

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№6

февраль 2019

цена:
1,5 лари

5 ошибок
в интерьере

стр.29

Как найти
общий язык

стр.19

12 главных
талисманов года

стр.33

Пектин против
лишнего веса

стр.14

Эрик Робертс
отвечает на вопросы

стр.20-21

Яна Крайнова

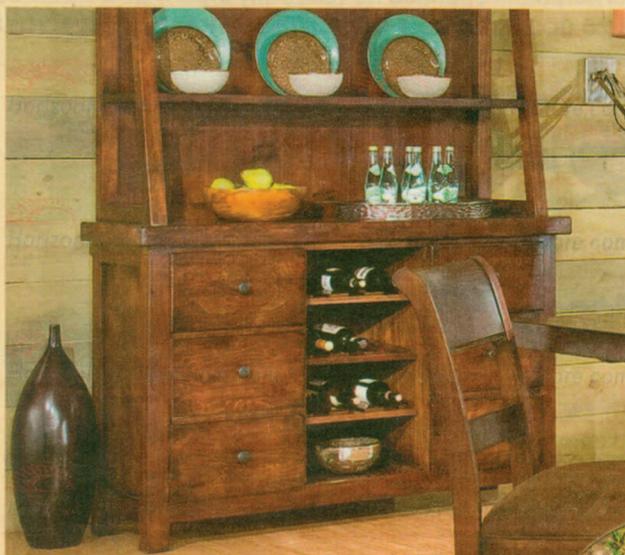
стр.16-17

“Ты привлекаешь то, что излучаешь”



В стиле Винтаж

Интерьер становится более уютным и домашним, когда в нем присутствует элемент старины. Если у вас нет вещей из бабушкиного сундука, можно искусственно состарить новые.



Дерево с историей

Если у вас есть старая деревянная мебель, не выбрасывайте ее, а отреставрируйте! Чтобы добавить эффект старины, используйте браширование - обработку металлической щеткой. Некоторые и вовсе имитируют следы жуков-древоточцев с помощью гвоздя и молотка.



Эффект трещинок

Хотите сделать предмет интерьера более элегантным? Добавьте трещинки! После нанесения специального состава они могут появиться где угодно - на комод, шкафу, вазе и абажуре. Со стороны это выглядит очень красиво и дорого.



Почти антиквариат

Обычно зеленоватый налет появляется на металле со временем. Но его «созревание» можно ускорить, используя раствор уксуса с водой в пропорциях 1:4. Им необходимо протирать металлические элементы в течение 2-3 недель. Чуть меньше месяца - и вы увидите следы благородного старения. Лучше всего оно смотрится на небольших предметах.



Веселые картинки

Техника декупаж способна оживить любой предмет интерьера, будь то стул, стол или настенные часы. Она интересна тем, что можно выбрать любой рисунок и изобразить его на любой поверхности. Для этого используются аппликации или переводные картинки, так что отсутствие художественного таланта не сможет помешать полету фантазии.

NETFLIX ПРИРАВНЯЛИ К ШЕСТИ КРУПНЕЙШИМ КИНОСТУДИЯМ ГОЛЛИВУДА

Стриминговый сервис Netflix стал членом Американской ассоциации кинокомпаний (Motion Picture Association of America, МРАА). Информация об этом появилась на сайте МРАА.

Netflix вступил в организацию с 97-летней историей, в которую входят шесть крупнейших киностудий Голливуда: Walt Disney, Paramount, Sony, 20th Century Fox, Universal City Studios и Warner Bros. Как подчеркнул Engadget, членство в МРАА говорит о повышении престижа сервиса и его официальном признании влиятельным игроком в кинобизнесе.

«Вступление в Ассоциацию кинематографических компаний доказывает нашу верность индустрии и талантливым людям, которые работают в ней по всему миру», — заявил директор по

контенту Netflix Тед Сарандос. Представитель МРАА Чарльз Ривкин выразил надежду, что сотрудничество с онлайн-кинотеатром повысит уровень защиты авторских прав. С 2017 года Netflix несколько раз изменял отношение к этой проблеме для соответствия МРАА, например, в 2017 году начал борьбу с пиратскими потоковыми сайтами.

Для того, чтобы стать частью МРАА, стриминговому сервису пришлось покинуть Ассоциацию интернет-компаний (Internet Association), членом которой он числился с 2013 года. В нее входят такие компании, как Google, Amazon и Facebook. 22 января стало известно, что фильм Netflix «Рома» режиссера Альфонсо Куарона получил 10 номинаций на премию «Оскар», в том числе главную — «Лучший фильм».

СТАЛИ ИЗВЕСТНЫ ПРОДОЛЖЕНИЯ «ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ»



Раскрыты имена актеров «Во все тяжкие», которые появятся в полнометражном фильме по мотивам сериала. Об этом сообщает портал Revenge of the Fans.

Отмечается, что в картине примут участие такие звезды как Брайан Крэнстон, Кристен Риттер, Джонатан Бэнкс, Джесси Племонс, Чарльз Бэйкер, Мэтт Джонс, Роберт Форстер, Тесс Харпер и Кевин Ранкин. Ранее было объявлено, что одну из главных ролей исполнит Аарон Пол.

Первые три имени в списке сильно удивили поклонников шоу и заставили гадать, как создатели проекта возродят их героев. Персонаж Джонатана Бэнкса, Майк, был убит в пятом сезоне. Героиня Кристен Риттер, Джейн Марголис, умерла во

втором сезоне, захлебнувшись рвотой во сне. Последний эпизод «Во все тяжкие» завершился смертью Уолтера Уайта, которого сыграл Брайан Крэнстон.

Поскольку сюжет киноленты будет строиться вокруг истории Джесси Пинкмана, журналисты предположили, что умершие персонажи появятся в его воспоминаниях. По другой версии, Майка, Джейн и Уолтера покажут в качестве видеоний Джесси.

В ноябре 2018 года стало известно, что по мотивам сериала снимут двухчасовой фильм под рабочим названием «Гринбрайер». Над ним будет работать создатель и продюсер «Во все тяжкие» Винс Гиллиган. О дате выхода картины пока не сообщается.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕПИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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



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.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.

Белый маг, целитель Мария. Хиромант. Нумеролог.
ПРЕДСКАЗЫВАЕТ БЕЗ НИЧЕГО.

Работает по фото.

577-72-56-65, 273-00-50

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

РЕЦЕПТ ОТ ВРАГОВ

«Мы с мужем живем отдельно от родни. А после визитов его сестры у нас в доме начинался ад. Накрученный своей сестрой, муж устраивал жуткие скандалы. Я периодически уходила с детьми жить к маме.

Видя все это, моя крестная повела меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Знаменитый экстрасенс просмотрел мою ситуацию и предложил мне заблокировать зловку от меня и моего мужа, что и сделал. Затем Дмитрий изготовил и мне и моему мужу защитные талисманы. Талисманом он защитил и мой дом. Прошло несколько недель и ситуация в моей семье поменялась. Золовка прикусила свой злой язык и перестала к нам ходить без приглашения. Теперь, благодаря мастерству сильнейшего экстрасенса Дмитрия Бибилашвили, в моей семье наступил покой и царит только любовь. Анна М. г. Тбилиси».

«Жена деверя превратила жизнь моей дочери в ад. Они жили все вместе в одной квартире и все десять лет замужества моей дочери приходилось терпеть и придирки, и интриги, злой родственницы. А нередко моя дочь находила и заколдованные предметы-порчу! Дочь, по рекомендации своей подруги, записалась на прием к сильнейшему экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. То, что сказал великий эк-



страсенс нас поразило и удивило. Прежде всего он сказал, что жена деверя делает на мою дочь порчу, что плохо влияет на ее детей. Они стали болеть и плохо учатся. Дочь постоянно находилась в депрессии. А зять стал походить на умалишенного.

Мы стали приходиться к г-ну Дмитрию на сеансы по снятию порчи. Он провел сеансы и с моей дочерью, и с зятем, изготовил им защитные талисманы. А в довершение проделанной работы он заблокировал злую родственницу и от моей девочки, и от зятя. Жизнь у моей дочери наладилась. Зять наконец ре-

шился на размен квартиры и теперь моя дочь с мужем и детьми живет отдельно от злодейки. Все у нее хорошо – она и ее дети перестали болеть и живут в любви и радости. А жена деверя стала болеть. Но мне ее никак не жалко. Теперь все то зло, которое она насылала на мою дочь, ей возвращается. Мана М.».

КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БИБИЛАШВИЛИ.

Блокировка - не порча! Я называю блокировкой пресечение магической деятельности в адрес моих пациентов. После блокировки, которую я провожу, все то зло, которое идет в адрес моих пациентов возвращается к тому, кто его сотворил. Все просто – не сотвори зла и оно к тебе не вернется!

Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

СПРЯЧЕМ СЧАСТЬЕ ОТ ПОСТОРОННИХ

«Моя спасительница Ольга Александровна! Всегда вас вспоминаю с благодарностью. В своих молитвах всегда прошу Господа дать вам многие лета. Чтобы вы как можно дольше могли помогать людям. Ведь вы последняя инстанция и только вы смогли спасти и меня, и мою семью от смерти! И все у меня с той поры хорошо и радостно и дети подросли, но моя старшая дочь не слушает меня, когда я ей говорю, что нельзя рассказывать всем подряд о твоих удачах. Пожалуйста напишите об этом – может тогда моя дочка поумнеет на этот счет. Татьяна С.»

«Милая и горячо уважаемая Ольга Александровна! Я много хорошего о вас слышала от моих соседей, которым вы помогли в худшее время их жизни- вся их семья погибала, и никто, кроме вас, им не смог помочь! Вы помогли моей сестре, которая проживает в Москве. Их знаменитые московские экстрасенсы-аферисты, только брали большие деньжища, а толку-то! Вы и ей сумели помочь и огромное вам за это спасибо! А у меня вот такая проблема. Как похвастаюсь какой-то покупкой- то она сразу же рвется или ломается. Поделюсь счастьем, расскажу об удачах – и тут же счастья и удачи как будто наполовину остается! Что делать и как быть. С уважением Людмила Васильевна Абжандадзе. г.Рустави»

С подобными вопросами обрати-



лись Юлия И. из г. Поти, Тамрико С. из г. Кутаиси, Гаклдина Р. из Тбилиси.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Не для кого не секрет, что зависть может погубить и человека и его семью. Первое по Библии убийство на Земле произошло из-за зависти. Каин убил своего брата Авеля из-за зависти!

В современной жизни ситуация не чуть не лучше. Зависть толкала наших соотечественников писать доносы на своих соседей и родню. Но оставлю историю в покое. Напрашивается вопрос «Что делать?». А делать надо сле-

дующее. В первую очередь прячьте счастье от посторонних, не рассказывайте о своих планах и успехах. А нередко, даже самые близкие люди мать или отец, глядят успехи своих детей. Часто подобные жалобы приходиться слышать от людей, которым порушили планы и счастье собственные родители. Причины могут быть разные, а результат один – неудачи.

Талисман – это единственная защита от глаза. Их магическую силу знают мои пациенты. Но пока, если у вас нет моих талисманов, постарайтесь не рассказывать о своих успехах, радости или приобретениях. Но как скрыть от завистливых соседей новую машину, ремонт? Каждый раз крутите фигу или мысленно говорите «Соль тебе в глаза» при встрече с людьми, которым не доверяете.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили ведет 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).

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Почему говорят, что надо много двигаться, мол, тогда будешь здоровее.

Дайте мышцам нагрузку

1. Недостаточная физическая активность является причиной развития многих заболеваний, в том числе сердца и сосудов. Крепкие мышцы - мощный «включатель», который запускает работу всех внутренних органов и позволяет организму правильно функционировать.

2. Во время движения легкие начинают работать лучше, дыхание становится глубже.

3. Физическая активность заставляет работать головной мозг, обостряет все чувства, выводит организм из спячки. Ведь во время выполнения физических упражнений мозг должен контролировать движения человека, рассчитывать траекторию, помогать соблюдать координацию в пространстве.

4. Температура тела во время движения становится выше. Чтобы не допустить перегрева, организм запускает механизмы терморегуляции, усиливает обменные процессы, тем самым ускоряя кровообращение.

5. Люди, которые недостаточно двигаются, внешне могут оставаться здоровыми. При этом они быстро утомляются. Обменные процессы в их организме замедляются, в нем начинают накапливаться токсины. Это ослабляет иммунитет и повышает риск развития онкологии.

6. Улучшается работа пищеварительной системы, устраняются запоры, метеоризм.

P.S. Ходить полезно людям любого возраста. Это универсальная физическая нагрузка. Но ходить нужно быстро, чтобы выступил пот, тогда будет польза от тренировок. Важно не перенапрягаться. Ну, а любителям бега достаточно 30-минутной пробежки, чтобы ощутить прилив счастья. А еще, бег избавляет от депрессии.

Полезно знать

✓ У вас то и дело скачет давление? Понаблюдайте, в какое время суток это происходит. Приступ гипертонии, случившийся утром, указывает на то, что у вас плохой характер. Дневной - на то, что вы не любите свою работу. Вечерний говорит о том, что вы страдаете от затянувшегося одиночества.

✓ Чтобы дыхание было свежим, поуйте семена фенхеля. А если запах идет изнутри, заварите в стакане кипятка 1 чайн. ложку смеси молотого кардамона, молотой корицы и молотых лавровых листьев, взятых в равных пропорциях. Охладите и пейте 2 раза в день.

✓ Болит спина? Разведите 1 ст. ложку молотого имбиря в 1 стакане теплой воды. Смочите хлопчатобумажное полотенце, слегка отожмите, приложите к больному месту, как компресс, и держите ночь. Лечитесь до выздоровления.

О БЕССМЕРТИИ

Старение и смерть – это не каприз природы, а математическая неизбежность.

Недавно международная группа известных ученых пришла к окончательному выводу: старение и смерть - это не каприз природы, а математическая неизбежность. Дело в том, что перед каждой клеткой стоят противоположные задачи. С одной стороны, она должна выжить сама, а с другой - способствовать выживанию всего организма. Организм стареет, когда в нем накапливаются плохо работающие, «уставшие» клетки. Казалось бы, нужно, чтобы им на смену пришли новые и энергичные. Однако это однозначно приводит к росту раковых заболеваний (победившие энергичные клетки начинают бесконтрольно размножаться). А если избавиться от раковых клеток, то их место займут прежние «уставшие». Круг замыкается. Поэтому все чаще клетки «выбирают» выживание всего организма, а не собственное благополучие. Что и приводит к старению, а затем и смерти. Похоже, на сегодняшний день этот конфликт интересов неразрешим, и ученые могут лишь замедлить старение, но не отменить его вовсе.

Новости

Никакой пользы от статинов!

Известные ученые в течение 15 лет проводили исследование о влиянии холестерина в крови на сердечно-сосудистые заболевания и не нашли никакой связи. Как не нашли никакой пользы от статинов. Но иногда они дают серьезные побочные эффекты. Парадоксально, но ученые теперь утверждают, что холестерин не мешает жить долго. А вот у здоровых людей с низким холестерином большой шанс заболеть раком или подхватить инфекционное заболевание.

Если вам ночами не спится

Недавно ученые обобщили результаты научных работ с 1974 по 2016 год, посвященных влиянию бессонницы на депрессию. Впавших в депрессию людей принудительно лишали сна. Выяснилось, что бессонница смягчает депрессию и тревожные расстройства. Так что, если вам ночами не спится, может быть так ваш организм борется с наступающей депрессией?

Каждый четверг - скандал!

Недавно психологи провели исследование. Оказалось, что семейные скандалы чаще всего происходят вечером в четверг. Женщины выходят из себя быстрее и чаще, чем мужчины. Их раздражают мужья, отказывающиеся мыть посуду. А мужчин раздражают жены, долго прихорашивающиеся перед зеркалом, придирки и привычка оставлять включенным свет. В общем, супруги ссорятся из-за разных мелочей.



БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Многочисленные исследования показывают, что современный человек подвергается воздействию стрессов различной интенсивности десятки раз в день. При стрессе в организме вырабатывается гормон – адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Он является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Как известно, в нашей жизни бывают моменты, когда мы испытываем тревожное состояние. Оно помогает справляться с внешними опасностями, заставляя мозг интенсивно работать и приводя организм в состояние готовности к действию. Когда страхи начинают подавлять человека и влиять на его повседневную жизнь, могут возникать, так называемые, тревожные расстройства. Среди них – панические состояния, боязнь потерять работу, общие беспокойства и т.д. Эти симптомы обычно начинают проявляться в возрасте после 15-20 лет. Они расцениваются как хронические заболевания, которые мо-

гут прогрессировать без лечения.

Причинами стресса могут быть переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, денежные проблемы, споры, семейные отношения, невысыпание. Что же касается симптомов, то это – приступы паники, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиление сердцебиения и потение. Два главных признака стресса и тревожного состояния – это неконтролируемая тревога и беспокойство. К симптомам также можно отнести усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройство сна. Стрессы и тревожности могут приводить к приступам паники, для которых характерны боль и чувство дискомфорта в грудной клетке, учащенное сердцебиение, затрудненное, поверхностное дыхание, чувство нехватки воздуха, удушья, озноб или резкое повышение температуры, дрожь, тошнота, боль в животе.

Как же вести себя человеку при стрессовом состоянии? В первую очередь, дайте себе достаточно времени, чтобы прийти в себя после стресса. Желательно регулярно делать зарядку, чем вы улучшите свое здоровье, повысите способность

организма реагировать на недуг. Не употребляйте чрезмерно алкоголь, научитесь противостоять своим страхам. Если врач прописал вам лекарства, строго следуйте его указаниям по их приему.

Имейте в виду, что в процессе лечения потребуется определенное время, чтобы наступил эффект. Прежде чем принимать натуральные препараты для лечения тревожных состояний и стресса, обязательно посоветуйтесь с врачом, так как некоторые лекарства, продаваемые без рецепта, могут вступать во взаимодействие с другими препаратами и вызывать серьезные побочные явления.

Последние исследования ученых доказали, что для многих, например, женщин, самое действенное лекарство от стресса – это уборка в доме. Для одних уборка приносит успокоение повторяемостью привычных движений и методичностью работы. Физическая нагрузка, плюс спокойный повседневный домашний труд, снимают стрессовые состояния. Для других, при активных физических действиях изменяется гормональный фон, интенсивнее работают органы, выводя шлаки из организма, улучшается настроение, что является отличным лекарством от стрессовых состояний.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

О пользе семечек из тыквы

Чтобы тыквенные семечки приносили пользу здоровью, употребляйте не больше 100 г в день.

- ✓ При гипертонии они стабилизируют кровяное давление.
- ✓ Если сильно укачивает в транспорте, прихватите в дорогу горстку семечек.
- ✓ Тыквенные семечки очищают организм от тяжелых металлов и выводят из организма свинец и кадмий.
- ✓ Семечки тыквы полезны тем, у кого нездоровы почки. Это хорошее мочегонное средство.

- ✓ Для улучшения работы головного мозга, укрепления памяти, снижения утомляемости тоже рекомендуется съедать по горстке этих зернышек.
- ✓ Семечки богаты цинком, а он поддерживает работу печени и уменьшает тягу к алкоголю.
- ✓ Самые полезные – свежие семена, подсушенные на солнце. Жареные теряют полезные свойства.

- ✓ Можно сбросить лишние килограммы, если перед едой употреблять 1 ст. ложку очищенных тыквенных семян.
- ✓ Случился стресс? Пощелкайте семечки. Это расслабит и успокоит нервы.
- ✓ При простатите надо ежедневно съедать не менее 50 семечек в день. Курс лечения - 1 месяц.
- ✓ Семена тыквы полезно щелкать диабетикам. Доказано, они снижают уровень сахара в крови.

✓ Тыквенные семечки повышают крепость и плотность костей и эффективно справляются со многими воспалениями, в частности, с артритом.

P.S. Кому нельзя щелкать семечки тыквы. Людям, имеющим проблемы с желудком и кишечником (повышенная кислотность желудочного сока, плохая проходимость кишечника), больным ожирением (семечки очень калорийны, в них содержится 46% жира).

В этих случаях, как лекарство, без вреда для здоровья можно погрызть не больше 15-20 штук семечек.



ПОСТОЯННАЯ БОРЬБА МЕЖДУ «ДОЛЖЕН» И «ХОЧУ» ПРИВОДИТ К РАННЕЙ СТАРОСТИ И ДАЖЕ СМЕРТИ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.

Не перегори!



Целый день дома - и устала!

Молодая мама с грудным младенцем иногда жалуется на лень. Вроде целый день дома, а ничего не сделано! Но вот так ее организм старается сберечь и восстановить силы, потраченные на беременность, роды, гормональную перестройку, уход за младенцем. В лени могут обвинить и человека, страдающего тяжелой депрессией. В этой борьбе за выживание все силы уходят на преодоление угнетенного состояния.

Ругать ли ленивых детей?

Причина неудач в школе - не лень, а отсутствие у детей навыков и нужных знаний. Ученики просто не понимают и не знают, как правильно выполнить задание. Когда они ухватывают суть, приобретают навык - лень исчезает.

Однажды ученые провели такой эксперимент. Они прикрепили к рукам учеников прибор эргограф. Он показал еще одну удивительную вещь: если усталых детей критиковать и ругать, они теряют последние силы, и решать задачи и правда становится лень. А вот после похвалы энергия восстанавливается. Даже если ваш ребенок устал, появляются силы, и лень улетучивается.

Он уверяет, что не в силах встать

Нежелание подростка встать с дивана связано с эмоциональным

Зеленый чай, выручай!

Зеленый чай используют при отеках и мочекаменной болезни. Смешайте 1 ст. ложку зеленого чая и 20 г травы хвоща полевого, залейте 300 мл кипятка, настаивайте час. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в



переутомлением. Он уверяет, что не в силах встать. Думаете, притворяется? Нет! Подросток не притворяется. У него на самом деле почти не остается сил. Бурный рост организма, гормональные изменения, неожиданное превращение детского тела в иное, перестройка нервной системы, половое созревание - трудно представить, сколько энергии нужно организму, чтобы все это пережить. Но если все же представить удается, можно легко простить подростку приступ лени.

“Я должен” и “Я хочу”

Впрочем, лень может быть вызвана тем, что не хочется что-то делать. «Я должен» не совпадает с «я хочу».

И нелюбимое дело, нелюбимая работа откладываются на потом. При этом, внутри идет страшная борьба между долженствованием и нежеланием. В таком случае не вините себя в лени. Часто лень указывает на заведомую бесполезность предстоящей работы. Лень может быть связана с неподготовленностью к решению задачи. У мозга недостаточно информации. Надо еще подумать! И вместо важной работы человек начинает перекладывать вещи в шкафу или мыть плитку...

SOS!

✓ **Безволие, неспособность к работе могут быть признаками шизофрении, депрессии, тяжелых эндокринных нарушений, онкологии.**

✓ **Лень, которая начинается ни с того ни с сего, - повод для обращения к врачу.**

день. Такой настой помогает не только для лечения мочекаменной болезни и воспаления мочевого пузыря, но и при отеках сердечного происхождения.

Подлечим суставы

При суставном ревматизме, подагре, остеохондрозе, артрите. Смешайте 50 г порошка бодяги (ап-

Во время безделья повышается способность к творчеству, к нестандартному решению задач. В японском языке есть слово «бокетто» - продолжительное, вроде как бессмысленное смотрение вдаль. Это не праздное расслабление, а самая интенсивная умственная и духовная работа, которая дает способность к озарению.

Не принуждайте себя...

Непрерывное принуждение себя к труду вредно. У трудогиликов проблемы с хорошим гормоном - дофамином, которого у лентяев в избытке. Именно дофамин, гормон радости и здоровья, позволяет без угрызений совести расслабиться и отдохнуть, прекратить на время тратить драгоценный ресурс, жизненную энергию. Работать, безусловно, необходимо. И работа должна приносить удовлетворение - тогда она даже защищает от стресса. Но нельзя не выключать даже простой бытовой прибор - он перегорит. Так и человек. Если есть условия, можно полежать и отдохнуть: лежа человек на 10% лучше справляется с задачами в течение дня. Например, Уинстон Черчилль даже приказал оборудовать для себя комнату отдыха, куда удалялся в перерывах между заседаниями парламента. В итоге он прожил долго, отличался отменным здоровьем, несмотря на вредные привычки. И до глубокой старости сохранил здоровый ум и трезвую память. Пушкин тоже писал свои поэмы, лежа в кровати - так у него лучше получалось.

