

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСОЛНУХА

№3

январь 2019

цена:

1,5 лари

Соль заменит

КОСМЕТИКУ

стр.36

5 способов

заработать на дому

стр.28

Как стать стр. 18

идеальной тещей

Мамин массаж -

ВИТАМИНЫ ЛЮБВИ

стр.10

Ольга Бузова

“Я для многих как заноза”

стр. 20-21

Гленн Клоуз

Дива Голливуда

стр.16-17



С НОВЫМ ГОДОМ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
НЕЛЛИ БИЧКАШВИЛИ**

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ

ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;

5.99-20-37-64;

214-20-65

СОВЕТЫ ОТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

ДОМАШНИЕ ПРИМЕТЫ

Наши предки очень верили в приметы. Что им еще оставалось делать? Это сейчас, в век технологий, мы знаем ответы на все вопросы. Почти на все. А раньше людям приходилось долго приглядываться, изучать, строить связи и самим делать выводы. В частности, уход за домом и поддержание в семье мирного настроения осуществлялись за счет примет. Хозяйки знали их наперечет, и на каждый случай у них было готово свое решение.

Скажу честно, по моим наблюдениям, сейчас в приметы мало кто верит. А зря! Что касается ухода за домом, они очень даже могут помочь. Правда, не всем приметам следует верить. Немало среди них ложных. Но я точно знаю те, которые проверены многими поколениями. И с вами поделюсь!

Хлеб – всему голова. Раньше хозяйки пекли хлеб сами, сейчас все чаще покупают. Но все равно, даже в покупном хлебе заложена великая сила земли. Хлебом нельзя разбрасываться, упавшие на пол крошки



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

следует поднимать. Если хлеб испортился или подгорел – плохая примета. В доме могут быть ссоры. За хлебом нужно следить особенно!

Несолоно хлебавши. Говорят, рассыпанная соль – к скандалам в семье. Что ж, если она рассыпается регулярно, то да. Если же единожды, просто скажите: «Уйди-уйди, несолоно хлебавши!» Кстати, соль часто используется в магических ритуалах, так что, если увидели соль, которую рассыпали не вы, сначала переступите через нее и только потом уберите. Причем, выбрасывайте обязательно через левое плечо.

Хозяюшкин фартук. Многие хозяйки на кухне

используют фартук. Бывает, заработаются да не той стороной его наденут или неправильно завяжут. Корить себя в этом случае не надо. Наоборот, это к удаче! Значит, и на кухне у вас в этот день все спориться будет, и в отношениях с окружающими людьми.

Пролитое масло. Разлить масло – вовсе не к беде, как думают многие! Напротив, вы маслицем будто смазываете свой путь-дорожку. Особенно это важно для людей, у которых есть свое дело, бизнес. Все у них будет ладиться!

Переступить через порожек. Дверной порог в доме – особое место. Через него нельзя

ничего передавать. Нельзя разговаривать: лучше запустить гостя в дом или самому к нему выйти. Если хотите, чтобы день прошел удачно, выходить из дома нужно, переступая через порог правой ногой. А заходить в дома обратно – с левой ноги. Если на порожке появились какие-то сколы – к возможной беде. Чем быстрее их устраните, тем больше вероятность, что беда пройдет мимо.

Трещина на посуде – трещина в отношениях. Посуда бьется к счастью – это точно! Но вот хранить битую или треснувшую посуду ни в коем случае нельзя. Так вы, шаг за шагом, ведете свою семью к разрушению. В таком доме часто случаются именно бытовые конфликты. Тут же избавляйтесь от таких тарелок, чашек и блюдец!

Также хочу дать вам хороший совет. Если у вас в доме случилось что-то, о чем вы когда-то слышали в какой-либо примете, но не помните точно, к хорошему это или к плохому, - пускай будет к хорошему! Наша с вами мысль – великое чудо. Во что поверите, то и сбывается!



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

СВЯТОЧНОЕ КОЛДОВСТВО

«Здравствуйте уважаемые Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Пишет вам ваша благодарная пациентка. Я была у вас на приеме несколько лет назад. После ваших чудесных сеансов и молитв у меня в семье прекратились неприятности, да и домашние практически перестали болеть. Мы с удовольствием всей семьей читаем ваши публикации. С нетерпением ждем ваших советов. А еще меня лично волнует вопрос, касающийся новогодней елки. Моя свекровь предпочитает держать елочку аж до февраля. А я слышала, что этого делать нельзя. Пытаюсь убедить свекровь в том, что после встречи Нового года по старому стилю елку следует убрать, но она не соглашается со мной. Посоветуйте, как мне поступить в данной ситуации? С уважением, Надежда, г. Потий».

«Очень любимые Ольга и Дмитрий! Пишет вам ваша будущая пациентка. К сожалению, никак не соберусь приехать к вам. С нетерпением жду новый номер журнала. Собрала целую подшивку ваших материалов. Очень благодарна вам за советы и не только я, но и многие мои знакомые. Некоторые уже успели побывать у вас на приеме и на себе ощутить целительную силу ваших сеансов и молитв. Так что, в самое ближайшее время приеду к вам. А пока на Крещение надо принести домой из церкви освященную воду. Но что надо делать с этой водой, не знаю. Также не знаю куда девать оставшуюся воду с прошлого года Крещения. Заранее спасибо за совет. Манана».

«Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Вы спасли в своей жизни столько людей, что не каждый светило медицины, может похвастаться таким количеством спасенных судеб! Верю и я, и все мои родственники только вам – вашим знаниям и вашему опыту! С моей соседкой произошло вот что, в прошлом году она пошла за святой водой на Крещение. Выйдя из ворот церкви, она отлила несколько глотков той воды женщине, которая стояла на улице, и попросила отдать ей воду. С того времени, у соседки начались такие проблемы, что всем нам стало страшно. Неужели причина ее проблем – это отданная у церкви крещенская вода! С огромным уважением Тамара С.»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Традиционно, новогоднюю елку наряжают перед Рождеством и она находится в доме в течение всех Святков.

Святки начинаются 7 января и длятся до 18-го. Все Святочные гулянья заканчиваются 17 января. Следующий день – это очень строгий пост, поэтому елку необходимо убрать до 18-го января. Держать елку до февраля не следует.

О Крещенской воде спрашивают



меня довольно часто. Вода с Крещения – это особая вода, целебная. Она хранится дома в течение года и используется по мере необходимости. Периодически хозяйка дома должна обрызгивать этой водой свой дом, чтобы избавиться от негатива. Если в семье кто-то болеет, то больного можно поить крещенской водой. Считается, что и накануне Крещения вода в реках и озерах и, даже водопроводная, наделяется особой целительной силой. Некоторые люди в эти дни стараются наполнить такой водой все емкости, имеющиеся в доме. Далее эту воду можно использовать и для приготовления пищи.

В христианстве существует традиция окунаться в день Крещения Господня в речную или озерную проруби. На Святой земле паломники каждый год в Крещенские дни совершают омовение в реке Иордан. Поэтому в день Крещения даже омовение водопроводной водой для верующих людей – это очищение от скверны.

Святой водой, оставшейся с прошлого года Крещения, можно окропить свою квартиру и рабочее помещение.

Святую воду, взятую для семьи в Крещение, нельзя отдавать из дома никому, даже близким родственникам.

Может случиться, что у церкви к вам кто-то по-дойдет и попросит немного святой воды. Ни в коем случае не давайте взятую в церкви воду, ведь вместе с Крещенской водой у вас могут забрать ваше здоровье и удачу.

Кстати, запомните, что на Крещение из дома нельзя отдавать воду из колодца. Ну, а если кран во дворе общий, то следите, чтобы чужие люди не набирали из него воду. Иначе даже вода, отданная из крана может привести к полному краху.

Только что принесенной водой с Крещения необходимо окропить свое жилище. Особое внимание надо уде-

лять углам. Этим ритуалом очищается дом от негативной энергетики. Подобный ритуал можно провести и в рабочем помещении, магазине или офисе. И помните, что ни в коем случае святую воду нельзя выливать в канализацию.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (РУДОЙ) – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится очно, по фото и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Кожа очистилась от псориаза

Этот рецепт помог мне вылечиться от псориаза. Смешивал в равных пропорциях ржаную муку, мед и измельченные листья бузины. С этой смесью каждый день делал компрессы. Постепенно болезнь пошла на убыль, кожа стала очищаться, а через несколько месяцев и вовсе пропала. Другого лекарства для лечения не понадобилось.



И. Шишкин.

Чтобы в голове не шумело...

За 80 лет болячек накопилось много. Стараюсь лечиться рецептами народной медицины. Например, справиться с шумом в голове мне помогает черный чай с травами. Смешиваю по 1 ст. ложке травы душицы и зверобоя, цветков бессмертника, листьев крапивы и мяты перечной, плодов шиповника, боярышника и рябины, сухой цедры лимона. К смеси добавляю 10 ст. ложек черного чая, перемешиваю и храню в банке в темном месте. Заливаю 1 чайн. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаиваю под крышкой полчаса, процеживаю. Пью по 1 стакану 2 раза в день за

30 минут до еды. Курс - 2-3 недели. Лечение повторяю через каждые 3 месяца.

А. Замулова.

Репка полезна для зубов

Моей маме 84 года, и в этом возрасте ей удалось сохранить все зубы. Она даже у стоматолога ни разу не была - просто не было необходимости. А весь секрет - в настое репы. Готовит его мама так: заливает 1 ст. ложку измельченной ботвы 1 стаканом кипятка, настаивает полчаса и полощет рот утром и вечером. И никакой кариес не страшен, и зубы белые и крепкие.

А. Ухова.

Ноги перестали мерзнуть

У меня постоянно мерзли ноги, и зимой и летом ходила в теплых носках. В поликлинике поставили диагноз вегетосудистая дистония, назначили лечение, но оно не помогало. Решила лечиться народными средствами. Купила в аптеке пачку побегов багульника (75 г), высыпала в стеклянную банку и залила 1 л яблочного уксуса. Банку завернула в темную ткань и поставила в теплое место на 21 день. Не процеживала. По утрам и вечерам растирала настойкой стопы и, не вытирая, надевала теплые носки. Скоро ноги перестали мерзнуть.

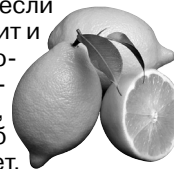
М. Маркова.

Полезно знать

✓ Переели? Не надо сразу ложиться отдыхать. Лучше выйти на свежий воздух и подышать активно животом, потянуться, сделать несколько наклонов. Это поможет пище быстрее усвоиться.

✓ Тяжесть в желудке после съеденной пищи хорошо снимает чай из мяты или зеленый, без сахара. Выпить его лучше через 30 минут после трапезы.

✓ Чувство переполнения в желудке помогает убрать свежесжатый лимонный сок, разбавленный водой. Достаточно пары глотков, чтобы почувствовать себя лучше уже через несколько минут. Но если у вас гастрит и другие проблемы с желудком, этот способ не подойдет.



Откуда гнойнички? Часто бывают у женщин, страдающих аллергией. Как развивается контактный дерматит? Выглядит это так: на коже рук появляются покрасневшие, сухие, зудящие участки, могут высыпать пузырьки, мелкие гнойнички. Если не принять меры, на этих местах могут образоваться корочки, кожа покроется болезненными трещинами, иногда даже язвами.

Что делать? Важно убедиться в правильной работе желудка, кишечника, желчного пузыря и почек. В развитии дерматита может быть виноват сбой в работе иммунной системы. Иногда дерматит воз-

ДЕРМАТИТ ХОЗЯЙКИ

Не могу избавиться от трещин и гнойничков на руках. В семье трое детей, муж, свекровь... Думаю, мои проблемы от стирки, уборки и мытья посуды. Что порекомендуете?

Фатима Б.

никает из-за проблем с щитовидной железой, на нервной почве, от сахарного диабета. Поэтому, нужно обследоваться и пролечить хронические заболевания.

Защищайте руки. Купите хозяйственные перчатки на тканевой основе и стирайте только в них. Трудно в толстых перчатках мыть посуду? Возьмите тонкие, но чаще их меняйте. А лучше на некоторое время отказаться от мытья

посуды или мыть посуду щеткой на длинной ручке. Руки мойте не обычным мылом, а жидким, оно меньше раздражает кожу. После каждого мытья рук вытирайте их сухим полотенцем и смазывайте гипоаллергенным кремом.

Посоветовавшись с врачом, смазывайте кожу мазями, содержащими глюкокортикоиды. Однако, длительное время увлекаться ими не стоит, может появиться зависимость.

Можно принимать антигистаминные средства.

Яблоки вместо лекарства. Для укрепления иммунитета принимайте настои цветков бузины черной, корневищ пырея ползучего, фиалки трехцветной, хвоща полевого, череды трехраздельной (1 ст. ложка смеси или одного из растений на стакан кипящей воды) - по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чтобы очистить организм, пейте сорбенты: например, активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса) или «Энтеросгель». Сходными свойствами обладают печеные яблоки, клюква, зеленый чай.

Р. Хохлова, дерматолог, врач II категории.



ПАНКРЕАТИТ

Это воспаление поджелудочной железы, которая обеспечивает пищеварение, участвует в регуляции энергетического обмена и других важных процессах. Заболеваемость панкреатитом за последние 15 лет не только выросла почти втрое, но и значительно, как говорится, помолодела. Если раньше средний возраст жертв первой атаки болезни составлял 50 лет, то сейчас она настигает тридцатилетних. В четыре раза увеличилась заболеваемость данным недугом среди подростков, вдвое чаще стали болеть молодые женщины.

Воспаление поджелудочной железы может протекать в острой (быстро и бурно) или хронической (долго и вяло) формах. Причинами в 95-98% случаев являются употребление алкоголя и заболевания желчного пузыря. Другие факторы риска, которые могут спровоцировать воспаление, это заболевания двенадцатиперстной кишки, операции на желудке и желчевыводящих путях, травмы, ранения живота, прием некоторых лекарств, инфекции, нарушение обмена веществ, изменение гормонального фона, наследственная предрасположенность.

Среди мужчин, злоупотребляющих спиртными напитками, панкреатит встречается у каждого второго. Рискуют заболеть и женщины, страдающие ожирением. Любители жирной еды могут стать жертвами недуга независимо от возраста, т.к. животный жир для поджелудочной железы – основной возмутитель спокойствия. Так, факторы риска для подростков – пиво, курение, газировка, жевательные резинки, энергетические напитки, быстрая еда. Под действием различных факторов, например, камень, закупоривающий желчный проток, тогда повышается давление в протоке поджелудочной железы, нарушается отток ее секрета и происходит преждевременная активация

ферментов. В результате, вместо того, чтобы переваривать пищу, ферменты начинают переваривать саму поджелудочную железу. Развивается острое воспаление. Основной его симптом – сильнейшая боль в верхней части живота, опоясывающего характера. Часто отмечается рвота, нарушение стула, слабость, головокружение. Болевой приступ обычно возникает через час после еды, особенно, если употреблять острые, жирные или жареные продукты. Боль может отдавать в область сердца, под левую лопатку. Заболевание протекает тяжело и, к сожалению, возможен летальный исход.

При хроническом панкреатите страдает работоспособность поджелудочной железы, что приводит к нарушению пищеварения. На этом фоне часто возникают тошнота и рвота, чувство тяжести в правом подреберье, приступы кишечной колики, нарушение стула. Боли возникают или усиливаются через 40-60 минут после еды, особенно после обильной, жирной, жареной, острой пищи. В итоге, человек теряет аппетит и быстро худеет. Поэтому больной должен есть по часам небольшими порциями, не менее 6 раз в сутки. Для него всегда под запретом жирные, жареные, соленые, острые, копченые блюда, крепкие бульоны, консервы, алкоголь, ши-

пучие напитки, шоколад, кофе, кондитерские изделия. Нежелательна также колбаса, сардельки и сосиски, грибы, орехи, кислые фрукты, бананы. Опасны приправы из чеснока и лука.

Как говорится, залог затишья панкреатита – покой поджелудочной железы. Поэтому, врачи рекомендуют употреблять отварные или тушеные овощи, жидкие овощные бульоны без капусты, чеснока и лука или молочные супы с крупой и макаронами. А также отварное или паровое нежирное мясо, рыбу, птицу, гарниры из круп или протертых овощей, молочные каши с минимальным добавлением сливочного масла. В качестве десерта можно паровые творожные запеканки, зефир, мармелад, мед, печеные яблоки.

Как и любое воспаление, панкреатит сопровождается увеличением количества лейкоцитов в крови и ускорением скорости оседания эритроцитов, которые обнаруживаются в общем анализе крови. Надо отметить, что для обследования поджелудочной железы используются разные методы. Так, УЗИ дает представление о форме, размерах, структуре органа, наличии в них воспалительных формирований. Рентгенография обнаруживает отложения кальция в железистой ткани. А компьютерная томография позволяет «изучить» поджелудочную железу с разных сторон. Эндоскопические методы дают возможность оценить «эхо» воспаления – состояние протока поджелудочной железы.

Одним словом, не шутите с панкреатитом, берегите ваше здоровье. Больные, перенесшие острый панкреатит, должны соблюдать назначенную лечащим врачом диету не менее года, при хроническом – годами.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Несложный рецепт от панкреатита

Хронический панкреатит перестал меня беспокоить после того, как я пролечилась по этому несложному рецепту. Пропустила через мясорубку 1 кг лимонов (с кожурой, но без косточек), по 300 г петрушки и чеснока. Перемешала в стеклянной посуде и поставила в холодильник. Принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды, пока все не закончилось. Запивать лекарство лучше таким настоем: смешала в равной пропорции листья черники, брусники и земляники, стручки фасоли и кукурузные рыльца. Залила в термосе 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка и настаивала ночь. Стакана настоя хватает как раз на 3 приема лекарства, то есть, 1 чайн. ложку смеси запивала 1/3 стакана настоя.

И. Бондаренко.

В какой-то момент нарушения памяти проявляются у каждого человека, как справиться с нарушениями памяти, имея диагноз рассеянный склероз.

Ой, забыла, зачем пошла

✿ Настройте мобильный телефон. Когда рассеянный склероз затуманивает мышление, прорезать «мозговой туман» поможет смартфон. Запрограммируйте сигнал будильника, когда вам нужно принять лекарство или достать одежду из стиральной машины. Внесите встречи в календарь и установите напоминание, чтобы вспоминать о них заранее. Тренируйте свою память с помощью электронной почты; отправьте себе записку или фотографию, чтобы вспомнить что-то позже. Пользуйтесь напоминалками, завяжите ленточку на руку, прикрепите записки на холодильник, запрограммируйте определенную мелодию на телефоне. С помощью таких простых действий можно все помнить.

✿ Если боитесь забыть о чем-то важном, оставьте себе сообщение. А на диктофон запишите весь список дел на день или на месяц.

✿ Ежедневно ведите дневник. Носите с собой тетрадь и ручку. Перечисляйте все, что нужно сделать, места, куда надо отправиться, и людей, которым нужно позвонить. Когда звоните кому-нибудь или отвечаете на звонок, заострите свое внимание на том, с кем вы разговариваете и что сказали. Также можете записывать заметки и назначения врача. Все это снижает беспокойство и стресс, а это уже плюс к вашему здоровью.

✿ Пригодится доска для записей. Записывайте на ней еженедельные дела и зачеркивайте их по мере завершения. Не забудьте записать телефонные номера,

которыми часто пользуетесь. Нарушения памяти при рассеянном склерозе требуют не только врачебной оценки ситуации, но и работы над собой.

✿ Играйте в компьютерные игры - они развивают интеллект. Решайте кроссворды. Но лучше всего оттачивает ум чтение. Это один из лучших способов держать мозг занятым.

✿ Соедините мысли или имена с картинкой в своем уме. Например, если новый знакомый носит очки, сосредоточьте внимание на его имени и очках.

✿ Говорите сами с собой. Попытайтесь разговаривать с собой вслух, когда что-то делаете. Если беспокоитесь, выключена ли горелка на кухне, говорите «Я выключаю печь» каждый раз, когда заканчиваете готовить. Делайте это вслух, снова и снова. Так же можно запомнить имя, новую дату или знакомого. Повторяйте его имя, когда говорите с ним: «Привет, Иван! Что делаешь, Иван?»

✿ Избавьтесь от беспорядка в мозгу. Информационная перегрузка истощает любого человека, а уж при рассеянном склерозе тем более. Научитесь избавляться от отвлекающих факторов. Не берите на себя много задач. Решайте одну и не приступайте к другой, пока не выполните первую. Заглушите гул, жужжание и звон электронных писем... Или не обращайтесь на них внимание. Ежедневный тихий час-два помогут мозгу перезарядиться.

Доказано: 30 минут физической активности 3 раза в неделю улучшают память. Но обязательно отдыхайте, когда почувствуете, что устали.

Тормозите. Не старайтесь делать слишком много и очень быстро. Всегда задавайте себе вопросы и повторяйте информацию, чтобы закрепить ее в памяти. Если вам это удобно, попросите друзей и коллег говорить медленно. Планируйте самые сложные и важные дела на то время, когда у вас больше энергии и внимание острее.

ЧЕХАРДА С ДАВЛЕНИЕМ: УТРОМ НИЗКОЕ, К ВЕЧЕРУ ВЫСОКОЕ...

Мне 61 год. Как лечиться, если давление скачет: утром оно 100/60, днем 120/70, вечером и ближе к ночи 160/80? Какие лекарства нужно принимать во время криза кроме «Адельфана» и «Клофелина»? Я слышала, что от «Адельфана» теряют память.

Р. Александрова

Некоторые таблетки от давления, заявленные фирмами-производителями как действующие сутки, сдерживают давление в лучшем случае 14-18 часов. Скорее всего, вам просто не хватает лекарства, поэтому ко времени очередного приема давление поднимается. Нужно или переходить на двукратный прием, откорректировав суточную и разовую дозы, или принимать лекарство, действующее полные сутки (например, «Квадроприл»).

При лечении гипертонической болезни часто вместе с ингибиторами АПФ назна-

чают дополнительные лекарства (например, «Арифон ретард»).

«Адельфан» не вызывает потерю памяти, но сейчас редко используется для постоянного приема. Это лекарство быстро снижает неожиданно возникающий подъем давления. В такой ситуации назначают и другие средства, например «Капотен», с действующей на вас дозировкой - как правило, это 1/2-1 таблетки (кладут под язык). От «Клофелина» лучше отказаться, у него много побочных эффектов, да и работает он недолго.

Д. Сорокин, врач-терапевт высшей категории.

СНИЖАЕТ ЛИ ГЛИЦИН ДАВЛЕНИЕ?

Моя знакомая - гипертоник. Она принимает глицин при повышенном давлении. Говорит, что он помогает. Так ли это?

М. Черкасова.

Глицин представляет собой маленькие белые таблетки по 50 штук в блистере. В аптеках глицин продается без рецепта. Кому-то он помогает быстро уснуть, кому-то в стрессовых ситуациях поднимает настроение. Назначается при многих болезнях. Но в инструкции гипертоническая болезнь не указана. Кому-то он помогает нормализовать цифры артериального давления, а кому-то нет. Вообще глицин - метаболическое средство, это означает, что он действует на обмен веществ. Под действием этого лекарства нервной система лучше приспосабливается к напряжению, предотвращается перегрузка головного мозга, повышается работоспособность. При ишемическом инсульте, вегетососудистой дистонии, черепно-мозговых травмах глицин уменьшает симптомы. Врачи скорой помощи при подозрении на инфаркт дают больному сразу 10 таблеток под язык. Говорят, есть надежда, что, пока доведут его до стационара, рубцы на сердце не появятся. А значит, и инфаркт «пройдет» мимо.

Стабилизация нервной системы также окажет благоприятное действие при гипертонии, ведь причиной повышения давления часто являются стрессовые ситуации. Гипотоники тоже могут принимать глицин, но контролируя артериальное давление. Дозировка: по 1 таблетке под язык или за щеку до полного растворения 2-3 раза в день. Курс лечения - от 15 дней до 1 месяца.

Бабушкины рецепты

Если болит голова

Отожмите сок калины (только ягоды надо размять обязательно вместе с зернышками, находящимися внутри ягод) и принимайте его по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Если головные боли случаются часто, то сок надо принимать не меньше 2 недель. Или залейте кипятком 1 ст. ложку ягод калины, размяв их ложкой. Добавьте немного сахара и дайте напитку настояться. Пейте чай один раз в день.

Настойка для сердца и нервов

Смешайте по 100 мл аптечных настоек валерианы, пиона уклоняющегося, боярышника и пустырника. Добавьте 50 мл настойки эвкалипта, 25 мл настойки мяты и 10 гвоздичек (приправа). Смесь настаивайте 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за 20 минут до еды курсами или от случая к случаю. Настойку можно капать на кусочек сахара, разводить или запивать водой.



