

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№49

декабрь 2017

цена:

1,5 лари

Гастрит

у школьников

стр. 10-11

Как выйти

из депрессии?

стр. 18

Лечимся

квашеной капустой

стр. 14

Хозяйственное

мыло в косметологии

стр. 36

Венсан Кассель

“Я хорошо умею изображать злость”

стр. 20-21

Бейонсе Ноулз

Королева Би

стр. 16-17

Как носить бархат



Бархат - благородный материал. Вещи, шитые из него, выглядят красиво и изысканно. К тому же, они теплые и приятные к телу, что немаловажно в осенне-зимнем сезоне.

Одежда из бархата может быть не только праздничной, с ее помощью можно создать и ежедневные стильные и оригинальные образы.

Плюс этой ткани в том, что она гармонично сочетается с другими материалами - денимом, кружевом, кожей. Главное, чтобы они были одинаковой плотности. Платье из бархата глубоких оттенков в сочетании с аккуратным украшением, клатчем и обувью на каблучке - отличный вариант для вечеринки или свидания. Бархатный жакет будет прекрасно сочетаться с джинсами, однотонным топом, сумочкой через плечо и обувью на плоской подошве. Топ или свитшот из бархатной ткани составят отличную пару джинсам или юбке из денима или кожи.

Если вы пока не готовы носить одежду из бархата, попробуйте добавить в свой образ аксессуары, выполненные из этой ткани. Это могут быть, например, туфли, сумочка, кепка или шарф.

Сумки: осенняя коллекция

Модные сумки из осенней коллекции можно условно разбить на следующие категории: классика, ретро, вычурность, концептуальность, оригинальность. Если вы хотите пополнить гардероб какой-либо новинкой, обратите внимание на поясные сумки, которые можно носить вместо пояса на джинсах или даже поверх пальто. Также в моде идеально круглые сумочки небольших размеров на ярком ремне. Оригинально будут смотреться модели с ручкой-кольцом вместо ремешка. Ретро-сумка из твида с декором или нашивками составит отличную пару ежедневному образу.



ТРИУМФ ГРУЗИНСКОГО КИНЕМАТОГРАФА



В последние годы работы грузинского кинематографа все чаще становятся лауреатами престижных международных премий.

Грузинские кинематографисты привезли с престижной международной кинопремии Asia Pacific Screen Awards (APSA), которую называют “Азиатским Оскаром”, четыре награды.

Кинопремия Asia Pacific Screen Awards была создана по инициативе правительства Австралии при поддержке ЮНЕСКО и Международной ассоциации кинопродюсеров в 2007 году. Премия содействует культурному взаимодействию между странами и поддержке интереса к азиатско-тихоокеанскому региону.

На получение награды претендовали два фильма из Грузии – картина “Страшная мать” Анны Урушадзе, выдвинутая от Грузии на соискание премии американской киноакадемии “Оскар” в номинации “Лучший фильм на иностранном языке”, и драма Мариам Хачвани “Деде”.

Как сообщают в Национальном центре кинематографии Грузии, грузинское кино победило на премии APSA в следующих номинациях: “Страшная мать” — режиссерское достижение — Анна Урушадзе и лучшее ис-

полнение женской роли – Нато Мурванидзе.

Лента “Деде” Мариам Хачвани получила приз в номинации “Культурное многообразие”. Это специальный приз, который вручается под патронажем ЮНЕСКО. Четвертой наградой, как отмечают в киноцентре, стала денежная премия, врученная Мариам Хачвани для работы над следующим киносценарием.

На кинопремию Asia Pacific Screen Awards были представлены 42 фильма из 21 страны.

Среди них – “Нелюбовь” Андрея Звягинцева (Россия, Бельгия, Франция, Германия), “Кроткая” Сергея Лозницы (Франция, Германия, Литва, Нидерланды), “Ангелы носят белое” Вивиан Цюй (Китай, Франция), “Фокстрот” Самуэля Маоза (Израиль, Германия, Франция, Швейцария), “Неподкупный” Мохаммада Расулофа (Иран), “Милая страна” Уорвика Торнтон (Австралия), “Третье убийство” Хирокадзу Корээда (Япония), “Сексуальная Дурга” Санал Кумара Сасидхарана (Индия) и другие.

Церемония награждения Asia Pacific Screen Awards состоялась 23 ноября 2017 года в Австралии, в городе Брисбан.

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 Мchedлидзе

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.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

РОЖДЕСТВЕСКИЙ ПОСТ – ВРЕМЯ ЧУДЕС

Так считает самый известный экстрасенс Грузии Дмитрий Бибилашвили и его пациенты.

«У меня было очень много проблем. Я из-за нервного срыва не могла выходить из дома. Подруга меня силой заставила пойти к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу. Экстрасенс сразу сказал, что на меня наведена порча и что именно порча и является причиной моих проблем. Был декабрь – время Рождественского поста. Дмитрий Алексеевич мне тогда сказал, что это очень хорошее время для проведения сеансов для очищения от любого негатива.

После волшебных сеансов у Дмитрия моя жизнь резко изменилась. Его чудесные сеансы мне помогли в буквальном смысле встать на ноги.

Теперь я преуспевающая женщина. У меня все получается – открываются все двери. Теперь я счастлива, здорова, любима и богата. Благодаря экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили и его чудесным талисманам, которые он мне изготовил, я стала жить заново. Наталья Т. г. Батуми».

«Много лет моя семья страдала из-за того, что к нам часто приходила жена дяди. После нее мы находили в нашем доме порчу. И каждый раз после этого у нас в семье начинались серьезные проблемы.

Мой муж и я пришли к экстрасенсу Дмитрию. Он нам сразу же сказал, что главный наш враг – это жена дяди, и что она нам постоянно делает порчу.



Чудесные сеансы господина Дмитрия помогли нам опять стать на ноги (мы были на грани разорения из-за злой колдуньи). Я перестала болеть, сын нашел работу, а дочь, наконец, смогла выйти замуж. Но главное, это волшебные талисманы. Уже после того, как мы повесили в нашем доме знаменитый Новогодний талисман – порча перестала на нас действовать. И очень скоро злодейка перестала к нам приходить. Вот так экстрасенс Дмитрий и его Но-

ВНИМАНИЕ НАШИМ ПАЦИЕНТАМ! Легендарные НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ, Розовая вода, Волшебный Порошок и Годовые Свечи будут готовы к 1 декабря. «Астральная» банька и ритуал «Подарок Ламы» вас ждут!

вогодний талисман избавили нашу семью и от порчи, и от её автора. Эка Т. г. Тбилиси»

Комментарии экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили. Не зря говорится, что пост – это время очищения, а Рождественский пост – это особое время – время чудес! После моих сеансов мои пациенты и молодеют и хорошеют. Это естественно, ведь после моих сеансов с ауры человека уходит вся астральная грязь, порожденная порчей или сглазом. Лицо, очищенного от астральной грязи человека, буквально начинает светиться. Как правило, после моих сеансов женщины встречают и свою судьбу, выходят замуж.

Сейчас идет Рождественский пост и мне очень много звонят с вопросом, что, мол, можно ли к вам обращаться во время поста.

Во время постов можно сотворить много разных чудес, ведь пост – это время очищения и тела, и ауры.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 5-77-52-33-88,
5 95-144-888

(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ЧТОБЫ БОГАТСТВО И УСПЕХ НАВСЕГДА ПОСЕЛИЛИСЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ

«Моя спасительница, Ольга Александровна! Я была у вас год назад на вашей чудесно «астральной» баньке! Воистину Рождественский пост – время чудес! Я долгое время не могла родить. А после ваших молитв я недавно стала мамой. А ваш «волшебный» порошок и розовая вода творят чудеса! А ваши талисманы хранят и меня, и мою маленькую принцессу. Огромное спасибо и низкий поклон от всей моей семьи. И храни вас Бог. Марианна г. Ставрополь».

«Уважаемая госпожа Ольга! Я о вас много слышала вы помогли и моим соседям, и моей подруге, и еще очень многим страждущим людям. Я очень много слышана о вашей работе и мне интересно, что можно сделать перед новым годом Суссана Б. г. Рустави».

С подобными вопросами обратились Роксана М. из Тбилиси, Татьяна А. г. Батуми и Дариджан Г. из Гурджани.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Необходимо жить и работать в очищенном от негатива (порчи, сглаза) помещении, которое будет хорошо защищено от порчи и сглаза специальными защитными талисманами.

Самый лучший способ решить проблемы – сделать так, чтобы они не возникли – это заранее обезопасить защит-



ными талисманами от любых злонамеренных действий недругов, будь то порча, сглаз, плохое пожелание или другие астральные атаки врагов.

Именно в декабре я делаю талисманы, которые называю Новогодними, они делаются под Новый Год, и в течении года защищают дом или офис от порчи, сглаза, проклятий, зависти и врагов **РОЖДЕСТВЕСКИЙ ПОСТ** – это лучшее время для проведения целительных сеансов – «астральной» баньки.

РОЖДЕСТВЕСКИЙ ПОСТ – это наилучшее время для установления защиты от врагов и завистников.

Мои специальные комплекты для очищения жилых и рабочих помещений помогут вам избавить ваши дома и офи-

сы от любого негатива. Их можно перевозить на большие расстояния – куда угодно, и с их помощью можно очистить любое помещение в любом месте земного шара.

Мой «волшебный порошок» поможет отогнать неприятности от вашего дома или от ваших близких.

Мои талисманы защитят вас, ваших близких, ваши дома и ваше имущество от врагов, плохих пожеланий, от порчи и сглаза.

А заряженные мной свечи, которые вы будите зажигать в течении всего 2018 года, и моя молитва помогут вам сохранить ваш семейный очаг и наслаждаться уютом и теплом вашего дома.

Будьте в Новом году здоровы, богаты и удачливы!

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

Тел.: 5-77-43-69-87, 5-95-144-888.
(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Для врачей-гастроэнтерологов пациенты с мучительными приступами сухого кашля не редкость. Прежде чем попасть на прием, страдальцы пытаются лечить неведь откуда взявшийся кашель противокашлевыми средствами, противовирусными препаратами, а то и антибиотиками. А на поверку, источником их страданий оказалась гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, которой страдают больше половины взрослых людей. Это хроническое заболевание, провоцируемое регулярным забросом кислого содержимого желудка в дистальную (прилежащую к нему) часть пищевода из-за слабости нижнего пищеводного сфинктера (клапана). Отсюда сухой кашель, одышка, осиплость голоса, боль в горле. Не разобравшись, некоторые врачи ставят диагноз простуда или лор-заболевание. Опасный заброс, как правило, происходит в ночное время, когда человек принимает горизон-

Вы уверены, что не простужены, но вдруг начали кашлять на ровном месте? Не спешите пить противокашлевые средства. Проверьте желудок.

Странный кашель

тальное положение. Если не лечиться, дело может дойти до бронхита, а то и до бронхиальной астмы. Врач направляет на довольно неприятную процедуру - эндоскопическое исследование желудка (гастроскопию), без которой здесь, увы, не обойтись. Помимо сухого кашля подтверждением болезни также является изжога (как правило,

после еды, при наклонах и в горизонтальном положении), отрыжка, ощущение кома в горле, кислый вкус во рту, особенно по утрам.

Когда диагноз подтвержден, пациенту назначается лечение ингибиторами протонной помпы, антацидами, а также прокинетики, нормализующими моторику желудка и препятствующими



обратному забросу переваренной пищи в пищевод. Кроме гастроэнтерологов, таких пациентов нередко наблюдает пульмонолог. Он может назначить противокашлевые и отхаркивающие средства. А при необходимости - рентген легких. Если к желудочному кашлю присоединилась бактериальная инфекция, то и антибиотики. Как правило, такое комплексное лечение приносит свои плоды - человек надолго забывает о своих мучениях.

А. Трайда,
гастроэнтеролог,
врач II категории.

Желудочный кашель провоцируют:

- ✓ ожирение, переедание, алкоголь, газированные напитки, кофе, шоколад, жирная, горячая и холодная пища;
- ✓ работа, связанная с постоянным наклонным положением туловища и поднятием тяжестей;
- ✓ курение;
- ✓ некоторые кардиологические препараты, а также нестероидные противовоспалительные и обезболивающие средства, особенно, если в их составе есть кофеин.

МЫШЦЫ БУДУТ КРЕПКИМИ, А КОЖА УПРУГОЙ

Чтобы отлично себя чувствовать и до преклонных лет оставаться в хорошей форме, пожилым людям нужно соблюдать несложные правила.

1. Есть лучше понемногу, но часто (5-6 раз в день). Это поможет не набрать лишний вес. Между основными приемами пищи можно перекусывать сырыми овощами и несладкими фруктами.

2. Человеку с годами нужно уменьшить количество калорий примерно на четверть. Для тех, кому за 60, это 1900-2100 калорий в сутки. Но строгая вегетарианская диета и однообразное питание для пожилых людей еще вреднее.

3. Всем пожилым людям, а особенно тем, кому врач рекомендует похудеть, надо резко ограничить употребление углеводов. Это сахар, мед, сдоба, макаронные и мучные изделия, рис, манка, картофель. Фруктов, ягод, кисло-молочных продуктов ешьте сколько хотите. Из фруктов полезнее всего яблоки.

4. Возбуждающие аппетит крепкие бульоны и соусы, соленую рыбу, грибы, копчености, соленья лучше исключить. Алкоголь ограничьте до минимума.

5. С годами у человека чувство жажды притупляется. Тем не менее, нужно выпивать в день 1-1,2 л. Сюда входит не только вода, но и соки, молоко, чай, компот.

6. Трудноперевариваемые жиры (сало, колбасы, сливочное масло) нужно если не исключить из рациона, то сильно ограничить. Они забивают сосуды холестерином. Однако обходиться все без жира тоже нельзя. Просто замените животные жиры растительными. 1 ст. ложка растительных масел в день в составе салатов и винегретов - то, что нужно.

7. В пожилом возрасте нередко теряется чувствительность к соленым и горьким вкусам. Поэтому люди часто пересаливают пищу. Избыток соли может привести не только к отекам, но и к гипертонии, инсульту, увеличению нагрузки на почки. Готовьте пищу лучше без соли. Добавляйте ее перед едой в пригото-

вленное блюдо и в небольших количествах (в день не больше щепотки).

8. Белка в рационе пожилых людей должно быть много. Чтобы мышцы были крепкими, а кожа упругой. Белковые продукты - это рыба, творог, морепродукты, орехи. Мясо - 1-2 раза в неделю. Кстати, рыбий жир помогает справиться с болями при ревматоидном

артрите. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые содержатся в жирной рыбе, уменьшают воспаление. Тунец, сардины, скумбрия, форель, семга - выбор огромный. Ешьте рыбу 2 раза в неделю в отварном или запеченном виде. Так лучше сохраняются все полезные элементы.

9. Прием лекарств может влиять на вкусовые рецепторы и аппетит. Если привычная пища кажется внезапно пресной или вдруг пропал аппетит (или наоборот, едите гораздо больше обычного) - это повод проверить, насколько вам подходят и как сочетаются между собой подобранные врачом медикаменты.

Е. Василенко,
диетолог, врач высшей категории.

Один-два раза в неделю устраивайте разгрузочные дни - творожно-кефирные или фруктово-овощные. Они подстегивают обмен веществ.



Не шутите с полипами

Полипы – это аномальные доброкачественные новообразования округлой или неправильной формы, которые локализуются на стенках полых органов. Сами по себе они не страшны. Однако эти новообразования иногда переходят в злокачественные опухоли. Вот почему, независимо от того, причиняют ли полипы дискомфорт или нет, их необходимо лечить консервативно, либо удалять хирургическим путем.

Сегодня речь пойдет о полипозе эндометрия матки, что представляет собой серьезное заболевание. Его можно охарактеризовать как неконтролируемое формирование множественных доброкачественных новообразований. Такой недуг чаще всего возникает у женщин в возрасте от 35 до 55 лет. В более пожилом возрасте, после менопаузы, процент заболеваемости низок. Полип маточного эндометрия имеет тело и ножку. Наросты бывают разной формы, в зависимости от их структуры и строения.

Полипы маточного эндометрия специалисты подразделяют на следующие типы: железистые, железисто-фиброзные, фиб-

розные и аденоматозные. У женщин раннего репродуктивного возраста обычно наблюдаются новообразования железистого строения. Тогда как у пациенток зрелого возраста диагностируются либо фиброзные, либо аденоматозные полипы. Следует отметить, что железисто-фиброзные разрастания, как правило, характерны для любых возрастных категорий.

Надо отметить, что к возможным причинам полипоза маточного эндометрия относятся гормональные нарушения, травматизация полости матки, длительное соприкосновение слизистой оболочки с внутриматочной спиралью, выкидыши и частые прерывания беременности, роды с неполным удалением пла-

центы, снижение иммунитета, эндокринные нарушения, психологические факторы, а также хронические воспаления малого таза.

Специалисты считают, что симптомы полипоза эндометрия весьма разнообразны – нарушение менструального цикла, схваткообразные боли внизу живота, белые, желтоватые или бурые выделения из половых путей, межменструальные кровотечения, болезненные ощущения и кровотечения во время или после сексуальной близости, невозможность зачатия или невынашивание беременности. Но довольно часто такая патология никак себя не проявляет. Наросты небольшого размера можно обнаружить только на УЗИ-

исследовании, при выскабывании эндометрия или на гистероскопии.

Основным методом лечения полипоза маточного эндометрия считается оперативное вмешательство. Под контролем гистероскопа специалист удаляет полипы и тщательно выскабливает слизистую оболочку матки. В зависимости от формы нароста и возраста пациентки назначается дальнейшее лечение и послеоперационное восстановление. Следует упомянуть, что после выскабливания железистых и железисто-фиброзных новообразований показано обязательное гормональное лечение, чтобы отрегулировать менструальный цикл.

*Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Клуб с колясками - не повод выпить

Говорят, в определенном возрасте у женщин особенно высок риск стать зависимой от спиртного. Что это за возраст?

И. С.

В жизни человека всегда есть кризисные периоды, в которые повышен риск пристраститься к алкоголю. У подростков роковую роль может сыграть компания, круг общения. У молодых женщин важное значение имеет менструальный цикл и связанные с ним перепады настроения. В послеродовой период у молодой матери мало впечатлений. Муж на работе, она одна крутится с ребенком, и многие начинают заполнять пустоту выпивкой. Вдобавок, в период ухода за младенцем повышается, присущая жен-

Об алкоголизме

щинам тревожность, которую проще всего снять спиртным. Очень часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда молодые женщины выходят во двор, где у них образуется некий клуб с колясками. Они начинают вместе пить пиво, потом - вино, затем - что покрепче...

В 35-40 лет наступает кризис середины жизни. Дети подросли, отношения с мужем охлаждаются. Начинается депрессия. Если женщина одинока и бездетна - все еще хуже. Затем - климакс, который тоже влияет на настроение... Как видите, риск есть всегда. Не стоит думать, что, если женщине за 50 или за 60, алкоголизм ей не грозит.



“Словесный понос” - сигнал болезни!

Мне кажется, моя подруга слишком много пьет. А она отвечает, мол, никакой это не алкоголизм. Как понять, что человек спивается?

Оксана.

В норме слабый алкоголь должен расслаблять, крепкий - стимулировать, а потом усыплять. Если возникает агрессия, «словесный понос», - это сигнал об алкоголизме. Второй признак - когда человек не помнит, что происходило накануне, даже после малых доз алкоголя. Такие проявления бывают не сразу. Так что, даже если пока все вроде бы благополучно, злоупотреблять алкоголем нельзя.

А. Назаров, нарколог.

В переводе с латыни «кесарево сечение» означает «королевский разрез».

С помощью этой операции сегодня рождается до 26% детей.

КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

7 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ

Роды посредством кесарева сечения - стресс и для мамы, и для плода, поскольку малыш появляется на свет не так, как предусмотрено природой.

Кому показано КС?

Кесарево сечение (КС) проводится при определенных показаниях как со стороны матери, так и со стороны плода. Операция может быть экстренной или плановой.

Врач-акушер принимает решение об экстренном КС, если во время естественных родов возникли осложнения, угрожающие жизни матери или плода (угроза разрыва матки, отслойка плаценты и кровотечение, плотное обвитие плода пуповиной, высокое давление у матери, длительные и непродуктивные схватки и т.д.).

Плановое КС показано, если у женщины многоплодная беременность, плод слишком крупный или неправильно расположен, миома в родовых путях, заболевания почек или сердечно-сосудистой системы, высокая степень близорукости, генитальный герпес в стадии обострения и пр.

Возможна ли операция “по желанию”?

Сегодня женщины все чаще интересуются возможностью родить посредством КС без показаний. Конечно, некоторые коммерческие клиники могут пойти навстречу и провести операцию. Однако будущим мамам следует понимать, что КС - не один из вариантов родов, а полостная операция, которая может пойти «не так» и имеет свои последствия.

Кровотечение, инфекции внутренних органов, плохое заживление шва, развитие эндометриоза, ослабление работы кишечника - эти и многие другие «побочные эффекты» КС отнюдь не лучшая альтернатива естественным родам.

Анестезия: какая лучше?

Обезболивание может быть общим или регионарным. Регионарная анестезия более безопасна и имеет меньше рисков и побочных эффектов, чем общий наркоз. Тем не менее, в некоторых случаях приходится

прибегать к общему обезболиванию как к единственно возможному.

При общей анестезии женщина погружается в сон и ничего не чувствует. Препараты вводятся внутривенно и действуют мгновенно - это большой плюс в случаях, когда операцию необходимо провести безотлагательно. Но помимо тяжелого выхода матери из наркоза может пострадать ребенок. Последствия - проблемы в работе его дыхательной системы, замедление работы нервной системы, угнетение работы головного мозга и т.д. К тому же, мать не может после операции услышать первый крик своего малыша и приложить его к груди.

Регионарная анестезия бывает двух видов - спинальная и эпидуральная. При спинальной в спинномозговой канал при помощи сверхтонкой иглы вводится обезболивающий препарат. Процедура почти безболезненна, хотя многое зависит от болевого порога женщины. Наркоз действует только в нижней части тела, при этом роженица остается в сознании и имеет возможность увидеть малышку и приложить к груди. Эффект обезболивания начинается через 5-15 минут, что позволяет применять данный метод как при плановой, так и при экстренной операции.

Эпидуральная анестезия также осуществляется при помощи пункции в поясничный отдел, но при этом предусматривает установку катетера. При необходимости через него в ходе операции можно ввести дополнительную дозу обезболивающего, а также препараты для остановки кровотечения. Обезболивание наступает лишь через 20-40 минут, поэтому эпидуральная анестезия подходит только для плановых операций.

Как долго заживают швы?

Заживают ткани по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья, возраста, телосложения женщины. Имеет значение и вид разреза. Так, шов после продольного разреза (он более прост в выполнении, поэтому используется в случаях, когда есть угроза для жизни матери или ребенка)



заживает около 2 месяцев, хотя может периодически беспокоить в течение года-полутора. А после поперечного разреза (обычно используется при плановой операции) - около 6 недель и выглядит более аккуратно.

Когда можно беременеть снова?

Планирование следующей беременности рекомендуется не ранее, чем через 2-2,5 года после КС. За это время полностью рубцуются швы на матке. Причем, после КС есть неплохие шансы родить естественным путем, а не прибегать вновь к операции. К тому же, более двух раз делать КС категорически не рекомендуется: это чревато серьезными осложнениями.

Можно ли кормить малыша грудью?

Первые трое суток женщине вводят обезболивающие препараты, которые попадают в молоко, поэтому кормить малыша грудью в этот период нельзя. Единственный выход - сцеживаться, чтобы затем наладить нормальное грудное вскармливание.

Отличаются ли “кесарята” от “обычных” детей?

При родоразрешении посредством КС отсутствует естественный запуск систем организма ребенка, поэтому рожденные таким способом детки более подвержены простудам и аллергии. Считается также, что они чуть хуже адаптируются к внешней среде, имеют больший риск развития астмы.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Я варила свиные хрящи и ела как холодец

Для тех, кто болен артрозом коленных суставов II степени. Решила написать, что мне помогло умирить недуг.

✓ Свиные хрящи (2 кг) варила в 3 л воды 5 часов. Бульон процеживала, остужала при комнатной температуре и ставила в холодильник. Ела по 2 ст. ложки в день: одну ложку добавляла в суп, а вторую съедала как холодец. Курс лечения - 2 недели.

✓ Сама готовила болеутоляющий хондропротектор. Смешивала один яичный желток с 1 чайн. ложкой скипидара и 1 ст. ложкой яблочного уксуса и втирала в больной сустав. Это средство снимает боль и постепенно восстанавливает хрящевую ткань. Еще пила чай из сабельника с медом.

✓ Готовила болеутоляющую мазь для растирания. Измельчала 10 таблеток анальгина, заливала 1 стаканом спирта. Добавляла по 10 мл 5%-ной настойки йода и камфорного спирта. Настаивала 3 недели и мазала этим средством больные суставы.

✓ Лечилась желатином. Вечером в 1/3 стакана холодной кипяченой воды насыпала 1 чайн. ложку пищевого желатина. Утром доверху заливала крутым кипятком, размешивала, чтобы желатин растворился. Добавляла мед или варенье и выпивала натощак. Курс лечения - 25-30 дней.

✓ Еще мне помог такой отвар. Заливала 1 стакан корней подсолнуха, выкопанных осенью, 3 л воды. Кипятила 3 минуты, настаивала 1 час и выпивала за 2 дня. Эти же корни заливала повторно 3 л воды и кипятила 5 минут. Выпивала весь объем за 2 дня. Эти же корни в третий раз заливала 3 л воды, но кипятила уже 15 минут. Также выпивала за 2 дня.

✓ Из рациона исключила пиво, красное вино, мозги и не ела после 19 часов.

Х. Аюбова.



ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ХОДИТЬ В ПОЛИКЛИНИКУ.