С. Алена, психолог.

течный препарат), по 100 мл медицинского спирта, нашатырного спирта, очищенного керосина, 4 ст. ложки горчичного порошка, 5 штук пропущенного через мясорубку горького красного перца. Смесь настаивайте в темном прохладном месте неделю, периодически помешивая содержимое. Натрите больные места перед сном.



ВОЛЧЬЯ ОТМЕТКА

 Дочка уже 30 лет страдает редким заболеванием - системной красной волчанкой. Хотелось бы знать, передается ли она по женской линии через поколение? Дело в том, что моя давно умершая свекровь (от сына которой я родила дочь) в 1950-е годы умерла от волчанки. Тогда эту болезнь еще не диагностировали, но по симптомам очень похоже. Получается, что моя дочь унаследовала от нее болезнь через поколение, а дочка ее сына родилась тоже через поколение после нее. Неужели малышка обречена повторить судьбу моей дочери? И еще опасасюсь - вдруг она заразится от своей бабушки? Хотя по опыту знаю, что эта болезнь вроде не заразна. Но чем черт не шутит - ведь это ребенок! Мне 81 год. Надеюсь, получив ваше разъяснение, перестану волноваться и доживу свой век спокойно.

Нина Александровна.

Кто входит в группу риска

Конкретные причины возникновения системной красной волчанки до сих пор не установлены. Врачи отмечают как вероятные факторы, способствующие заболеванию, ослабленный иммунитет (или сбой в нем) и гормональные нарушения. Также есть предположение, что возникновению волчанки способствует чрезмерное ультрафиолетовое облучение. В группу риска входят девушки в период завершения полового созревания, а также беременные и кормящие женщины. Также возникновению недуга способствуют хронические инфекционные заболевания, дерматиты, частые простуды, курение и злоупотребление алкоголем, заболевания органов эндокринной системы.

Недуг этот не заразен

Системная красная волчанка не обладает инфекционной природой (ни вирусной, ни бактериальной) и не передается от больного человека к здоровому. Напрямую по наследству красная волчанка не передается - ни от родителей к детям,

ни через поколение. Генетически - может передаваться лишь несовершенство иммунной системы - фактор, способствующий возникновению многих заболеваний, в том числе и красной волчанки.

Болезнь развивается исподволь

У здорового, на первый взгляд, человека происходит сбой в работе иммунной системы, и она начинает

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НАДО УДЕЛЯТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ: КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ – ГЛАВНЫЙ КОЗЫРЬ В БОРЬБЕ С КРАСНОЙ ВОЛЧАНКОЙ.

вырабатывать антитела против «родных» клеток организма. В результате, собственные ткани и органы воспринимаются организмом как чужеродные объекты, и запускается программа их уничтожения, то есть, по сути - самоликвидация.

Такая реакция угнетает здоровые клетки, приводя к воспалительным процессам. Главный удар при этом

приходится на соединительную ткань и кровеносные сосуды. Патологический процесс приводит к изменению состояния кожи, снижению кровообращения в очаге поражения. При дальнейшем развитии красная волчанка поражает внутренние органы, нарушая работу всего организма.

Как она проявляется

Симптомы красной волчанки - слабость, вялость, недомогание, повышение температуры, озноб. Чуть позже появляются красные шелушащиеся пятна на теле и покраснение (сыпь) на лице - под глазами, на щеках и переносице (по форме этот симметричный рисунок напоминает крылья бабочки). Как правило, такое обостре-

ние вскоре проходит без всякого лечения, и наступает ремиссия. В этом и заключается главная опасность и коварство красной волчанки. Больной считает, что все «рассосалось» само собой, и зачастую даже не обращается к врачу. А тем временем процесс запущен, и уже идет поражение внутренних тканей и органов. Проходит немного времени, и болезнь вспыхивает с новой силой, но уже с более тяжелыми симптомами.

✓ Поражаются слизистые - в полости носа и рта образуются болезненные язвочки, они мешают приему пищи и нормальному дыханию.

✓ Артрит - воспаляются суставы конечностей, чаще всего - фаланги пальцев ног и рук, они опухают и болят.

❁ ПО НАСЛЕДСТВУ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ – НИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ К ДЕТЯМ, НИ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЕ.

❁ ЕСТЬ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО ВОЗНИКНОВЕНИЮ ВОЛЧАНКИ СПОСОБСТВУЕТ ЧРЕЗМЕРНОЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ОБЛУЧЕНИЕ.

❁ ОБОСТРЕНИЕ ВСКОРЕ ПРОХОДИТ БЕЗ ВСЯКОГО ЛЕЧЕНИЯ. В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ И КОВАРСТВО КРАСНОЙ ВОЛЧАНКИ.

✓ Поражаются органы дыхания, легкие - возникают плевриты и пневмонии, угрожающие жизни.

✓ Сердечно-сосудистые нарушения - внутри сердца разрастается соединительная ткань, происходит срастание митрального клапана со створками предсердий. Это грозит острой сердечной недостаточностью и инфарктом.

✓ Нарушается работа почек - возникают нефриты, пиелонефриты, хроническая почечная недостаточность.

✓ Проблемы с нервной системой могут проявляться в виде неврозов, сильных головных болей и в конечном итоге - инсульта.

Системная красная волчанка лечится

Хотя и относится к опасным заболеваниям. При правильном лечении с ней можно жить долгие годы. Главное условие - своевременное обращение к врачу, верная постановка диагноза и выполнение всех врачебных рекомендаций в дальнейшем. Обычно курс лечения включает гормональную терапию, иммуностимуляторы, препараты для снятия воспаления в суставах, жаропонижающие средства, кремы и мази для устранения кожных повреждений, физиотерапию. Особое внимание надо уделять укреплению иммунной системы: крепкий иммунитет - главный козырь в борьбе с красной волчанкой.

О. Шишкина,
дерматолог, врач
высшей категории.

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ, КАК СДЕЛАТЬ ВСЕ ПРАВИЛЬНО?

ОБОЖГЛИСЬ ОЧЕНЬ БОЛЬНО!

- ☼ Больно, покраснела кожа - I степень ожога.
 - ☼ Появились волдыри - II степень.
 - ☼ Образовалась рана, волдыри лопнули - III степень.
 - ☼ Обожженное место обуглилось, нет чувствительности - IV степень.
- Что делать? При I и II степени охлаждать больной участок проточной водой 10-15 минут. При III и IV наложите влажную повязку. Необходимы покой и противошоковые меры.

Что нельзя делать

- ☼ Смазывать маслом, кремом, мазью, белком. Наносить пену (пантенол) на обожженное место.
- ☼ Отрывать прилипшую одежду.
- ☼ Прокалывать пузыри.
- ☼ Мочиться на ожог.

Что делать можно

- ☼ Убрать с обожженного участка тела: одежду, пояс, часы, кольца и прочие вещи. Прилипшую одежду срезать вокруг. Нельзя ее отрывать от ожога.



Немедленно вызвать скорую, если:

- ☼ площадь ожога больше 5 ладоней пострадавшего;
- ☼ ожог III-IV степени;
- ☼ ожог у ребенка или пожилого человека;
- ☼ обожжена паховая область;
- ☼ обожжен рот, нос, голова, дыхательные пути;
- ☼ обожжены две конечности. Если ожог занимает площадь размером с ладонь пострадавшего, значит, обожжен один процент тела. Ожог дыхательных путей принимается равным за 30% ожога I степени.

Яйцо. Размешайте свежий яичный желток с 1 ст. ложкой сливочного масла до густоты майонеза, нанесите смесь на чистую марлю и положите на больное место.

Картофель с медом. Свежий картофель очистите, ополосните и натрите на



Если ожог не сильный

мелкой терке. К 1/2 стакана кашицы добавьте 1 чайн. ложку меда, перемешайте, нанесите слоем в 2 см на марлю, приложите к ожогу и легко прибинтуйте. Через 4 часа повязку смените.

Капуста. Измельчите внутренние листья капусты в равной пропорции с яичным белком. Прикладывайте к месту ожога в виде компресса.

Календула. Смешайте настойку календулы и вазелин в соотношении 1:2. Мазь накладывайте на ожог.

Отвар веточек облепихи от давления

Этот рецепт мне очень помогает. Беру 2 ст. ложки с горкой мелко порезанных веточек облепихи, заливаю 0,5 л воды, довожу до кипения и снимаю с огня. Настаиваю, укутав, час-полтора. Принимаю в теплом виде по 1/4 стакана 3-4 раза в день в перерывах между едой. Курс лечения - 2 недели, затем на 5 дней надо сделать перерыв и можно пить снова, и так до улучшения самочувствия.

И. Полетаева.

У папы много лет была подагра...

Соседка посоветовала ему пить отвар листьев ольхи. Заливал 1 ст. ложку сухого измельченного сырья 1 стаканом кипятка и держал на водяной бане 15 минут. Охла-

дал, процеживал и доводил объем до первоначального кипяченой водой. Принимал по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Такое лечение хорошо снимало боли.

В. Курилова.

За всю зиму ни разу не чихнул!

Купил осенью на рынке мед и цветочную пыльцу. Продавец сказал, что она обладает уникальными целебными свойствами и особенно полезна для иммунитета. Принимал ее натошак по 1 чайн. ложке в день, разбавляя в стакане воды. И за всю осень и зиму ни разу не чихнул. А вот супруга отказалась есть пыльцу и несколько раз болела ОРВИ. Я же не заразился. Вот какое чудесное средство - цветочная пыльца. Рекомендую ее всем.

Н. Христенко.

Целый год мы не могли свести бородавки. Я плакала ночами, глядя на лицо доченьки...

Однажды заметила, что у 4-летней дочки на подбородке образовались плоские бородавки. Постепенно они начали разрастаться. Мы прижигали их чистотелом, купили «Криофарму». Толку никакого. Тогда поехали в кожно-венерологический диспансер. Врач осмотрел и обнадежил, что это пройдет к 12-14 годам. Назначил «Ацикловир», «Панавир»... Целый год мы упорно мазали, но результат был нулевой. Я ночами плакала, глядя на ребенка. Лицо было просто обезображено бородавками. Доктора говорили, что это иммунитет слабый, ребенку не хватает солнца и витаминов. Выводить бородавки лазером врачи отказались, и вот однажды мне на глаза попался рецепт от бородавок. Нужно было стакан картофельных проростков (глазков) залить стаканом воды. Поставить на огонь и ждать, пока выкипит полстакана. Оставшимся отваром нужно было мазать бородавки. Нам понадобилось всего 2 раза это сделать, и они начали исчезать. А через 5 дней их совсем не стало.

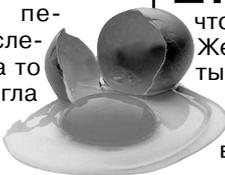


Ирина.

От бронхита избавила глазунья на сале

Пятилетняя дочка моей сестры долго мучилась бронхитом. Лекарства помогали слабо и на время. К тому же, горькие микстуры девочка каждый раз глотала со слезами и долгими уговорами. Сестра не знала, как помочь малышке. Узнав о болезни внучки, из деревни приехала свекровь сестры и тем же вечером принялась за лечение. На свином топленом сале она сделала глазунью из двух яиц. Очень круто ее посолила - примерно 2 ст. ложки соли насыпала. Когда яичница слегка остыла, приложила ее к груди внучки, накрыла полиэтиленовой пленкой и перевязала шалью. На следующий вечер сделала тоже самое. И ведь смогла вылечить девочку!

3. Александрова.



Болезни мозга у детей

По словам врачей, даже при помощи МРТ и КТ сложно диагностировать рак мозга у детей. А вот родители вполне могут это сделать самостоятельно.

Причина до сих пор не известна

Рак мозга у детей может возникнуть хоть завтра, а у кого ее не будет точно? Причина возникновения опухоли мозга до сих пор не установлена. Распознать опухоль головного мозга у взрослого проще, чем у ребенка. Мозг малыша еще пластичен. Он сжимается под давлением опухоли, и поэтому симптомы проявляются не сразу.

Обнаружить новообразование при помощи аппаратуры тоже возможно не всегда. Кроме того, вреда от диагностики, особенно от современной, зачастую бывает больше, чем пользы. Эта диагностика включает в себя очень сложные методы визуализации - КТ, МРТ, в итоге, доктора находят то, что не поддается объяснению. И как дальше с этим жить?

По словам врачей, самый надежный инструмент диагностики - это внимательность родителей. Какие признаки нездоровья ребенка могут «намекать» на рак мозга?

✓ Тошнота и рвота. Конечно, всех детей, которых затошнило, не стоит вести на МРТ. Но, если тошнота появляется по утрам, да еще в сочетании с головной болью, тут уже можно заподозрить опухоль.

✓ Отставание в росте. Ребенок стоит дальше всех на линейке на физкультуре? Никому в голову не придет заподозрить опухоль мозга! А зря!

Что делать, если болезнь подтвердилась?

Первым делом не отчаиваться - выживаемость детей с раком мозга сегодня очень высока. Во-вторых, не стоит отказываться от операции: смертность детей во время и после операции практически равна нулю. Многие до сих пор считают, что это болезненная и опасная операция, которая может привести к тяжелым неврологическим последствиям. Но сегодня нейрохирургия развита настолько, что риски минимальны. И, в-третьих, не надо бежать на лечение за границу. Когда наши больные дети с медуллобластомой приезжают в Германию, им там говорят: «Зачем вы приехали? У вас в стране проводят такое же лечение». И это действительно так: для лечения большинства опухолей центральной нервной системы у нас применяются те же методики, что и в зарубежных клиниках. Не отличается лечение, и результат не отличается.

Е. Стрижак, детский онколог.

Ребенок различает голоса родителей еще в утробе. При этом понимает, когда мама с папой ссорятся, а когда все хорошо.

ОН ВСЕ НОЕТ И НОЕТ...

НЬТЬЕ - ЭТО ЗАКРЕПЛЕННАЯ ЛИНИЯ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА, И ЕЕ НУЖНО ИСПРАВЛЯТЬ.

1. Постарайтесь отследить момент возникновения нытья. Когда это удастся, попробуйте понять, что именно хочет ребенок. Выслушайте его и ни в коем случае не критикуйте.
2. Общайтесь с ребенком как можно чаще. Рассказывайте что-то, делитесь и слушайте его. Желательно, чтобы в эти моменты ваши глаза были на одном уровне с глазами ребенка. Это поможет крохе разобраться в своих эмоциях и понять, как

- правильно, без нытья, показать свои чувства.
3. Обязательно договаривайтесь. Например, вы готовите обед, а кроха все время отвлекает. Договоритесь, что пока вы заняты, он может поиграть рядом, но отвлекать нельзя.
 4. Не нарушайте данного ребенку слова. Если было сказано «нельзя», это значит ни под каким предлогом нельзя. Если пообещали что-то сделать или купить, выполните обещание.

В 40 лет жизнь только начинается! Поэтому, сорокалетие - не повод отказываться от радости материнства. Современная медицина и правильный подход позволяют дать жизнь здоровому малышу.

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА!

Сегодня все больше случаев, когда женщины благополучно становятся мамами после 40 лет. И все же рождение ребенка, особенно в зрелом возрасте, - это очень серьезный шаг, к которому необходимо подготовиться заранее. Тогда и вынашивание плода будет более легким, и роды пройдут без рисков для матери и младенца.

Подготовка к зачатию

Обязательно посетите терапевта и других специалистов: маммолога, эндокринолога, кардиолога и т.д. Если имеются хронические заболевания, включая те, которые вас не беспокоят в данный момент, имейте в виду: во время беременности они могут дать о себе знать, поэтому не отказывайтесь от назначенной доктором профилактики возможных обострений.

Обсудите с гинекологом ваши планы на материнство. Он назначит ряд исследований, чтобы оценить работу вашей репродуктивной системы. Можно провести и анализ на овариальный резерв, показывающий, сколько здоровых яйцеклеток у вас есть. Возможно, потребуется назначение препаратов, повышающих фертильность (способствующих зачатию).

Как минимум за полгода до планируемого зачатия откажитесь от курения и употребления алкоголя, чтобы организм успел очиститься от вредных веществ. Приведите себя в хорошую физическую форму: избавьтесь от лишнего веса, обеспечьте своему телу регулярные физические нагрузки.

✓ *С возрастом организм постепенно изнашивается. Это увеличивает риск врожденных отклонений у ребенка. Чтобы их исключить, посетите вместе с партнером генетика и пройдите все необходимые тесты.*

Старт новой жизни

С возрастом способность к деторождению постепенно снижается. Причина - сокращение количества

вырабатываемых яичниками яйцеклеток, различные заболевания, препятствующие оплодотворению.

Современная медицина позволяет стать матерями тем женщинам, у которых не получается зачать ребенка естественным путем (из-за непроходимости маточных труб и т.п.). Можно воспользоваться методом экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). При ЭКО встреча яйцеклетки и сперматозоида происходит не внутри тела будущей мамы, а в пробирке, после чего оплодотворенная яйцеклетка подсаживается в матку, где и происходит дальнейшее развитие плода.

Однако, чем старше женщина, тем ниже эффективность ЭКО. Это связано со снижением шансов имплантации эмбриона в слизистую матки.

Впрочем, современная медицина имеет в своем арсенале и другие методы, с помощью которых возможно повысить шансы материнства. В частности, генетическое исследование для отбора наиболее жизнеспособных эмбрионов (проводится перед имплантацией эмбриона в матку) - что значительно снижает риск выкидыша на ранних сроках, введение сперматозоида непосредственно в яйцеклетку, «заморозка» яйцеклеток или эмбрионов.

Иногда женщина здорова, но запас яйцеклеток у нее уже исчерпан. В этом случае можно сделать ЭКО с использованием донорской яйцеклетки. Бывает и наоборот: яйцеклетки, пригодные для оплодотворения, у женщины есть, но состояние здоровья не позволяет ей выносить плод. Выход - суррогатное материнство, когда эмбрион подсаживается в матку другой женщины.

Подводные камни

Наконец, вы добились желаемого - зачатие произошло. Однако успокаиваться рано: на протяжении все-



го периода вынашивания необходимо наблюдаться у специалистов. Причина в более высоком риске возникновения ряда патологий. Среди них:

- ✿ гестационный диабет (диабет беременных), требующий специальной диеты и физических нагрузок; также врач может назначить лекарства;
- ✿ повышенное кровяное давление (необходим постоянный контроль);
- ✿ обострение хронических заболеваний, включая психосоматические;
- ✿ повышение вероятности выкидыша (из-за отслоения плаценты или иных факторов).

Роды естественные или кесарево сечение?

Женщины старше 40 лет вполне способны рожать естественным путем. Но все же роды проходят тяжелее, поскольку со временем эластичность тканей уменьшается. Кроме того, у «возрастных» рожениц нередко бывают гипертония, нарушения зрения и другие заболевания, которые при естественных родах могут стать причиной проблем со здоровьем как у мамы, так и у ее малыша. Таким роженицам чаще предлагается кесарево сечение. Бояться его не нужно - это распространенная практика, позволяющая снизить многие риски.

✓ *Грудное вскармливание для «возрастной» мамы абсолютно безопасно. Более того, это отличная профилактика мастопатии и рака молочной железы.*

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

Как пережить застолье?

❁ Не голодайте перед праздничным ужином. В течение дня ешьте через 3-5 часов небольшими порциями. Если нагуляете зверский аппетит, то переедание гарантировано. За 3 часа до застолья съешьте овощной салат с растительным маслом или сметаной жирностью 10%.

❁ Пейте больше чистой негазированной воды. Она не допустит переедания, помогает выводить токсины алкоголя. А вот от сладкой газировки и соков откажитесь. Они перегружают поджелудочную железу. Вместо них пейте морс из клюквы.

❁ Почувствовали тяжесть в животе и неприятные ощущения под правым ребром? Выпейте чай из ромашки или любой травяной желчегонной сбор. Такой напиток поможет печени выработать достаточно желчи, чтобы переварить пищу.

От пролежней хорошо помогают повязки с соком алоэ. Прикладывайте их к пораженным местам.



ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО

Хочу предложить читателям газеты хорошее средство от запоров.

Смешать по 2 ст. л. плодов можжевельника и семян укропа, по 1 ст. л. измельченных листьев алоэ и семян пажитника сенного. 1 ч. л. смеси запить стаканом кипятка, варить 10 минут на слабом огне, настоять 20 минут, процедить.

Выпить лекарство небольшими порциями перед сном. Курс лечения - 7-17 дней.

В. Николаевна.



Главное достоинство апельсина, как и всех цитрусовых, - это витамин С. В 150 г. апельсина содержится 80 мг. аскорбиновой кислоты. Это суточная потребность человека в этом витамине.

ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ АПЕЛЬСИН

✓ Жаропонижающее средство при простуде: залейте 3-4 дольки апельсина 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настаивайте 30 минут. Прием такого ароматного лекарства поможет сбить высокую температуру

✓ При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока пейте свежесжатый апельсиновый сок по 100 мл 3 раза в день перед едой.

✓ Замучили запоры? Съедайте каждый день перед сном по 2 апельсина. Кроме того, это поможет вывести шлаки.



✓ Несколько апельсинов в неделю - отличное средство для профилактики артрита.

✓ Апельсины незаменимы при стоматологических недугах. Витамин С уничтожает бактерии, вызывающие кариес и воспаление десен. А входящий в состав апельсина кальций укрепит зубы.

✓ Очень полезен апельсин для пожилых людей. Он улучшает обмен веществ и выводит шлаки. Тем самым предупреждает развитие атеросклероза, стенокардии, инфаркта миокарда.

Рецепты народной медицины

Настойка от камней в почках

Смешайте по 200 г водки, оливкового масла, меда и лимонного сока. Все слейте в бутылку из темного стекла и настаивайте в темном месте 10 дней. Перед употреблением взбалтывайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 14 дней, затем сделайте перерыв на 14 дней и повторите. Этот рецепт не подходит тем, у кого диабет.

При гипертонии - чеснок с лимоном

Смешайте 20 г измельченных зубков чеснока, по 5 г измельченных луковиц и лимонов без кожуры. Засыпьте смесь 1 кг сахара и залейте 2 л воды, хорошо перемешайте и настаивайте 10 дней в темном холодном месте, периодически встряхивая содержимое. Храните в холодильнике не процеживая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



Шапочка Димкова

Ее нужно сшить из тонкой натуральной ткани. А можно использовать просто большую лоскут. Промойте 1-1,5 кг мелкого картофеля, натрите на крупной терке, добавьте 1/4 стакана сырого молока. Чуть отожмите и наложите на хлопчатобумажную салфетку слоем в 1 сантиметр. Положите на голову, утеплите. Сделайте это за 1-1,5 часа до сна. Таких процедур надо сделать 10, через день. А дальше - по самочувствию. Шапочка Димкова снимает стресс, нормализует сердечный ритм, избавляет от беспричинной тоски и неврозов.

Пригодится

РАЗБОЛЕЛАСЬ спина? Смешайте йод и сок лимона (1:1) и хорошенько встряхните. Смазывайте составом больное место 2 раза в день.

БОЛЯТ ДЕСНЫ? Разотрите 2 зубчика чеснока, добавьте 2 чайн. ложки простокваши. Смесь держите во рту трижды в день минут по пять, распределяя по больным деснам.

ПРИ гастрите с пониженной кислотностью 3 раза в день за полчаса до еды пейте сок из половины стакана ягод калины. Курс лечения - 1 месяц.

ОТ грибка прожуйте мякиш свежего ржаного хлеба, посолите. Сделайте лепешку. Ею оберните пальцы, забинтуйте. Оставьте на ночь.

Лук поможет при простуде

➔ Измельчите до кашецеобразного состояния 100 г репчатого лука, залейте 40 мл столового уксуса, настаивайте 30 минут в закрытой посуде. После этого процедите и смешайте с 4 ст. ложками меда. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке каждые полчаса во время обострения заболевания, а затем 3 раза в день перед едой.

➔ Очистите небольшую луковицу, натрите ее на терке, выложите на слой бинта и приложите компресс на крылья носа, предварительно смазанные растительным маслом. Держите 10 минут. Процедуру сделайте 3 раза за сутки.