❖ Свежий лист щавеля обмойте, помните, чтобы выделился сок, и приложите к ране или язве на 2 часа.

❖ Порошком жженных семян льна полезно присыпать раны – это их подсушивает, снимает боль и жжение.



КАК ВЫЛЕЧИТЬ ГИПЕРАКТИВНЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ.

МОКРОЕ ДЕЛО

Самолечение не всегда успешно

Эта деликатная проблема есть у 17% женщин старше 40 лет. Но лишь единицы обращаются к врачу. Остальные решают эту проблему своими силами. И не всегда успешно. В норме, мочевого пузыря опорожняется при полном наполнении, сигнал об этом подает мозг. Интенсивность сигнала тем выше, чем больше скопилось мочи. Но иногда мозг настаивает на том, что пора в туалет, слишком часто и даже когда мочевого пузыря практически пуст.

Удержаться невозможно!

Основными проявлениями гиперактивного мочевого пузыря являются:

- ✓ мочеиспускание не менее 8 раз днем и не менее 2 раз ночью;
- ✓ ощущение наполненности мочевого пузыря, сохраняющееся даже после посещения туалета;
- ✓ периодическое недержание мочи во время смеха, чихания, тяжелого физического труда;
- ✓ очень сильные и внезапные позывы на мочеиспускание, из-за которых добежать до туалета получается не всегда.

В чем же причина?

Причинами нарушения могут быть неврологические заболевания, а также сопутствующие - диабет, опухоли мозга, заболевания почек, цистит, а также гормональные и возрастные изменения, например климакс. А еще более активным мочевого пузыря становится от злоупотребления кофе, газировкой, жирной и соленой едой, алкоголем, диуретиками.

Для лечения застуженного мочевого пузыря залейте 1 ст. ложку сухой полыни (чернобыльника) стаканом кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте полчаса. В этом отваре смочите хлопчатобумажную салфетку, а потом в него добавьте ржаной муки, чтобы получилось тесто. Выложите тесто на

Застудили мочевого пузыря? Сделайте лепешку

ткань и зафиксируйте лепешку на области мочевого пузыря. Утром лепешку снимите и вымойтесь. Делайте свежую лепешку до улучшения состояния. При этом надо принимать настой толк-

нянки или листьев брусники: залейте 1 ст. ложку сухого сырья 250 мл кипятка, настаивайте 2-3 часа и пейте по 1/2 стакана натощак утром и на ночь.

Г. Изразцова.



Чтобы понять, где искать причину, первым делом назначают ведение дневника мочеиспусканий. Кроме эпизодов недержания и времени всех позывов к посещению туалета, пациентка записывает все, что съела, выпила и приняла в течение дня. Затем наступает черед анализов и обследований.

Одни таблетки не помогут

Когда поставлен диагноз, проводится специальное лечение антихолинергическими препаратами. Но одни таблетки не помогут. Чтобы восстановить утраченный контроль над способностью мочевого пузыря удерживать мочу, существует специальная лечебная физкультура. Например, упражнения для тренировки мышц тазового дна и стенок мочевого пузыря с помощью гимнастики Кегеля с применением специальных вагинальных приспособлений. Одно из самых полезных упражнений, которое надо делать почаще в течение дня, - поочередное напряжение и расслабление мышц таза. Чтобы почувствовать их, достаточно во время испускания мочи на несколько секунд остановить процесс, а потом продолжить.

В туалет идем по часам

Сначала каждый час, постепенно увеличивая интервалы до 3 часов, даже если позывы возникают намного чаще. И старайтесь отучиться от вредных привычек - например, мочиться на всякий случай до питья или перед выходом из дома. В результате постепенно восстанавливается потерянный контроль над важным физиологическим процессом.

И. Дидык, уролог, кандидат медицинских наук.

Приводим в тонус мышцы глаз

Гимнастика позволяет привести в тонус мышцы глаз, снимает их напряжение. Но, чтобы добиться положительного результата, гимнастику для глаз нужно выполнять регулярно. По утрам - обязательно.

✓ Вращайте глазами: вначале слева направо, затем - вверх и вниз, потом - по часовой стрелке. Можно свести взгляд к переносице. Все движения должны быть медленными и плавными. Выполнять их нужно ежедневно по 3-4 раза. Это позволит растянуть и разогреть мышцы.

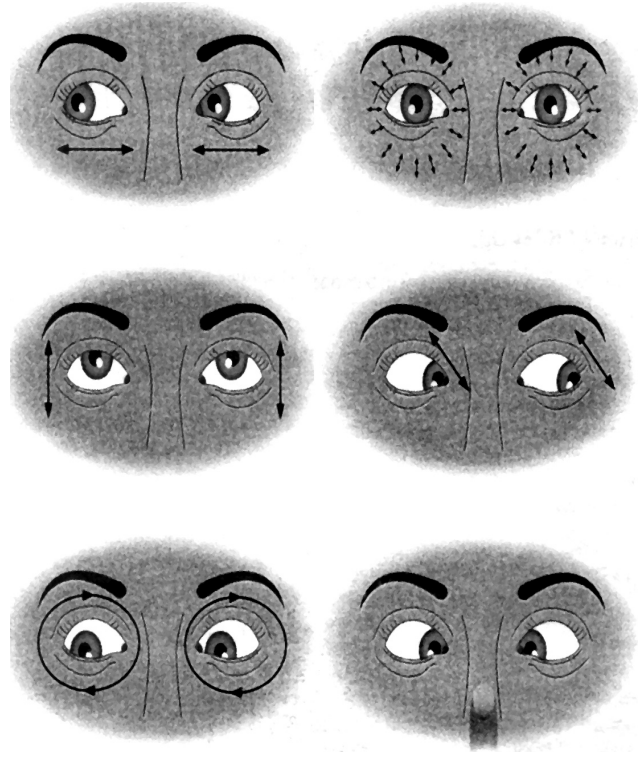
✓ Надо переводить взгляд с дальних предметов на ближние. Самый простой вариант - несколько секунд смотреть вдаль, а потом переместить взгляд на палец, находящийся в 30 см от глаз на их уровне. Повторите упражнение.

✓ Сосредоточьтесь на пальце вытянутой руки и начинайте медленно при-

ближать его к своим глазам, затем удаляйте. И так, пока глаза не увлажнятся. Часто и плавно поморгайте.

✓ Упражнение называется «Часы». Поочередно смотрите вверх-вниз, затем влево-вверх, вправо-вниз. Теперь вправо-вверх и влево-вниз. В каждом случае взгляд удерживайте по 10 секунд. Это упражнение развивает периферийное зрение, расслабляет хрусталик и роговицу.

P.S. Этот комплекс упражнений помогает улучшить остроту зрения и у тех людей, которые не страдают астигматизмом, потому что укрепляет глазные мышцы. Выполнять его надо или стоя, или сидя. Осанка должна быть ровной.



Между упражнениями надо делать небольшой перерыв. В комплекс входят упражнения на расслабление мышц и их укрепление.

Пригодится

✿ Радикулит обострился? Смешайте 2 желтка, 2 чайн. ложки меда и 1/2 чайн. ложки соли. Намажьте этой смесью больное место на ночь, утром смойте. Процедуру повторяйте в течение недели.

✿ Поможет при радикулите компресс: смешайте по 1 ст. ложке меда и уксуса, выложите на отбитый капустный лист, привяжите к больному месту, укутайте платком или шарфом и лягте в постель.

✿ Болит спина? Смешайте 1/4 стакана водки, 1/2 стакана меда, 3/4 стакана мелко натертой редьки и 2 ст. ложки соли. Полученной смесью растирайте больное место.

✿ Растирка при ревматизме, радикулите и невралгии. Смешайте 3 части сока редьки с 2 частями меда и 1 частью водки. Храните в холодильнике в хорошо закрытой фарфоровой или стеклянной посуде.

Врачи утверждают, что это полезно для здоровых людей.

ГОЛОДАТЬ ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ...

Мягкий стресс благоприятно влияет на органы и системы, позволяет нормализовать их работу. Ведь организм постоянно работает над перевариванием пищи, и иногда ему нужен небольшой отдых, считают американские ученые. Поэтому стресс во время го-

лодания не что иное, как перезагрузка пищевой системы. Доказано, что голодание 1 раз в месяц, по первым понедельникам месяца, снижает риск развития серьезных недугов, например заболеваний сердца и сосудов на 40%, можно снизить и количество приступов астмы.

Шов после операции болит и тянет...

Эта мазь принесла облегчение. Берете глубокую сковороду, выливаете стакан растительного масла, мелко режете одну среднюю луковицу и обжариваете до золотистого цвета. Остужаете, процеживаете, 40 г хозяйственного мыла натираете на терке - и в сковороду. Туда же добавляете 10 г измельченного прополиса. Если есть ладан, высыпаете и его, также измельчив. Сюда же

добавляете воск или церковную свечку и доводите до кипения. Затем осторожно вводите размятый желток одного куриного яйца, которое предварительно варили в течение часа. Снова доводите до кипения, остужаете, процеживаете, добавляете 1 ст. ложку меда и все перемешиваете. Слиivate в стеклянную банку и храните в холодильнике. Бинтик с мазью накладываете на место шва.

Полезно знать

➔ Расстроился кишечник? Залейте 1 ст. ложку сушеной травы сушеницы болотной 1 стаканом воды. Кипятите на маленьком огне 5-7 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Отвар быстро устраняет неприятные ощущения в животе.

➔ Для укрепления сердечной мышцы горсть сухих ягод боярышника кровяво-красного ошпарьте кипятком. Залейте 1 л. кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 4 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день независимо от приема пищи.

➔ Прочь, хандра! От депрессии хорошо помогает такое средство. Смешайте в маленькой баночке мед (9 частей) со спиртовой настойкой прополиса (1 часть). Принимайте на ночь перед сном по 2 чайн. ложки смеси, запивая зеленым чаем.



МАМИН МАССАЖ - ВИТАМИНЫ ЛЮБВИ

Помимо стандартных курсов массажа для грудничков, проводимых специалистом, есть также процедура, которую можно выполнять самостоятельно. Она получила нежное название «мамин массаж».

Мамины теплые руки успокаивают, расслабляют и избавляют от любых младенческих тягот. Мама только прикоснется - и уже нигде не болит, мир становится светлее и добрее. Согласно проведенным исследованиям, мамин массаж снижает уровень гормонов стресса у ребенка, оказывает положительное воздействие на работу центральной нервной системы и внутренних органов. Вот почему мамам рекомендуется 10-15 минут в день уделять этому нехитрому занятию.

Недолгие приготовления

Заранее определитесь с местом, где вы будете выполнять массаж. Это могут быть пеленальный столик или обычный стол (письменный, кухонный). Положите на него матрасик и непромокаемую пеленку.

Желательно выполнять массаж в одно и то же время суток. Лучше всего в первой половине дня, когда малыш бодр и готов к манипуляциям. Выполненный вечером массаж может его взбудоражить и помешать уснуть. Покормите кроху за 30-40 минут до массажа, чтобы он не срыгнул во время манипуляций.

Несмотря на то, что прилавки магазинов изобилуют различными маслами для массажа, лучше всего выполнять мамин массаж на сухой коже. Большинство из предлагаемых продавцами масел лишь забивают поры и не дают коже дышать. Если вы все же хотите воспользоваться маслом, присмотритесь к пищевым маслам холодного отжима - например, оливковому, миндальному, маслу из виноградной или абрикосовой косточки. Понадобится всего пара капель, которые нужно наносить не на кожу ребенка, а на собственные руки, тщательно растерев масло между ладоней.

От ножек к спинке

Мамин массаж может выполняться, начиная с 2-3 недельного возраста от рождения малыша и проводиться до года. Степень интенсивности должна выбираться строго в конкретной ситуации и исходя из правила; чем младше и меньше кроха, тем уровень воздействия на тело ребенка меньше.

Какие движения может выполнять мама? Их четыре вида: поглаживание, пощипывание, растирание и разминание. Для каждой конкретной области они подбираются индивидуально.

Начинать массаж стоит с ответственного поглаживания. Своими мягкими движениями вы как бы спрашиваете кроху: «Можно?». Наименее уязвимое место у малышей - ножки, так что их нужно массировать первыми. Не забудьте точечными движениями пройтись по стопам, активизируя нервные окончания.

Следующими можно взять ручки, посчитав каждый пальчик и обязательно сыграв «ладушки-ладушки» и «сороку-ворону». У маленьких деток при похлопывании кулачки могут не разжиматься: до 2-3 месяцев это нормально.

К массажу живота и груди, малыши относятся более настороженно. Начните с того, что просто положите

на животик свою руку. Первые движения - медленные, круговые, по часовой стрелке вокруг пупка. Это простимулирует пищеварение и будет полезно для тех детей, у кого есть пупочная грыжа.

Последний этап - массаж спины. Для его выполнения кроху нужно повернуть на животик. Для тех, кто еще не держит головку, это станет хорошей тренировкой данного навыка. Помните «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»? Можете просто повторить этот незамысловатый стишок, выполняя массаж спины.

Физкультура с пеленок

✓ Наряду с массажем можно выполнять упражнения из лечебной физкультуры. Например, разводить ножки малыша, рисуя ими воображаемый круг. Это будет хорошей профилактикой дисплазии. Или же скрещивать противоположные ручки и ножки, лежа на спине. Это поможет быстрее поползти малышу, который делает первые попытки к ползанию.

✓ Не забывайте про фитбол! Мяч можно купить в любом спортивном магазине. Катайте малыша на фитболе сначала на животике, потом на спинке. Движения: вперед-назад, вправо-влево, по кругу.

✓ Некоторые мамы проводят массаж со стишками, сказками, потешками. Если развлечение все время одно и то же, со временем малыш привыкнет и будет знать: с этой песенкой ему массируют ручки, а под эту он переворачивается на животик.

✓ Если ребенку что-то не нравится во время массажа, сделайте паузу. Недоволен упражнением или движением? Перейдите к другому. Не нравится в целом? Возможно, массаж стоит перенести на другое время, когда малыш будет в лучшем расположении духа. Массаж должен ассоциироваться только с позитивными эмоциями!



Чем острее редька, тем она целебнее. Поэтому, самая лекарственная - черная. Редька обязательно должна быть на столе в межсезонье и в холода, так как обладает сильным противомикробным действием.

Какая редька лучше

Где пользы больше?

✓ **Черная редька** - самая горькая. В ней есть аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамины группы В, Е, ферменты, железо, натрий, калий, магний, фосфор. А еще эфирные масла, фитонциды, клетчатка, аминокислоты. Специалисты считают, что с ее помощью можно полностью удовлетворить потребность организма в калии. К тому же, черная редька - настоящий природный антибиотик, который может справиться с вирусами и бактериями. Этот сорт полезен всю зиму.

✓ **Зеленая редька** - вероятно сочная и по вкусу выигрывает у черной. Но именно поэтому теряет часть целебных свойств. Мягкая на вкус и, в то же время, обладающая приятной остротой, зеленая редька незаменима в витаминных салатах. Кроме того, она придаст любому блюду особую пикантность.

✓ **Дайкон, или японская редька** - сочная, мягкая и нежная. При этом такая же полезная, как черная. Дайкон богат протеинами и углеводами, витаминами В1, В2, РР, С, кальцием, фосфором, калием, натрием и железом. Японские ученые уверены, что корнеплоды дайкона способны выводить из организма тяжелые металлы и радионуклиды. Вкусовые качества этой редьки меняются в зависимости от части корнеплода. Так, чем ближе к корням, тем острее, к середине - слаще. Во время роста дайкон почти не впитывает в себя вредные вещества, поэтому его можно употреблять в сыром, вареном, жареном, вяленом, маринованном, соленом и тушеном

видах. Но при приготовлении дайкон впитывает в себя запахи других продуктов. Поэтому, его лучше готовить отдельно.

Что лечить будем?

✓ **Гайморит.** Хорошо вымойте черную редьку, натрите, не очищая от кожуры, на мелкой терке или измельчите в блендере. Пюре заверните в сложенную в несколько слоев марлю или салфетку. Переносицу смажьте жирным кремом и приложите салфетку с редькой так, чтобы она легла на пазухи носа и переносицу. Накройте сверху пищевой пленкой и закрепите теплым платком. Держите компресс не больше 10 минут. Процедуру лучше делать перед сном.

✓ **Атеросклероз сосудов сердца и головного мозга.** Клетчатка редьки помогает выводить из организма холестерин. Поэтому корнеплод - незаменимое средство для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга.

✓ **Ревматизм.** Смешайте 3 части сока редьки, 2 части меда, 1 часть водки и немного поваренной соли. Этой смесью смазывайте больные места.

✓ **Суставы.** Сок черной редьки растворяет и выводит из организма соли, улучшает подвижность и снимает воспаление в суставах. Вымойте корнеплоды, очистите и нарежьте кусочками. Отожмите сок и храните его в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте, начиная с 1 чайн. ложки, 3 раза в день за полчаса до еды, постепенно доведя разовую дозу до 5-6 чайн. ложек.

Противопоказания

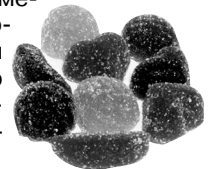
Нельзя есть редьку при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалениях кишечника, болезнях почек и печени, не связанных с отложением камней. Редьку надо исключить из рациона при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, при колите, энтероколите, обострении панкреатита, беременности, токсическом зобе, гломерулонефрите, вздутии кишечника. Не рекомендуется этот корнеплод и при подагре, нефрите и гепатите.

Три полезных сладости

Халва. В ней много калия и магния, которые полезны для сердечно-сосудистой системы.

Пастила содержит яблочный пектин, который помогает кишечнику. Пектин работает как пылесос - поглощает лишние углеводы и токсины в кишечнике, помогает продвижению еды.

Мармелад. Обязательный компонент любого мармелада - желатин, в котором содержится строительный материал для хрящевой ткани.



ГЛОТОК ЗДОРОВЬЯ В ЧАШКЕ КАКАО

Какао повышает настроение, придает сил. Считается, что этот напиток полезнее, чем чай или кофе.

☀ В какао содержится тонизирующее вещество теобромин, поэтому этот напиток бодрит, повышает работоспособность и положительно влияет на нервную систему.



☀ Какао - очень калорийный продукт, после чашки этого напитка голод не чувствуется часа два. Поэтому его лучше пить по утрам.

☀ В какао много полезных веществ, которые нормализуют уровень холестерина в крови.

☀ Плохо спите по ночам? Выпейте перед сном чашку какао, и сон будет крепким и спокойным.

☀ Какао полезно при бронхиальной астме, а также худым людям, так как нормализует вес.

☀ Напиток снижает артериальное давление и очень полезен для пожилых людей.

☀ Длительный прием какао приносит пользу не только организму, но и внешности, улучшая цвет лица и состояние кожи.

Сухой кашель

Залейте 1 ст. ложку травы мать-и-мачеха 1 стаканом кипятка. Через 20 минут процедите. Пейте теплым по 1/2 стакана 2-3 раза в день.



Семга улучшает иммунитет

Семга очень полезна, особенно накануне сезона простуд. Жирные кислоты, легкоусвояемый белок, йод, витамин В12 делают семгу незаменимым продуктом для укрепления иммунитета и повышения защитных сил организма. Наиболее полезна семга в слабосоленном, отварном и запеченном видах. При копчении и жарке полезные вещества частично разрушаются. Но семга очень жирная, поэтому нежелательно ее употреблять при ожирении и панкреатите.

С хроническим бронхитом мне помогла справиться эхинацея

В больницу я поступила с диагнозом хронический бронхит. Лечащий врач после обследования посмотрела мою флюорографию и ничего не сказала. Я взяла пленку и пошла в тубдиспансер. Хорошо, что туберкулез не подтвердился. И стали лечить меня от хронического бронхита. Я действительно много лет кашляла. В горле стоял комок, а откашляться не могла, особенно вечером и ночью. Начала искать травы, какими хронический бронхит лечится, но одни ядовитые, а другие у нас не растут. Только через 8 лет знакомая женщина сказала маме, что с бронхитом можно справиться при помощи эхинацеи, сделав настойку из 90-100 цветков. Но она не знала ни как настаивать, ни сколько дней. Пришлось пробовать самой.

Разложила цветки эхинацеи в темном месте на 10 дней. Они привяли, но не высохли. Затем сложила их в стеклянную 2-литровую банку и залила 70%-ным спиртом, настаивала 21 день в темном месте, процедила и стала пить утром, натощак, по 1 чайн. ложке. Спустя какое-то время мокрота стала отходить, но мало. Тогда начала пить по десертной ложке утром, за 30-40 минут до еды, и вечером, после еды перед сном. И так пила настойку эхинацеи, пока не пошла чистая мокрота и кашля не стало. Много уже времени прошло, а его, слава богу, и до сих пор нет. Задомно вылечила и ангину.

А. Волокушина.



ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ

Нерастворимые соли могут оседать в разных тканях и органах. Но под «отложением солей» обычно понимают подагру - избыток солей мочевой кислоты в суставах.

Основные правила питания

✓ В первую очередь нужно ограничить белковую мясную пищу. Ее избыток приводит к образованию еще большего количества мочевой кислоты. Мясо (рыбу, птицу) перед приготовлением нужно предварительно отваривать. То же самое касается и бульонов: первый бульон сливают. Нежирное мясо и рыбу можно есть 2-3 раза в неделю, по небольшому кусочку.

✓ Питаться полезно 4-5 раз в день. Между приемами пищи нужно обязательно пить воду, не меньше 1,5-2 л в день.

✓ Голодать при подагре нельзя. При отказе от еды мочевой кислоты становится больше.

✓ Хороший результат дают еженедельные разгрузочные дни на каком-то одном продукте (творог, кефир, фрукты). В эти дни рекомендуется выпивать не меньше 2,5 л воды.

Запрещенные продукты

Жирное мясо, грибные, жирные и наваристые мясные и рыбные бульоны, подливы и соусы на основе мясных бульонов, животные жиры, холодец, субпродукты, копченые блюда, икра, рыбные консервы, бобовые, малина, виноград, инжир, изюм, полуфабрикаты, пряности, соленья, сдобная выпечка, шоколад, жирный кондитерский крем, какао, кофе и крепкий черный чай, блюда с консервантами, алкогольные напитки.

Ограничивают при подагре

Нежирные вареные колбасы, говядину, нежирную птицу, рыбу, соль (не больше 6 г в сутки), грибы, помидоры, цветную капусту, сладкий перец, шпинат, зелень, сельдерей, редис, молоко, сливочное масло.



Разрешенные продукты

Пшеничный, отрубной или ржаной хлеб из муки I-II сортов, салаты из квашеных или свежих овощей, борщ или щи на овощном бульоне, крупяные и картофельные супы, мясо нежирной птицы, кролика и рыбы (не больше 3 раз в неделю, отварное или запеченное), крупы, макаронные изделия, кисломолочные продукты, овощи, яйца (не больше одного в день), фрукты и ягоды, сухофрукты, молочный, фруктовый кисель, овощные, томатные или молочные соусы, варенье, мед, мармелад, цитрусовые, щелочные минеральные воды.

Меню во время приступа

1-й день обострения

Натощак - отвар шиповника.

I завтрак - салат из свежих огурцов с нежирной сметаной, некрепкий чай с молоком.

II завтрак - цитрусовый сок.

Обед - суп на овощном бульоне из картофеля и риса, запеченные капустные котлеты, морс или компот из смородины.

Полдник - отвар шиповника;

Ужин - омлет из одного яйца, морковные зразы с курагой, некрепкий чай с лимоном.

Перед сном - кефир.

2-й день обострения

Натощак - отвар шиповника.

I завтрак - некрепкий чай с молоком, салат из свежей капусты, заправленный сметаной.

II завтрак - томатный сок.

Обед - щи на овощном бульоне, кусок отварного мяса курицы с белым соусом.

Полдник - отвар шиповника. Ужин - гречневая каша с молоком, овощные голубцы с рисом.

Перед сном - яблочный сок.

Р. Блиновская, диетолог, врач I категории.

Во время приступа блюда должны быть жидкими (овощные супы, кисели, соки, кисломолочные продукты, жидкие каши). Исключаются мясо, рыба, грибы.

Язык о язве не расскажет

При язве он чистый и влажный

Обложенный язык не всегда говорит о желудочных проблемах. При самой распространенной болезни желудка - язве - язык чистый, красный и влажный. То есть, внешне как будто здоровый. При самой тяжелой болезни желудка - раке - язык гладкий, словно лакированный. А вот при некоторых нестоматологических и нежелудочных болезнях внешний вид языка меняется. При скарлатине он малиновый. При тяжелых интоксикациях и инфекциях - сухой, покрытый трещинами и темным коричневым налетом. При пониженной функции щитовидной железы язык увеличивается.

