

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОРУГА

№ 18

апрель 2019

цена:

1,5 лари

Праздник

для него

стр.33

ГОТОВИМ

пасха "Царская"

стр.39

Учимся

КОПИТЬ ДЕНЬГИ

стр.29

Ошибки, которые

совершают гипертоники

стр.7

Как отмечают

Пасху в Грузии

стр.20-21

Шер

Чудо - женщина

стр.16-17

УРОКИ СТИЛЯ

Юбка и пальто. Что должно быть длиннее?

На дизайнерских показах длина платьев давно перестала зависеть от верхней одежды. Но до сих пор многие женщины собирают образ, исходя из длины шубы или пальто. На самом деле, единственное неудачное сочетание - это юбка-карандаш с коротким пальто. Такой наряд визуально разделяет фигуру, делает ноги короче. Попробуйте сочетать женственную юбку А-силуэта с паркой зеленого, коричневого или песочного оттенков. Из обуви к такому наряду подойдут сапоги с широким голенищем.

Длинную юбку сочетайте с пальто прямого кроя, которое можно подпоясать широким кожаным ремнем. В данном случае из обуви подойдут ботильоны на тонком каблуке, ботфорты, высокие ботинки на шнуровке. Юбка или трикотажное платье будет хорошо смотреться с шубой из натурального или искусственного меха длиной чуть ниже бедра.



Аксессуары сезона весна-лето 2019. Какие выбрать?

На модных показах будущего сезона весна-лето 2019 были замечены интересные тенденции.

В первую очередь, это серьги-кольца в обновленной версии. Идеально ровные кольца трансформировали, декорировали и увеличили в размерах. Также в моде будут длинные серьги-нити длиной до плеч и ниже.

Что касается коле, дизайнеры придерживаются правила «чем больше, тем лучше». Можете смело комбинировать коле с цепочкой, ниткой жемчуга, чокером. Главное, чтобы все аксессуары смотрелись вместе гармонично. Во многих коллекциях восточные сказки стали главным лейтмотивом, поэтому пояса-цепочки и кожаные пояса с подвесками, монетками, бахромой станут главной модной деталью 2019 года. Ювелирным трендом сезона будут украшения как элемент одежды. В некоторых коллекциях это драгоценные камни на платьях и тренчах. От таких вещей невозможно отвести взгляд!



Вельвет снова в тренде?

Вельвет был ярким трендом несколько лет назад и вновь возвращается на подиумы этой зимой. И неспроста, ведь это износостойкая, стильная и универсальная ткань. В первую очередь советую присмотреться к брючным и юбочным костюмам, причем, без цветовых ограничений, потому что чем ярче ткань, тем эффектнее будет ваш образ. Также обратите внимание на юбки и брюки из вельвета, которые прекрасно сочетаются со стойкими тканями, вязаными или трикотажными изделиями в холодный период. Среди аксессуаров можно выбрать сумку и обувь.



ВЕНСАН КАССЕЛЬ И ТИНА КУНАКИ СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ



У 52-летнего Венсана Касселя и его 22-летней супруги Тины Кунаки родилась дочь. Об этом Кассель уведомил своих подписчиков в Инстаграме, опубликовав снимок одного из водопадов реки Амазонки. В честь которой счастливые родители и

назвали свою дочь - Амазони. Если Кунаки стала матерью впервые, то Кассель стал отцом уже в третий раз. Актёр, вместе с бывшей женой Моникой Белуччи, воспитывает двоих дочерей: 14-летнюю Дэву и 8-летнюю Лео-ни.

АДЕЛЬ РАЗВОДИТСЯ С МУЖЕМ ПОСЛЕ 7 ЛЕТ ОТНОШЕНИЙ



Есть такие пары, которые, кажется, всегда будут вместе. Но даже в их, на первый взгляд, стабильном раю случаются невзгоды.

Адель и Саймон расстались. Но они будут вместе растить их общего сына как любящие родители. Как обычно, они просят уважать их частную жизнь. Больше комментариев на эту тему не будет, - сообщили Associated Press официальные представители звезды Бенни Таранти и Карл Фиш.

Напомним, 30-летняя британская певица Адель

и 45-летний американский бизнесмен Саймон Конекки начали встречаться в 2012 году. Через полгода стало известно, что Адель беременна. В октябре 2012-го у пары родился сын. Мальчика назвали Анджело. Он стал первым ребенком для Адель и вторым для Саймона. Конекки воспитывает дочь от предыдущего брака со стилистом Клэр Фишер.

Свадьбу Адель и Саймон сыграли только в 2017 году. Тайная церемония состоялась в доме певицы в Лос-Анджелесе.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕПИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,

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

БУКИНИСТ КУПИТ СТАРИННУЮ КНИГУ ДО 1925 ГОДА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА 1500 ЛАРИ.

Журналы до 1945 года, плакаты. Кукол и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.

Тел.: 591-75-35-38



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

РАССКАЗ СТИВЕНА КИНГА «СТОЯНКА» ПРЕВРАТЯТ В ФИЛЬМ

Студия Legendary доверит Алексу Россу Перри («Её запах») постановку и сценарий экранизации популярного рассказа Стивена Кинга «Стоянка».

Согласно Variety, в продюсерскую команду будущего триллера вошли Алекс Гарсия («Конг: Остров черепа») и Али Мендес («Годзилла 2: Король монстров»).

«Стоянка», впервые появившаяся в 2003-м на страницах журнала Esquire и спустя пять лет включённая Кингом в



сборник «После заката», повествует о путешествии двух незнакомок, чьей судьба свела на остановке у шоссе.

ЗАКОЛДОВАННЫЕ ДЕТИ

«Уважаемые госпожа Ольга и господин Дмитрий! У меня случилась беда – ушел муж и я осталась с детьми. Обошла всех гадалок и ясновидящих. Они мне давали разные предметы, которые, якобы, должны были мне помочь и эти предметы мои малолетние дети оставляли в машине моего бывшего мужа. Муж ко мне не вернулся, а стал болеть и стали болеть и мои детишки! Неужели я сама навредила своим малышам и их отцу!». Татьяна С.»

«Уважаемые Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Много, очень много слышала о вас хорошего от моих знакомых и знакомых моих знакомых! Сколько жизней вы спасли и сколько судеб были вами исправлены! Скольких людей вы вернули к нормальной и счастливой жизни! У меня вот какой к вам вопрос. Муж соседки ушел к любовнице. И брошенная женщина постоянно ходит к колдунам и разные заколдованные предметы заставляет детей подкладывать, то в машину к бывшему мужу, то к нему в дом. Я ей говорю, что это отражается прежде всего на детях, а она этому верить не хочет, а дети ее и болеют, и учиться не могут! Пожалуйста напишите об этой очень распространенной проблеме. С огромным уважением и благодарностью Инга С. г. Батуми».

КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.

Широко распространена практика, когда через детей в дом бывшего мужа, свекрови или невестки передается «заколдованный» предмет - порча Жертвами такой практики, как правило, становятся сами же дети. Ведь порча - это предмет, заряженный отрицательной энергией, соприкосновение с которой плохо влияет в первую очередь на здоровье и судьбу. И непроизвольно, соприкоснувшись с атрибутами порчи, дети заболели и невезение у них становится постоянным

Иногда «заколдованную гадость» бабушка мажет на платье своей любимой внучки в надежде на то, что его стирать будет нелюбимая невестка и с детского платья эта порча перейдет на нее. И не задумывается бабуля, что в первую очередь эта порча поразит ее внучку и повредит ей не только здоровье, но и жизнь.

«Госпожа Рута не только помогла и мне, и моим детям но и научила меня некоторым ритуалам и рассказала, как избегать самых распространенных ошибок в быту, которые могут отразиться негативно на моей семье, моем роду и на судьбе моих детей и внуков. Вот идут Пасхальные дни и хотелось бы, чтобы рассказала эта уникальная женщина о том, как не сделать в эти дни роковых ошибок. Женя Аракелова. г. Тбилиси».

СОВЕТЫ ОТ РУТЫ. На Пасху и всю светлую седмицу нельзя ходить на кладбище. Для этого есть Красная Горка.

Нельзя на кладбище брать с собой детей и тем более, нельзя с кладбища брать домой еду, цветы и любой предмет там найденный. После посещения кладбища вся одежда в которой ходили на кладбище стирается и обувь моется и чистится.

Если эти правила не соблюдать, то все это может негативно отразиться на детях и внуках – на всех членах рода!



Случается, что бывшая жена просит своего маленького сына воткнуть иголку или еще что-нибудь в кресло, когда будет гостить у отца. Конечно, в этом случае мать даже не подозревает, что эта порча сначала «ранит» ее сына, а уж потом коснется его отца.

Как то к нам обратилась женщина. Несколько лет назад она ушла из дома свекрови вместе со своей маленькой дочкой. Почти сразу после этого женщина и ее дочь стали болеть. Так продолжалось несколько лет. Девочка подросла и детская кроватка стала ей мала. Ей купили новую, а старую кровать стали разбирать. Во всех ножках этой кровати мать нашла то, что мы, специалисты, называем порча - это были спутанные волосы, нитки и пакетики с кладбищенской землей. Эту порчу сделала свекровь, которая хотела навредить своей бывшей невестке. Получилось, что она подвергла опасности единственную внучку, которую очень любила. После обнаружения атрибутов этой порчи женщина обратилась ко нам за помощью. Понадобились очень большие усилия, чтобы извлечь и мать, и дочь от бабушкиной порчи.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и парапсихолог и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом.