➔ Ежедневно без ограничений ешьте печеный лук до наступления улучшения.

➔ Небольшую луковицу измельчите, залейте кипятком и варите 5-7 минут. Остудите, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда. Такой чай нужно пить перед сном. Помогает он и при высокой температуре.

**ОБ ОСОБЕННОСТЯХ НАЦИОНАЛЬНОГО ПОХМЕЛЬЯ.
КАКИЕ СРЕДСТВА ПРЕДПОЧИТАЮТ В РАЗНЫХ СТРАНАХ.**

На Руси лечились пастилой...

Россия: пара рюмок и закуска

В России принято приводить себя в чувство парой рюмок водки и горячими закусками. Самое забавное, что это не столько избавляет от головной боли, сколько приводит к началу нового возлияния. А вот для предков первым средством от головной боли после принятия алкоголя была пастила. Ее готовили из кислых яблок и ягод. При этом, во фруктовую массу добавляли хмель. Готовая пастила отлично помогала от похмелья.

Европа: кофе с солью и селедка с горчицей

Похмелье от вин, которые предпочитают европейцы, бывает тяжелее, чем от водки. В Италии с похмельем борются при помощи чашки крепкого кофе. Во Франции в него добавляют соль. В Германии едят селедку с сырым луком, смазанную горчицей. Британцы наутро после праздника едят жирную и калорийную пищу - бекон, колбаски, яйца. Шотландцы выпивают лошадиные дозы газировки.

В Латинской Америке - адская смесь

В Мексике, чтобы снять похмельный синдром, едят говяжий бульон и салат из морепродуктов. В Боливии - фри-касе из тушеной свинины с желтым перцем, тмином и чесноком. Неудивительно, что на местном наречии

блюдо называется «Восстание из мертвых». Гораздо скромнее жители Гватемалы, которые с утра вкушают куриный супчик с лапшой.

США:

помогает фастфуд

Американцы похмельным утром чаще всего идут в ближайший Макдоналдс, покупают там жирный гамбургер и кока-колу. В некоторых барах могут предложить напиток от похмелья - коктейль из томатного сока, сырого яичного желтка, черного перца и небольшого количества спиртного.

В Азии - чай и благовония

Народы Азии употребляют алкоголя намного меньше жителей Европы. Но их мучает сильное похмелье даже от небольших доз. Китайцы пьют крепкий зеленый чай. В Японии лучшее средство от похмелья - мисо-суп и маринованные сливы. В Индии тоже пьют чай с имбирем, анисом и базиликом. Йогам от головной боли помогают пары эфирных масел - аниса, мяты, можжевельника. Корейцы варят бульон на говяжьих костях, а тайцы - рисовый суп с креветками и специями. Самое сладкое средство от похмелья готовят в Сингапуре - из сахара, кокосового варенья, яиц, листьев пандана и сливочного масла. Но самое необычное средство от похмелья употребляют в Монголии - маринованные овечьи глаза.

Знаете ли вы, что...

✓ Резкое пробуждение после ночного отдыха, например, по звонку будильника, сводит к минимуму пользу от полноценного и здорового сна. Внезапное прерывание такого отдыха равносильно состоянию людей, которые спят лишь по 3-4 часа в сутки. Вывод: перед сном мобильные телефоны устанавливайте на беззвучный режим или на вибрацию.

✓ Сидеть полезнее для сердца. Канадские медики 12 лет наблюдали за здоровьем 7 тысяч человек. Выяснилось, что мужчины, которые работают стоя, на 40% чаще сталкивались с болезнями сердца. У женщин этот показатель еще выше - 80%. Объяснение таково: когда человек стоит, нагрузка на сердце возрастает.

✓ Пиво останавливает обжорство. Некоторые люди не могут перестать есть, даже если уже сыты. Ученые называют это стремлением есть для удовольствия, а не для удовлетворения потребности организма. Недавно обнаружено, что даже небольшое количество пива может принести такое же ощущение «удовлетворенности жизнью».



Сколько нужно съесть, чтобы желудок не растянулся...

Объем пищи вместе с жидкостью за один прием должен составлять 2/3 объема вашего желудка. Не больше! И еще важно не только сколько, но и что мы едим. Основная функция желудка - частичное переваривание пищи. Пищевой комок, состоящий из пережеванной пищи и слюны, поступает в желудок по пищеводу и задерживается там на 1,5-2 часа. Объем желудка человека до принятия пищи примерно пол-литра. Но если наполнить его «под завязку», он может увеличиваться до 4 литров! В этот объем входит и выпитая жидкость.

Что происходит, если человек всегда переедает? Желудок растягивается и начинает вытеснять и сдавливать близлежащие органы: сверху легкие (станет труднее дышать) и сердце (начнет колоть в правом боку), слева - селезенку (движение крови замедлится, станет тянуть ко сну). Внизу кишечнику становится тесно. Пища, находящаяся в нем, начнет прессоваться, не усваиваться, превращаться в камни и откладываться на всю жизнь в кишечнике, прячась в карманы - дивертикулы. Вес человека будет увеличиваться даже за счет таких пищевых камней.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ШАМПАНСКОМ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ.

НЕ ПЕЙТЕ ШИПУЧКУ НА ГОЛОДНЫЙ

✓ Не налегайте на шампанское, если у вас гастрит. Оно раздражает слизистую желудка и кишечника, а это грозит обострением недуга. Обязательно помешайте напиток

вилкой, чтобы вышли все газы.

✓ Не пейте шипучку на голодный желудок, иначе заработаете изжогу.

✓ При диабете выбирайте сухое шампанское. В полусладком и сладком много сахара. И не больше одного бокала!

✓ Правильно переходите на другой напиток. Шампанское сделано из винограда. Поэтому после шипучки пейте алкоголь, который тоже приготовлен из лозы, - вино или коньяк. Только подождите хотя бы полчаса, иначе моментально захмелеете.





Пектин не только улучшает работу организма, но и позволяет избавиться от лишнего веса. Обратите внимание на следующие продукты, чтобы худеть с пользой для здоровья.

ПЕКТИН ПРОТИВ ЛИШНЕГО ВЕСА

вишня. Получается, что пектин содержится почти во всех овощах и фруктах - это повод добавить их в свой рацион.

✓ Если у вас проблемы с ЖКТ, овощи в сыром виде употреблять не рекомендуется. Запекайте их в духовке - количество пектина в овощах от этого не уменьшится.

Также пектин содержат водоросли агар-агар. Этот сорбент выводит все вредные вещества из организма. Хорошая новость для сладкоежек: домашние сладости из сухофруктов с добавлением агар-агара не нанесут вреда фигуре.

Яблочный день

Яблоки - самый доступный в наших широтах фрукт с наибольшим содержанием пектина. Легко растворимая клетчатка яблок «собирает» все шлаки и токсины со стенок кишечника и мягко их выводит. Кроме того, яблочный пектин способствует размножению полезных для кишечной флоры бактерий, а также облегчает состояние при язве желудка.

Пектиновая диета

Если вы хотите похудеть на 2-4 кг за неделю, обратите внимание на строгую пектиновую диету. Примерное меню на день следующее.

Завтрак. Овсяная каша с фруктами и ягодами и 1 яйцо.

Перекус. Смузи (яблоко + морковь + сезонные ягоды).

Обед. Салат (бобовые + зелень + тертая морковь + яблоко) и отварная курица.

Полдник. Пюре из запеченной тыквы.

Ужин. Салат (яблоко + морковь + 1 ст. л. нежирного творога + 1 ч. л. лимонного сока + 1 ч. л. меда) и кефир.

лудка, мягко обволакивая пораженные участки, уменьшая боль.

Больше всего пектина накапливается в яблочной кожуре и околосеменной оболочке. Кстати, в яблоках содержится весь комплекс необходимых организму витаминов и минералов, в том числе и фолиевая кислота, полезная для женщин (особенно при планировании беременности).

Как похудеть на пектине? Яблочный пектин уменьшает аппетит за счет медленного переваривания.

Вот почему стоит хотя бы раз в неделю устроить разгрузочный день на яблоках. Диетологи утверждают, что, добавив в ежедневный рацион всего 20 г пектина, вы избавитесь от 300 граммов лишней жировой массы.

Больше всего пектина содержится в яблоках и черной смородине.

✓ Не спешите употреблять пектин в БАД - таким путем очень легко «перекормить» им организм, что чревато метеоризмом, а также тем, что некоторые полезные вещества не усваиваются, такие как магний, железо, цинк, кальций, белок.

Итак, вы можете один день в неделю есть только яблоки при появлении чувства голода. При этом не забывайте выпивать 1,5-2 л чистой воды.

Еще один вариант - пектиновая диета не только на яблоках, но и с добавлением других продуктов. Меню подобной диеты можно легко найти в Интернете на сайтах, посвященных здоровому питанию. Однако такая диета имеет противопоказание - индивидуальная непереносимость.

Похудение на пектиновой диете исключает употребление алкоголя и кофе. Диетологи рекомендуют обильное питье (чистая вода, зеленый чай, травяные отвары без сахара) для поддержания хорошего самочувствия и нормальной работы организма.

Полисахарид пектин уже давно заслужил звание санитара человеческого тела. А все благодаря своей способности очищать организм: собирать и выводить шлаки, токсины, радионуклиды, пестициды, холестерин. Так приходят в норму перистальтика и периферическое кровообращение, нормализуется стул, падает уровень холестерина, выравнивается обмен веществ. Внутренние изменения сказываются и на внешности: кожа обретает здоровый цвет, подтягивается овал лица, фигура становится стройнее. Это неслучайно: пектин образуется из галактуроновой кислоты, которая не позволяет коже терять эластичные волокна. В косметологии галактуроновая кислота используется для подтяжки контура овала лица и разглаживания морщин.

Какие продукты добавить в рацион

Наибольшее количество пектина содержится в яблоках, свекле, черной смородине и сливе. Чуть меньше полезного вещества в составе персиков, крыжовника, земляники и клюквы. Затем следуют апельсины, малина, груша, капуста белокочанная и морковь. И завершают список баклажаны, лук репчатый, тыква и

		Корифей литературы	→		↓		↓		↓			
		Струение слез		Кювет		Слово, которое было в начале		Все-вышний мусульман		Знак суммы		
	Уго ..., союзник Лукашенко		Смазочное масло для карбюраторных двигателей		Религия Саудовской Аравии		Покрытие керамики до обжига		Волосатый неформал		Попытка наложить на себя руки	
	Бумага для черчения								Морская бездна	Стратегическое топливо	Скелет головы	
					Финиш хаджа							
	Стержневая часть якоря								Родитель на сленге			
	"Плоть" граненого стакана		Вход в небесные покои		Пастушьья овчарка						Материал для сайдинга	В вузе факультетом руководит
				 4 дня просидела на диете. Ночью захотела пить, подошла к холодильнику, дальше все как в тумане... Очнулась, когда запивала шоколадку борщом.								
	Восточная сладость			Овражек					Ловчая сеть рыбака			
							"...стрелецкой казни"		Северная ... к зарплате	Маневр бомбардировщика		"Край абреков"
	Зверинная "ухмылка"		Десерт в день рождения				Античная одежда					
					Приток Иртыша				Имя автора "Винни-Пуха"			
	Првяленная кормовая трава		Уличный рекламный щит								Блоковский скиф	
	Конопляная смолка					На что дама наводит тени?	Высыхающее море	Биолог ... Линней	Сердце Азербайджана			
			ВАЗ-2121					Абай по национальности				
									Извещение о платеже			
			Первый этап установки окна	Одновалентный радикал	Лошадь рыжеватой масти							
								Рижский "рубль"				

Актриса
рассказала
в интервью
о любовных
драмах своей
жизни и
непростых
отношениях
с мужчинами

ЯНА КРАЙНОВА: «ЕМУ ПОНАДОБИЛОСЬ ДЕСЯТЬ ЛЕТ МОЛЧАНИЯ, ЧТОБЫ ПРОСТИТЬ»

Яна Крайнова — девушка не только эффектная, но и целеустремленная. В семнадцать лет не побоялась уехать из отчего дома в Юрмале в другую страну, чтобы стать актрисой. Еще будучи студенткой во ВГИКе, снялась у Карена Шахназарова в картине «Исчезнувшая империя», а успех ей принес телесериал «Дневник доктора Зайцевой», где она сыграла главную роль. «Гражданка Катерина», «Улетный экипаж», «Гадалка» — ее карьера развивается. Но, как признается Яна, ей еще предстоит найти баланс между работой и личными отношениями. До сих пор любовь была как омут, из которого порой непросто вынырнуть.

— Яна, вы русская, но долгое время прожили в Юрмале. Это как-то сказало на менталитете?

— Да, можно сказать, я полжизни там прожила. Родилась в Латвии, ходила в латышский детский садик, окончила латышскую музыкальную школу, я абсолютно билингвальный ребенок. И хотя мой папа русский, а мама украинка, но среда влияет на нас. Я приходила из детского сада и просила: «Мама, дай мне плакстырь». А она поправляла: «Не плакстырь, а пластырь». И лишь спустя несколько лет мы выяснили, что плакстырис по-латышски означает пластырь, а ребенок не разделяет языков, и мне было непонятно, почему мама, взрослый человек, меня поправляет? Я действительно билингвальный ребенок, и это отражается на всем: на спо-

собе мышления, познания мира. Как шутила мой педагог во ВГИКе Юлия Жженова (дочь легендарного Георгия Жженова), «ты как свой среди чужих, чужой среди своих». И доля правды в этом есть. И в Риге я не чувствовала себя настоящей латышкой, и здесь выделялась на общем фоне. Но зато сейчас, когда я достигла определенного возраста, обрела некий опыт, понимаю, что подобное восприятие мне скорее в плюс.

— Во время учебы в институте замечали к себе повышенное внимание?

— Если и был интерес, то положительный: «О, ты из Латвии! А как там? Ну-ка, скажи что-нибудь по-латышски». (Улыбается.) До сих пор на кастингах, когда я говорю, что родилась в Юрма-

ле, сразу однозначная реакция: «Ну конечно, смотри, внешность у тебя прибалтийская». Да, думаю, ветром надуло. (Смеется.) Крови латышской во мне нет, но строение лица все-таки меняется от того, как мы произносим звуки. И поскольку я много говорила на латышском, английском, немецком, видимо, это отразилось и на внешности.

— В студенческие годы, вы, наверное, пользовались популярностью среди однокурсников противоположного пола?

— Скажу так: я всегда пользовалась популярностью. (Смеется.) Но все годы учебы я находилась в долгих отношениях. Это была моя первая любовь, парень из Риги, как и я. Я поступила во ВГИК, а он в Финансовый институт в Питере, так и жили на два города. Потом, конечно, эта история закончилась — и были разбиты сердца. Каждый выбрал свой путь развития. Но мы были молоды, наломали дров, много боли друг другу причинили.

— Не общаетесь сейчас?

— Общаемся, но ему понадобилось почти десять лет молчания, чтобы все это переварить, осознать. Он был очень обижен. Первые годы после нашего разрыва я стабильно поздравляла его с днем рождения — и ответом мне была тишина. Но я не могла иначе: ведь это мой родной человек, моя первая любовь, мы были вместе четыре года. Мне хотелось написать ему какие-то теплые, добрые пожелания. А тут вдруг позапрошлым летом он ответил. Сказал: «Если ты не против, давай встретимся». Я ответила, что всегда открыта для общения. И вот мы встретились и поговорили, наверное, часов шесть. Это так ценно, так круто — вновь обрести друг друга! У него уже семья, дети, я познакомилась с его женой. Мы выросли, забыли свои прошлые обиды и можем общаться уже на другом уровне. Оказалось, что, встретившись спустя столько лет, мы проходили похожие этапы развития, интересовались одними вещами. Если говорить языком рынка, саморазвитие — сейчас тренд. Человек должен что-то понимать про психологию, астрологию, проходить какие-то духовные практики. И вот мы разговариваем — и выясняется, что он тоже знает, что такое хьюман дизайн и рейв-карта. (Улыбается.) Я вам больше скажу: только такие продвинутые мужчины и приходят сейчас в мою жизнь. Не важно — из прошлого они или это новые знакомства. Если вы смотрели мой Инстаграм, то, наверное, заметили хэштег: «Ты привлекаешь то, что излучаешь». Как только кто-то из моих знакомых начинает жаловаться: я не могу познакомиться и почему мне попадают одни придурки, хочется сказать: «Займись собой!». И если ты начнешь над собой работать, то привлечешь на своем уровне человека. Я тоже не считаю, что достигла высокого уровня саморазвития, всегда есть к чему стремиться.

— К чему же?

— В целом, это поиск гармонии в себе, понимание своих потребностей и желаний. Мы привыкли жить по сце-

нариям других людей. Нужно волевое усилие, чтобы скинуть с себя ложные представления, сказать: стоп игра. Теперь я буду делать то, что хочу я. Как правило, добровольно это не происходит — случается какое-то событие, когда тебе очень больно. Ты остаешься один, среди руин, абсолютно незащищенный и выбираешь: куда идти дальше. Но боль может стать и точкой развития, импульсом к тому, чтобы двигаться вверх.

— Что было для вас самым сильным разочарованием?

— Для женщины это всегда личная история. В определенном состоянии влюбленности, очарованности выстраиваешь себе образ, а человек-то на самом деле не такой. Ты его придумала, нарисовала и — обманулась.

— Раньше в интервью вы рассказывали, что у вас были длительные отношения с парнем, с которым вы познакомились еще в театральной студии.

— Да, это моя вторая любовь. Мы были вместе восемь лет. Так сложилось, что это тоже были отношения на расстоянии: он в Риге, я в Москве. Не прошла я, видимо, тот первый урок. (Улыбается.) Мы многое пережили вместе: мой выпуск из института и первый ужасный год после него, когда я не знала, что же мне делать дальше, где работать, как жить. И мы вроде бы духовно вместе, но физически находимся в разных городах. А ведь иногда всего лишь нужно, чтобы близкий человек обнял тебя и сказал: все будет хорошо.

Мы пережили вместе смерть моего папы. Если бы не мой любимый, не знаю, что бы со мной было, потому что нужно было поддерживать маму. Когда я прилетела домой, в Латвию, и увидела ее лицо, тумблер сразу переключился: я запретила себе плакать.

— А причина расставания с любимым опять в том, что никто не хотел менять место дислокации?

— Сначала да. У меня как раз стало все развиваться, Зайцева выстрелила, я съездила в Голливуд на курсы Иванны Чаббак, можно сказать, начала открывать новые горизонты в профессии. А у него, наоборот, случился упадок — моральный, материальный, ценностный. И находишься мы рядом, будь мудрее, старше, возможно, сумели бы это пережить. Но мы такие как есть. К тому моменту, когда он наконец вроде бы решился на переезд в Москву, у меня все перегорело. Я понимала, что здесь настанет новый этап трудностей для него. Никто не предложит ему все и сразу на блюдечке с голубой каемочкой. А у меня уже совершенно не было внутренних ресурсов, чтобы его морально поддерживать. Гораздо раньше надо было отпустить друг друга. И я

сказала: не стоит приезжать.

— Возможно, вы одиночка по натуре?

— Это вопрос, который я сама себе задаю. У меня есть лучшая подруга, с которой мы дружим с семи лет. Она живет в Стокгольме, я в Москве, но нам это не мешает. И как-то мы вспоминали наш пубертатный период. Нас было три подруги, а три — это такое число нехорошее: против кого сегодня дружим? (Смеется.) И она говорит: «Янка, я помню, что, когда мы с Дианкой с тобой поссоримся, тебе будто все равно. Идешь такая независимая, гордая, сильная. Думаем: да ей же нормально одной, она не страдает совершенно». И я помню то свое чувство самодостаточности. Но, при этом, в отношениях с мужчинами я, что называется, «залипаю», очень много энергии отдаю. И как следствие — начинает все рушиться в работе. Поэтому я в поиске баланса. Разумеется, я хочу реализоваться как жена, как мать, но сначала надо состояться профессионально. У меня достаточно серьезные амбиции, и я не отношусь к своей профессии как к хожде-нию в офис. Так что, сейчас стараюсь не бросаться в отношения как в омут с головой. Учусь принимать от мужчин комплименты, подарки. Помните, наши мамы внушали: если кавалер пригласил тебя в ресторан, значит, ты ему обязана. Девочки, нет. Он просто захотел провести вечер в твоей компании и угостить салатом «Цезарь». Не надо отдавать ему за это все и сразу. До тех пор, пока мужчина не сказал: «Ты моя, я хочу заботиться о тебе», — ты свободная женщина, и у тебя может быть много поклонников, я не имею в виду секс. Поговорить, куда-то вместе сходить,

обсудить фильм, лекцию — легкость бытия.

— Не бойтесь, что человек, который с вами, прочитает и обидится?

— Нет, я думаю, он и так это прекрасно ощущает. Таковы мои потребности на данный момент. И если разумно изложить свою позицию, обозначить границы, то зрелый, осознанный человек всегда отнесется к тебе с уважением. Раньше я вообще боялась говорить «нет» — а вдруг человек обидится, уйдет? Мне до сих пор это не всегда дается легко. Но я учусь. Не смогли договориться, значит, каждый останется при своем.

— И вот вам досталась роль Марины — криминалист, профессионал, эффектная женщина, при этом, внутренне холодная...

— Вы сказали это слово — «холодная», и у меня просто сложился пазл. Действительно, на тот момент у меня было не очень хорошее эмоциональное состояние. Внешне ты продолжаешь выполнять свои функции: разговариваешь с людьми, улыбаешься, а внутри лед, пуста. И именно в тот момент меня утвердили на роль Марины — которая прекрасно выполняет свою работу, легко включает сексуальность, когда это требуется, но не способна любить. Даже такого замечательного мужчину, как герой Миши Пореченкова. Красивая, холодная леди-зима

— Вы чувствуете стремление жить позитивно?

— Конечно, это формирует отношение к жизни. Начнешь день с негатива, все пойдет наперекосяк. Подсознание само будет выхватывать неприятное. Мы найдем с вами в один и тот же вагон метро и увидим совершенно разных людей, потому, что будем по-разному настроены. Начни день с улыбки, с доброго пожелания себе. Лично я каждое утро пятнадцать минут занимаюсь йогой, делаю самый простой комплекс упражнений, мне это помогает. Опять же я не волшебник, только учусь. Кто больше всего дергает нас за слабые места? Близкие люди. Еще какие-то детские комплексы вылезают. Лишь в двадцать семь лет я перестала себя корить за то, что просто лежу на диване с книгой, потому что папа всегда говорил мне: «У умной девочки не должно быть свободного времени». И лишь недавно я сказала мысленно: «Папа, я могу себе это позволить, я женщина. Я не должна все время куда-то бежать и быть как заганнанная лошадь». С мамой я быстрее раздражаюсь. Но уже победа, что я отслеживаю такие моменты и стараюсь их контролировать. Иногда, правда, не выдерживаю и сбегаю к морю — любоваться закатом. Вопрос отцов и детей — один из самых болезненных. Когда я там достигну дзена, точно поставлю себе маленькую статуэтку Будды. (Улыбается.)





БРАТИКИ-СЕСТРИЧКИ Как они влияют на нашу жизнь?

По какому сценарию развиваются ваши отношения с братом или сестрой? Не хочется ли вам порой взять и переписать его заново?

В двадцать мы верим, что кроме друзей нам в жизни никто не нужен. После тридцати мы начинаем понимать, что друзья приходят и уходят, а семья остается. Поэтому, нужно научиться ладить со своими братьями и сестрами, даже если в детстве между вами не все было гладко.

СОПЕРНИЧЕСТВО

Такой тип отношений чаще всего возникает между близкими по возрасту детьми одного пола. Братья соревнуются, кто из них самый быстрый, сильный и смелый, сестры - кто самая красивая, популярная и любимая. Выросшие сестры придирчиво смотрят друг на друга при каждой встрече и отпускают язвительные замечания из серии: «Что-то ты, сестренка, совсем располнела. И вообще, кто это тебя так коряво постриг?» А потом они долго выясняют, чей муж успешнее, чьи дети учатся лучше, у кого квартира больше и украшения дороже.

Если это ваш случай, то попробуйте такой неожиданный ход: встретившись с сестрой на очередных семейных посиделках, вместо того, чтобы по привычке хвастаться своей удачной со всех сторон жизнью, попробуйте пожаловаться.