Из рта плохо пахнет

Это не значит, что желудок больной. В неприятном запахе изо рта чаще всего виноват недостаток слюны. Во рту человека масса бактерий, которые питаются остатками пищи и отмирающих тканей. Эти бактерии выделяют пахучие газы. Причем, особенно неприятно они пахнут при отсутствии воздуха. Слюна же препятствует их размножению. Так что, неприятный запах появляется когда во рту мало слюны. Происходит это прежде всего во сне. Сушат рот волнение, голод, долгие разговоры, дыхание через рот. Кстати, с возрастом слюны становится все меньше.

Если «аромат» появляется только по утрам, избавиться от него проще

просто - позавтракайте. Во время еды и питья начинает вырабатываться слюна, она смывает большую часть бактерий. А полностью устранить запах, вызванный сухостью, можно, если элементарно чистить зубы. Нелишне заодно почистить язык, небо и даже внутреннюю поверхность щек. С помощью зубочистки или зубной нити удалите застрявшие остатки пищи.

Тем, кто страдает повышенной сухостью во рту, полезно всегда иметь под рукой жевательную резинку, леденцы, бутылку воды или сока. Вода с лимоном заставит слюнные железы работать усиленно.

Почему икаем

Чаще всего икоту вызывает поспешное поглощение жидкости и пищи, особенно жирной. Некоторые люди начинают икать, от души посмеявшись. Связано это с заглатыванием большого количества воздуха и спазмом диафрагмы. Проще всего избавиться от икоты, выпив воды мелкими глотками. Можно сосать дольку лимона, медленно съесть ломтик черствого хлеба или задержать дыхание и сосчитать до десяти. Если же вопреки всем принятым мерам икота долго не прекращается, можно принять препарат «Церукал», «Перинорм», «Реглан».

Водой запор не лечат

Дело в том, что большая часть воды всасывается в тонкой кишке.



А запоры возникают ниже, в толстой. Воды до толстой кишки дойдет совсем мало. Чтобы улучшить работу кишечника, исключите все, что провоцирует запоры: рис, манку и каши из этих круп, хлеб и макароны, сдобное тесто, жирное мясо, копчености, острые блюда, шоколад, крепкие кофе и чай. Ешьте сырые овощи и фрукты, чернослив и курагу, злаковый и черный хлеб с отрубями, овсянку, жилистое мясо, пейте кисломолочные напитки. Диета не помогает? Воспользуйтесь слабительными. Это «Лактусан», «Дюфалак», «Порталак», «Форлак» и «Фортране».

Е. Смолякова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

При гепатите

☛ **Шалфей.** Заварите 2 чайн. ложки листа шалфея лекарственного 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке настоя через каждые 2 часа.

☛ **Душица.** Залейте 1 чайн. ложку душицы стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

ЗАЩИТИ ЖЕЛУДОК ОТ НЕДУГОВ

✓ **Ешьте не спеша.** Чем медленнее мы едим, тем быстрее наедаемся. Тщательное пережевывание обеспечивает хорошее усвоение.

✓ **Соблюдайте режим дня.** Старайтесь не пропускать приемы пищи и не наедаться потом в один присест.

✓ **Уважайте свои пищевые пристрастия.** Ешьте те блюда и в том кулинарном виде, которые вызывают у вас удовольствие.

✓ **Не садитесь за стол в дурном настроении.** О людях в возбужденном состоянии неслучайно говорят, что им кусок в горло не лезет. Об этом сказано

даже в Библии: «Лучше блюдо зелени и при нем любовь, нежели откормленный бык и при нем ненависть».

✓ **Старайтесь есть в компании.** Это уберезет от переедания и обеспечит приятные эмоции, которые необходимы для пищеварения.

Как я лечила зубы и десны чесноком и луком

От дольки чеснока отрезала тоненькую пластиночку толщиной не более 1 мм. Лука брала раза в три больше. Овощи мелко резала, добавляла немного соли, тщательно размешивала. Ждала с полчаса, пока не появится сок. Широкий стерильный бинт складывала в 5-6

слоев, выкладывала на него луково-чесночный состав и прикладывала к больному месту - зубу или десне. Так делала каждый день перед сном, держала бинт до утра. Опухшие десны лечила в течение недели, кровотокащие - 10 дней, флюс - 12-15 дней. К великой радости, вылечила

все десны и забыла про визиты к стоматологу. А когда сломала мост, врач, увидев мои сохранившиеся зубы здоровыми, посоветовал пользоваться зубной пастой «Лесной бальзам». И вот 24 года я не знаю, что такое зубная боль.

А. Васина.

Пригодится

→ От бронхита смешайте 2 ст. ложки семян аниса с 1 чайн. ложкой меда и щепоткой соли. Добавьте 1 стакан кипятка и пейте снадобье теплым по 2 ст. ложки через каждые 2 часа.

→ Чтобы избавиться от кашля, очистите луковицу и картофелину. Из яблока удалите семена. Положите все в кастрюлю и залейте 1 л воды. Выпаривайте, пока жидкости не станет вдвое меньше. Отвар процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

→ При печеночной колике возьмите по 1 ст. ложке листа шалфея, полыни горькой, 1/2 ст. ложки плодов можжевельника. Залейте 1 л горячей воды, немного проварите и пейте по 3 стакана в день.



→ Замучил радикулит? Смочите марлю или хлопчатобумажную салфетку аптечной настойкой валерианы и приложите к больному месту. Компресс меняйте 2-3 раза в сутки.

Невралгии мучили меня каждый год и подолгу

Межреберная, седалищная, невралгия тройничного нерва... Перепробовала все мази и растирки, которые есть в аптеках. Глотала обезболивающие средства, но в конце концов пришла к выводу, что при любых невралгиях лучше использовать домашние средства. Вот некоторые из рецептов, которые мне помогают.

❁ **Прогревания.** В полотняный или марлевый мешочек кладу семена льна или кашицу из сухой распаренной полыни с небольшим количеством облепихового масла. Хорошо распариваю мешочек и прикладываю к больным местам.

❁ **Мазь.** Высушенные и размолотые почки осины смешиваю со сливочным маслом или вазелином (1:4), выдерживаю 2 часа на водяной бане и втираю мазь в больные места. Вместо мази можно делать примочки теплым отваром коры и почек осины.

❁ **Лечебная ванна с шалфеем и солью.** Заливаю 4 ст. ложки травы шалфея стаканом теплой воды, настаиваю час, процеживаю. Выливаю настой в ванну с температурой воды 37 градусов и добавляю 4 ст. ложки морской соли. Принимаю ванну на ночь в течение 5-10 минут. После 10 процедур невралгия отступает надолго.

И. Заклунная.

Мужчины не придают этому особого значения. А вот женщины расстраиваются, когда видят на руках синие вены. Они не только портят внешний вид рук, но и болят.

ВЗДУЛИСЬ ВЕНЫ...

Бывает ли варикоз на руках?

Да, именно он провоцирует вздутие вен на руках и ногах. Заболевание быстро прогрессирует и может повлечь развитие тромбофлебита, если своевременно не начать лечение. Поэтому, при первых же признаках расширения вен стоит обратиться за помощью к врачу. А если вена начала сильно выпирать, при этом появилась боль и поднялась температура, нужно незамедлительно вызвать неотложную помощь.

У худых кожа рук тонкая

Синеватые и фиолетовые сосуды могут появиться на поверхности рук, если человек сильно теряет вес. Но, кроме неприглядного вида, это не доставляет никаких беспокойств. У слишком худых людей может проявляться своеобразный сосудистый рисунок. Дело в том, что у них кожа рук - сухая и тонкая. Через нее легко проглядываются выступающие вены.



Вены на руках - это возрастное

Вены на руках вздуваются у людей преклонного возраста. А также из-за гормональных изменений у женщин в период беременности, полового созревания или в начале климакса.

Как бороться с венами на руках? Попробуйте не поднимать тяжести, ежедневно делайте зарядку, разминайте кисти рук. Пейте больше воды, принимайте контрастный душ и откажитесь от горячих ванн. Существует много народных методов, которые помогают снять припухлость вен на руках и избавиться от боли, мешающей спать по ночам. Разумеется, они не смогут полностью устранить причину, поэтому визит к врачу лучше не откладывать.

Что поможет при варикозе вен

Народные целители рекомендуют такие рецепты.

✓ Компресс из зеленых томатов. Порежьте один помидор небольшими дольками и равномерно выложите на пораженную вену. Обмотайте бинтом и оставьте до утра. Говорят, если делать такие компрессы регулярно, можно навсегда избавиться от варикоза.

✓ Растолките пару зубчиков чеснока и смешайте с 50 г сливочного масла. Полученную мазь наложите тонким слоем на места с больными венами. Обмотайте пергаментной бумагой и бинтом. Делайте процедуры на ночь, а утром снимите. Чесночная мазь помогает снять боль, а при регулярном использовании через пару месяцев варикоз проходит.

✓ Справляется с болью цветущая полынь, смешанная с простоквашей. Возьмите стакан простокваши и добавьте в нее 2 ст. ложки мелко нарубленных цветков полыни. Смесь наложите на вену на 30 минут. Затем снимите и смажьте кожу жирными сливками. Что касается медикаментозного лечения, то с этим лучше обратиться к специалисту.

Еще несколько полезных советов

- ✓ При варикозе нельзя принимать горячую ванну и посещать сауну;
- ✓ если день выдался тяжелым, с большими физическими нагрузками, требуется больше времени для отдыха;
- ✓ сильно выступают вены? Откажитесь от неудобной одежды;
- ✓ избавьтесь от лишнего веса. Если же, наоборот, имеется его недостаток, наберите килограммы;
- ✓ как только представится возможность, делайте охлаждающие ванночки для рук.



ГЛЕНН КЛОУЗ – ДИВА ГОЛЛИВУДА

В Лос-Анджелесе прошла 76-я церемония вручения премии «Золотой глобус». Лучшей драматической актрисой стала Гленн Клоуз за роль в фильме «Жена».

Фильм «Жена» - драматическая история про писателя и его жену. Главные роли в картине играют Гленн Клоуз, Джонатан Прайс и Кристиан Слейтер, но солирует Клоуз. Поговаривают даже о том, что эта роль может, наконец, принести актрисе премию «Оскар». После шести безрезультатных номинаций.

По сюжету Прайс играет новоиспеченного лауреата Нобелевской премии по литературе. Клоуз - его жена. Постепенно выясняются подробности их брака и той жертвы, на которую всю жизнь приходилось идти героине Гленн Клоуз ради своего несовершеннолетнего мужа. Слейтер играет журналиста, берущего интервью у жены писателя и постепенно погружающего зрителя в ее историю.

Режиссером картины стал швед Бйорн Ранж. Сценарий написала Джейн Андерсон - автор замечательного мини-сериала «Оливия Киттеридж».

Гленн Клоуз – дива Голливуда, способная рассмешить зрителя и в тот же момент заставить заплакать, восхищающая своим уникальным драматическим талантом и способностью перевоплощаться в злодейку Стервеллу де Вил, узницу японского концлагеря или даже в мужчину.

Гленн Клоуз родилась 19 марта 1948 года в семье врача Уильяма Толлиффера Клоуз и Беттины Мур. Своё детство Гленн, вместе со своими братьями и сёстрами, провела в Конго – её отец был личным врачом президента Мобуту Сесе Секо. При содействии властей Уильям Клоуз открыл в Конго клинику, которой управлял в течение 16 лет.

Родители Гленн попали под влияние движения «Моральное перевооружение» (MRA), которое предусматривало полный отказ от благ цивилизации и ограничение в обще-

нии с людьми, не являющимися членами MRA. Несколько лет затворничества повлияли на формирование характера девушки, она стала замкнутой и стеснительной. В 16 лет Гленн отправили в частную школу в Швейцарию, и до 21 года она изучала литературу и английский язык, готовясь продолжить обучение в университете. После окончания школы Гленн поступила в колледж Вильяма и Мэри, где увлеклась театром. Игра в труппе студенческого театра помогла девушке стать уверенной, завести друзей и определила выбор профессии. Получив диплом бакалавра литературы, она поступила в театральную школу.

К недовольству отца, в 1975 году Гленн начала выступать в одном из знаменитых Бродвейских театров. Игра молодой актрисы с аристократической внешностью заслужила внимание продюсеров и принес-

ла ей несколько наград «Тони».

На экране Гленн появилась уже в достаточно зрелом по голливудским меркам возрасте. Ей было почти 30 лет, когда она получила небольшую роль в приключенческой картине «Поезд сирот». Картина не стала популярной и вошла в историю кинематографа, как первая работа в кино блистательной голливудской дивы Гленн Клоуз.

В 1982 году Гленн сыграла в драме «Человек-слон» режиссёра Джека Хоффсисса, исполнив роль Принцессы Александры. Роль Джона Меррика, страдавшего тяжёлой формой неизвестной болезни, сыграл Филип Энглим. Картина отличалась от более известной адаптации этой истории 1980 года, в которой играл Энтони Хопкинс, некоторые критики называли вариант Джека Хоффсисса более тонким и трагичным. Вышедшая в этом же году лента «Мир от Гарпа», снятая по роману Джона Ирвинга, принесла Гленн первую популярность. В картине она сыграла эксцентричную мать главного героя, который рос в тяжёлых условиях и стал великим писателем. Роль Т.С. Гарпа исполнил Робин Уильямс.

В период с 1982 по 1985 год Гленн снялась в нескольких картинах, таких как комедия «Большое несчастье», где её партнёрами были Том Беренджер и Джефф Голдблум, и драма «Каменный мальчик», рассказывающая о горе родителей, один сын которых случайно убил второго. В этой пронзительной драме Гленн играла в дуэте с Робертом Дювалем.

В спортивной драме «Самородок» актриса сыграла подругу детства бейсболиста Роя Хоббса, роль которого исполнил Роберт Редфорд. Также в картине снимались Барбара Херши, Майкл Мэдсен и Ким Бейсингер. За свою роль в «Самородке» Гленн была номинирована на Оскар, но настоящий успех ждал ее впереди.

Сыграв в 1985 году роль адвоката Тедди Барнс в триллере «Зазубренное лезвие», актриса показала всю глубину своего драматического таланта. Роль бизнесмена, обвиняемого в убийстве своей жены, исполнил Джефф Бриджес. Пытаясь доказать невиновность своего клиента, Тедди влюбляется в него, но он оказывается хладнокровным убийцей.

Обратную сторону страсти, тёмную и преступную, Гленн показала в психологическом триллере «Роковое влечение», в котором она играла в дуэте с Майклом Дугласом. Роль отвергнутой любовницы Алекс, оказавшейся психопаткой, готовой на всё, чтобы отомстить бывшему любовнику, принесла Гленн очередную номинацию на Оскар. В картине также снимались Энн Арчер и Эллиен Фоли.

В 1988 году актриса была приглашена режиссёром Стивеном Фризом в экранизацию романа Шодерло Де Лакло «Опасные связи» на роль бли-

стательной маркизы де Мертей. Эта адаптация знаменитого романа считается одной из самых лучших. Роль Вальмона исполнил Джон Малкович, а роль мадам де Воланж – Ума Турман.

В драме «Близкие родственники» Гленн исполнила роль Линды, супруги Майкла Спектора. В течение долгих лет они не могли зачать ребёнка и были вынуждены взять малыша у молодой девушки, которая не хотела становиться матерью-одиночкой. Однако, всё пошло не по плану и мать стала сомневаться, стоит ли отдавать ребёнка, которого она успела полюбить. Роль мужа Линды исполнил Джеймс Вудс, а роль молодой матери – Мэри Стюарт Мастерсон. Роль в изящной психологической драме «Изнанка судьбы» считается одной из самых сложных в богатой фильмографии актрисы. В картине Гленн предстала в образе богатой аристократки Санни, которая странным образом погибает в результате передозировки снотворного средства. Дети Санни сомневаются, что светская львица решила покончить с собой и обвиняют в убийстве Клауса фон Бюлова, мужа Санни. Картина стала лучшим фильмом 1990 года и заслужила несколько номинаций на «Оскар» (и победу в номинации «Лучшая мужская роль»).

В конце 1990 года вышла сага о любви и предательстве «Гамлет» режиссёра Франко Дзеффирелли. Фильм был снят максимально близко к пьесе Шекспира и считается лучшей экранизацией. Роль Гамлета исполнил Мел Гибсон, а Гленн воплотила образ Гертруды

Трогательная история 1991 года «Сара, высокая и простая женщина», в которой Гленн играла в дуэте с Кристофером Уокеном, получила продолжение в картине 1993 года «Американская сага». Оба фильма вошли в историю американского кино и заслужили множество наград и номинаций. Экранизация романа Изабель Альенде «Дом духов», рассказывающая о судьбе нескольких поколений знатной чилийской семьи, наград не получила, но стала любимым фильмом для миллионов зрителей, которые отдали свои сердца Гленн Клоуз, сыгравшей в картине одну из главных ролей. Компанию актрисе составили Мерил Стрип, Джереми Айронс, Антонио Бандерас и Вайнона Райдер. С 1993 по 1996 год актриса снялась в нескольких картинах, неизменно становившихся лидерами проката. Наиболее известные фильмы этого периода: «Молчи и служи», «Мэри Райли», и, конечно, «101 далматинец».

В приключенческой комедии Гленн воплотила на экране образ Стервеллы де Виль, охотящейся на щенков далматинцев с целью пустить их шкурки на свое манто. Непревзойденная игра Клоуз поразила зрителей, впервые увидевшие свою люби-

мицу в образе роскошной злодейки. Вышедший в 1997 году фильм «Дорога в рай», основанный на реальных событиях, повествовал о женщинах, попавших в японский плен во время второй мировой войны. Жизнеутверждающая история вызвала слезы зрителей и восхищение героизмом женщин, победивших страх и смерть. Главную роль исполнила Гленн Клоуз, истощенная, с обритой головой, она вжилась в роль так, что казалось, будто бы она пережила эти трагические события. В фильме, заслужившем всемирное признание, был мощный «женский» ансамбль: помимо Гленн, там сыграли Кейт Бланшетт, Фрэнсис МакДорманд и Джулианна Маргулис.

В 1999 году вышла третья часть саги о Саре «Конец зимы». Достойное завершение истории непростых взаимоотношений Джейкоба, в исполнении Кристофера Уокена, и его жены Сары, привело в восторг зрителей и критиков. С 2000 по 2009 год актриса воплотила на экране самые разные образы, неизменно поражая зрителей своим уникальным драматическим даром. Среди картин этого периода особенно были отмечены драмы «9 Жизней», «Безопасность вещей» и «Высоты», а также продолжение истории про приключения щенков «102 далматинца».

В 2003 году актриса сыграла у режиссера Андрея Кончаловского в драме «Лев зимой». Гленн блестяще исполнила роль Элеоноры и получила «Золотой Глобус».

В комедийной картине 2004 года «Степфордские жёны» Гленн блистала в компании Николь Кидман, Бетт Мидлер, Кристофера Уокена и Мэттью Бродерика. Также с 2000 по 2008 год Гленн снималась в детективном сериале «Щит», в котором исполня-



ла роль капитана полиции Моника Роунинг. В другом многосерийном проекте «Схватка» актриса играла роль Пэтти Хьюз, безжалостной бизнес-вумен, главы юридической корпорации. Остальные роли в сериале исполнили Роуз Бирн, Тед Денсон и Ной Бин.

В то время, когда, казалось бы, поклонников актрисы удивить было уже нечем, в 2011 году Гленн появилась в картине «Таинственный Альберт Ноббс» и сразу произвела фурор. В скромном замкнутом слуге трудно было признать женщину, которая волею судьбы всю жизнь прожила, переодеваясь мужчиной. За роль Альберта Ноббса актриса получила очередную номинацию на Оскар. В печальной истории также снимались Миа Васиковски и Брендан Глисон. В 2014 году Гленн исполнила небольшую, но яркую роль в фантастическом боевике «Стражи Галактики», а в 2016 – роль бабушки в семейной картине «Великолепная Гилли Хопкинс».

Первым мужем актрисы был музыкант Кэбот Уэйд, брак с ним, распавшийся спустя 2 года, Гленн называет ошибкой.

Второй раз актриса вышла замуж в 1984 году за предпринимателя Джеймса Марлоса, но и этот брак оказался неудачным. В начале 2000-х актриса стала встречаться с Джоном Старком, но замуж за известного продюсера идти отказалась, помня о первых двух неудачах. Вместе со Старком она прожила около 6 лет и родила дочь Энни.

Женское счастье Гленн обрела только в 2006 году, соединив свою судьбу с человеком, далёким от киноиндустрии. Её избранником стал юрист Дэвид Эванс Шоу (1951 г.р.). К сожалению, пара распалась в 2015, актриса вернулась в Нью-Йорк (супруги жили в штате Мэн), но сохранила с Дэвидом теплые отношения.

Фанаты актрисы часто спорят с поклонниками Мерил Стрип по поводу, какая же из этих двух актрис лучше, и не подозревают, что в жизни женщины близкие подруги. Тот факт, что их иногда путают, вызывает у обеих дам приступы смеха.

В 2017 году вышло несколько работ актрисы. Гленн Клоуз сыграла роль Леди Эдит в драме, поставленной по детективному роману Агаты Кристи «Скрюченный домишко». В картине также снимались Джулиан Сэндз, Макс Айронс и Джиллиан Андерсон.

Главная роль в комедийной ленте «Кто наш папа, чувак?» стала подарком для поклонников актрисы, которых она редко балует комедийными ролями. Роли сыновей героини Гленн, желающих выяснить, кто же их настоящий отец, сыграли Оуэн Уилсон и Эд Хелмс.

Настоящим прорывом последних лет в актерской карьере Гленн можно назвать нашумевший фильм «Жена».



КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНОЙ ТЕЩЕЙ

Еще вчера вы заплетали ей косички, проверяли домашнее задание и водили в зоопарк. А сейчас, невыразимо красивая в свадебном платье, она счастливо улыбается словам: «Объявляю вас мужем и женой».

Дочка вышла замуж, и это новый этап не только в ее жизни, но и в вашей. И не нужно грустить и повторять про себя дурацкие афоризмы, вроде «теща - это мать, которая больше не нужна». Еще как нужна! Вашей дочери необходима ваша поддержка, и если вы в штыки встретите зятя, то помощи в этом будет мало. Вы должны научиться жить в мире и согласии, и многое здесь зависит именно от вас.

МОЛЧАНИЕ - ЗОЛОТО

Предположим, вам категорически не нравится зять: зарабатывает мало, ростом не вышел, умом не блещет... Если вы озвучиваете это при каждом удобном случае, то вы оскорбляете не только зятя, но и дочь. Она выбрала этого мужчину, и вы должны уважать ее выбор. Вы можете высказать свои сомнения, но в мягкой форме: «Девочка моя, тебе не кажется странным, что твой Славик уже три месяца не может найти работу?» И если вашей девочке так не кажется, вам остается только прикусить язык. И вообще - отмеряйте критические замечания даже не чайной ложкой, а пипеткой: чем меньше, тем лучше. Придирки не сделают зятя лучше, зато заставят его обходить ваш дом за три версты. Вам это нужно?

НЕСЛАДКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Вспомните, как вы сами были молодой невесткой и как непросто складывались ваши отношения со свекровью. Она могла войти без стука в вашу с мужем комнату. Все время сравнивала вас с предыдущими

подружками своего сына и вздыхала: «Машенька так чудесно готовила, тебе бы у нее поучиться...» Вспомните все - и никогда так не делайте! Не появляйтесь в доме молодых без предупреждения. Не давайте советов, о которых никто не просил. И никогда не начинайте фразу словами: «Вот в мое время...» По мере возможности делайте полезные подарки, приглашайте на обед, предложите посидеть с ребенком, помочь с ремонтом, но не настаивайте, если дети говорят, что сами справляются.

«ТЕБЕ РЕШАТЬ!»

Если ваш зять - человек достойный и искренне любит вашу дочь, а вы все равно недовольны, самое вре-

ЭТО ИНТЕРЕСНО

• 26 октября отмечается **Международный день тещи**. Зародился этот неофициальный праздник в США в середине 20-х годов XX века и быстро распространился по всему миру. В этот день зятя приезжают к тещам на блины или пироги.

• Есть мнение, что проживание в одном доме с тещей чревато для мужчины серьезными проблемами со здоровьем, включая снижение потенции. Если отношения между зятем и тещей конфликтные, это на самом деле так.

мя признаться самой себе, что вы ревнуете. Ведь раньше со всеми своими бедами дочка бежала к вам, а теперь в ее жизни появился этот посторонний мужчина, и его мнение стало решающим. Поймите: теперь у нее своя семья и вы должны обуздать свою ревность. Нужно уметь вовремя отпустить своего ребенка, дать дочери возможность самой принимать решения, пусть порой ошибочные. Она знает, что может на вас рассчитывать, и вы всегда готовы помочь и делом, и советом, но приучите себя к простой фразе: «Тебе решать».