Дискинезия желчного пузыря

Немного физиологии

Желчный пузырь собирает желчь из печени, где она образуется. В процессе пищеварения он сокращается и выделяет желчь в кишечник, где она необходима для расщепления жиров. Дискинезия желчного пузыря возникает при нарушении работы желчевыводящих путей. При этом пузырь или очень плохо сокращается (находится в расслабленном состоянии) и желчь из него постоянно вытекает (гипотоническая форма дискинезии), или, наоборот, пузырь спазмирован, сокращен, не выделяет желчь (гипертоническая форма дискинезии). Диагностика дискинезии желчного пузыря проводится при помощи ультразвукового исследования, холецистографии (рентгенологическое исследование после приема специальных рентгеноконтрастных таблеток) и дуоденального зондирования.

Несвоевременное лечение дискинезии желчного пузыря способствует развитию холецистита и желчно-каменной болезни.

Желчегонным действием обладают: листья мяты перечной, цветы ромашки, боярышника, трава чабреца, чистотела, корень одуванчика. Рекомендуются такой чай: смешивают цветы бессмертника - 4 части, листья трилистника - 3 части, листья мяты - 2 части, плоды кориандра - 2 части. Заваривают 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гипотонической форме дискинезии желчного пузыря полезна лечебная физкультура. Повышает тонус желчного пузыря утренняя гимнастика, включающая упражнения для мышц туловища в положении стоя, сидя и лежа на правом боку. Полезно укреплять мышцы брюшного пресса. И еще важно достаточно спать и избегать от нервотических расстройств.

Гипотоническая форма дискинезии

У больных часто в течение нескольких часов и даже дней бывают ноющие, тупые, длительные боли и ощущение тяжести в правом подреберье. Эти симптомы возникают после нервных стрессов, при нерегулярном питании, переутомлении. При этой форме заболевания рекомендуются желчегонные средства, способствующие выделению желчи и сокращению желчного пузыря, иначе желчь будет застаиваться, а это способствует образованию камней. Такие лекарства называют холекинетиками. К ним относятся «Холагол» (принимают по 5 капель на сахар 3 раза в день за 30 минут до еды), «Олиметин» (по 2 капсулы 3-5 раз в день после еды), а также ксилит, сорбит, сернокислая магнезия. Последние три препарата можно использовать при проведении тюбажа, который назначают больным с гипотонической формой дискинезии. Тюбаж выполняется при обострении 2-3 раза в неделю. Утром, натощак, больной принимает раствор магнезии (2 ст. ложки 33%-ного раствора), или карловарскую соль (1 полная чайн. ложка растворяется в стакане воды), или ксилит, сорбит, 2 желтка, стакан минеральной воды. После этого в течение 30-40 минут больной лежит на правом боку с грелкой.

Гипертоническая форма дискинезии

Симптомы: острые приступообразные боли в правом подреберье, отдающие в правую лопатку, плечо, шею. Возникают они после стрессов, при нерегулярном питании, употреблении продуктов, вызывающих спазм желчного пузыря: вина, кофе, шоколада, мороженого, лимонада.

Назначают желчегонные средства, способствующие отхождению желчи, и спазмолитики. К первым относятся: аллохол (принимают по 2-3 таблетки 3 раза в день после еды), «Холензим» (по 1 таблетке 3 раза в день после еды), «Оксафенамид» (по 1-2 таблетки 3 раза в день перед едой), «Никодин» (по 1-2 таблетки 3 раза в день до еды, запивать водой), «Фламин», «Циквалон» и другие. Спазмолитики - «Но-шпу», «Галидор», папаверин, метацин - принимают по 1 таблетке после еды.

Тюбажи при этой форме дискинезии надо проводить осторожно, с теми же средствами, что и при гипотонической форме, но за 20 минут до процедуры надо принять 2 таблетки «Но-шпы», «Галидора» или других спазмолитиков.

Минеральные воды слабой минерализации пьют в теплом виде, без газов, за 30 минут до еды.

О. Третьяк, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

СВИЦЦ ПРЯМОЙ КИШКИ

Можно ли обойтись без кесарева?

? В 2000 году перенесла операцию по поводу острого парапроктита. Доктор сказал, что рожать можно только с помощью кесарева сечения. Но в 2004 году родила мальчика естественным путем - врачи настояли на естественных родах. Вес малышка был небольшой - 2450 граммов. При родах врач делал надрез, чтобы не разошелся шов. Сейчас жду второго ребенка. Можно рожать самостоятельно или необходимо делать кесарево?

Алена.

Операция по поводу острого парапроктита не является противопоказанием для естественных родов.

Опять назрел гнойник

? Мой муж сейчас лежит в больнице - сделали операцию по поводу парапроктита. Должны выписывать домой, но сильно болит не в месте шва, а прямая кишка. Врач осмотрел и сказал, что назревает гнойник. Значит, опять надо будет делать операцию? Опасно ли это?

Мадина.

Если остался очаг инфекции, то без второй операции не обойтись. В вашем случае важно выполнять все, что говорит лечащий врач, иначе возникнут серьезные осложнения. Он решает: нужно ли подождать, пока созреет гнойник, когда его надо иссечь, чтобы выпустить гной, когда проводить операцию с иссечением всех ходов сформировавшегося свища, его отростков и внутреннего отверстия.

От геморроя залейте 1 ст. ложку сухих измельченных огуречных плетей 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 15 минут, пейте по 4 ст. ложки в день до улучшения состояния.

Тянет и отдаёт в ягодицу

? В ноябре перенес операцию по поводу тяжелого парапроктита. Домой уехал на 3-й день. Заживление шло хорошо. А на Новый год выпил много алкоголя и отравился. В результате в течение 3-4 дней была диарея. Делал клизмы с ромашкой. Сейчас чувствую, что тянет что-то с противоположной стороны, отдаёт в ягодицу, хотя болей нет. Один раз во время стула пекло, но крови и выделений не обнаружил. Трещин, углублений не нашупал. Переживаю: не было бы обострения.

Вано Н.

Людям, перенесшим операцию по поводу острого парапроктита, нужно

☛ Чтобы вызвать отвращение к курению, замочите в молоке сигарету, высушите ее и выкурите.

☛ Красное вино уничтожает вирусы полиомиелита и герпеса. Причем, действие вина тем сильнее, чем оно старше. Молодые вина таким свойством почти не обладают.

ежегодно обследоваться, даже если нет жалоб. А у вас они есть - это повод для консультации у проктолога. У этого заболевания есть характерная особенность снова возвращаться. Вы ведь знали, что алкоголь пить нельзя?

Можно ли рожать с парапроктитом?

? Вот уже полгода меня мучает парапроктит. Он вскрывается - меня кладут в больницу, колют антибиотики, и после лечения боль стихает. Но через некоторое время все повторяется. А мы с мужем планировали ребенка. Можно ли с парапроктитом рожать естественным путем? Или сейчас все силы надо направить на лечение?

Ольга Н.

Длительное течение хронического парапроктита сильно снижает иммунитет. Это может отрицательно сказаться на течении беременности. Хронический парапроктит - постоянный очаг инфекции в организме, от которого надо избавиться до наступления беременности. Рекомендуется операция с иссечением всех ходов свища и внутреннего отверстия. Ее должен выполнять высококвалифицированный и опытный врач-проктолог.

Перед операцией кроме стандартных обследований, необходимых при хроническом парапроктите, настоятельно советуем пройти трансректальное УЗИ для установления точного нахождения свища и его внутреннего отверстия.

А у меня путевка на море

? Мне вскрыли гнойник при диагнозе острый парапроктит. А через месяц у меня путевка. Можно ли купаться в море?

Сергей.

Восстановительный период после операции по поводу острого парапроктита - 3 месяца. В течение этого времени не рекомендуются поездки на дальние расстояния и купание в море. Послеоперационная рана должна зажить, иначе возможен рецидив заболевания и возникновение осложнений.

Б. Рыбаков, проктолог, врач высшей квалификации.

Китайская подушка от бессонницы

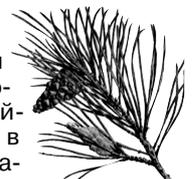
В Китае от бессонницы многим старикам помогают чайные подушки. Сделать ее просто. Собирайте старую заварку, сушите ее на солнце или в духовке. Когда старого чая будет достаточно, чтобы набить им маленькую подушечку, сделайте себе такую. Слабый аромат чая, исходящий от нее, успокаивает нервную систему, способствуя хорошему засыпанию.

Делаем массаж спины

Делая массаж спины, вы улучшаете кровообращение и тем самым лечите многие болезни. Как сделать такой массаж самому себе? Очень просто! Положите на пол теннисный мяч, лягте на него спиной и, меняя положение тела, покатайте его под собой во всех направлениях от шеи до копчика, от одного бока до другого. Сначала вам покажется, что это больно, а потом почувствуете тепло и облегчение болей в спине. Такой массаж можно делать ежедневно по несколько минут.

Нормализуем давление

Заставьте себя (даже через силу) проходить ежедневно пешком 2 км. На самом деле это не так много, как кажется. Например, 4 автобусные остановки или полчаса ходьбы в среднем темпе. Можете пройтись и в течение часа, если позволяют погода и настроение. Пейте отвар сосновых иголок: 1 чайн. ложку заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться и выпейте с медом. Этот витаминный и мочегонный чай всегда снижает артериальное давление. Таким же свойством обладает и отвар овса.



ОГОНЬ ВНУТРИ

Проблемы с желудочно-кишечным трактом - настоящий бич школьников. Самая распространенная из них - гастрит. Как предотвратить и максимально быстро вылечить это коварное заболевание?



торое время себя никак не проявлять. Она умеет выживать в агрессивной желудочной среде. Проникая в эпителий слизистых оболочек, Хеликобактер пилори выделяет вещество, которое провоцирует появление воспалений и язв. По данным Минздрава, на сегодняшний день более чем у 85% жителей нашей страны в организме есть Хеликобактер пилори. Однако далеко не всем при этом поставлен диагноз «гастрит».

Как такое может быть? По мнению врачей, проблема не столько в наличии самой бактерии, а в условиях, необходимых для ее размножения. Переедание, жирная и острая пища травмируют слизистые желудка и таким образом соз-

НЕРВНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ (НЕДОСЫП, ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И Т.Д.) УХУДШАЮТ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОНА ИСТОНЧАЕТСЯ И СТАНОВИТСЯ ОЧЕНЬ УЯЗВИМОЙ.

дают идеальную почву для размножения Хеликобактер пилори. Также к факторам риска относятся: прием некоторых лекарств, глисты, вирусы и стресс.

ВАЖНО! ПРИСТУП ГАСТРИТА ИНОГДА ПУТАЮТ С ПРИСТУПОМ ЖЕЛЧНОЙ КОЛИКИ. ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ: ПЕРВЫЙ РАЗВИВАЕТСЯ ИСПОДВОЛЬ, ПОСТЕПЕННО, И ТАК ЖЕ ПОСТЕПЕННО УТИХАЕТ. ДЛЯ ВТОРОГО ХАРАКТЕРНА ВНЕЗАПНОСТЬ И ОСТРОЕ НАЧАЛО.

Знать в лицо

Есть пять основных симптомов острого гастрита:

1. Ноющая боль в районе желудка через 10-15 минут после приема пищи.

2. Отрыжка и неприятный запах изо рта.

3. Снижение аппетита.

4. Белый налет на языке.

5. Тошнота и рвота.

Приступы боли длятся недолго и поначалу могут быть пару раз в месяц.

ГАСТРИТ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ИНФЕКЦИИ. СРЕДИ ФАКТОРОВ РИСКА - ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ, ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА И ДАЖЕ КАРИЕС.

Но, если их игнорировать, со временем ребенок начинает быстро уставать, терять вес и становится очень раздражительным. Появляются бледность, темные круги под глазами. Приступы гастрита также могут сопровождаться повышением температуры, поносом и головной болью. Возможны и необычные симптомы, которые отличаются от классической картины болезни. Например, некоторые дети начинают жаловаться на боль в спине. Она действительно возникает, если патологический процесс развивается на задней стенке желудка.

Найти и обезвредить

Любой из описанных выше симптомов - повод отвести ребенка к врачу. Самый распространенный метод диагностики гастрита - **фиброгастроудоденоскопия**. Процедура не самая приятная, но информативная. Введение эндоскопа в желудок помогает оценить состояние слизистых оболочек и провести биопсию - исследование, которое исключит наличие опухолей. Для диагностики хеликобактерной инфекции проводят **серологический тест**. Он похож на обычный анализ крови из вены. С его помощью выявляются антитела, которые выделяются организмом в ответ на внедрение бактерии. Для этих же целей делается **дыхательный тест**. Пациент выпивает раствор мочевины, а через полчаса в выдыхаемом им воздухе измеряют концентрацию

антитела, которые выделяются организмом в ответ на внедрение бактерии. Для этих же целей делается **дыхательный тест**. Пациент выпивает раствор мочевины, а через полчаса в выдыхаемом им воздухе измеряют концентрацию

Воспаление слизистой оболочки желудка (то есть гастрит) в чистом виде у детей встречается редко. Как правило, раздражение затрагивает и двенадцатиперстную кишку. Первые симптомы заболевания дети, как правило, игнорируют, а значит, родители просто не могут о них узнать. В результате ребенок попадает на прием к врачу, когда воспалительный процесс распространяется и на кишечник, а то и вовсе переходит в хроническую форму. О том, как этого не допустить, мы и поговорим.

На ваших условиях

Долгое время главной причиной развития гастрита считалось неправильное питание. Чуть позже заговорили о нейрогенной природе болезни, обвинив во всем стресс и эмоциональные перегрузки. Бабушки предупреждали, «не ешь всухомятку», мамы были уверены, что «все болезни от нервов». И те, и другие слегка заблуждались. Сегодня доказано: одна из основных причин появления гастрита - заражение бактерией *Helicobacter pylori* (Хеликобактер пилори). Передается она контактно-бытовым путем: чаще всего это происходит через общую посуду, поцелуи, немытые руки и т.д. Попав в организм, бактерия может неко-

ВАЖНО! ЕСЛИ У РЕБЕНКА ОБНАРУЖИЛИ ХЕЛИКОБАКТЕРНУЮ ИНФЕКЦИЮ, ОБСЛЕДОВАНИЕ (И, ЕСЛИ НЕОБХОДИМО, ЛЕЧЕНИЕ) ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ ВСЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ДАЖЕ ПОСЛЕ ТЕРАПИИ АНТИБИОТИКАМИ ОСТАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОВТОРНОГО ЗАРАЖЕНИЯ ОПАСНОЙ БАКТЕРИЕЙ.

углекислого газа. Считается, что по количеству выдохнутой углекислоты можно определить, сколько вредных бактерий населяет желудок.

По рецепту

При грамотно подобранных препаратах вероятность выздоровления - около 98%. Как правило, гастрит лечится с помощью антибиотиков, иначе болезнь перейдет в хроническую форму. Финские ученые доказали, что между корой головного мозга и органами пищеварения существует прямая связь. Чтобы снизить психоэмоциональные нагрузки, специалисты рекомендуют ограничить время, которое ребенок проводит перед телевизором или за компьютером, и обязательно выключать их минимум за полтора часа до сна. Для успешной терапии важны отсутствие стресса, полноценный сон и умеренная физическая активность (слишком сильная - вредна). И, конечно, необходимо выстроить режим питания. Без диеты никуда.

Что в меню?

Здоровье слизистой желудка нужно постоянно поддерживать. Поэтому, если у ребенка диагностирован

гастрит, придется соблюдать определенные правила. Первое и очень важное - не заставлять есть насильно. Потому что это стресс, а он вашему подростку сейчас совсем ни к чему. Такая диета-мучение пользы точно не принесет.

Но как заставить человека полюбить овсянку, если он ее на дух не переносит?

На каше свет клином не сошелся, питание ребенка, болеющего гастритом, может быть вариативным. Если говорить об общих рекомендациях, то можно заменить пресловутую овсянку на любую другую кашу, только пусть она будет приготовлена на нежирном молоке. Сдобу лучше заменить сухим печеньем. Разрешены паровые мясо и рыба, нежирные пудинги, творожные запеканки и омлеты, фруктовые и овощные пюре (лучше из запеченных плодов). Еда должна быть измельченной, мягкой и не горячей. Оптимальная температура блюд - такая же, как у того, для чего она приготовлена. В целом же, врачи обычно составляют недельное меню для пациента и рассказывают, чем можно заменить те или иные блюда.

ВАЖНО! ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С ГАСТРИТОМ ДОЛЖНО БЫТЬ ДРОБНЫМ: 5-6 РАЗ В ДЕНЬ, НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ, В ЧЕТКО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СЕКРЕТОРНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕЛУДКА И НЕ ДОПУСКАТЬ «ХОЛОСТОЙ» ВЫРАБОТКИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА. В ОТСУТСТВИЕ ЕДЫ В ЖЕЛУДКЕ ОН НАЧИНАЕТ РАЗЪЕДАТЬ ЕГО СТЕНКИ.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Татьяна УТКИНА, врач-педиатр.

В Европе уже давно, а у нас сравнительно недавно для диагностики патологий желудка и кишечника вместо гастроскопии начали применять капсульную эндоскопию. Пациент глотает капсулу со встроенной в нее мини-камерой. По размеру она чуть больше обычной таблетки. Атрауматичная оболочка облегчает проглатыва-

ние - даже дети 5-6 лет успешно справляются с этой задачей, и позволяет капсуле перемещаться по всему пищеварительному тракту, не повреждая слизистые. Передвижение по кишечнику происходит благодаря перистальтике - волнообразным сокращениям стенок органов. Мини-камера непрерывно делает тысячи снимков, а

специальный регистратор, который крепится на пояс пациента, сохраняет поступающие сигналы и транслирует их в компьютер. Снимки будут расшифрованы через 10-12 часов.

Спустя 2-3 часа после исследования капсула достигает тонкого кишечника, и тогда пациенту разрешают покинуть поликлинику. После процедуры можно есть, заниматься спортом - никаких ограничений нет.

Цифры и факты

✓ Подростки, которые много нервничают или страдают от депрессии, в зрелом возрасте часто оказываются без работы.

✓ Мальчики примерно в 3 раза чаще страдают от синдрома дефицита внимания и гиперактивности, чем девочки.

Малыши играют в утробе

Итальянские ученые с помощью УЗИ изучали движения в утробе пяти пар близнецов на 14-й и 18-й неделях беременности. На 14-й неделе близнецы уже двигались по направлению друг к другу. К 18-й неделе беременности количество действий по отношению друг к другу увеличилось на 29%.

Близнецы нередко повторяют судьбы друг друга. Даже если их изолировать, они могут жениться на женщинах с одинаковыми именами, развестись, жениться во второй раз. Могут иметь собак и заправляться на одних и тех же бензозаправках. Оба будут грызть ногти и предпочитать один и тот же сорт пива. Кстати, близнецы нередко создают семьи с близнецами. Разводов в таких парах в 6 раз меньше, чем в обычных браках.

БЛИЗНЕЦЫ ПОСТОЯННО ПРИКАСАЮТСЯ ДРУГ К ДРУГУ, ГОЛОВКОЙ К ГОЛОВКЕ, РУЧКОЙ К РУЧКЕ... ПРИЧЕМ, С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ ВСЕ ЧАЩЕ.

Растем!

✿ В первые 5-6 недель беременности кроха больше похож на маленькую косточку от яблока, зато уже имеет мозг, позвоночник, центральную нервную систему. У него зарождаются желудок, сердце и грудная клетка.

✿ В 7 недель малютку можно сравнить с виноградкой, которая обзавелась легкими, кишечником, печенью, почками и внутренними половыми органами. Его сердечко гоняет кровь по маленькому тельцу.

✿ От 8 до 12 недель плод дорастает до размеров крупной клубнички, все внутренние органы у него сформированы.



Секреты полезных заготовок

Люблю закатывать баночки. Получаются кулинарные шедевры! За годы экспериментов я выработала несколько правил полезной консервации.

В квашеных заготовках соли в 1,5-2 раза меньше, чем в соленых или маринованных, уксуса нет совсем. А вот пользы гораздо больше. В процессе квашения в капусте почти вдвое повышается содержание витамина С. Я помню, как бабушка начинала квасить капусту с середины ноября. Мы, дети, могли смело гулять на улице, ведь нас точно не хватятся до вечера. Кстати, бабуля говорила, что летние сорта капусты не годятся для засолки и квашения. Лучше выбирать поздние. И чем крупнее кочан, тем лучше. Из осенней клюквы или брусники можно приготовить «живые» витамины. Протереть мытые ягоды с сахаром или сделать желе. Ни в том, ни в другом случае варить не нужно, а значит, все витамины будут в целости и сохранности. Но держать такие баночки нужно в холодильнике. Как вариант, бабушка и ее соседки-подружки делали быстрое варенье из черной смородины. Свежесобранные ягоды варятся

максимум 20-25 минут. Варенье можно приготовить из любых ягод или фруктов - остается только включить фантазию. Но опять же - хранить только в холоде.

Мое детство пахло клубничным, земляничным и мандариновым вареньем из запасов бабушки. Теперь, став взрослой, я понимаю, сколько сахара мы тогда съедали. Я могу позволить себе такие вольности лишь по праздникам. А на каждый день готовлю десерты с сахарозаменителями - стевией, фруктозой или сорбитом. Не советую использовать аспартам. Пробовала - он придает конечному продукту сильную горечь. При хранении сахарозаменитель ведет себя нестабильно. Не забудьте наклеить на такие баночки этикетки с месяцем закрутки. И

съесть их нужно в первую очередь.

А вот компоты, наоборот, прекрасно переносят ту же фруктозу. Только я советую их стерилизовать, а перед закруткой ягоды или фрукты бланшировать. Бланширование - это кратковременный, в среднем 4-6 минут, прогрев паром или кипятком. Оно сохраняет естественную окраску и вкус. Благодаря ему у помидоров, слив и винограда не трескается кожица. Сразу после бланширования плоды на 1-2 минуты опускаю в ледяную воду.

А какое получается вкусное яблочное пюре без сахара! Сначала запеките яблоки, затем переложите их в блендер и как следует перемешайте. Получившуюся массу разложите по стерилизованным бан-

кам и еще раз простерилизуйте их уже закрытыми. Для пол-литровых на это потребуется около 25 минут. Такое пюре без проблем хранится всю зиму.

Я люблю быстрые рецепты супов. Мои самые любимые супы готовятся за 30 минут. Нашла простой секрет - заранее в баночки закатывать заправки. Например, для того же рассольника. Одним махом измельчаю и отвариваю овощи, которые потом закрываю в банки и стерилизую. Хранятся они всю зиму, и у меня всегда есть под рукой основа для супа. Достаю такую баночку, добавляю в бульон с картошкой - и вся семья наслаждается вкусным рассольником или щами.

Еще одна любимая заготовка - свекла, маринованная в яблочном соке. Мой ребенок ее обожает, она получается в меру пряная, в меру кислая. Малыш ест ее как закуску. Такую свеклу можно использовать для винегрета, свекольника, борща.

И. Барнова.

P.S. А еще моя семья обожает домашний кетчуп. Подаю его к макаронам или шашлыку. Свежие помидоры, лук, сахар, соль, немного уксуса. Корица, черный и душистый перец - для вкуса и аромата. Получается как в известных ресторанах, но без консервантов. Тут главное - запастись симпатичными бутылочками.

При гастрите и язве

✓ Принимайте пищу в спокойной домашней обстановке, но не перед телевизором и без газеты. Ложитесь спать не позднее 11 часов ночи. На ночь выпейте йогурт или кефир.

✓ Очень важны хорошие эмоциональные отношения в семье. Здоровая пища, с любовью приготовленная и сервированная, - это начало любого лечения.

✓ Пища должна не вредить желудку, а восстанавливать его. Готовьте еду не из консервированных или замороженных продуктов, а из свежих.

✓ Всевозможные пирожки годятся только в экстремальных ситуациях, когда вы голодны и деваться некуда.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРИТА И ПОЛИАРТРИТА ОЧЕНЬ ХОРОШ НАПИТОК ИЗ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

Орешками фундука отлично лечится бронхит, а еще лихорадка, кровотечения, усталость, импотенция. Разрезаем на части ядрышки, заливаем кипяченой водой и оставляем на ночь. Утром разбухшие орехи растираем в ступке, полученную массу заливаем стаканом кипяченой воды, настаиваем и процеживаем. Добавляем по вкусу сливки, мед, соль. И пьем понемногу 2-3 дня.

У лесных орехов есть зеленая «шапочка» - плюска. Делая ореховое молочко, не выбрасывайте ее. Залейте 2 ст. ложки плюсок стаканом воды, настаивайте полчаса, потом процедите. Отлично помогает этот настой при диарее: пейте по 1/4

стакана 4 раза в день - и скоро забудете о неприятностях с желудком.

Для лечения артрита и полиартрита очень хорош напиток из кедровых орехов: 2 ст. ложки орешков очищаем от скорлупы, скорлупу заливаем полутора стаканами воды и кипятим около часа. Ядра измельчаем и заливаем отваром из скорлупок, добавляем мед и пьем по половине стакана 3 раза в день.

Для здоровья ежедневно съедайте по горсточке орехов. Переесть их нельзя, наберете лишний вес. Чуть подналег - и на боках собирается жирок. А вот если кому-то надо поправиться, орешки - первое средство!

И. Беликова.



В сезон простуд самый актуальный вопрос: «Как не заболеть?». Порой кажется, что предотвратить болезнь нельзя, но это не так. Есть простые и даже неожиданные способы!

НЕ БОЛЕТЬ В СЕЗОН ПРОСТУД ЭТО ПРОСТО!

Предотвратить всегда легче, чем лечить, - это вам скажет любой врач. Только вот советы доктора довольно часто слишком научные и трудновыполнимые. Однако есть другие рекомендации, которые выполнять легко, а пользу они приносят неоценимую!

Жуйте жвачку

Жевательная резинка, особенно если она ментоловая, прекрасно очищает горло и освежает рот. Если присутствуют слизь и мокрота, она также способна их вывести. Всего лишь 10-15 минут интенсивного жевания - и рот чист! Можно проводить данную манипуляцию несколько раз в день, но не более 15 минут, иначе это может навредить желудку.

Кстати, если вы чувствуете первые признаки простуды, жевательная резинка поможет уменьшить неприятные ощущения в горле и смягчить слизистую.