Если соперничество еще не окончательно убило ваши отношения, то для вашей сестры самым естественным порывом будет броситься вам на помощь, утешить, подбодрить. Вы уже выросли, и вам не нужно делить ни родительскую любовь, ни игрушки, ни поклонников, поэтому научитесь радоваться успехам друг друга.

БЕЗРАЗЛИЧИЕ

Даже в детстве вы были не очень близки, а сейчас у вас свои семьи, и вы видите только два раза в год, когда родители празднуют свои дни рождения. Вам хочется быть ближе? Начните с малого: возьмите за правило созваниваться раз в неделю (обмениваться СМС и электронными письмами, подружиться в социальных сетях). Поздравляйте друг друга со всеми праздниками, включая День бухгалтера и День взятия Бастилии. Найдите точки соприкосновения и общие интересы. Если в детстве брат всегда считал вас приставучей, надоедливой малявкой, то пусть сейчас он увидит, что его сестра выросла, научилась готовить самую вкусную в мире солянку и разбирается в хоккее. Подключите родителей и попробуйте собраться всей семье чаще, чем

два раза в год, - можете, например, начать праздновать годовщину свадьбы родителей, а в честь открытия летнего сезона выбирать всем вместе на родительскую дачу. Дайте понять, что вы цените ваши отношения с сестрой или братом, спрашивайте совета, просите о помощи и будьте готовы сами прийти на помощь.

ЗАВИСИМОСТЬ

В любой семье распределение ролей обычно такое: старшие дети - помощники, на них ложится больше ответственности, с них и спрос больше, а младшие - баловни и всеобщие любимцы, которым многое прощается. Дети вырастают, а привычные роли так и не меняются, и старший брат не только обеспечивает свою семью, но и помогает деньгами родителям и непуτεύой младшей сестре, которая не задерживается на одной работе больше чем на полгода. Если вы оказались в роли «старшего брата», то для начала определите для себя границы той помощи, которую вы готовы оказать младшему баловню. Главный показатель здесь - ваши собственные чувства. Если необходимость просыпаться посреди ночи, чтобы забрать сестру из аэропорта, не вызывает у вас ничего, кроме раздражения, значит, эту границу вы уже перешли. Помощь должна быть в радость. Если вам трудно с ходу сказать твердое «нет», а младшенькая отлично научилась манипулировать вашими сестринскими чувствами, выучите наизусть фразу: «Я не могу сразу сказать, получится ли у меня тебе помочь, давай я перезвоню через полчаса». За эти полчаса подумайте, готовы ли вы жертвовать своим временем или финансами, и если ответ отрицательный, то придумайте подходящую отговорку.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Когда вы решитесь высказать сестре или брату свои претензии, старайтесь использовать форму «я-сообщения», то есть, говорите о своих переживаниях от первого лица, воздержитесь от прямых обвинений, иначе человек тут же встанет в оборонительную позицию и перестанет слышать ваши аргументы. Вместо: «Ты вечно талдычишь только о своих проблемах, не даешь другим даже слова вставить» - скажите: «В моей жизни столько всего сейчас происходит, мне очень нужно, чтобы меня выслушали, не перебивая».

Мы проводим на работе, в среднем, треть суток, поэтому для каждой из нас важно, чтобы трудовая атмосфера была дружелюбной и спокойной.

Идеальных рабочих коллективов, как известно, не бывает: всегда найдутся сотрудники, конфликтующие из-за личной неприязни, зависти или же непримиримого несогласия по рабочим вопросам. Как обезопасить себя в конфликтной ситуации и найти общий язык с коллегами?

ИГРА ИСПОДТИШКА

Ирине 40 лет, три года она работает специалистом в производственном отделе. Каждый месяц она озвучивала цифры об объемах производства своей коллеге из финансового отдела, на основании которых составлялся отчет. Из раза в раз коллега допускала множество ошибок, а на совещании у руководства с честными глазами заявляла, что это вина Ирины, неправильно предоставившей информацию. В итоге, Ирину лишили годовой премии. Ирина уверена, что ее коллега с первого взгляда ее возненавидела и теперь пытается выжить с работы, постоянно подставляя перед начальством.

Что делать? Из-за личной антипатии часто случаются подсиживания, намеренное очернение репутации работника. Чтобы защитить себя от подлости коллег, предельно формализуйте взаимодействие с ними. Переведите все общение в форму деловой переписки и не обсуждайте подробности личной жизни, которые могут стать достоянием всего коллектива.

КОНФЛИКТ ПОКОЛЕНИЙ

Алене 24 года, сразу после института она устроилась преподавателем английского языка в школу. У нее всегда много идей о том, как можно разнообразить подачу учебного материала ученикам, она без всяких доплат взяла на себя ведение кружка: на английском языке она проводит экскурсии и чаепития для всех желающих. Директор школы Аленой доволен. А ее старшая коллега с 30-летним стажем преподавания языка при любом удобном случае критикует Алену перед учениками и родителями, отпускает колкости, намекая на недостаток опыта и желание выслужиться перед начальством.

Что делать? Старшие коллеги зачастую ревностно и с придирками относятся ко всем начинаниям молодежи, нещадно критикуя и обесценивая их. В такой ситуации ваше оружие - уважение и повышенное внимание к коллеге. Проявляйте сами инициативу в общении: подчеркивайте ее заслуги, просите профессио-



КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С КОЛЛЕГАМИ

нального совета, даже если он не нужен. Для вас это ничего не стоит, а в ее глазах это будет выглядеть как почтение. И утвердившись в собственной значимости, она оставит вас в покое.

ДЕДОВЩИНА В КОЛЛЕКТИВЕ

Марии 30 лет, она всего полгода работает в поликлинике медсестрой. За это время у нее сложились напряженные отношения с напарницей. Давно работающая коллега часто перекладывает свои обязанности на Машу, а в последнее время и вовсе уходит домой раньше окончания смены. Сначала Маша, чтобы утвердиться в коллективе, брала на себя все обязанности, и свои, и чужие, но ситуация только усугубилась. В то же время, ссориться с напарницей Мария не хочет.

Что делать? Если вы безропотно взваливаете на плечи все, что вам поручают, то коллеги воспринимают это как ваше молчаливое согласие. Чтобы не попасть в подобную историю, в самом начале работы проясните, каков внутренний распорядок



Ищите точки соприкосновения с коллегами: цветоводство, дети, домашние любимцы. Обсуждение общего хобби сближает

в трудовом коллективе, в каких ситуациях можно уходить раньше, как каждый из вас будет работать за другого. Важно договариваться и не молчать, если с вами поступают несправедливо.

ЛЕД И ПЛАМЯ

Вере 43 года, она более пяти лет работает в бухгалтерии, но так и не смогла найти общий язык с коллегами. Проблема в том, что они любят обсудить личную жизнь за чашкой кофе, выехать куда-то вместе на выходные. Вера же по характеру крайне необщительная и искренне верит, что на работе все должны только работать. При этом ей не нравится, что ее все игнорируют и на корпоративных мероприятиях она всегда сидит одна.

Что делать? Замкнутость всегда порождает недоверие, так как непонятно, чего от человека можно ожидать. Поэтому в коллективе необщительных людей избегают. Конечно, не стоит на работе делиться всеми подробностями личной жизни, но присоединиться к пятиминутке на кофе вполне возможно: послушать, о чем говорят коллеги, отреагировать эмоционально - например, посочувствовать или поздравить. Дружелюбие и внимание к другим - ценные навыки для установления хороших отношений в коллективе.

Чтобы с удовольствием заниматься любимым делом и комфортно общаться с коллегами, важно соблюдать несколько простых правил: в общении будьте доброжелательными, готовыми прийти на помощь, уважайте традиции коллектива и никогда не сплетничайте о других



ЭРИК РОБЕРТС ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ

О ГОЛЛИВУДЕ

Если вы хотите попасть в Голливуд, нужно выполнить несколько действий. Первое — нужно выучить английский, второе — купить билет и поехать в Голливуд. Сначала вам, конечно, придется стать официантом и каждый день раздавать свои резюме всем агентам в этом городе до того момента, пока вас кто-то не пригласит. При этом нужно обязательно найти агента! Нужно стучать во все двери, пока кто-то не скажет «заходи!». В свое время мне никто не помог. Всем было все равно. Я постоянно стучал во все двери, пока кто-то не сказал: «Гм... ну, заходи!». Так постоянно происходит, даже с хорошими актерами. Поэтому думаю, что я один из самых счастливых людей и в карьере, и в личной жизни. Нужно обязательно пользоваться шансом, который дает судь-

ба, и когда-нибудь он обязательно сработает.

О БОРЬБЕ ЗА РУССКОГО МЕДВЕДЯ

Много лет назад мы с женой снимались в Сочи и увидели медведя в большой клетке рядом с рестораном. Жена расстроилась, когда увидела животное и то, в каких условиях оно находилось. Она попросила помочь, и я пообещал ей вытащить этого медведя из клетки. Но его хозяин встал в позу, и никакие уговоры не действовали. Я в итоге простоял там весь день до позднего вечера. Ко мне даже подошли полицейские и думали меня арестовать, но потом узнали и решили сделать несколько совместных фотографий. Причем, со мной и медведем. Информация обо мне быстро распространилась и дошла до местных

властей. В результате приехало руководство города, и они спросили, что я собираюсь сделать с животным. Я ответил, что хочу нормальных условий для него. В общем, нам удалось добиться, чтобы животное перевезли в зоопарк, где оно и прожило три года до своих последних дней. Я считаю, что жизнь в зоопарке, хотя и не самый лучший вариант, но это гораздо комфортнее, чем находиться в клетке у медведя, по крайней мере, были еда и нормальные условия для проживания. Так что, эта история закончилась хеппи-эндом.

О ДВИЖЕНИИ ПРОТИВ ДОМОГАТЕЛЬСТВ

Я считаю, что движение MeToo, направленное против домогательств, — это, в некотором смысле, перебор. Отличный пример — то, что произошло со мной. У меня была работа на очень популярном телешоу. И вот в очередной рабочий день я приехал на парковку и увидел, как к моей машине приближается какая-то девушка. Я слышал, что она моя большая фанатка. Решил ее поприветствовать и сказал: «Как приятно тебя видеть, куколка». Она остановилась и произнесла: «Я сейчас вернусь». Как будто что-то забыла и побежала за этим. Я припарковался и пошел в свою гримерку. Вдруг ко мне пришел секьюрити и сказал: «Вам придется покинуть гримерку». Я спросил: «Почему?» И он ответил: «Потому, что вы уже не работаете сегодня». И добавил: «Да, вы работали до этого, но сегодня уже нет». Оказалось, что девушка попросила уволить Эрика Робертса, потому что он назвал ее куколкой, а это считается сексизмом. С тех пор я называю куколкой только свою жену. Даже если меня ка-



Эрик Робертс с дочерью

кая-то девушка действительно попросит: назови меня куколкой, — я откажусь. (Смеется.)

О ДОЧЕРИ-АКТРИСЕ

В Америке актерская профессия была весьма нестабильной, особенно когда я начинал и когда у меня вышел первый фильм. Было нелегко. Но когда моя дочь решила стать актрисой, ей уже было намного легче, потому что у нее есть тетя, которая номинирована на многие награды, и популярный отец. И это, конечно, облегчило ей актерскую жизнь. Мне было радостно, когда я понимал, что дочери будет намного проще, ведь мне в начале пути было страшно каждый день. Так что, я был не против, когда она заявила, что хочет стать актрисой. Я, конечно, даю ей советы, но только тогда, когда она об этом просит. Но обычно девушки не спрашивают совета у отца. Думаю, когда она еще подрастет, она захочет узнать мое мнение, но сейчас у нее очень много своих суждений обо всем. (Улыбается.)

О СПОРТЗАЛЕ

Я хожу в спортзал каждый день, потому, что это стимулирует мое тело и позволяет находиться в хорошей форме. Помню, как я впервые снял рубашку на съемках; после этого, с 1978 года, практически в каждом фильме мне говорили: сними рубашку — у тебя хорошая фигура. И я теперь вынужден ходить в спортзал каждый день. Это моя страховка, если вдруг снова пона-

добится раздеться по пояс, да и, к тому же, заставляет чувствовать себя хорошо.

О ДЖУЛИИ РОБЕРТС

В отношении меня и моей сестры долго ходили слухи о том, что мы друг друга не любим. Это неправда. Я больше двадцати лет уже слышу всю эту ерунду. Я очень люблю свою сестру! Я привез ее в Нью-Йорк из Джорджии в киноиндустрию. Потому, что очень хотел ей помочь. Но что же случилось? Была пресс-конференция, где меня спрашивали в том числе и о моей сестре. В то время я снялся во многих картинах, у нее тоже вышли уже второй, третий, четвертый фильмы. И затем она снялась в «Красотке» — одной из самых известных картин. О ней, конечно, говорили. Но пресс-конференция, кажется, была по поводу съемок в фильме «Поезд-беглец», в котором снялся я. И вот мне задают вопрос снова о Джулии. И тогда я в очередной раз воскликнул: «Может, вы спросите все-таки обо мне и этом фильме?» Но из-за того, что я так ответил, журналисты подумали, что есть какая-то проблема в нашем с ней общении. Но, у нас нет никаких проблем.

Я постоянно живу со своей семьей, с дочкой, с сестрой; мы с Джулией созваниваемся: «Как дела? Нормально?» — «Хорошо». Публика просто хочет, чтобы между нами была война, она любит интриги. Но между мной и моей сестрой никакой войны нет, я ее очень люблю, у нас прекрасные отношения.



Девушка всегда может рассчитывать на поддержку отца и своей знаменитой тети Джулии Робертс

ДЖОННИ ДЕПП И БРЮС УИЛЛИС ПРЕТЕНДУЮТ НА «ЗОЛОТУЮ МАЛИНУ»

По традиции, за сутки до объявления номинантов на главную кинопремию «Оскар», становятся известны претенденты на «награду» «Золотая малина», отмечающую худшие достижения прошедшего года.

На этот раз за звание худшего фильма будут бороться «Винчестер. Дом, который построили призраки», «Робин Гуд: Начало», «Игрушки для взрослых», «Кодекс Готти» и «Холмс&Ватсон». Последние три представлены в большинстве номинаций — наряду с пропагандистским, якобы, доком «Смерть нации».

На «Золотую малину» в актерских номинациях претендуют Аманда Сейфред («Клакер»), Дженифер Гарнер («Багровая мята»), Хелен Миррен («Винчестер. Дом, который построили призраки»), Эмбер Херд («Лондонские поля») и Меллисса МакКарти («Игрушки для взрослых»). Последняя, кстати, имеет все шансы стать одной из номинанток на премию «Оскар» за работу в фильме «Сможете ли вы меня простить?».

В числе худших актеров года также оказались Брюс Уиллис («Жажда смерти»), Джон Траволта («Кодекс Готти»), Джонни Депп (озвучка «Шерлока Гномса»), Уилл Феррел («Холмс&Ватсон») и даже Дональд Трамп («Смерть нации»).

Скончался композитор Мишель Легран



Французский композитор Мишель Легран скончался на 87-м году жизни.

Причина смерти пока не называется. Легран писал музыку к таким лентам, как «Шербурские зонтики», «Девушки из Рошфора», «Афера Томаса Крауна», «Клео от пяти до семи», «Сладкий ноябрь», «Казанова» и «Высокая мода». Всего он создал более 200 песен к кинокартинам и телевизионным фильмам.

Легран родился в Париже в 1932 году, его отец был композитором, мать — пианисткой. Учился в Парижской консерватории, с 1953 года писал музыку к фильмам. Одна из самых знаменитых его работ — музыкальный фильм Жака Деми «Шербурские зонтики», отмеченный «Золотой пальмовой ветвью» Каннского кинофестиваля.

Композитор 13 раз был номинирован на премию «Оскар» и трижды становился лауреатом. Помимо этого, он пять раз удостаивался «Золотого глобуса». С Леграном сотрудничали такие звезды, как Рэй Чарльз, Фрэнк Синатра и Эдит Пиаф.

ЭЛЬДАРУ ШЕНГЕЛЯ - 86 ПЯТЬ САМЫХ ЯРКИХ КИНОКАРТИН РЕЖИССЕРА

Эльдар Шенгелая 26 января отметил свой 86-й день рождения. Классик грузинского кино и редкий мастер сатиры с годами ни капли не теряет актуальность, ценность и вкус. Его фильмы по-прежнему смешны, мудры и красивы. Предлагаем читателям пятерку лучших фильмов режиссера.

1. «Снежная сказка» (1959)

«Снежная сказка» — фильм-сказка по книге Виктора Витковича и Григория Ягдфельда «Сказка среди белого дня», снятый Шенгелая в жанре «современной сказки» совместно с Алексеем Сахаровым. В канун Нового года мальчик Митя в шутку рассказывает одноклассникам, что у него есть волшебные часики, способные остановить время. Да, что там время — оживить снежную бабу. Фантазеру, естественно, никто не верит. Но вдруг слова Мити сбываются. А во главе сбывшихся фантазий оказывается загадочный и коварный персонаж Старый год, который никак не хочет наступления Нового года. Его блестяще сыграл актер Евгений Леонов. Интересно, что цензура заподозрила в персонаже Леонова намек на Хрущева, поэтому, ясно, что картина была отправлена «на полку». Но вы ее обязательно посмотрите!

2. «Белый караван» (1963)

«Белый караван» — драма о любви и мечте режиссера Эльдара Шенгелая и Тамара Мелиава, созданная на киностудии «Грузия-фильм». По сюжету фильма, ежегодно осенью пастухи гонят своих



овец белым караваном из Грузии в прикаспийские степи. Один из пастухов, молодой парень Гела, влюбляется в рыбачку Марию, которую видит на берегу Каспийского моря. У каждого из молодых есть своя мечта: Мария мечтает о том, что они с Гелой будут жить в доме ее умершего отца, о детях и семейном счастье. Гела же, которому надоело скитаться, мечтает об оседлой спокойной городской жизни. И никто, даже Мария, не может отобрать у него эту мечту. В картине снялись первая жена Эльдара Шенгелая Ариадна Шенгелая, а также актер Имеда Кахиани. Фильм был номинирован на Золотую пальмовую ветвь Каннского кинофестиваля в 1964 году.

3. «Необыкновенная выставка» (1968)

Это ироническая трагикомедия о провинциальном скульпторе Агули Эристави, снятая в жанре притчи. Главный герой, чтобы прокормить свою молодую семью, берется за изготовление могильных памятников. И так втягивается, что предает свою главную мечту — быть художником. Понимание этой ошибки к

мужчине приходит, когда однажды он оказывается на кладбище, уставленном собственными работами. В фильме снялись Гурам Лордкипанидзе, Валентина Теличкина, Василий Чхаидзе, Саломе Канчели, Давид Абашидзе, Джульетта Вашакмадзе и другие.

4. «Мачеха Саманишвили» (1977)

«Мачеха Саманишвили» — трагикомедия, снятая по одноименной повести Давида Квдиашвили. Действие в картине происходит в дореволюционной Грузии начала XX века. Потомку обнищавшего древнего дворянского рода Платону Саманишвили, отцу четверых детей, грозит обнищание, потому что его отец надумал жениться на молодой и родить себе еще сына. В его голове рождается план — подыскать для отца бесплодную невесту. Все почти так и происходит: невеста найдена, согласно древним грузинским обычаям, похищена и доставлена к жениху. Однако есть одна неувязочка — спустя положенный срок у главного героя фильма все же появляется черноглазый ша-

ловливый братишка. В главных ролях снялись Василий Кахнишвили, Венера Непаридзе, Имеда Кахиани, Берта Хавава и Нодар Чачанидзе. Фильм получил специальный приз жюри МКФ-78 в Каире за режиссуру и операторскую работу.

5. «Голубые горы, или Неправдоподобная история» (1984)

«Голубые горы, или Неправдоподобная история» — комедия по мотивам рассказа Резо Чейшвили «Голубые горы». В издательство, в надежде на публикацию, свой рассказ «Голубые горы, или Тянь-Шань» принесит молодой писатель Сосо. Проходит год, а произведение Сосо все еще не печатают. Все просто — в издательстве все заняты чем угодно, но только не своими прямыми обязанностями. Директор денно и нощно заседает в президиуме или на банкетах, редакторы учат французский язык. А несчастную рукопись Сосо прочел лишь маляр. В этом полном бардаке старое здание издательства покрывается трещинами и рушится то ли от постоянной игры в мотобол поблизости, то ли из-за строительства метро под ним. Редакция перебирается в новое здание, но и там, увы, все идет по старому сценарию. Картина имела колоссальный успех. Как итог — Главный приз в программе художественных фильмов на 17-м Всесоюзном кинофестивале в Киеве, Государственная премия СССР автору сценария Резо Чейшвили и режиссеру Эльдару Шенгелая, а также оператору, художнику и многим актерам фильма.

ЭРИК ЛЕОНАРД НАПИШЕТ ЕЩЕ ОДИН РОМАН

Создательница БДСМ-бестселлера «Пятьдесят оттенков серого» Эрика Леонард, более известная по псевдониму Э.Л. Джеймс, анонсировала новый эротический роман. Об этом сообщается на сайте издательства Penguin.

Книга получила название «Мистер». Действие в романе происходит в 2019 году в Лондоне. Герой «Мистера» — богатый и привлекательный аристократ Максим Тревельян. Он получает большое наследство и принимается вести дела семьи, однако затем встречает таинственную незнакомку Алессию Дема-



чи, в которую влюбляется. Прошлое Алессии при этом окутано тайной.

Отмечается, что «Мистер» поступит в продажу 16 апреля.

Э.Л. Джеймс прославилась в 2011 году, написав скандальный эротический роман «Пятьдесят оттенков серого». Книга, содержащая сцены откровенного сексуального характера, быстро стала бестселлером в США и Великобритании. Позже писательница выпустила продолжение — «На пятьдесят оттенков темнее» и «Пятьдесят оттенков свободы». Трилогия была экранизирована.

Ваш любимый сканворд

Что-то большое	Ранка от ножа Кушанье	Церковное масло	Дрожит, увидев волка	Римский жрец	Серое вещество	Она тревожит совесть	Сыграла невесту из Парижа	'Афоня', актриса Муляж
					Бумажные поделки			
Оперная партия			Дерево ильм Рыба			Язык в Пакистане	Невежа Хоккейная лига	
Титул Бэкингема Крен избы					Родня ладмы Малая водность			
			Идол Приятель Багиры			Хорош к студии Ответ врагу		
	Живот Старин. карета	Дважды... — четыре	Павел с клюшкой Джакузи		Инстр. столяра Штеффи...			
				Тугая повязка Пудра			Не верь ему — обманет	Старые вещи
Писатель... Скотт						Половина бревна		
			Сходный Учение о морали				Сословие в Индии	1
	Имя актера в роли Нео	Чарка	Леголас Бритни...			Отвлечение реки		
Анналы	Пылая любовь Кусок сыра	Вершина горы Подземн. дорога			Газ ярких фонарей		Легковушка 20-х годов Поклажа Милок	Жидкость супа
	Книга мусульман						Овсянка... за проезд	Перебранка
			Софа					
	Лик медитации Женская накидка	Каменный остров	Время отдыха Спеццовка			Народ Аттилы Яблочн. медовый		
					Львица, зайчиха Богарфист			Вскормлен Капитола волчицей
	Награда рыбаку			Штат, где живет Стивен Кинг		Длинный холм Упаковка		
				Повар по сладостям				
	От нее не убежишь	Полость в... истории				Рос. складной велосипед		

1



Пара к столовому ножу



ФРЭНСИС ШЛАТТЕР, ВЕЛИКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

**Всего за три года он вылечил
больше ста тысяч человек...**

От прикосновения его рук парализованные вставали, слепые прозревали, у безнадежно больных бесследно исчезали рак и туберкулез.

САПОЖНИК С НЕДЮЖИННОЙ СИЛОЙ...

Шлаттер родился в 1856 году во Франции. В четырнадцать лет по непонятной причине бросил учебу и поступил работать подмастерьем к сапожнику. Позднее, когда умерли его родители, уехал в Америку. Здесь его ремесло оказалось востребованным, он зарабатывал неплохие по тем временам деньги. Облик и поведение сапожника были необычны. Шлаттер был высокого роста и отличался недюжинной си-

лой - мог легко ломать подковы. Девушки городка, где он поселился, часто заглядывались на красивого ремесленника, но сам он не проявлял к ним никакого интереса. Читал только Библию, а когда на него находили минуты уныния, развешивал тоску в море, временно нанимаясь кочегаром на промысловые суда.