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

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

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

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

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

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

НЕ НАВРЕДИТЬ ПОТОМКАМ

Член Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии

КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА

Корректировка судьбы
Исцеление негативных программ прошлого
Программирование успешного будущего.
Исцеление взаимоотношений с родителями
Определение готовности к семейной жизни (к вступлению в брак).

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ –
госпожа РУТА ведет прием только
по предварительной записи.
Моб. 5.14-13-12-21
(звонить с 10.00 по 19.00).**



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Вначале была язвочка

Моя подруга умерла из-за того, что прикусывала внутреннюю часть щеки. Там образовалась язвочка, которая не проходила, начала болеть. Когда, наконец, дошла до врача, помочь ей было невозможно...

Елена.

Да, такие случаи бывают часто. Знаете, почему она постоянно щеку прикусывала? Там возник опухолевый инфильтрат. Вокруг него началось воспаление. И вот эта плюс-ткань попадает между зубами и постоянно травмируется. Эта травма провоцирует дальнейшее развитие опухолевого процесса. Если такое прикусывание происходит регулярно, если это доставляет боль и дискомфорт, если ранка не заживает, надо идти к врачу. Он посмотрит, сделает соскоб и отправит ткань на гистологическое исследование, чтобы понять, не начался ли там рост злокачественных клеток.

Можно ли вычислить опухоль?

У моей подруги обнаружили опухоль головного мозга. При этом, она особо ни на что не жаловалась. Существуют ли какие-то симптомы, по которым можно вычислить такую онкологию?

Галина.

Возможными симптомами опухоли головного мозга могут быть:

- ✓ головная боль (особенно в сочетании с тошнотой и рвотой), впервые появившаяся и беспокоящая систематически, локальная или распространенная, которая плохо купируется обезболивающими препаратами;
- ✓ нарушения зрения (резкое снижение остроты зрения и выпадение полей зрения) и/или слуха;
- ✓ эпилептические приступы;
- ✓ постепенно нарастающие парезы конечностей (слабость в руке, ноге). Если есть такие жалобы, надо обратиться к неврологу или нейрохирургу.

И. Родионов, онколог.

У отца хронический лимфолейкоз

Знакомая предложила лечиться пихтой или лиственницей, она вычитала в газете, но точных рекомендаций не дала. Я очень прошу, помогите. Напишите нам рецепты!

Нина.

Высушите и разотрите в порошок 1 кг молодых веточек пихты и 1 кг корней малины. Перемешайте. На 1,5 кг смеси растений возьмите 1 кг сахара и 0,5 кг меда. В эмалированную посуду кладите слоями - зеленый порошок, такой же слой смеси сахара и меда, чередуя их друг с другом. Добавьте 1 ст. ложку кипятка. Настаивайте сутки, затем 8 часов томите на водяной бане. И еще 2 суток подержите в теплом месте. Слейте получившийся сок. Он будет ярко-малинового цвета. Пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой. Принимайте 2 недели, сделайте перерыв на 14 дней и повторите курс.

В. Патрушева,

Горбушка хлеба снимет боль

Помогает унять боль при артрите обычный ржаной хлеб. Вечером перед сном с него срезаю лепешку, заворачиваю во влажную ткань, слегка подогреваю. Затем смазываю больное место растительным маслом, вынимаю подогретую хлебную корочку из ткани и прикладываю в виде компресса. Прикрываю сверху тканью, в которую был завернут хлеб, хорошо утепляю, фиксирую повязкой, ложусь в постель и сплю так до утра.



Повторяя процедуру каждый вечер, за 2-3 дня избавитесь от боли.

Лепешками из пшеничного и ржаного хлеба лечу бессонницу. Хлеб крошу, перемешиваю с кислым молоком или с рассолом бочковых соленых огурцов до состояния кашицы и наносю ее на 10-15 минут на лоб, затем смываю теплой водой. Делайте процедуру утром и вечером, вскоре спокойный и крепкий сон вам будет обеспечен.

И. Новикова.

Знаете ли вы, что...

Если вам предстоит заучить текст наизусть, несколько раз повторите его, перед тем как заснуть. Во время сна мозг упорядочивает информацию и переводит ее в долговременную память. Проснувшись утром, вы обнаружите, что помните текст полностью.

Развеем сомнения

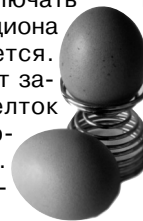
Лучше отказаться от желтков!

Если раньше врачи не разрешали употреблять яйца людям с высоким холестерином или с имеющимися сердечными заболеваниями, то сейчас точка зрения иная. Яйца - это хороший продукт, который содержит витамины, аминокислоты и минералы. А по количеству белка им вообще нет равных. Яйца хорошо насыщают, хотя их калорийность невелика. Поэтому полностью исключать их из своего рациона не рекомендуется. Однако не стоит забывать, что желток содержит холестерин. Самым правиль-

ным решением будет не отказываться от яиц вообще, а ограничивать их употребление до нескольких штук в неделю.

Алкоголь хорошо влияет на сосуды

Действительно, умеренное потребление алкоголя благотворно влияет на сосуды и предупреждает серьезные сердечные заболевания. Но главное слово здесь - умеренное. В день без последствий можно выпить 30 г крепкого алкоголя - водки, виски или 150 г средней крепости вина, лучше красного. Или разрешается до 250 г пива. Таковы безопасные дозировки для мужчин. Для женщин их нужно уменьшить вдвое.



Пригодится

❁ Воспалился корень зуба? Десна отекла и болит? В стакан горячей воды добавьте 1 ст. ложку соли, 1 чайн. ложку соды и 2-3 капли йода, размешайте. Этим раствором полощите рот 2-3 раза в день.

❁ Лук - отличное средство от поноса. Натрите луковицу на мелкой терке, а затем отожмите сок. У сырого яйца отделите желток от белка. В белок накапайте 4-5 капель сока лука. Принимайте дважды в день до исчезновения симптомов.



❁ От высокой температуры. Залейте 100 г перловой крупы 1 л воды, кипятите на маленьком огне 10 минут. Остудите, процедите и выпейте отвар за один прием.

Молодеем по древним рецептам

➔ **Древнеримский.** Ежедневно выпивайте натощак смесь из 1 чайн. ложки жидкого (или растопленного) меда, 1 чайн. ложки лимонного сока, 1 ст. ложки растительного масла.

➔ **Алтайский.** Перемешайте 1 стакан кипяченой воды, 5 г меда, 3 стакана сока облепихи, 1/2 стакана отвара мяты. Поставьте смесь на 2 часа на холод. Принимайте по 3/4 стакана за 30 минут до еды.

➔ **Греческий.** Древние греки предлагали после каждого приема пищи сосать по крупинке соль. Кстати, современной наукой доказано, что от соли рефлекторно обильно начинает выделяться желудочный сок, который содержит все нужные элементы для расщепления поврежденных клеток слизистой.

➔ **Кавказский.** Нарезьте 200 г разных овощей, залейте 0,5 л воды и варите, пока не станут мягкими. Отвар процедите, остудите и поставьте в холодильник. Каждое утро натощак выпивайте по 1 стакану (можно добавить немного красного перца и соли). Оказывает омолаживающее действие на организм.



Неприятные боли при первых шагах после ночного отдыха или ощущение, будто что-то острое впивается в ногу - первые признаки заболевания. Стопа может болеть целиком или на отдельных участках. Иногда место отложения солей отекает и краснеет, напоминая опухоль.

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ В СУСТАВАХ, ПАЛЬЦАХ НОГ И ПЯТКЕ

Это не отдельная болезнь

...А последствия нарушения обмена веществ и различных сбоев выделительной системы. Поэтому избавляться от них надо, борясь с основным заболеванием. Это могут быть нарушения гормонального обмена, сахарный диабет, хронические заболевания почек и печени, подагра, заболевания щитовидной железы.

Обнаружить отложение солей в суставах несложно с помощью рентгенографии и компьютерной диагностики. Анализ мочи на содержание в ней мочевой кислоты и анализ крови на эритроциты дают полную картину болезни и помогают прогнозировать ее развитие. Своевременное обращение к врачу позволяет не допустить осложнений. Кстати, именно отложение солей часто становится причиной возникновения пяточной шпоры, а уж она доставляет столько неприятностей, что не обрадуешься. Из-за болей в ногах меняется походка, человек начинает мало двигаться и носить обувь, которая причиняет меньше страданий.

Не измените рацион питания, не надейтесь избавиться от болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

нами. Еще полезны лечебная физкультура, массаж для улучшения кровообращения. А ортопедическая обувь снизит нагрузку на стопу. Кроме этого, врачи официальной медицины советуют воспользоваться для лечения и народными средствами.

Рецепты народной медицины

✓ Отвар лаврового листа. Эта простая специя найдется у каждой хозяйки. Так вот, она прекрасно выводит соли из организма. Пить отвар лаврового листа надо курсами; неделю принимать, месяц сделать перерыв и продолжать.

Отвар готовят так: пачку листьев (20 г) заваривают 1 л кипятка и настаивают в термосе полчаса. Пьют в течение дня в несколько приемов маленькими глотками. Средство обладает сильным мочегонным свойством, поэтому важно избежать вымывания калия из организма, чтобы не нанести вред сердцу и сосудам. Как? Принимать витаминные комплексы с высоким содержанием калия и чаще есть продукты, богатые этим микроэлементом, например урюк, изюм, бананы.