Не трогайте лицо руками

Нос и рот, которые и хватают болезнетворные микробы, располагаются на лице, так что не стоит лишний раз «кормить» их вирусами. Руки могут быть грязными - в этом случае даже банальное поправление макияжа обернется заболеванием. Если все же возникла потребность что-то поправить на лице, вымойте перед этим руки или обработайте их антисептиком.

Включайте увлажнитель воздуха

Как известно, сухой воздух сушит слизистые поверхности. А зимой в квартире он всегда сухой, так как работают батареи. Чтобы не создавать для бактерий и микробов благоприятную среду, чаще включайте увлажнитель воздуха. Хорошо, если этот прибор будет дополни-

тельно оснащен функцией обеззараживания.

Пейте шампанское

Французы только так и борются с простудой - пьют на ночь шампанское! Только не обычное, а теплое. Добавьте в 1 стакан игристого напитка 1 ч. л. сахарного песка. Поставьте напиток на огонь и доведите его до кипения. Дайте остыть и выпейте на ночь, предварительно укутавшись. Наутро никаких следов начинающейся простуды не будет. В чем секрет? В шампанском содержатся танины, благодаря которым вырабатываются антитела, а магний, также входящий в состав напитка, восстанавливает силы.

Не забывайте про специи

Риск подхватить простуду наиболее высок в многолюдных местах. Чтобы этого не произошло, перед посещением таких мест положите в рот бутон гвоздики или кожуру лимона. Они хорошо нейтрализуют бактерии!

Также неплохо справляется с разносчиками простуды куркума, в составе которой находится куркумин - враг всех бактерий. Ее можно добавлять в выпечку или во вторые блюда.

Делайте зарядку

Почему в детстве нам твердили про важность утренней зарядки? Потому что она полезна! Достаточно в течение 10-15 минут выполнять простейшие упражнения - наклоны, приседания, сгибания и т.д., чтобы разогнать кровь по телу. Регулярное выполнение зарядки укрепляет не только фигуру, но и иммунитет.

Зажигайте аромалампу

Купите в аптеке эфирные масла лаванды, эвкалипта, пихты или ли-



мона. Они способны обеззараживать воздух в помещении, а также благотворно влиять на дыхательные пути, очищая их.

Альтернатива аромалампе - ингаляции, ванны с эфирными маслами. Достаточно 2-3 капель масла на ванну или 1 каплю на любую греющую поверхность - батарею, например.

Ешьте меньше сладкого

В сладком содержится сахароза, формирующая благотворную питательную среду для всевозможных микробов. Поэтому сладкоежки в какой-то степени больше рискуют подхватить простуду, чем люди, равнодушные к сладкому.

Что же есть, чтобы защитить себя? Нужна еда, содержащая белки, - курица, рыба, творог, а также те продукты, в которых есть железо, - сухофрукты, морская капуста, томаты, гречка и т.д.

Совершайте ритуалы до и после прогулки

До посещения многолюдного места, дороги в транспорте смажьте слизистую носа оксолиновой мазью - прекрасная защита от возможных микробов. Вернувшись домой, прополощите горло солевым раствором (1 ч. л. соли на 1 стакан воды), а нос промойте морской водой (продается в аптеке) или тем же солевым раствором.

Употребляйте витаминную смесь

Необходимо взять в одинаковых количествах чернослив, изюм, курагу, грецкие орехи и немного тертой лимонной цедры. Все смешать в блендере и добавить 1-2 ч. л. меда. Употребляйте смесь по 1 ч. л. перед каждым приемом пищи. Это способствует укреплению иммунитета.



ЛЕЧИМСЯ КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Квашеная капуста и ее рассол помогут избавиться от многих проблем со здоровьем. Не забудьте запастись на зиму этим лекарством!

По статистике, любители квашеной капусты физически сильнее, имеют более крепкое здоровье и дольше живут.

В чем польза?

Квашеные овощи, особенно капуста, содержат ферменты молочной кислоты. Они подавляют рост патогенных бактерий, которые вызывают гнилостные процессы в кишечнике и отравляют организм.

Квашеная капуста оказывает обезболивающее действие, используют ее и для уменьшения воспалений. Кроме того, после закваски в капусте сохраняются почти все полезные вещества, что оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Наконец, она является рекордсменом по содержанию витамина С, который необходим для поддержания иммунитета в осенне-зимний сезон.

Рассол квашеной капусты улучшает секрецию желудочного сока, предотвращает запоры, очищает организм от шлаков и токсинов, оказывает мягкий мочегонный эффект, снижает уровень «плохого» холестерина в крови, препятствует старению организма. Употребление квашеной капусты рекомендуется при сахарном диабете, ожирении.

✓ **Противопоказания:** повышенная кислотность желудочного сока, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит и энтероколит, заболевания поджелудочной железы, почечная и сердечная недостаточность и др.

Рецепты здоровья

При начинающейся простуде полезно пить по 2-3 стакана капустного рассола в сутки, разведенного теплой кипяченой водой в пропорции 1:1.

Для быстрого восстановления после болезни каждый день ешьте на обед по 200 г квашеной капусты.

При бронхиальной астме ежедневно съедайте по 0,5 кг квашеной капусты, смешанной с 20 г лука и 5 г чеснока.

При головной боли положите за уши и на виски квашеную капусту, завернутую в марлю, и оберните голову полотенцем. Дополнительно пейте по 1/2 стакана рассола 3-4 раза в день.

При ожогах помогают компрессы из листьев квашеной капусты. Измельчите листья до кашицеобразного состояния, приложите к пораженному участку кожи и наложите повязку, смоченную в капустном рассоле, слегка разведенном водой. Повязку нужно менять 2-3 раза в день.

При атеросклерозе (и для его профилактики) ежедневно употребляйте салаты с квашеной капустой, а также пейте рассол по 1/2 стакана в день за 20 мин. до приема пищи.

При беременности симптомы токсикоза - тошноту и рвотные позывы - снимет небольшая порция квашеной капусты.

При запорах рассол квашеной капусты пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день. Он поможет нормализовать работу кишечника и нейтрализовать действие токсинов.

При метеоризме принимайте по 100 мл рассола комнатной температуры 3 раза в день.

При воспалительных заболеваниях горла и полости рта помогут полоскания капустным рассолом, разведенным теплой водой в пропорции 1:1. Частота полосканий - 5-10 раз в сутки, до полного выздоровления. При ангине дополнительно 5-6 раз в день принимайте по 1/4 стакана теплого рассола (лечение соком квашеной капусты должно совмещаться с приемом антибиотиков, назначенных врачом).

При бессоннице 1/2 ч. л. семян белокочанной капусты залейте 100 мл горячей воды и проварите на слабом огне в течение 10 мин. Отвар смешайте с 1/2 стакана капустного рассола и выпейте перед отходом ко сну.

5 легких способов снизить метеочувствительность

1. Пересмотреть рацион. Не пере едайте, откажитесь от тяжелых и жирных блюд в пользу каш, овощей, фруктов и молочных продуктов. Не принимайте

алкоголь - он может усугубить состояние.

2. Не переутомляться. При магнитной буре оградите себя от высоких нагрузок, отложите все серьезные дела (ремонт, генеральная уборка, готовка и т.д.).

3. Вставать под контрастный душ. При спазме сосудов эффективны контрастный душ (чередование теплой и

прохладной воды, но без резких перепадов температуры), горячие ванночки для ног с травами, а также легкая гимнастика.

4. Пить настойку девясила. Она поможет вашим сосудам легче адаптироваться к погодным изменениям. 1,5 ст. л. сухого измельченного корня девясила залейте 500 мл

водки, дайте настояться в темном месте 7 суток, затем процедите. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

5. Принимать хвойные ванны. Хвойный экстракт для ванн можно приобрести в аптеке. Продолжительность - 10-15 мин., температура воды - 37 градусов, курс - 12-15 процедур.



Лицо с обложки



БЕЙОНСЕ НОУЛЗ - КОРОЛЕВА БИ

Поклонники 36-летней Бейонсе ждут ее возвращения на сцену после рождения двойняшек Руми и Сэра, появившихся на свет в июне текущего года. По сведениям инсайдеров, певица скоро вернется к творчеству, но пока набирается сил для этого. А помогают ей восстановиться члены ее семьи: муж Джей-Зи, старшая дочь Блу Айви, мама Тина Ноулз и друзья.

Бейонсе Жизель Картер-Ноулз, она же Бейонсе или просто Королева Би – американская певица, выступающая в жанре r'n'b, бывшая солистка некогда сверхпопулярной группы Destiny's Child. Попав на большую сцену в 9 лет, она прошла путь к славе в составе девичьего поп-трио, а затем, уже сольно, повторила и многократно преумножила его успех. Она единственная певица, чьи сольные альбомы все до единого получили премию «Грэмми» в номинации «Лучший r'n'b альбом», а также дебютировали на первой строчке национального музыкального чарта Billboard 200.

Известная сегодня на весь мир обладательница мощного меццо-сопрано и роскошных форм родилась в Хьюстоне, крупнейшем городе Техаса, в семье продюсера и звукорежиссера Мэттью Ноулза и модельера и стилис-

та Тины Ноулз (в девичестве Бейонсе). Именно в честь фамилии бабушки и дедушки по материнской линии новорожденная и получила свое имя.

Пять лет спустя в семье родилась малышка Соланж Пиаже. К тому времени юная Бейонсе уже проявила недюжинные вокальные способности. Все началось с того, что учитель по танцам в ее начальной школе спел песню, а девочка «перепела» его на высоких нотах. Следующим этапом был школьный конкурс талантов, на котором она исполнила песню «Imagine» Джона Леннона и завоевала первый приз, в фигуральном смысле уничтожив 15-16 летних конкурентов. Вскоре без артистичной малышки не обходилось ни одно городское музыкальное соревнование.

Вместе с тем, девочка, получавшая ни с чем не сравнимое удовольствие от выхода на сцену, в повседневной жизни была весьма замкнутой и зас-

тенчивой. Их семья была достаточно обеспеченной, у мамы был собственный салон красоты, и Бейонсе, боясь спровоцировать сверстников на насмешки и шушуканье за спиной, старалась быть максимально незаметной. Она неслышно ходила, уставившись в пол, из-за чего к 7 годам у нее начались проблемы с осанкой.

Все изменилось в 1990 году: девочка перешла в среднюю школу с акцентом на музыкальное образование, где незаметной быть уже не получалось. Ее тут же взяли в школьный хор; чуть позже она начала выступать в церковном хоре.

В 1990 году Бейонсе вместе с одноклассницей Келли Роулэнд приняла участие в кастинге в подростковую поп-группу. Во время прослушивания они познакомились с Латавией Робертсон. Их и еще трех девочек в результате отобрали и объединили в проект под названием Girl's Tyme.

Продюсированием группы занялся калифорниец Арне Фрэджер. Сделав ставку на юный возраст участниц, он решил отправить подопечных на крупнейшее шоу талантов страны того времени – Star Search. Мужчина был уверен, что зрителей растрогают читающие рэп чернокожие малышки, но ошибся. Girl's Tyme провалились, как позже признавалась Бейонсе, из-за плохо отрепетированной песни: «Мы читали рэп, а надо было петь».

Это был настоящий удар для маленькой Бейонсе. Видя удрученное состояние дочери, отец, имевший непосредственное отношение к музыкальной индустрии, решил помочь им советом. По его настоянию состав группы урезали до четырех. Бейонсе с подружками репетировала в подсобке маминского салона, выслушивая советы и критику от посетителей. В школьный период они часто выступали на городских мероприятиях, а летние каникулы проводили в специализированном вокальном лагере, где совершенствовали свои навыки.

За первые годы карьеры группа несколько раз меняла название. Из Girl's Tyme они превратились в Something Fresh («Что-то свеженькое»), затем в Cliché («Клише») и the Dolls («Куколки»). В 1995 году ими заинтересовался звукозаписывающий лейбл Electra records. Чтобы подписать контракт, девочкам пришлось превратиться в Destiny («Судьба»). Казалось, все шло хорошо, но незадолго до начала записи первого альбома лейбл расторг контракт. Тогда отец Бейонсе решил сам продюсировать их группу. Он распрощался с другими проектами, из-за чего доход семьи упал вдвое. Ноулзы даже были вынуждены переехать из дома в квартиру.

Мэттью Ноулз усовершенствовал название группы. Отныне герлзбэнд именовался Destiny's Child («Дитя судьбы»), отсылка к «Книге пророка Исаии». Он помог девочкам подписать контракт со студией Columbia Records. Уже в 1997 году их песня Killing Time вошла в саундтрек комедийного боевика

«Люди в черном» с Уиллом Смитом и Томми Ли Джонсом. Это стало началом грандиозной эпохи.

В феврале 1998 года девочки представили слушателям дебютный альбом «Destiny's Child», попавший на 67 место в национальном чарте Billboard 200 и разошедшийся тиражом в 33 миллиона копий, а их сингл «No No No» занял первую строчку в рейтинге хип-хоп и р'н'б композиций Billboard Hot.

1999 год – новые потрясения. Две участницы обвинили Мэттью Ноулза в несправедливом разделении доходов. Якобы он отдавал большую часть гонораров Бейонсе и ее подруге Келли, а их всячески ущемлял. Второй альбом «Writings On The Wall» вышел уже при участии двух других девушек. «Уволенные» певицы начали долгое судебное разбирательство с продюсером группы, так и не давшее никаких результатов. Разве что одна из новых участниц покинула проект, не выдержав травли.

О реальных финансовых махинациях отца Бейонсе стало известно много позже, в 2011 году, когда певица уволила его с должности менеджера и сообщила, что долгое время он прибирал значительные суммы ее гонораров к рукам. Также она поведала, что на заре успеха Destiny's Child он заставлял ее ежедневно пробегать по 5 километров, и одновременно распевать песни из их репертуара. Такая подготовка, считал он, сделала бы Бейонсе способной петь и танцевать в любых, даже экстремальных обстоятельствах.

В 2000 году Destiny's Child, уже в формате трио, разогревали публику перед концертами Бритни Спирс и Кристины Агилеры. А записанная ими песня «Independent Women Part I» для песни «Ангелы Чарли» продержалась на первой строчке Billboard 200 11 недель – рекорд для группы.

В конце 2000 года участницы группы сообщили о намерении записать каждую по сольному альбому. В это же время Бейонсе дебютировала в кино, появившись в пародии на шпионские фильмы «Остин Пауэрс» с Майком Майерсом в роли певицы Фокси Клеопатры. В фильме она исполнила композицию Work It Out, ее первый сольный сингл.

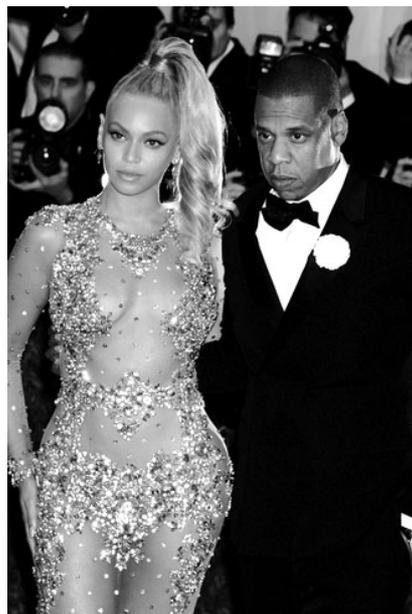
Все три девушки успешно строили сольную карьеру. В 2003 году вышел дебютный сольный альбом Бейонсе «Dangerously in Love», ориентированный на любителей р'н'б и соула и по итогам продаж ставший четырежды «платиновым», а также получивший 5 статуэток «Грэмми». Фурор произвел сингл «Crazy In Love», спетый дуэтом с рэпером Jay-Z и возглавлявший Billboard Hot 100 2 месяца, и «Signs» с участием Миссис Эллиотт.

Три года девушки не выступали вместе. Поползли слухи о грядущем распаде Destiny's Child, которые участницы агрессивно опровергали. В конце 2004 года они вновь собрались для записи альбома «Destiny Fulfilled», продажи которого достигли 500 тысяч копий в первую неделю. Для группы это были весьма скромные показатели

(предыдущий альбом разошелся тиражом 700 тысяч за тот же период), но все же пластинка стала самым продаваемым альбомом 2005 года.

Девушки отправились в турне в поддержку нового альбома, и во время концерта в Барселоне, перед 16-тысячной аудиторией, объявили о распаде группы. В марте 2006 года Дестини Чайлд «посмертно» получили собственную звезду на «Аллее славы» как самая продаваемая женская группа всех времен.

Отправившись в свободное плавание, Бейонсе обратила внимание на кинематограф. Несомненно, ее участие сыграло на руку кассовым сборам криминальной комедии «Розовая пантера»



(2006), где ко всему прочему прозвучала ее новая песня «Check On It».

Затем она появилась в музыкальной ленте «Девушки мечты» с участием Эдди Мерфи, Джейми Фокса и Дженнифер Хадсон. Прототипом ее героини была Дайана Росс. За эту роль Бейонсе номинировали на 2 «Золотых глобуса»: за лучшую женскую роль и за лучшую песню («Listen»).

Завершив съемки, Бейонсе приступила к основательной работе над вторым альбомом. Пластинка В'Day вышла 4 сентября 2006 года и совпала с датой 25-летия певицы. Стиль стал более разнообразным, в записи приняли участие «живые» инструменты. В Billboard 200 альбом ворвался стремительно, сразу попав на первую строчку.

Два года спустя певица представила третий студийный альбом «I am... Sasha Fierce». На вопросы, кто же такая Саша Фирс (что в переводе на русский означает «свирепая»), Бейонсе отвечала, что отныне это ее более чувственное и энергичное альтер-эго, которое появилось на свет во время работы над синглом «Crazy In Love» в 2003 году. Отличительной чертой Саши Фирс была надетая на руку «робоперчатка» – в этом

образ Бейонсе впервые вышла в свет на MTV EMA-2008.

В 2009 году кинокритики высоко оценили актерский тандем Бейонсе и Идриса Эльбы – ключевых актеров триллера «Одержимость» (не путать с «Одержимостью 2013 года с Дж.К. Симмонсом и Майлзом Теллером). Ее героине пришлось бороться за семейное счастье с сильной и властной соперницей.

В 2010 году Бейонсе едва не побила рекорд Майкла Джексона по количеству «Грэмми», врученных исполнителю на одной церемонии, выиграв 6 из 10-ти номинаций. Вскоре после этого она взяла небольшой творческий перерыв, порадовав поклонников 4-м альбомом (которая так и называлась – «4») уже в середине 2011 года. В 2012 году журнал GQ назвал Бейонсе самой сексуальной женщиной XXI века.

В 2013 году певица представила публике новый альбом «Beyoncé» в экспериментальном формате. На каждую из 14 песен были записаны видеоклипы. Альбом появился на iTunes без какой-либо предварительной рекламы, ошарашив поклонников Бейонсе, и занял рекорд по продажам в 108 странах (больше было лишь у певицы Адель с первым местом в iTunes 115 стран). В композиции «Blue» вместе с Бейонсе спела ее дочь Блю Айви.

23 апреля 2016 года мир услышал шестой альбом Бейонсе – «Lemonade». Королева р'н'б развила тему «визуального альбома»: слушателей ждали 12 песен, на каждую из которых был записан видеоклип. Однако, если в предыдущем альбоме клипы фигурировали отдельно, в этот раз они объединились в цельную законченную историю, посвященную взлетам и падениям в семейной жизни певицы. Канал HBO даже показал полную версию «Lemonade» в прямом эфире в день старта продаж альбома.

Бейонс не очень любит афишировать свою личную жизнь. В 2002 году она спела дуэтом с рэпером Jay-Z композицию «Crazy Love», после чего им начали приписывать роман. Слухи не прекращались в течение шести долгих лет, пока наконец в апреле 2008 Бейонсе не появилась на публике с изысканным кольцом на безымянном пальце. Оказалось, влюбленные тайно сочетались браком.

В такой же секретности на свет появился их первенец. В январе 2012 года певица легла в элитную клинику под вымышленным именем Ингрид Джексон. Появившуюся на свет малышку назвали Блю Айви Картер, и она стала неотъемлемой частью их семейного счастья.

В феврале 2017 года Бейонсе появилась на церемонии Грэмми. Ее сильно округлившийся живот подчеркивало эффектное золотое платье. Свою беременность Бейонсе обыграла и в выступлении, представ в образе богини плодородия.

В июне 2017 года Бейонсе стала мамой во второй раз: в частной клинике Лос-Анджелеса на свет появилась королевская двойня, мальчик и девочка.



КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ?

По статистике ВОЗ, ежегодно от депрессивного расстройства страдают около 300 миллионов человек.

Депрессия - это не просто затянувшаяся грусть или хандра. Это болезнь, и если ее не лечить, то последствия могут быть плачевными.

Основные признаки депрессии: плохое настроение, быстрая утомляемость, упадок сил, негативные мысли, нарушение сна и аппетита, утрата интереса к жизни. Если эти симптомы держатся более двух недель, то вполне возможно, что речь идет не просто о «сезонной хандре», а о полноценной депрессии. О том, как правильно это делать, расскажет психотерапевт Ирина Макарова.

ШАГ 1

Обратитесь к специалисту

Многие считают депрессию «ненастоящей болезнью» и верят, что справиться с ней можно собственными силами, а визит к психотерапевту или психиатру - это пустая трата денег. Однако самый эффективный метод лечения депрессии - это сочетание сеансов психотерапии с антидепрессантами. И здесь никак не обойтись без квалифицированных специалистов. Если нет денег на платного психотерапевта, обратитесь к психиатру в местный психоневрологический диспансер. Он как минимум сможет правильно поставить диагноз и назначить медикаменты. Некоторых людей отпугивает само слово «психиатр», и они наотрез отказываются обращаться к врачу: «Я же не псих какой-нибудь!» Долой стереотипы! Психиатры занимаются широким спектром заболеваний, и депрессия входит в их число.

ШАГ 2

Боритесь с негативными мыслями

Человек в депрессивном состоя-

нии видит мир в черном цвете. Его не радуют любимое хобби, общение с друзьями и родными вызывает раздражение, работа кажется пыткой, новости по телевизору внушают страх за свою жизнь и судьбу страны. Первым делом выключите телевизор. Вообще! Или как минимум не смотрите новостные и криминальные программы. Постарайтесь ограничить общение с людьми, которые постоянно жалуются, предъявляют претензии и любят сплетничать. Попробуйте выполнить одно несложное упражнение: каждый день записывайте пять позитивных вещей, которые случились с вами. Не обязательно что-то глобальное, фиксируйте любые приятные мелочи, вроде «сегодня была солнечная погода и я с удовольствием прогулялась по набережной» или «в столовой дали необычайно вкусный бейфстроганов».

ШАГ 3

Делайте «наоборот»

Депрессия заставляет человека менять свои привычки и манеру поведения. Общительная хохотушка запирается дома и не хочет никого видеть. Энергичная женщина вдруг становится ленивой и апатичной. Ей не хочется вставать с кровати, идти на работу или заниматься домашними делами. Да какие уж там дела - не хочется даже мыть голову. И здесь бывает важно перебороть себя и действовать «от обратного». Если не хочется ни с кем общаться - возьмите телефон и позвоните любимой подруге и поговорите с ней «ни о чем». Или еще лучше - расскажите ей о своем состоянии, послушайте слова сочувствия и поддержки, и вам станет немного легче. Помните о том, что «разделенная боль - поло-

вина боли». То же самое и с бытовыми делами вроде мытья головы. Не хочется, нет сил, да и вообще гори оно все огнем! А теперь представьте, насколько лучше вы будете чувствовать себя после душа, как хорошо вы выглядите с чистыми уложенными волосами, и поднимайтесь с кровати. Потом обязательно посмотритесь в зеркало и полюбуйтесь своим отражением.

Старайтесь акцентировать внимание на приятных сторонах любого дела. Не хочется прибираться? Зато как потом хорошо и уютно станет в чистой квартире! Не хочется идти в супермаркет? А что, если купить не только продукты по списку, но и что-нибудь чертовски вкусное?

ШАГ 4

Жалейте себя

Важно не перегнуть палку, пытайтесь воплотить в жизнь предыдущий пункт. Если чувствуете, что нет никаких сил, дайте себе передышку. Поваляйтесь в выходные на диване с книжкой, посмотрите любимый сериал, выспитесь, наконец. Не скрывайте свое состояние от родных. Расскажите, что сейчас плохо себя чувствуете, поэтому чистые носки и ужин они должны добыть себе сами. Не стесняйтесь просить о помощи, посылайте сигнал SOS друзьям и близким. Называйте вещи своими именами: «У меня сейчас депрессия, и пока лечение не начнет действовать, мне будет очень сложно, поэтому, не мог бы ты...»

И, пожалуй, самое главное - не вините себя. Принято считать, что депрессия нападает только на слабых и ленивых людей, которым не хватает силы воли. На самом деле во время депрессии в мозгу человека происходят химические процессы, которые он не может контролировать усилием воли. Депрессией, как и насморком, может заболеть любой человек, в этом нет вашей вины, и вы вправе рассчитывать на помощь, понимание и сочувствие близких людей.



Иногда, для того, чтобы выйти из депрессии, нужна помощь специалиста. Не затягивайте с визитом к психотерапевту

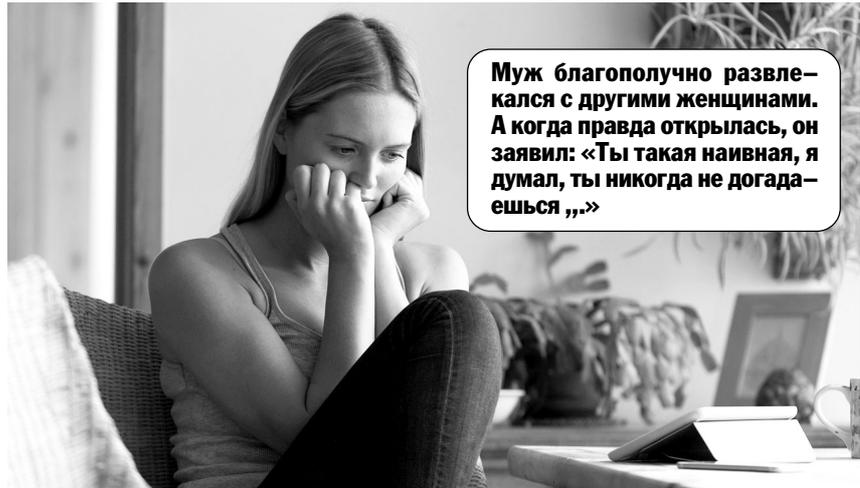
Наивность лишь со стороны кажется милой особенностью характера. Сам же доверчивый человек страдает из-за своего детского взгляда на мир, неумения сказать «нет» и бесхитростности.