СОХРАНЯЙТЕ НЕЙТРАЛИТЕТ!

Дочь прибегает к вам в слезах и жалуется на то, что муж на день рождения подарил ей не золотые сережки, а пылесос? Дурацкий подарок, кто же спорит, но ваша задача - сохранять спокойствие. Если вы начнете причитать: «Только полному кретину могло прийти такое в голову» - то вряд ли утешите свое чадо. Вместо этого попытайтесь взглянуть на ситуацию со стороны: «А он знал, что ты мечтаешь о сережках? Ты ему сказала? А если не сказала, то как он должен был догадаться? Дорогая моя, мужчины не понимают намеков!» Ссоры случаются в любой семье, и если вы в момент активных боевых действий будете слишком рьяно выступать на стороне дочери и кидать в зятя обидными словами и тарелками, то когда детишки помируются (а они обязательно помируются!), зять и сервис вам этого не простят.

ПОД КРЫШЕЙ ДОМА СВОЕГО

Молодые должны жить отдельно - это аксиома! Приложите максимум усилий, чтобы это стало возможным. Истории о том, как два поколения годами мирно сосуществуют на одной территории, - всего лишь городские легенды. Но если вам приходится какое-то время жить вместе, соберите семейный совет и установите четкие правила совместного быта: никакой громкой музыки после девяти вечера, каждый моет посуду за собой, и горе тому, кто возьмет вашу любимую чашку.

ШАГ НАВСТРЕЧУ

Не так страшен зять, как об этом рассказывают в анекдотах. Возьмите на себя труд узнать его получше: чем интересуется, что думает о глобальном потеплении и чемпионате мира по хоккею. И вот уже оказывается, что ваш зять - умный, образованный парень, который любит джаз, немецкую философию и домашние пельмени. И даже если вы ничего не понимаете в философии, вы всегда можете порадовать зятя пельменями. Помните: какими бы разными ни казались ваши интересы и жизненные установки, у вас есть нечто общее - любовь к вашей дочери. Не так уж и мало, не правда ли?

Мы боимся перемен. Боимся, погнавшись за журавлем в небе, остаться ни с чем, поэтому готовы тянуть лямку на не любимой работе. Но если все как следует продумать и распланировать, то найти себе дело по душе можно, даже если вам уже «за...».

ФИНАНСЫ

Будьте готовы к тому, что если вы захотите поменять работу или сферу деятельности, то первое время придется существенно сократить расходы, пожертвовать какими-то радостями жизни.

Создайте резерв, прикиньте, на чем вы могли бы сэкономить: делать маникюр не у мастера, а дома, завтракать не итальянским сыром, а гречневой кашей (кстати, очень полезно для фигуры!), отдыхать не на курорте, а у родителей на даче.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Самый ответственный момент - определить, чем вы хотите заниматься. Для начала составьте список того, что вы любите делать: вышивать крестиком, варить кофе, красить ногти, рассматривать каталоги с косметикой, печь пирожки. Из этого набора таких, казалось бы, несерьезных увлечений вполне может получиться бариста в кофейне, мастер маникюра, администратор в салоне красоты или кондитер.

А теперь попробуйте объективно ответить на вопросы: «Что я могу?» и «Почему я считаю, что могу добиться успеха?» Скажем, если все подруги перед свадьбой экономят на визажисте и приглашают вас, чтобы «сделать красиво», у вас явно есть задатки визажиста.

ОПЕРАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Вы должны четко понимать, что представляет собой выбранная профессия. К примеру, вы увлекаетесь фотографией и хотели бы превратить это хобби в дело вашей жизни. Найдите в Интернете блоги известных фотографов, всеми правдами и неправдами «отловите» профессионала, который согласится поговорить с вами об изнанке профессии. Фотограф - это не только глянцевые снимки и улыбающиеся невесты, но и ноющая от тяжелого оборудования спина, уставшие от многочасового сидения за компьютером глаза, ненормированный рабочий день и нервных клиентов, которые порой сами не знают, чего хотят.

«ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ»

Определите, каких знаний и умений вам не хватает, чтобы овладеть новой профессией. Соответствен-



НАЙТИ ДЕЛО ПО ДУШЕ

«Жизнь коротка. И надо уметь уходить с плохого фильма. Бросать плохую книгу. Уходить от плохого человека», - писал Жванецкий. От себя добавим: нужно уметь уходить с работы, не приносящей радости и удовлетворения.

но, решите, достаточно ли будет специальных курсов, мастер-классов - или же стоит задуматься о втором высшем образовании. Например, для визажиста или мастера по маникюру будет достаточно курсов, а на косметолога придется учиться более серьезно.

САМОРЕКЛАМА

Хотите начать свое дело? Не стесняйтесь трубить о нем на весь мир. Предположим, вы печете невероятно вкусный хлеб и кормите им всех родных. Те радостно жуют и требуют добавки. Никто не мешает вам разнести образцы своей выпечки по соседним кофейням, и если ваша продукция действительно хороша, то вам, возможно, удастся договориться о регулярных поставках. Потратитесь на рекламные листовки и отправьте друзей раздавать их на улицах. Расскажите о себе на специальных интернет-сайтах и тематических форумах.



Выбирая новую профессию, вы должны видеть не только ее плюсы, но и минусы.

Вам вполне по силам принимать заказы от частных лиц.

ПОИСК РАБОТЫ

Если вы ищете работу обычным путем, вам, скорее всего, предстоит затратить немало усилий: работодатели скептически относятся к соискателям, резко меняющим род деятельности. Будьте готовы ответить на вопрос, почему вы решили сменить профессию. Ответ «захотелось попробовать что-нибудь новое» явно неудачен - работодатель может подумать, что у вас ветер в голове. Ваш ответ должен включать фразы: «Меня всегда интересовало...», «Хочу совершенствоваться...», «Обладаю качествами, которые позволят мне...», «В прошлом мне уже приходилось...». В новой сфере придется начинать карьеру с самого низа - должности ассистента, помощника, младшего специалиста.

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Не забывайте о том, что настоящий профессионал и фанат своего дела никогда не стоит на месте. Он в курсе всего нового, много читает, общается с коллегами и понимает, что каких бы высот он ни достиг, до совершенства ему еще расти и расти.

Совет. Не обязательно бросать все и кидаться в омут с головой. Можно начать с подработок: допустим, по выходным вы принимаете участие в организации детских праздников и изображаете то зайчика, то Мальвина, а через год уже открываете собственное «праздничное» агентство.



ОЛЬГА БУЗОВА

«Я для многих сейчас как заноза»

Имя Ольги Бузовой давно у всех на слуху. Причем, нередко отнюдь не в положительном контексте: ее пародируют, над ней смеются. Тем не менее, Ольга собирает полные залы, создает модные коллекции...

Как ни странно, резкий скачок ее популярности произошел после развода. Ольга так переживала, что начала... петь! И за два года стала одной из самых популярных персон российского шоу-бизнеса.

БЫТЬ СОБОЙ

Если бы школьнице Оле Бузовой сказали, что она станет телеведущей, певицей и актрисой, она бы ничуть не удивилась. Именно об этом девушка и мечтала! И всегда верила, что сможет воплотить мечту в реальность. В 18 лет она попала на проект «Дом-2». Она брала искренностью: говорила, что думала, делала то, чего в данный момент желала душа. И ее открытость и непосредственность понравились телезрителям.

Девушка три года строила любовь, но в итоге осталась одна: ее возлюбленный и партнер по проекту Роман Третьяков ушел из «Дома-

2». Ольга же уходить не захотела. Их отношения к тому моменту были далеко не безупречны... И для Бузовой очень важна была карьера. С мужчиной, который не готов это принять, ей было не по пути.

Ольге понравилось быть популярной. Взяв от проекта все, что было можно в качестве участницы, она стала ведущей. И, преодолевая мощное сопротивление бывших коллег, начала новую карьеру. Наверное, именно тогда она впервые столкнулась с настоящей травлей: участники «Дома-2» не желали признавать ее авторитет, ее игнорировали, выставляли в неприглядном свете. Но Ольга выстояла и не ушла с проекта.

Именно тогда она поняла: самое мощное оружие против недоброжелателей - это чувство юмора. Бузова не раз участвовала в пародиях на саму себя, смело приходила на комедийные шоу, где участники упрекали ее в остроумии, подкалы-

вая ее. «Раз надо мной смеются, значит, я популярна», - говорит она вместо того, чтобы обижаться.

ПЕСНИ КАК СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

Вся ее жизнь - и личная, и профессиональная - проходит на глазах публики. Еще со времен «Дома-2» она привыкла жить перед телекамерами, «строить любовь» под пристальными взглядами зрителей. Ее отношения с футболистом Дмитрием Тарасовым с самого начала были достоянием общест-венности. Девушка чуть ли не ежедневно выкладывала в сеть фото со своим возлюбленным. Когда они поженились, ничего не изменилось: Ольга свободно пускала в личную жизнь своих подписчиков.

Дмитрий, кажется, не возражал. Футболистам тоже достается немало внимания, но такой популярности, какую он обрел рядом с Бузовой, у Тарасова не было никогда!

Четыре года пара радовала поклонников картинками семейной идиллии, и, казалось, ничто не предвещало драмы. Новость о разводе прозвучала как гром среди ясного неба. Она была полной неожиданностью не только для публики, но и для Ольги. Ведущая была уверена, что у них с Димой все прекрасно, но он встретил другую.

Ольга не сразу призналась поклонникам, что красивая сказка разрушена. Ей понадобился месяц, чтобы на это решиться. Это было тяжелое время - Ольга почти не выходила из дома, не ела, не могла спать и целыми днями рыдала... Ее мама начала бить тревогу, хотела обращаться к специалистам. Но девушка выбралась из депрессии сама.

Ее спасением стала работа. Бузова с головой погрузилась в съемки, продолжила разрабатывать собственную линию одежды... играла в кино и театре. А главное - начала петь. Первые попытки стать певицей она предприняла еще в 2008 году: записала несколько песен на проекте «Дом-2». Теперь же Бузова всерьез решила заняться сольной карьерой: начала брать уроки вокала, участвовала в постановке танцев и создании клипов.

Сейчас Ольга говорит, что именно музыка помогла ей удержаться на плаву. И сделала ее одной из самых богатых представительниц шоу-бизнеса! По итогам прошлого года Ольга Бузова заняла одну из лидирующих позиций в списке «Форбс». Ольга смеется: «Я для многих сейчас как заноза». Недоброжелатели тут же начали говорить, что еще никто так выгодно не монетизировал свой развод. Ольга, привыкшая к подобным вы-

сказываниям, даже не стала спорить, как обычно она использовала против недоброжелателей искренность и чувство юмора. «Пусть я наживаюсь на страданиях, - сказала она, - но на своих, а не на ваших!»

«ЗАМУЖ ЗА БУЗОВУ»

Название этого проекта родилось из случайной оговорки самой Ольги. Когда программа была еще в проекте, она произнесла: «Ну, посмотрим, кто хочет за меня замуж». И тут же исправила ошибку. Но продюсеры уцепились за эту фразу и вынесли ее в название.

Вроде бы это было игрой, шоу, телевизионным проектом. Но в интервью Ольга говорила, что надеется на чудо: а вдруг ее половинка найдется таким нестандартным образом? Кто-то считал, что она лукавит, подогревая интерес к проекту, кто-то утверждал, что Бузова совсем отчаялась и действительно ищет себе мужа.

Как бы там ни было, проект стартовал, и 15 привлекательных, успешных мужчин на протяжении двух месяцев бились за сердце Ольги Бузовой. Сначала она склонялась то к одному, то к другому. Но ближе к концу проекта у зрителей не осталось сомнений: ее внимание завоевал предприниматель Денис Лебедев. Во время последней программы он вручил ей кольцо, они говорили, что продолжают отношения.

А потом случилось то, чего Ольга боялась больше всего: выяснилось, что Денис просто использовал ее, чтобы «раскрутиться», сделать себе имя. Журналисты добрались до переписки горе-жениха, из которой следовало, что его цель - слава и деньги. В его истории было много лжи, он скрыл от Ольги неудачный брак...

Кто знал этого человека до проекта? Никто! А теперь он медийная личность, у Дениса тысячи подписчиков в «Инстаграмме», у него берут интервью, приглашают на передачи. Вот только его известность недолговечна - уверены подписчики Бузовой, через несколько месяцев о нем никто не вспомнит. А Ольга Бузова останется звездой.

КРАСИВАЯ, УСПЕШНАЯ И ОДИНОКАЯ

Ольга боится отношений потому, что многие интересуются ею только из-за популярности. Начинающие звезды шоу-бизнеса и Интернета пытаются привлечь к себе внимание, используя имя Бузовой. Кто-то ругает, кто-то хвалит, кто-то набивается в друзья или бой-френды. А Ольге так хочется, чтобы ее полюбили не за имя и не за известность, чтобы в ней увидели челове-



Ольга Бузова как участница проекта «Дом-2» запомнилась зрителям, благодаря своей непосредственности и яркой внешности

ка, а не девушку из телевизора.

Как признается сама Бузова, временами она едва удерживается на грани депрессии из-за ощущения невыносимого одиночества. Она самодостаточная, успешная, красивая. У нее миллионы поклонников, многие из них признаются ей в любви. Но близкого человека, мужчины, к чьему сильному плечу можно прижаться, в ее жизни нет. И эта пустота порой становится невыносимой.

Ольга спасается работой. Погружается в нее с головой, берет за десятки проектов, постоянно пробует что-то новое, чего раньше никогда не делала. Осваивает профессию диджея, руководит бутиком украшений, рекламирует сотни товаров, открывает рестораны. А этой весной она даже создала собственную криптовалюту, которой дала говорящее имя «Бузкоин».



Когда-то Ольга была счастлива с Дмитрием Тарасовым и до последнего верила, что отношения наладятся. Не вышло...

Некоторые журналисты называют Ольгу Бузову героиней нашего времени. Она - сильная женщина, во многом сделавшая себя сама. Ольга очень много работает и пожинает плоды своих трудов: живет такой жизнью, о которой мечтают миллионы. Ее нельзя назвать Золушкой, ведь она не стала ждать принца на белом коне и добилась всего сама. Личная жизнь не складывается... И это тоже примета времени. Сильной, успешной женщине сложно найти мужчину под статью.

Недавно Ольга заявила, что очень хочет ребенка. И если в ближайшие пару лет не встретит подходящего мужчину, то обойдется без него. Она не уточнила, как именно планирует стать матерью-одиночкой: усыновить малыша, обратиться к донорам или использовать еще какой-то способ. Но сомнений нет: если Ольга Бузова что-то решила, она это сделает. И, как обычно, на глазах у изумленной публики.

И все же идеальным вариантом для Ольги было бы встретить вторую половинку и избавиться, наконец, от надоевшего одиночества. Но готова ли она променять все свои достижения на простое женское счастье? Нет, не готова! Бузова привыкла быть собой и не хочет себя ломать ни ради публики, ни ради мужчины. Она надеется, что будущий избранник сможет полюбить ее такой, какая она есть: сильная, но ранимая, умеющая держать лицо, но очень эмоциональная, искренняя, открытая, обожающая быть в центре внимания.

«Я не обязана нравиться всем, - говорит Ольга Бузова, - но я хочу нравиться самой себе, жить с собой в гармонии. А для полной гармонии мне не хватает второй половины».

РЕЖИССЕР БАБЛУАНИ ПОДАРИЛ СТУДИИ “ГРУЗИЯ-ФИЛЬМ” СВОИ КИНОКАРТИНЫ

Известный грузинский кинорежиссер, сценарист, актер и композитор Теймураз Баблуани передал в дар киностудии “Картули филми” (“Грузия-фильм”) кинофильмы из личного архива.

“Кинорежиссер Темура Баблуани передал хранилищу киностудии “Картули филми” кинофильмы и киноматериалы. Фильмы: “Перелет воробьев”, “Брат”, “Солнце неспящих” и “13”, - написал руководитель документальной студии “Мематанэ” (“Летопись”) Реваз Махатадзе на своей странице в соцсети Facebook.

Теймураз Баблуани - уроженец горного села Чолури в высокогорном крае



Сванети. Окончил режиссерский факультет Тбилисского государственного театрального института им. Ш. Руставели (1979), мастерскую Тенгиза Абуладзе и Ираклия Квирикадзе. Был художественным руководителем и ре-

жиссером студии “Адам и Ева”.

За свой фильм “Солнце неспящих” Баблуани был награжден такими наградами, как Приз 43-го Берлинского международного фестиваля “Серебряный медведь”, двумя наградами “Ника” - за сценарий и мужскую роль, а также Главным призом в конкурсе “Кино для всех” на “Кинотавре-92”.

Картина Баблуани “Брат” была удостоена приза и диплома за режиссерский дебют на Всесоюзном кинофестивале в 1982 году в Таллине.

Сын Теймураза Баблуани — Гела — молодой режиссер, снимает фильмы во Франции.

НАЗВАНА САМАЯ УБЫТОЧНАЯ ЗВЕЗДА ГОЛЛИВУДА



Американский актер Мэтью Макконахи стал самой переоцененной голливудской звездой в 2018 году, пишет Forbes.

Отмечается, что за каждый доллар из своих гонораров Макконахи заработал продюсерам только 1,1 доллара. Это произошло в частности из-за того, что актер получил крупную сумму от создателей фильма «Темная

башня», который провалился в прокате.

За Макконахи по степени убыточности следует Кристиан Бэйл, заработавший 1,5 доллара за каждый потраченный на него доллар. На третьей строчке — Мэтт Дэймон с 3,7 доллара. В антирейтинг также попали Меллисса Маккарти (4,9 доллара) и Риз Уизерспун (5,2 доллара).

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ КРИС КЕЛЬМИ

Умер советский и российский певец, композитор и клавишник Крис Кельми. Ему было 63 года.

Музыкант почувствовал себя плохо в загородном доме в Подмосковье днем во вторник, 1 января. Скорая отвезла его в одну из больниц Наро-Фоминска. В клинике врачи подтвердили его смерть.

Причиной смерти стало хроническое заболевание, от которого певец страдал последние годы.

Крис Кельми (настоящее имя Анатолий Кельми) наиболее известен по композициям «Замыкая круг», «Уста-



лое такси», «Ночное randevу», «Слушай ночь», «Леди блюз» и другим. Он выпустил 13 дисков, а также сочинил музыку к мультфильму «Пес в сапогах».

Кельми основал группы «Крис Кельми лето» и «Рок-Ателье», кроме того, выступал в коллективе «Автограф».

КЛЭНСИ БРАУНУ ИСПОЛНИЛОСЬ 60 ЛЕТ

5 января исполнилось 60 лет популярному американскому актёру Клэнси Брауну, запомнившемуся зрителям по ролям отрицательных персонажей.

Кларенс Джей (Клэнси) Браун III родился в семье музыкантки Джойс Элдридж и конгрессмена Огайо Кларенса Брауна-младшего 5 января 1959 года в городе Урбана. Его отец возглавлял га-

рицательных героев. Он воплотил образы Роухайда в «Приключениях Бакару Банзая в восьмом измерении», Виктора Крюгера в «Горце», Ника Манна в «Воронёной стали», капитана Байрона в «Побеге из Шоушенка», Смита в «Флаббере-попрыгунчике», сержанта Зима в «Звёздном десанте», доктора Эллиса Уэста в «Скорой помощи», Джастина Кроу в «Кар-




зету Brown Publishing Company, основанную дедом Кларенсом Брауном. Окончил St. Albans School в Вашингтоне, затем получил стипендию в Северо-Западном университете и вошёл в Братство Сигма Чи. На желание стать актёром сильно повлияли труды Уильяма Шекспира, с которыми его познакомил сосед по комнате.

В 1983-м актёр дебютировал в сериале «Дюки из Хаззарда» и драме Рика Розентала «Плохие парни». Из-за его комплекции и низкого голоса Брауна, в основном, приглашают играть роли от-

навале», Джо Инмана в «Остаться в живых», Чернорука в «Варкрафте», Угрюмого Джо в «Балладе Бастера Скраггса» и Виктора в «Невесте».

На счету Клэнси Брауна более 270 ролей в кино и на телевидении. Актёр также озвучивает персонажей мультфильмов и видеоигр. Его голосом говорит Мистер Крабс в мультсериале «Губка Боб Квадратные Штаны» и Доктор Нео Кортекс в серии игр Crash Bandicoot. В прошлом году его можно было увидеть в игре Дэвида Кейджа Detroit: Become Human.

Ваш любимый сканворд

Расторгуев				Женская причес-ка в ви-де булки			Классер		Бояз-ливый человек		Карбо-ловая кислота			
Лисенок...Четыр-надцатый	Родст-венник		Продукт труда		Безраз-личие	Очки с ручкой								
От угла к углу в квадра-те							Глаз		Морская сажень		Довод, причина			
Сказа-ние	Измель-ченное мясо		Отрос-ток, мозг		Истре-битель	Пролив, Стамбул								
		Утоляет жажду						Цвета-ева, цикл						
Топор рыбака						Карлов... в Праге				Город, Твер-ская обл.				
	Художес-твенный музей	Нечто сред-него рода	 <p>ПОГОДА ЗИМОЙ</p>				Неж-ность	День... дня						
	"Конек-Горбу-нок"	Испан. футб. клуб					"Поло-сатый рейс", актер			Цитрус к коньяку	"Прок-лятие певца", поэт		Напа-дение	
	Ответ-вление горной цепи	Лента для часов										12,8 г		
	Олень в Индии	Под-держка	"Леген-да о Тиле", реж.		Добрые боги (лат.)	Простор								
					Дно	Курорт в Крыму	Тексти-льный банан	Резкий возглас		Благо-родный газ				
Ловчая птица	Вода среди льдов						Река в Польше							
Единица языка					Однок-леточное живот-ное	Сын Анакина Скайво-кера			Влюбн-ться по...		Предок ЗИЛА			
Отрос-ток на колосе	...-сюда	"Жигу-ли"				Жилище лисы		Содер-жит металл						
			Часовой		Плач									
	"Золо-той...", фестив. смеха	Байкал					Без одежды	Фильм						
				Швейц. зоолог			<p>Жена – мужу: - Дорогой, ты сегодня всю ночь во сне говорил о моей маме не самы-е лучшие слова! - Да я сегодня вообще не спал!..</p>							
	Петля в фигур-ном катании	Полынь, клевер												

Любовь и страсти



Муж – жуткий домосед...

За три года, что мы женаты, вместе выбирались из дома только к родителям и за покупками. Больше никуда ходить он не хочет. Гулять по городу ему скучно. Кафе и кино – зачем? Ведь можно поесть и посмотреть фильм дома. До свадьбы иногда куда-то ходили, а сейчас... Что делать? Разводиться не хочу, люблю, да и человек он хороший...

Есть такая аллегория: бывают мужчины – «туфли на шпильке» и мужчины – «домашние тапочки». С первыми здорово проводить время вне дома – веселиться, танцевать, ходить в кафе... Но в быту эти мужчины невыносимы – бесхозяйственные, раздражительные, безответственные. И ждать их превращения в идеальных семьянинов бесполезно. Ведь туфли на шпильке – они на выход, дома в них попросту неудобно!

С «тапочками» все наоборот – в быту они хозяйственные, внимательные. Дом для них – родная, максимально комфортная среда, в которой они как рыба в воде. Домоседам для общения достаточно семьи, работы и узкого круга давних друзей. Им правда скучно на тусовках и мероприятиях, поэтому они не видят смысла идти куда-то. «Тапочки» скучают и устают в поездках и походах. Им неудобно спать в палатке, их раздражают все виды транспорта. На пляже их раздражает песок, в горах – необходимость куда-то лезть и тащить рюкзак. Они еще могут отдохнуть в комфортабельном отеле, но только если это не ударит по бюджету и если ради этого не надо трястись сутки в поезде.

Нужно понять и принять, что такой человек не изменится. Даже если он выгуляет вас «в свет» после усердного пиления, удовольствия ему это не доставит.

ДЛЯ ВАС, МАДАМ

- Чтобы муж-домосед не ревновал, когда вы куда-то уходите, почаще предлагайте ему пойти вместе.
- Даже если муж будет каждый раз отказываться, тем не менее, он будет знать, что его хотят видеть рядом, что он желанный спутник и скрывать вам нечего.
- Всегда говорите мужу, куда вы идете, созванивайтесь с ним. Многим мужчинам нравится забирать тусующуюся жену из гостей или с вечеринки в условленный час.

Ирина.

Выход для вас – договориться с мужем, что вы не будете его пилить и таскать с собой, но и он не будет возражать, если вы будете проводить время вне дома и без него. Конечно, иногда хочется пойти куда-то именно с любимым человеком. Абсолютно идеальных отношений, как и идеальных мужчин, не бывает. Либо смиритесь с этим, либо расставайтесь. Если для вас такие отношения неполноценны, ищите другого мужчину. Домосед, может, и хороший, достойный человек, но он не может дать вам то, чего вы хотите.