✓ Птицемлечник хвостатый (индийский лук) можно настоять на водке и втирать в больную стопу ежедневно. Рецепт такой: измельчите или растолките в ступке нижние листья птицемлечника. Залейте 70%-ным спиртом (1:20) и настаивайте в темном прохладном месте 10 суток. Примените, не процеживая. Еще эффективнее целебная настойка, приготовленная из луковицы птицемлечника. Луковицу очистите, мелко нарежьте, всыпьте в стеклянную посуду. Залейте 3/4 стакана водки и настаивайте 30 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Процедите.

Как снять боль и воспаление

Если причина отложения солей - гормональные проблемы и заболевания щитовидной железы, назначают гормональные препараты. Для уменьшения отеков и болей надо обязательно пройти курс лечения противовоспалительными препаратами. Есть способы усилить выведение мочевой кислоты. Боль и воспаление снимают высокочастотные токи, магнит и лазерные приборы. Если нет противопоказаний (беременность, онкология, нестабильная свертываемость крови), применяют ударно-волновую терапию ультразвуковыми вол-

Ошибки, которые совершают гипертоники

Кардиологи назвали главные ошибки, которые совершают гипертоники. Из-за этого давление может подскочить еще больше и привести к серьезным осложнениям, вплоть до инфаркта и слабоумия.

И дождь, и солнце, и гроза

Скачки погоды - то дождь, то солнце, то похолодание - никого не оставляют равнодушными. Особенно достается гипертоникам, а это практически каждый второй житель нашей страны старше 40 лет. Когда сосуды уже повреждены, а нервы расшатаны, климатические перепады зачастую не проходят бесследно. Ведь при каждом учащении сердцебиения и приступе головной боли к врачу не набегаешься. Как не растерять остатки здоровья и не заработать сердечный приступ?

Осторожнее с массажем

Массаж, физиотерапия и солнечные ванны для гипертоников и сердечников могут закончиться очень плачевно. Массаж - это нагрузка не только на мышцы, но и на сосуды. А если они повреждены, жесткие (как это бывает у гипертоников), то на такую нагрузку реагируют спазмами. В результате и без того повышенное давление подсакивает еще больше. Может даже случиться приступ стенокардии (сильная боль в области сердца). Поэтому гипертоникам перед каждым сеансом массажа нужно измерять давление и желательно делать электрокардиограмму. Если есть отклонения, процедуру надо отменить. Также не рекомендуется прогревать суставы, которые находятся близко к области сердца. Физиотерапия подойдет только на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. И еще будьте осторожны с ваннами: часто в них добавляют экстракты растений и другие вещества, которые могут вызвать спазмы сосудов или, наоборот, их расширение. Если есть проблемы с давлением, такие скачки небезопасны. Так что, по поводу добавок для ванн надо обязательно проконсультироваться с врачом.

Ждем шума в ушах!..

Человек думает: «Все! Надо бежать к врачу, принимать лекарства, потому что давление повышенное, шумит в ушах...» Но когда давление только начинает повышаться, сосуды еще до-

статочно эластичны, и мозговой кровоток продолжает оставаться стабильным. Благодаря этому, человек не чувствует, что давление поднимается. У него нет головной боли и других неприятных симптомов. Однако повреждение сосудов, увы, идет. Поэтому помните, что ваше самочувствие - не самый верный показатель. И начиная с 40 лет желательно регулярно, хотя бы раз в неделю, измерять давление. Если несколько раз подряд цифры на тонометре превысят 135/85 мм рт.ст., обращайтесь к врачу. Напомним: диагноз гипертония ставится при давлении выше 140/90 мм рт.ст. Но, если при домашнем измерении получаются показатели, близкие к такой границе, это тревожный звонок и повод проверить состояние сердца и сосудов.

Каждый третий человек, измеряя давление в домашних условиях, совершает ошибки.

На верхнее смотрим, нижнее недооцениваем

Больше всего пугаются высоких цифр систолического (верхнего) давления. Если этот показатель не очень страшный, то даже при повышенном диастолическом (нижнем) давлении многие не спешат к врачу, а некоторые и принимать назначенные лекарства. Это очень опасная ошибка! Если давление 220/105 мм рт.ст., это куда менее тревожно, чем вариант 180-200 (верхнее) на 110 (нижнее) мм рт.ст. Даже при относительно небольшом, казалось бы, повышении нижнего давления намного быстрее повреждаются

Как вести себя после гипертонического криза? Даже если давление нормализовалось, не стоит расслабляться. На восстановление после гипертонического криза может уйти неделя. В течение этого времени избегайте физического и психоэмоционального напряжения, не спешите за компьютер. Больничный лист после гипертонического криза выдают не просто так! Откажитесь от алкоголя, кофе, крепкого чая, соли. Если вы любитель соленья, то от этой привычки надо навсегда отказаться. Отложите шумные мероприятия, походы по магазинам, не устраивайтесь на занятия спортом. Временно откажитесь от бега, просто гуляйте. Обязательно принимайте гипотензивные препараты.



органы-мишени: сердце, сосуды, почки, головной мозг. Причем, в мозге идет поражение белого вещества, из-за чего люди становятся сначала более сентиментальными, плаксивыми, забывчивыми, а в конечном итоге развивается слабоумие.

Неправильно измеряем давление

Почти каждый третий, измеряя давление в домашних условиях, совершает ошибки. Если почувствовали себя плохо, перенесли стресс, даже просто поднялись по лестнице, 5 минут посидите спокойно, на свободном положении руки на стол или на подлокотник кресла, чтобы расслабились мышцы плеча, предплечья. И только после этого измеряйте давление.

Полегчало - таблетки долой!

Когда повышенное давление нормализуется, некоторые умники прекращают пить таблетки. Однако, если гипертония уже стартовала и вам назначен препарат, его нужно принимать постоянно. Нельзя самому менять дозировки: мол, давление понизилось, значит, буду пить поменьше таблеток. Если в какой-то день давление более низкое, а в какой-то - более высокое, нельзя ориентироваться на один или другой показатель. Врач должен подобрать правильное сочетание лекарств и дозы, чтобы скачки были более плавными.

Если назначается несколько разных препаратов, люди переживают: чем больше таблеток, тем хуже для здоровья. Поэтому, мол, от каких-то лучше отказаться. Так поступать нельзя! Если вам назначают два препарата, то их выписывают в маленьких дозах. При этом, чем больше доза, тем сильнее побочный эффект. А если препаратов несколько, но доза каждого меньше, то и побочный эффект в целом оказывает меньше.

После того, как пролечилась по рецепту соседки, кисты удалять не пришлось

В прошлом году мне должны были делать операцию - удалять кисты на яичниках. Но соседка отговорила, сказала, что знает хорошее средство, которое обязательно поможет. Месяц лечилась по ее совету, и УЗИ показало улучшение. Тогда после недельного перерыва я провела еще один курс, и операция не понадобилась. Вот как лечилась. Брала по 25 г (это половина аптечной пачки) плодов шиповника, почек сосны, травы тысячелистника, полыни, зверобоя. Заливала в эмалированной кастрюле 3 л воды, держала на водяной бане 2 часа. Настаивала сутки, процеживала, добавляла по 200 мл экстракта чаги (аптечного бефунгина), сока столетника, 250 мл коньяка или спирта и 500 г меда. Все тщательно перемешивала. Готовый состав хранила в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Р. Ломакина.

Ни с того ни с сего усилились кровотечения во время месячных

Причем настолько, что пришлось обратиться к гинекологу. Врач ничего опасного не нашла, но все же выписала гормональное лекарство. Я решила: раз ничего серьезного, попробую лечиться сама. Рецепт взяла из старого блокнота моей мамы. Апельсин очистила от кожуры, измельчила ее. Залила 1 ст. ложку цедры стаканом кипятка и кипятила 5 минут. Настаивала полчаса и принимала по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Схема такая: начинала пить за 3 дня до начала месячных, а заканчивала через 3 дня после. Всего получалось 10-12 дней в месяц. Хватило 4 месяцев, чтобы все наладилось.

Инна.

Сам себе доктор

✓ **Беспокоят болезненные менструации? Залейте 1 чайн. ложку донника стаканом холодной воды, настаивайте 6 часов. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.**

✓ **При женских воспалительных заболеваниях полезно спринцеваться настоем полыни. Залейте 1 ст. ложку сухой травы стаканом кипятка, дайте настояться, процедите.**



Прием андрогенных препаратов - тупик. Получая сверхдозы тестостерона извне, организм перестает вырабатывать его сам. Функция мужских половых желез подавляется. Они перестают чувствовать себя нужными.

“ДРУГ, ПОПРОБУЙ ВОТ ЭТИ УКОЛЫ”

Если мужчина перестает принимать препараты

На восстановление нормальной работы половых желез требуется от трех месяцев до года. И все это время помочь себе нечем, иначе организм так никогда и не начнет производить тестостерон в нужном количестве.

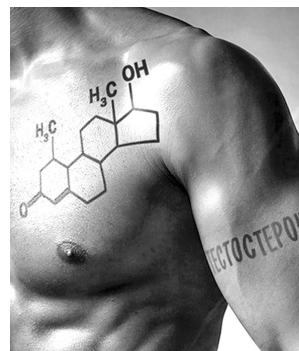
Как это бывает? Представьте мужчину лет за 45. Он муж, отец, много работает. Окружность его талии явно больше обхвата плеч. Про физкультуру забыл. И давно не занимался сексом по будням, потому что сил под вечер не остается.