Всего лишь два месяца я работала в транспортной компании. Коллектив мне нравился, особенно я сдружилась со Светочкой, специалистом по логистике. Однажды я пришла на работу и застала ее в слезах. Света объяснила, что совершила ошибку и отправила груз не туда. Боялась, что ее уволят, твердила, что ей сейчас очень нужны деньги - серьезно больна маленькая дочка. Решение пришло незамедлительно. Когда в дверном проеме появился начальник с выражением лица, не предвещающим ничего хорошего, я тут же выдала: «Это я ошиблась!» В тот же день я писала заявление на увольнение по собственному желанию. А еще через пару недель, проходя мимо бывшей работы, встретила Светланиного мужа с дочкой. Подошла поинтересоваться, как здоровье девочки, чем очень удивила отца ребенка. «Да все в порядке, здорова!» - заверил меня он.

Придя домой, я проревела битых два часа. Ведь мне тогда даже в голову не пришло, что Света может врать! Да и она сама, услышав о том, что меня увольняют, ничего не предприняла - как будто так и надо! Я плакала от горькой обиды на весь мир. Мне было больно от того, что он такой жестокий и непредсказуемый - совсем не такой, каким был в детстве.

Маленькой я была окружена родительской заботой. Наверное, именно этот защитный кокон и воспитал во мне глупую наивность. До тридцати лет я не подозревала, что существует враждебный внешний мир, и лишь когда родители умерли один за другим, оказалась с ним лицом к лицу. С тех пор прошло уже больше десяти лет, а я так и не научилась приспосабливаться к жизни.

Родители учили: все люди хорошие. Я им верила. А окружающие этим пользовались. У меня будто на лице было написано: «Обмани меня, я даже не замечу». Помню, как-то продавала через сайт объявлений старый телевизор. Покупатель-мужчина приехал его забирать, но «вдруг» обнаружил, что забыл взять деньги. Клялся, что в течение суток переведет их мне на банковскую карту. Выглядел он довольно прилично, в общем, я ему поверила. Честно ждала деньги на следующий день и еще два дня. Конечно, телефон покупателя больше не отвечал, но я до последнего не



Муж благополучно развлекался с другими женщинами. А когда правда открылась, он заявил: «Ты такая наивная, я думал, ты никогда не догадаешься ,,»

Я СЛИШКОМ ДОВЕРЧИВА...

теряла надежды. Когда рассказала об этом своей подруге, она не сдержала эмоций: «Тыфу на тебя! До чего же ты наивная!»

Большая часть приятелей пользовалась моей доверчивостью. Одна из моих подружек частенько просила меня присмотреть за своими детьми. Говорила, что в это время ездит на другой конец города, чтобы помочь старенькой бабушке. Я бросала все дела, отменяла свидания, встречи и неслась к ее чадам. Параллельно думала про себя, какая же она замечательная и какое доброе у моей приятельницы сердце. Естественно, в итоге правда раскрылась: никакой бабушки не существовало, а бегала подружка на свидания к своему любовнику.

Не щадили меня и самые близкие люди. Первый муж вешал лапшу на уши о долгих командировках, пока благополучно развлекался с другими женщинами. А когда правда открылась, еще и заявил: «Ты такая доверчивая, я думал, ты никогда не догадаешься о моих изменах». Даже дети, моя родная кровь, и те ввали направо и налево, представляли дурочкой перед своими друзьями, вешали на мои плечи свои заботы.

Я даже не знаю, что стало последней каплей. Возможно, история полугодовой давности, приключившаяся со мной на работе. Я перешла в другой отдел, где меня, мягко говоря, не очень хорошо принимали. Молодой коллектив и тут я - женщина не первой свежести. Мой добрый характер постоянно высмеивали, наивностью пользовались. Однажды всем отделом со-

врали, что срок сдачи работы сдвигается на неделю. Я поверила и получила нагоняй от директора, когда выяснилось, что отчет не готов. Моя бывшая коллега, из другого отдела, удивилась: «Ну почему же ты не уточнила, не спросила у кого-нибудь еще?!» Я лишь пожалала плечами.

После этого случая я твердо решила: так больше нельзя. Образ наивной дурочки никак не вязался с 47-летней женщиной, какой я являюсь сейчас. К психологу я не пошла, хотя мне и советовали, зато накупила кучу профильной литературы. Осилив половину, поняла, что быть доверчивой в современном мире очень невыгодно, а значит, пора меняться. Вот уже несколько месяцев я учусь отказывать людям, если мне неудобно делать то, о чем они просят. Тренируюсь смотреть на окружающих, сняв розовые очки и видя их такими, какие они есть. Стараюсь доверять людям выборочно, а не безоговорочно. А самое главное - привыкаю делать только то, что нравится мне, в первую очередь.

Сказать, что это тяжелый период в моей жизни, - ничего не сказать! Оказалось, люди не готовы меня видеть в новом обличье! Они все так же ждут наивную девочку, которая поведется на любую чепуху, которую легко обмануть. Когда они понимают, что я стала умнее и в каком-то смысле расчетливее, это их пугает, а иногда и отталкивает от меня. Они всерьез обижаются. Но мне, если честно, теперь это даже смешно. Что ж, пора взрослеть, 47 все-таки.

Анна Нехрушева.



ДЕМОН ВНУТРИ: ЗА ЧТО МЫ ЛЮБИМ ВЕНСАНА КАССЕЛЯ

2 ноября в прокат вышел фильм «Дикарь» с Венсаном Касселем в роли художника Поля Гогена. Фильм рассказывает о жизни Гогена на Таити, где он вдохновлялся местным колоритом до тех пор, пока не умер в нищете и болезни. Мы решили присмотреться к Венсану, и помимо известного французского актера и бывшего мужа Моника Белуччи, увидели акробата, феминиста, полиглота и капоэйриста.

Специфическая внешность Касселя и его бешеная энергетика обеспечили его десятками ролей ультра-агрессивных и буйнопомешанных героев. И даже когда он играл принцев и королей, ему доставались одержимо-неудержимые персонажи («Красавица и чудовище», «Сказка сказок»). В многочисленных интервью актеру неоднократно задают один и тот же вопрос: есть ли в реальности что-то общее в его характере с закрепившимся за ним образом жестокого и конфликтного человека? Актер всегда уклончиво отвечает, что способен держать себя в руках, но как будто не спешит развеять эту иллюзию.

«Думаю, я осел в этом амплуа, потому что хорошо умею изображать злость. Могу выглядеть очень жестоким. У меня просто такое лицо. Мне даже доставляет удовольствие погружаться в безрассудство, когда я играю. Мне пришлось исполнять сцены насилия по отношению к женщинам, записывать дуло пистолета в рот партнера. Но это вообще-то достаточно тяжело».

С агрессивной роли и началась его карьера в кино - Венсан Кассель ворвался в мировой кинематограф в 1995 году, сыграв еврея Винса в фильме Матье Кассовица «Ненависть». В Каннах «Ненависти» аплодировали стоя, он ознаме-

новал собой новую веху французского кино. До этого момента местная киноиндустрия была настолько оторвана от реалий и языка улиц, что у дистрибьюторов даже возникла мысль прикрутить к фильму субтитры для французских же зрителей.

С Кассовицем Кассель познакомился в театральной школе, и их первое сотрудничество состоялось в 1993 году - Кассель снялся в мелодраме Кассовица «Метиска». Идея снять «Ненависть» возникла у Кассовица после прогремевшей во Франции истории о полицейском произволе. Когда Кассовиц предложил Касселю роль в фильме, Венсан засомневался и напомнил режиссеру, что он «вовсе не парень с окраин».

УЧИЛСЯ В КАТОЛИЧЕСКОМ ПАНСИОНАТЕ И ЦИРКОВОЙ ШКОЛЕ

Венсан вырос, как говорится, в «приличной семье» журналистки Сабин Литик и актера Жана-Поля Касселя, сменил три пансиона, среди которых было католическое учреждение, сделавшее из него убежденного атеиста.

«Я сбежал из трех школ-интернатов, прежде чем поступить в цирковую школу. Единственное, что я усвоил в этих пансионах - что я никогда не отправлю в подобное заведение своих детей. Меня туда отправили, когда моя мать ушла из семьи и переехала в Нью-Йорк, и у отца просто не было других вариантов».

В 17 лет Кассель поступил в цирковую школу, где четыре года растрачивал излишки энергии, занимаясь акробатикой. После чего решил, что он хочет стать актером.

БЫЛ СВИДЕТЕЛЕМ И УЧАСТНИКОМ ЗАРОЖДЕНИЯ ПАРИЖСКОЙ ХИП-ХОП КУЛЬТУРЫ

Когда родители Касселя развелись, он был во многом предоставлен самому себе и с большим энтузиазмом погрузился в зарождающуюся во Франции хип-хоп сцену. Его брат Матиас Крошон основал в 80-х рэп-группу Assassin, и Венсан проводил много времени с местной рэп-тусовкой, которая, по его мнению, на тот момент носила очень стихийный местечковый характер и была «слишком белой».

СНЯЛСЯ В 9 ФИЛЬМАХ С МОНИКОЙ БЕЛУЧЧИ

Кассель 14 лет был женат на одной из самых красивых женщин на планете - Монике Белуччи. Впервые они познакомились на съемках фильма «Квартира» и в общей сложности появились вместе в 9 филь-

мах (не считая озвучки мультфильмов).

«У меня было не так уж много подружек в юности. Я был энергичным молодым человеком, прыгал от одной девушки к другой, но эти отношения никогда не длились более 3-4 месяцев. Моника была моей первой настоящей любовью».

«Мы встретились на съемках «Квартиры». Я на тот момент для себя решил, что не буду принадлежать к тому типу актеров, которые встречаются со своими партнершами. Я думал, что фильм будет катастрофой, и что режиссер нанял Моника, потому что она была моделью. Притяжение возникло не моментально - невероятно, я понимаю. Но да, я ее добивался. С тех пор мы работали вместе в 9 фильмах, но я не мог смотреть длинную сцену изнасилования Моника в «Необратимости»»..

УМУДРЕТСЯ СОЧЕТАТЬ В СЕБЕ ФЕМИНИЗМ С ПЕЩЕРНЫМИ ВЗГЛЯДАМИ НА РАЗНИЦУ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ

«Все хорошие актеры - женского пола. И чем больше в них женского, тем лучше они играют. Спасение мужчины в его женском начале. У женщин сильнее развита чувствительность, чем у мужчин, что позволяет им быть гораздо глубже, на сцене они или вне ее. Они превосходят мужчин, однако с ними бывает тяжело. Но это то, что делает женщин чудесными. Они могут быть непредсказуемыми».

«Если большинство женщин ищет в этой жизни безопасности, то мужчины, как мне кажется, ищут приключений. Во французском языке

есть такое выражение «не имея ничего, кроме х** и ножа» - 'n'avoir que la bite et le couteau'. У мужчин есть возможность «изобретать» себя снова и снова».

«Что до женщин - биологические часы задают им другой ритм. Может быть, они более зрелые, и их подход к жизни более глубокий. Но мужчины - как бы это сказать - во многих отношениях стерильны. Мы не рожаем. И поэтому есть ощущение, что нам постоянно нужно двигаться дальше. И у нас есть такая биологическая возможность».

На данный момент 50-летний Кассель встречается с 20-летней моделью итальянского происхождения Тиной Кунаки.

ЖИВЕТ В БРАЗИЛИИ И ГОВОРIT НА ЧЕТЫРЕХ ЯЗЫКАХ

После развода с Белуччи Кассель переехал в Рио-де-Жанейро. Впрочем, еще в браке с Белуччи актер перемещался между резиденциями в Бразилии, Италии и Франции. Но во Франции, на его взгляд «слишком жестко. Это очень агрессивное место, особенно Париж». За время своих перемещений по миру, работы в Голливуде и 14-летнего брака на итальянке Кассель, помимо родного французского, усвоил три языка - португальский, английский и итальянский.

УВЛЕКАЕТСЯ КАПОЭЙРОЙ И БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

Любовь к Бразилии и акробатическое прошлое привели Касселя к увлечению боевым искусством капойра. Свои успехи в освоении капойры Кассель продемонстрировал в фильме «12 друзей Оушена».



МАРКУ РУФФАЛО ИСПОЛНИЛОСЬ 50 ЛЕТ



22 ноября исполнилось 50 лет популярному американскому актёру Марку Руффало, известному многим зрителям по роли Халка в марвеловских кинокомиксах.

Будущий актёр родился 22 ноября 1967 года в городе Кеноша, штат Висконсин. Его отец — художник, мать — парикмахер. Кроме Марка в семье было ещё трое детей. Детство прошло в Висконсине, а позднее — в Сан-Диего. По окончании школы он учился в лос-анджелесской Консерватории Стеллы Адлер. Девять лет проработал в театре. Кинокарьера Руффало началась в 1989 году с ролей в телевидении. В частности, он засветился в популярном сериале «Строго на Юг», а в 1996-м его можно было увидеть в хорроре Брайана Юзны «Дантист». Известность к нему пришла в 2000-м после роли в дебютной картине Кеннета Лонергана «Можешь рассчитывать на меня».

На его счету 65 ролей в таких фильмах, как «Говорящие с ветром», «Вечное сияние чистого разума», «Вид сверху лучше», «Из 13 в 30», «Соучастник», «Между небом и землёй», «Зодиак», «Остров проклятых», «Детки в порядке», «Охотник на лис», «Бесконечно белый медведь», «Иллюзия обмана», «В центре внимания» и другие.

В 2012 году актёр впервые предстал в образе Брюса Баннера (он же Халк) в «Мстителях», после чего эта роль закрепилась за ним. На данный момент существует четыре картины, где задействован его персонаж, а впереди зрителя ожидает встреча ещё с двумя частями «Мстителей». Помимо актёрских работ, Руффало пробовал себя в качестве сценариста, выполнял функции продюсера на нескольких фильмах, а также дебютировал в режиссуре картиной «Сострадание к прекрасному».

Марк Руффало женат на французско-американской актрисе и бизнесвумен Санрайз Койни, у него трое детей. Обладатель более 25 наград, среди которых «Эмми» и премия Гильдии киноактёров США.

Шоу-бизнес

ГРУЗИЯ ЗАНЯЛА ВТОРОЕ МЕСТО НА “ДЕТСКОМ ЕВРОВИДЕНИЕ 2017”

Представитель Грузии занял второе место на 15-м по счёту международном конкурсе песни “Детское Евровидение 2017”, который впервые прошел в столице Грузии, в тбилисском Олимпийском дворце 26 ноября.

Победителем конкурса стала россиянка Полина Богусевич с 188 баллами, исполнившая песню “Крылья”. 12-летнему Григол Кипшидзе с песней “Голос сердца” уступил ей всего три балла, набрав 185.

Третье место заняла Австралия (172). Замыкают пятерку призеров – Нидерланды (156) и Беларусь (149), соответственно. В десятку сильнейших также вошли Армения, Украина, Польша, Мальта и Сербия.

Наивысший балл – 12 баллов — Грузии дали Россия, Польша, Беларусь, Украина и Албания. От Австралии, Ирландии,



Мальты и Македонии Грузия получила – 10 баллов, от Сербии – 8 баллов, от Италии – 6 баллов. От Кипра грузинский представитель получил 3 балла.

Всего в конкурсе 2017 года принимали участие 16 стран. Результат конкурса определили 50/50 он-лайн голосование и мнение профессионального жюри.

Еще одно новшество на конкурсе — Европейский вещательный союз учредил главный трофей победителя. Трофей разработан дизайнером Кьеллом Энгманом из известной шведской стекольной компании Kosta Voda. С этого года главный дизайн приза будет единым, и будет вручатся последующим победи-

телям. Главный трофей представляет собой стеклянный микрофон с цветными линиями внутри верхней части, которые символизируют потоки звука.

Ведущими шоу в Тбилиси стали исполнительницы Элене Каландадзе, которая представляла Грузию на “Детском Евровидении” в 2014 году и Лизи Поп (Lizi Pop). Ведущие представили в финале конкурса и свой песенный дуэт.

Грузия ранее трижды выигрывала “Детское Евровидение”. “Евровидение 2016” принесло победу 10-летней исполнительнице Мариам Мамадашвили. С песней “Мзео” грузинка опередила представительниц 17 стран, набрав 239 баллов.

В 2008 году на Евровидении победил грузинский квартет “Бзикеби”, в 2011 году — группа Candy.

“МИСС ВСЕЛЕННАЯ 2017”



В Лас-Вегасе состоялся финал 66-го международного конкурса красоты “Мисс Вселенная”. 92 красавицы со всего мира сразились за это почетное звание, приняв участие в традиционном дефиле. Победу удалось одержать представительнице ЮАР - 22-летней Деми-Ли Нел-Питерс.

Шоу состоялось в театре AXIS отеля-казино Planet Hollywood и продолжалось три часа. Во время традиционного интервью, которое проходят все участницы соревнования, будущая победительница заявила, что своим лучшим качеством считает уверенность в себе, а также умение преодолевать свои страхи и помогать делать это другим женщинам. Корону на голову - Деми-Ли Нел-Питерс возложила предыдущая победительница - французенка Ирис Миттенар.

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ ДМИТРИЙ ХВОРОСТОВСКИЙ

22 ноября, в возрасте 55 лет, после продолжительной болезни ушел из жизни оперный певец Дмитрий Хворостовский.

Информацию о смерти артиста подтвердила его семья: «От имени семьи Хворостовских с тяжелым сердцем сообщаем о смерти Дмитрия Хворостовского — любимого оперного певца, мужа, отца, сына. После двух с половиной лет борьбы с раком мозга он умер сегодня утром, 22 ноября, в окружении семьи в своем доме в Лондоне. Пусть тепло его голоса и его дух всегда будут с нами».

Напомним, что июне 2015 года у Хворостовского была диагностирована опухоль мозга. Артист прошел несколько курсов химиотерапии в одном из онкологических центров Лондона. Через два месяца Хворостовский вернулся на сцену, однако в декабре здоровье певца ухудшилось, и он отменил все выступления.

Мировое признание Хворостовскому принесла победа в 1989 году на Международном конкурсе вокалистов «Певец мира» в Кардиффе (Великобритания).

За свою карьеру артисту довелось петь на сценах Королевского театра в Ковент-Гардене (Лондон,



Великобритания), Метрополитен-оперы в Нью Йорке (США), Лирик-оперы Чикаго (США), Парижской оперы (Франция) и Ла Скала (Милан, Италия).

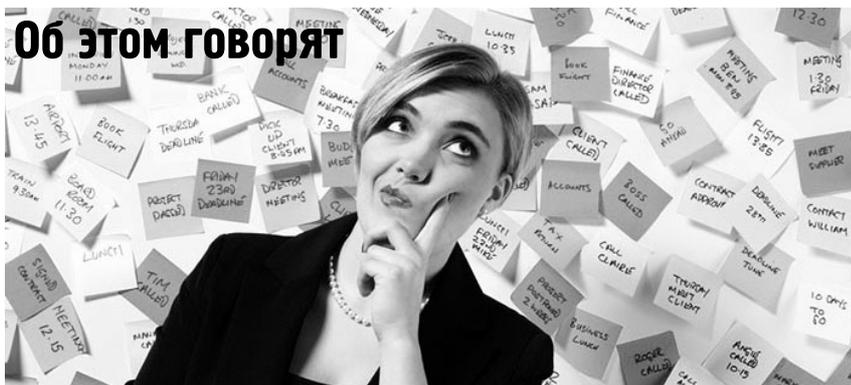
Дмитрий Хворостовский был дважды женат. От первой супруги, балерины Светланы, у артиста трое взрослых детей — Мария, дочь Светланы от первого брака, и двойняшки Александра и Данила. Вторая жена артиста — Флоранс Хворостовски (до замужества Илли), родом из Женевы. От нее у Хворостовского двое детей — 14-летний Максим и 10-летняя Нина.

Ваш любимый сканворд

						Жесткая трава						Ограда
Катушка швейн. машины		Мушкетер		"Дерево героев"	Тип растения		Отходы молока		Фрезерный...		Погода	
				Подводн. лодка								
Приют		Едок (перен.)			Экзотич. плод		Африк. магия		...Шах-назаров		Вост. струнный инстр.	
Орудие гладки					1	Спец. строителя						
	Прядь под носом				Друг Карабаса	Разряд в карате		Льдина ребром		Двигатель		Большой нож
	Боец				...-дамья							
							...де Бальзак					
1		Звук колокола		Часть шевелюры	Локатор		Знак на плече		Вещь с ценником		Бугорок	
							Сладкая гу-ща					
Делает зль		Муз. интервал					Свиное бедро					
Палка в лапте	Сосновый лес		Труд		Сторона предмета		Глубина погруж. судна	Плодовый парк		Створка шкафа		Алисия..., балерина
Конные грабли							Едино-рог					
							Трясина					
Конный воин		Настил в задний		Тетере-винный...	Амер. полис-мен		Англ. буква		Живая тяга		Селе-ние	
					Вихор на лбу			Аптек. мера веса				
Кожух	Недо-умение							Рана от комара				
Рис, просо, овес					Слепой пират (Сти-венсон)			Оружие скорпи-она				



Садовый цветок



Об этом говорят

КАМЕРА ХРАНЕНИЯ

Мы помним одни вещи и напрочь забываем другие, в голове то и дело возникают неожиданные образы. Память преподносит нам множество сюрпризов. Как это все работает?

Понятие памяти включает целый комплекс способностей и функций. Благодаря ей мы можем сохранять и накапливать знания, воспроизводить умения и навыки. Но поскольку мы не компьютеры, то не просто воссоздаем события, но и интерпретируем их, монтируем, редактируем, придаем эмоциональную окраску. Это отлично доказывают мемуары великих и просто рассказы нескольких людей об одном и том же событии, особенно, если его участники потом вдруг поссорились. А вот процесс запоминания у всех одинаковый,

состоящий из четырех этапов - запись, хранение, извлечение и забывание информации.

Существует несколько классификаций памяти - перечислять все смысла нет, все равно забудете. Есть разделение и с упором на органы чувств - визуальная, тактильная, слуховая память и пр., и по времени хранения информации - долговременная и кратковременная, и по наличию цели - запоминаем ли мы что-либо, нарочно заучивая, или же непроизвольно. Но практическая сторона куда интересней теоретической.

Как назовете?

С трудом запоминаете имя человека, который только что представился? Ученые советуют повторить его вслух: «Очень приятно, Констанция Феофилактовна». А затем написать имя Констанции у новой знакомой на лбу - лучше воображаемой ручкой.

МАЛЕНЬКИЙ ГЕНИЙ?

С какого момента начинает работать память? Считается, что новорожденный ребенок уже через двое суток узнает маму, реагирует на ее голос и запахи, отличается от других людей. И, конечно, по Сети гуляют истории детей, которые ну абсолютно точно помнили свое появление на свет или даже внутриутробную жизнь (вокруг темно, мокро и тесно). Впрочем, велика вероятность, что они просто узнали эти подробности из маминого разговора с подругой и потом на радость родственникам воспроизвели.

Действительно, младенческая память может зафиксировать вкусы, лица, ощущения и запахи. Но поскольку сознание в процессе не участвует, а причинно-следственные связи еще не сформировались, воспоминания получаются обрывочные, а со временем и вовсе выветриваются. Важно ведь не только получить информацию, но и усвоить ее. В целом же, связанные

воспоминания закрепляются у нас в возрасте двух-трех лет. Роль может сыграть, например, принадлежность к этнической группе. Психологи выяснили: азиаты помнят себя в среднем с четырех с половиной лет, тогда как европейцы - с трех с половиной.

Причина, на самом деле, не столько в генетике, сколько в культурных традициях: в Европе частная жизнь человека, как взрослого, так и маленького, вызывает больше интереса, а значит, воспоминания находят сильный отклик. Кроме того, в семьях со множеством троюродных теток, золовок, кузенов о первых годах своей жизни дети помнят больше. И истории, и подробности, как правило, пересказаны родственниками.

В целом же, считается, что чем больше вокруг ребенка разных предметов, звуков, запахов и цветов, историй и событий, тем лучше развивается его способность запоминать.

РОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мы познакомились девятого декабря, десять лет назад, в пять вечера. На мне был розовый шарф и смешная куртка в клетку. Шел пушистый снег, в витрине стоял огромный Санта, танцующий под Jingle Bells». Угадывайте, кому скорее принадлежит эти воспоминания - мужчине или женщине? Конечно, женщине, и дело не в розовом шарфе. Считается, что наш (то есть женский) мозг лучше сохраняет прошедшие события, особенно автобиографические. И деталей помнит больше - что надел, как ответил, куда посмотрел, почему забыл про годовщину. Впрочем, многие исследователи сводят объяснения не к физиологии, а к психологии. Скорее даже воспитанию: осознанно или нет, но с дочерьми и сыновьями родители разговаривают по-разному. От мальчиков ждут точного, лишнего сантиментов переказа событий. Девочкам позволительно помнить про запах цветка, жужжание пчелы и восхитительные золотые кудри новой куклы. Кроме того, с дочерьми чаще общаются матери - эмоциональные и задающие множество вопросов. Сыновьям достаются отцы - сдержанные, порой ступые на эпитеты и вообще на слова. А ведь чем больше подробностей истории было рассказано или выслушано, тем проще детально оживить ее в памяти. Так что не стоит пенять мужу на то, что он забыл о годовщине (опять!). Все вопросы к свекру со свекровью.