Конечно, бывают случаи, когда мужчина сидит дома из-за лени или чтобы упростить жизнь. Например, ему жаль тратить деньги на развлечения. Или не хватает фантазии придумать интересный досуг. Или считает, что желание женщины можно проигнорировать. Очень тревожный сигнал – если мужчина куда-то ходит и где-то развлекается, но без вас. Если мужчина не разделяет с женщиной свой досуг, значит, для него все не так уж серьезно. Или же в его понимании девушка (или даже жена) – это «постельная принадлежность» и «домработница». Также зачастую домоседством страдают геймеры, домашние алкоголики, маменькины сынки. Тут придется просто выбрать – нужны вам отношения с таким мужчиной или нет.

Е. Кизилова, психолог.

Уводить любимого из семьи я даже не помышляла. Просто испытывала счастье рядом с ним

Случилось это 15 лет назад. Страсть с обеих сторон вспыхнула такая, что противостоять оказалось бесполезно. На тот момент он был женат, а я уже 8 лет вдова. У него двое детей, и у меня двое. Уводить его из семьи даже не помышляла. Просто испытывала счастье рядом с ним. Встречались один-два раза в неделю, звонил он через день. Я не звонила никогда, хотя порой очень хотелось, но нельзя – табу!

Я так любила и так боялась потерять этого человека, что молилась о благополучии в его семье. Никакой материальной поддержки не ждала, да ее и не было. Он, как и миллионы наших мужчин, жил с семьей от зарплаты до зарплаты. А вот любить его – да. Пятнадцать лет пролетели как один день. Мы ни разу не ссорились, не было никаких обид, претензий, только радость. За это время у нас выросли дети, родились и пошли в школу внуки. Недавно нам исполнилось по 58 лет.



...А сегодня его хоронили – онкология. Последний раз любимый приехал ко мне 2,5 месяца назад. Здоровый, крепкий, ни на что не жаловался. Я видела, что он взволнован и растерян, умоляла сказать, что случилось, а он отшучивался, мол, не бери в голову. Значит, он приезжал попрощаться. Как отчаянно он меня обнимал, когда уходил. Я чувствовала: что-то не так. И задала дурацкий вопрос: «Ты меня бросаешь?» Он промолчал... За два месяца позвонил четыре раза. Обманивал, что лежит в больнице с каким-то пустяком. Но я уже догадалась, чем он болен, как ему плохо и тяжело. Хотелось выть от отчаяния. Больше не позвонит. А я так надеялась на чудо. Как жить без него, не знаю...

Галина.

Он разлюбил...

Осознавать, что вы больше не интересны своему мужчине, неприятно. Но лучше понять это заранее, чем жить в заблуждении. По каким фразам можно определить, что любовь ушла.

- «Я сегодня задержусь». Если эти слова звучат часто, это значит, что проводить время с кем-то другим ему интереснее. Это не обязательно любовница. Как вариант - друзья, личные увлечения. В любом случае его задерживает что-то такое, что он не может либо не хочет разделить с вами.

- «Посмотри на Катю (Таню, Иру)». Любящий мужчина не будет сравнивать свою женщину ни с кем. Тот, кто сравнивает, подсознательно ищет лучше. А сравнениями намекает на то, что та, что есть, его не устраивает.

- «Нам надо взять паузу». Он сомневается в своем выборе, ему нужно побыть одному, чтобы узнать, будет ли он скучать. Или он устал от напряжения в отношениях и хочет их приостановить в надежде на то, что время поможет разрядиться обоим.

- «Я сам решу, что мне делать». Это не значит, что мужчина хочет быть самостоятельным, как в случае, если бы эту фразу сказал подросток. Это значит, что его не очень интересует ваше мнение, и этой фразой он хочет подчеркнуть свою независимость.

Как вас называет любимый человек?

- По фамилии зовут друг друга люди, отношения которых скорее подходят на партнерские.

- Прозвища из мира животных зачастую говорят о покровительственном отношении со стороны мужчины и нередко выбираются в соответствии с определенными качествами избранницы. Так, лисенком называют за хитрость и ум, ежиком - за колкий характер, кошечкой и тигренком обычно нарекают строптивых барышень.

- «Сладкие» прозвища носят сексуальный подтекст.

- А называть друг друга «мамочка» и «папочка», даже если вы таковыми стали, психологи не советуют. Есть опасность увлечься и забыть о роли мужа и жены!

- Если мужчина называет вас «звезда», «милая», «радость моя», скорее всего, он еще не готов раскрыться перед вами и держит дистанцию.

За кого нельзя выходить замуж

Некоторых из таких мужчин можно изменить, приспособить к семейной жизни. Но чаще, овчинка выделки не стоит. Так какие же мужчины не годятся для брака?



СКУПЕЦ

Он копит деньги не на что-то, а потому, что в этом смысл его жизни. Он не беден, но не станет покупать ананас, потому что в скукоженных яблоках «столько же витаминов».

Как его распознать заранее? Он будет говорить о своем внушительном вкладе в банке, и это может оказаться правдой. Но не приглашает вас в ресторан.

Как с ним жить? Даже если вы такая же скряга, как он, жизни не будет. Вы уморите друг друга голодом, соревнуясь, кто больше сэкономит.

ТИРАН

Это не всегда чудовище, которое в ярости набрасывается на жену и детей. Домашний тиран может тихо изводить свою жертву упреками, замечаниями, унижениями на людях. Будет всячески подчеркивать, что жена должна быть бесконечно благодарна за то, что он осчастливил ее браком.

Как его распознать заранее? По непредсказуемым вспышкам раздражения на ровном месте. Когда вежливый и обходительный ухажер вдруг взрывается гневом просто потому, что ему наступили на ногу.

Как с ним жить? Только если вы сами выросли в семье, где отец вел себя таким же образом. Тогда муж, впадающий в ярость или изводящий замечаниями, покажется вполне нормальным. На его крики и подковылы такая женщина просто не обращает внимания.

АЛКОГОЛИК

А также наркоман, игроман, ловелас - словом, люди с зависимостью. Такой человек обещает завязать со своим пристрастием, если вы выйдете за него замуж.

Как его распознать заранее?

Такой человек или будет требовать: «Будешь делать так, как я сказал», или избегать ответственности: «Меня напоили». Он агрессивно реагирует, если попробовать его переклЮчить на что-то другое.

Как с ним жить? Только если вы готовы отказаться от себя и посвятить свою жизнь обслуживанию его пристрастия: лечить, спасать, выручать. Счастливой такую жизнь явно не назовешь.

АРТИСТ

Это может быть художник, поэт, актер... Как правило, непризнанный. Творчество - смысл его жизни, и все должно быть подчинено этому. Семья для него - это комбинат бытового обслуживания, психологическая консультация, общество восхищения его талантами.

Как распознать заранее? Говорит только о себе, о своем творчестве, его мало интересует человек, который рядом.

Как с ним жить? Только отказавшись от возможности иметь свои взгляды. Даже если ваш «артист» добьется признания, он никогда не будет вам благодарен за то, что вы были рядом.

М. Протасов, семейный психолог.

Избранник не уверен, что вы – та единственная, которую он так долго искал? Бегите от него сразу, и без оглядки!



Подготовка к утреннику может превратиться в настоящий кошмар. Наша читательница знает об этом не понаслышке.

Самым счастливым событием в жизни моей дочери был момент, когда воспитатель дала ей роль Снегурочки на детском утреннике. Дочь была счастлива, а я гордилась ею. А потом сама все чуть не испортила...

Маша встретила меня в раздевалке с горящими глазами: «Мама, я буду Снегурочкой, представляешь утренник. Сами понимаете, должен отскакивать от зубов, с интонацией... У Маши отличная память, дикция хорошая. Выучите дома. В среду у нас уже начинается репетиция. Справитесь?» Конечно, справимся!

По дороге домой Маша хваталась каждому встречному: «Знаете, а я буду Снегурочкой!» Знакомый дядя Паша, гуляющий каждый вечер со своим Лабрадором, продавщица из киоска, все соседки улыбались в ответ. С тех пор каждую свободную минуту я учила с дочерью стихотворение. Идем в сад - повторяем, бежим на остановку - повторяем, в автобусе - повторяем, перед сном - повторяем. Маша все схватывала на лету, но мне казалось, что читает она недостаточно выразительно. Я придиралась к каждой строчке, заставляла повторять дочь снова и снова. «Ты хоть понимаешь, какая это ответственность? Ты должна стараться!» - внушала я ей. Маша согласно кивала. Дочке очень хотелось быть лучшей Снегурочкой. В конце концов, я застрашала ребенка настолько, что она засыпала, повторяя стих, как молитву. Но на следующее утро у меня были новые замечания... Так

сложилось, что эта роль стала для меня средством манипуляции ребенком, причем очень эффективным. Не съешь кашу - не будем репетировать твой выход; не уберешь игрушки - скажу, чтобы стих отдали Соне. Маша слушалась беспрекословно. Мы сто раз репетировали ее выход на сцену: я хотела добиться идеальной походки, но дочь, как будто назло мне, все делала не так.

До праздника оставалась неделя, костюм был готов. Выглядела в нем Маша просто неотразимо! Я превзошла саму себя, гордилась своей работой и дочкой-красавицей. Как назло, на следующий день, забирая отчего-то грустную дочь из сада, я услышала беспокойный голос воспитательницы: «На репетиции Маша напрочь забыла стихотворение - ни одной строчки без запинки не произнесла! И вообще она стала вялой, ест плохо, с детьми не играет, глаза грустные. Уж не болеет ли? Может, врачу показаться? Боюсь, вы нас подведете. Даю вам время до завтра, если ничего не изменится, мы отдадим роль Соне!» Мне хотелось заплакать вместе с Машей. Дома я сорвалась: «Да ты понимаешь, как тебе повезло? Хочешь все испортить? Чтобы все говорили, что Маша ничего выучить не смогла и роль отдали Соне?! Я ночами не

Мы сто раз репетировали ее выход на сцену: я хотела добиться идеальной походки, но дочь, как будто назло мне, все делала не так.

спала, все отложенные деньги на твой костюм потратила, а ты простой стишок не можешь выучить?!»

Чего я только не наговорила... Вспоминать сейчас стыдно. Я пила валерьянку, Маша рыдала в детской - такую картину застала приехавшая погостить бабушка. «Девчонки, вы чего?» - всплеснула она руками после моего рассказа об утреннике. Бабушка погладила внука по голове и заявила, что сама будет учить стих с Машей и на утренник ее поведет тоже сама.

Я ждала их после праздника в холле детского сада, принимала от родителей и работников поздравления, слушала, какая у меня талантливая и красивая дочь, как она справилась с ролью, как удался костюм. А у самой кошки на душе скребли...

Пишу, чтобы родители задумались и моей ошибки смогли избежать. Главное правило утренника - чтобы сам ребенок получил от него удовольствие, поверил в волшебство. А уж забудет ли он строчку в стихе или запнется в танце - совсем неважно! Поэтому, нужно забыть про свои амбиции и сделать все возможное, чтобы ваш сын или дочь получили от своего выступления радость. Если бы я не наседала на ребенка и не доводила до нервного срыва своими замечаниями, Маша бы чувствовала себя увереннее перед выступлением. Я дала себе обещание в следующий раз превратить подготовку к важному выступлению в игру. Будем репетировать каждый день по 5-10 минут, не дольше.

Важно не допускать и мысли о том, что малыш может где-то ошибиться. Ведь ребенок должен чувствовать поддержку от родителей и знать, что они верят в его успех, несмотря ни на что!

Валентина ПАВЛОВА

Не успеваю похудеть к празднику

Милая «Подруга»! Мечтала похудеть к Новому году, но с лета только набираю килограммы. В приготовленное заранее платье теперь не влезаю! Праздничное настроение исчезло, ничего делать не хочется. А муж только и повторяет: «Не дури!»

Марина К.

ПОДРУГА: Ваш муж прав! Неужели стоит портить себе праздник из-за лишних килограммов? Тем более, кто вам сказал, что они лишние? Просто научитесь принимать себя, любить. Начните с покупки нового платья, в котором, нет сомнений, будете смотреться лучше, чем в предыдущем! Продумайте аксессуары к нему, подберите туфли. Если женщина сияет, счастлива, глаза ее блестят, то она будет казаться красивой всем, как бы она ни была одета.

Чтобы немного успокоиться, дайте себе новое обещание. Допустим, похудеть до весны. Конечно, и оно может не исполниться, если вы отнесетесь к нему халатно. Поэтому договоритесь с мужем о споре, где тот, кто выиграет, сорвет большой куш, а кто проиграет, многое потеряет. Пусть супруг подержит вас в этом вопросе.



Можно ли начать новую жизнь с 1 января?

Милая «Подруга»! Многие мои знакомые планируют изменить свою жизнь с Нового года. Что и говорить, я тоже каждый год в конце декабря строю грандиозные планы и мечтаю о переменах! Но выполнить задуманное получается не всегда... Почему так происходит? И можно ли изменить ситуацию?

Ольга Помозова.

ПОДРУГА: Начало нового года - прекрасная веха, с которой можно дать старт новым начинаниям. Например, с 1 января можно сесть на диету, бросить курить, быть добрее к людям и т.д. Но работает ли это?

Ученые выяснили, что обещания, которые мы даем себе и приурочиваем к определенной дате - началу недели, месяца, года, - слишком эмоциональны. Мы придаем большое значение самой дате, не думая о том, а действи-

тельно ли готовы сделать тот или иной шаг. Ведь как красиво звучит: «С 1 января я начну просыпаться не позже 8 часов утра, чтобы все успевать». Но придумана ли мотивация? Готов ли организм к изменениям? Расписаны ли новые утренние ритуалы?

Вот и получается, что мы на волне эмоций даем обещания, но в назначенный день все идет не так. Так что, новую жизнь лучше начинать не с 1 января, а с того дня, когда вы будете к этому готовы.

Интересный вопрос

ДЕД МОРОЗ СУЩЕСТВУЕТ?

Верить в Деда Мороза мы начинаем еще в детстве. Он становится воплощением добра в мире, пусть за его образом и скрываются мама с папой. Ребенок-то об этом не знает! Чем дольше он верит в чудо, тем лучше. Дед Мороз в сознании малышей не просто совершает добро, но и, что важно, делает это бескорыстно и от всей души. Кстати, для взрослых Дед Мороз не менее важен! Выступая в этой роли, они чувствуют себя всемогущими волшебниками, которые могут сделать своего ребенка счастливым в новогоднюю ночь. Многие взрослые и сами продолжают верить в Деда Мороза, даже понимая, что это красивая сказка. Для них он становится воплощением чуда в жизни.

Психологи советуют: не лишайте детей волшебника как можно дольше и сами верьте в чудеса.

Сыну не дают главные роли

Милая «Подруга»! Мой сын в садике постоянно играет второстепенные роли. Две строчки прочитает, и все. А мне обидно! Я ему и костюмы готова делать, и стихи с ним учить, и репетировать! Но не дают...

Алена.

ПОДРУГА: В вашем письме слишком много написано о вас - чего вы хотите. Но что об этом думает ваш сын? Для начала выясните, нужны ли ему главные роли. Может, он мечтает в мяч поиграть, а не с вами стихи учить. Помните: желание ребенка в данном вопросе должно стоять на первом месте, ваши родительские амбиции - на втором.

Если желание участвовать в детских спектаклях в главных ролях идет от ребенка, помогите ему. Поговорите с воспитателем, объясните ситуацию, спросите, что можно сделать. Предложите свою помощь в постановке - приготовить костюмы, провести репетицию, сделать декорации.

Если же воспитатель объяснит,

что не может дать вашему сыну главную роль по объективным причинам, прислушайтесь к замечаниям. Может, мальчик слишком стеснительный или плохо запоминает текст, или есть проблемы с дикцией. Подумайте, как исправить ситуацию. Будьте готовы помочь ребенку, но без напора. В конце концов, детский спектакль - это не постановка МХАТа! Давить на сына, если он от природы стеснительный, заставлять его делать то, что он не хочет, - неправильно.

Обязательно поговорите с мальчиком, если видите, что он переживает по этому поводу. Вместе найдите у него десятки других качеств и талантов, которыми он может гордиться.

История успеха



5 СПОСОБОВ ЗАРАБОТАТЬ НА ДОМУ

Если вы находитесь в декретном отпуске или у вас просто нет возможности каждый день приезжать в офис, вы можете подрабатывать дома. Наши читательницы поделились опытом.

Фриланс позволяет свободно распоряжаться своим временем. Но, чтобы у вас действительно получилось заработать деньги, придется забыть о домашних обязанностях и превратить свой дом в офис (кондитерскую, мастерскую и т.д.).

ВЫПЕЧКА

Мария, 28 лет: «По образованию я - экономист, много лет проработала в одной фирме. А потом в какой-то момент поняла, что больше не могу сидеть в офисе по 8 часов в день, и уволилась. Я всегда любила печь и решила попробовать заработать на этом. Записалась на курсы кулинарии, чтобы улучшить свои навыки, стала экспериментировать на кухне. Сначала угощала домашними тортиками и пирожными знакомых, потом сработало сарафанное радио, и я стала получать заказы. Я создала группу в социальной сети, там выкладываю фотографии своих работ. Люди интересуются, заказывают, потом рекомендуют мою домашнюю выпечку своим знакомым.

Ближе к праздникам (8 Марта, День учителя, День влюбленных) я получаю очень много заказов, иногда провожу на кухне всю ночь, чтобы успеть к сроку. Но, в основном, я работаю под заказ, и печь каждый день мне не нужно. Успеваю и домашние дела делать, и за детьми смотреть, и деньги зарабатывать».

КОПИРАЙТИНГ

Елена, 41 год: «Я работаю секретарем, зарплата у меня неболь-

шая. Поэтому я решила найти подработку. Зарегистрировалась на бирже фриланса, заказчики там оставляют задания - например, написать рекламный отзыв о продукции. Я стала писать тексты на разные темы (техника, садовые растения, спорт и т.д.). Сначала нарабатывала опыт и получала в среднем по 15 лари за статью. Со временем я подняла ставку.

Копирайтингом я занимаюсь по 3-4 часа в день, в месяц зарабатываю, примерно, 450-500 лари. Сумма небольшая, но поскольку это не основной заработок, я довольна. Работа непыльная, иногда я занимаюсь этим в офисе. Ведь все, что нужно для моей подработки, - это компьютер с выходом в Интернет».

КУКЛЫ ХЕНДМЕЙД

Ольга, 33 года: «У меня двое детей, и мои девочки обожают играть в куклы. Сначала у меня родилась идея шить тряпичных кукол самой, чтобы сэкономить на магазинных игрушках. Как-то раз к нам в гости зашла мама знакомого, и ей очень понравились мои куклы. Попросила сшить такую же ее племяннице. После этого я стала

предлагать свои игрушки в социальных сетях. Создала аккаунт в «Инстаграме», сделала яркие фотографии хорошего качества, и мне стали писать, заказывать игрушки.

За месяц я шью около 10 кукол. Иногда заказчики просят придать куклам их черты - за это я могу повысить цену. Я работаю практически каждый день по 5-7 часов. Но все равно устаю меньше, чем когда ездила на работу».

МЕЛКИЕ ПОРУЧЕНИЯ

Светлана, 25 лет: «Мне пришлось уйти с работы, потому что некому ухаживать за больной мамой. Чтобы полностью не сидеть на шею отцу, который работает сутками, я подрабатываю «помощником». Однажды зашла на специальный сайт, где люди ищут себе помощников. Дают поручение, а гонорар потом перечисляют на карточку. Я стараюсь брать задания, которые можно выполнить из дома. Например, забронировать номер в отеле или найти телефон определенной фотостудии. Оплата таких заданий варьируется в промежутке от 10 до 25 лари. Иногда беру за поручения сложнее - перевод небольшого текста, написание сценария для праздника.

Я работаю по 2-4 часа в день. В месяц могу заработать до 400 лари - на мелкие нужды хватает».

УСЛУГИ МАНИКЮРА

Валентина, 30 лет: «Когда я училась в институте, решила подзаработать на маникюре. Прошла курсы, сначала тренировалась на подружках, потом и первые клиенты появились. К моменту окончания института у меня уже была солидная клиентская база. Попыталась устроиться по специальности, но мне, как новичку, предлагали скромную зарплату. Тогда я решила повременить с устройством на работу и продолжила совершенствоваться в искусстве ногтевого дизайна.

Сейчас я работаю по 6-8 часов в день, принимаю клиентов на дому. По специальности работать не пошла, да и не считаю нужным: я зарабатываю до 500 лари в месяц, а в праздничные месяцы - и больше. Муж советует устроиться в салон, я задумываюсь об этом».

Комментарий психолога

Все больше людей приходят к выводу: работать из дома удобно. Человек самостоятельно устанавливает график, экономит на транспорте и комфортно себя чувствует в домашней обстановке. Но для такой работы важна самодисциплина. Главное при этом - не отвлекаться на мелочи вроде посмотреть смешное видео в Интернете, пять раз попить чай с конфетами, отправить фото котика подружкам. Ваша продуктивность должна оставаться на высоком уровне - только в таком случае получится выполнить задание и заработать деньги.

Интуиция есть у каждого человека, но у кого-то она работает хорошо, а у кого-то - не очень. Как у вас обстоит дело с шестым чувством?

Бывает, выходишь из дома и ловишь себя на мысли: «Лучше вернуться». Но возвращаются те, которые доверяют своему внутреннему голосу. Что бы сделали вы? Вернулись или нет? Ответив на этот и другие вопросы, вы сможете узнать, насколько у вас развита интуиция.

1. Снятся ли вам вещие сны?

А. Иногда снится что-то похожее, но я не отслеживаю их судьбу.
Б. Постоянно. На их основе я принимаю решения.

В. Я вообще не помню своих снов. Может, они мне не снятся...

2. Часто ли в жизни вы идете ва-банк, рискуете всем только потому, что уверены: удача на вашей стороне?

А. У меня бывали такие случаи. Но интуиция иногда меня подводила.

Б. Довольно часто, и самое главное - мои предчувствия оказываются верны!

В. Нет, уж слишком страшно ставить на кон все.

3. Бывают ли у вас озарения, когда решение того или иного вопроса приходит внезапно?

А. Очень редко. Помню лишь несколько таких случаев.

Б. О, да! Это случается в моменты, когда совсем не ожидаешь.

В. Увы, нет. Каждый раз приходится долго размышлять над вариантами решений.

4. Слышите ли вы свой внутренний голос?

А. Иногда мне кажется, что слышу. Но потом понимаю, что это лишь мои ощущения.

Б. Конечно, слышу. Он очень мне помогает.

В. Нет. А что это такое?

5. На ваших глазах случается что-то неприятное. Развернетесь в обратную сторону или пойдете дальше?

А. Если очень нужно, конечно, пойду дальше. Но целый день меня будет преследовать неприятное чувство.

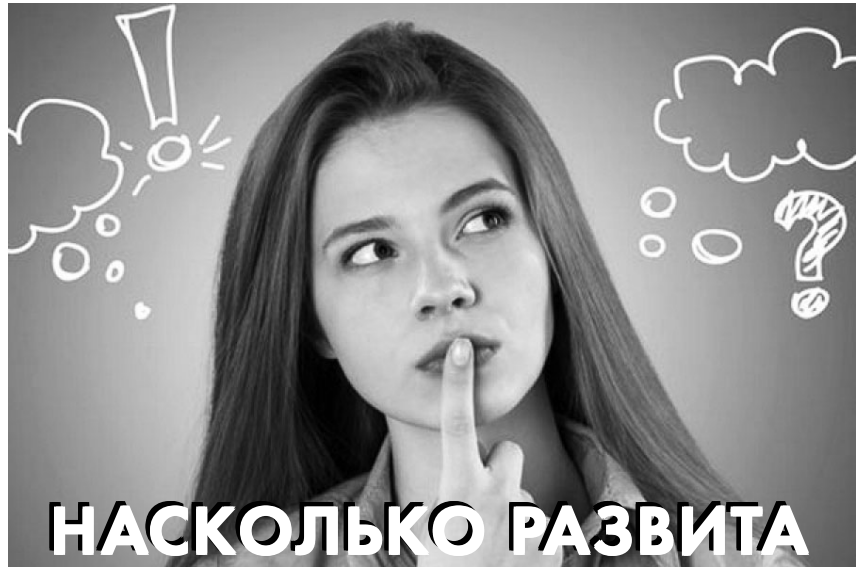
Б. Развернусь, однозначно! Верю в такие подсказки со стороны судьбы.

В. С какой стати разворачиваться? Пойду по своим делам.