И тут приятель подсказывает: «Друг, попробуй-ка эти уколы (пластырь, таблетки), и снова будешь человеком. Это не «химия», а обычный тестостерон, только в виде лекарств!» И, действительно - работает. Появляются силы и время на секс. Открывается второе дыхание. Но медики предупреждают: самолечение может привести к тяжелым последствиям.

О тестостеронзамещающей терапии

Вот четыре факта, которые надо запомнить.

1. Падение уровня тестостерона - не болезнь. Наука до сих пор не может ответить на вопрос, что такое низкий уровень тестостерона у зрелого мужчины. По одним данным, это цифры ниже 11 нмоль/л (наномоль на литр), по другим - ниже 8 нмоль/л. Норма - где-то между 12-40 нмоль/л. Кроме того, падение выработки этого гормона - неизбежное и нормальное следствие старения организма. После 40 лет уровень тестостерона снижается на 1% в год. К 50 годам 1 мужчина из 10 сталкивается с признаками возрастного дефицита андрогенов



(мужские половые гормоны). А после 60 - 1 из 5. Причины: малоподвижный образ жизни, стресс, бестолковый рацион. Отсюда вывод: те, кто применяют тестостерон без назначения врача, используют гормон не как лекарство, а как стимулятор, призванный повернуть вспять естественный ход вещей. Ну, а любые химические стимуляторы, особенно в неограниченных количествах, - штука вредная.

2. Врачи сами побаиваются тестостерона. Повод прописать его - функциональная недостаточность яичек, которая развивается или в силу возраста, или если половые органы недоразвиты, или искалечены, или их вообще нет. Такой диагноз должны подтвердить как минимум уролог-андролог и эндокринолог. Прежде чем назначить препарат, врач должен выяснить состояние предстательной железы, молочных желез, сердца и сосудов, чтобы не навредить.

3. Тестостерон может быть вреден. Доказано: у мужчин старше 65 лет на фоне приема препаратов тестостерона вдвое увеличивается риск инфаркта, а у мужчин моложе, если уже есть заболевания сердца и сосудов, - втрое. Большие дозы тестостерона могут провоцировать рак предстательной железы и рост молочных желез.

4. Тестостерон можно поднять без лекарств. Надо похудеть, скорректировать рацион, нагрузить организм физически. Когда уйдет жир, в котором и преобразуется тестостерон в эстроген, жизнь наладится. Помните: меньше складок на животе - больше тестостерона в организме! Поменьше алкоголя и сладких газированных напитков, побольше полезной пищи: брокколи, брюссельской капусты и арахиса. И никакие пластыри не понадобятся.

Ю. Трубочев, уролог-андролог, врач I категории.

В 4 раза может вырасти уровень тестостерона у женщин во время беременности.

Но дело может быть и не в болезнях. Самая частая и относительно безобидная причина - раздражение слизистых оболочек половых органов бельем или предметами гигиены. Что нужно делать в таких случаях?

✓ **Соблюдать интимную гигиену.** Это уменьшит ощущение жжения или зуда. Каждый день принимайте душ и тщательно очищайте интимную зону. Для этого не нужны специальные средства, в том числе спринцевания. Благодаря выделяемой слизи, влагалище самоочищается. Простое мыло и чистая вода - этого вполне достаточно.

✓ **Подбирать правильные гигиенические средства.** Тампоны и прокладки могут

Жжение во влагалище

Его могут вызывать различные гинекологические расстройства и заболевания. Точную причину жжения определит только гинеколог.

раздражать слизистые влагалища, вульву. Из-за этого может появляться ощущение жжения. Тампоны раздражают слизистую влагалища внутри, а прокладки и менструальные выделения раздражают вульву. Если пользуетесь тампонами и считаете, что ощущение жжения появилось именно из-за них, ис-

пользуйте прокладки. И наоборот: если пользуетесь прокладками и почувствовали жжение, попробуйте перейти на тампоны.

✓ **Носить нижнее белье из хлопка.** Причем из 100%-ного. Оно позволяет коже дышать и уменьшает зуд.

✓ **Использовать компрессы.** Простой способ



облегчить жжение - холодный компресс или пакет со льдом. Намочите хлопчатобумажное полотенце в холодной воде. Приложите его к вульве и области влагалища на две минуты. Процедуру повторяйте по мере необходимости.

И. Лазарева,

✿ **У женщин, которые влюблены, в первые месяцы любовных отношений более высокий уровень тестостерона.**

✿ **У влюбленного мужчины, наоборот, уровень тестостерона ниже, чем у одинокого или состоящего в постоянных отношениях.**

КЕФИР ДЛЯ ДАМ

Каждой третьей женщине с жалобами на жжение, сухость, неприятные выделения гинеколог ставит диагноз вагинит. Что это за болезнь?

Попробуем разобраться

Полезные бактерии во влагалище постоянно усиленно размножаются, чтобы не допустить преобладания микробов над собой. Это защищает от вторжения инфекций. Норма в вагине - преобладание там молочнокислых бактерий. Поэтому в здоровом влагалище среда всегда кислая.

С этим природным барьером не сравнятся даже самые сильные антибиотики.

Что нарушает природный барьер?

Естественная защита незаметно теряется при лечении антибиотиками и иммунодепрессантами из-за стрессов, частых простудных заболеваний и при снижении иммунитета. Не случайно 60% женщин с бактериальным вагинитом имеют также дисбактериоз кишечника. И еще, флора нарушается

из-за применения внутриматочных контрацептивов, гигиенических тампонов и прокладок «на каждый день», а также мыла, гелей и лосьонов с триклозаном, убивающим все бактерии - и полезные, и вредные.

Куда исчезают полезные бактерии?

Когда лактобактерии исчезают, все другие начинают размножаться и заселять свободные площади на слизистой. Прежде всего это будут гарднереллы и микоплазмы. Они делают среду вагины щелочной, не способной противостоять инфекциям. А значит, возникает риск воспалительных заболеваний мочеполовой сферы, тяжелых хронических болезней почек, бесплодия, а при беременности - внутриутробного инфицирования плода и преждевременных родов.

Бактериальный вагинит вылечить проще, чем его последствия. Пре-

жде всего надо устранить все провоцирующие факторы, о которых сказано выше. Второе - заняться укреплением иммунитета и вылечить дисбактериоз. Все это надо согласовать с врачом. Кстати, антибактериальные свечи и антибиотики не всегда эффективны и часто даже чреваты осложнениями. Зато есть простые народные средства, которые опытные гинекологи часто рекомендуют своим пациенткам.

Помогут кисломолочные продукты

Спринцевание молочной сывороткой, которая остается при изготовлении домашнего творога - ценнейший способ лечения. В сыворотке около 200 жизненно важных биологически активных веществ. Кстати, если выпивать ежедневно стакан сыворотки, можно укрепить иммунитет. Спринцеваться достаточно всего раз в сутки, на ночь, в течение недели, затем сделать анализ. При необходимости назначается еще один курс.

С. Мороз, гинеколог.

У меня есть близкая подруга. Умная, красивая, но до сих пор девственница (нам уже по 24 года). И не потому, что нет парня. Как Таня ни старалась, не может стать женщиной, потому что безумно боится боли. В прошлом году встречалась с двумя парнями, но ни с одним не получилось.

НЕ МОЖЕТ СТАТЬ ЖЕНЩИНОЙ, ПОТОМУ ЧТО БЕЗУМНО БОИТСЯ БОЛИ

Пока дело не доходит до близости, все хорошо. Но как только парень приступает к решительным действиям, у подруги начинается истерика. В итоге, оба кавалера ее бросили. Я

ничего не могу Тане посоветовать, разве что выпить, чтобы избавиться от страха. Но она непьющая и не хочет идти на такое дело пьяной. Успокаиваю ее, объясняю, что всему свое время. Но,

боюсь, чем дальше, тем сложнее все будет. Врачи никаких отклонений у подруги не обнаружили. Может, она еще морально не созрела для такого шага...

Арина.

Тест-диагностика

Будущий артист или инженер?

1. Ваш ребенок с раннего возраста:

- а) мог напеть мелодию и изобразить самые разные звуки;
- б) интересовался буквами и разными другими знаками;
- в) помогал вам по хозяйству или строил необычный дом.

2. Ребенок больше всего любит игрушки:

- а) музыкальные;
- б) конструкторы;
- в) инструменты или «настоящие» вещи.

3. Когда ребенок счастлив, он:

- а) поет что-то или издает неожиданные звуки;
- б) помимо радостных возгласов, выражает мысль;
- в) скачет и кружится.

4. Малышу нравится одежда:

- а) с украшениями, необычными деталями;
- б) по непонятному признаку что-то любит, что-то нет;
- в) ему практически все равно, лишь бы не мешала беситься.

5. Ребенок замечает, если вы переложили игрушки:

- а) не всегда;
- б) да, ему это очень не нравится;
- в) не придает этому значения и легко находит замену.

6. Чтобы успокоить ребенка, надо:

- а) отвлечь его сказкой;
- б) поговорить обстоятельно, логически;
- в) сказать с энтузиазмом: «А давай-ка придумаем вот что!»

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Большинство ответов А. Развивайте способности ребенка, побольше читайте на разные голоса, приобретите записи музыки и сказок. Не ограничивайте его самовыражение в звуках. Такие дети с удовольствием играют в домашних спектаклях, Они тонко чувствуют музыку, с ними можно обсуждать эмоции, которые она вызывает.