Ребенок, чьи родители рано развелись, лучше помнит детство: стресс становится якорем для воспоминаний

Еще не конец

Если фильм выключить на самом интересном месте, вы лучше запомните его содержание. То же с книгами, разговорами и любой другой информацией. Незавершенные дела позволяют сохранить внутреннее эмоциональное напряжение на высоком уровне, а значит, и в памяти они удержатся дольше. Поэтому, если вам нужно заучить доклад или список неправильных глаголов, делайте перерывы время от времени. Главное, определиться, какой из неправильных глаголов самый интересный.

КАК ЭТО БЫЛО

Прямо сейчас напеть смешной гимн, который вы с подругами сочинили в общежитии, - запросто, даром что двадцать лет прошло. Вспомнить, на какой станции метро вы сегодня встречаетесь с этими же подругами, - задание для избранных.

Почему некоторые вещи стремительно испаряются из нашей памяти? Чаще всего это факты, которые нас не зацепили, не показались интересными или смешными, не вызвали эмоционального отклика. Вот, например, длина Дуная - 2860 км. Сердце у креветок находится в голове. А теперь повторите оба утверждения. Наверняка второе запомнится лучше. Так же, как и прозвище Котя, которым наградили нелюбимого зануду-учителя Константины Ивановича. А что там было с тангенсом и

котангенсом, кто ж знает. Иногда забывчивость может быть следствием переутомления, стресса и плохого самочувствия. Кроме того, мы плохо, пожалуй, даже неохотно запоминаем непонятную нам информацию (привет, Котя с котангенсом). А вот если во время события были включены наши чувства, например обоняние, вкус, слух, то полученная информация запомнится лучше и ярче. Жалко, что никто не предложил нам в школе побрызгать духами учебник по алгебре!

Кто здесь?

Прозопагнозия или лицевая агнозия - именно так называется неспособность запоминать лица. При тяжелой степени человек может не идентифицировать близких и даже собственное отражение, при легкой - просто пройдет мимо нового знакомого на улице. Причиной небольшого отклонения может быть невроз, в более серьезных случаях виновато заболевание мозга. Замечено, что с возрастом прозопагнозия чаще развивается у левшей.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

Пока на кухне убегает забытый кофе, возьмите ручку и протестируйте свою память (заодно вспомните школьный курс арифметики)

1. Засеките три минуты и вспомните имена, отчества и фамилии ваших школьных учителей. Подсчитайте. За каждого педагога - по баллу. За физкультурника и трудовика плюсики к карме.

2. Прочитайте эти слова и постарайтесь запомнить - на все про все есть три минуты. Затем закройте журнал еще на три, а после запишите все, что можете воспроизвести в памяти. За каждое слово - балл. Гараж, толпа, деньги, медведь, озноб, крыша, друг, чашка, газета, лодка, зима, вода, каша, кров, зоопарк, картина, сад, роза, капля, гардероб.

3. Сколько номеров телефонов вы сможете назвать наизусть? 01 и 02 не считаются. За каждый номер - балл.

4. Вспомните, что вы ели позавчера на завтрак и ужин, в чем ходили вчера на работу. Запишите по баллу за каждое воспоминание.

5. Помните ли вы наизусть стихотворения из школьной программы? Да, гимн СССР тоже сойдет за поэзию. Каждый всплывший в памяти стих равен одному баллу.

6. Посмотрите на эту последовательность цифр три минуты: 50367440928205767129. Закройте страницу и постарайтесь воспроизвести цифры в нужной последовательности. Баллы считаются по одному за цифру, до первой ошибки.

7. Минутка ностальгии: сможете ли вы вспомнить аромат и название своих первых духов, цвет и фасон

выпускного платья, обстоятельства, при которых случился первый поцелуй? За каждое ценное воспоминание - балл в копилку.

8. Вглядитесь в экран телефона. Уберите его. Опишите как можно больше деталей, от царапин до количества и расположения иконок. За каждые два нюанса - балл.

9. Опишите дорогу, по которой ходите в магазин, а еще лучше нарисуйте карту. Ямы, клумбы, деревья, соседок у подъезда. Две детали - балл. Помните, что именно шептали бабушки за спиной? Еще балл.

10. Прочитайте утверждения ниже. За каждое верное гордо прибавьте себе балл. Только будьте честны с собой и кинематографом:

- Посмотрев фильм, я запоминаю имена и лица актеров, которые в нем играли, и не мучаю потом окружающих вопросами вроде «Ну такой седой, с одиннадцатью друзьями, кто это?».

- Я всегда покупаю в магазине растительное масло, если отправилась именно за ним (пусть и наберу полную тележку).

- Я не представляю, как можно забыть о кофейнике на плите.

- Если во время разговора меня перебивают, я обязательно вспомню, о чем шла речь. И доведу мысль до конца.

- Я знаю наизусть как минимум пять кулинарных рецептов.

- Лекарства я пью без напоминаний - даже те, что для укрепления памяти.

Регулярный дневной сон улучшает память. Видимо, поэтому дети так хорошо помнят, что им обещали выдать мороженое или подарок

СДЕЛАЙТЕ ГРОМЧЕ

Не зря учителя советовали учить стихи вслух. Ученые добавляют, что говорить нужно громко, это ускоряет процесс запоминания. Дело пойдет еще лучше, если набирать текст на компьютере, даже воображаемом. В ходе одного эксперимента участников попросили запомнить определенную информацию. Одни должны были печатать ее, другие - представлять, что печатают, третьи - просто запоминать. Представители первой и второй группы показали лучшие результаты. А надолго запомнили информацию только те, кто стучал по настоящим клавишам.

Тест

11. Смотрите, как интересно:

- Память особенно хороша у дикторов, ученых и актеров.

- Дежавю - ощущение, что события уже случались. Жамею - чувство, что знакомые вещи вы видите впервые.

- Память развивается до 25 лет, а угасать начинает после 50.

- Чем более сложным шрифтом написана информация, тем лучше она сохраняется.

А теперь воспроизведите все пять фактов, за каждый - по баллу. Плюс еще балл, если вспомните, что их было четыре.

РЕЗУЛЬТАТ

МЕНЬШЕ 20 БАЛЛОВ

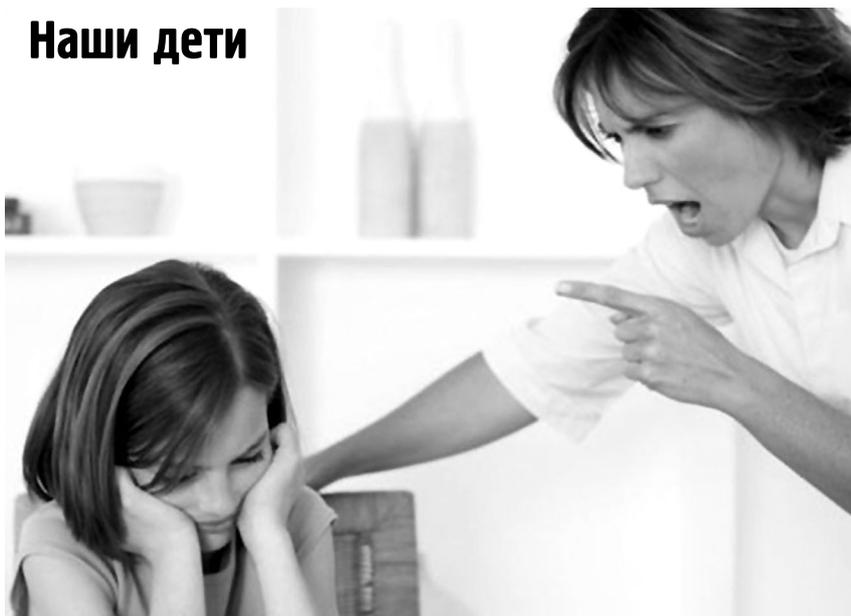
Кажется, вам стоит больше отдыхать, меньше нервничать и периодически делать упражнения для тренировки памяти. Упростить жизнь помогут таймер и ежедневник: чем больше дел вы туда запишете, тем лучше их запомните.

ОТ 20 ДО 50 БАЛЛОВ

Запомните: вам уже есть чем гордиться. Но, если хотите однажды поучаствовать в конкурсе «Память года», можно начинать тренировки и осваивать различные мнемонические техники. Это и полезно, и довольно весело.

БОЛЬШЕ 50 БАЛЛОВ

Дикторы и актеры страшно вам завидуют, а ученые пристыженно молчат и пытаются вспомнить фамилию своего первого учителя физики. Вы же пока можете приступать к написанию мемуаров: редко у кого для этого столько оснований!



КАК ПЕРЕСТАТЬ КРИЧАТЬ НА ДЕТЕЙ?

Даже самая добрая и любящая мама иногда превращается в мегеру, и начинает истошно кричать на собственное дитя. Почему так происходит?

Еще каких-то полвека назад крик и порка считались вполне приемлемыми инструментами воспитания. Однако сегодня вред подобных методов доказан. Крича на ребенка, родители прививают ему комплексы и негативные программы, лишают чувства безопасности в собственной семье, учат не решать проблемы, а «выпускать пар» на слабых. В каких ситуациях родители срываются на крик?

КОГДА ПРИНАДЛЕЖАТ РЕБЕНКУ ЦЕЛИКОМ

Отсутствие времени на личные дела, хобби, решение профессиональных задач загоняет уставшую маму в угол. Она долго терпит, потому что ребенок ни в чем не виноват, но очередная мелочь становится последней каплей, и терпеливая и добрая мама устраивает скандал из-за грязных рук или разбросанных игрушек.

Что делать? Делегировать обязанности. Часто молодая мама не готова делить заботу о ребенке с кем-либо еще: она хочет держать все под контролем, потому что только она знает, как надо делать все правильно. Ей не хочется ни чужих советов, ни чужих уставов в своем монастыре. Но принимать помощь окружающих все же стоит научиться. Пусть с ребенком погуляет бабушка или няня, а этот час можно потратить на спортзал, например.

КОГДА СИЛЫ НА НУЛЕ

Мама тоже не железная: иногда она болеет, впадает в депрессию, подвергается воздействию гормонов, и тогда ей вдвойне тяжело тянуть прежнюю ношу. Когда силы на исходе, а дел еще уйма, легче всего сорваться на крик, ведь это один из вариантов защиты нервной системы от перегруза.

Что делать? Если вы чувствуете, что сейчас вы сорветесь и накричите на ребенка, который ноет и достает, устройте себе родительский тайм-аут. Просто убежите от всех на 5-10 минут. Например, в ванную комнату, где можно умыться и побыть одной. Этого короткого времени хватит, чтобы гормоны гнева, попавшие в кровь, успели расщепиться и предотвратить «взрыв».

КОГДА ИМ НАСТУПАЮТ НА БОЛЬНУЮ МОЗОЛЬ

Бывает, ребенок провоцирует событие, которое вызывает у вас бурную реакцию: страх, панику или агрессию из-за плохого воспоминания. Например, он выбежал на проезжую часть, а вы в детстве видели, как машина сбила малыша.

Или залез на дерево, а у вас в такой же ситуации случился перелом ключицы. Или он гладит кота с лишаем, а ваша сестра в детстве перенесла лишай от бродячих животных и заразила всю семью. В такой момент в психике срабатывает спусковой механизм, и вы кричите на ребенка, не имея сил спо-

койно объяснить, почему так делать не стоит.

Что делать? Отследите для себя травмирующие ситуации, которые моментально отбрасывают вас в зону риска потери контроля. Проговорите заранее с ребенком ситуации, которые опасны для жизни и в которые попадать ни в коем случае нельзя. Малыш будет заведомо знать, что попытка повторить такой опыт в вашей семье - табу. Если все же неприятная ситуация произошла, по крайней мере объясните малышу, почему вы сорвались. Скажите: «Мама очень испугалась, потому что с ней тоже однажды было такое».

КОГДА ХОЧЕТСЯ ПОРЯДКА, А ВОКРУГ ХАОС

Таких родителей называют перфекционистами. У них все должно лежать по полочкам, на своих местах, у детей хорошо и вовремя сделаны уроки, развешена в шкафу одежда и собраны игрушки. Но дети познают мир импульсно и часто делают это, выходя за рамки дозволенного. Вы замечали, что в какие-то часы вы относитесь к их шалостям со снисхождением, а в какие-то вам просто сносит крышу, и кипящий гнев выходит наружу?

Что делать? Составьте график своих ежедневных, еженедельных дел и забот, и найдите в нем часы и дни пиковых нагрузок, в которые скапливается максимальное количество задач, суеты, а значит, и усталости. Это ваша зона риска. В эти моменты особенно раздражают ситуации, которые выбиваются из плана, потому что они тянут за собой сбой других планов. В эти моменты вам придется искусственно себя сдерживать от срывов, но это будет легко сделать, потому что предупрежденный защищен.

КОГДА РЕБЕНОК «ПОПАЛСЯ ПОД РУКУ»

У родителя могут возникнуть личные неприятности, никак не связанные с малышом. Но он разозлен, и ему нужно на ком-то выместить свое негодование. А тут как раз ребенок в очередной раз капризничает по пустяковому поводу. Вот и козел отпущения!

Что делать? Такие ситуации бывают у всех. Очень важно отследить этот момент и остановить себя в любую секунду скандала и извиниться перед ребенком. Если вы чувствуете, что вас накрывает, попросите малыша оставить вас ненадолго одну, потому что вы злитесь и вам хочется покричать на кого-нибудь, но вы не хотите кричать на него. В этот момент облегчение приносит любая физическая активность.

Я ВЫПОЛНЯЮ ЧУЖИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Милая «Подруга»! Я знающий и ответственный сотрудник, и мои коллеги этим пользуются. Постоянно подсовывают мне сложную работу, спихивают свои обязанности. Но я ведь тоже устаю!

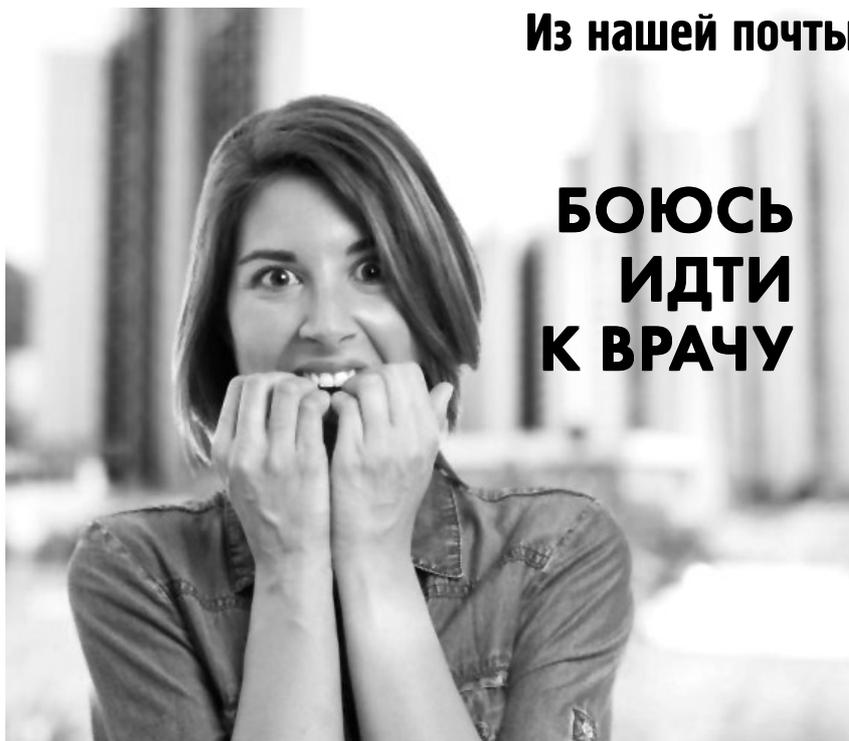
Марина Н.

ПОДРУГА: Коллеги определенно считают вас рабочей лошадкой, на которую можно повесить не один выюк - и она ничего не скажет. Только вот подобные представления - не их, а ваша вина. С чего бы вдруг им начать подсовывать вам свою работу? Наверняка они делают это потому, что вы не раз соглашались безропотно ее взять.

Для начала решите для себя, что вы готовы перестать выполнять чужие обязанности. Решили? Теперь



пусть об этом узнают коллеги. Они поймут это по вашим действиям, когда на их очередную просьбу вы ответите решительное «нет». Чтобы не испортить отношения, используйте убедительные отговорки: «Я сегодня не могу, свидание вечером», «Уже обещала маме помочь», «Ой, что-то голова разболелась, я лучше домой пойду». Не сразу, но постепенно у вас в коллективе сформируется новый образ - компетентного, но уважающего себя сотрудника.



БОЮСЬ ИДТИ К ВРАЧУ

Милая «Подруга»! На днях обнаружила в груди уплотнение. Вдруг это злокачественная опухоль? Знаю, что нужно сходить к врачу, но боюсь...

Регина М.

ПОДРУГА: В вопросах, касающихся здоровья, нужно действовать, как говорится, на трезвую голову. Поэтому, для начала выдохните и успокойтесь. А теперь подумайте: у вашей ситуации есть всего два варианта развития событий. Первый - вы идете к врачу и выясняете, что с вами все в порядке и уплотнение не представляет собой опасность. В этом случае вы развеете все свои сомнения и, наконец, успокоитесь. Ваша нервная система скажет вам спасибо. Второй вариант - вы идете к врачу, и он вам говорит, что опухоль злокачественная. Тогда у вас есть шанс как можно быстрее начать лечение и

победить болезнь. И в том и в другом случае вы выиграете, если прямо сейчас отправитесь к доктору. Плюсов у такого решения масса - вы сохраните свое здоровье и нервы прежде всего.

Так что, отбросьте все сомнения и прямо сейчас запишитесь на прием. Вам все еще сложно это сделать? Тогда используйте шоковую терапию - представьте, что это злокачественная опухоль. Напугайте себя тем, что счет идет на дни и вам непременно нужно к врачу. Если вы натура впечатлительная, после подобных фантазий вы тут же запишетесь на прием к специалисту.

ДОЧЬ ПРОСИТ БРЕНДОВУЮ ОДЕЖДУ

Милая «Подруга»! Моей дочери всего 14 лет, но ее гардероб уже стоит дороже моего! Она просит покупать ей дорогие брендовые вещи. Как ей объяснить, что мы с отцом не можем это потянуть?

Раиса Коваленко.

ПОДРУГА: В подростковом возрасте дети налаживают социальные связи. Это проще всего сделать, если выделиться на фоне остальных или, наоборот, дотянуться до их уровня. Возможно, одноклассницы вашей дочери хвастаются обновками, и ей не хочется от них отставать. Вот девочка и стремится соответствовать.

Конечно, подобные запросы бьют по кошельку, и вы ей должны это объяснить. Предложите, например, дарить ей дорогие вещи на праздники или покупать их совмес-

тными усилиями, с привлечением ее карманных средств.

Напрямую говорить о том, что «бренды - это ничто» и «ты ничего не понимаешь в моде», не стоит. Но вы можете постепенно приучать ее к другим нормам - показывать альтернативные журналы мод, ходить вместе с дочерью по магазинам и помогать ей подбирать одежду. В конце концов, можете разово потратиться на консультацию стилиста. Он подскажет девочке, как выразить себя, не тратя при этом баснословные деньги.





«ТЫ ФЕМИНИСТКА, ЧТО ЛИ?»

В сознании обывателя феминистки - это ужасные, некрасивые женщины с небритыми подмышками, ненавидящие мужчин и кричащие о том, что их права ущемляют. На самом деле, феминизм - это история не про подмышки, а про свободу выбора.

Вера искренне возмущается: «Да вы что, какая я феминистка?» При этом она владеет собственным бизнесом по продаже стройматериалов, уверенно водит машину, председательствует в местном клубе деловых женщин, сама может и гвоздь забить, и обои поклеить. Десять лет назад Вера развелась с мужем - тот хотел, чтобы она бросила бизнес и сидела дома. И эта решительная, самостоятельная, независимая женщина ужасно не любит, когда ее называют феминисткой. Но, если вдуматься, жизнь Веры - настоящая ода феминизму. Ведь основные постулаты движения за права женщин - это свобода выбора, равные права, равные обязанности и безопасность.

СВОБОДА ВЫБОРА

Нам кажется, что в этом мире каждый волен выбирать, как ему жить. На самом деле, это иллюзия. Стереотипы, традиции, тендерные роли во многом определяют наше поведение. Скажем, почему большинство женщин не умеют пользоваться дрелью? Просто женщин не считают нужным этому учить, подразумевая, что дырки сверлить не «женское» дело. По этой же причине многие мужчины не знают, с какого боку подойти к стиральной машине или как пришить пуговицу.

Мальчикам и девочкам с детства навязывают стереотипные роли и

модели поведения. Женщина обязана быть ласковой и нежной, отличной хозяйкой, к двадцати пяти должна выйти замуж, к тридцати родить двоих детей. Феминистки борются с подобными стереотипами и считают, что женщина сама вольна выбирать свой путь в жизни. Сидеть дома, создавать уют и варить борщи или строить карьеру? Родить пятерых детей или одного? Орудовать дрелью или половником? Ходить в платьях и на каблуках или в джинсах и кроссовках? Ни родители, ни мужья, ни общественное мнение не имеют право принимать решение за женщину.

РАВНЫЕ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ

Противники идеи равенства мужчин и женщин обычно приводят два «железобетонных» аргумента. Во-первых, женщине никогда не сравниться с мужчиной в силе, скорости и выносливости. Ну да, не сравниться, и что? Мы уже давно живем в технологичном обществе, где рост, вес и сила не играют особой роли. Большинство профессий, где физические данные до сих пор важны, относятся к разряду низкоквалифицированных и низкооплачиваемых, а через пару десятков лет подобная физическая работа и вовсе будет передана роботам. На первый план выходит не физическая сила, а умственные способности.

Серьезные научные исследования последних лет, изучавшие различия между мозгом мужчины и женщины, констатируют следующее: незначительные отличия действительно существуют, но на способность мыслить, анализировать, принимать решения влияет не половая принадлежность, а индивидуальные особенности, воспитание и образование. Феминистки как раз и борются за равные права женщин на образование, работу и заработную плату. И если вам кажется, что они преувеличивают масштаб проблемы, то вспомните, что во многих странах третьего мира женское образование до сих пор считается лишним, а то и вовсе вредным.

Второй весомый аргумент против равенства мужчин и женщин - «природа устроила так, что женщины могут рожать, а значит нечего ерундой страдать, лучше займитесь рождением и воспитанием детей». Здесь самое время вспомнить про равные обязанности. Да, мужчина не может родить. Но он вполне способен поменять подгузники, отвести ребенка в школу, проверить у него уроки, сходить с ним к врачу, почитать ему книжку перед сном. Но почему-то многие мужчины перекладывают эти обязанности исключительно на женские плечи и получается, что по жизни женщина несет двойную, а то и тройную нагрузку. Она зачастую работает наравне с мужчиной, а потом приходит домой и в одиночку занимается детьми и домашними делами.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Сухие цифры: сотни тысяч женщин ежегодно подвергаются насилию со стороны партнера. И это только приблизительные оценки Министерства внутренних дел. Идея о том, что женщин нельзя бить и насиловать, кажется очевидной и понятной. Не нужно быть феминисткой, чтобы с ней согласиться. На практике все оказывается не так просто. Когда в Интернете публика начинает обсуждать конкретные дела о насилии в отношении женщин, то часто в дело идут аргументы из разряда: «А вы видели, как она была одета? Только проститутки так одеваются», «Она вообще пьяная была», «Нечего шастать в одиночку поздно вечером», «Да она сама мужа довела своими истериками», «Нормальную бабу муж бить не станет». Вот и получается, что женщин насиловать нельзя, но выпивших и в коротких юбках все-таки можно? Или женщин бить нельзя, но истеричных и глупых опять-таки позволяет? Феминистки пытаются бороться с подобными двойными стандартами, чтобы мужчины наконец поняли, что «нет» означает «нет» и для насилия не может быть оправданий.

Недавно в арсенале хозяек появилось удивительное средство - меламинавая губка. Отмывает все быстро и эффективно, но ее состав у некоторых вызывает сомнения.

Эта белая мягкая губка чем-то похожа на поролоновую. Однако, взяв ее в руки, понимаешь - материал другой. Моющее средство с каждым днем становится все более популярным. В чем же его секрет?

БЫСТРО, КАЧЕСТВЕННО И НЕДОРОГО!

Маленькая белая губка отлично зарекомендовала себя в чистке различных поверхностей. Достаточно немного смочить ее водой и протереть загрязненный участок. Губка не оставляет разводов и пятен, результат радует глаз.

Кроме того, это экономичное средство. Набор меламиновых губок стоит недорого: при заказе в Интернете напрямую с китайских сайтов обойдется в среднем 12 долларов за 10 шт. Их использование не требует применения никаких моющих средств.

Что поддается очистке меламиновой губкой?

- Любая сантехника. Проведите влажной губкой по крану, смесителю, душевой насадке. Сантехника заблестит!
- Кафельная плитка, рабочая поверхность кухонного стола.
- Следы от фломастеров, карандашей, ручек на моющихся обоях.
- Духовка, вытяжка, решетка газовой плиты.
- Темный налет на белой подошве обуви.
- Пятна на любом ковровом покрытии, даже такие трудновыводимые, как следы от красного вина и чернил.
- Кастрюли, сковородки с внешней стороны.

ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНА?

Губка на самом деле - это вспененный меламин. А он, в свою очередь, является особым видом пластика - бесцветных, слаборастворимых в жидкости кристаллов. Получают его по особой технологии в лабораториях.

Для его изготовления вспенивают горячую меламинавую смолу. В результате химической реакции образуется пористый мягкий материал сетчатой структуры из твердых, но гибких волокон. На кончиках они имеют заостренные грани и микроворсинки. Именно благодаря им у губки и появляются абразивные



ЧУДО-ГУБКА: УБОРКА XXI ВЕКА

свойства, которые позволяют справляться с трудновыводимой грязью. Она снимает мельчайшие частички загрязнений и вместе с водой впитывает их в волокна. Это качество позволяет не применять никакую другую бытовую химию.

НЕУЖЕЛИ ОПАСНО?

Те, кто считает меламинавую губку вредной, отчасти правы. Дело в том, что меламин не перерабатывается пищеварительной системой человека. Он быстро выводится из организма с мочой. Однако, если частицы меламина будут регулярно поступать в организм человека, то почки не справятся с такой нагрузкой. В результате, частицы осядут в них и со временем преобразуются в камни.