6. У вас звонит телефон. Можете угадать, кто на проводе?

А. Пытаюсь, но получается не всегда.

Б. Практически всегда угадываю! Даже самой себе такие конкурсы устраиваю.



НАСКОЛЬКО РАЗВИТА ВАША ИНТУИЦИЯ?

В. Никогда не задумываюсь об этом.

7. Представьте, что что-то внутри вас говорит: «Нет, не делай этого». Но сделать вам нужно. Как поступите?

А. Прислушаюсь и постараюсь отменить задуманное. Не просто так все это...

Б. Не буду делать. Я очень доверяю своему внутреннему голосу.

В. Заглушу внутренний голос. Надо, значит, надо!

8. Случаются ли в вашей жизни повторяющиеся явления?

А. Порой мне кажется, что да. Повторяющиеся цифры на часах, когда я смотрю время, считаются?

Б. Бывает. В такие моменты мне кажется, что Вселенная что-то хо-

чет сказать мне.

В. Нет, или я их просто не замечаю.

9. Испытываете ли вы какие-либо неприятные физические ощущения, когда вам не хочется что-то делать?

А. Замечаю за собой такое, но только если нежелание сильное.

Б. Да. В животе все сжимается, сосет под ложечкой.

В. Нет, все переживания только в голове.

10. Умеете ли вы видеть знаки Вселенной?

А. Порой мне кажется, что да.

Б. Да, и я считаю, что они повсюду. Нужно только уметь их разглядеть.

В. Что за знаки такие?

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Сказать, что у вас хорошо развита интуиция, нельзя. Однако вы сознательно прислушиваетесь к себе, стараетесь разглядеть знаки и увидеть будущее. Получается не всегда. Но если продолжать практику, результатов вы точно добьетесь. Можно посоветовать вам тематические книги, тренинги личностного роста, общение с людьми-интуитами. Когда окружающие будут убеждать вас в бесплезности шестого чувства, не поддавайтесь на эту провокацию!

Большинство Б. У вас интуиция развита не просто хорошо, а блестяще! Наверняка, шестое чувство было заложено в вас еще с рождения. Вам снятся вещие сны, вы повсюду видите знаки и умеете слышать свой внутренний голос. Не бойтесь принимать решения на основе того, что чувствуете. В боль-

шинстве случаев они оказываются верными. Близкие могут обращаться к вам за помощью как к человеку, который видит больше, чем они. Вам стоит и дальше заниматься самосовершенствованием, но не забывайте: есть вопросы, в которых надо полагаться не только на свою интуицию.

Большинство В. Увы, если вы и слышали про интуицию, то только от окружающих. Когда видите размышления о чем-то подобном в книгах или фильмах, считаете, что все это бред. В вашей жизни промахи часто случаются именно потому, что вы не доверяете себе, не умеете принимать решения на основе собственных чувств. Хотите исправить сложившуюся ситуацию? Вам придется проделать непростой путь, потому, что сейчас шестое чувство у вас только в зачатке. Но оно того стоит!



(Продолжение)

— Слишком поздно. Нельзя вернуть прошлое, — начала она.. — Мы изменились. Ты изменился. Не могу притворяться, что... что совершенно ничего не испытываю к тебе. Это было бы не правдой. Ты знаешь, я неравнодушна к тебе. И всегда была... — с жалкой улыбкой призналась Мередит, пристально глядя в серые непроницаемые глаза, пытаюсь найти там понимание и обнаруживая лишь холодное безразличие. Мэтт явно выжидал, пока она выскажет все, что хотела. — Возможно, останься мы вместе, все стало бы по-иному, но этому не суждено было случиться. Теперь ты увлекаешься секс-бомбами, кинозвездами и смазливymi европейскими аристократками, а я не могу соперничать с ними, не могу и не желаю!

— Но я не прошу тебя быть никем, кроме как собой, Мередит.

— Этого тебе недостаточно, — горько вздохнула она. — И я не могу жить с тобой, зная это, зная, что когда-нибудь ты будешь стремиться к тому, что я не могу тебе дать.

— Если ты имеешь в виду детей, мне казалось, что мы уже обо всем договорились.

— Мне так не показалось, но я думаю, ты безрассудно отказался от радости, которую могут дать дети, только чтобы заставить меня согласиться со всем, чего ты требуешь. Но сейчас я говорю не о детях, а о других женщинах! Я никогда не буду той, кто тебе нужен. Никогда!

Глаза Мэтта широко раскрылись:

— О чем ты?

— Я как-то пыталась объяснить тебе раньше... все, что я чувствую, когда мы занимаемся любовью. Мэтт, — пробормотала она, задыхаясь, — люди... то есть мужчины, считают меня фригидной. Д-даже в колледже они так думали. Конечно... конечно, они не совсем правы, но я... я не такая, как остальные женщины.

— Продолжай, — настойчиво попросил Мэтт, но глаза его заглялись каким-то странным светом.

— Через два года после того как мы расстались, в колледже я попыталась переспать с одним парнем и потерпе-

РАЙ

ла сокрушительное фиаско. Я возненавидела себя и его. Остальные студентки в кампусе заводили любовников и наслаждались сексом, но только не я. Я не могла.

— Если бы они прошли через все то, что пришлось вытерпеть тебе, — перебил Мэтт, охваченный такой нежностью, что был едва способен выговаривать слова, — вряд ли рвались бы в постель с мужчиной.

— Я тоже так думала, но ошибалась. Паркер вовсе не неуклюжий, сексуально озабоченный мальчишка-студент, и он... он, кажется, тоже считает меня не слишком чувственной. Правда, не протестует, но тебе... тебе этого недостаточно.

— Ты сама не понимаешь, что говоришь, милая.

— Ты просто не замечаешь, что я чувствую себя неловкой и неумелой. Да я и есть именно такая!

Мэтт проглотил усмешку и мрачно осведомился:

— И неумелой тоже? Неужели все так плохо?

— Гораздо хуже — И это все причины, по которым ты так боишься вернуться к тому, что было одиннадцать лет назад?

«Ты не любишь меня, черт возьми!» — подумала она.

— По крайней мере те, что я считаю важными, — солгала Мередит.

Мгновенно успокоившись, Мэтт убедительно ответил:

— Думаю, мы сможем преодолеть все препятствия прямо сейчас. Я не преувеличивал, когда говорил о детях. И о карьере тоже. Надеюсь, твои тревоги об этом улеглись. Что же касается других женщин... эта проблема ненамного сложнее. Знай я, что этот день наступит, поверь, жил бы совершенно другому все эти одиннадцать лет. К несчастью, я не могу изменить прошлое, однако готов поклясться, что оно, это прошлое, не такое уж грязное или бурное, как ты привыкла считать. И поверь, — добавил он, с нежной улыбкой глядя в ее запрокинутое лицо, — ты — все, что мне нужно в жизни. Все.

Беспомощно, как бабочка к огню притягиваемая хрипловатыми нотками в его голосе и чувственным, неотразимым блеском глаз, Мередит молча наблюдала, как Мэтт сбрасывает спортивную куртку и швыряет ее на диван, но, совершенно ошеломленная его словами, не понимала смысла происходящего.

— И выброшь из головы все мысли о фригидности. Это чистый абсурд. Воспоминания о том, что я испытал в постели с тобой, преследовали меня все эти годы. И если считаешь, что ты одна чувствовала себя неуверенно всегда, когда мы были вместе, то ошибаешься. Я не раз чувствовал себя ни на что не пригодным. Как бы часто я ни твердил себе, что не нужно торопиться, следует попытаться дать тебе настоящее наслаждение, так и не смог ничего поделать, потому что стоить мне прикоснуться к тебе, и я теряю голову

от желания.

Слезы радости и облегчения обожгли ее глаза. Он хотел сделать ей дорогой подарок на день рождения, но слова его были куда более драгоценным даром, так много значившим для нее. Мередит зачарованно слушала, как он шепчет:

— Телеграмма твоего отца терзала меня много месяцев. Я мучился, повторяя себе, что ты наверняка осталась бы со мной, если бы я любил тебя больше, лучше, сильнее...

Неожиданная улыбка осветила его мужественное лицо, а в голосе появилась шутивая торжественность:

— Надеюсь, вопрос о фригидности больше не возникнет.

Мэтт заметил, как на бледных щеках Мередит вспыхнули красные пятна. Очевидно, его слова подействовали на нее.

— Остается лишь одна крошечная причина, из-за которой ты не хочешь оставаться моей женой.

— Какая именно?

— Ты считаешь себя неумелой и...

— Неуклюжей, — рассеянно вставила она, пристально глядя, как он лениво развязывает галстук. — И... и ничтожной.

— Представляю, как все это должно было на тебя подействовать, — с приторной мрачностью согласился Мэтт. — Но, думаю, скоро твои сомнения рассеются.

Он расстегнул верхнюю пуговицу сорочки.

— Что ты делаешь? — возмутилась Мередит, широко раскрыв глаза.

— Раздеваюсь, чтобы ты могла сделать со мной все, что пожелаешь.

— Не смей расстегивать вторую пуговицу... кому я сказала!

— Ты права. Этим следует заняться тебе. Ничто не дает человеку ощущения большей силы и всемогущества, чем возможность вынудить другого человека стоять совершенно неподвижно, пока его раздевают.

— Кому и знать, как не тебе?! Ты, вероятно, продлевал это десятки раз.

— Сотни. Подойди ко мне, дорогая.

— Сотни?!

— Я пошутил.

— Не смешно!

— Ничего не могу с собой поделать. Я всегда шучу, когда нервничаю.

— А ты нервничаешь? — пробормотала Мередит.

— Да я вне себя от страха, — серьезно объявил Мэтт. — Никогда еще я так не рисковал. То есть... если наш маленький эксперимент закончится неудачей, я буду готов признать, что мы действительно не предназначены друг для друга.

Последние остатки сопротивления растаяли как дым. Мередит любила Мэтта... всегда любила. И страстно желала его, так же страстно, как хотела, чтобы он отвечал ей взаимностью.

— Это не правда.

Хриплым от возбуждения и нежности голосом Мэтт пробормотал, открывая ей объятия:

— Пойдем со мной, дорогая. Пойдем в постель. Обещаю, что после этого ты никогда больше не будешь сомневаться ни во мне, ни в себе.

Мерedit, чуть поколебавшись, шагнула навстречу. Они оказались в спальне, и Мэтт сделал все, чтобы сдержать обещание: заставил Мерedit выпить шампанского, чтобы немного успокоиться, заверил, что каждый поцелуй или ласка, которыми она наслаждается, и для него столь же волнующи, превратил свое тело в инструмент для обучения любви женщины, даже голос которой возбуждал его. И не делал усилий, чтобы скрыть или сдержать реакцию на каждое ее прикосновение. Мэтт превратил следующие два часа своей жизни в почти невыносимую пытку, страстные терзания, мучительную агонию, ибо его жена, преодолевшая многолетнюю застенчивость, делала все возможное, чтобы довести его до высшей точки любовного экстаза.

— Но я не совсем уверена, что тебе это нравится, — пробормотала она, припав губами к его набухшей плоти.

— Пожалуйста, не делай этого, — взмолился Мэтт.

— Но тебе это не нравится?

— Ты же сама все видишь.

— Тогда почему просишь меня остановиться?

— Попробуй продолжать и через минуту увидишь, что случится.

— А это тебе нравится?

Ее язык коснулся сосков, и Мэтт затаил дыхание, чтобы не застонать.

— Да, — наконец выдал он и вцепился в спинку кровати, сжав зубы, когда она оседлала его и резкими толчками начала двигаться, полный решимости позволить ей все-все на свете.

— Так мне и надо за то, что влюбился в президента фирмы, вместо того чтобы завести роман с глупенькой старлеточкой, — пошутил он, охваченный исступленным желанием, сам не понимая, что говорит. — Следовало бы знать, что президент захочет быть наверху...

Прошло несколько мгновений, прежде чем Мэтт понял, что Мерedit неподвижно застыла.

— Если ты остановишься сейчас, дорогая, и не позволишь мне кончить, я наверняка умру.

— Что? — прошептала она.

— Не останавливайся, иначе, несмотря на все обещания, я не выдержу и сам окажусь наверху, — выдал он, поднимая бедра и вонзаясь в тугое влажное тело.

— Ты любишь меня?

Мэтт закрыл глаза, судорожно слотнул и, еле ворочая языком, умудрился спросить:

— А ты как думаешь? Ради чего, потвоему, я здесь?

Он открыл глаза и даже в полутемной комнате увидел повисшие на ресницах Мерedit слезы.

— Не смотри на меня так, — умоляюще попросил он, отпуская спинку кровати и прижимая Мерedit к груди.

Слезы хлынули летним ливнем.

— Пожалуйста, не плачь. Прости, что сказал это, — шепнул он, в беспомощном отчаянии целуя ее, уверенный, что она не желает ничего слышать о его чувствах и он только все испортил. — Я не собирался признаваться так скоро. — Скоро? — яростно повторила Ме-

редит, смеясь и плача. — Скоро? — всхлипнула она. — Я почти полжизни ждала, когда ты скажешь это.

И, прижавшись мокрой щекой к его груди, ощущая, как сливаются их тела, она призналась:

— Я люблю тебя, Мэтт.

И не успели слова слететь с языка, как Мэтт, судорожно дернувшись, излился в нее, вздрагивая, стискивая податливые плечи, впиваясь пальцами в узенькую спину, зрывшись лицом в длинную шею, бессильный и одновременно всемогущий, потому что она наконец произнесла то, что так давно скрывала.

Мерedit обняла Мэтта, сжимая его плоть невидимыми тискаами.

— Я всегда любила тебя, — выдохнула она. — И всегда буду любить.

Оргазм, почти затихший, взорвался с новой силой, и Мэтт тихо, мучительно застонал, врезаясь в нее еще глубже, испытывая жгучее, вулканически-буйное наслаждение, потрясенный тем, что оно вызвано не ласками, заученными приемами, а словами. Ее словами.

Мерedit, оставаясь по-прежнему в объятиях Мэтта, повернулась на бок и припала к нему, усталая и счастливая.

А в это время в Нью-Орлеане, хорошо одетый мужчина зашел в одну из примерочных кабинок осаждаемого покупателями универмага «Бенкрофт». В правой руке он нес выбранный костюм, в левой — пакет с эмблемой универмага «Сэкс» и маленьким пластиковым взрывным устройством внутри. Через пять минут он вышел, по-прежнему держа костюм, который и вернул на вешалку.

В Далласе женщина вошла в кабинку женского туалета универмага «Бенкрофт энд компани». При ней были дорогая кожаная сумочка и пакет из магазина «Блумингдейл». Уходя, она захватила только сумочку.

В Чикаго один из посетителей, нагруженный свертками из магазина «Маршалл Филд», поднялся на лифте в отдел игрушек универмага «Бенкрофт», расположенного в самом центре, и оставил маленький сверток у ограды дромика Санта-Клауса, где толпились дети, которым не терпелось сфотографироваться на коленях у доброго деда.

Чуть позже в нескольких милях от магазина Мэтт посмотрел на часы, поднялся и помог Мерedit убрать остатки обеда, который они съели после того, как вновь любили друг друга перед пламенем камня. Они решили испробовать новую машину Мерedit, по дороге остановились в итальянского рестораника и захватили еду с собой, поскольку оба хотели побыть наедине.

Мерedit загрузила последнюю тарелку в посудомоечную машину и уже хотела обернуться, когда сзади, оказался Мэтт. Она ощутила его присутствие за мгновение до того, как его руки сжали ее талию и он привлек ее к себе.

— Счастлива? — хрипловато спросил он, дотронувшись губами до ее виска.

— Очень, — кивнула она, улыбаясь.

— Уже десять. — Знаю.

Губы Мерedit вздрогнули. Она приготовилась к тому, что неминуемо должно было последовать... и не ошиблась.

— Моя постель больше твоей. И

квартира тоже. Я сейчас же могу заказать на утро фургон для перевозки мебели.

Глубоко вздохнув, чтобы успокоиться, Мерedit повернулась к нему лицом и коснулась ладонью его щеки:

— Я не могу переехать к тебе... пока.

Она ощутила, как под пальцами сжалась его челюсть.

— Не можешь или не хочешь?

— Не могу.

Мэтт кивнул, принимая ее ответ, но все же мгновенно отстранился.

— Хотелось бы знать, почему? Сунув руки в карман халата, Мерedit отступила и попыталась объяснить:

— Вспомни, лишь на прошлой неделе я стояла рядом с Паркером и публично объявляла, что мы поженимся, как только получу развод. Если я сейчас перееду к тебе, Паркер в глазах людей будет выглядеть последним идиотом, а сама я — дурой, которая не может решить, с кем ей остаться, или, еще того хуже, настолько тщеславной и безмозглой, что уходит к мужчине только потому, что он вышел победителем в драке...

Мерedit ждала, что Мэтт станет делать — спорить или соглашаться, но он, присев на стол, продолжал молчать, бесстрастно глядя на нее. Мерedit поняла, что он ни в грош не ставит мнение людей, и это делало ее тревоги столь незначительными, что она выдвинула еще одну причину:

— Мэтт, я не хотела рассказывать тебе о последствиях прошлой ночи, но может случиться так, что меня вызовут на заседание совета директоров и попросят дать объяснение. Неужели не понимаешь, в каком положении я оказалась? «Бенкрофт» — старинная, уважаемая фирма, совет директоров установил крайне строгие правила, они и без того не хотели видеть меня президентом. Всего несколько дней назад на пресс-конференции я заявила, что у нас нет никаких шансов на примирение. Как будет выглядеть, если я всего через несколько дней перееезжаю к тебе? Но это еще не все. Из-за меня затеяна пьяная драка, и если бы хозяин вызвал полицию, нас всех арестовали бы. Повезет еще, если совет директоров не применит ко мне статью о моральном уровне, внесенную в мой контракт, и не попросит меня подать в отставку.

— Они не посмеют сделать это из-за такой малости! — воскликнул Мэтт с презрением, казалось, ничуть не встревоженный.

— Могут и посмеют.

— На моем месте, я бы назначил новый совет директоров.

— Хотела бы я последовать твоему совету, — сухо улынулась Мерedit. — И насколько понимаю, твои директора делают все, что угодно тебе?

Дождавшись его кивка, она вздохнула.

— К сожалению, ни я, ни мой отец не контролируем наш совет. Мало того, что я женщина, я еще и очень молода, и они вовсе не горели желанием видеть меня на посту и. о. президента. Неужели не видишь, как я расстроена?

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



5 ЗАТМЕНИЙ ГОДА: К ЧЕМУ ГОТОВИТЬСЯ!

2019 год богат на важные астрологические события: нас ждут целых 5 затмений! Будьте уверены: они спровоцируют перемены в жизни каждого.

Затмения начинают влиять на нас за несколько дней до своего наступления и в течение двух недель после. Мы расскажем, какие затмения 2019 года станут наиболее значимым лично для вас.

Что: частичное солнечное затмение.

Где: в Козероге.

Когда: 6 января.

На кого повлияет сильнее всего: Козерог, Рак, Близнецы, Девы, Весы, Скорпион.

Козероги захотят перемен во внешности, новый стиль прибавит им уверенность и сделает более притягательными. Затмение активизирует брачное поле гороскопа Рака - одиноких представителей знака ждет многообещающее романтическое знакомство, уже существующие отношения перейдут на новый уровень (начало совместной жизни, решение стать родителями и т.п.). Близнецы начнут уделять больше внимания здоровью. Любые медицинские процедуры (но не в сам день затмения!) пройдут успешно. У Дев появится новое хобби, которое впоследствии станет источником дополнительного дохода. Весам, находящимся в поиске квартиры или иного недвижимого имущества, поступит выгодное предложение! Скорпионы обретут единомышленников и вместе с ними начнут какой-то интересный проект.

Что: полное лунное затмение.

Где: во Льве.

Когда: 21 января.

На кого повлияет сильнее всего:

Лев, Водолей, Овен, Телец, Близнецы, Стрелец.

Львы смогут создать нечто по-настоящему стоящее, чем впоследствии заслужат искреннее восхищение окружающих. Водолеев ждет солидная премия, но для этого им придется забыть о развлечениях и полностью сконцентрироваться на рабочих обязанностях. У Овнов могут возникнуть финансовые трудности. Чтобы их избежать, нужно тщательно планировать бюджет, отказавшись от лишних трат. Тельцам следует отложить решение имущественных и наследственных вопросов, иначе конфликтов с родственниками не избежать. Близнецам преподнесут подарок, о котором они давно мечтали. А Стрельцов ждет приятное известие издалека, также их могут навестить гости из других городов и даже стран.

Что: полное солнечное затмение.

Где: в Раке.

Когда: 2 июля.

На кого повлияет сильнее всего: Рак, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы.

Неожиданная встреча со старым приятелем ждет Раков. Судьба даст шанс восстановить былую дружбу. У Скорпионов произойдет переоценка ценностей, они максимально приблизятся к пониманию своего предназначения. Стрельцам нужно быть внимательнее во время тренировок и осторожнее в обращении с колюще-режущими предметами: повышается риск травм. Козероги, ищущие делового партнера, найдут его среди дальних родственников. На просторах Интернета Водолеи смогут приобрести бытовую технику по

очень привлекательной цене. Рыбам стоит больше времени уделять детям или другим младшим родственникам (внукам, племянникам): те будут остро нуждаться в их внимании и одобрении.

Что: частичное лунное затмение.

Где: в Козероге.

Когда: 16 июля.

На кого повлияет сильнее всего: Овен, Телец, Дева, Весы, Скорпион, Водолей.

Овны сумеют легко разрешить давно тревожащую проблему. Заняться изучением иностранного языка рекомендуется Тельцам. Дев посетит интересная идея, которую удастся воплотить в жизнь. Весам придется заручиться поддержкой друзей, чтобы преодолеть препятствия, возникшие на пути к цели. Скорпионам придется заниматься оформлением важных документов. Водолеи примут участие в благотворительной акции: затмение усилит в них желание помогать.

Что: кольцевое солнечное затмение.

Где: в Козероге.

Когда: 26 декабря

На кого повлияет сильнее всего: Овен, Близнецы, Рак, Лев, Стрелец, Рыбы.

Овнам нужно чаще проявлять инициативу, тогда их ждет подъем по карьерной лестнице. Повышенная потребность в адреналине станет присуща Близнецам, но им нельзя заниматься экстримом без опытного наставника. Ракам стоит держать язык за зубами, чтобы не разболтать не только свои, но и чужие секреты. Львы получают доступ к важной информации. Стрельцы смогут улучшить материальное положение, приняв участие в лотерее или конкурсе. Рыбы обзаведутся полезными связями, если начнут чаще посещать культурно-массовые мероприятия.

ЗАТМЕНИЯ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

6 и 21 января, 2 и 16 июля, 26 декабря:

Не рекомендуется:

- ✦ браться за новые проекты или принимать важные решения;
- ✦ употреблять спиртные напитки;
- ✦ принимать участие в дебатах, спорах и других волнительных обсуждениях;
- ✦ подстригать волосы и ногти;
- ✦ отправляться в дальнюю поездку.

Рекомендуется:

- ✦ принять расслабляющую ванну;
- ✦ устроить сеанс музыка- или ароматерапии;
- ✦ заниматься духовными практиками (йога, медитация);
- ✦ отдыхать на природе;
- ✦ рефлексировать, искать ответы на волнующие вопросы (вы их найдете!);
- ✦ устраивать разгрузочные дни, поститься.

2	50	68	333	19	22
36	9	12	51	10	777
8	14	25	3	4	0
99	33	6	11	47	5
1	13	7	87	121	27

0. Предстоит начать с нуля какое-то дело. Это число - символ нового жизненного этапа. События прошлого (болезненное расставание, увольнение, ссора), наконец, перестанут вас волновать.

1. Вы достигнете больших высот в саморазвитии, продвинетесь по карьерной лестнице, станете лидером в коллективе.

2. Если вы одиноки, то в 2019 году обязательно встретите свою половинку. Если любимый человек уже есть, появится новый деловой партнер или друг.

3. Вы окажетесь в новых для себя условиях, обстоятельства станут постоянно меняться. Но это и к лучшему.

4. Порядок и стабильность во всем - вот ключевые характеристики 2019 года для вас. Вы все разложите по полочкам - как вещи в шкафу, так и мысли в голове.

5. Сидеть на месте некогда, да и не захочется: год готовит вам много поездок и встреч с интересными людьми.

6. Самые радостные события года будут связаны с домом и родственниками. Сохраняйте и продолжайте семейные традиции.

7. То, что было тайным или непонятным, обязательно обретет ясность в 2019 году. Много времени вы посвятите обучению чему-то новому.

8. Блестящие успехи ждут вас в денежных вопросах. Вероятно, вы решитесь на крупную покупку (автомобиль, недвижимость) - и не пожалее!