Больше ответов Б. У таких детей хорошее логическое мышление. Они часто не обладают богатой речью. Позвольте ребенку строить умозаключения и не требуйте речевых красот. Читать такие дети учатся без проблем. Объясняйте, какому звуку соответствует буква и сочетание букв. Украсьте его комнату яркими пособиями.

Больше ответов В. Не отстраняйте таких деток от домашних забот - они с радостью освоят взрослые работы и будут делать их с энтузиазмом. Такие малыши не очень усидчивы, учиться они могут только тому, в чем видят практическую пользу. Пусть ребенок больше двигается в процессе обучения: стихи они запоминают в ритме (можно топать на каждый слог), буквы хорошо учат по мягкой и по магнитной азбуке.

✓ Тихим и спокойным детям больше всего подходят хомячки или морские свинки.

✓ Активным малышам можно покупать попугаев или канареек, кошек или собак.

✓ Беспокойному ребенку поставьте в комнате аквариум с рыбками.

✓ У деток с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью при общении с собакой снижается невнимательность и улучшается поведение.

Эти простые советы помогут малышу научиться читать быстрее, главное - занимайтесь каждый день.

ЕСЛИ РЕБЕНОК МЕДЛЕННО ЧИТАЕТ

☀ Учите скороговорки. Увеличивая скорость речи, ребенок автоматически начинает быстрее читать и даже думать. К тому же, скороговорки можно запоминать где угодно: по дороге в школу, на музыку, танцы и карате или утром, во время завтрака.

☀ Иногда причина медленного чтения - неправильное дыхание. Например, ребенок произносит фразу на вдохе. Попробуйте делать дыхательные упражнения. Пусть малыш сделает глубокий вдох и на выдохе произносит как можно больше слов. Если первое упражнение дается легко, подключайте списки слов. Методика та же: ребенок делает вдох, а на выдохе читает текст или список слов.

☀ Еще один способ улучшить скорость чтения - лесенки слов. Лесенка - это когда постепенно увеличивается длина фразы. Например: коты, коты смотрят, коты смотрят в окно, коты смотрят в окно на облака. Самое сложное в таких упражнениях - придумывать лесенки нужно самим.



☀ Читайте любимые сказки перед сном. Часть текста может прочесть мама или папа, а дальше - сам ребенок. Главное, делать это регулярно, но не заставляя, а мотивировать «пряником». Хвалить, даже если было «так себе», говорить что-то типа «я не смогу уснуть без твоей сказочки» и придумывать всевозможные маленькие хитрости, чтобы ребенок полюбил чтение и по собственному желанию брал книгу в руки.

Если в семье есть младшие дети, привлекайте их тоже - пусть слушают, как старший читает. Тут и общение, и обучение одновременно.



При кори поможет корень петрушки

Чтобы малыш быстрее выздоровел, измельчите корень петрушки (можно использовать и свежие, и сухие корни). Должна получиться 1 ст. ложка. Сырье залейте стаканом кипящей воды, настаивайте 6 часов в темном месте, процедите. Давайте микстуру ребенку 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Капустные листья от температуры

С жаром у ребенка поможет справиться обычная белокочанная капуста. Отделите капустные листья, пропарьте их в кипятке, остудите, отбейте и положите на живот и под спину крохи. Обмотайте все сверху целлофаном, наденьте на малыша свитер. Листья меняйте на новые через каждые 5 минут.



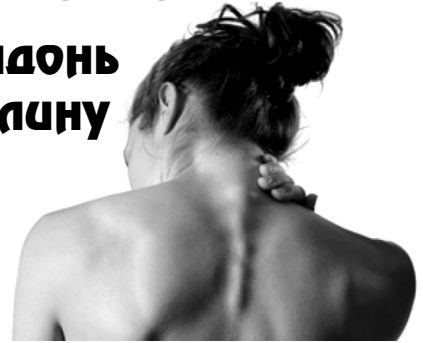
Если болит плечо, наденьте на ладонь носок и вложите в него картофелину

Если болит шея до плеча, больно повернуть голову, надо раздеться до пояса, лечь на живот и попросить кого-то из домашних найти болевую точку. Если болит правая сторона, надо обследовать позвоночник справа, нажимая подушечкой большого пальца. Эта точка будет располагаться в районе середины лопатки. Надо помассировать ее, затем смазать согревающей мазью, например «Капсикамом» или «звездочкой», и еще раз хорошо, до боли, помассировать. После укутаться теплым платком. Если не поможет, на другой день процедуру повторите.

Если сильно болит плечо, возьмите картофелину (чтобы поместилась в ладони), помойте, обсушите. Перед сном наденьте на ладонь носок, вложите в него картофелину так, чтобы она находилась

в центре ладони (в этом месте сходится много нервных окончаний). Во сне непроизвольно будете массировать ладонь.

Если сильно болит запястье, возьмите фольгу, обмотайте больное место. Можно не снимать, пока боль не пройдет. Всю руку можно лечить так: разведите 3 неполные столовые ложки крупной соли в 1 л горячей воды. В этом растворе смочите два вафельных полотенца, отожмите. Одно намотайте от плеча до локтя, а второе - от локтя до запястья. Сверху прикройте полиэтиленом и утеплите. По мере высыхания смачи-



вайте полотенца. Если не поможет, протирайте раствор меновазина.

Если ночью мышцы сводит судорогой, пусть кто-то из домашних пол-лимона чуть нагреет в микроволновке (достаточно 15-25 секунд). Сок лимона надо втирать в больное место. Для профилактики ночных судорог в ногах также подогрейте лимон, разрежьте на две половинки. Одной половинкой натрите правую ногу, другой - левую. Не смывайте и не вытирайтесь! Сок лимона быстро впитывается. Будьте здоровы!

Р. Балгазин.

Мучает бессонница? Залейте 1 ст. ложку овсяных хлопьев 2 стаканами воды, варите долго. Пейте отвар как чай.

СВАРИТЕ ПШЕНКУ

«Не идет моча – и все!»

Виктор.

У меня было такое, и я смогла справиться с проблемой. Многим давала этот рецепт - действует безотказно. Тетю свою спасла от смерти. В основе лечения - пшенка. Варите ее пожиже (5-6 ст. ложек промытой крупы на 0,5 л воды), без соли и масла. Серую пену, которая появится при варке, снимите. А вот белую, как кисель, не снимайте - именно она лечебная. Пейте отвар по рюмочке с утра на голодный желудок. Два часа после этого не ешьте и не пейте. На время лечения исключите из рациона острое, соленое, приправы. Пейте сы-



рую воду. Мочитесь в банку из светлого стекла. Если моча будет скользкая, белая, это нормально - значит, почки начали очищаться. Но следите: если появятся незначительные кровяные прожилки, ничего страшного. Но если наличие крови будет значительным, прекратите лечение и обратитесь к врачу. Помогайте себе: сложите пальцы в кулак и от крестца, где находятся почки, надавливая косточками, с усилием двигайтесь к паху. Кстати, каша из пшена должна быть на столе хотя бы раз в 10 дней. Это исконно русская еда.

Пригодится

- ✓ При тромбофлебите заполните бутылку на 1/3 березовыми почками, залейте доверху водкой. Настаивайте 10 дней, после смазывайте больные места.
- ✓ Для лечения бородавок смазывайте их соком одуванчика 4-5 раз в день.
- ✓ Сильно потеют ноги? Делайте ванночки с настоем шалфея.

Знаете ли вы, что...

- ✿ Кто мало спит, тот набирает вес. Ученые из университета в Швеции предложили студентам определить для себя величину порции высококалорийного блюда. После бессонной ночи молодые люди выбирали себе порции покрупнее, а выспавшиеся - порции поменьше. Что и говорить, высыпаться полезно!
- ✿ При плохом освещении голова работает хуже. Приглушенный свет в помещении на треть снижает активность зон мозга, отвечающих за память, обучение и скорость реакции, выяснили в результате экспериментов американские ученые.
- ✿ Прежде чем съесть, нюхайте! Хочется съесть вредный продукт? Сначала понюхайте его не меньше двух минут, советуют американские ученые. Как показал эксперимент, это поможет обмануть мозг, и вредная пища теряет привлекательность. А голод утолите полезной едой.

Операцию нужно делать как можно скорее

Никаких других методов лечения катаракты нет, только операция. И делать ее нужно как можно скорее, пока совсем не потеряли зрение. Мне сейчас 89 лет, операцию делали в декабре 2016 года. Длится она всего 15 минут, безболезненная. Я тоже долго не решалась на операцию и дотянула до того, что на расстоянии 20 см уже не видела свои паль-



цы. Сейчас вижу на 50%. Катаракта была перезрелая, поэтому пришлось еще месяц ездить на лечение и 2 месяца закапывать капли.

Л. Кудряшова.

САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ У ПОЖИЛЫХ – ВОЗРАСТНАЯ ДЕГЕНЕРАТИВНАЯ МАКУЛОДИСТРОФИЯ.

ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ

Почему летом нужно носить очки

Макула (центр сетчатки) воспринимает примерно 90% всей зрительной информации, поэтому хуже всего, когда поражается именно центр. Макулодистрофия часто является следствием гипертонии или сосудистых заболеваний. Иногда ее развитию способствует и яркий солнечный свет. Вот почему нужно летом носить темные очки. В местах повреждений появляются точки, и эти зоны не видят.

Человек жалуется, что свет его ослепляет, все видится как в тумане, предметы искажаются. Вылечить это заболевание нельзя, но улучшить состояние можно с помощью препаратов, нормализующих питание сетчатки на основе лютеина - зрительного пигмента. Всем людям после 40 лет надо принимать эти препараты.

