдалась, и в квартире появился малыш Рокки.

История породы

Родиной породы считается Великобритания. Предки биглей - греческие и римские гончие - были ввезены на территорию Великобритании, где скрещивались с местными видами собак. Так и появились различные охотничьи породы и бигли в том числе. В Средние века эта порода стала набирать популярность - английская знать с удовольствием брала на охоту биглей, которые без труда выслеживали зайцев и лисиц.

Сегодня бигль - это веселая, азартная порода. Собака с большим энтузиазмом может заниматься спортом, охотиться, а еще с ней участвуют в выставках. Кроме того, бигли обладают отличным нюхом, поэтому они полезны в поисково-спасательных работах и популярны среди кинологов таможни.

Жизнерадостный друг

Брат был вне себя от счастья, когда Рокки начал выполнять его команды. Оказалось, что собака поддается дрессировке с трудом и, чтобы все получилось, заниматься с ней надо каждый день. И обязательно вознаграждать за старания специальными собачьими лакомствами.

Рокки - общительный пес, поэтому спокойно переносит шумные компании, долгие прогулки и встречи с незнакомыми людьми. Он с радостью бросается обниматься с прохожими, хотя бы этого или нет. С любопытством обню-

хивает других собак на прогулке и звонко лает, если видит на улице кошку. Кстати, лай биглей - это отдельная тема. Нам сказали сразу: если вы любите тишину, нужно выгуливать эту породу практически до изнеможения, чтобы у бигля не осталось сил на веселую возню (и, как следствие, звонкий лай) дома. К счастью, мой брат справляется с этой задачей на все сто процентов. А мы всей семьей дружно надеемся, что его энтузиазма хватит надолго.

Содержание и уход

Бигли отличаются чистоплотностью и отсутствием ярко выраженного собачьего запаха, поэтому купать их часто не нужно - достаточно делать это по мере необходимости, а после прогулки мы просто протираем лапы влажной тряпкой. Уход за шерстью тоже не составляет труда - нужно раз в неделю расчесывать бигля, а с периодической линькой легко справиться с помощью влажного полотенца или щетки. Главное - следить за тем, чтобы глаза и уши собаки всегда были чистыми. Ушные раковины бигля прижаты к скулам, поэтому получают мало воздуха, и, как следствие, повышается риск скопления бактерий в этих местах. Мы используем влажные ватные диски, когда очищаем глаза и уши Рокки. Важный момент - игрушки. Чтобы щенок не грыз ботинки, не портил мебель и не устраивал разгром в квартире (а он это может!), нам посоветовали обязательно купить в зоомагазине игрушки для собак. Чем больше - тем лучше. Кормим Рокки мы дважды в день (когда он был щенком - кормили трижды). Стараемся делать это всегда в одно и то же время, даем еду небольшими порциями. Кстати, бигли - обжоры, и, даже если наш Рокки сыт, он все равно будет кланчить еду у всех домашних и делать несчастный вид, будто не ел уже неделю. Как избавиться нам с Рокки от этой привычки - пока не знаем, будем советоваться с кинологом. Но на провокации не поддаемся, иначе рискуем стать владельцами маленького ленивого толстячка, а не активного здорового охотника.

Поздравления

Оксану ЭНГЕНОВУ от всей души поздравляем с днем рождения. Желаем нашей Оксаночке выглядеть всегда красиво, на все сто. Пусть тебя окружает настоящая любовь, которую ни на какие деньги нельзя купить. Да хранит тебя Господь!
Любимица всего поселка, Ты для друзей, подруг желанна, Твой образ из цветочков соткан, Наша Энгенова Оксана. Твой облик трудно не представить, Как ты живешь, знает округа. Пусть миром будет счастье править! Оксана! Ты наша подруга!

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нина Губеладзе, Лидия Ситникова-Комарова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Дареджан Капанадзе, Нуну Котрикадзе, Ионелла Радева, Тея Дарахчан, Елена Доксопуло, Цисана Абесадзе, Наили Лагазашвили, Сусанна Симонян, Ангелина Клионики, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Наира Шенгелия.*

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.
Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

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

Тел.: 555. 60-20-58.

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

Тел.: 577. 66-92-75.

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет. Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

ВЕЧНО ЗЕЛЕНЫЙ

Авокадо – один из древнейших фруктов на земле – практически официально признан врачами и диетологами самым питательным плодом в мире.

1

Секрет формы

Авокадо растет в тропиках и субтропиках. Кожура недозрелого фрукта на ощупь напоминает кожу крокодила, поэтому, древние ацтеки называли его «аллигаторова груша». Правильный спелый авокадо должен быть гладким (без трещин и вмятин) и мягким при нажатии.

4

Рецепт красоты

Этот фрукт полезен для кожи: витамины группы В возвращают мягкость и эластичность, витамин Е борется с признаками старения, а сквален (иммуностимулятор) защищает от внешних воздействий. Маски из авокадо мгновенно возвращают свежесть и сияние коже.

Попробуем?

Разомните мякоть авокадо в кашицу, нанесете на кожу и через 20 мин. смойте теплой водой. Результат - на лицо!