9. В 2019 году вы будете чаще заниматься тем, что нравится, к чему лежит душа. У вас появится новое хобби.

10. Важный этап жизни подойдет к завершению. Это может быть окончание учебного заведения или курсов, получение места, за которое долго боролись, переезд.

11. Вы столкнетесь с мистическими событиями. Это усилит ваш интерес ко всему непознанному.

12. Весь год вы будете стремиться к независимости, а также делать все, чтобы ваши наполеоновские планы реализовались. Будьте готовы пойти на определенные жертвы.

13. Вас ждет большая любовь - к конкретному человеку или новому делу, которому вы посвятите себя без остатка.

14. Вы все успеете: и успешно строить карьеру, и налаживать личную жизнь, и встречаться с друзьями. Все три сферы будут играть большую роль в 2019 году.

19. Вам удастся показать себя с лучшей стороны во многих областях. Но



ЧИСЛО ИЗ БУДУЩЕГО

Доверьтесь интуиции и выберите любое число из таблицы. Оно будет олицетворять то, что произойдет с вами в 2019 году! Долго не раздумывайте!

не стремитесь стать идеальными. Вас любят за вашу неповторимость!

22. В новом году вас будут подстерегать разочарования, но не расстраивайтесь раньше времени: именно в трудных ситуациях вы ощутите поддержку тех, кто находится рядом, узнаете, кто же по-настоящему любит вас.

25. Слушайте интуицию, особенно если она говорит, что вас обманывают или вами пользуются. Скорее всего, это так. Будьте разборчивее в контактах.

27. Вы почувствуете себя звездой. Армия поклонников прилагается! Ваши таланты будут признаны, на ваши услуги вырастет спрос.

33. Чем больше вы отдадите - заботы, любви, тепла, в каких-то случаях - денег (чтобы помочь), - тем больше получите взамен.

36. Это число считается самым магическим - не удивляйтесь проснувшемуся интересу к оккультным наукам или духовному развитию.

47. Все усилия, затраченные на достижение цели, обязательно приведут к успеху. Не бросайте начатое на полпути.

50. Творчество - вот ваш ключ к большому счастью и большим деньгам.

51. Многое, если не все, будет зависеть от того, насколько правильно вы расставите приоритеты в начале года. Одна, максимум две большие цели должны заботить вас в 2019 году.

68. Ваша жизнь изменится в корне, и вы будете к этому готовы. Не держитесь за прошлое. Лучшее - впереди!

87. На работе будьте заметными - выступайте с инициативами, берите на себя ведущую роль в проектах, демонстрируйте амбиции. И карьерный рост не заставит себя ждать.

99. Обстоятельства не всегда будут на вашей стороне, Судьба станет испытывать, насколько сильно вы хотите получить то, к чему стремитесь! Сумеете не спастись, удержитесь на плаву в «шторм» - значит, доплывете до заветного берега!

121. Чувственность и ранимость придется скрывать за маской воина: только так получится выйти победителем из ряда непростых ситуаций.

333. Вы надолго запомните 2019 год! О приключении, в которое вы попадете, потом будете рассказывать внукам, а может, напишете книгу, да не одну!

777. Ангел-хранитель всегда будет рядом. Вы надежно защищены и едва ли совершите поступки, о которых впоследствии пожалее.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЗАБАВНЫЙ ПОРОСЕНОК

Мягкая игрушка-талисман свинка никого не оставит равнодушным! Сшейте очаровательного поросенка и украсьте праздничный стол символом наступающего года.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * Розовый флис - отрез 50x50 см;
- * х/б ткань белая; х/б ткань с рисунком;
- * нитки и иголки швейные;
- * нитки «Ирис»; бусинки - 2 шт.;
- * пуговица «сердечко»;
- * проволока для бисера;
- * булавка;
- * наполнитель;
- * выкройка;
- * швейная машинка.

Чтобы наступающий год был удачным и исполнилось все задуманное, обязательно поставьте под елку мягкую игрушку свинку. Сшить талисман довольно просто, поэтому можно подарить его каждому члену семьи. Особенно понравится такой презент малышам.

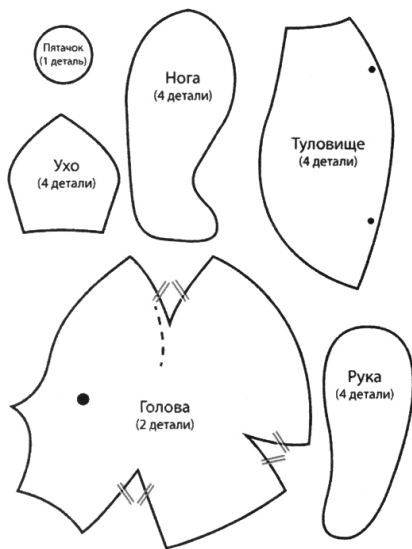
1 Припуски на швы - 3 мм. Из флиса выкроите: голову - 2 детали; туловище - 4 детали; пяточок - 1 деталь; уши - 4 детали; ручки - 4 детали; ноги - 4 детали; хвост - 4x1 см. Из белой ткани: нагрудник - 1 деталь. Из ткани с рисунком: косую бейку - отрез 45x2 см; квадрат - 21x21 см.

2 Стачайте вытачки на деталях головы, на деталях туловища стачайте средний шов. Сложите парные детали вместе лицом во внутрь и прострочите. На деталях рук и ног оставьте открытыми участки для выворачивания. На деталях головы и туловища оставьте открытыми участки шеи и пяточка, на ушах - нижнюю часть. Деталь хвоста сложите вдоль пополам и прострочите. Пяточок вложите в соответствующее отверстие и пришейте вручную. Выверните подготовленные детали на лицо.

3 Все детали (кроме ушей) плотно заполните наполнителем. Зашейте открытые участки на руках и ногах потайным швом. В деталь хвоста вставьте проволоку и сверните колечком.

4 Бейку сложите вдоль пополам, срезы заутюжьте к середине. Окантуйте округлую часть нагрудника, а затем и верхний срез, оставив с обеих сторон одинаковые концы бейки. Для трусиков квадрат из цветной ткани разрежьте пополам по диагонали, углы с обеих сторон от диагонали срежьте на длину 3 см. Полученную деталь подшейте.

5 Голову пришейте к туловищу, немного подвернув срезы. Нижние края ушей подверните вовнутрь, заложите складочки и пришейте к голове (пунктир на выкройке), вышейте ротик и ноздри, пришейте бусинки - это глазки. Пришейте руки и ноги к туловищу по меткам на выкройке. Пришивайте их длинной иглой одним стежком, концы нити затяните, чтобы руки и ноги плотно прилегали к туловищу. Пришейте хвостик. Повяжите на поросенка нагрудник. Наденьте на игрушку трусики: концы треугольника сложите вместе и сколите на животике поросенка булавкой. Символ года поросенок готов! Поставьте его под елку и ждите чудес.



ПРАЗДНИК ДОЛЖЕН БЫТЬ У КАЖДОГО!

Моя доченька - добрейшей души человек! Сердце у нее огромное, хотя ей всего лишь шесть лет. Помню, мы с ней как-то зашли в небольшой продуктовый магазин. Приближались новогодние праздники, народу было много. Уже на кассе дочка попросила купить ей шоколадку. Я удивилась - она у меня не сладкоежка, - но исполнила ее просьбу.

А когда мы вышли из магазина, дочка подошла к бездомному, сидевшему неподалеку, и протянула ему купленную шоколадку. Тот широко улыбнулся в ответ, поблагодарил и пожелал счастья в новом году. Дочка была абсолютно счастлива! Когда потом я спросила у своей девочки, что же подтолкнуло ее так поступить, она мне со всей серьезностью заявила: «Потому, что праздник должен быть у каждого!»

Ирина Покровская.

ПОЗДРАВИТЬ ЭТО ПРОСТО!

В детстве накануне новогодних праздников я всегда старалась порадовать соседей. Изготавливала сама много открыток, подписывала каждую и помещала их в почтовые ящики. Какая радость была у всего дома!

Сейчас мне уже почти 30 лет, но вдруг захотелось вспомнить детство. В этот раз я также в декабре заготовила открытки. Все они были именные, так как подъезд у нас маленький, и все соседи друг друга знают. Разложила их по ящикам. А на следующее утро наблюдала, как люди их получают и радуются. Конечно, открытки были анонимными, но мне кажется, все догадались, кто стал их автором.

Надежда Мокрова.

СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Недавно осознала, как мне повезло с родителями. Раньше я не задумывалась об этом, но они всегда придумывали на мой день рождения что-то интересное. Мне запомнился мой шестой день рождения, в то время у нас дома был ремонт. Я пригласила домой весь класс, и мама разрешила детворе начать с торта вместо положенного горячего. А потом принесла фломастеры, и мы рисовали на старых обоях. Обои было не жалко (все равно новые собирались клеить), а мы с одноклассниками чувствовали себя настоящими художниками. Через журнал хочу поблагодарить своих родителей за счастливое детство!

Валентина Фролова.



Мой любимый Дед Мороз

У нас с мужем близкие, доверительные отношения. Я знаю, что могу с ним поделиться буквально всем. Вот несколько лет назад честно рассказала о том, как жестоко мне в детстве объяснили, что Деда Мороза не существует. Папе просто надоело в него переодеваться, и в очередной Новый год он снял усы и бороду прямо при мне. Помню, я тогда горько плакала, и праздник оказался испорчен.

В следующий Новый год муж попросил меня написать письмо Деду Морозу. Я, посмеявшись, сделала это - вдруг действительно дойдет. А перед Новым годом добрый Дедушка Мороз, в виде переодевшегося супруга, пришел ко мне и вытащил из своего мешка подарки, о которых я просила! Я плакала, только теперь от счастья!

Наталья Сенчикова.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ САПОЖОК С СЮРПРИЗОМ

Если бы вы только знали, какой изобретательный человек мой муж. Он обожает сюрпризы и нередко мне их устраивает. Вот, например, предложение руки и сердца сделал очень оригинально. Он знал, что я люблю Рождество и считаю его волшебным праздником. Как всегда, любимый приготовил мне подарок. И вот разворачиваю я шуршащую обертку, потом вторую и,

наконец, добираюсь до самого заветного! А внутри оказываются... носки. Да, красивые. С рождественской тематикой, но обычные носки! Я уже было расстроилась, но тут любимый предложил мне их померить. Натягиваю их на ножки и чувствую - внутри что-то есть. Засовываю руку внутрь, а там кольцо!

Марианна.

АРБУЗНАЯ ЛЮБОВЬ

Подруга встретила своего будущего мужа благодаря арбузу. Она купила эту ягоду и возвращалась домой вместе с молодым человеком, который и нес арбуз. По дороге они разругались, обиженный рыцарь оставил покупку на земле со словами «Тащи теперь сама!» и удался. Подруга, не придумав ничего лучше, решила катить ягоду весом в 15 кг по асфальту. А потом к ней подошел незнакомец и предложил свою помощь. Арбуз донес, домой поднял, да там и остался... Счастливы в браке уже 10 лет! Всем рассказывают, что их познакомил арбуз.

Ольга Лебедева.





Этот косметический ингредиент не потребует больших материальных затрат. Да и временных тоже. Самое доступное и эффективное средство для ухода за собой - обычная соль!

ДЕШЕВО И СЕРДИТО КАКУЮ КОСМЕТИКУ ЗАМЕНИТ СОЛЬ?

Соль в качестве косметического ингредиента подходит людям любого возраста и типа кожи для решения большинства проблем с внешностью.

Универсальный продукт

Соль подходит для следующих косметических процедур.

Борьба с прыщами. Соль - отличный антисептик и бережет от вредных бактерий не только огурцы в банках, но и нашу кожу. Поэтому, умываться подсоленной кипяченой или фильтрованной водой - хорошая профилактика угревой сыпи и, вообще, прекрасный способ дезинфекции кожи.

Стягивание расширенных пор. С этой целью пригодятся косметические маски с солью, смывать которые можно также слегка подсоленной водой.

Увлажнение и питание кожи. Особенно для этой цели хороша богатая микроэлементами морская соль. На ее основе можно сделать отличный тоник - всего-то и надо добавить ее в минеральную воду (на стакан воды - 3 чайные ложки соли). Остается лишь перелить жидкость во флакон с пульверизатором - и можно пользоваться.

Отбеливание и очищение кожи. Соль, смешанная со сметаной, маслом и другими ингредиентами, подходит не только в качестве пилинга лица, но и в виде скраба для тела, рук, ног. Отлично помогает избавляться от ороговевшей кожи и мозолей.

Устранение излишней жирности кожи. Скраб из соли (если она мелкая, а не крупная) впитывает лишний жир, но при этом не травмирует лицо. Однако делать солевые скрабы ни в коем случае нельзя, если на коже есть ранки или присутствуют воспаленные угри и

прыщи, иначе можно быстро разнести инфекцию по всему лицу. Не стоит использовать скраб с солью чаще двух раз в неделю - для обладателей жирной кожи и раза в неделю - тем, у кого кожа нормальная. При сухой коже такие скрабы противопоказаны.

Омоложение, борьба с морщинами. Секрет в том, что соль раздражает кожу, вызывая к ней прилив крови и усиливая деление клеток эпидермиса. Это ускоряет регенерацию кожи. Достичь этого эффекта помогают солевые маски. Кстати, присутствие соли в любой косметической маске усиливает биодоступность ее ингредиентов. Полезно и умывание соленой водой. Причем лучше всего действует контрастное умывание (теплое и холодное). Можно делать и горячие солевые компрессы, нанося на лицо, предварительно защищенное питательным кремом, смоченное в соленой воде (2 ст. ложки поваренной соли на 1 л кипятка) и хорошо отжатое махровое полотенце.

Избавление от отеков. Ведь соль хорошо выводит влагу из тканей. Чтобы избавиться от мешков под глазами, можно положить на веки смоченные в слабом солевом растворе и отжатые ватные диски. Главное - плотно закрыть глаза.

Улучшение тонуса и повышение упругости кожи. Поэтому солевые обертывания и скрабы, а также ванны с солью активно применяют для борьбы с целлюлитом.

Не простая, а морская

Можете использовать и обычную поваренную соль. Но лучше подойдет соль морская. Ведь она еще богаче минералами и микроэлементами (содержит натрий, калий, кальций, магний, а также литий, железо, йод, медь, хром).

Однако, прежде чем применять этот продукт, нанесите крепкий раствор соли на локтевой сгиб и подержите минут 5-10. Если кожа не покраснеет и не пощиплет, значит, на соль нет аллергии. И можно ее смело использовать на благо своей красоте.

Морская соль - хорошее средство против стресса, так как она стимулирует вегетативную нервную систему, улучшает обмен веществ и активизирует деятельность шишковидной железы (эпифиза). Поэтому, ванны с ней хороши не только в косметических целях. Но, чтобы от таких процедур организму была лишь польза, не стоит сидеть в ванне больше 15 минут и подогревать воду выше 35-38 градусов.

Кстати

Злоупотреблять солью вредно даже при наружном использовании. Поэтому солевые ванны запрещены людям, имеющим проблемы с давлением (гипертоникам и гипотоникам), варикозным расширением вен, тромбозами, опухолями, а также будущим мамам.

Евгения Дюло, актриса, модель
- У меня с кожей все хорошо. Но даже для хорошей кожи такие косметические средства весьма полезны, так как они выступают в качестве антисептика. Поэтому стараюсь периодически делать маски из грязи Мертвого моря, которые содержат соль.

ДОБАВЛЕНИЕ НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА СОЛИ К СОСТАВУ ЛЮБОЙ КОСМЕТИЧЕСКОЙ МАСКИ УСИЛИВАЕТ БИОДОСТУПНОСТЬ ЕЕ ИНГРЕДИЕНТОВ.

СОЛЕННЫЕ МАСКИ



✳ **Лосьон для проблемной кожи.** Смешать 200 г травяного отвара (ромашка, календула, зверобой, лавр, кора дуба), 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка водки. Использовать утром и вечером.

✳ **Маска для жирной кожи.** Половину яичного белка смешать с 1 ч. ложкой соли, промассировать лицо и смыть теплой водой.

✳ **Маска для сухой кожи.** 1 ст. ложку сметаны или творога (жирного при сухой и обезжиренного при жирной коже) смешать с 0,5 ст. ложки кефира (для жирной кожи) или молока (для сухой). Добавить по 1 ч. ложке меда и соли. Держать на лице 20 минут, смыть теплой водой.

✳ **Скраб для отшелушивания кожи.** Любые кислые ягоды или фрукты измельчить в пюре, добавить сметану и соль по 1 ч. ложке. Через 15 минут умыться и нанести увлажняющий крем.

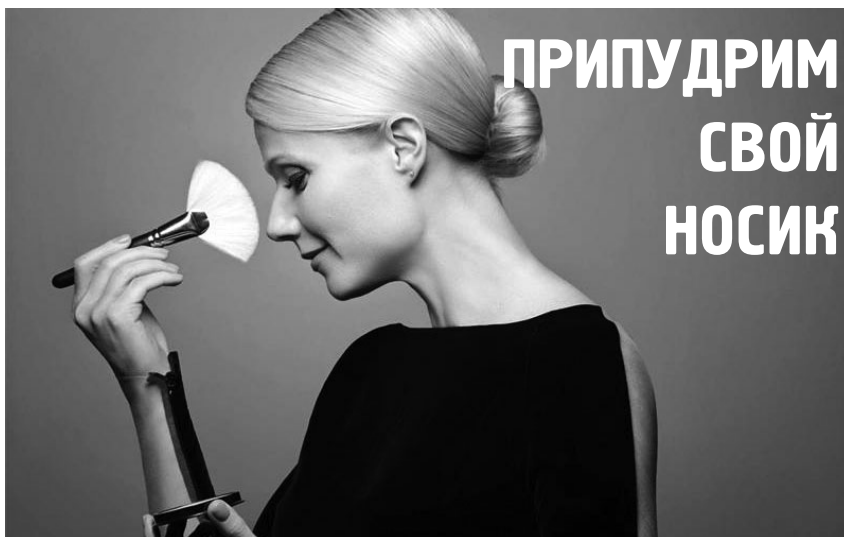
✳ **Скраб от черных точек.** Смочить в горячей воде ватный тампон, намылить детским мылом до образования пены, посыпать мелкой солью и круговыми движениями протирать (глубоко не втирая!) места, где возникли черные точки. Смыть пену через пару минут сначала теплой, а затем холодной водой. Если кожа склонна к сухости, предварительно нужно протереть лицо тампоном, смоченным в теплом растительном масле.

✳ **Средство от двойного подбородка.** Похлопать нижнюю челюсть тонким полотенцем, смоченным в холодной подсоленной воде (на 0,5 л воды - 2 ч. ложки соли). Полотенце надо держать за концы, резко растянуть в стороны - при этом получится энергичный хлопок по подбородку. Делать ежедневно в течение месяца.

✳ **Ванночка для укрепления ногтей.** Развести 1 ст. ложку соли в 1 л теплой воды. Подержать пальцы в ванночке в течение 15 минут. Затем руки слегка обсушить и нанести питательный крем. Курс - 10 дней, ежедневно.

✳ **Средство от мозолей.** Смешать соду и соль - по 1 ст. ложке, добавить 200 мл отвара лаврового листа (для профилактики грибка и уменьшения потоотделения). Добавить смесь в тазик с горячей водой и парить ноги 10 минут. Затем тщательно высушить ступни и нанести крем для ног.

ПРИПУДРИМ СВОЙ НОСИК



✳ Рассыпчатая пудра равномерно ложится и тонко распределяется, полностью смешиваясь с тональным кремом. К сожалению, ее неудобно носить с собой в косметичке, так что ее лучше наносить утром перед выходом.

✳ Компактная пудра - постоянная обительница женской сумочки, всегда готова выручить, если вдруг заблестел нос. Благодаря содержанию жира, она хорошо подходит для сухой кожи.

✳ Зеленая пудра может помочь тем, чья кожа неидеальна. Она маскирует дефекты кожи: прыщи, проступившие прожилки, красные пятна. Зеленую пудру наносите точечно, только на те места, которые необходимо скрыть, и обязательно поверх наложите слой пудры телесного цвета.

✳ Пудра в виде разноцветных шариков обладает эффектом отражения света, благодаря этому, придает коже свежесть. Но наносить ее надо очень тонким слоем.

✳ Мерцающая пудра подходит для вечеринки. Золотистые или серебряные частички при искусственном освещении придают коже загадочное мерцание. А вот при свете дня она на лице выглядит ненатурально. Мерцающую пудру наносите на скулы, виски, руки, область декольте, но ни в коем случае не на середину лица.

✳ Жидкая пудра-крем - идеально подходит для сухой и нормальной кожи лица. Обладательницам жирной кожи использовать ее нельзя, так как она еще резче выявит имеющиеся изъяны.

ПРИ ВЫБОРЕ ПУДРЫ НАНОСИТЕ ЕЕ НА ПЕРЕНОСИЦУ: ЭТО МЕСТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ОТОБРАЖАЕТ ТОН КОЖИ И МЕНЬШЕ ВСЕГО ЗАГОРАЕТ И КРАСНЕЕТ.

ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

✳ Дерматологи советуют регулярно протирать экран телефона. Микробы, которые живут на его поверхности, могут провоцировать раздражение и сыпь.

✳ Принимать душ нужно не больше 10 минут, включая прохладную воду. Потому что горячая, да еще в сочетании с гелем для душа, разрушает липидный барьер кожи, из-за чего она теряет влагу и становится уязвимой.

✳ Важно сразу же после спортивной тренировки принимать душ. Пот, выделяемый во время занятий, трение от одежды и разогретое тело - все это может привести к тому, что на спине и в зоне декольте появятся прыщи.

✳ Нужно регулярно мыть мочалку для душа и спонжи для макияжа.



Пальчики оближешь



ТОРТ

«НОЧЬ ВОЛШЕБСТВА»

Понадобится: яйцо - 6 шт. + 1 желток, мука - 115 г, сахар - 150 г, какао-порошок - 25 г, масло сливочное - 260 г, молоко сгущенное - 120 г, сахар ванильный - 7 г, джем - 55 г. **Для украшения:** сливки (от 33%) - 500 мл, пудра сахарная - 50 г, ванилин - 2 г.

- * Для бисквита взбейте 6 желтков с 1/2 сахара. Белки взбейте, добавьте оставшийся сахар, взбейте. Соедините обе массы, введите муку, просеянную с какао. Добавьте 40 г растопленного и остывшего масла.
- * Тесто вылейте в смазанную и присыпанную мукой форму. Выпекайте 30 мин. при 200 градусах. Остудите, заверните в пленку.
- * Для крема смешайте желток с 20 мл воды, добавьте сгущенку. Нагревайте на водяной бане до загустения. Взбейте 220 г масла с ванильным сахаром и, взбивая, введите в остывшую сгущенку.
- * Бисквит разрежьте на 2-3 пласта. Соберите торт, смазывая коржи джемом и кремом.
- * Охлажденные сливки взбейте на малой скорости, введите пудру с ванилином. Взбейте до мягких пиков и украсьте торт.



КАПКЕЙКИ «ЕЛОВЫЙ ЛЕС»

Понадобится: яйцо - 2 шт., шоколад - 100 г, масло сливочное - 70 г, сода, соль и разрыхлитель - по 1/2 ч. л., мука и сахар - по 150 г, молоко - 200 мл. **Для крема:** шоколад белый - 150 г, масло сливочное и пудра сахарная - по 200 г, сок шпината - 2 ст. л.

- * Для теста отделите желтки от белков. Просейте вместе муку, соль, соду, разрыхлитель.
- * Размягченное масло взбейте с сахаром, добавьте желтки. Введите растопленный шоколад, затем (постепенно) мучную смесь и молоко. В конце - взбитые белки.
- * Выложите тесто в формочки на 2/3 высоты. Выпекайте при 180 градусах около 25 мин.
- * Для крема взбейте размягченное масло с пудрой и соком шпината. Введите растопленный шоколад.
- * Крем поместите в кондитерский мешок и отсадите на капкейки «елочки», двигаясь по спирали вверх. Украсьте «елочки» по своему вкусу.

ГРУША В КАРАМЕЛИ

Понадобится: груши жесткие - 2 шт., сахар - 3 ст. л., масло сливочное - 20 г.

- * Груши очистите, удалите у каждой сердцевину и разрежьте вдоль пополам.
- * В кастрюлю всыпьте сахар, поставьте ее на огонь и нагревайте, пока сахар полностью не растопится в карамель. Добавьте сливочное масло и перемешайте до однородности.
- * Выложите груши в карамель срезом вниз и аккуратно влейте 150 мл горячей воды. Варите на слабом огне 5-7 мин., затем переверните и варите еще 5-7 мин.
- * Готовые груши оставьте в карамели до полного остывания.