Лютеин действует как антиоксидант. Доказано, что прием небольших доз лютеина на 43% снижает риск воз-

растной макулярной дегенерации (дистрофия сетчатки) и помогает предотвратить развитие катаракты. Достаточным для здоровья считается прием 6-10 мг в день. Идеально, когда этот микроэлемент попадает в организм из овощей и фруктов.

Темно-зеленые, на стол!

В темно-зеленых овощах больше всего лютеина. Это листовая капуста, шпинат, брокколи, листья горчицы и одуванчика, ботва репы, горошек. Добавляйте их в жаркое, бульон, салат с луком и чесноком, заправленный оливковым маслом. Одна порция листовой капусты, приготовленной на пару, содержит 23-25 мг лютеина, на 100 г свежего шпината приходится 14 мг этого вещества.

Чашка брокколи содержит 1 мг лютеина.



Все ярко-красное

Все красные ягоды, свекла, яблоки, гранаты, красный виноград, помидоры, красный перец и красный лук содержат много лютеина. Их можно есть свежими, замороженными, но без сахара. Хороший источник лютеина - натуральные соки. Например, в стакане томатного содержится его дневная норма. Яичный желток потому оранжевый, что в нем есть лютеин (в большом яйце - 0,2 мг). Достаточно съесть одно яйцо в день, чтобы поддерживать нормальный уровень лютеина. Кстати, в одном стакане овсяной каши 0,42 мг этого антиоксиданта.

И. Яблонская, врач-окулист.

С ангиной справится настой чернослива

Залейте 1 ст. ложку тертого чернослива 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите.



Настоем полощите большое горло 3 раза в день в течение 5 дней. Одновременно можно пить настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

При бронхите делайте компрессы

Теплый творог разделите на три части и каждую заверните в кусочек ткани. Прикладывайте мешочек к области воспаления на 20 минут, по мере остывания мешочек меняйте другим.

Шелуха от лука всегда под рукой

✓ **От пародонтоза и флюса.** Залейте 3 ст. ложки шелухи 0,5 л горячей воды, доведите до кипения. Настаивайте 7-8 часов, процедите и 5-6 раз в день полощите рот в течение 1-2 минут.

✓ **Нет житья от насморка?** Всыпьте 4 ст. ложки шелухи в кипящую воду и дышите над паром 3-5 минут. И простудный, и аллергический насморк не устоят перед этим снадобьем.

✓ **При варикозе** принимайте настойку луковой

шелухи в течение 10 дней. Залейте 2 ст. ложки сырья 100 мл качественной водки. Настаивайте 7 дней, процедите. Принимайте по 20 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ **От геморроя** приготовьте отвар для 10-минутной сидячей ванны. Залейте 4 ст. ложки измельченной шелухи 2 л молока и кипятите на маленьком огне 10 минут. Лу-

ково-молочный отвар остудите и используйте для ванночки.

✓ **Сухой кашель** в сезон простуд еще та напасть. Чтобы избавиться от него, залейте 2 ст. ложки шелухи 2 стаканами воды и кипятите 15 минут на маленьком огне. Немного охладите и процедите. Отвар принимайте в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ **При остеопорозе** полезен луковый суп. Очищенный и обжаренный на масле лук залейте 1 л воды. Туда же положите шелуху. Кипятите 15 минут без соли, затем шелуху удалите. Суп ешьте 1 раз в день вместо завтрака или обеда. Этого объема хватит на 3 дня. Курс лечения - 1 месяц.

Ей-богу, правда!

→ Жареные сверчки мало кому кажутся аппетитными. Но ученые убеждены, что они насыщают не хуже мяса и полезны для кишечника.

→ Проблему с разведением крупного рогатого скота планируется решать с помощью стволовых клеток. На их базе будут выращивать синтетическое мясо.

→ Измельченные цветки календулы (ноготков) добавляют в корма для домашней птицы, чтобы придать куриной коже золотистый оттенок и сделать яичные желтки ярче.

Целебную мазь от болей в шее готовлю сама

На случай, если заболит шея, у меня всегда есть под рукой проверенное средство - обезболивающая мазь. Готовлю ее так. Беру в равных частях измельченные в порошок лавровые листья и иглы можжевельника, добавляю сливочное масло (столь же, сколько получилось сырья). Нагреваю смесь на водяной бане, пока масло не растворится. Перемешиваю, даю остыть. Храню в холодильнике. Растираю мазью

шейный отдел позвоночника и воротниковую зону 2 раза в день в течение 10 дней. Еще одно эффективное средство - настойка, ее надо втирать в шею. Рецепт такой: наполняю 0,5-литровую стеклянную банку зелеными побегами индийского лука, заливаю спиртом (70%) и настаиваю неделю. Настойка получается густой, поэтому в первые минуты после нанесения на кожу может жечь.

Ю. Жмылева.

От шипицы избавил прополис

Поделюсь рецептом лечения корневой мозоли - шипицы. Пятка у меня болела так сильно, что не могла наступать на ногу. Три дня по вечерам парила ее и чистила мозоль. Полезли кровавые «нитки». Но боль не прошла. Соседка (дай Бог ей здо-

ровья!) поставила меня на ноги с помощью прополиса. Она посоветовала: «После того как попаришь ногу, закладывая в ямку прополис размером со спичечную головку и закрепляя пластырем». Дней через пять у меня боль прошла.

А. Колосова.

ПОЛИФЕНОЛ, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В КУРКУМЕ, СОВЕРШАЕТ ЧУДО, УДИВЛЯЯ ДАЖЕ ВРАЧЕЙ.

КУРКУМА ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

Такой случай. Пять лет назад 67-летней Дине поставили диагноз злокачественная миелома. Она прошла 3 курса химиотерапии и 4 пересадки стволовых клеток. Но болезнь не отступала. Однажды Дина прочитала о лечении рака с помощью куркумы и решила попробовать, так как терять ей уже было нечего. Полифенол, содержащийся в куркуме, совершил чудо, удивившее врачей. Дина смогла победить рак. Сегодня она для профилактики принимает 8 мг куркумина в день. Эта доза содержится в 2 столовых ложках порошка куркумы.

Гематологи заявляют: «Возможно, Дина на самом деле излечилась с помощью куркумы, но медицина не может рекомендовать эту специю в качестве лекарства». У онкологов другое мнение. Куркумин ока-

зывает сильное воздействие на ткани, и иногда он более эффективен, чем синтетические препараты.

P.S. В Израиле свойства куркумина впервые научно были изучены в 2006 году. Исследование проводилось в больнице «Шибя». Ученые проверили действие куркумина на больных с воспалением кишечника. Обычно, это заболевание лечится в два этапа - противовоспалительными средствами (так называемая, первая линия лечения), а если они не помогают - стероидами. Врачи разделили пациентов на две группы - одна получала лекарство первой линии в сочетании с куркумином, вторая - без. Через два года подвели итоги: те, кто принимал лекарства и куркумин, были ближе к выздоровлению, чем те, кто лечился только лекарством.



При гепатитах полезен кисель из тыквы

Натрите на крупной терке 1 морковь, положите в небольшую кастрюлю. Добавьте по 1 стакану овсяной крупы и мелко нарезанной тыквы. Залейте 1 л кипятка и варите 10 минут. Затем накройте кастрюлю крышкой и настаивайте 40 минут. Остывший отвар процедите, размешайте в нем 1 ст. ложку меда и разлейте по стаканам - это дневная норма.



От болезненных мозолей

Залейте 50 г пшеничных отрубей 50 мл горячего молока, размешайте (масса должна получиться, как сметана). Нанесите смесь на мозоль и на кожу вокруг нее на 20 минут. Затем смойте теплой водой и осторожно удалите мозоль. Большое место смажьте облепиховым маслом. Процедуру делайте ежедневно, пока мозоль не пройдет.

При высоком давлении помогут молоко и дрожжи

Вскипятите молоко и охладите его до комнатной температуры. Опустите в 1/2 стакана молока 25 г (1 ст. ложку) дрожжей, хорошо размешайте до однородной массы. Выпейте утром натощак за полчаса до еды. Второй раз такую смесь выпейте через 20 дней. Потом принимайте 1 раз в месяц в течение 10 месяцев.

✓ При переутомлении и физической слабости смешайте 2 стакана крепкого (трехсуточного) кефира, взбитое сырое яйцо, 1/2 стакана тертых грецких орехов, смешанных с миндалем. Смесь принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день натощак, за 2-3 часа до еды.
✓ В старину кефиром и простоквашей лечили разные экземы и лишай. Если экзема являлась аллер-

КЕФИР-ЦЕЛИТЕЛЬ

гической реакцией на ягоды и фрукты, принимали теплую успокаивающую ванну с чередой. Затем пораженные участки кожи осторожно смазывали кефиром.

✓ Кефир всегда использовали для лечения ожогов. Но только I степени! Из кефира готовили противожоговую мазь, до-

бавляя в него взбитое сырое яйцо. Готовую мазь остужали, чтобы температура была не ниже 8-10 градусов, и обильно смазывали место ожога. Когда мазь впитывалась, процедуру повторяли.

✓ Пролежни народные целители лечили мазями на основе кефира. Если на

теле замечали покраснения, это место промывали слабым водным раствором уксуса, а затем осторожно смазывали мазью. Для ее приготовления 1 часть кефира смешивали с 1 частью гусиного жира. Готовую мазь осторожно втирали в покрасневшее место. Затем под больного подкладывали круг, чтобы на место возможного пролежня не было давления.