Казалось бы, жизнь сапожника была однообразной и серой. Кто-то другой попытался бы скрасить ее с помощью алкоголя или

наркотиков, однако Фрэнсис не увлекался ни тем ни другим, даже не курил.

ОН ВДРУГ УСЛЫШАЛ ГОЛОС БОГА...

Когда Шлаттеру исполнилось 37 лет, он вдруг в своей голове услышал голос Бога. Тот приказал ему тренировать свое тело не меньше двух часов в сутки и проходить не меньше десяти миль в день. На удивление всем сапожник за бесценок продал мастерскую, раздал вырученные за нее деньги беднякам и пешком отправился, куда глаза глядят. Когда его сапоги развалились, Фрэнсис продолжил путь босиком. Прохожие принимали его за набожного фанатика, поскольку мужчина не расставался с Библией, и относились к нему почтительно.

Однажды к Шлаттеру обратился очень больной, фактически умирающий человек, и попросил помочь ему, поскольку считал Фрэнсиса святым. Тот не стал разубеждать несчастного, а просто прочитал над ним молитву. Эффект оказался мгновенным: больной резко содрогнулся, как от удара электрическим током, а потом упал перед Шлаттером на колени, благодаря за спасение.

БЕСПЛАТНО ИСЦЕЛЯЛ ВСЕХ СТРАЖДУЩИХ

Так Фрэнсис Шлаттер стал целителем, и молва о его способностях буквально бежала за ним по пятам. Двигаясь на юг, бывший ремесленник охотно и совершенно бесплатно исцелял всех страждущих: люди выздоравливали от одного прикосновения его рук. Эта же сила действовала и на животных. Был случай, когда Фрэнсис наткнулся на ковбоев, загнавших своих лошадей до полусмерти. Ничего не говоря, он просто погладил умирающих животных - и уже через несколько минут все раны на их телах зажили, а через полчаса лошади были здоровы. Потрясенные чудом ковбои пошли следом за святым, но вскоре увидели, что цепочка его следов уходит в горы, к неприступному перевалу. Шлаттер спокойно ходил босиком по снегу, не чувствуя холода, и даже мог спать в снежной норе. Ковбои вернулись, поняв, что им эта дорога не по силам.

Переход через горы не прошел даром даже для железного здоровья Фрэнсиса. Несколько дней он провалился в вихваве у индейцев. Поправившись, Шлаттер отблагодарил за помощь, излечив всех больных в стойбище. Индейцы просили Фрэнсиса взять себе жену из племени и стать их новым шаманом, но он продолжил странствие.

В городке Хот-Спрингс Шлаттера арестовали за бродяжничество и бросили в тюрьму без всякого суда и следствия. Однако набожность и подлинная святость этого человека заставили обратить на него внимание самого шерифа, который сделал Фрэнсиса работником в своем доме. Но через полгода Шлаттер опять услышал Божий глас, который приказал ему уходить.

СОРОК ДНЕЙ НА ОДНОЙ ВОДЕ

В 1895 году имя Шлаттера впервые попало на страницы газет. Он сделал то, что до него считалось невозможным, - пешком пересек пустыню Мохаве и пришел в Альбукерке (штат Нью-Мексико). Через некоторое время Фрэнсис заявил, что будет держать сорокадневный пост на одной воде, одновременно продолжая исцелять больных. А их становилось все больше: молва о целителе разносилась дальше и дальше - люди ехали в Альбукерке со всех концов света. Самое удивительное, что после окончания поста целитель приготовил себе бифштекс, жареную курицу, вареные яйца и запил все это бутылкой вина. Его предупреждали, что такой пир после голодания опасен, но лекарь лишь посмеялся. «Бог хранил меня во время поста, сохранит и сейчас», - ответил Фрэнсис. И действительно, такое пиршество ничем ему не навредило.

Летом 1895 года в город приехал член городского совета Денвера Эдвард Фокс. Он страдал от постоянного ухудшения слуха и еле ходил из-за большой почки. Фокс пробился к Шлаттеру через окружавшую его толпу. «Увидев целителя, я ощутил, что поправлюсь, и моя надежда сбылась, - вспоминал Эдвард. - Проведя в Альбукерке неделю, я убедился, что не слышал и половины правды о силе Шлаттера. Я пригласил его пожить в Денвере». Поселившись у Фокса, целитель стал принимать по две тысячи человек в день. Без обуви и теплой одежды он стоял на улице по шесть часов каждый день, исцеляя больных и не принимая никаких денег. Чтобы не было давки, Эдвард распорядился сколотить на улице помост, позволяющий подходить к нему строго по очереди.

Шлаттеру достаточно было лишь прикасаться к людям и мо-

литься про себя - с помоста они уходили уже здоровыми. Под конец дня Шлаттер обходил повозки с тяжелобольными, помогал тем, кто не мог стоять в очереди.

КАК ШЛАТТЕР ИЗЛЕЧИЛ РУССКОГО

Репортер газеты «Московские ведомости» страдал от сильного ревматизма. Услышав о чудесном лекаре, он отправился в Денвер. Вот как он описывал Шлаттера: «Это был высокий человек с длинными волосами и бородой. Лицо его красиво и благообразно, взгляд глубок и спокоен, как и вся фигура, от которой исходила какая-то сильная энергия и божественный свет. Был он раздет, не обут и явно все время молился про себя. Стоило ему взять в руки неистово кричащего младенца - и тот сразу успокоился, задремал, а на его бледных щеках появился румянец. Когда подошла моя очередь, я очень волновался и тоже страстно молился. Целитель прикоснулся ко мне - и я почувствовал во всем теле какой-то необыкновенный жар. Не прошло и минуты, как мои больные рука и нога налились прежней силой. С тех пор я навсегда позабыл о своем недуге».

ЦЕЛИТЕЛЬ ВДРУГ ЗАГАДОЧНО ИСЧЕЗ

13 ноября 1895 года Фрэнсис не появился к завтраку. Чуть позже Фокс нашел записку, где целитель сообщал, что Бог позвал его к себе. Из конюшни исчезла белая лошадь - единственный подарок, который лекарь согласился принять от благодарного больного. Когда стало ясно, что Шлаттер не вернется, толпу за стенами дома охватила паника. Люди плакали и рыдали, пытались прикоснуться хотя бы к помосту, на котором работал чудотворец, отламывали от него щепки. Последней, кто видел Шлаттера, была мисс Агнес Морли из штата Нью-Мексико, на ранчо которой приехал странник на белой лошади. Морли сразу же поняла, кто это такой, и пригласила Фрэнсиса располагать ее домом, как своим. Он прожил на ранчо три месяца, после чего отправился в Мексику. Через год в горах Сьерра-Мадре обнаружили скелет крупного мужчины. Покойный лежал на спине, скрестив руки на груди. Под черепом лежала потрепанная Библия.

Про человека и ангела-хранителя

Умер человек, и полетела душа его над житейским морем. Увидела она песчаный берег и две цепочки следов. Одна тянулась долго и непрерывно, другая то и дело прерывалась. «Что это такое?» - спросил человек. «Это твои следы, тот путь, которым ты шел по Земле», - ответил Бог. «А чьи следы рядом с моими?» - «Твоего ангела-хранителя». - «А почему одни следы то появляются, то исчезают? Наверное, это ангел покидал меня?» - «Нет, он нес тебя на руках».

О споре близнецов

В животе беременной женщины разговаривают двое младенцев: «Ты веришь в жизнь после родов?» - «Да, жизнь после родов существует. Мы здесь для того, чтобы стать сильными и готовыми к тому, что ждет потом». - «Глупость! Никакого потом быть не может!» - «Я верю что есть и там больше света». - «Не верю! Наша жизнь пуповина, и она слишком коротка. К тому же, оттуда никто не возвращался! Жизнь заканчивается родами». - «Точно не знаю, как выглядит жизнь после родов, но мы увидим маму». - «Ты веришь в маму? И где же она находится?» - «Она везде. Благодаря ей мы живем. Когда все затихает, я слышу, как она поет, чувствую, как нежно она гладит наш мир. Мама любит нас и позаботится после рождения... Это будет настоящая жизнь!»

С утра что-то не заладилось? Весь день наперекосяк

В моей жизни появилась новая примета. Она связана с автомобилем. Если утром в понедельник я не попала в пробку и без проблем добралась до работы, значит, в течение недели все дела будут идти легко. Но если дорога сложная и на пути я стала свидетелем аварии (важно, чтобы машины столкнулись на моих глазах), это дурной знак, предупреждающий о грядущих опасностях. Подобные суеверия трудно объяснить, и, в сущности, все они сводятся к одной примете: если с утра что-то не заладилось (разбилась чашка, перегорела лампочка и т.д.), то весь день пойдет наперекосяк. А вот к числу 13 я, как и многие автолюбители, отношусь благосклонно. Проверено лично: если в начале поездки я случайно увидела машину с номером 013, меня ждет хороший день.

С. Пятакова.

**Шлаттер спокойно ходил босиком по снегу,
не чувствуя холода,
и даже мог спать в снежной норе.**

Из нашей почты



Муж не хочет взрослеть

Милая «Подруга»! Супруг напоминает мне ребенка. Он так и не повзрослел... Совсем мне не помогает, даже в магазин сходить не может. Все время сидит у телевизора, играет в компьютерные игры, дурачится. Как его изменить?

ПОДРУГА: На психологическое взросление оказывают влияние разные факторы. В какой семье воспитывался ваш избранник - в полной или нет? Как прошло его детство? Были у него с юности обязанности и обязательства? Если он рос с мамой, которая обеспечивала его всем, неудивительно, что сейчас вы получили «диванного» мужа. Пока вы ничего не предпринимаете, супруг думает: «Ее все устраивает».

Советую вам каким-либо образом разрушить тот теплый мир, в который попал ваш муж. Не помогает вам? Пусть сидит в неубранной квартире и без обеда. Только не ругайтесь, а изобразите беспомощность: «Извини, дорогой, но сумки очень тяжелые, я не могу таскать их сама». Играет в компьютер? А вы в это время отправьтесь на «важную встречу», предварительно надев лучшее платье из гардероба. Пусть гадает, не на свидание ли вы пошли. Поживите пока в другом месте, объяснив мужу: «Я так больше не могу. Люблю тебя, но наша жизнь меня не устраивает. Если хочешь что-то изменить, ты знаешь, где меня искать». Это должно побудить его к каким-либо шагам, действиям. Если этого не произойдет, задайтесь вопросом: а способен ли ваш супруг вообще что-либо сделать для вас?

Екатерина Блинова.

мощность: «Извини, дорогой, но сумки очень тяжелые, я не могу таскать их сама». Играет в компьютер? А вы в это время отправьтесь на «важную встречу», предварительно надев лучшее платье из гардероба. Пусть гадает, не на свидание ли вы пошли. Поживите пока в другом месте, объяснив мужу: «Я так больше не могу. Люблю тебя, но наша жизнь меня не устраивает. Если хочешь что-то изменить, ты знаешь, где меня искать». Это должно побудить его к каким-либо шагам, действиям. Если этого не произойдет, задайтесь вопросом: а способен ли ваш супруг вообще что-либо сделать для вас?

Гадалка или психолог?

Милая «Подруга»! Я верю в потусторонний мир, читаю гороскопы и с недавнего времени хожу к гадалке. Она направляет меня по жизни. Но мои подруги говорят, что я совсем сошла с ума и мне нужна не гадалка, а хороший психолог...

Марина А.

ПОДРУГА: Главный вопрос, который вы должны себе задать: зачем вам человек, который направлял бы вас по жизни? Подумайте о том, что мешает вам проявлять самостоятельность и что может помочь выявить внутренний стержень. О будущем не надо у кого-то спрашивать, его нужно творить собственными руками. Только тогда жизнь начнет приносить вам удовлетворение. Посещая гадалку, вы пытаетесь переложить ответственность на нее, сбросить груз с собственных плеч. Да, это проще, но постоянно так делать нельзя. Однажды настанет момент, когда подсказать будет некому. И что вы будете делать? Что касается психолога, к нему стоит обращаться в



случае необходимости. Если вы запутались, началась депрессия, нужна моральная поддержка, а обратиться не к кому, мешают детские травмы и так далее. В остальных, менее серьезных случаях может помочь обычный разговор с другом по душам.

Я полюбил другую

Милая «Подруга»! Мне 42 года, в браке 8 лет. Есть два замечательных сына. Но недавно я полюбил другую женщину. Бросить семью я не хочу, но и жить вдали от любимой не смогу...

А. К.

ПОДРУГА: Большинство мужчин, оказавшись в подобной ситуации, не терзают себя. Вас такой выход не устраивает, и это уже радует. К сожалению, сердцу не прикажешь, и влюбиться может каждый, даже если у него есть семья.

Прежде всего, не торопитесь. Если после встречи с новой возлюбленной прошло не так много времени, дайте себе возможность подумать. Быть может, это просто пылкое увлечение? Если по прошествии времени вы поймете, что новое чувство не мимолетно, наберитесь сил все рассказать жене. Она имеет право знать. Тем более, что ваши дети должны расти в любящей семье, а не там, где мама любит папу, а папа любит другую женщину.

Помните, что даже в случае развода вы сможете сохранить теплые отношения со своей семьей - бывшей женой и детьми. Расстаньтесь полюбовно, без взаимных упреков, и это будет вполне достижимо.

Интересный вопрос

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА ВОЗМОЖНА?

Часто можно услышать: «Я полюбил тебя с первого взгляда!» Но возможно ли это? Ученые утверждают, что нет! Оказывается, все наши чувства - это банальная химия. При первом знакомстве люди могут испытать взаимное притяжение. У них подскакивает уровень гормона адреналина в крови, происходит выброс эндорфинов. Из-за этого учащается сердцебиение, сбивается дыхание. Но любовь ли это? Нет, только влюбленность. Любовь, как таковая, приходит со временем, когда человек полностью принимает свою вторую половину, у них появляются точки соприкосновения.

Влюбленность не всегда перерастает в любовь. Даже наоборот - чаще всего она остается приятным воспоминанием.

Кому молиться о легких родах?

Совсем скоро мне предстоит родить первенца. Переживаю из-за того, как пройдут роды. Кому я могу молиться о благополучном исходе?

Маргарита К.

Главная помощница для женщин в родах - Божия Матерь. Она сама по себе является олицетворением женщины, матери. К ней можно обращаться и во время беременности, и после нее, прося о здоровье для малыша. Есть особенные иконы с изображением ее лица, которые можно и нужно брать с собой на роды. Это «Целительница», «Федоровская», «Скоропослушница», «Взыграние Младенца», «Помощница в родах». Можно приобрести освященную миниатюру любой из этих икон и взять с собой в палату или родовую зал.



Также можно обращаться к таким святым, как Ксения Блаженная и Матрона Московская, великомученицы Варвара и Екатерина. В трудных родах нужно творить молитву праведным Иоакиму и Анне - родителям Пресвятой Богородицы.

Конкретные молитвы можно заучить заранее или творить их своими словами. Некоторые роженицы предпочитают выписать молитву на бумажку, сложить листок с ней и держать все время около себя.

О здоровье младенца можно молиться Симеону Богоприимцу.



С ЧЕГО НАЧАТЬ ПОСТ?

Я только знакомлюсь с христианской жизнью. Подскажите, как мне лучше начать поститься?

Елена Захарова.

Первый вопрос, на который стоит для себя ответить перед началом поста: «Для чего я это делаю?» Если для человека это эксперимент, или обязательный пункт, или просто галочка среди действий, которые непременно должен совершать каждый христианин, значит, он еще не готов поститься. Главным мотивом должно быть искреннее желание служить Богу, очиститься, познать особую благодать.

Прежде чем начинать пост, желательно пообщаться с теми, кто уже не раз его держал. Кому-то помогает соответствующая литература. Так у человека сложатся правильные представления о том, насколько на самом деле это тяжело. Лучше не брать на себя сразу слишком много - например, строго поститься. Ведь если начать с малого - отказать себе в чем-то одном или в нескольких любимых продуктах - будет больше вероятности в положительном исходе. Некоторые новички постятся

только первую и последнюю неделю поста, которые обычно считаются самыми строгими и важными. А некоторые и вовсе начинают с говения по средам и пятницам в течение года.

Если по мере того, как человек держит пост, он понимает, что ему легко, в следующий раз можно сделать для себя служение более строгим. Если же срывается - не стоит винить себя. Нужно поговорить об этом с батюшкой, который посоветует, как лучше войти в пост, чтобы противостоять соблазнам: не только в вопросах питания, но и в вопросах поведения.

Бывает, человек выдерживает пост, но все его мысли в это время крутятся вокруг еды. Он не может нормально жить, работать, молиться, в конце концов. Его преследуют раздражение и недовольство. Можно ли считать такой пост проведенным благостно? Вряд ли. Вот почему так важно заранее рассчитать свои силы.

Какие цветы нести на могилу?

Прихожу на кладбище и вижу, что все могилы украшены совершенно по-разному. Какие цветы все-таки лучше приносить? Что по этому поводу говорит церковь?

Нелли.

Вопрос украшения могилы усопшего родственника исключительно индивидуален. Церковь в него старается не вмешиваться, оставляя последнее слово за семьей. Однако существуют и общепринятые каноны. Так, летом предпочтительны

свежие цветы, особенно если на это время приходится день рождения или годовщина смерти усопшего, родительские субботы. Обычно на могилы в таких случаях несут бордовые розы, красные гвоздики, белые лилии, хризантемы. Можно по-

ложить цветы, которые любил сам умерший. Летом также многие высаживают на могилах луковичные и полевые цветы, мох, папоротник - чтобы озеленить место. Многие из посаженных растений хорошо переносят зиму и продолжают цвести и на следующий год. В холодное время года приходится переходить на искусственные композиции. Венки, корзины прекрасно стоят, украшая могилу.



В ту ночь я не сомкнула глаз: то думала, как мне жить дальше, то принималась проклинать судьбу, которой вздумалось вдруг открыть мне правду...

МЕНЯ УДОЧЕРИЛИ

Что происходит в душе ребенка, когда он узнает: мама с папой не его биологические родители? Он чувствует обиду, непонимание и страх. Это открытие может перевернуть мир даже взрослого человека...

Одно из ярких воспоминаний моего детства - рождение сестренки. Незадолго до этого мне исполнилось пять лет, и казалось, что появление Вики - еще один подарок.

Вопреки мнению, будто старшие дети из ревности к родителям не любят младших, я Вику просто обожала. Если был у меня кто-то ближе, чем сестра, то это папа. Мама со смехом говорила, что мы с ним из одного теста: энергичные и любопытные. Я участвовала во всех школьных мероприятиях, будь то конкурс для юных художников или историческая викторина. Папа меня всегда поддерживал:

- В этой жизни нужно попробовать себя во всех сферах, чтобы понять, что тебе по-настоящему нравится.

Я и профессию выбрала благодаря папе. Он вырос в детдоме, много рассказывал мне об этом, и я решила стать социальным педагогом.

Когда я с отличием защитила диплом, родители подарили мне однокомнатную квартиру, которую мама получила в наследство от бабушки с дедушкой. О лучшем начале взрослой жизни я и мечтать не могла: своя квартира, работа по профессии (меня приняли на должность социального педагога в детский дом). Многие мои сокурсники даже думать не хотели о работе по специальности, но мне казалось, что я на своем месте.

Я переехала от родителей, но в гости к ним приходила почти каждый день: забрать какую-нибудь мелочь

вроде наушников или поужинать, если не успевала приготовить еду сама.

Однажды я заскочила к ним в обед: нужны были документы, чтобы пройти медосмотр на работе. Среди прочего прихватила и свою детскую медкарту - вдруг пригодится.

Вечером я пролистала ее и наткнулась на угловатую запись на первой странице: «Дата рождения - ориентировочно май 1985 года, родители - неизвестны». Усмехнулась тогда: каких только ошибок не бывает! Но решила все-таки на эту тему с родителями поговорить. Пришла к ним на следующий день, рассказала о найденной в медкарте ошибке. Но по маминим наполненным слезами глазам поняла: это не ошибка. Папа тоже зашмыгал носом, но сумел взять себя в руки. С отступлениями, паузами и вздохами он рассказал, что они с мамой мне по крови не родные, что меня, двухмесячную, прохожие обнаружили в парке на скамейке. Найти тех, кто подкидыша оставил, так и не удалось. А через два месяца меня из дома малютки забрали приемные родители. Маме еще в юности врачи предрекли бесплодие. Однако через четыре года после моего появления в их жизни произошло чудо: мама забеременела Викой. Папа уверял, что никакой разницы между кровной и приемной дочкой они никогда не делали, что любят нас обоих одинаково сильно. Впрочем, это я и сама знала. Оттого и чувствовала себя мошенницей, как будто украла у сестры половину ро-

дительской любви и наследную квартиру в придачу. Когда папа закончил рассказ, я вынула из кармана ключи от своей квартиры, отдала ошеломленной Вике, которая тоже весь папин рассказ слышала.

- Это по праву твое, - сказала я напоследок и вышла из родительской квартиры.

Ночевать я попросилась к подруге. В ту ночь я не сомкнула глаз: то думала, как мне жить дальше, то принималась проклинать судьбу, которой вздумалось вдруг открыть мне правду. Утром я, уставшая и изможденная, пришла на работу, где меня поджидал папа. Он не стал втолковывать мне прописную истину: отец не тот, кто родил, а тот, кто воспитал. Сказал просто:

- Ты, наверное, захочешь найти своих настоящих родителей, и я тебя понимаю. Сам, когда из детдома ушел, первым делом решил их найти. Мне-то проще было: и документы имелись, и помнил я их смутно. Навел я справки, узнал, что отец десять лет назад умер: зарезали его в пьяной драке. А мать не первый срок отбывает за воровство. Тогда я и понял: лучшее, что родители для меня сделали - это бросили своего ребенка. Хотя я и вырос в казенном учреждении, зато с малых лет усвоил, что хорошо, а что плохо, по родительским стопам не пошел. Ты можешь обижаться, что мы правду от тебя скрывали. Но одно знай: мы с матерью тебя любим.

У меня и впрямь были мысли искать своих родителей. Но, работая в детдоме, я знала, что это будет не просто, особенно для безымянных подкидышей вроде меня. Да и понимала я, что вряд ли меня оставили на скамейке в парке любящие и заботливые мама с папой... Так что, затею с поисками я оставила, а для себя твердо решила: у меня есть семья, а другой и не надо.

Все в моей жизни осталось прежним. Живу в квартире, которая досталась по наследству, и работа та же. Правда, сначала я хотела уволиться: общение с брошенными детьми напоминало мне о том, что я из таких же брошенных. Но папа уговорил этого не делать. И оказался прав: когда шок прошел, я смогла использовать личный опыт в профессиональных целях. Гораздо проще установить контакт с ребенком, когда он знает, что ты на его месте тоже когда-то была. Мне повезло, что меня удочерили, и теперь настала моя очередь помочь тем, кто живет в детдоме.

Кристина О.

Если вы планируете сделать ремонт в квартире, заранее продумайте все детали интерьера. И постарайтесь не допустить типичных ошибок.

Затевая ремонт, не стоит ориентироваться только на свое природное чутье или красивые фотографии интерьера в Интернете. Результатом непродуманного с точки зрения практичности дизайна может стать квартира, в которой вы будете чувствовать себя неудобно. От каких идей лучше отказаться?

НЕДОСТАТОК ОСВЕЩЕНИЯ

Если в вашей квартире недостаточно дневного света, обратите внимание не только на потолочные люстры и светильники, но и на бра, торшеры и настольные лампы - для локального освещения. Их можно поставить в гостиной, кабинете и спальне.

Как правильно? Дизайнеры советуют ставить небольшие светильники в маленькой комнате, чтобы сохранить гармонию помещения и не загромождать пространство. Для спальни, детской и гостиной выбирайте теплый свет, имитирующий солнечный. В освещении коридора, ванной и лоджии допустим холодный свет.

РАССТАНОВКА МЕБЕЛИ ПО ПЕРИМЕТРУ КОМНАТЫ

Диваны и кресла, будто приклеенные к стене, - довольно распространенное явление в наших квартирах. Тем не менее, такой подход к дизайну интерьера давно устарел!