✓ Если груши попались слишком сочные и карамель не загустела, выньте груши из кастрюли, а карамель уварите на слабом огне до желаемой густоты.



МАЛИНОВЫЙ ДЕСЕРТ

Понадобится: для теста: мука - 100 г, сахар - 100 г, мак кондитерский - 50 г, яйцо - 4 шт. **Для крема:** сливки (от 33%) - 1 стакан, пудра сахарная - 1/2 стакана. **Для начинки:** джем малиновый - 2 стакана, сахар - 1 ст. л., малина - 200 г; листики мяты для украшения.

- * Для бисквита смешайте просеянную муку и мак. Яйца взбейте миксером, постепенно всыпая сахар, а затем - муку с маком.
- * Круглые формочки выстелите смазанной бумагой для выпечки. Налейте тесто и выпекайте в духовке при 200 градусах до готовности. Готовые бисквиты выньте из формы, охладите.
- * Для крема взбейте охлажденные сливки с сахарной пудрой до густой консистенции. Переложите крем в кондитерский мешок.
- * Серединку каждого коржа смажьте джемом. Сверху щедро отсадите крем. Украсьте, ягодами и мятой. Охладите.

Яйцо - идеальный продукт для завтрака, дающий чувство сытости надолго. И совсем не обязательно подавать его в виде яичницы!



Клопс по-немецки



Омлет в духовке



«Лодочки» из авокадо



Фаршированный картофель



БЛЮДА С ЯЙЦОМ

Блюда из яиц готовить несложно. Главное правило - использовать только свежие яйца. Положите яйцо в емкость с водой: если опустилось на дно - оно свежее.

Блин с начинкой

Понадобится: мука - 200 г, яйцо - 3 шт., молоко - 1,5 л, соль и сахар - по вкусу, масло растительное - 50 мл. **Для начинки (на порцию):** сыр фета - 30 г, яйцо - 1 шт., авокадо - 1/3 шт., ветчина - 50 г, зелень по вкусу, чеснок - 1 зубчик, масло растительное - 3-4 ст. л.

- * Испеките блины, заверните края в виде бортиков.
- * Измельчите чеснок, добавьте в масло для жарки. Ветчину нарежьте и обжарьте в масле 2-3 мин. Выложите на блин ветчину, авокадо, посыпьте сыром фета и слегка запекайте под грилем.
- * Приготовьте яйца пашот: смажьте полиэтиленовый пакет изнутри маслом и поместите в него яйца без скорлупы. Закрутите пакет и опустите в кипящую воду на 3-4 мин.
- * На блин с начинкой выложите яйцо пашот, посыпьте зеленью.

Клопс по-немецки

Понадобится: говядина - 500 г, яйцо - 6 шт., лук репчатый - 3 шт., масло растительное - 3 ст. л., сухари молотые - 100 г, орех мускатный, соль, перец - по вкусу.

- * Сварите вкрутую 3 яйца. Обжарьте на масле 2 луковицы.
- * Мясо и сырую луковицу пропустите через мясорубку. Добавьте 2 сырых яйца, соль, сахар, перец, мускатный орех, обжаренный лук, все пропустите через мясорубку. Добавьте сухари.
- * На двойной слой фольги выложите 1/2 фарша, затем (друг за другом) - вареные яйца. Накройте оставшимся фар-

шем. Смажьте взбитым яйцом, сделайте несколько проколов вилкой и заверните в фольгу. Запекайте при 160° 1 ч.

Омлет в духовке

Понадобится: яйца - 6 шт., молоко - 1,5 стакана, масло сливочное - 30 г, соль по вкусу.

- * Желтки смешайте с молоком, посолите. Отдельно взбейте белки до устойчивой пены. Понемногу введите белковую массу в желтковую.
- * Смажьте форму, влейте омлетную смесь и запекайте в духовке при 200 градусах около 30 мин. (духовку не открывать!).

«Лодочки» из авокадо

Понадобится: авокадо (спелый) - 4 шт., яйцо - 4 шт., помидоры черри - 4 шт., сыр твердый и бекон - по 20 г, соль и перец - по вкусу, зелень для украшения.

- * Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку. Вбейте в углубление яйцо. Добавьте в каждую половинку авокадо нарезанные помидоры, сыр, бекон. Посолите и поперчите.
- * Запекайте в духовке при 200 градусах 15 мин.

Фаршированный картофель

Понадобится: картофель - 2 шт., яйцо - 2 шт., ветчина - 70 г, сыр твердый - 30 г, соль и перец - по вкусу, зелень и масло сливочное для подачи.

- * Картофель в мундире запекайте в духовке. Охладите, срежьте 1/3 и ложкой удалите мякоть.
- * В углубления поместите нарезанную ветчину, вбейте яйцо, посолите, поперчите, посыпьте тертым сыром и рубленой зеленью. При подаче положите сверху кусочек масла.



ПОЧВА СВОИМИ РУКАМИ

Предлагаю любителям комнатных растений готовить землю для своих зеленых питомцев самостоятельно. Конечно, ее можно и купить, но я обычно привожу садовую землю с дачи. Беру только ту, на которой уже год ничего не растет. Если в лесу вижу заросли вереска, то с

этого места тоже собираю землю: она отлично подходит для орхидей, папоротников, азалий. Иногда снимаю верхний слой почвы под хвойными деревьями, добавляю немного песка и торфа - такую почвенную смесь любят бегонии и фиалки.

Светлана Мархасина.

СЫТНЫЙ «ПИРОГ» ДЛЯ ПОСАДОК

Цены на удобрения в садовых центрах кусаются, поэтому осенью я заготавливаю компост своими силами. Нарезаю пласты дерна толщиной примерно 10 см и укладываю их один к одному квадратом. Помимо него, компост должен быть обогащен веществами, богатыми азотом (навоз, птичий помет), лучшее соотношение зеле-

ной массы к навозу - 4:1. У меня получается следующий «пирог»: 15-20 см - дернина, потом 5 см - коровяк. Когда «пирог» вырастет до высоты 1 м и ширины 1,5 м, обсыпаю его доломитовой мукой. Следующей весной у меня будет прекрасная питательная почва, которую можно добавлять в посадочные лунки.

Аркадий.

ЛЕЧИМ ФЛОКСЫ



Флоксы в садах польхают до осени. Бывает обидно, если их красоту портит мучнистая роса на листьях. Причина болячки, как правило, одна - эти цветы не терпят густой посадки, а делить разросшиеся кусты растения садоводы не любят. В итоге, они плохо вентилируются, и мучнистая роса тут как тут. Если я замечаю первые признаки болезни - на листьях появляются белые пятна, то тут же принимаю меры. Опрыскиваю кустарник 1%-ным раствором бордоской жидкости или кальцинированной соды, обработку повторяю с недельным интервалом.

Мargarита Вострикова.



НЕ СПЕШИТЕ РАЗДЕВАТЬ ЛУК

Долгое время я не могла сохранить лук до весны. Послушав советы опытных огородников, я поняла свои ошибки! Теперь я никогда не сушу лук под прямыми солнечными лучами. Лучше всего это делать в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Также не стоит спешить обрезать лук и снимать с него «одежку». Если он как следу-

ет не высох, таким образом можно открыть ворота для инфекции. А вот в луковую косу лучок желательно заплести. Иногда хвостики попадают на короткие, и тогда я использую капроновый чулок. А чтобы лук легко было вытаскивать, нижний край чулка зажимаю прищепкой.

Елизавета Кириллова.

ХОРОШЕЙ ЗИМОВКИ, ГЕОРГИНЫ!

Георгины для зимнего хранения выкапываю очень осторожно, работаю вилами, а не лопатой. Никогда не поднимаю корневище и не трясусь, чтобы очистить от земли, так легко можно надломить корневую шейку, и растение погибнет. Затем клубни в течение двух недель сушу в прохладном помещении, стебли обрезаю, оставляю 6 см, убираю все мелкие корешки, ранки присыпаю древесной золой. Перед тем как убрать их на хранение, дезинфицирую в слабом растворе марганцовки. Потом в деревянный ящик на-



сыпаю толстый слой опилок, сверху расстилаю фланелевую ткань и на нее раскладываю клубни. Прикрываю этой же тканью и убираю ящик в погреб.

Елена Писаренко.

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛИ ГРЫЗУНЫ



Заметила, что очень хорошо отпугивает мелких грызунов масло мяты перечной, покупаю его в аптеке. Перед тем как закрыть дом на зиму,

я маслом мяты пропитываю ватные тампоны и раскладываю их всюду: возле мусорного ведра, у входной двери, на полках с посудой. Стараюсь оставлять в доме поменьше вкусных соблазнов для грызунов. Крупу, сахарный песок засыпаю в стеклянные банки с закручивающимися крышками. Ничего съедобного в открытом доступе быть не должно, тогда и мышам в гости к вам придти будет неинтересно.

Ольга Коркина.

Поздравления

ТАМАРУ КОНСТАНТИНОВСКУЮ ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ.

Дорогая Томочка!
Пусть под звон бокалов
твоя жизнь превратится в
волшебную сказку!
Пусть в ней царят душев-
ный покой, уют и радость!
Твои друзья-эрудиты.

Ладу НИКОЛОВУ
поздравляем с днем
рождения
и Новым 2019 годом.
Болгарке Ладе повезло –
Грустить, печалиться не надо.
Пусть на душе будет светло,
Подруга дорогая, Лада.

Суважением, Анна Орфаниди,
Донка Младенова, Анна
Димчева, Малуза Горанова,
Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Ирина Нешкова,
Ната Славчева, Лорина
Развигорова, Параскева
Минчева, Ионка Христова,
Стефка Дончева, Кристина
Димитрова, Мальвина
Кидикова, Райна Желева, Лиза
Борджиева, Лина Радева-
Нергадзе, Мари Гличева,
Эрминия Карастоянова,
Цветелина Стойкова, Марианна
Трайчева, Мария Стримова,
Финка Гаргова, Ангелина
Жеравнова, Майя Голобова,
Искра и Миранда Арабаджие-
вы, Маргарита Ганева, Мария
Стримова, Лили Музенитова,
Наргиза Оганова, Йорданка
Евтимиади, Елена, Зоя и Раиса
Назлиди, Ирина и Спирула
Икономиди, Ирина Георгиади,
Инна Зорина, Ольга Наумова,
Елена Шишкина, Ирина
Стасюк, Виолетта Нетребко,
Оксана Билозир, Светлана
Бурневич, Инна Артеменко,
Ирина Подсоснок, Валентина
Рудник, Елена Емельяненко,
София Евдокименко, Тинико
Маргвелашивили, Этери
Марташвили, Марина Мурадян,
Тасико Векуа, Гульнара
Озманова, Софио Сакваре-

лидзе, Елена Микелашвили,
Ирина Мегвинетуцеси, Лана
Манагадзе, Галина Новичкова.

Ирину и Ольгу ЭНТИДИ
поздравляем с днем
рождения.
Сестрички милые мои,
Красавицы Ирина, Ольга,
Желаем радость вам двоим,
Живите радостно и долго.

Суважением, Анна Орфаниди,
Анатолий Цагариди, Мария
Саввиди, Алла Караиланиди,
Анемона Иродопуло, Искра и
Миранда Арабаджиевы, Эрида
Мустиди, Йоргос, Лана и Нина
Астериади, Эвридика
Энгонопуло, Севиль Енчиева,
Инга Юмашева, Лоэнгрин
Кириакиди, Георгий, Марианна
и Тодор Трайчевы, Натали
Сацерадзе, Зоя Кардава, Гурам
Ахаладзе, Гликерия Уранопу-
ло, Атанас и Зоряна Янковы,
Магнолия Светцова, Алла,
Михаил и София Фотовы,
Ксения Георгиади, Варвара
Каниди, Мира Ботева, Елена
Белоглазова, Алла Фридман,
Эльмира Трафова, Георгий
Севастиди, Ангелина Клиони-
ки, Лаура Коккинаки.

Лелу МЕТРЕВЕЛИ
поздравляем с днем
рождения.

В своих стихах и песнях Лела
Расскажет всем нам обо всем.
Словам ее мы твердо верим,
Как всегда, новой книги ждем.
Суважением,
Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Тамара Габрошвили,
Маквала Гонашвили, Ирма
Тхинвалели, Майя Лобжанидзе,
Лаура и Лия Гудушаури, Нана
Кикиутадзе, Мадонна Каландия,
Нино Цулеискири,
Иамзе Арвеладзе, Ирина
Габлиани, Лили Ботева, Марина
Колхиташвили, Этери
Мдинарадзе, София Шарафян,
Нино Цихелашвили, Маквала
Звиадаури, Анастасия
Каландадзе, Лали Ратиани,
Манана Закишвили, Стефка
Дончева, Ия Перадзе, Марина

Мурадян, Тасико Векуа,
Майя Цикаришвили,
Лейла Вадачгория,
Эрминия Карастоянова,
Натия Сирадзе,
Биета Абшилава,
Марина Бурдули, Ионелла
Радева, Лизи Будагашвили,
Лейла Иасашвили.

Гурама БЕНАШВИЛИ
и Анастасию
ЗЕМЛЯКОВУ
поздравляем
с рождением сына
Павла (Павле).

Сегодня рано на заре
Ангел приносит весть
о счастье.
Живи счастливо, наш Павле,
Расти большим, малыш,
и здравствуй.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Нино Бахтадзе, Инга
Петросян, Валентина Журавле-
ва, Лия Сирадзе, Людмила
Кулакова.

Константина (Котю)
ШЕНГЕЛИЯ поздравляем
с 11-летием со дня
рождения.

Начало января... Душа хоровод
водит.
Прекрасен мир и чистая земля.
Счастливым будь, красавец ты
наш, Котя.
Твою мечту осветит пусть заря.
Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Сандра
Шенгелия, Ирина и Наталия
Санадзе, Донка Младенова.

Редакцию, всех читателей
журнала «Подруга» и других
изданий ООО «Издательство
Вадима Геджадзе», друзей и
подруг от всей души по-
здравляем с Новым 2019 го-
дом, Рождеством Христо-
вым и Святым Крещением.
Опять приходит Новый год,
Веселья и всего прекрасного,
Пусть будет год весь без забот –
Две тысячи девятнадцатый.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева.

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см.,
спортивного телосложения,
разведен, детей нет, но
очень хочу их иметь. Живу в
деревне, недалеко от Тбили-
си, имею машину, квартиру
в новом доме в центре горо-
да. В деревне хозяйство, зе-
мельные участки. Хочу по-
знакомиться с женщиной 35-
40 лет, способной родить ре-
бенка. Женщина должна
быть деловой, хорошей хо-
зяйкой, любящей дом и се-
мью, понимающей преиму-
щества жизни в деревне, не-
смотря на некоторые дере-
венские неудобства. Нали-
чие у женщины одного ре-
бенка – не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.
Давид.

Мужчина 52 лет, обеспечен-
ный работой и жильем, лю-
бящий детей, хочет создать
семью с русской женщиной.
Иногородных и курящих про-
сит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

Мужчина 47 лет, коренной тби-
лисец, грузин, образованный,
надежный и обаятельный,
ищет симпатичную, не полную
женщину от 40 до 45 лет для
дружбы и серьезных отноше-
ний.

Тел.: 555. 10-11-75.
Звонить с 10.00 до 19.00.

Нодари Карухнишвили, 74
года, художник, одинокий пен-
сионер, обеспеченный от-
дельным, зарегистрирован-
ным жильем: 3-комнатная
квартира на 3 этаже, 3 боль-
ших подвала, ищет жену 60-
65 лет с высшим образова-
нием. Немного грузинка и нос
с малой или большой горбин-
кой.

Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №2

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Слад-
кое. Енот. Укус. Диспут. Зу-
лус. Ерика. Колчан. Сатирик.
Носик. Вагон. Маша. Блеск.
Адмирал. Шнур. Анонс.
Жемчуг. Фет. Сад. Ди. Топли-
во. Вино. Так. Новина. Ад-
Имя. Палаццо. Луг. Ора. Вто-
ра.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Скрип.
Итого. Манна. США. Жало.
Веспуччи. Шарж. Дар. Клад.
Единица. Болтун. «Мимино».
Овсов. Узус. Раут. Горнило.
Амулет. Вобла. Амур. Кури-
ца. Яга. Кассир. Где. Офит.
Кино. Синева. Смак. Ник.
Сток.

СЕВЕРНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ЧЕМ УТЕПЛИТЬ БУДКУ?

Если по какой-то причине ваша собака живет в будке, а не в доме, то к зиме будку надо утеплить.

Вы взяли на себя ответственность за животное, так что будьте последовательны. Полуразвалившийся собачий сарайчик с протекающей крышей - зрелище жалкое. Не зря говорят: по тому, как выглядит животное, как за ним ухаживает человек, можно сделать вывод о самом хозяине. Но вы хозяева, конечно же, хорошие, за-

ботливые, с душой и любовью относящиеся к своему питомцу, и не позволите ему мерзнуть в сырой, продуваемой всеми ветрами конуре.

Будку можно купить. Вариантов собачьей квартиры много. Правда, некоторые варианты стоят очень недешево. Поэтому нередко хозяева решают построить собаке коттедж своими ру-

ками. Если вы делаете будку сами, используйте экологичный материал - дерево.

Крайне важно не допустить наличие щелей, проверить, не протекает ли крыша, удобно ли собаке входить и выходить, достаточно ли места. Вход в будку должен располагаться там, где минимальное движение ветра. В качестве утеплителя можно взять следующие материалы: сухая древесная стружка (перед употреблением ее надо обработать антипаразитарными средствами, купленными в зоомагазине); искусственный войлок (подойдет для обивки поверхности будки), пеноплекс (влагостойкий и хорошо сохраняет тепло); минеральная вата. Ни в коем случае не применяйте стекловату и не кладите в конуру опилки!

Обязательно утеплите пол и крышу будки. Предусмотрите наличие тамбура и порога - они спасают от задувания ветра. Вход в будку лучше завесить брезентовой или пластиковой шторкой - так будет теплее. Внутри можно положить лежанку или постелить старый толстый плед.

Многие хозяева оборудуют в будке обогреватель. Наиболее востребованный среди владельцев собак метод - установка панельного электрообогревателя. Инфракрасные панели работают от электричества, поддерживают оптимальную температуру внутри собачьей конуры. При этом, расходы на электроэнергию не очень высокие.

Часто для утепления будок используют инфракрасную пленку. Это сверхтонкий обогреватель, который аккумулирует тепло за счет излучения ИК-волн. Нагревательный элемент распределяет тепло, поэтому животное не перегревается.

ПОЧЕМУ КОТЫ СМОТРЯТ ТЕЛЕВИЗОР?

Причина проста - им интересно то, что происходит на экране. Как и вам. Только следят они не за развитием сюжета и не за новостной лентой. Их внимание привлекает движение на экране, смена кадров. Особенно впечатляют их бег, прыжки, активная жестикуляция героев экрана. Срабатывают охотничьи инстинкты: шевелится - значит, надо выследить и поймать. С тем же успехом кот обычно ловит курсор на мониторе компьютера.

А знаете ли вы, что существует кино для кошек? Это короткометражное видео, сюжет которого предполагает присутствие в кадре птиц, рыбок, мышей, белок, которые движутся, порхают, плавают и бегают. Такие ролики - и развлечение для кота, и своеобразный тренажер, помогающий питомцу развивать и поддерживать инстинкты охотника. Кроме фильмов, существуют также игры для кошек на мобильном или планшете. Не верите? Наберите в поисковике «игры для кошек» или «видео для кошек» - вы удивитесь многообразию предложений. Скачивайте и развлекайте своего любимца!



2019

Январь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Февраль						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
5				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Март						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
9				1	2	3
10	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
14	1	2	3	4	5	6
15	8	9	10	11	12	13
16	15	16	17	18	19	20
17	22	23	24	25	26	27
18	29	30				

Май						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
18		1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11
20	13	14	15	16	17	18
21	20	21	22	23	24	25
22	27	28	29	30	31	

Июнь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
22					1	2
23	3	4	5	6	7	8
24	10	11	12	13	14	15
25	17	18	19	20	21	22
26	24	25	26	27	28	29

Июль						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
27	1	2	3	4	5	6
28	8	9	10	11	12	13
29	15	16	17	18	19	20
30	22	23	24	25	26	27
31	29	30	31			

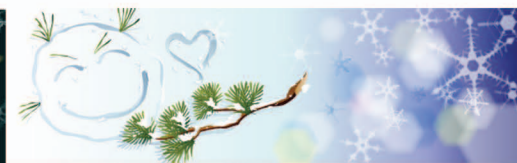
Август						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
31			1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10
33	12	13	14	15	16	17
34	19	20	21	22	23	24
35	26	27	28	29	30	31

Сентябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
35						1
36	2	3	4	5	6	7
37	9	10	11	12	13	14
38	16	17	18	19	20	21
39	23	24	25	26	27	28
40	30					

Октябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
40	1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12
42	14	15	16	17	18	19
43	21	22	23	24	25	26
44	28	29	30	31		

Ноябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
44				1	2	3
45	4	5	6	7	8	9
46	11	12	13	14	15	16
47	18	19	20	21	22	23
48	25	26	27	28	29	30

Декабрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
48						1
49	2	3	4	5	6	7
50	9	10	11	12	13	14
51	16	17	18	19	20	21
52	23	24	25	26	27	28
1	30	31				





ИМБИРНЫЕ ЗВЕЗДЫ

150 г пшеничной муки, щепотка соли, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 40 г сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. молотого имбиря.

Муку просеять с солью,

разрыхлителем, сахарной пудрой и имбирем. Сливочное масло хорошо охладить, затем нарезать кубиками и порубить с мучной смесью. Влить 1-2 ст. л. ледяной воды и вымесить тесто. Сформовать из него шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Духовку нагреть до 180 градусов. Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной около 2 мм на поверхности, слегка присыпанной мукой. С помощью формочек вырезать звездочки или другие фигурки и разложить на противне, выстланном пергаментом. Выпекать 7-10 мин до золотистого цвета. Затем снять с противня вместе с пергаментом и дать остыть.

Пока печенье не остыло, можно сделать в нем отверстие. А потом продеть яркие ленточки и повесить на елку.



ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ С ПРЯНОСТЯМИ

4 крупных яблока, 1 лимон, 700 г сахара, 2 палочки корицы, 2 звездочки бадьяна, 1 веточка розмарина.

Яблоки вымыть, разрезать на половинки и удалить сердцевинки с семенами.

Макоть нарезать небольшими ломтиками. С лимона снять теркой цедру, из плода выжать сок.

Перемешать сок и цедру с яблоками.

Для сиропа сахар насыпать в небольшую кастрюлю, залить 200 мл воды и, помешивая, довести до кипения. Залить им яблоки и оставить до полного остывания. Затем яблоки откинуть на сито, сироп собрать и прокипятить. Снова залить им яблоки и дать остыть. Кастрюлю с яблоками в сиропе поставить на огонь, довести до кипения и варить на маленьком огне 10 мин. Добавить корицу, бадьян, розмарин и варить еще 10 мин. Дать остыть. Пряности и розмарин удалить.

Вместо лимона можно взять и апельсин, и лайм. И помните про специи - такому варенью очень подойдет сушеный розмарин.



МИНДАЛЬНЫЕ МЕРЕНГИ

2 яичных белка крупных яиц, 150 г мелкого сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 30 г муки, 100 г молотого миндаля.

Яичные белки взбить венчиком в крепкую пену. Постепенно, не прекращая взбивания, всыпать

обычный и ванильный сахар. В результате должна получиться гладкая

пышная масса однородной консистенции. Добавить муку, молотый миндаль и быстро перемешать. Духовку

нагреть до 160 градусов. Получившееся тесто выпустить из кондитерского мешочка с широкой насадкой

небольшими порциями на противень, выстланный пергаментом. Можно также распределить по небольшим формочкам для кексов. Выпекать около 30 мин. Дать остыть и переложить на тарелку.

Молотый миндаль можно заменить лепестками. Так текстура меренги будет более плотной.



КОНФЕТЫ С ОРЕХАМИ

200 г белого шоколада, 2 ст. л. рома, 20 г сливочного масла, 200 г горького шоколада (не менее 70% содержания какао), 2 ст. л. коньяка, очищенные орехи, любые сухофрукты и цукаты по вкусу.

Белый шоколад, помешивая, распустить на горячей водяной бане. Добавить ром, 10 г сливочного масла и тщательно перемешать. Горький шоколад также распустить на горячей водяной бане. Добавить коньяк, оставшееся сливочное масло и также перемешать. Получившееся шоколадные массы по отдельности выпустить небольшими порциями на лист плотной фольги, украсить орешками, сухофруктами, цукатами и дать застыть.

Оригинальная идея: распределить расплавленную шоколад по формочкам для печенья.