ПРИ ГАСТРИТЕ

Эти упражнения надо выполнять вне стадии обострения, перед едой или сразу после приема пищи при гастрите с нормальной и повышенной кислотностью.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Опускайте и поднимайте голову, поворачивайте ее влево и вправо. Повторите 10 раз.
2. Прямые руки вытяните вперед. Вращайте кистями по часовой стрелке и против. Повторите 10 раз.
3. Согните руки к плечам, сжав кисти в кулак. Поочередно разгибайте руки вверх - по 10 раз.
4. Вытяните руки вперед. На вдохе разведите слегка расслабленные руки в стороны. На выдохе верните руки в исходное положение, немного скре-

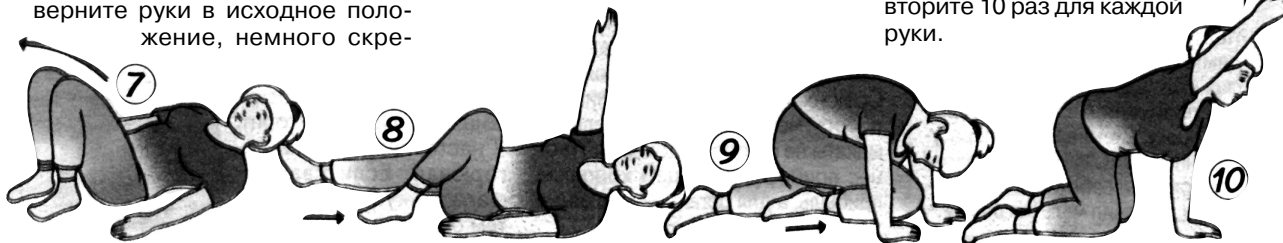
- стив их. Повторите 10 раз.
5. Руки на поясе. Отведите правую ногу в сторону, вернитесь в исходное положение. То же самое - левой ногой. Повторите 10 раз.
6. Сидя на полу, ноги разведены на ширине плеч, руки на поясе. Отведите правую руку вправо, потом вверх, при этом туловище наклоните влево, делая вдох. На выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте то же левой рукой. Повторите 8 раз для каждой руки.

7. Лежа, согните ноги в коленях. Не отрывая стопы от пола, наклоните обе ноги вправо. Вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте влево. Повторите 10 раз.

8. Поднимите правую руку вверх, одновременно согните левую ногу, скользя стопой по полу, - вдохните. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз для каждой ноги.

9. Стоя на четвереньках. Прижимая подбородок к груди, сделайте вдох. Скользящим движением передвигайте правую ногу вперед между руками. Сделайте выдох. Повторите 7 раз для каждой ноги.

10. Поднимите прямую левую руку в сторону-вверх. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение, выдохните. Повторите 10 раз для каждой руки.



В зубе мудрости - дырка. А я беременная...

Говорят, нужно удалять, но это же с анестезией и потом будет боль... Но лечить-то надо! Как это повлияет на ребенка? До беременности лечила зубы, но о зубе мудрости и дырке в нем никто ничего не говорил.

В. Константинова.

Дело в том, что зубы мудрости поражаются очень быстро. Кариес может появиться буквально за несколько недель. Оставляя невылеченным зуб тоже нельзя, зубная боль и инфекция не менее вредны для малыша, чем стоматологические вмешательства. Поэтому обратитесь в стоматологическую клинику, где оказывают специализированную помощь беременным женщинам. Наиболее оптимальные сроки - с 10-й по 20-ю неделю. Тщательно ухаживайте за полостью рта, устраняйте главную причину заболеваний зубов и десен - бактерии зубного налета.

1. Сладости - первое, отчего нужно отказаться, иначе пользы от лечения не будет. Сахар - излюбленная пища грибов, благодаря которой они живут. Во время лечения нужно ограничить или вовсе исключить из рациона конфеты, шоколад, пирожные, торты, мороженое... В народе молочницу даже называют болезнью сладкоежек, поскольку повышенный уровень сахара - одна из главных причин ее появления.

2. Фрукты, соки, газировка. Несмотря на то, что газированные напитки и соки часто не относят к сладостям, содержащийся в них сахар ничем не отличается от сахара в конфетах. В большинстве соков есть фруктоза, которая, как и глюкоза, за секунды всасывается в кровь. Фруктоза имеется и во всех сладких ягодах и фруктах, поэтому во время обострения молочницы ограничьте их употребление. По мере того, как зуд и творожистые выделения прекратятся, фрукты можно понемногу снова вводить в рацион.

Сладости под запретом

При лечении кандидоза и для его профилактики нужно исключить из рациона шесть продуктов, в которых содержится много дрожжей и сахара.

3. Мучные изделия. Нельзя есть булочки, пироги, хлеб из белой муки (его можно заменить диетическими хлебцами). А вот цельнозерновой хлеб не только не запрещается, но и поощряется, поскольку углеводы, содержащиеся в нем, резко не повышают сахар в крови.

4. Картофель, белый рис. Они практически полностью состоят из крахмала, а он в процессе пищеварения преобразуется в ту же глюкозу. Крахмал уровень сахара повышает постепенно, поэтому, конечно, лучше съесть картофель, чем конфету. Но во время лечения лучше готовить гречку, овсянку, бурый рис.

5. Соленья и копчености. Консервированную пищу, конечно, сладкой не назовешь. Но в маринады и соленья почти всегда добавляют сахар,

и он вызывает резкий скачок уровня глюкозы. Вредны покупные соусы (кетчуп, майонез, горчица), копченые изделия (в них содержится уксусная кислота, которая разрушает защитный барьер пищеварительного тракта). Такие продукты ухудшают иммунитет, и выздоровление затягивается.

6. Алкоголь. При молочнице запрещены любые спиртные напитки. По химической структуре они схожи с сахаром и также вызывают скачок уровня глюкозы в крови. Особенно нежелательно при молочнице употреблять пиво и квас. Ведь в их состав входят сахар и дрожжевые грибы. От лечебных спиртных настоек во время лечения кандидоза тоже лучше отказаться.

И. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории.

Лицо с обложки



«МУЖЧИНА НЕ НЕОБХОДИМОСТЬ, НО РОСКОШЬ»

Бывают уникальные люди — рекорсмены по жизни. Все задачи, которые они ставят перед собой, решаются, все мечты — сбываются. Шер из таких уникалов. Актриса, режиссер, композитор и певица, она уже более пятидесяти лет выступает на сцене. Ее песни держатся на верхних позициях чартов, а гастролы собирают миллионы зрителей. Попрощавшись с поклонниками в 2005 году, звезда съездила еще в пять туров, один из которых завершился недавно. Эта чудо-женщина не планирует останавливаться. Ее уроки жизни — в нашем материале.

1. О ВРЕМЕНИ И О СЕБЕ

Я всегда горю тем, что делаю здесь и сейчас. И смотрю вперед. Не оцениваю себя, оглядываясь назад. Я та, кто я есть сегодня.

Я изводила и буквально убивала себя за такую фигуру. И ни капли не жалею. Ничего не выводит меня из хандры и плохого настро-

ения лучше, чем тяжелая тренировка на беговой дорожке. Это никогда не подводит.

Готова отвечать только перед двумя людьми — перед собой и Богом.

Быть может, я не самый грамотный человек в этом мире, но очень хорошо знаю грамматику и право-

писание, но я умнее и серьезнее, чем думают люди. Я не какая-нибудь пустышка, когда дело доходит до сочувствия и глубокого участия.

До тех пор, пока ты боишься выглядеть смешно, ты никогда не будешь великим.

Мы все изобретаем себя и свой образ. Просто у кого-то воображение лучше, чем у остальных.

Мне нравится иметь рядом кого-то, кого я могу обнять и поцеловать. Но если такого нет, я не умираю от скуки.

2. О ТВОРЧЕСТВЕ

Я могу позволить себе роскошь делать то, во что я действительно верю.

Однажды какой-то парень спросил меня, не слишком ли я стара, чтобы петь рок-н-ролл? «Спроси об этом Мика Джаггера!» — ответила я.

Я всегда шла на риск и никогда не беспокоилась о том, что обо мне может сказать мир. Люди негативно настроены всегда, вне зависимости от того, что вы делаете.

К сожалению, я не смогу делать то, что делаю, вечно. В Голливуде не так-то много сценариев для семидесятилетних цыпочек!

Так вышло, что я была знаменитой всю жизнь. Другого способа существовать я не знаю.

Не могу сказать, что я певица. **Я — артист.** И сцена — лучшее место для того, что я хочу делать.

В шоу-бизнесе необходимо много времени, чтобы стать совершенной. И когда ты достигаешь идеала, ты уже устарел.

Я продолжаю возвращаться на сцену, потому, что мне больше некуда идти. Что еще я буду делать? Ведь я так люблю петь.



3. О МУЖЧИНАХ

Мужчины должны быть как салфетки «Клинекс». Мягкими, сильными и одноразовыми.

Мужчина — не необходимость, но роскошь.

Брак для меня — это что-то, длящееся не дольше десяти лет.

Мужья — как огонь, становятся неуправляемыми, когда оставляешь их без присмотра.

Я дружу со всеми своими бывшими, кроме мужей. Эти отношения уже не воскресить.

Если и трава может прорасти через цемент, то уж любовь точно может поймать тебя в любой момент жизни.

4. О ЖЕНЩИНАХ

Для того, чтобы быть полноценной личностью, тебе далеко не обязательно нужен мужчина. Поверь, они — не пуп земли.