Второй минус ощутим не для здоровья, а для кошелка. Заключается он в том, что губкой нельзя мыть абсолютно все. Например, лакированные поверхности будут поцарапаны и утратят свой блеск. По этой же причине нельзя очищать



поверхности, окрашенные водоэмульсионными красками, глянцевые покрытия холодильника. Некоторые хозяйки используют губку для чистки компьютерной клавиатуры и мышки. В результате они рискуют сократить срок их действия.

С ПОЛЬЗОЙ, А НЕ ВО ВРЕД

Выбирая меламинавую губку для уборки, помните:

- Никогда и ни при каких обстоятельствах не применяйте меламинавую губку для мытья фруктов и овощей! Контакт с пищевыми продуктами должен быть исключен.
- Тщательно ополаскивайте водой посуду, разделочные доски, если применяли для их мытья губку. Помните: губка крошится, поэтому ее мельчайшие частички должны быть тщательно удалены с поверхности, чтобы избежать их дальнейшего попадания в организм.
- Не используйте дополнительные моющие средства. Важно избежать химической реакции от взаимодействия меламина с бытовой химией. Ведь результат этой реакции может быть непредсказуем.
- Работая с губкой, надевайте перчатки! Контакт кожи с меламинавом вызывает сухость и образование заусенцев.
- Не используйте губку в косметических целях. Удивительно, но были хозяйки, которые применяли ее вместо пемзы для пяток.
- Храните губку там, где ее не смогут достать маленькие дети и животные. Велик соблазн попробовать на зубок, поиграть, а это уж точно не полезно никому!



(Продолжение, начало в 29-48)

Мерedit надеялась, что он прав, потому что в противном случае, до отъезда к мужу пришлось бы жить на ферме, а этого ей совсем не хотелось, особенно потому, что Патрик Фаррел явно недолголюбивал невестку.

— Ну вот, начинается, — пробормотала она, глубоко вздохнув, когда они поднимались по ступенькам крыльца. Поскольку Мерedit утром позвонила Альберту и попросила предупредить отца, что приедет днем, можно было предположить, что он уже ждет.

Она оказалась права. Не успела Мерedit открыть дверь, как отец выскочил из гостиной. Выглядел он так, словно не спал и не ел неделю.

— Где ты была, черт возьми? — загремел он, казалось, готовый вот-вот наброситься на дочь. Не замечая Мэтта, стоявшего в нескольких шагах за ее спиной, он продолжал бушевать:

— Ты что, пытаешься окончательно свести меня с ума, Мерedit?

— Успокойся на минуту, и я все объясню, — попросила Мерedit, показывая на Мэтта.

Только сейчас Филип увидел спутника Мерedit:

— Сукин сын!

— Это не то, о чем ты думаешь, — вскрикнула Мерedit. — Мы женаты!

— Что?!

— Женаты, — повторил Мэтт спокойным, неумолимым голосом.

Филип в мгновение ока угадал, почему дочь так поспешно вышла замуж за человека, которого едва знала. Она беременна!

— Иисусе! — взорвался он.

Потрясенное жалкое лицо, тоскливый гнев в голосе ранили Мерedit больше, чем все, что он смог бы сказать и сделать. Она посчитала, что на этом самое худшее кончилось, но оказалось, что это было всего лишь началом. Потрясение и скорбь быстро сменились бешеной яростью. Повернувшись на каблуках, Филип приказал обоим немедленно идти в кабинет и захлопнул дверь с грохотом, потрясшим стены.

Полностью игнорируя Мерedit, он метался по кабинету, словно разъяренная пантера, и в каждом взгляде, брошенном на Мэтта, сверкала злобная ненависть. Время тянулось бесконечно, пока он кричал на новоявленного зятя, обвиняя его во всех грехах, от насилия до разбойного нападения, и бе-

РАЙ

сился все больше, потому что в ответ на все тирады Мэтт лишь плотнее сжимал губы, бесстрастно, спокойно, так что со стороны казалось, будто он замкнулся в угрюмом равнодушии.

Дрожа от нервного возбуждения, умирающая от стыда, Мерedit сидела рядом с мужем на том диване, где они впервые любили друг друга. Она была невыносимо расстроена и измучена и даже не поняла сначала, что отец не столько обозлен ее беременностью, сколько тем, что она имела глупость выйти замуж за жадного охотника за приданым, «амбициозного дегенерата из низших слоев». Наконец, исчерпав слова, Филип бросился в кресло и замер в зловещем молчании, не сводя глаз с Мэтта, постукивая концом ножа для разрезания писем, лежавшего на письменном столе.

Чувствуя, как саднит горло от непрощенных слез, Мерedit поняла, как ошибался Мэтт. Отец никогда не поймет и не примет ее брака. Он просто выкинет ее из жизни, совсем как в свое время мать, и несмотря на все их противоречия и споры в последнее время, Мерedit была совершенно убита. Мэтт оставался почти незнакомцем, а вскоре она лишится и отца, единственного родного человека. Нет смысла пытаться объяснять или защищать Мэтта, потому что каждый раз, когда она прерывала очередную гневную тираду, отец либо не обращал на нее внимания, либо злился еще больше.

Встав, Мерedit с достоинством, на которое только была способна, объявила:

— Я собиралась пожить здесь до отъезда в Южную Америку, но это, очевидно, невозможно. Сейчас поднимусь наверх, захвачу несколько платьев, и мы уедем.

Она повернулась к Мэтту, чтобы попросить его подождать около машины, но отец перебил ее напряженным звенящим голосом:

— Это твой дом, Мерedit, и принадлежит тебе. Нам с Фаррелом необходимо поговорить наедине.

Мерedit это не понравилось, но Мэтт коротким кивком попросил ее уйти.

Когда за ней закрылась дверь, Мэтт ожидал очередного взрыва, но Бенкрофт, кажется, сумел овладеть собой. Он сидел за столом, сцепив руки, разглядывая Мэтта несколько долгих томительных минут, по-видимому, решая, как лучше втолковать зятю то, что собирался сказать. Бешенство и крики ни к чему не привели, так что теперь Филип, вероятно, попробует добиться своего другими методами. Однако, Мэтт не ожидал, что Бенкрофт сумеет найти его единственное уязвимое место — в том, что касалось Мерedit: сознание собственной вины. Кроме того, Мэтт не представлял, что Бенкрофт с такой убийственной точностью выберет слова.

— Мои поздравления, Фаррел, — с горечью бросил он, саркастически улыбаясь. — Соблазнили и наградили ребенком невинную восемнадцатилет-

нюю девчонку, у которой вся жизнь впереди — она могла бы получить образование в колледже, путешествовать по всему миру и иметь все самое лучшее.

И, пронзив Мэтта пренебрежительным взглядом, добавил:

— Знаете ли вы, почему у нас существуют клубы, подобные «Гленмуру»?

Мэтт продолжал молчать, и Филип ответил за него:

— Затем, чтобы оградить наши семьи и дочерей от таких втируш-подонков, — как вы.

Бенкрофт, казалось, почувствовал, что больно ранил Мэтта, и с инстинктом вампира продолжал высасывать кровь:

— Мерedit восемнадцать, а вы укралли ее юность — она еще не готова быть женой и матерью. А теперь еще и пожелали тащить ее в какую-то Богом забытую глушь и заставить жить в рабочем поселке, как жалкой оборванке. Я бывал в Венесуэле, хорошо знаком с Бредли Соммерсом и прекрасно знаю, где он собирается производить бурение, что это за места и каково там приходится людям. Придется прорубать мачете тропы в джунглях, чтобы добраться от поселка, считающегося в тех местах оплотом цивилизации, до буровой. После каждого нового дождя дорожки исчезают. Все припасы доставляются вертолетами — ни телефонов, ни кондиционеров, никаких удобств! И в эту влажную адскую дыру вы собираетесь везти мою дочь?

Подписывая контракт, Мэтт уже знал: сто пятьдесят тысяч долларов премии легко не достанутся, компания наверняка выплачивает компенсацию за некоторые лишения, но был уверен, что сумеет сделать для Мерedit все необходимое. Несмотря на отвращение к Филипу Бенкрофту, Мэтт понимал, что тот имеет право беспокоиться за дочь. Впервые с той минуты, как Мэтт переступил порог кабинета, он решил заговорить:

— В шестидесяти милях есть большая деревня, — хладнокровно сообщил он.

— Бред! Шестьдесят миль — это восемь часов на джипе, если, конечно, тропа, которую вы прорубили, еще не успела зарости. Или намереваетесь заточить мою дочь в деревне на полтора года? А когда собираетесь навещать? Насколько я понимаю, там приняты двенадцатичасовые смены.

— На буровой построены коттеджи, — возразил Мэтт, хотя подозревал, что, вопреки уверениям Соммерса, они вряд ли пригодны для не привыкшей к трудностям молодой женщины. Кроме того, Бенкрофт был прав: там и сильному мужчине трудно выжить. Осталось надеяться лишь на то, что Мерedit понравится Венесуэла и что она посчитает свое пребывание там чем-то вроде приключения.

— Да, прекрасное будущее вы ей предлагаете, — с уничтожающим презрением фыркнул Бенкрофт. — Хижина на буровой или лагуна в заброшенной деревне, на краю света.

И, проворачивая словесный нож в ране, продолжал:

— У вас толстая шкура, Фаррел, должен признать. Вынесли все, что я тут наговорил, не моргнув глазом. Но есть ли у вас совесть? Продали свои мечты моей дочери в обмен на всю ее жизнь. Так вот, у нее тоже были мечты, подонок вы этакий! Мередит хотела поступить в колледж, с детства любила одного человека... сына банкира, кто мог бы подарить ей весь мир. Она не знала, что мне об этом известно. А вам говорила что-нибудь?

Мэтт сцепил челюсти, но ничего не ответил.

— Скажите, где она взяла то, что на ней надето? Подумать только, пробыла с вами всего несколько дней и уже выглядит как домохозяйка из рабочего поселка! Так вот, — деловито продолжал он, — это приводит нас к следующему вопросу, который, как я уверен, жизненно важен для вас, — деньги. Вы ни цента не увидите из денег Мередит. Я достаточно ясно выразился?

Он нетерпеливо наклонился вперед:

— Вы уже украли у нее юность и мечты, но денег не сможете украсть. По завещанию отца я остаюсь ее попечителем еще на двенадцать лет, и если она к тому времени все еще не разведется с вами, постараюсь вложить каждый цент в вещи, которые она не сможет ни продать, ни обменять в течение еще двадцати пяти лет.

И, не обращая внимания на ледяное молчание Мэтта, продолжал:

— Если думаете, что я пожалел дочь, увидев, в какой нужде она живет с вами, и начну сорить деньгами, чтобы хоть немного помочь ей, — ошибаетесь! Вы еще плохо знаете меня, Фаррел, и если считаете себя упрямым, я во много раз упрямее и не остановлюсь ни перед чем, только бы освободить Мередит от вас, даже если ей придется ходить босиком и в лохмотьях. Повторяю, я достаточно ясно выразился? — рявкнул он, снова приходя в бешенство при виде бесстрастного лица Мэтта.

— Абсолютно, — процедил Мэтт. — А теперь позвольте мне напомнить вам кое о чем. У нас будет ребенок. Мередит уже беременна, поэтому, почти все сказанное вами практически не имеет значения.

— Она хотела учиться в колледже, — возразил Филип. — И все знали это. Я отошлю ее отсюда, и она сможет спокойно родить. Кроме того, еще есть время предпринять кое-какие меры...

Глаза Мэтта яростно сверкнули:

— С моим ребенком ничего не должно случиться, — предостерег он тихо, но разъяренно.

— Прекрасно. Если хотите, сможете забрать его.

В хаосе последних дней никто из них не подумал о такой возможности. Правда, в этом не было особой необходимости. И Мэтт с гораздо большей долей убедительности, чем чувствовал на самом деле, ответил:

— Это просто вздор! Мередит хочет остаться со мной.

— Ну конечно, — вскинулся Филип. — Секс для нее — совершенно новое впечатление. — И, бросив на Мэтта понимающий брезгливый взгляд, добавил:

— Но не для вас, верно?

Они словно заправские дуэлянты обменивались вместо ударов словами, причем у Филипа рапира была острее, а Мэтт лишь оборонялся.

— Когда вы уедете и секс потеряет свою привлекательность, Мередит начнет мыслить более ясно, — с абсолютной убежденностью провозгласил Бенкрофт. — И захочет осуществить свои мечты, не ваши: посещать колледж, встречаться с друзьями... Поэтому прошу, уступите мне, и я готов заплатить любую сумму. Если она похожа на мать, значит, беременность не будет заметна до шести месяцев, и у нее еще будет время передумать. Пожалуйста, уговорите ее, чтобы она держала этот омерзительный брак и беременность в секрете...

Не желая показать Филипу, что он победил, Мэтт коротко ответил:

— Она уже решила сделать это и пока не сможет приехать ко мне, в Венесуэлу.

И при виде радости, осветившей лицо Бенкрофта, сжал зубы.

— Прекрасно, если никто не узнает о том, что вы женаты, значит, можно будет спокойно получить развод, без лишних сплетен. Вот что я предлагаю, Фаррел: в обмен на то, что вы освободите Мередит от своего присутствия, я вложу значительную сумму денег в любое сумасбродное предприятие, которое вы намереваетесь затеять, вернувшись из Южной Америки.

Мэтт холодно наблюдал, как Филип достает из стола чековую книжку. Из чистого злорадства он остался сидеть на месте и наблюдал, как Бенкрофт выписывает чек — пусть потрудится, прежде чем Мэтт откажется от его поддачки. Это не такое уж большое возмездие за все пытки, которым он подверг Мэтта. Бенкрофт закончил писать, отбросил перо и устремился к Мэтту. Тот медленно встал.

— Через пять минут после того, как вы выйдете из комнаты, я звоню в банк и приказываю заморозить этот чек, — предостерег Филип. — Как только вы убедите Мередит покончить с этой комедией брака, велю выплатить деньги. Это ваша награда — сто пятьдесят тысяч долларов за то, что не захотите уничтожить жизнь восемнадцатилетней девушки. Возьмите!

Но Мэтт не обратил внимания на протянутую руку.

— Возьмите чек, потому что больше вы не увидите ни цента из моих денег.

— Не нужны мне ваши проклятые деньги!

— Предупреждаю вас, Фаррел, — прошипел он, снова потемнев лицом от ярости, — лучше возьмите чек!

— Суньте его себе в... — с ледяным хладнокровием отозвался Мэтт.

Бенкрофт с поразительной силой выбросил вперед кулак, но Мэтт увернулся от удара, схватил противника за запястье, рванул на себя, развернул и заломил руку за спину.

— Слушайте меня, Бенкрофт, — тихо прорычал он. — Через несколько лет у меня будет достаточно денег, чтобы купить и продать вас, но если попытаетесь вмешиваться в нашу жизнь, я убью вас! Надеюсь, мы поняли друг друга?

— Отпусти меня, сукин сын! Мэтт отшвырнул его и пошел к выходу. Бен-

крофт в мгновение ока успел оправиться и прийти в себя.

— Обедаем в три часа, — рявкнул он. — Предпочитаю, чтобы вы не расстраивали Мередит рассказами о том, что здесь произошло. Как вы верно указали, она беременна.

Мэтт, уже положив ладонь на дверную ручку, обернулся, словно против воли соглашаясь, но Бенкрофт еще не закончил. Как ни удивительно, он словно растратил ярость и теперь был вынужден неохотно признать, что не может разорвать этот союз и все дальнейшие попытки могут вызвать непоправимое отчуждение между ним и Мередит.

— Я не хочу потерять дочь, Фаррел, — мрачно признался он. — Очевидно, мы с вами не выносим друг друга, но хотя бы ради нее нужно попытаться поладить.

Мэтт изучал рассерженное, замкнутое лицо собеседника, но не мог найти никаких признаков двуличия, и кроме того, предложение Бенкрофта действительно было сделано в интересах Мередит. Поэтому Мэтт коротко кивнул, соглашаясь:

— Нужно попытаться.

Филип Бенкрофт поглядел ему вслед и, подождя, пока закроется дверь, со злой улыбкой медленно разорвал чек.

— Фаррел, — презрительно бросил он, — сейчас ты совершил две роковые ошибки: отказался от чека и недооценил своего врага.

Лежа рядом с Мэттом, Мередит уставилась в полон над головой, встревоженная переменами, которые почувствовала в муже с тех пор, как он поговорил с ее отцом. Когда она пыталась расспросить о том, что произошло в библиотеке, Мэтт лишь ответил:

— Пытался уговорить меня убраться из твоей жизни.

И поскольку мужчины вели себя друг с другом неизменно вежливо, Мередит предположила, что они заключили перемирие, и весело спросила:

— И как, ему это удалось?

Мэтт отрицательно покачал головой, и Мередит поверила ему, но сегодня ночью он любил ее с мрачной решимостью, что было совершенно на него не похоже. Он словно хотел выжечь на ней клеймо своим телом или... или прощался...

Она украдкой посмотрела на мужа: тот лежал с широко раскрытыми глазами, сцепив челюсти, глубоко задумавшись, но она не могла сказать, сердит ли Мэтт, грустит или просто озабочен. Они знали друг друга всего шесть дней, и сейчас Мередит поняла, как поспешен их брак — ведь она до сих пор не может определить настроение мужа.

— О чем ты думаешь? — резко спросил он. Удивленная его внезапным желанием поговорить, она честно ответила:

— О том, что мы знаем друг друга всего шесть дней. Издевательская улыбка скривила красиво очерченные губы, словно он ожидал подобного ответа.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ПОРЯДОК В ДОМЕ – ПОРЯДОК ВО ВСЕМ!

«Лежит, каши не просит», - сколько раз вы произносили эту фразу, откладывая в сторону ненужную вещь, вместо того, чтобы выбросить ее?! Эх, знали бы вы, что не кашей питается она, а... вашей энергией! И не просит ее, а берет сама.

«Обездвиженные» вещи

Грязная посуда, белье, которое уже неделю ждет стирки, не вытертая вода на кухонном столе, пыль на полках - все это маленькие «вампиры», которые вытягивают из нас энергию. Как правило, организм сам залатывает создаваемые ими небольшие энергетические бреши. Но есть среди энергетических «воров» и более серьезные враги, которые наращивают мощь постепенно, с которыми организм самостоятельно справиться не может. Это завалы вещей в доме.

Они возникают незаметно. Одна положенная не туда, куда надо, вещь обязательно притягивает другую, потом третью, и вот уже на месте, например, снятой впопыхах и брошенной на стул футболки через неделю или две образуется настоящий завал одежды. Оказавшаяся в той куче даже любимая блузка становится источником отрицательной энергии. И чем дольше вещь лежит без движения, тем больше негативной энергии в ней копится, тем сильнее она «фонит», создавая препятствия во всех сферах жизни и даже вызывая болезни.

«Анатомия» дома

Последствия захламленности - самые

разные, зависят от того, в каком именно месте дома или квартиры образовался завал.

✳ **Прихожая.** Хлам в прихожей искажает поток энергии, который циркулирует по жилищу, а это негативно сказывается на состоянии кровеносных сосудов. Ни в коем случае нельзя препятствовать свободному раскрытию входной двери: последствия могут быть вплоть до инсульта! Кроме того, хлам возле двери мешает гармонично взаимодействовать с миром. Если кажется, что он, мир, против вас, бегом в прихожую - разбирать завалы!

✳ **Коридор.** Если энергия долгое время застаивается в коридоре, «натякаться» на лишние предметы, это чревато появлением боли в руках и ногах, а также проблемами в полой сфере.

✳ **Кухня.** Когда местом скопления ненужных вещей стала кухня, на кону стоит здоровье органов ЖКТ. Дело все в том, что эти самые вещи, являясь сгустками негативной энергии, «заражают» еду и продукты питания, которые хранятся в кухне, и даже посуду, из которой вы едите.

✳ **Ванная комната.** Непорядок здесь чреват проблемами с кожными покровами. Отрицательная энергия вещей передается воде, а с ней в непосредственный контакт вступает именно кожа.

Секрет «жирного шкафа»

Самые неприятные последствия влекут за собой горы хлама в комнатах, где хозяева проводят большую часть времени.

Старыми, ненужными вещами завалены антресоли, высокие шкафы и полки под потолком? Обратите внимание на осанку: не стали ли вы сутулиться? Ведь над вашей головой навис тяжелый сгусток отрицательной энергии!

Захламленные шкафы и тумбочки провоцируют появление лишнего веса (есть в фэн-шуй даже такое понятие «жирный шкаф», т.е. переполненный ненужными вещами, забитый под завязку).

На качество сна отрицательно влияет хлам под кроватью. Так что если мучаетесь бессонницей, первым делом прибегните под спальным местом и около него!

С трудом отрываете голову от подушки по утрам? Шагом марш к подоконнику - его нужно срочно освободить! Таким образом вы словно открываете глаза вашего дома, а значит, и свои, и они больше не будут слипаться.

Вы удивитесь, но за то, как мы видим, отвечают все блестящие поверхности в доме: зеркала, стеклянные полки, хрусталь в серванте и т.д. Заметили, что стали хуже видеть? Первым делом хватайтесь за тряпку и протрите эти поверхности.

Все по местам!

Фэн-шуй проводит четкую параллель между тем, как обстоят дела в нашем жилище, и тем, как протекает наша жизнь в целом. Наводя порядок в доме, мы наводим порядок и в своей жизни. Тот, кто не видит «свет в конце туннеля», чаще всего не способен разглядеть и свет в конце коридора собственного дома. По объективным причинам: он, коридор, захламлен!

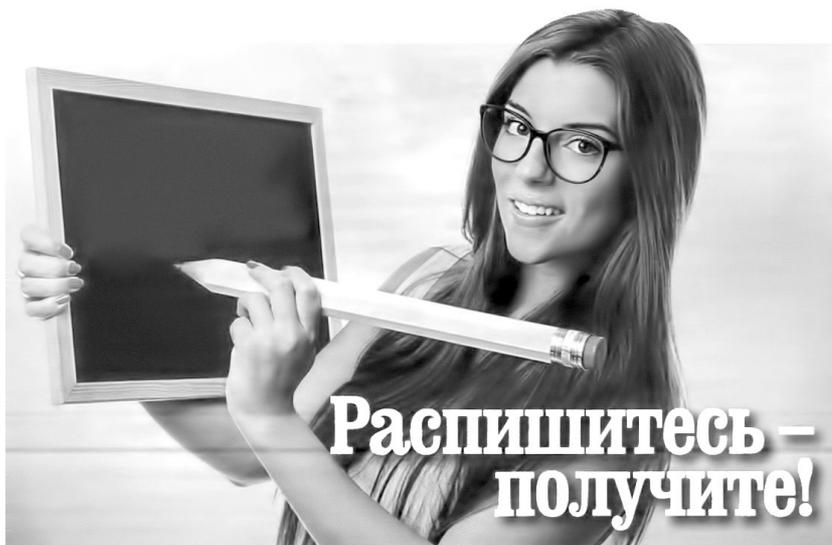
Первый шаг на пути к переменам к лучшему - разобрать завалы. Главное правило: если вы не пользовались вещью в течение года, значит, она вам больше не потребуется. Можно само ее выбросить или отдать. Чтобы положительная энергия ци начала течь по дому так, как нужно, расставьте или разложите оставшиеся - нужные - вещи по своим местам и в будущем поддерживайте этот порядок. Заключительный этап - влажная уборка.

В чистой, незахламленной квартире энергия циркулирует свободно, даря хозяевам силы для новых свершений. Казалось бы, как просто! Но работает безотказно.

ПРИВЕТ, СОСЕД!

Жизнь среди сломанных, отживших свое вещей по-настоящему опасна! У человека, который соседствует с рухлядь... снижается самооценка! Он перестает считать себя достойным лучшего. И это лучшее к нему и не приходит.

...А вот что вы получите, оставив автограф на том или ином документе, вы узнаете, рассчитав числовые вибрации своей подписи.



Распишитесь – получите!

В повседневной жизни мы постоянно подписываем множество бумаг: рабочие документы, расписки за почтовые отправления, заявления, справки, письма, и даже в загсе во время бракосочетания оставляем на бумаге «личный след»... А знаете ли вы, что подпись во многом влияет на то, как складываются наши дела?

Посыл Вселенной

Подпись состоит из букв, а каждая из них, согласно нумерологии, несет определенную числовую вибрацию. Таким образом, подпись представляет собой совокупность нескольких (если только вы не подписываетесь одной буквой) вибраций. Это посыл, который мы отправляем Вселенной, ставя автограф на том или ином документе.

К разработке собственной подписи (если предстоит первое получение или замена паспорта) стоит отнестись очень серьезно: учесть нумерологические рекомендации. Если после прочтения статьи вы поймете, что вашу нынешнюю подпись стоило бы изменить, немного скорректируйте ее - так, чтобы она тем не менее была похожа на ту, что стоит в паспорте (это если речь идет об официальных бумагах). Но ничто не мешает вам полностью трансформировать подпись для личной переписки!

Таблица соответствия букв алфавита числам

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

Вам «идет» ваша подпись?

С помощью таблицы определите соответствие каждой буквы вашей подписи числу и сложите эти числа до получения однозначного.

Например, Иванова Юлия Петровна подписывает документы полной фамилией.

Иванова = $1+3+1+6+7+3+1=22=2+2=4$.
Число подписи - 4.

Если Юлия станет подписываться частью фамилии «Иван» и инициалами (ЮП), то вибрация подписи изменится на 6: $1+3+1+6+5+8=24=2+4=6$.

Если же девушка сократит подпись до первых двух букв фамилии и добавит инициалы Ю и П, числом подписи станет 8: $1+3+5+8=17=1+7=8$.

Как видите, вариаций может быть много! Чтобы решить, на какой остановиться, нужно принять во внимание следующие нумерологические «правила».

✳ Подпись с числом 1 подходит уверенным в себе, независимым людям, новаторам и любителям рисковать. Она для тех, кто привык рассчитывать только на собственные силы, и тех, кто планирует заниматься индивидуальной коммерческой деятельностью - именно в этой сфере она принесет наибольший успех.