Как правильно? Гостиная станет уютной, если в центре комнаты расположить небольшой диван (если габариты квартиры позволяют это сделать). А вот рабочее место можно обустроить у стены: достаточно столика и стеллажа для книг и документов.

АРКИ, КОЛОННЫ И ГИПСОКАРТОН

Некоторые уверены: простой белый потолок - это скучно. Поэтому



5 ОШИБОК В ИНТЕРЬЕРЕ

лучше сделать многоуровневый, вычурной формы из гипсокартона. Однако эта роскошь в небольшой городской квартире неуместна. Особенно странно выглядят потолки с рисунком, ведь чтобы его рассмотреть, возможно, придется лечь на пол. То же самое касается колонн и арок - вы же не во дворце эпохи Ренессанса.

Как правильно? Используйте простые отделочные экологические материалы и непритязательные геометрические узоры на стенах, которые визуально расширяют пространство и «поднимают» потолок.

ПЕРЕНАСЫЩЕННОСТЬ ИНТЕРЬЕРА

Это одна из самых частых ошибок в оформлении помещения. А все потому, что большое количество мебели уменьшает пространство в квартире и лишает ее красоты и удобства. Еще один важный момент: обилие картин, зеркал и сувениров создает ощущение хаоса.

Как правильно? Один вместительный шкаф с легкостью заменит все тумбочки и полочки в комнате. И если вы не можете представить ин-

терьер без сувениров и зеркал, украсьте сувениры в декоративные корзины, а зеркала и картины старайтесь вешать на уровне глаз для комфортного визуального восприятия.

СМЕШЕНИЕ СТИЛЕЙ

Некоторые любят украшать комнаты нестандартными предметами: кресло-мешок, стеклянный журнальный столик на изогнутых ножках, яркий леопардовый плед на диване. Замечательно, если вас радуют эти вещи. Но лучше, чтобы в доме была одна нестандартная вещь, которая добавит изюминку интерьеру. В противном случае скопление «разношерстных» предметов превратит ваш дом в барахолку.

Как правильно? Если вы решили, что интерьер вашей гостиной или спальни будет выполнен в стиле прованс, старайтесь придерживаться этого стиля, не смешивайте его с другими. Даже когда вы не остановились ни на одном из существующих вариантов стилей, помните: в интерьере обязательно должна быть какая-то связующая нить (единая цветовая гамма, узоры и т.п.).



Смешение стилей создает ощущение хаоса в помещении, может вызвать дискомфорт, повышенную утомляемость



Слишком много мебели в маленькой комнате уменьшает пространство, создает ощущение перегруженности помещения



Колонны занимают много места и смотрятся вычурно в городских квартирах, особенно в домах типовых серий



(Продолжение)

Однако при виде ее жилища ему расхотелось входить. И причиной этого, как ни странно, была жалость. Филип знал, что ее самолюбие будет нанесен жесточайший удар, если он увидит, как она живет. Все эти годы он воображал, что она купается в роскоши, выглядит такой же элегантной и красивой и вращается в вихре тех же светских удовольствий. Но женщина, обитающая здесь, несомненно, превратилась в отшельницу и старую клячу, которая провела все эти годы одна, ничего не делая, только наблюдая за кораблями, входившими в порт, или делая покупки в маленькой соседней деревушке. Плечи Филипа опустились от странного отчаяния, тоски по давно забытым мечтам и загубленной жизни. Он шагнул по узкой тропинке, выходящей вниз по холму.

— Филип, ты прошел слишком долгий путь, чтобы повернуть обратно, — раздался за спиной незабываемый голос.

Голова Филипа резко дернулась, и тут он увидел ее, неподвижно стоявшую под деревом на склоне холма с корзиной цветов в руке.

Она направилась к нему грациозной легкой, походкой; светлые волосы были покрыты крестьянской косынкой, которая почему-то ей очень шла. На Кэролайн не было косметики, и она выглядела гораздо старше, но куда красивее, чем раньше. Неудовлетворенное выражение сменилось умиротворенностью, и теперь она, как ни странно, больше походила на Мерседис, чем много лет назад, когда ей тоже было тридцать. И ноги, у нее по-прежнему фантастически стройные ноги!

Филип уставился на бывшую жену, чувствуя, как его ненадежное сердце бьется немного быстрее и чаще обычного, и не мог придумать что сказать — все казалось таким вульгарным и банальным. И поэтому он рассердился на себя еще больше.

— Ты постарела, — без обиняков сообщил он. Но Кэролайн, не обидевшись, тихо рассмеялась.

— Как мило с твоей стороны сказать именно это.

— Я случайно оказался по соседству... Он кивком показал на корабль в гавани, поняв, как по-дурацки звучат его слова,

РАЙ

и угрюмо нахмурился, потому что Кэролайн, кажется, забавлялась его смущением.

— Что заставило тебя покинуть магазин? — осведомилась она, положив руку на засов, но не открывая ворота.

— Взял отпуск. Большое сердце.

— Я знаю, что ты болел. По-прежнему читаю чикагские газеты.

— Можно войти? — неожиданно для себя спросил Филип и, вспомнив, что она не может жить без мужчин, ехидно добавил:

— Или ждешь гостей?

— Хорошо сознавать, что все и вся в этом мире изменяется, все, кроме тебя — такой же ревнивый и подозрительный, как всегда, — заметила она, открывая ворота. Филип последовал за ней, уже жалея о том, что пришел.

Каменные полы были покрыты яркими ковриками и огромными вазами, в которых росли цветы. Кэролайн кивком показала на кресло.

— Не хочешь сесть?

Филип кивнул, но вместо этого подошел к выходившему на гавань окну.

— Как ты живешь? Все в порядке? — наконец удалось ему выговорить.

— Все хорошо, спасибо.

— Удивляюсь, как это Артуро не мог подарить тебе кое-что получше, чем эта хижина.

Кэролайн ничего не ответила, и это побудило Филипа упомянуть о ее последнем любовнике, том, из-за которого они развелись.

— Спирсон ведь был всего-навсего ничтожеством, не так ли, Кэролайн? Только и мог зарабатывать на жизнь уроками верховой езды и выездкой лошадей!

Невероятно, но она улыбнулась его словам и, налив себе бокал вина, молча пригубила, глядя на Филипа огромными голубыми глазами. Застыгнутый врасплох и чувствуя себя безнадежным грубияном и глупцом, Филип не мигая встретил ее взгляд.

— Неужели ты уже закончил? — спокойно осведомилась она — По-моему, у тебя в запасе еще с дюжину обвинений в моей воображаемой неверности и изменах, которые ты готов швырнуть мне в лицо. Очевидно, даже через тридцать лет они не дают тебе покоя.

Филип, глубоко вздохнув, откинул голову.

— Прости, — искренне сказал он, — не знаю, с чего это я на тебя набросился. Твоя жизнь меня не касается. Кэролайн снова улыбнулась все той же спокойной, безмятежной улыбкой, которая так задевала Филипа.

— Ты набросился на меня, потому что до сих пор не жалеешь знать правду.

— Какую правду? — саркастически бросил он.

— Ни Доминик, ни Денни Спирсон не разбили наш брак. Во всем виноват только ты.

В глазах Филипа сверкнул гнев, но Кэролайн покачала головой:

— Ты ничего не мог с собой поделать. Слово маленький несчастный мальчишка, до смерти напуганный тем,

что некий враг отнимет кого-то или что-то у него. Ты не можешь вынести самой мысли о потере И поэтому, вместо того чтобы сидеть и терпеливо ждать, пока случится неприятность, берешь дело в свои руки и вынуждаешь ее произойти, так, чтобы претерпеть боль и покончить с ней. Начинаешь с того, что накладываешь на людей, которых любишь, запреты и ограничения, такие жестокие, что те не в силах их стерпеть, и когда наконец решают порвать с тобой, обвиняешь друзей в предательстве и выплескиваешь на них свою ярость. И тогда начинаешь мстить тем самым людям, которых сам вынудил причинить тебе боль, и поскольку ты уже не мальчик, а взрослый человек, богатый и могущественный, то и возмездие воображаемым врагам и изменникам оказывается ужасным. Твой отец почти то же самое проделал с тобой.

— Где ты набралась этой псевдопсихологической чепухи? — уничтожающе рассмеялся Филип. — От какого-нибудь дурака психоаналитика, с которым, должно быть, еще и спала?

— Из множества книг, которые успела прочитать, чтобы лучше понять твой характер, — ответила она, не отводя глаз.

— И хочешь заставить меня поверить, что именно поэтому мы и расстались? Что ты была невинной, а я — подрацки ревнивым и жестоким? — осведомился он, осушая свой бокал.

— Я была бы счастлива рассказать тебе правду, если считаешь себя достаточно здоровым, чтобы ее вынести.

Филип нахмурился, ошеломленный ее непоколебимым спокойствием и нежной прелестью улыбки. В двадцать лет Кэролайн была неотразима, но теперь, когда на лбу и под глазами появились морщинки, лицо приобрело какую-то законченность, и это, как ни странно, делало ее еще привлекательнее.

— Попробуем услышать правду, — сухо зато бросил Филип.

— Хорошо, — кивнула она, подходя ближе. — Посмотрим, достаточно ли ты стар и рассудителен, чтобы поверить ей, когда услышишь. Мне почему-то кажется, что так оно и будет.

Но Филип пребывал в полной уверенности, что никто, и тем более она, не заставит его поверить в ее невинность.

— Ты полагаешь? — отозвался он однако.

— Представь себе. И знаешь, в чем дело? Пойми же наконец: признаваясь во всем, я ничего не теряю, но и приобрести не приобрету. Как ты считаешь?

Она выжидала, вынуждая его ответить.

— Наверное, ты права, — наконец выдал он.

— Так вот слушай, — тихо начала она. — С самой первой встречи я была без ума от тебя, ты совсем не походил на тех мужчин, которых я знала раньше, в Голливуде, — у тебя были воспитание, стиль и класс. На втором же свидании я влюбилась в тебя, Филип.

На его лице отразилось потрясенное неверие, и Кэролайн заметила это, но

все же продолжала со спокойной решимостью:

— Я так любила тебя и так была уверена в собственном ничтожестве и глупости, что дышать боялась, пока мы жили вместе, постоянно опасаясь сделать очередную ошибку. Вместо того, чтобы рассказать тебе все о своем происхождении и мужчинах, с которыми спала, я выложила легенду, сочиненную студийным отделом рекламы. Придумала, что воспитывалась в сиротском приюте и влюбилась в своего ровесника, еще когда была подростком.

Филип ничего не ответил, и Кэролайн глубоко, прерывисто вздохнула:

— На самом же деле, моя мать была шлюхой, не имеющей ни малейшего понятия, от кого родила меня. В шестнадцать лет я сбежала из дома, добралась на автобусе до Лос-Анджелеса и нашла работу в дешевой закуской, где тот жлоб, что служил посыльным в кинокомпании, открыл меня. В ту ночь я прошла первое прослушивание на диване в кабинете его босса. Две недели спустя он привел меня к этому боссу, и снова прослушивание — точно такое же, только не ночью, а днем — босс был женат. Играть я не умела, но была фотогеничной, поэтому босс нашел мне работу в агентстве моделей, и я начала зарабатывать деньги журнальной рекламой. Потом поступила в театральную школу и наконец получила эпизодические роли в фильмах после того, как проходила пробу, в чьей-то постели конечно. Позже мне начали давать роли получше, а потом я встретила тебя.

Кэролайн замолчала, ожидая реакции, но Филип лишь пожал плечами и холодно объявил:

— Я знал все это. Я обратился к частному сыщику за год до того, как подал на развод. Ты не сказала мне ничего нового — отчасти мне было это известно, отчасти я догадался сам.

— Пока нет, но все еще впереди. К тому времени, как я встретила тебя, во мне проснулись прежняя гордость и вера в себя, и больше я не спала с мужчинами лишь потому, что оказалась в отчаянном положении или была слишком слаба, чтобы отказать им.

— Ты переспала со всем Голливудом, потому что тебе нравилось это! — выплюнул он. — У тебя были сотни любовников!

— Ты преувеличиваешь, — покачала она головой, печально улыбаясь, — но их действительно было много. Но тут не только моя вина. Это... это входило в условия договора, было частью моего бизнеса, точно так же, как улыбки и рукопожатия в твоём.

Кэролайн увидела его презрительную ухмылку, но предпочла игнорировать ее.

— Но потом я встретила тебя и влюбилась и впервые в жизни ощутила стыд, стыд за все, кем я была и что делала. И потому я пыталась изменить прошлое, приспособив его к твоим стандартам. Мне следовало бы понять, что это безнадежная затея.

— Безнадежная, — коротко согласился он. Глаза Кэролайн кротко смотрели на него, улыбка светилась неподдельной искренностью.

— Ты прав. Зато я могла изменить и изменить настоящее. С самой первой нашей встречи у меня не было мужчин, кроме тебя.

— Не верю, — рявкнул он. Но Кэролайн улыбнулась еще шире и качнула головой:

— Придется поверить хотя бы потому, что ты согласился: у меня нет причин тебя обманывать. Да и к чему мне унижаться? Печальная истина заключается в том, что я действительно считала, будто могу исправить прошлое, очистив настоящее. Мередит — твоя дочь, Филип. Я знаю, ты привык думать, что ее отец либо Доминик, либо Деннис Пирсон, но Деннис всего-навсего давал мне уроки верховой езды. Я хотела, чтобы меня считали своей в твоём кругу, а все женщины умели ездить верхом, вот я и бегала украдкой на уроки к Деннису. — Это вранье я уже слышал.

— Нет, дорогой, — не задумываясь, возразила Кэролайн, — это правда. Не стану притворяться, что не была любовницей Доминика до того, как мы познакомились. Он подарил мне этот дом, чтобы заглядывать вину за ту дурацкую пьяную шутку, что он сыграл, притворившись, будто снова ухаживает за мной, в тот день, когда ты нас «застал».

— Хорошенькое «ухаживание», — прошипел Филип. — Он валялся в нашей постели, когда я вернулся на день раньше из деловой поездки.

— Но я там не лежала, — отрезала она. — И он был мертвецки пьян!

— Нет, тебя с ним не было, — саркастически согласился он. — Удрала на свидание к Пирсону, оставив полный дом гостей, которые увлеченно сплетничали насчет твоего подозрительного отсутствия.

К его совершенному потрясению, Кэролайн засмеялась, грустно, тихо, и доверчиво спросила:

— Разве не самая печальная ирония заключается в том, что прошлое догнало меня и уничтожило? Все верили этой сказочке о моем сиротстве, а связи, которые у меня были до замужества, так и не выплыли на свет Божий.

Она покачала головой, и тяжелая, отливающая серебром копна волос упала ей на плечи.

— Мне все сходило с рук, хотя я была виновна, а ты осудил меня лишь на основании косвенных улик. Во всем этом действительно кроется какая-то поэтическая справедливость, как ты считаешь?

Филип потерял дар речи, не умея заставить себя поверить ей и не в силах сомневаться, как прежде. Дело было даже не в словах, а в ее отношении к происходящему — в спокойной смирении, полном отсутствии злобы и ненависти, в искренности и чистосердечии в огромных голубых глазах. Следующий вопрос застал его врасплох. Голова изумленно дернулась:

— Знаешь, Филип, почему я вышла за тебя замуж?

— Вероятно, потому, что хотела получить надежное положение в обществе и богатство.

Кэролайн, усмехнувшись, покачала головой.

— Ты себя недооцениваешь. Я уже сказала, что была ослеплена твоей внешностью и воспитанием и влюбилась в тебя, но никогда бы не вышла замуж, если бы не одно обстоятельство.

— И что же это за обстоятельство? — против воли вырвалось у Филипа.

— Я была уверена, — вздохнула она, — твердо уверена, что могла предложить тебе то, в чем ты так нуждался. Кое-

что очень для тебя необходимое. И знаешь, что это было?

— — Понятия не имею.

— Я думала, что смогу научить тебя смеяться и радоваться жизни.

В комнате повисло долгое молчание. Наконец Кэролайн взглянула на бывшего мужа из-под длинных ресниц и мягко, прерывающимся голосом спросила:

— Ты так и не научился смеяться, дорогой?

— Не смей называть меня так! — почти вскрикнул Филип, но в груди теснились чувства, которых он вовсе не хотел испытывать, не переживал много лет, и чтобы избавиться от них, он со стуком поставил на стол пустой стакан.

— Мне пора.

Кэролайн кивнула.

— Запоздалые сожаления могут стать ужасным бременем. Чем скорее ты уйдешь, тем легче сможешь убедить себя, что ты был действительно прав тогда, тридцать лет назад. Но если останешься, кто знает, что может произойти?

— Ничего не произойдет, — покачал головой Филип, имея в виду, что вовсе не собирается переспать с ней, и потрясенный тем, что подобная мысль вообще могла прийти ему в голову.

— Прощай, — тихо шепнула Кэролайн. — Я бы попросила тебя передать Мередит, что по-прежнему ее люблю, но ведь ты ничего не скажешь, верно?

— Не скажу.

— Она в этом и не нуждается, — храбро улыбнулась Кэролайн. — Судя по тому, что я читала, она прекрасный человек и замечательная женщина. И, — с гордостью добавила она, — нравится тебе это или нет, но в ней есть частица меня. И Мередит умеет радоваться жизни.

Филип в полном недоумении уставился на нее.

— То есть как это «читала»? О чем ты толкуешь?

Кэролайн кивком показала на стопку чикагских газет и хрипловато усмехнулась.

— Она ведет себя мужественно в той сложной ситуации, в которую попала. Оказаться одновременно женой Мэтью Фаррела и невестой Паркера Рейнолдса...

— Откуда, черт возьми, ты пронюхала об этом?! — взорвался Филип, побелев от ярости.

— Об этом пишут все газеты, — начала Кэролайн, но тут же осеклась, увидев, что он ринулся к газетам и начал их листать. Он весь дрожал от бешенства, пробегая глазами репортажи об аресте Станисласа Шпигальски со снимками Мередит, Паркера и Мэтта на первой полосе. Отшвырнув одну газету, он схватился за вторую, с изложением совместной пресс-конференции. Следующая газета с заметкой о предполагаемом взрыве в нью-орлеанском магазине выскользнула из его пальцев.

— Он предупреждал меня об этом одиннадцать лет назад, — выдал Филип скорее себе, чем Кэролайн. — Он предостерегал меня и теперь пошел в атаку!

Филип гневно уставился на Кэролайн сверкающими глазами.

— Где здесь ближайший телефон?!

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Внутренний резерв



СТРОИМ СЧАСТЬЕ БЕЗ ГРАНИЦ!

Единственный человек, который мешает вам быть счастливыми, - это... вы сами, «сдавшиеся в плен» ограничивающим установкам и убеждениям.

Вы думаете: «Мужчин нормальных не осталось», «Деньги даются туго», «Жизнь - это боль» - и вот готово: у вас действительно нет ни денег, ни мужчин, ни хорошей жизни. Просто из-за того, что вы сами для себя ввели запрет на получение радости, удовольствия, каких-то жизненных благ, на развитие своего потенциала.

Откуда берутся «неудачники»?

Ограничивающие убеждения опасны не сами по себе, а в связи с тем посылом, который содержат. Некоторые из них могут программировать на хорошее, такие как «В моей жизни нет места для безответственных мужчин», например. Чем не ограничение со знаком плюс? Но чаще всего мозг сильнее цепляют фразы, которые ограничивают в негативном контексте. Часть подобных убеждений люди берут из детства. «От тебя одни беды», «У тебя ничего не получится», «Что из тебя может вырасти?» - говорит значимый взрослый ребенку, еще и не по разу в день, не понимая того, что этими токсичными фразами формирует у него негативное представление о самом себе. Самоощущение «Я - неудачник» человек впоследствии может пронести через всю жизнь, проживая ее не так, как мог бы, если бы слышал в свой адрес больше добрых слов.

Сравнение

не в вашу пользу

Еще один тип ограничивающих убеж-

дений - сравнения. Вас могут сравнивать с кем-то не только родители - любящие люди из вашего окружения: учителя, друзья, коллеги. Они могут ссылаться на то, что кто-то другой делает что-то лучше, чем вы, или превосходит вас по своим врожденным качествам. «У Анечки есть все данные, чтобы заниматься гимнастикой, а ты полновата для этого спорта», «Чтобы работать в той компании, нужно владеть английским на уровне Васи», «Какая из тебя модель? Они - красивые, а у тебя веснушки». Из подобных заявлений окружающих формируется ваше представление о реальности. Хотя по факту она может оказаться совсем иной: в гимнастике берут полных, ваш английский - хороший, веснушки карьеры модели не помеха. Но на все это уже наложен запрет: ваша картина мира завершена и наглухо запечатана. Ей не быть другой, пока вы не начнете искоренять старые установки у себя в голове.

Вы попали в ловушку!

В Евангелии написано: «По вере вашей да будет вам», - вы притягиваете то, во что верите. Если вы, пусть даже опираясь на личный опыт, решили, что «нормальных мужиков не осталось», то всегда будете наткаться лишь на неприятных персонажей. В вашей картине мира нет иных, и мир подбрасывает вам только то, что вы готовы видеть и принимать! Другие женщины будут встречать достойных мужчин, выходить за них замуж, а вы декламировать заезженное клише: «Не осталось». Так работает суровый закон притяже-

ния. Сначала вы приобретаете убеждение «Нет счастья в личной жизни», потом ваше сознание фильтрует реальность под него: вместо того, чтобы замечать счастливые пары, вы акцентируете внимание на тех, у кого все плохо. Ну, а далее включается подсознание, оно затягивает вас в ловушку, то есть, подстраивает реальность под ваше убеждение: у всех все плохо, ничего другого нет и быть не может, потому, что вы видите и считываете только это.

Отключите автопилот!

Чтобы выбраться из ловушки подсознания (если вы туда угодили), надо раскручивать механизм укоренения убеждений в обратном направлении. Ограничительные убеждения - всего лишь идеи, ваши или других людей, они поддаются корчеванию.

1. Первое, что надо сделать, - научиться их отслеживать. Отключайте автопилот - включайте осознанность. Пришла в голову плохая мысль - меняйте ее на противоположную. «Нет хороших мужчин» на «Меня окружают достойные мужчины». Пусть это будет сложно, пусть внутри вы еще не до конца согласны с ней, продолжайте гнуть намеченную линию. Ограничения невозможно сломать без давления.

2. Сколько раз в день вы думаете о том, что вы неудачница или что хороших мужчин не осталось? Когда приходят эти мысли? На работе или во время отдыха? В это время необходимо намеренно переключаться на что-то приятное: баловать себя лакомством, перекидываться парой слов с хорошей подругой, строить планы на выходные. В общем, любыми радостными мелочами отвлекать себя от вовлечения в негатив.

3. Почему вы думаете, что хороших мужчин не осталось? Кто вбил вам в голову, что вы неудачница? Если дело в личном опыте, задумайтесь, правильно ли учитывать выборку из 2-3 неприятных инцидентов? Хорошо ли вы знаете человека, который внушил вам идею о вашей неполноценности? Был ли он компетентен делать такие выводы, а самое главное - сейчас его слова так же важны для вас? Отказывайтесь от ложных авторитетов и устаревших правил, догм и взглядов на мир, фокусируйтесь на настоящем моменте.

4. Как будет звучать мое новое убеждение? Как оно улучшит мою жизнь? Как я буду себя при этом чувствовать? Обязательно задайте себе эти вопросы. Четко сформулируйте новую установку. Не просто убеждение, а целую концепцию, которой вам предстоит проникнуться всем сердцем. Пусть она будет манифестирующей, убедительной, лаконичной. Впитывайте ее, не забывая о том, что в мире существует достаточно света для тех, кто хочет видеть, и достаточно мрака для тех, кто не хочет.

Крыса (Мышь)

Хоть тяжелые времена в 2019 году Крысе не грозят, добавить денег в кошелек она не откажется. Отличным денежным талисманом для Крысы станут предметы красного цвета, символизирующие огонь: брелоки для ключей с красной свинкой, сумочка или кошелек из свиной кожи. В южной части квартиры время от времени можно зажигать красные свечи.