2

Сплошная польза

Ученые особенно ценят этот фрукт за высокое содержание ненасыщенных жирных кислот. Часть из них благотворно влияет на состояние нашей нервной системы, а часть, например, омега 9, препятствует образованию холестерина в крови и защищает сердечную мышцу.

3

Лекарство от простуд

Осенью и зимой диетологи советуют съедать минимум 3 авокадо в неделю (благодаря витамину А эти фрукты отлично укрепляют иммунитет). А вот людям, страдающим от лишнего веса, врачи, наоборот, его не рекомендуют. Дело в том, что в 100 г плода содержится около 223 калорий - это довольно много.

Добрый совет

Фирменный филиппинский коктейль поможет взбодриться сонным утром. Измельчите спелое авокадо в блендере, добавьте натуральный йогурт или немного молока. Питательный напиток готов. Можно залить им пару ложек овсяных хлопьев или мюсли, и заряжающий энергией завтрак обеспечен.



Самое популярное блюдо из этого фрукта – соус гуакамоле: авокадно-томатное пюре с острым перцем, соком лайма и пряностями.



КУРИНЫЕ НОЖКИ В ТЕСТЕ

350 г замороженного бездрожжевого слоеного теста, 4 куриные голени, 2 зубчика чеснока, щепотка молотого кориандра, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Тесто выложить из упаковки и дать оттаять при комнатной температуре (около 30 мин). Куринные голени вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Куринные голени посоливать, поперчить и посыпать молотым кориандром. Натереть измельченным чесноком и оставить на 15 мин при комнатной температуре. В сковороде нагреть растительное масло и подрумянить куринные голени, периодически переворачивая. Выложить на тарелку и дать остыть. Тесто нарезать узкими полосками. Обернуть каждую голень полосками теста по спирали снизу доверху. Ножи в тесте выложить на противень, выстланный пергаментом, и запекать 15-20 мин при 200 градусах до золотистого цвета.

Перед тем как нарезать тесто полосками, его следует слегка раскатать (в одном направлении, чтобы не разрушить слои).



КАБАЧКИ С МОЦАРЕЛЛОЙ

4 маленьких кабачка, 4 помидора, 300 г сыра моцарелла (мелкие шарики), 10 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 50 г зеленого базилика, 4 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. очищенных кедровых орешков, соль, молотый черный перец.

Кабачки вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Так же нарезать моцареллу. Духовку нагреть до 200 градусов. В сковороде на 2 ст. л. растительного масла обжарить кабачки с обеих сторон. Посолить и поперчить по вкусу. Переложить в форму. Сверху по кабачкам распределить помидоры, моцареллу и запекать 10 мин. Для соуса песто чеснок очистить. Базилик вымыть, обсушить, несколько листочков отложить для украшения, остальные поместить в чашу блендера. Добавить чеснок, оставшееся оливковое масло, сыр, орешки и измельчить. Посолить и поперчить. Кабачки полить получившимся соусом, украсить листочками базилика и подать на стол.

Соус песто приобретает пикантный вкус и необычный аромат, если часть базилика заменить кинзой или рукколой.



ПИРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

450 г замороженного дрожжевого слоеного теста, 500 г творога (жирность 9%), 4 веточки петрушки, 200 г шпината, 4 веточки кинзы, 2 веточки укропа, 2 зубчика чеснока, 3 яйца, 150 мл сливок (жирность 20%), щепотка тертого мускатного ореха, соль, молотый черный перец.

Тесто выложить из упаковки и дать оттаять при комнатной температуре. Творог протереть через частое сито в большую миску. Петрушку, шпинат, кинзу и укроп тщательно промыть проточной водой и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Шпинат нарезать полосками, остальную зелень порубить. Чеснок очистить, очень мелко нарезать и перемешать с творогом и зеленью. Посолить и поперчить. Тесто слегка раскатать и выложить в круглую форму, сделать бортики. Сверху выложить получившуюся творожную начинку. Яйца взбить со сливками и мускатным орехом. Посолить, поперчить и вылить на начинку. Выпекать 40 мин при 220 градусах.

В начинку можно добавлять любую другую пряную зелень, а также овощи (например, кабачок или молодую капусту).



ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ С КЛУБНИКОЙ

1 ст. л. желатина, 4 веточки мяты, 200 мл сливок (жирность 33%), 400 мл натурального йогурта, 100 г сахара, 200 мл клубничного сока, 200 г свежей клубники.

Желатин залить небольшим количеством холодной воды и оставить на 30 мин. Веточки мяты вымыть и обсушить на бумажном полотенце. Две из них мелко нарезать, залить горячими сливками и довести до кипения. Дать остыть и процедить. Ягоды вымыть, обсушить и нарезать дольками. Желатин распуścić, 1/3 добавить в теплый клубничный сок. Йогурт смешать с сахаром, влить остывшие сливки и оставшийся желатин. На дно маленьких формочек уложить половину ягод и залить смесью клубничного сока с желатином. Дать застыть. Затем в каждую формочку с желе влить йогуртовую смесь и убрать в холодильник до полного застывания. Десерт осторожно выложить на тарелки, украсить клубникой и листочками мяты.

Чтобы десерт получился более красивым, его следует готовить накануне и оставить для застывания в холодильнике на ночь.