✳ Подпись с числом 2 - лучший вариант для общительных людей и тех, кто любит и умеет работать в команде. 2 приносит удачу тем, кто постоянно взаимодействует с окружающими и рассчитывает на их поддержку в личных делах и в работе. Используйте автограф с числом 2 для подписания партнерских соглашений - и тогда сделки принесут огромную пользу обеим сторонам.

✳ Подпись с числом 3 принесет удачу людям творческих профессий, а также работникам средств массовой информации. Используйте ее для авторских договоров, официальных приглашений и любой деятельности в сфере развлечения и искусства, и будьте уверены, что ваша муза всегда рядом с вами.

✳ Подпись с числом 4 уместна там, где важнее всего «прочный фундамент».

Если понимать буквально, то она идеально подходит работникам строительных компаний и агентств недвижимости. В переносном и более глобальном смысле эта подпись для тех, кто выше всего ценит постоянство. Любителей приключений она будет спускать «с небес на землю».

✳ Подпись с числом 5 не обладает «стабильной вибрацией» - консервативным людям в рабочих документах и важных договорах этого числа лучше избегать. Но если вы обожаете перемены, а ваша душа открыта всему новому, подпись с числом 5 принесет вам удачу во всех начинаниях. Она подойдет тем, кто работает в сфере туризма и транспорта, а также заядлым путешественникам.

✳ Подпись с числом 6 рекомендуется использовать людям, для которых самое важное в жизни - это семейный уют и родственные отношения. Такая подпись будет уместна в качестве рабочей только при условии, что сфера вашей деятельности подразумевает помощь людям (медицина, образование, психология, соцзащита) или благотворительность.

✳ Подпись с числом 7 - лучший выбор для юристов, служителей порядка и людей, работающих в сфере законодательства. Это число помогает выносить справедливые решения и объективно оценивать ситуации. Творческим людям лучше такой подписи избегать, поскольку в ней нет свободы и полета фантазии, а есть лишь правила и законы.

✳ Подпись с числом 8 поможет амбициозным и целеустремленным людям, желающим взобраться на самый верх карьерной лестницы. Если ваша жизнь - это в первую очередь работа, используйте такую подпись: с ней вы непременно добьетесь выдающихся результатов.

* Подпись с числом 9 прекрасно подходит работникам банков, налоговых служб, спасателям и пожарным. 9 - число ответственности и завершения, поэтому подпись с вибрацией, равной 9, лучше использовать тем, кто привык доводить начатое до конца.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ДЛЯ ЮНОГО ХУДОЖНИКА

Ваш малыш любит заниматься творчеством и рисовать на стенах? Как я вас понимаю! Недавно мы столкнулись с такой же проблемой, еле успели спасти новые обои! Оригинальный выход придумал наш папа. На стене он закрепил небольшой держатель (его роль могут выполнить турник или любая другая балка). На него повесил рулон ватмана. Раскатал его вниз, а внизу закрепил пустой картинной рамой. Полу-

чилось, что самый нижний кусок ватмана оказался в раме. Малышу мы объяснили, что он у нас художник, а как у любого художника, у него должно быть собственное место для творчества. А он и рад: вроде и на обоях рисует, и родители не ругаются! Как только кусок в раме изрисован, мы отрываем его и спускаем вниз следующую часть.

Семья Кварацхелия.

ОХЛАДИТЬ ВИНО ЗА 15 МИНУТ

Если гости уже на пороге, а вы все еще не охладили вино к столу, вас спасет проверенный способ. Просто оберните бутылку мокрым полотенцем и поло-

жите в морозилку буквально на 10-15 мин. Когда достанете, оно будет прохладным и готовым к употреблению.

Раиса С.



УБРАТЬ ЗА КОТОМ? ЛЕГКО!

Мой кот ходит в лоток с силикагелевым наполнителем. Хватает его на неделю, а после меня ждет мучительная замена грязного наполнителя на чистый. Мучительная от того, что мельчайшие крупинки рассыпаются вокруг и приходится их собирать. Но недавно я попробовала расстелить на дне лотка мешок для мусора, а сверху насыпать чистый наполнитель. В итоге, чтобы потом его убрать, мне нужно было лишь собрать и завязать мешок. Очень удобно! Только следите, чтобы ваш питомец не жевал мешок, это может быть опасно!

Дарья.

КАК ЗАЩИТИТЬ БЛЮДО ОТ ПРИГОРАНИЯ?

Если вы, как и я, придерживаетесь принципов правильного питания и предпочитаете готовить без масла, вам пригодится мой совет. Вот уже много лет я готовлю на фольге, которая обладает антипригарными свойствами. Ее я кладу на противень и на сковороду, когда собираюсь готовить на плите. Главное правило - расположить фольгу глянцевой стороной вверх, тогда она не прилипнет к блюду.

Интересно, что я даже яичницу жарю на сковороде, выстланной фольгой. Получается вкусно, быстро и полезно! Попробуйте и вы!

Татьяна Румынова.

РИС И ГРЕЧКА ПОЛУЧАТСЯ ИЗУМИТЕЛЬНЫМИ!

Вкусно приготовить рис и гречневую крупу проще, чем вам кажется. Достаточно обжарить их перед варкой на растительном масле 1-2 мин.

Рис я и вовсе варю в глубокой сковороде. Сначала на ней же его быстро обжариваю, а потом заливаю водой и, как обычно, варю на медленном огне. Если рис впитает воду, но останется жестковатым, достаточно будет просто подбавить водички.

Нина Подстрелова.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ СМЯГЧИТ КУТИКУЛУ

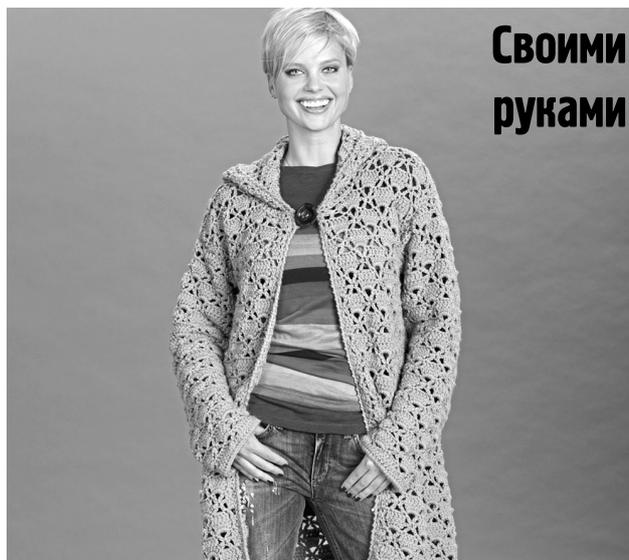


Чтобы не покупать дорогие масла для ухода за кутикулой, я использую обычный бальзам для губ. Покупаю самый дешевый, так как его качество в этом случае не играет никакой роли. Обработываю бальзамом каждый вечер кутикулу, чтобы она была мягкой. В итоге маникюр потом делать в два раза легче!

Маргарита.

АЖУРНЫЙ КАРДИГАН НА ОДНОЙ ПУГОВИЦЕ

Своими
руками



Ажурный кардиган с капюшоном не только необычайно привлекательный, но и теплый благодаря натуральной шерсти с добавлением альпака.

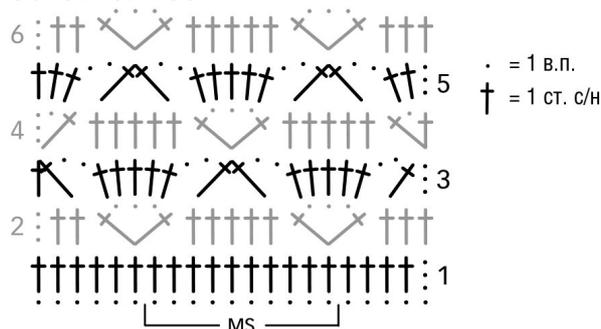
РАЗМЕРЫ

38/40 (44/46) 50/52

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (70% натуральной шерсти, 30% альпака; 70 м/50 г) — 900 (1000) 1100 г бирюзовой; крючок №6; пуговица (диаметром ок. 4,5 см).

УЗОРЫ И СХЕМЫ ОСНОВНОЙ УЗОР



Если значки соединяются внизу, то столбики вяжут в одну и ту же петлю основания. Если значки соединяются вверху, то столбики провязывают вместе.

Число петель кратно $10 + 1$. Вязать согл. схеме вязания узора крючком. Начать с петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта. Сначала продолжить работу для спинки на средней 71 (81) 91 петле согл. узору.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

15 п. x 6 р. = 10 x 10 см.

ВНИМАНИЕ

Спинку и полочки до пройм вязать единым полотном. Затем детали закончить раздельно.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Выполнить цепочку из 161 (181) 201 в.п. + 3 в.п. подъема и вязать основным узором.

Через 65 см = 39 рядов от начального ряда разделить работу для пройм и закончить спинку и полочки раздельно. Сначала продолжить работу для спинки на средней 71 (81) 91 петле согл. узору.

Через 81,5 см = 49 рядов (83,5 см = 50 рядов) 85 см = 51 ряд от начального ряда пропустить для горловины средние 15 (19) 23 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю пропустить в каждом ряду 1×2 п. и 1×1 п.

Через 86,5 см = 52 ряда (88,5 см = 53 ряда) 90 см = 54 ряда от начального ряда закончить работу на оставшихся по 25 (28) 31 п. плеч.

Затем на первых 36 (41) 46 петлях продолжить вязать правую полочку согл. узору, при этом для проймы пропустить в общей сложности 9 петель.

Через 76,5 см = 46 рядов (78,5 см = 47 рядов) 80 см = 48 рядов от начального ряда пропустить для горловины по правому краю работы 1×7 (9) 11 п., затем в каждом ряду пропустить 1×2 п. и 2×1 п. На высоте спинки закончить работу на оставшихся 25 (28) 31 п. плеча.

Левую полочку на оставшихся 36 (41) 46 петлях вязать в зеркальном отображении.

РУКАВА

Выполнить цепочку из 41 (47) 51 в.п. + 3 в.п. подъема и вязать основным узором. (Для среднего размера начать с последних 3 петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить первыми 4 петлями после раппорта.)

Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 4-м ряду от начального ряда 5×1 п. и в каждом 2-м ряду 6×1 п. согл. узору = 63 (69) 73 п.

Через 56,5 см = 34 ряда от начального ряда закончить работу.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Для капюшона обвязать край горловины основным узором, при этом в 1-м ряду выполнить 71 (81) 91 петлю.

Для скругления по форме головы через 35 см = 21 ряд от начала вязания капюшона пропустить среднюю петлю и обе стороны закончить раздельно.

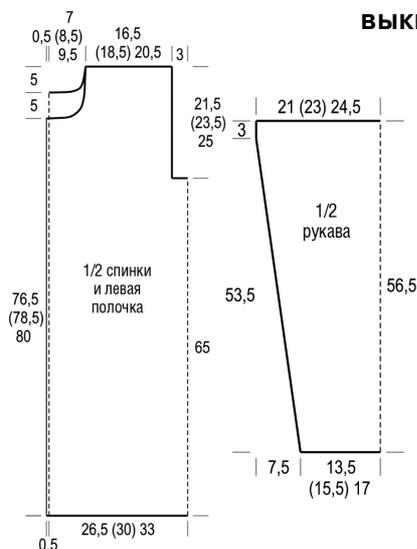
Для придания формы убавить по внутреннему краю в каждом ряду 4×1 п.

Через 41,5 см = 25 рядов от начала вязания капюшона закончить работу на оставшихся по 31 (36) 41 п.

Выполнить шов капюшона.

Борта полочек, включая края капюшона, обвязать 1 рядом ст. б/н и «рачьего шага» (= ст. б/н выполнять в направлении слева направо).

Для петли для пуговицы закрепить нить на борте правой полочки у начала капюшона, выполнить цепочку из 10 в.п., пропустив 3,5 см борта, закрепить нить с помощью 1 соединит. ст. Вшить рукава, слегка припосаживая края пройм. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Пришить пуговицу.



ВЫКРОЙКА



ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО ДЛЯ ЛИЦА, ВОЛОС И ТЕЛА

Мы привыкли использовать хозяйственное мыло исключительно для стирки. Однако при грамотном применении оно может дать отличные результаты в области косметологии.

У хозяйственного мыла есть ряд неоспоримых преимуществ. Оно недорогое, но эффективное. Прекрасно борется с бактериями, дезинфицирует, обладает заживляющими свойствами. На хозяйственном мыле обычно вытеснен процент содержания в нем жирных кислот. Чем он выше, тем лучше мыло справляется с загрязнениями, но тем агрессивнее воздействует на кожу.

Нанести маску

Маски для лица, в состав которых входит хозяйственное мыло, могут решить сразу несколько проблем - избавиться от неглубоких морщин, очистить поры, подтянуть кожу, заживить небольшие ранки, отбелить. Мыло в их состав можно ввести двумя способами. Первый - натереть его на терке. Как правило, требуется не более 1-2 ст. л. тертого мыла. Второй - отрезать часть мыла от целого куска и развести его в теплой воде. Если вы только начинаете применять маски с

хозяйственным мылом, лучше брать небольшое количество, при желании постепенно его увеличивая.

Для увядающей кожи. Взять 1 яйцо, отделить желток от белка, Белок взбить в пену. Добавить к полученной массе 1 ст. л. хозяйственного мыла, 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. молотых овсяных хлопьев. Все тщательно смешать и нанести на лицо на 15 минут. После высыхания снять маску с помощью ватного тампона, смоченного в воде.

Для сужения пор. Растереть 2 ст. л. творага, добавить к нему 1 ст. л. хозяйственного мыла, 1 ч. л. меда и 1 яйцо. Все перемешать, нанести на кожу на 15 минут, затем смыть прохладной водой. В завершение протереть кожу кубиком льда.

Для питания. 20 г дрожжей смешать с 3 ст. л. кефира. К полученной массе добавить 1 ст. л. хозяйственного мыла, перемешать. Нанести маску кисточкой или косметической лопаткой. После того, как высохнет первый слой, нанести второй. После его высыхания смыть маску теплой водой.

Хозяйственное мыло - идеальное средство для жирной кожи!

Шикарные волосы - это просто!

Хозяйственное мыло для мытья волос может подойти не всем. Вся проблема в его высоком уровне pH, который превышает естественный уровень pH кожи. Из-за этого после использования мыла кожа головы может стать сухой, как и волосы у корней. Чтобы предотвратить это, можно после мытья головы мылом каждый раз ополаскивать волосы водой с лимонным соком или делать маску из кефира. Особенно хорошо хозяйственное мыло подходит тем, кто страдает перхотью. Уже после нескольких применений мыла вместо шампуня ее количество уменьшается.

Красивые ножки

Если кожу лица или головы хозяйственное мыло может подсушивать, то для более грубой кожи стоп оно подходит идеально. В частности, помогает устранить мелкие трещинки, натоптыши, мозоли. Для лучшего эффекта необходимо 2-3 раза в неделю делать содовые ванночки с добавлением хозяйственного мыла.

✓ **2 ст. л. тертого хозяйственного мыла смешать с 2 ст. л. пищевой соды. Добавить смесь в тазик с теплой водой. Опустить в ванночку ноги на 75 минут или до остывания воды. После обсушить их полотенцем и смазать тщательно кремом для ног.**

Если у вас огрубевшая кожа на стопах и пятках, попробуйте применить скрабы с морской солью. Достаточно смешать 1 ст. л. соли с 1 ст. л. тертого хозяйственного мыла и потереть полученной смесью пяточки.

После депиляции ваша кожа раздражена? Вместо крема после бритья попробуйте воспользоваться хозяйственным мылом. Просто намыльте им ноги, чтобы на коже образовалась тонкая пленка, а через 5-7 минут смойте.



Умываться хозяйственным мылом можно не чаще 2 раз в неделю. Оно поможет справиться с воспалениями

РИСУЕМ СТРЕЛКИ

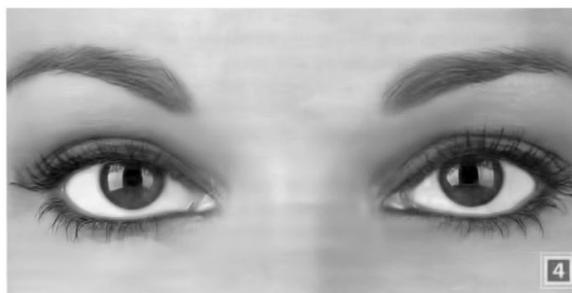
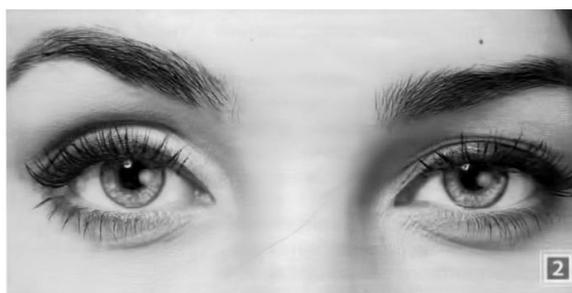
Красиво нарисованные стрелки способны полностью изменить макияж. К тому же, это хороший способ корректировки формы глаз.

1. Ближко посаженные. Если расстояние между внутренними уголками ваших глаз меньше, чем ширина одного глаза, значит у вас близко посаженные глаза. Главная задача - визуально сделать расстояние между ними шире. Для этого акцент делается на внешнем уголке глаза. На верхнем веке линия стрелки должна начинаться в паре миллиметров от внутреннего угла и продолжаться к краю, постепенно утолщаясь. На нижнем лучше вести ее от центра глаза к внешнему углу.

2. Нависшее веко. Во-первых, забудьте про стрелку на нижнем веке. Она должна или отсутствовать, или быть еле заметной. Во-вторых, если нижняя подводка все же присутствует, не соединяйте ее у внешнего уголка со стрелкой верхнего века. В-третьих, делая у стрелки кончик, всегда поднимайте его чуть вверх.

3. Маленькие. При макияже для маленьких глаз ваша задача визуально сделать их больше. Много косметики на глазах быть не должно. Стрелки - легкие, выполняются подводкой мягкого оттенка. Лучше, если начинаются они не от внутреннего уголка глаза, а чуть дальше. Чтобы взгляд был распахнутым, нижнее веко можете оставить нетронутым. Кстати, на небольших глазах удобно изображать мейк-ап «кошачий глаз» с длинными красивыми стрелками.

4. Широко посаженные. Расстояние между внутренними уголками ваших глаз больше, чем ширина одного глаза? Значит, вы обладательница широко посаженных глаз. Вам не стоит прибегать к удлиненным стрелкам, зато можно рисовать толстые, широкие. Линия подводки не должна выходить за внешние края глаза. Нижнее веко можно и нужно подводить!





ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С КАПУСТОЙ

Для теста: 250 г творога, 125 г сливочного масла комнатной температуры, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 стакана муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 ст. ложка молока и 1 желток для смазывания, соль по вкусу. **Для начинки:** 1 кг капусты, 0,5 л молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, укроп.

Капусту мелко нашинкуйте, залейте молоком, доведите до кипения, убавьте огонь и тушите под крышкой 30 минут. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Укроп мелко нарежьте. Капусту откиньте на дуршлаг и слегка отожмите. Переложите в большую миску, добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте. Затем добавьте яйца, укроп, посолите, хорошо перемешайте и оставьте остывать. Духовку разогрейте до 180 градусов. Дно формы выстелите бумагой для выпекания и смажьте маслом дно и бортики. Творог, яйца и сахар хорошо перемешайте миксером,

добавьте размягченное масло и муку с разрыхлителем и замесите тесто вручную. Разделите его на 2 неравные части. Руками распределите большую часть теста по дну и бортикам формы. Выложите начинку и хорошо утрамбуйте ее. Меньшую часть теста раскатайте, накройте пирог, защитите края. Руками сверху слегка прижмите пирог, чтобы начинка равномерно распределилась. Вилкой слегка взбейте желток и молоко и смажьте верх пирога. Выпекайте в духовке около 40 минут. Дайте немного остыть, выньте из формы и подавайте к столу.



Рулетики с черносливом и сыром

4 куриных бедрышка, 4 чернослива без косточек, 4 кураги, 100 г сыра, 200 г шампиньонов, соль, черный молотый перец, 1-2 зубчика чеснока, немного майонеза.

С бедер вырежьте косточку, мясо оберните полиэтиленовой пленкой и отбейте. Посолите, поперчите. Грибы нарежьте и обжарьте. Чернослив и курагу замочите в горячей воде, чтобы размягчились. Сыр натрите на крупной терке. Чеснок измельчите, смешайте с майонезом (2-3 ст. ложки). На отбитое куриное мясо выложите начинку слоя-

КУРОЧКА НА ЛЮБОЙ ВКУС

ми: обжаренные грибы, порезанную курагу, тертый сыр, порезанный чернослив. Сверните рулетиком, обвяжите ниткой, чтобы не развалился при жарке. Такие рулетики сделайте из всех бедрышек, обмажьте смесью майонеза и чеснока, выложите на противень или в форму и запекайте в духовке при 160 градусах 15-20 минут.

Запеченная с грибами

Целая курица, по половинке лука-вицы, лимона и головки чеснока, по 0,3 кг целых шампиньонов и мелких картофелин, 2 ст. ложки растительного масла, тимьян, соль и молотый перец по вкусу.

Разогрейте духовку до 200 градусов, промойте курицу и обсушите бумажным полотенцем. Посолите и поперчите ее внутри и снаружи. В большой посуде смешайте измельченный чеснок и порезанный лук и лимон. Добавьте тимьян, 1 ст. ложку масла, посолите и поперчите. Нафаршируйте курицу получившейся смесью и перевяжите ее

пищевой ниткой: спрячьте (подверните) кончики крылышек между крылом и тушкой, свяжите ножки. Поместите тушку в посуду для запекания грудкой вниз. Посыпьте оставшимся тимьяном и сбрызните маслом, посолите, поперчите. Запекайте 90 минут. После 30 минут разложите грибы и картошку вокруг курицы. Каждые 15 минут поливайте выделившимся соком. Если его нет, подливайте в противень воду. Готовую птицу достаньте из духовки, накройте фольгой и оставьте так на 10 минут. Подавайте с грибами и картошкой.



При подагре

ТРЕСКА С ЦУКИНИ НА ПАРУ

1 кг трески, 1 морковь, 3 маленьких цукини, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сухой зелени, щепотка соли.

Рыбу чуть посолите, натрите зеленью сверху и внутри и на 30 минут поставьте в холодильник. Морковь и цукини почистите, нарежьте крупными кубиками и выложите на дно паровой чаши, на них - рыбу и готовьте 20-25 минут.

СУП-ПЮРЕ С СЫРОМ



1 кочан капусты, 100 г плавяного сыра, 1 ст. ложка натертого грецких орехов, укроп, зелень, соль.

Очистите капусту от твердых прожилок, удалите кочерыжку и вялые листья, нарубите, отварите до полуготовности. Достаньте капусту шумовкой, остудите и измельчите в блендере в пюре. Добавьте натертый сыр и размешайте в кастрюле. Горячий суп посыпьте орехами и укропом.

Фруктовый салат

«Апельсиновое чудо»

Этот вкусный фруктовый салатик всем без исключения должен понравиться: и детворе, и тем, кто сидит на диете, и сладкоежкам.

Понадобится: 1 морковь, 1 апельсин, 6 орешков кешью, горсть изюма, 2 ст. ложки сметаны, сахар по вкусу. Морковь надо натереть на терке, апельсин очистить и порезать на кусочки. Добавить орехи, изюм, сахар. Украсить сметаной. Получается очень вкусный, полезный, витаминный, а главное, легкий салатик!

Г. Фазылова.

Аппетитный рыбный пирог с луком

800 г рыбного филе, 500 г муки, 300 г шпика, 150 г сливочного масла, по 100 г репчатого лука и воды, 2 яйца, 1/2 чайн. ложки соли.

Замесите тесто из муки, соли, яиц, воды и размягченного сливочного масла. Скатайте тесто в шар и поставьте в холодильник на 30 минут. Мелко нарежьте рыбное филе, шпик и лук. Обжарьте шпик с луком, соедините с рыбой, посолите, поперчите. Раскатайте тесто в тонкий прямоугольный пласт. На одну половину теста выложите рыбную начинку, другой прикройте и тщательно защипните края. Сверху смажьте растопленным сливочным маслом или взбитым яйцом и выпекайте в духовке на умеренном огне. Готовый пирог накройте полотенцем, чтобы корочка была мягкой.

С. Мустонен.

Вместо конфет готовьте сладости из сухофруктов



В конфетах фруктов вы не найдете. В их составе содержатся лишь сахар, жиры, ароматизаторы и добавки под буквой Е. Приготовить сладкие и полезные фруктовые конфеты можно дома. Возьмите 200 г кураги, 200 г фиников, 100 г чернослива, кунжута, дробленые орехи или кокосовую стружку по вкусу. Сухофрукты помойте, высушите, измельчите, перемешайте, сформируйте из получившейся тугой массы маленькие круглые шарики. Руки при этом должны быть слегка влажными. Готовый шарик обваляйте в кунжуте, кокосовой стружке или в орешках и поставьте в холодильник на час. Хранятся такие конфеты в картонной коробочке в холоде 2-3 недели.

В. Кудряшова.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С КОРИЦЕЙ

150 г горького шоколада, 300 мл 10%-ных сливок, 1/4 чайн. ложки молотой корицы, по 1 чайн. ложке коричневого сахара и молотого кофе, 1,5 ст. ложки коньяка.

Шоколад поломайте на крупные кусочки, выложите в сотейник, залейте сливками, поставьте на огонь и готовьте помешивая. Как только масса станет однородной, добавьте корицу, сахар, кофе, перемешайте и варите смесь до

закипания. Затем влейте коньяк и снимите шоколад с огня. Чашки обдайте кипятком, вытрите. Шоколад разлейте по чашкам, слегка остудите и подавайте к столу. Можно посыпать молотой корицей.