Бык

2019 год для Быка будет напряженным. Главная задача - не расслабляться и упорно двигаться к цели. Не сойти с пути поможет талисман - изображение карпа, плывущего против течения, например, в виде картины на стене или заставки на экране телефона и компьютера. Но лучший вариант - создать карпа своими руками (нарисовать, вылепить, вышить).

Тигр

Обрести любовь, найти верных друзей и единомышленников - вот к чему будут стремиться Тигры в 2019 году. Добиться этого поможет Лошадь, которая является для Тигра «волшебником любви» (так называется одна из энергий фэн-шуй). Всегда носите с собой маленькую лошадку (или ее изображение). Лучше, если оно будет из дерева и (или) зеленого цвета.

Кролик (Кот)

Желтая Свинья поддерживает любые начинания Кролика (Кота), а талисманы стихии Металла (предметы белого и металлического цветов и круглой формы) усилят удачу и ускорят исполнение задуманного. Добавьте белый цвет в гардероб, приобретите сережки круглой формы или браслет.

Дракон

Драконы в 2019 году должны больше времени уделять семье и личным отношениям. Самый действенный талисман для них - фонтанчик в восточном секторе квартиры или офиса. Вода унесет все печальные мысли и принесет новые выгодные знакомства.

Змея

Год будет непростым, но хорошим. Контролировать Желтую Свинью и защищаться от ее «нападок» помогут талисманы стихии Дерева. Заведите комнатное растение, напоминающее деревце (драцену, фикус или юкку), и разместите его в юго-восточной части дома. Тщательно за ним ухаживайте, по желанию украсьте красной лентой.

Лошадь

Лошади - настоящие счастливицы в 2019 году: Желтая Свинья их любит и в обиду не даст. Для того, чтобы все перемены года (а они неизбежны) были



12 ГЛАВНЫХ ТАЛИСМАНОВ ГОДА

Самый верный способ провести 2019 год в достатке, любви и радости - обзавестись талисманом. Таким, который будет иметь силу именно в год Желтой Земляной Свиньи.

своевременными, повесьте в южной части дома красный китайский фонарик, в кошелек положите изображение свиньи.

невероятную активность! Смотрите, не оступитесь! Фэн-шуй советует заручиться поддержкой талисманов стихии Земли. Это, в первую очередь, все полудрагоценные камни и украшения из них.

Коза

Чтобы не упустить открывающиеся в 2019 году возможности, Козам нужно быть активнее и любопытнее. Такими их сделают талисманы стихии Металла. Приобретите металлические украшения: браслет с подвесками, которые позвякивают, как колокольчики, будет идеальным вариантом. Носите одежду с люрексом и избегайте коричневых и бежевых оттенков.

Собака

Любительница стабильности и покоя, Собака может испытывать дискомфорт от постоянных перемен, которые неизбежны в год Свиньи. Но все перемены пойдут на пользу, если рядом будут талисманы стихии Земли, главные из которых - одежда в коричневых и бежевых тонах. Фарфоровая кукла станет мощнейшим оберегом для дома на весь год.

Обезьяна

Для реализации карьерных амбиций и обогащения Обезьяне очень пригодятся талисманы стихии Дерева, цвет которой - зеленый. Одежда и аксессуары этого цвета должны стать основой гардероба. Растительные принты, украшения в виде цветов также приветствуются.

Свинья (Жабан)

Несмотря на то что Свинья в 2019 году сама себе хозяйка, ее могут подвести спешка и импульсивность. Скорректировать поведение помогут талисманы стихии Воды: браслеты с жемчугом или бирюзой, изображение рыбок и морская ракушка, которая, к тому же, добавит вам привлекательность.

Петух

Петухи будут демонстрировать просто

**Мастер фэн-шуй
Елизавета СОРОКА.**

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



БОЛЬШАЯ СТИРКА

Покупая в магазине порошок, одни делают ставку на ценник, другие - на марку. Специалисты решили выяснить, какое средство лучше других отстирывает грязь.

Оказалось, что часть порошков хорошо справляется с пигментно-масляными загрязнениями, часть - с белковыми. Таких, которые отстирывали бы любые пятна, - единицы. Лучшие среди универсалов - «Аист» и Burti Color. Помимо отстирывания пятен, эти порошки обильно не пенятся, не приводят к образованию катышков, постиранная ими ткань не желтеет, не сереет и не теряет прочность. Остаток минеральных веществ, оседающих на ткани после трех полосканий, соответствует нормам. Немного недотянули «Биолан», Ecover, BioMio и Sarma.

Хуже всего отстирывали жир «Луч-автомат» и Garden Eco (удалили 34% загрязнений), «Рецепты чистоты» (отстирал жир на 37%). Кровь (белковые загрязнения) кроме порошков-победителей отлично удалили «Миф», «Пемос», «Рецепты чистоты», «Чайка», Amway, Ariel, ViMax, Deni, Dosia, Losk

color, Meine Liebe, Persil, Sorti и Tide. С красным вином на пятерку справился Meine Liebe, Sarma, со следами от чернильных ручек - Sarma, BioMio и Burti Color, а с ржавчиной - Persil и Burti Color.

Полезные советы по стирке

* Не превышайте рекомендуемую дозировку порошка.

* Не используйте средства для ручной стирки в машине-автомате. Они дают слишком много пены!

* Если в семье есть дети до трех лет, используйте средства для стирки детского белья. Они подходят и для взрослых, но не наоборот.

* Если в семье есть аллергики, порошкообразные средства заменяйте на жидкие.

✓ **СТИРАЕТЕ ЦВЕТНЫЕ ВЕЩИ? ДОБАВЬТЕ 2-3 СТ. ЛОЖКИ ОБЫЧНОЙ СОЛИ. ТКАНИ НЕ ПОЛИНЯЮТ, КРАСКИ СТАНУТ ЯРЧЕ.**

✓ **В СТИРАЛЬНУЮ МАШИНКУ ПОСЛЕ КАЖДОЙ 2-3 СТИРКИ ДОБАВЛЯЙТЕ К ПОРОШКУ 2 ТАБЛЕТКИ АСПИРИНА. РЕЖЕ ПРИДЕТСЯ ВЫЗЫВАТЬ МАСТЕРА, И БЕЛЬЕ БУДЕТ БЕЛЕЕ.**

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

* Если на обоях появились пятна, смажьте их зубным порошком, пропитанным бензином. Когда порошок просохнет, смажьте его со стены щеткой, повторите эту операцию несколько раз.

* Остатками белых парафиновых свечей можно чистить швы между плиткой. Сначала огарком удалите плесень и грязь, затем проведите еще раз - для профилактики. На швах остается защитная пленка, и грязь не будет скапливаться.

* После цветов внутри вазы появляются бороздки, которые нужно отмыть. Как мыть вазу внутри, если рука не пролезает? Залейте вазу водой и бросьте туда две таблетки растворимого аспирина.

Учимся экономить

Коробка должна быть целой

Чтобы не получить недoves, внимательно осматривайте упаковку. На ней не должно быть механических повреждений, через которые может просыпаться порошок или вытечь жидкое средство.

Дорогое не всегда означает хорошее

Часто цена повышается из-за вложений компании в рекламу или использования брендового названия. На качество это не влияет.

Пригодится

Если кожаную обувь протереть внутренней стороной кожуры банана, а затем отполировать куском шерстяной материи, она будет блестеть как новая.

ЧТО ТАКОЕ КЕЙП И КОМУ ОН ИДЕТ?



Марина Шапиро.
 модели. Главное правило - кейп должен быть достаточно широким и свободным, чтобы не стеснять движений. Кейпы становятся крайне популярны, с каждым сезоном все больше известных дизайнеров включают их в свои коллекции. Благодаря разнообразию моделей, кейп удачно впишется в любой стиль одежды: классический, кэжуал, спортивный, деловой, ретро. Он подходит как для повседневных образов, так и для вечернего выхода.



Кейп - это своеобразный гибрид пальто и накидки. От обычного пончо он отличается тем, что имеет четко выкроенную линию плеча. Разница с пальто - в отсутствии традиционных рукавов. Все остальные элементы - карманы, воротник, пояс - зависят от конкретной

КАКОЙ ГОЛОВНОЙ УБОР ВЫБРАТЬ?

Инна С.
 В осенне-зимнем сезоне советую обратить внимание на фетровую шляпу, которая создаст настроение, придаст элемент новизны старому пальто, подчеркнет индивидуальность, сделает образ смелым и запоминающимся. Также будет уместна кепка-восьмиклинка с небольшим козырьком и пуговицами по бокам. Она удачно комбинируется с брючным костюмом, плащом или кожаной курткой. Кожаный берет дизайнеры предлагают носить как с пальто, джинсовыми куртками, ветровками, так одновременно и с летящими шифоновыми юбками и даже вечерними платьями. Экспериментируйте!



С ЧЕМ НОСИТЬ ЛЕОПАРДОВЫЙ ПРИНТ?

Ирина Ровенская.

Платья, блузки, топы подойдут, как правило, для вечерних выходов. Сочетайте их с однотонным темным низом или верхней одеждой, а также с нейтральными аксессуарами. Леопардовые пятна на манжетах, воротничках, пуговицах, подолах - красивая и лаконичная деталь. Леопардовую обувь не стоит надевать с вечерним нарядом, лучше всего она смотрится с простыми предметами гардероба: джинсами, брюками, однотонными юбками. Избегайте моделей с дополнитель-

ным декором. Идеальный выбор обуви с леопардовым принтом - лаконичные лодочки, броги, челси, а также ботильоны на широком и устойчивом каблуке. Смело носите головные уборы, тонкие платки, перчатки с леопардовой окантовкой и, конечно же, сумки. Придерживайтесь простого правила: минимум фурнитуры, строгая форма и лаконичный дизайн. Не стоит подбирать обувь под сумку. Леопардовые пятна на юбках, брюках - неудачный выбор. Такие вещи, как правило, упрощают весь образ.



Измените привычку!

Привыкли начинать день с чашечки кофе? Ароматный напиток, может, и заставляет проснуться вас, но уж точно - не ваши внутренние органы. Им для пробуждения всего-то и надо - стакан чистой воды, выпитый на голодный желудок (за полчаса до еды)! Это запускает все обменные процессы и очищает кишечник от скопившихся за ночь шлаков. В качестве эксперимента введите эту новую привычку - и, что называется, почувствуете разницу!

«Нормы питания»

Сколько воды требуется выпивать в течение дня, чтобы организм работал как часы и энергия была ключом?

Ориентироваться стоит на цифру 30-40 мл воды на 1 кг массы тела, в среднем это от 1,5 до 2,5 литров, то есть, 8-10 стаканов.

Если вы ведете активный образ жизни, занимаетесь спортом или живете в теплом климате, количество воды стоит увеличить.

Если раньше вы пили много меньше этой «нормы», а сейчас решили встать на «путь истинный», увеличивайте количество выпитой воды постепенно, не вводите организм в шоковое состояние.

Пить воду во время приема пищи не рекомендуется: она разбавляет желудочный сок и тем самым замедляет процесс пищеварения. Выпивайте следы 1 стакан воды за полчаса до еды, через 2,5-3 часа после еды, за 45 ми-

ФОРМУЛА

СВЕЖЕСТИ И КРАСОТЫ

Хотите чувствовать себя бодрыми и энергичными? Пейте воду! Мечтаете о красивой коже и здоровых волосах? Пейте воду! Собираетесь сбросить лишние килограммы? Пейте воду!

нут перед тренировкой и через 5-10 минут после того, как вы выпили кофе (он обезвоживает организм). Пить нужно неспеша, мелкими глоточками.

ВАЖНО: сухость во рту - признак обезвоживания. Не дожидайтесь ощущения жажды: понемногу пейте воду в течение дня между приемами пищи.

Баланс нерушимый

Попавшая в желудок вода создает ощущение сытости - аппетит снижается, и вы съедаете меньше, чем могли бы. В этом огромная польза воды для тех, кто стремится к стройной фигуре.

Сама вода не содержит калорий, зато эффективно улучшает обмен веществ, не давая жирам откладываться на боках и других проблемных местах. Возьмите за правило: почувствовав голод, не тянуться сразу же к холодильнику, а выпивать стакан воды и немного подождать. Это усмирит ра-

зыгвавшийся аппетит.

Избыток воды в организме так же вреден, как и недостаток. Сидя на «водной диете», не злоупотребляйте: наивно полагать, что 5 литров воды в день вместо 2,5 в 2 раза быстрее превратят вас в стройняшку!

Нормальный водный баланс - залог красивого внешнего вида. Если этот баланс нарушится, кожа начнет приобретать землистый оттенок, станет склонной к появлению воспалений и высыпаний, будет быстро стареть; волосы станут ломкими и начнут быстро выпадать. В бой за красоту идите с непревзойденным орудием - бутылочкой чистой воды, которая всегда в сумке.

Кстати, если жидкость будет прохладной (или комнатной температуры), организм потратит больше энергии, чтобы ее усвоить, и сожжет несколько дополнительных калорий. Мелочь, а приятно! Итак, теперь вы знаете, как звучит формула здоровья, свежести, стройности и красоты - H2O!

КАК КРАСИТЬ ГУБЫ

ШАГ 1. Покрасьте карандашом верхнюю губу по контуру: сначала прорисуйте «галочку», чтобы две половинки верхней губы получились симметричными. Затем соедините «галочку» с уголками рта прямой линией.

ШАГ 2. Очертите контур нижней губы, также начиная движение от центра. Затем соедините с уголками.

ШАГ 3. Нанесите помаду, не выходя за внешние границы карандаша. Уделите внимание уголкам

рта, чтобы там тоже не осталось пробелов.

Карандаши для губ не должны быть слишком мягкими. Такие создают очень насыщенный цвет и въедаются в кайму губ. А вот на самих губах быстро теряют пигмент. Кроме того, мягким карандашом не получится тонко прорисовать контур, как и слишком твердым. Лучший вариант - карандаш средней жесткости.

К. Герасимова, стилист-визажист.



Экспресс-методы тем и хороши, что результат дают буквально за несколько дней. Однако увлекаться ими не стоит. Желательно применять быстрые техники только в том случае, когда, например, срочно нужно влезть в любимое платье.

Модельная диета

При необходимости сбросить несколько килограммов до съемок модели и актеры используют довольно жесткий, но эффективный способ похудения. Он подходит людям с высокой мотивацией и крепкой силой воли.

В течение трех дней необходимо соблюдать строгое меню: одно сваренное вкрутую яйцо на завтрак, 150 г обезжиренного творога через три часа и на обед еще 150 г творога. Разрешается пить исключительно питьевую воду или минеральную воду без газа. После обеда и до завтрака приемов пищи нет - желание поесть заглушайте стаканом воды. Тем героям, которые выдержат испытания голодом, диета гарантирует минус 5 кг на весах и минус 2-3 см в объемах. Выходить из диеты нужно постепенно, избегая переедания и соблюдая принципы правильного питания.

Горчичное обертывание

Вы можете пройти недельный курс процедур в спа-салоне, а можете самостоятельно сделать обертывания в домашних условиях. В любом случае это обеспечит вам равномерное похудение всего тела. Приятным бонусом станет гладкая и ровная кожа, что особенно важно для платьев с декольте и открытыми руками. Плюс данного способа заключается в том, что его можно использовать для конкретной проблемной зоны. Обычно это живот, ягодицы и бедра, но и для похудения рук и голеней обертывания работают отлично. Подготовьте кожу при помощи скраба. Нанесите на сухую кожу состав для обертывания: 1 стакан горчичного порошка развести водой до консистенции майонеза, можно добавить 1 ст. л. жидкого меда и 1 ст. л. оливкового масла. Оберните пищевой пленкой, наденьте теплые шорты или колготы, лягте на диван на 20 мин. и накройтесь пледом. Затем примите душ и нанесите антицеллюлитный крем. Курс - 7-10 дней ежедневных процедур.

✓ **Если у вас есть гинекологические проблемы, использовать обертывания в области живота запрещено.**

Баннный день

Самый старинный и легкий способ сбросить 2-3 кг перед ответственным мероприятием - это посещение сауны. Его можно сделать особенно эффективным.

Перед заходом в сауну натрите сухую кожу скрабом из меда, смешанного с морской солью. Выйдя из парной, на-



ВЛЕЗТЬ В ПЛАТЬЕ!

5 СПОСОБОВ СБРОСИТЬ ВЕС

Иногда до любимого платья и титула королевы корпоратива вас отделяет всего несколько сантиметров и пара килограммов. Избавиться от них в короткие сроки реально!

деньте теплый халат и пропотейте еще 10 мин., затем примите душ. Разотрите тело сухим полотенцем, снова нанесите скраб и отправляйтесь в парилку на 7-10 мин. Всего за один день необходимо сделать 5-7 заходов с перерывом на отдых.

Быстрое похудение происходит за счет выведения лишней жидкости через пот, так что, не позволяйте себе много пить. Одной чашечки зеленого чая будет вполне достаточно.

Сухой массаж

Курс массажа в салоне красоты приведет ваше тело в порядок. Но если проблема в паре лишних сантиметрах на бедрах, то можно сэкономить и выполнить процедуру дома. Отличный вариант - сухой массаж, который следует проводить каждый день утром и вечером в течение недели. Вам потребуется щетка на длинной ручке - лучше деревянная с натуральной щетиной, но и от синтетической эффект будет не хуже. В течение 3-5 мин. круговыми движениями с разной степенью интенсивности массируйте сухую кожу. Завершите массаж поглаживанием кожи ладонями и нанесением антицеллюлитного крема. Если вы страдаете кожными заболеваниями, то этот способ вам, увы, не подойдет.

Разгрузочная неделя

Подходит тем, кому сложно соблюдать строгие диеты. За неделю до праздника скорректируйте свое меню в пользу клетчатки. Это избавит организм от токсинов и лишних 3-5 кг. Можно есть: бобовые, гречку, овес, пшено, макароны из грубых сортов пшеницы, орехи, овощи, зелень, фрукты и сухофрукты, ягоды, цельнозерновой хлеб, шампиньоны, пить воду и зеленый чай. Иногда допускается употребление нежирного мяса и рыбы, отварных яиц, обезжиренных молочных продуктов. Сахар, соль, кофе, соки под строгим запретом.

ЕСЛИ ПОХУДЕТЬ НЕ УДАЛОСЬ

Помочь стать стройной может специальное утягивающее белье. Оно позволит похудеть визуально на размер. В магазинах можно найти корсеты, шорты, боди и даже утягивающие платья. Однако не носите утягивающее белье дольше 5 часов, чтобы не нарушить кровообращение.

Вкусно и полезно



АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА

Это главное украшение и главное угощение на столе. Мясные блюда символизируют благополучие, достаток и сытое будущее.

Бараньи ребрышки в томатном соусе

1,5 кг ребрышек, 3 луковицы, 1 чайн. ложка зиры, 1 зубчик чеснока, 1 стакан томатной пасты, растительное масло, соль, черный перец.

Ребрышки вымойте, обсушите и нарежьте по косточке. Лук нарежьте полукольцами, добавьте соль, зиру и помните руками. Выложите к луку ребра, перемешайте и оставьте на 2 часа. Удалите лук, а ребрышки обжарьте с каждой стороны на масле до золотистой корочки. Чеснок измельчите и пассеруйте на масле. Добавьте томатную пасту и поддержите на огне 5 минут. Выложите в соус ребрышки и тушите 15 минут на маленьком огне под крышкой.

Рулетки с черносливом

1,5 кг свинины, 200 г чернослива, 1,5 стакана грецких орехов, 3 яблока, растительное масло, соль. Для соуса: 2 ст. ложки горчицы, 4 ст. ложки кетчупа.

Смешайте горчицу с кетчупом. Мясо нарежьте тонкими пластинами, каждую отбейте, смажьте соусом и посолите.

Яблоки нарежьте кубиками, орехи крошите. Чернослив замочите на 20 минут, затем мелко нарежьте. На каждый кусок мяса выложите чернослив, сверху - яблоки и орехи. Сверните рулетом и перевяжите. Обжарьте рулетки на масле до корочки. Сложите в форму, сверху распределите оставшийся соус и влейте 1 стакан теплой подсоленной воды. Тушите 1 час при 180 градусах.

Пряные куриные бедрышки

6 куриных бедрышек, 5 апельсинов, 4 ст. ложки соевого соуса, 50 мл растительного масла, 100 мл жидкого меда, 1 головка чеснока, куркума, кориандр, тмин, перец, соль. Бедрышки выложите в форму, смазанную маслом. Из трех апельсинов отожмите сок, добавьте мед, масло, соевый соус и пряности. Полейте маринадом бедрышки, посолите, поперчите. Накройте форму пленкой и уберите в холодильник на 1 час. Оставшиеся апельсины нарежьте тонкими кружочками и выложите к курице. Запекайте в духовке при 180 градусах до золотистой корочки. Во время приготовления поливайте бедрышки образовавшимся соком.

Пригодится

* Чтобы тесто получилось рыхлым и пышным, при замешивании добавьте в него 1 чайн. ложку картофельного крахмала. К тому же, оно не будет приставать к форме и станет заметно вкуснее.

* Под рукой нет маринада или его не из чего приготовить? Смешайте сухую чайную заварку со специями - чесноком, перцем, солью - и натрите подготовленной приправой рыбу, мясо или птицу. Дайте им постоять в холодильнике не менее 2 часов, а лучше сутки. А затем запекайте или жарьте.

* Подержите апельсиновые корки 2 дня в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Затем пропустите их через мясорубку и смешайте с равным количеством сахара. Переложите в банку и поставьте в холодильник. Добавляйте в крем для торта и в компоты.

НЕЖНАЯ РЫБКА К ПРАЗДНИЧНОМУ ЗАСТОЛЮ

Скумбрия, запеченная в рукаве

2 тушки скумбрии, 2-3 луковицы, 1,5 чайн. ложки соли, по щепотке лимонного перца и тмина, лавровый лист. Разделанные тушки посолите и поперчите. Лук нарежьте полукольцами, присыпьте тмином и выложите в рукав. Сверху на него - скумбрию. Добавьте лавровый лист. Запекайте в духовке 30-40 минут при 180 градусах.

Карп в сметане с укропом

1 тушка карпа, по 1 моркови и луковичке, 100 г сметаны, 2-3 зубчика чеснока, укроп, растительное масло, соль и специи.

Карпа посолите и приправьте. В сметану добавьте измельченный укроп и чеснок, разделите на две части. Полукольца лука обжарьте на масле, добавьте тертую морковь и пассеруйте 10 минут. Остудите овощи и смешайте с одной частью сметаны. Слегка посолите и нафаршируйте рыбу. Оставшейся сметаной смажьте тушку. Заверните в фольгу и запекайте 30 минут при 180 градусах. Разверните фольгу и запекайте до золотистой корочки.

В доме малыш

Печенье «Звездное небо»

75 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка растворимого кофе, 7-8 ст. ложек муки, 75 г ядер грецких орехов, 1/2 чайн. ложки соды, разноцветная кокосовая стружка для украшения.

Орехи слегка подсушите, измельчите. Размягченное сливочное масло разотрите с сахаром и яйцами добела. Добавьте кофе и орехи. Всыпьте муку, смешанную с содой. Замесите тесто, раскатайте. Вырежьте звезды, и полумесяцы. Выпекайте в разогретой до 220 градусов духовке 15 минут. Горячее печенье смажьте сливочным маслом и посыпьте стружкой.

Молочный коктейль с бананом

1 стакан молока, 70 г мороженого, половина банана, варенье или сироп, 1/2 чайн. ложки корицы.

Немного взбейте с помощью миксера молоко и нарезанный банан. Добавьте мороженое, сироп или варенье. Взбивайте в течение 2 минут. Вылейте в охлажденные стаканы, сверху присыпьте корицей. Можно украсить замороженными фруктами.



КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ОРЕХАМИ

6 куриных филе, 2 стакана смеси сушеных фруктов, 1 стакан красного вина, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки порубленных орехов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, соль.

Фрукты нарежьте кусочками и залейте вином на 30 минут. Филе разрежьте вдоль (не до конца), разверните в виде книжки. Отбейте, посолите и выложите пласты в один слой, внахлест друг на друга. Фрукты отожмите, смешайте с орехами. Выложите на филе, сверните рулетом и перевяжите. Размягченное масло смешайте с медом и соевым соусом. Смажьте рулет, заверните в фольгу и запекайте 1 час при 180 градусах. Снимите фольгу и запекайте еще 10 минут.