БЛЮДА С СЕЛЕДКОЙ

Закуска с овощами

150 г филе слабосоленой сельди, 300 г картофеля, 1 небольшой огурец, 2 спелых помидора, 150 г листьев салата, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка горчицы, 1 чайн. ложка уксуса, немного зелени петрушки, 4 горошины черного перца.

Филе сельди нарежьте мелкими кубиками, несколько ломтиков отложите для украшения. Для маринада растительное масло, уксус, горчицу и молотый перец тщательно перемешайте. Сельдь положите в маринад и оставьте на 10 минут. Картофель вымойте, очистите, отварите и остудите. Затем разрежьте пополам, аккуратно ложкой выньте часть мякоти и мелко нарежьте. Огурец вымойте, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Помидо-

ры вымойте. Один нарежьте маленькими кубиками, другой разрежьте на дольки и отложите для украшения. Нарезанные овощи смешайте с маринованной сельдью. Листья салата промойте холодной водой, обсушите и разложите на большом блюде. Половинки картофеля заполните селедочным фаршем и выложите на листья салата. Украсьте зеленью, а также отложенными ломтиками сельди и дольками помидора.

Форшмак по-еврейски

На 100 г сельди: по 1/3 луковицы и яблока, 20 г белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 сваренного вкрутую яйца.

Пропустите через мясорубку вымоченную в воде, очищенную от костей сельдь, вареное яйцо, репчатый лук, кислое яблоко, очищенное от кожуры и косточек, черствый белый хлеб без корки, размоченный в воде. Добавьте сливочное масло, по вкусу лимонный сок и сахар. Украсьте зеленым луком, петрушкой, укропом.





БЕГОНИЯ ЭЛАТИОР: ВЫРАЩИВАНИЕ И УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Потрясающе эффектно смотрятся на фоне глянцевых зеленых листьев яркие и изящные цветки бегонии Элатиор. Этот, выведенный в результате скрещивания, гибрид является самым любимым и распространенным видом среди этих цветов. От других видов отличается особой пышностью, красотой и цветением два раза в год. При выращивании в домашних условиях неприхотлив, однако уход за ним имеет свои нюансы.

Растение требует особого внимания, поскольку этот нежный цветок очень восприимчив к плохим условиям содержания и стрессовым ситуациям.

Освещение

Бегония Элатиор любит хорошее освещение, но от прямых солнечных лучей ее следует оберегать. Лучше всего для ее выращивания подойдут окна с западной и восточной стороны. Расположенное на южном подоконнике растение цвести будет обильно, но мелкими цветочками. От избытка солнца махровые сорта уменьшат количество лепестков и станут бледными. Гибрид относится к растениям короткого светового дня, поэтому в дополнительной подсветке зимой не нуждается.

Температура и влажность воздуха

Для идеального роста и продолжительного цветения растение необходимо содержать в теплом помещении с температурой в пределах 18-20°C. При более прохладной температуре оно остановит свой рост и сбросит бутоны. Выращивание гибрида при низких температурах длительное время приведет к заболеванию растения стеблевой или корневой гнилью. Именно поэтому цветку противопоказаны сквозняки и перепады температур. Растение требовательно к влажности воздуха, но опрыскивать его не рекомендуется. Чтобы повысить влажность воздуха вокруг цветка, горшок можно поставить на, заполненный

влажным керамзитом, торфом или мхом, поддон.

Полив и подкормка

Бегонию Элатиор нужно поливать умеренно и только после того, как земляной ком просохнет до половины. Вода в горшке и поддоне застаиваться не должна, в противном случае, стебли цветка начнут гнить. Поэтому цветок лучше недолить, чем перелить. Подкормки проводятся очень аккуратно. Использовать для этого можно только специальные минеральные комплексные удобрения. Органикой растение подкармливать не рекомендуется, поскольку обилие органического азота делает черешки и стебли водянистыми, прозрачными и ломкими. Цветение после подкормки органическими удобрениями становится скудным, а сами цветы выглядят не так эффектно.

Особенности пересадки

Отличается нежными и мелкими корешками, поэтому хорошо растет в небольших горшках. Грунт для нее необходимо выбирать рыхлый и питательный. Он должен хорошо удерживать влагу, но, в то же время, и хорошо просыхать. Взрослое растение пересадку переносит плохо, поэтому его лучше оставить расти в транспортировочном горшке. Чаще всего в цветочных магазинах продается как одноразовый букет. Поэтому, сразу после покупки с кустика нарезаются и укореняются черенки.

Возможные проблемы при выращивании

Не получающее должный уход растение начинает болеть и может погибнуть. Причинами этого могут быть: Низкая влажность воздуха и скудный полив приводит к тому, что цветок начинает сбрасывать листву. Повышенная влажность при содержании цветка в прохладном помещении провоцирует появление на будтонах плесени. В этом случае их нужно удалять, а куст обработать фунгицидами. При недостаточном освещении бледнеют и теряют свою декоративность листья. Дома бегонию может поражать паутинный клещ или тля. Если вредителей еще немного, то наземную часть растения необходимо несколько раз опрыскать мыльным раствором. В противном случае, рекомендуется использование «Интавира» или «Карбофоса». Идеальными условиями для развития мучнистой росы на растении являются резкие перепады температур и слишком сухой воздух в помещении. Первый признак заболевания – появление на листьях и стеблях белого налета. Пораженный куст обрабатывается серой или фунгицидами. Чтобы зеленый любимец радовал вас своим здоровым видом и декоративностью, ему необходимо обеспечить правильные условия содержания и оптимальный уход.

Поздравления

Анастасию Михайловну ЛЕВАНДОВСКУЮ поздравляем с 82-летием со дня рождения.

Желаем Вам долгих лет жизни. Пусть Ваши дети, внуки, правнуки будут достойны Ваших предков. Да хранит Вас Господь Всевышний.

Жизнь прекрасна и красива, Пролетели годы быстро, Любим вас, Анастасия, Взгляд Ваш добрый и искристый. Поют деточки вам песни, Дарят розы, георгины, Все подружки с нами вместе Помнят Ваши именины. Для Вас фея попросила Шоколадки, кренделишки, Вам теперь, Анастасия, Счастья, света, много слишком.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Барбара Краевская, Анна Янтар, Светлана Ковальская, Ирена Санковская, Снежана Куц, Дора Сосницкая, Олеся Яроцкая, Эльмира Якевич, Беата Складовская, Маргарита и Наталия Радинские, Нина Ветлицкая, София Вигилянская, Ева Голонко, Марина Кукарская, Лидия Познюховская, Екатерина Рюмик, Рената Терпиловская, Мара Шепинская, Галина Вислинская, Лариса Домбровская, Эдслава Намысловская, Елена Маевская, Екатерина Зелинская, Диана Веселовская, Галина Славинская, Марина Филина, Анастасия Королева, Светлана Губкина, Елена Стрельцова, Раиса Пустушкина, Инга Саркисян, Росица Билиянова, Эрминия Карастоянова, Цветелина Стойкова, Маргарита Ганева, Лорина Развигорова, Марианна Трайчева, Майя и Мими Унгадзе, Лия Арвеладзе, Нана Кобаля, Ирма Чхотуа, Жанна Еджубова, Лали Гвинджилия, Наили Лагазашвили, Ирма Гукасян, Маргарита Орбант, Регина Тосс, Лайма Трензе, Велта Оромете, Елена и Зоя Назлиди, Екатерина Станиси, Нина Великанова, Тей Хидашели, Дайга Араюме, Нино Хадури, Мария Драгомириу, Маргарита Доряну, Мирелла Иорданеску, Ланда Урзичану, Елена Бударан, Армина Гелага, Зоя Дранга, Нино Палавандишвили, Валентина Гладко, Ирма Тавадзе, Нана Кесовия, Евгения Садовник,

Елена Микелашвили, Ядвига Ломницкая, Тамила Чалахешашвили, Циала Киртадзе, Шукуфа Курбанова, Ирина Мелкова, Александра Расоева.

Ию ВАРДИШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, успехов в делах и, несмотря на трудности, которые выпали на твою долю, никогда не сдаваться и не падать духом. Пусть Господь хранит тебя.

Наша Ия – дитя розы Фиолетовую ночью Насладилась небом звездным... Тебе счастье напророчат... Ночной лунною мечтато Станет вдруг наша реальность, Будь красивой и простою, Ты, Фиалка, наша радость. Выглядишь всегда красиво, Для тебя мы все решили. Живи сладко и красиво, Наша Ия Вардишвили.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Цицо Нозадзе, Лия Долидзе, Нелли Жужунашвили, Светлана Горичко, Тина Шония, Светлана Арутюнова, Любовь Щербалева-Нугешидзе, Жанна и Офелия Григорян, Светлана Ковальская, Тина Кверцхшвили, Тамрико Псутури, Луиза Манукян, Марина Ментешашвили, Нанули Чалвардишвили, Лариса Домбровская, Наили Харазидзе, Заира Кварацхелия-Гула, Галина Каревская, Тина Габашвили, Иза Мелуа, Ирина Гогитшвили, Татьяна Никифорова.

Лали ДГЕБУАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем тебе всегда сиять добротой и красотой, радоваться всеми совершенными благими намерениями.

Образуется все – правда, Поскорей пройду печали, Улыбнешься ты, отрада, Наша Дгебуадзе Лали. На столе эклеры, бублик... Откажешься ты едва ли, Пусть приятны будут будни Твои, Дгебуадзе Лали. Пьетса вино, лимонады, На столе цыцила, пхали, Радости и счастья надо Тебе, Дгебуадзе Лали.

Будь красивой и прекрасной, Словно в детстве ты, вначале, Освещайся звездой ясной, Наша Дгебуадзе Лали.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ия Перадзе, Додо Лалиашвили, Нанули Варазашвили, Джеджило Эристави, Этери Шенгелия, Майя Пирцхалашвили, Елена Яровая, Мадонна Карсанова, Валентина Неженцева, Манана Кавтарадзе, София Болквадзе, Любовь Истомина, Нино Балавадзе, Лела Турашвили, Диана Габарашвили, Зоя и Ивanka Костовы, Лана Стоева, Венера Кростева, Полина Иванова, Раиса Мкртчян, Алла Есаулова, Ирина Елифанова, Светлана Губкина, Раиса Смирнова, Любовь Искренко, Красимира Русинова, София Святинова, Русудан Абесадзе, Медиа Чхайдзе, Анна и Юлия Кузнецовы, Зоя Кучеренко, Лия Арвеладзе, Маргарита Зарейчук, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Елена Акритиди, Кети Димитриади, Надежда Ляпина, Анжела Геворкян, Майя Венкова, Людмила Смоленская, Лариса Степаненко, Лили Тодадзе.

У Мевлуда ДЖАНЕЛИДЗЕ и Янины КИКТЕНКО, а также у Гурама БЕНАШВИЛИ и Медеи ЦИХЕЛАШВИЛИ родилась внучка, а у Шоты ДЖАНЕЛИДЗЕ и Лизи БЕНАШВИЛИ родилась дочь Саломе.

Поздравляем всех близких с долгожданым появлением малышки на свет. Желаем ей вырасти счастливой и в будущем найти любовь, которая будет окружать ее всю жизнь.

Наш мир уже словно во сне И стало все возможно, Родилась наша Саломе, Все радостно и сложно. Придет хорошее извне, Довольной будь, малышка, Живи счастливо, Саломе, Доброты много слишком. Звончок громко прозвенел, Поставили мы свечи, Будь счастлива ты, Саломе, Об этом наши речи.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Назиброла Инасаридзе, Афина Насоева, Инга Бердзенишвили, Нина Кондратюк, Дали Кикнадзе, Елена Панурова, Наира Горгадзе, Кети Самхарадзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №48

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кастрюля. Гриб. Марафон. Бинго. Опаска. Толика. Стило. Гардероб. Яма. Рассудок. Ом. Старина. Вал. Дача. Баз. Лентяй. Ном. Темп. Шедевр. Кролик. Кило. Крик. Дротик. Сода. Гага. Жало. Базар.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Село. Батник. Компот. Муха. Пир. Зим. Киса. Сериал. Прикол. Соя. До. Рафик. Шкода. Агар. Бендер. Луна. Ас. Дорога. Трест. Дятел. Таз. Обиход. Сарай. Визига. Лемур. Арк. Кар. Ранжир. Диван. Корона. Баобаба. Калым.

СЕРВИС ДОКТОР
ПОДРУГА
железнодорожный издательский дом №15

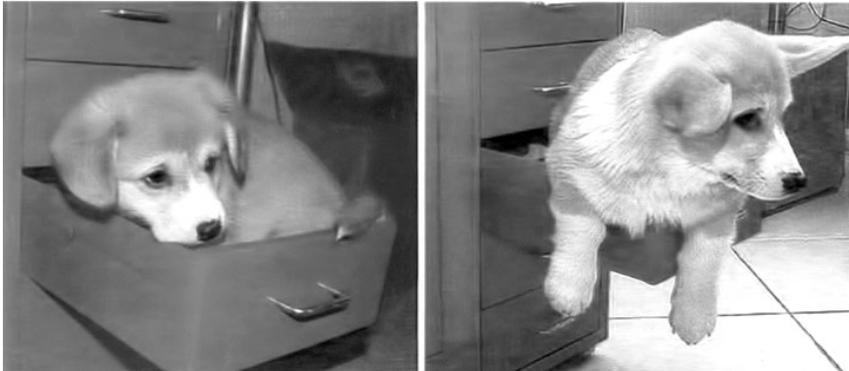
О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

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

Домашние любимцы

КАК ЖЕ БЫСТРО ОНИ РАСТУТ!

Милые привычки у щенков и котят могут остаться на всю жизнь! И хотя габариты выросшего в длину и ширину животного изрядно изменились, это не мешает им упорно придерживаться раз и навсегда заведенной традиции.



НУЖЕН КОМОД ПОБОЛЬШЕ!

Ради развлечения посадили своего щенка-непоседу в ящик комода? Ну что ж, будьте готовы к тому, что белье из ящика придется убрать, потому что питомец там прочно обоснуется. А когда подрастет - не оставит свое любимое место. И пусть ящик под ним уже трещит, а бока свешиваются, он все равно будет самозабвенно проводить там много времени.

МИСОЧКА УЖЕ МАЛА...

Обычно животные из миски едят, но некоторые предпочитают устроить в ней собственную постель. А уж если в мисочке до этого был вкусный корм, то и вовсе приятно полежать внутри, отдохнуть. Правда, если маленьких котят в миске может поместиться до трех штук, то большой жирный котятка влезет туда лишь наполовину. Но он готов терпеть любые неудобства ради насиженного с детства места.

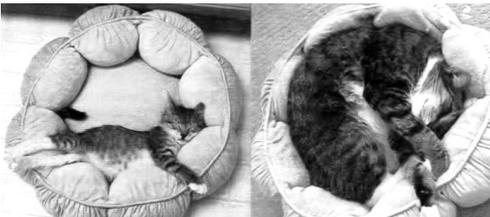


МАМА, Я ВЫРОС!

Размеры животного можно измерять, сравнивая их с предметами обстановки у себя в квартире. Взять, к примеру, журнальный столик. Если в младенчестве ваш щенок мог считать его нижней полочку своей игровой площадкой, то, повзрослев, он с грустью поймет, что способен лишь с трудом уместиться на ней. Время никого не щадит...

СВЕРНУТЬСЯ ПОКОМПАКТНЕЕ

Почему производители не придумали лежанки, которые могли бы расширяться по мере взросления кота? А то что же получается: малыш может уютненько себе поспать на постельке, а взрослому животному приходится складываться в несколько раз - только чтобы уместиться на собственной лежанке? Нечестно!



Поздравления

Замиру ЦОТАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем настоящей любви, мира и спокойствия. Борись всегда за справедливость и никогда не сдавайся!

**Ты необычайно и красива,
Словно уникальный сувенир,
Имя твое доброе Замира
Означает то, что ты за мир.
Пожелаем мира во всем мире,
Чтоб спокойно спали люди все.
Счастье улыбнется пусть Замире,
Грусть ее покинет насовсем.
Поразила острием рапира
То, что нам мешало, больше нет.
Живи долго, радостно, Замира!
Пусть твой домик освещает свет.**

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Гулсунда Схиладзе,

Нино Шаламберидзе,

Пепела Копалеишвили, Берта Енукидзе,

Марина Манджвидзе, Ирма Тавадзе, Писо

Калмахелидзе, Цицо Беруашвили, Нана

Даушвили, Алла Изверская, Галина

Ремкова, Елена Иваницкая, Мария

Кондролова, Ирина Епифанова, Лали

Изория, Элеонора Гвадзабия,

Полина Иванова,

Алла Буковинская, Валентина Шипулина,

Татьяна Корчагина, Ольга Лучинка,

Манана Орагвелидзе, Наира и Тамта

Гагошидзе, Вектра Диомова, Сильвия

Оганесян, Виктория Дарбинян, Дали

Мхитарян, Кнарик Минасян, Наили

Лагазашвили, Марина Карадочева, Мери и

Нино Кешелава, Манана Масхарашвили,

Майя Гиоргобиани,

Нина Романиди, Наталия Псаропуло,

Ксения Спиранди, Нино Кванталиани, Майя

Венкова, Диана Мцитури,

Екателина Зелинская.

Иоланту ЭДИШЕРАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Где бы ты ни была, пусть Господь всегда тебе поможет. Будь счастлива. Ангела-хранителя тебе.

Твои подруги.

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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 с малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

Игрушки с сюрпризом

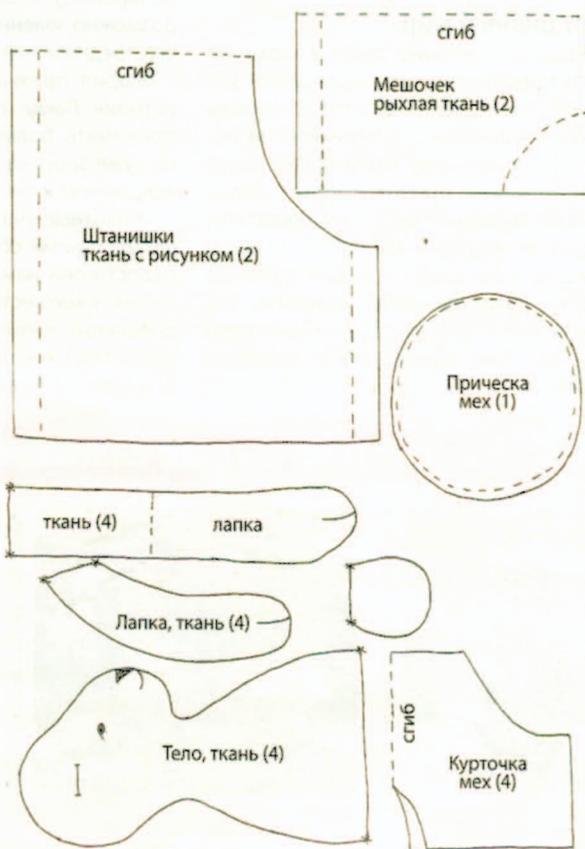
Барашек-саше

Очаровательный барашек, наполненный лавандой, это не только игрушка, но и прекрасное дополнение интерьера. Барашек наполнит комнату нежным шлейфом аромата цветов и станет отличным подарком для родных и друзей.

Вам понадобится: ткань однотонная (30х30см), ткань с рисунком (30х30 см), тонкий мех или флис (20х20 см), рыхлая ткань (15х15 см), сухая лаванда, холлофайбер, коричнево-серая краска для ткани, кисточка, мулине коричневое, две черные бисеринки, ложка стеклянного гранулята, кружево шириной 4 см и длиной 25 см.

1. Выкроить детали барашка из тканей, указанных на выкройке (фото 1). Далее сшиваем детали из однотонной ткани. Сшиваем детали рук и ног, прошиваем тельце. Выворачиваем и набиваем. Ножки набиваем до середины, после чего деталь прометываем и стягиваем. Вручную сшиваем меховую и тканевую детали ушек, выворачиваем. По линии на выкройке и вкруговую слегка утягиваем копытца на лапках. Красим их текстильными красками по ткани, хорошенько сушим.

2. Сшиваем детали из меха. Ушки пришиваем к голове петельным швом (фото 2). Кружок из меха подгибаем на размер припуска на шов, присбориваем до размера головы и пришиваем потайным швом так, чтобы линия пришивания ушек спряталась под мех. Кофточку из меха сшиваем по швам.





ФИЛЕ В БЕКОНЕ

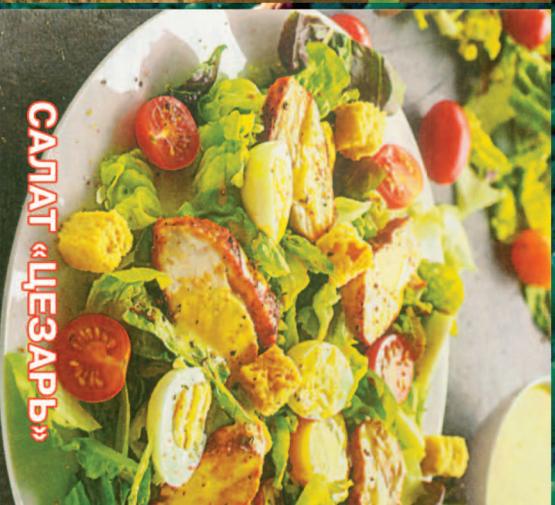
Филе куриное - 5 шт., бекон

(в нарезке) - 150-200 г, шампиньоны - 200 г, перец болгарский - 1-2 шт., сыр твердый - 80 г, зелень - 1 небольшая пучок, лук репчатый - 1 шт., масло растительное - 2 ст. л., соус соевый - 1 ст. л., приправа, соль, перец - по вкусу.

Для маринада смешать масло, соевый соус, приправы, посолить и поперчить. Филе глубоко надрезать, так чтобы получились тонкие пластины, в которые будет удобно заворачивать начинку.

Опустить их в маринад и оставить на 1 ч. Грибы пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, обжарить, добавить измельченные грибы и все вместе готовить еще несколько минут.

Остудить. Добавить натертый на крупной терке сыр и зелень, перемешать. Вложить в филе по 2 ст. л. начинки и 1-2 полоски болгарского перца, края соединить. Обмотать полосками бекона и выложить на противень. Сбрызнуть маринадом и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов. Запекать около 30-35 мин.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

Филе куриное - 300 г, салат листовой

- 100 г, помидоры черри - 6-7 шт., яйцо перепелиное - 4-5 шт., хлеб белый - 5 ломтиков, масло растительное - 100 мл, чеснок - 6 зубчиков, майонез - 4 ст. л., лимон - 1 шт., сыр твердый - 50 г, соль, перец - по вкусу.

В масло опустить 4 зубчика мелко нарезанного чеснока, оставить на 1 ч. Мякиш хлеба нарезать кубиками, обжарить в чесночном масле на

большом огне. Филе нарезать кубиками и обжарить в небольшом количестве чесночного масла. Яйца сварить вкрутую. Для соуса смешать майонез, лимонный сок, пропущенные через

пресс 2 зубчика чеснока и сыр, натертый на мелкой терке (немного оставить для посыпания). Посолить, поперчить. В тарелку выложить порванные руками листья салата, сверху - остывшее филе. Добавить немного соуса. Помидоры черри разрезать пополам, уложить поверх соуса. Затем - половинки яиц и сухарики. Посыпать сыром, сбрызнуть соком лимона.



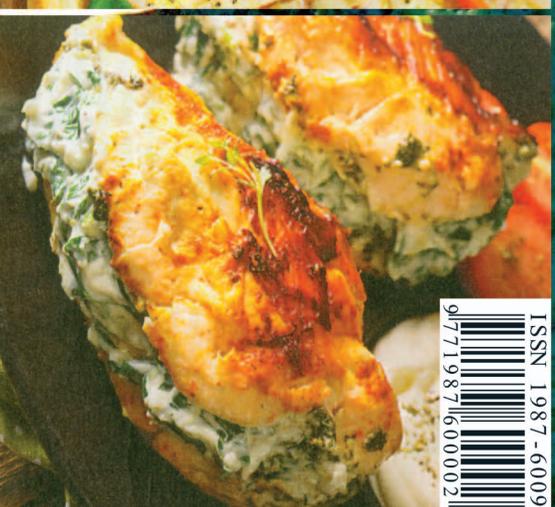
ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И ПЕРЦЕМ

Мука - 1,5 стакана, разрыхлитель -

1 ч. л., масло оливковое - 5 ст. л., грудка куриная (жареная или запеченная) - 1 шт., лук синий - 1 шт., оливки черные - 8-10 шт., перец болгарский (разных цветов) - 2 шт., сыр твердый - 80-100 г, соль, перец черный молотый - по вкусу.

В миску горкой просеять муку с разрыхлителем. В центре сделать ямку и влить 100 мл подсолненной холодной воды. Замесить мягкое эластичное

тесто, добавив 4 ст. л. масла. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм. Противень выстелить пергаментом. Выложить на него раскатанное тесто. Лук нарезать тонкими полукольцами. Болгарский перец нарезать полукольцами или тонкими полосками. Выложить лук и перец на тесто. Курцу нарезать небольшими кусочками и также выложить на пиццу. Украсить оливками. Сбрызнуть оставшимся маслом. Посолить, поперчить. Выпекать в духовке, разогретой до 190 градусов, около 15 мин. За 3 мин. до готовности посыпать тертым сыром.



КАРМАШКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Филе куриное - 4 шт., зелень (лук зеленый, укроп, шпинат) - 1 пучок, творог домашний (плотный) - 150 г, соус соевый - 2 ст. л.

Зелень промыть, обсушить. Филе также промыть и обсушить салфеткой. Творог протереть через сито и соединить с мелко нарубленной зеленью. Куриное филе глубоко надрезать таким образом, чтобы получились «кармашки».

Заполнить их начинкой. Чтобы во время запекания начинка не вываливалась, скрепить края «кармашков» деревянными зубочистками, предварительно замоченными в воде (чтобы не горели). Выложить «кармашки» в форму для запекания, выстеленную пергаментной бумагой. Запекать в духовке, разогретой до 200 градусов, в течение 20-30 мин., время от времени поливая выделяющимся соком. Перед подачей вынуть зубочистки. Подавать со свежими овощами и соевым соусом.