САЛАТ «РУБИНОВЫЙ БРАСЛЕТ»

300 г куриного филе, по 2 вареной картофелины, моркови и свеклы, 1/2 стакана тертых грецких орехов, гранат, майонез, соль.

Отварите филе в подсоленной воде, остудите и мелко нарежьте. Овощи натрите и разложите по отдельным тарелкам. Перемешайте с майонезом по отдельности курицу, морковь, свеклу и картофель. В середину круглого блюда поставьте стакан и выкладывайте слоями свеклу, курицу, картофель, морковь и орехи. Бока и верх салата обмажьте майонезом, обсыпьте зернами граната и вытащите стакан.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

Для теста: 250 г муки, 200 г сахара, 150 г сливочного масла, 4 яйца, 400 мл апельсинового сока, цедра двух апельсинов, 1/2 чайн. ложки соды. Для глазури: 200 г черного шоколада, 5 ст. ложек сметаны.

С апельсинов снимите цедру. Муку смешайте с содой и просейте. Размягченное масло венчиком взбейте с сахаром. Добавьте цедру и по одному вбейте яйца, помешивая. Всыпьте муку с содой, влейте сок. Вылейте тесто в форму, смазанную маслом и застеленную пекарской бумагой. Выпекайте при 180 градусах. Для глазури растопите на водяной бане шоколад, добавьте сметану (20%-ную), перемешайте и снимите с огня. Остывший пирог полейте глазурью.

На десерт



ЖЕЛЕ «ВИНОГРАД С ШАМПАНСКИМ»

200 г винограда, 600 мл шампанского, 1 лимон, 100 г сахара, 2 ст. ложки с горкой желатина.

Выложите в бокалы половинки виноградин без косточек. Желатин залейте 4 ст. ложками холодной воды и оставьте для разбухания. Доведите до кипения 200 мл воды с сахаром, лимонным соком и натертой цедрой. Снимите с огня. Добавьте желатин. Процедите, влейте шампанское, перемешайте и разлейте по бокалам поверх винограда. Поставьте в холодильник до застывания.



ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ

8 яблок, 500 г творога, 4 ст. ложки меда, по 150 г ядер грецкого ореха и изюма, 6 ст. ложек молока, 1/2 ст. ложки корицы.

Творог залейте молоком и медом, разотрите в кашицу, добавьте изюм. У яблок срежьте верхушки и удалите сердцевину. Наполните начинкой, посыпьте нарезанными и обжаренными орехами. Выложите в форму, на дно налейте немного воды. Накройте фольгой и запекайте 40 минут при 170 градусах.



Советы садоводов



ЧТОБЫ ДЕКАБРИСТ ЗАЦВЕЛ

В начале зимы у меня всегда зацветает декабрист. Этот кактус может радовать вас цветами на протяжении 20 лет, если за ним правильно ухаживать. Я добавляю в почву мелкую гальку, песок, чтобы она была более воздухопроницаемой. Поливаю своего зеленого питомца ре-

гулярно, а летом еще и опрыскиваю, чтобы избежать пересыхания грунта. С февраля по декабрь нужно обязательно подкармливать растение удобрениями для кактуса. И тогда декабрист одарит вас яркими цветами в новогодние праздники!

Мария.

КАК СОХРАНИТЬ ГЛАДИОЛУСЫ



Обычно цветоводы убирают луковицы гладиолусов на хранение и до весны про них не вспоминают. Я всю осень и зиму обязательно достаю все свои запасы и осматриваю, если появилась плесень

или некоторые луковицы высохли, то выбрасываю их. Если вижу небольшие пятнышки на луковицах гладиолуса, то вычищаю их, смазываю зеленой, сушу и храню отдельно от всех остальных. В идеале нужно вернуть каждую лу-

ковицу в газету, а уже потом положить в коробку, так они друг друга точно не заразят. Как правило, за зиму у меня не пропадает ни одной луковицы.

Ольга Аникина.

ЧТОБЫ КОЧАНЫ НЕ ТРЕСКАЛИСЬ

Главная причина, по которой трескаются кочаны капусты, - неравномерный и обильный полив, особенно в период, когда кочаны уже налились. Как только я вижу, что капуста вот-вот готова дать трещину, я обхватываю кочан руками и поворачиваю его на 180 градусов, то есть, на пол-оборота. При этом часть корней обрывается, и вода перестает поступать к



растению. Не волнуйтесь, эта процедура не помешает капусте нормально дозревать, а кочану наращивать одежду.

Елена Писаренко.

ПРАВИЛЬНАЯ ЗИМОВКА

В моем саду растут обычные травянистые пионы и несколько древовидных. Несмотря на то, что растения относятся к одному виду, укладываю я их на зимовку по-разному. Обычные пионы осенью обрезаю, оставляю стебли высотой 10-15 см. Древовидные пионы не трогаю: если их обрезать, то они не успеют весной отрастить листья и зацвести. Удаляю только больные и кривые побеги. Хотя цветы считаются зимостойкими, молодые растения мульчирую перегно-



ем, опавшими листьями, сооружаю вокруг ствола шалаш из еловых веток. Еще ни разу не случилось, чтобы растение у меня замерзло или сопрело.

Ольга Н.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ФИАЛОК



Моя мама обожает фиалки и знает о них все! Я, глядя на ее разноцветный цветочный подоконник, решила тоже попробовать посадить фиалки. Но они почему-то цветут не так пышно, как у мамы. Оказалось, что я неправильно их поливала.

Нужно поливать цветы раз в неделю отстоянной водой комнатной температуры. Вместо поддона можно использовать обычную кастрюлю. Я ставлю в нее горшок с фиалкой, наливаю воду почти до самого края горшка и оставляю на пару часов. Удобрять раз в месяц и удаляю увядшие цветки.

Не менее важна и температура воздуха. Для фиалок оптимальной считается +20-22 градуса. Именно при такой температуре цветков будет чувствовать себя комфортно.

Елена Величко.

МОРКОВКА ЗИМОЙ КАК С ГРЯДКИ!

Однажды я застала свою подругу за тем, как она сидела перед тазиком с морковкой, мыла ее и обрезала кончики. Я пришла на помощь, вместе мы чистую морковь разложили на полу на хлопчатобумажной тряпке на просушку. Это заняло не больше 20 минут. А потом расфасовали по полиэтиле-

новым пакетам и убрали в холодильник, но не в морозильную камеру, а в ящик для овощей. В таком виде морковь пролежала до Нового года. С тех пор я и сама делаю только так. Внутри пакета обычно образуется конденсат, но переживать не стоит. Так и должно быть!

Маргарита.



Поздравления

Самую дорогую, самую любимую маму, бабушку, прабабушку **Светлану БАЖАНОВУ** поздравляем с 84-летием.

Любящие дети, внуки и правнуки.

Миранду АРАБАДЖИЕВУ поздравляем с днем рождения. Зима и холод продолжает наступать, Уже погасла новогодняя гирлянда. Жизнь наяву и в сневиденьях изучать, Тебе любимой надо быть всегда, Миранда.

Суважением, Анна Орфаниди, Росица Билянкова, Мария Саввиди, Эрминия Карастоянова, Зоряна Янкова, Мари Гличева, Лили Погосян, Жанна Еджубова, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Ольга Энтиди, Аурелия Нишнианидзе, Натали Сацерадзе, Инга Юмашева, Хатуна Имедадзе, Севиль Енчиева, Теона Гвадзабия, Аннета Хашомова, Нино Ромелашвили, Ирина и Спирула Икономиди.

Цицо БЕРУАШВИЛИ поздравляем с днем рождения. Звезда приснилась голубая, Фея раскрыла всем лицо. Живи ты, песни распевай, Наша любимая Цицо.

Суважением, Анна Орфаниди, Виктория Дарбинян, Мария Кондролова, Пепела Копалеишвили, Майя Гиоргобиани, Мери и Нино Кешелава, Элеонора Гвадзабия, Лали Изория, Лия Кодуа, Валентина Шипулина, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Марина Карадочева, Алла Буковинская, Елена Иваницкая, Екатерина Зелинская, Вектра Диомова, Манана Орагвелидзе, Дали

Мхитарян, Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян.

Спирулу ИКОНОМИДИ поздравляем с днем рождения. О счастье будущем мечтай, Никто тебя пусть не обидит. Красуйся, песни распевай, Спирулочка Икономиди.

Суважением, Анна Орфаниди, Анастасия Микропуло, Мария Саввиди, Гликерия Уранопуло, Лили Желева, Анатолий Цагариди, Ирина и Янис Икономиди, Эвридика Энгопуло, Мелина и Эмилия Родаки, Варвара Каниди, Авандил, Анна и Константин Бостаниди, Алла Караиланиди, Ирина и Ольга Энтиди, Анемона Иродопуло, Евлампия Замбету, Ангелина Клионики, Иорданка Евимиади, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Эрида Мустиди, Екатерина Станиси, Лаура Коккинаки, Анна и Геродот Мармариди, Аннета Хашомова, Ангелина Комешова, Эльмира Трафова, Елена Доксопуло, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Изольда Авалишвили, Валентина Гладко, Натали Сацерадзе, Варсине Кочарян, Искра и Миранда Арабаджиевы, Нинель Гашибаязова, Нина Калдарова, Алла, Полина и Радостина Станчеы и все, кто тебя любит, наш огонечек Спирулочка.

Лили ТОДАДЗЕ поздравляем с днем рождения. Окно в мир звезд уже открыли, И гороскоп уже прочли, Счастливой будь Тодадзе Лили, Гирлянду радости зажгли.

Суважением, Анна Орфаниди, Нанули

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

Викторию ДАРБИНЯН поздравляем с днем рождения. Среди южан и среди северян, Всегда, везде любима и желанна, Красавица Викуля Дарбинян, Любовь твоя пусть будет постоянна.

Суважением, Анна Орфаниди, Цицо Беруашвили, Дали Мхитарян, Кнарик Минасян, Сильвия Оганесян, Пепела Копалеишвили, Ксения Спиранди, Нина Романиди, Вектра Диомова, Мария Кондролова, Полина Иванова, Манана Орагвелидзе, Валентина Шипулина, Ирина Епифанова, Татьяна Корчагина, Элеонора Гвадзабия, Майя Венкова, Наталия Псаропуло.

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у

женщины одного ребенка – не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74. Давид.

+ + +

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и

обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №5

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Аспект. Подтекст. Вокалист. Малинник. Канава. Отто. Акинак. Занос. Скала. Крепь. Фрахт. Омега. Монисто. Марадона. Иов. Корж. Маэстро. Дафна. Адриано. Сапоги. Инвикта. Квант. Росток. Армяне. Тото. Доминион. Пример. Галифе. Лоск. Раздолье. Ржанка.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Помазок. Каскадер. Роом. Деление. Макар. Алмаз. Пьеро. Ревность. Гарда. Танго. Конт. Аджани. Риал. Скит. Фон. Моль. Тако. Ваяние. Мама. Аника. Скрепер. Саксофон. Эрато. Путник. Пастила. Анапа. Ситро. Томон. Кимвал. Хутор. Гротеск. Акант. Овощи. Корка.

Светлана доктор
ПОДРУГА
железный журнал

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 заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



Практически, любая собака может стать отличным другом ребенку. Однако зоопсихологи выделяют ряд пород, которые по своему характеру особенно подходят на роль няни или детского компаньона.

10 ЛУЧШИХ ПОРОД СОБАК ДЛЯ ДЕТЕЙ

Начало в №5

Колли

Одна из крупных пород, которая подходит для любого возраста ребенка: от грудничка до подростка. Главное - правильно ее воспитать и научить малыша правильному отношению к хвостатому другу. Шотландские овчарки очень умны, любознательны, дружелюбны и активны, при этом обладают отличными охранными качествами. Вы можете совершенно спокойно оставить колли присматривать за малышом. Будьте уверены: ребенок будет в целостности и сохранности!

Сенбернар

Это просто гора нежности и заботы, которую приятно обнять. На ней можно покататься и гордо продемонстриро-

вать друзьям, которые просто умрут от зависти. Добродушный толстяк - отличная компания для игр. Он не бывает агрессивен, при этом контролирует детей и приходит на помощь в нужную минуту. Если вы живете в частном доме, то лучшего друга и охранника для ребенка вам не найти.

Пудель

Несмотря на забавную внешность игрушки, собаки этой породы умны и легко дрессируются. Любой представитель этой породы - от большого пуделя до «карманного» - будет вашему ребенку отличным компаньоном и товарищем по играм. Пудель не линяет - это большой плюс! Если малыши начнут его тискать и приставать с ласками, будьте уверены: собака стойко перенесет все посягательства на собственную территорию. Для пуделя

маленькие дети как собственные щенята.

Ребята постарше смогут стать с ним настоящими друзьями, ведь представители данной породы склонны к сопереживанию и умеют по-настоящему внимательно слушать собеседника.

Голден-ретривер

Более подходящей собаки для семей с детьми, наверное, не найти. Ретриверы в хорошем смысле стараются во всем угодить каждому члену семьи. Хочешь играть - вот тебе палка, надо посидеть в тишине - пожалуйста. Он не разбудит внезапным лаем спящего малыша. Но при всей своей дружелюбности и игривости ретриверы - интеллектуальные собаки, которые могут сами принимать решения в опасной ситуации и стать защитой вашему ребенку.

МОЖЕТ, ЛУЧШЕ ВООБЩЕ БЕЗ СОБАКИ

Есть мнение, что в семье с ребенком собаке не место. Однако специалисты рекомендуют все же не оставлять малыша без общения с животными.

Виктор Краснов, кинолог:
«Главное - характер животного!»

Большую роль в выборе собаки играет не только ее порода, но и характер животного. Это может быть маленький чихуахуа, но такой вредный, что с детьми ему лучше не взаимодействовать. И наоборот, собаки серьезных пород часто ведут себя как настоящие няньки.

Конечно, если вы берете собаку с улицы, никто вам не расскажет о ее характере. Но если вы обращаетесь к заводчику, тщательно расспросите, какие щенки у него есть в наличии. Активные или пассивные? Лидеры или «сонные мухи»? Добряки или способные огрызаться? К сожалению, часто заводчики врут. Выбирайте щенка с кинологом или хотя бы

попытайтесь призвать заводчика к внутренней ответственности - скажите, что подбираете животное в семью с ребенком и вам крайне важен темперамент собаки.

Марина Лаврентьева,
детский психолог:
«Без собаки никуда!»

Мое глубокое убеждение в том, что детям необходимо общение с животными. Они учат их заботиться, сопереживать. Никакая игрушка этого не заменит. Собаки помогают снимать стресс. Единственное, если ребенок уже подросток, перед тем, как взять питомца, обговорите с сыном или дочерью все нюансы. Например, предложите подростку самому выгуливать собаку, кормить ее, отвечать за воспитание пса. Это научит его ответственности. Малыша надо приучить нежно гладить собаку, ласково с ней обращаться, играть - для начала под присмотром взрослого.

Подушка «Слоник»

Слон символизирует собой процветание, богатство и долголетие. Даже небольшой слоник в виде подушки способен привлечь в дом любовь, гармонию и душевную теплоту.

Вам потребуется:

- * ткань х/б - 2
- * расцветки-компаньоны;
- * нитки, иглки, ножницы;
- * жесткий фетр в тон основных тканей - толщина 1 мм;
- * тесьма;
- * пуговицы;
- * наполнитель



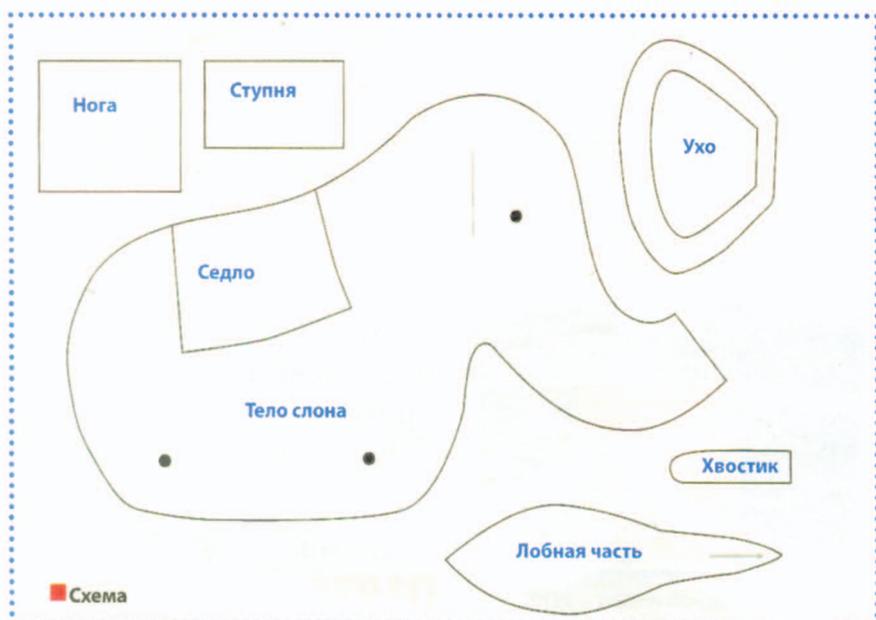
1. Схему перенести на кальку или миллиметровую бумагу, увеличить ее до необходимого размера. Ткани отпарить и приступить к раскрою. Припуски на швы деталей из ткани - 0,5 см, заготовки из фетра выкраивать без припусков. На деталях хвостика сделать тонкие надрезы для кисточки. Из цветной ткани: тело слоника - 2 детали, ноги слоника - 8 деталей, лобная часть - 1 деталь. Из ткани в горошек: ступня слоника - 8 деталей, седло - 2 детали. Из фетра: уши слона (фиолетовый цвет) - 2 детали, внутренняя часть уха (желтый цвет) - 2 детали, хвостик слоника (фиолетовый цвет) - 1 деталь.

2. На детали ушей пришить прямой строчкой внутренние части. Детали седла сложить вместе и прострочить по верхнему срезу.

Сложить попарно заготовки - ноги и ступни, прошить. Затем отогнуть припуск на шов вниз и прострочить декоративную строчку на 1 мм ниже шва. Полученные детали отпарить. Притачать лобную часть основы к телу слоника. На схеме места пришивания указаны надсечками, а стрелочка на лобной части должна быть направлена к хоботу слона.

Сложить вместе лицом вовнутрь заготовки ног слона и тела слона. Стачать прямой строчкой, оставить небольшие участки незашитыми для выворачивания деталей. Вывернуть детали, расправить все уголки и прогладить.

3. Набить наполнителем полученные детали. Набивку распределять равномерно, детали ног сильно не набивать. Оставленные ранее незашитые места прошить потайным швом или прямой машинной строчкой. Собрать слоника. Нашить потайным швом ушки слона, пришить пуговицы - глазки. Хвостик свернуть трубочкой, закрепить потайным швом и пришить к телу слона. На седло нашить тесьму и пришить к слонику. Ноги пришить попарно единым швом, закрепив их пуговицами с каждой стороны. Декоративная подушка готова!





ГАЛАНТИН ИЗ КУРИЦЫ

1 курица (1,7 кг), 4 ломтика белого хлеба, 300 г шампиньонов, 150 г твердого сыра, 1 яйцо, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стручок сладкого красного перца, 3 ст. л. сметаны (30%), соль, молотый черный перец.

Тушку курицы вымыть и обсушить. Затем на грудке сделать надрез от шеи до гузки и осторожно снять всю кожу. Мякоть отделить от кости и пропустить через мясорубку. Для фарша с хлеба срезать корку, мякоть замочить в 150 мл холодной воды. Грибы нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на средней терке. Яйцо взбить венчиком со сливками. Хлеб отжать и перемешать со всеми подготовленными ингредиентами. Посолить и поперчить. Духовку нагреть до 170 градусов. Наполнить кожу курицы полувывшимся фаршем, края соединить и зашить кулинарной нитью. Тушку курицы смазать сметаной и уложить на противень. Запекать 1 час, поливая образующимся соком.

Сушеные белые грибы (предварительно замоченные) делают начинку более ароматной.



ЖАРКОЕ САПЕЛЬСИНАМИ

1 морковь, 1 луковица, 1/2 стручка перца чили, 350 мл розового вина, 150 мл апельсинового сока, 4 ст. л. растительного масла, 1 кг мякоти свинойной одной куском, 200 мл бульона, 2 апельсина, соль, молотый черный перец.

Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать. Для маринада вино соединить с апельсиновым соком и 2 ст. л. масла. Мясо вымыть и обсушить. Положить в миску, добавить подготовленные овощи, залить подготовленным маринадом, верх миски затянуть пленкой. Убрать в холодильник на 4 ч. Мясо переложить в форму вместе с овощами. Посолить, поперчить, влить маринад, бульон и запекать 1 час при 180 градусах, периодически поливая соком от жаренья. Апельсины очистить и разрезать на дольки. Выложить их к мясу и запекать 10 мин. Перед подачей мясо тонко нарезать и подать вместе с соусом и апельсинами. Можно украсить зеленью.

Для приготовления этого блюда подойдет не слишком жирный кусок мяса.

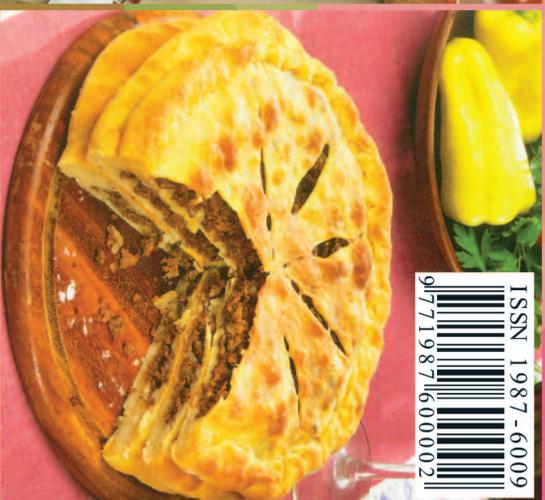


ТЕРРИН С ГРИБАМИ

150 г шпика, 150 г ломтиков бекона, 1 жареное куриное филе, 250 г куринной печени, 2 ст. л. оливкового масла, 100 г шампиньонов, 250 г телятины, 250 г филе индейки, 2 ч. л. специй для птицы, 1 яйцо, 50 мл сливок, 50 г очищенных фисташек, соль, молотый черный перец.

Шпик нарезать кубиками и убрать в морозильную камеру на 1 ч. Форму выстлать ломтиками бекона так, чтобы они свешивались через край. Куриное филе нарезать ломтиками. Печенку быстро обжарить на оливковом масле и дать остыть. На оставшемся жире подрумянить шампиньоны, нарезанные ломтиками. Телятину и филе индейки пропустить через мясорубку с крупной насадкой вместе с 1/3 кубиков шпика и 1/3 печенки. Добавить яйцо, сливки и фисташки. Приготовленный фарш, оставшаяся печенка, кубики шпика, грибы и куриное филе выложить слоями в форму. Накрыть краями ломтиков бекона. Верх формы затянуть фольгой и поместить в противень с водой. Запекать 1,5 ч при 180 градусах. Дать остыть и убрать в холодильник до подачи.

Террин лучше готовить накануне праздника: 8 часов в холодильнике пойдут ему на пользу.



ОСЕТИНСКИЕ ПИРОГИ

250 мл молока, 20 г свежих дрожжей, 1 ч. л. сахара, 600 г муки, 200 мл кефира, 150 г сливочного масла, по 250 г мякоти говяжьей и свиной, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, соль, молотый черный перец.

Для опары 100 мл молока, дрожжи, сахар и 1 ч. л. муки соединить и оставить в теплом месте на 20 мин. Муку, кефир, оставшееся молоко, щепотку соли и 70 г растопленного сливочного масла соединить. Влить опару и вымесить тесто. Оставить в теплом месте на 2 ч. Для начинки говядину и свинину пропустить через мясорубку. Чеснок и лук очистить, мелко порубить. Затем соединить с мясом, посолить и поперчить по вкусу и перемешать. Тесто разделить на 6-8 частей, каждую раскатать в тонкую лепешку. На половину из них выложить мясную начинку, накрыть оставшимися, края защипать. Верх изделий надрезать в нескольких местах. Выпекать 25-30 мин при 180 градусах. Горячие пироги смазать оставшимся сливочным маслом.

Мелко нарезанные травы - петрушка, кинза, укроп - делают любой фарш вкуснее.