Девушка может подождать, пока в ее жизни появится подходящий мужчина, безусловно. Но это совершенно не означает, что пока она ждет, она не может замечательно провести время со всеми остальными — неподходящими.

Женщины — настоящие архитекторы нашего общества.

Дамы! Мы с вами должны учиться применять свою силу. Не принимайте никаких «нет»! Если вы не можете дойти до цели по прямой дороге, сверните за угол.

Беда некоторых женщин в том, что они живут, ни о чем не волнуясь, а затем выходят замуж.

5. О СТРАХАХ И ОБИДАХ

Боясь умереть в нищете. Этот страх похож на ужас полной девочки, которая сбросила лишний вес, но в душе навсегда осталась толстушкой. Так и я — выросла в нищете и потому всегда чувствовала бедность внутри себя. Это как паранойя.

Я чувствую смутную тревогу, когда путешествую. Мне кажется, дорога — грустное и одинокое место.

Нет ничего, в чем я была бы уверена... Это все оттого, что в зеркале я никогда не найду «американской мечты», голубоглазой девочки со светлыми волосами.

Сказать честно, **я остерегаюсь религиозных людей.** У меня не раз были стычки с яростными сторонниками веры. Мне не близко их представление о себе. Зачастую они ведут себя, будто они избранные. Но Бог для всех един, нет повода так задирать нос.

Я знаю, что это звучит странно, но **иногда я надолго задумываюсь о том, что там, за чертой жизни.** Насколько там страшно, насколько там плохо? Эти думы пугают меня.

Меня легко обидеть. И легче всего сделать это неосторожным словом. Помните, что рядом живые и ранимые люди, когда открываете свой рот.

Никогда не переживала, что транссексуалы одеваются как я. Подражание — лучший комплимент!

ПРОДОЛЖЕНИЕ МУЛЬТФИЛЬМА «ЗВЕРОПОЙ» ВЫЙДЕТ ЛЕТОМ 2021 ГОДА

Компании Universal Pictures и Illumination перенесли релиз продолжения мультфильма «Зверополя» с рождественских праздников 2020 года на лето 2021-го, сообщает The Hollywood Reporter. По словам представителей компаний, работа над сиквелом заняла чуть больше времени, чем планировалось изначально. Новая дата релиза — 2 июля 2021 года.

Но рождественские каникулы 2020-го без анимации не останутся — дату «Зверополя 2» занял сиквел мультфильма «Семейка Крудс» от Dreamworks, который изначально был заявлен на сентябрь 2020 года. Теперь анимационная лента выйдет 23 декабря 2020-го.

Анимационный комедийный мюзикл «Зверополя», созданный студией Illumination, рассказывает о шоу, куда приходят животные в надежде обрести славу, как люди участвуют в шоу, подобных «Голосу». Мультфильм выходил в прокат в 2016 году и собрал в мире более 630 млн. долларов.

ДЖЕЙК ДЖИЛЛЕНХОЛ СЫГРАЕТ В СЕРИАЛЕ

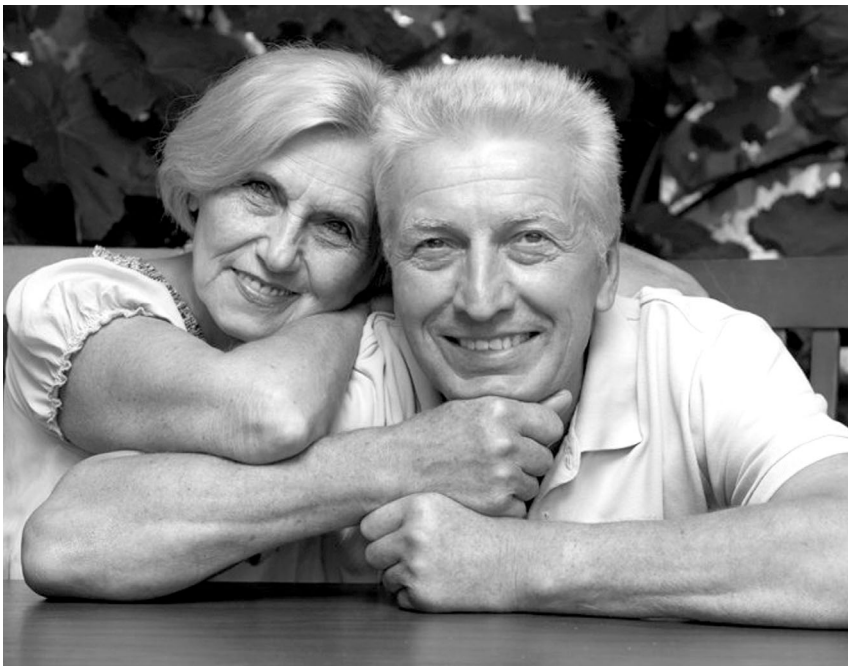


Актер Джейк Джилленхол впервые сыграет главную роль в мини-сериале HBO, который будет экранизацией книги Lake Success («Озеро успеха») американского писателя русского происхождения Гари Штейнгарта, сообщает Variety.

Книга Штейнгарта рассказывает об успешном управляющем хедж-фондами Барри Коэне, который, устав от всего, бежит из Нью-Йорка, вместе со своей давней возлюбленной, на поиски тихой и беззаботной жизни, оставив свою жену в одиночку бороться со всеми проблемами, которые возникают у американцев «первого поколения». Роль Коэна и исполнит Джейк Джилленхол, который также выступит исполнительным продюсером сериала.

Над сценарием будет работать сам Штейнгарт. Он же станет и одним из шоураннеров проекта. Гарри Штейнгарт родился в 1972 году в Ленинграде, а в возрасте семи лет, вместе с родителями, эмигрировал в США. Его прославили романы «Приключения русского дебютанта», «Абсурдистан» и «Супергрустная история настоящей любви».





СТАЛИ ПОХОЖИ?

Замечали? Когда супруги живут долго вместе, они внешне становятся похожи друг на друга.

Исследователи проанализировали фотографии супружеских пар, которые были сделаны на момент бракосочетания, и сравнили их с фото, сделанными через 25 лет. Оказалось, что супруги действительно становятся похожими, если долго живут вместе. Причем, чем счастливее их брак, тем больше внешнее сходство.

Возможно, потому что копируют мимику и жесты друг друга. Например, если у мужа хорошее чувство юмора, супруге живет веселее. И у обоих формируются специфические мимические морщины. Интересно, что супруги однояйцевых братьев и сестер больше похожи друг на друга внешне, чем у двойняшек.

Мама, с

КОТОРЫМИ СЛОЖНО

С какими мамами даже взрослым дочерям нелегко построить отношения.

Самовлюбленная. Мечтает видеть в дочери хорошенькую куклу.

Контролирующая. На каждый случай у нее есть правило. И всякий раз она сообщает дочери, что та его не выполнила.

Зависимая от чужого мнения. Волнуется о том, что подумают соседи, даже когда дочь давно выросла и уехала из города.

Соблазняющая. Всегда одета в чересчур короткое и обтягивающее. Флиртует со всеми мужчинами, в том числе и с друзьями дочери.

Удушающая. Помогает, даже когда дети в этом не нуждаются.

Не различающая границ. Принимает слишком близко к сердцу успехи и неудачи ребенка.

Критикующая. Упрекает во всем, что дочь делает или не делает, о чем мечтает.

Закрывающая глаза. Думает, что все идет не так плохо, даже когда хуже уже некуда.

Всезнающая. Давно уже сделала все, что дочь надеялась когда-нибудь сделать, и гораздо лучше, чем она.

Обвиняющая. Всегда недовольна, но ждет, что дети положат жизнь на то, чтобы удовлетворить ее желания и мечты.

КОФЕ НА ЗАВТРАК, КОФЕ НА ОБЕД

Итальянцы умеют правильно питаться, расслабляться, любят жизнь. Поэтому среди них много долгожителей.

1. Любите жизнь и все, что вас окружает. Если что-то можете исправить, сделать лучше чью-то жизнь, делайте! Если нет - наблюдайте ее со стороны, не переставая радоваться мелочам: смеху детей, мурлыканью кота, звону посуды за столом, где собирается вся семья.

2. Берегите себя и родных. Какая бы семья ни была, старайтесь чаще организовывать совместные праздники и посиделки, собирая всех вместе. Вы обязательно вспомните прошлое и приятные моменты, смешные случаи, отчего настроение улучшится, а морщинок станет меньше!

3. Еда. Они никогда не готовят впрок. Паста готовится в среднем 20 минут, пицца - 40, салат - не более 15, поэтому нет необходимости держать в холодильнике кастрюли с первым-вторым, запасаясь на неделю.



4. Ни чая, ни сладостей. Итальянцы пьют много воды, которая делает их кожу более увлажненной и свежей. Здоровье отражается на лице, поэтому они тщательно следят за питанием и количеством воды, которое выпивают каждый день. Ее должно быть не меньше 2 литров. Понятие «чай со сладостями» отсутствует. Нет ни чая, ни сладостей. Любимые напитки итальянцев - вода, свежавыжатый апельсиновый сок, кофе эспрессо. Обычно после плотного обеда делается перерыв на 20 минут, после чего следует чашечка черного кофе или стакан воды.

5. Кофе - «друг от семи недугов». Болит голова? Пей кофе! Проблемы с пищеварением? Кофе! С этим можно поспорить, но если нет противопоказаний и вы не страдаете повышенным давлением, то смело можете себе позволить в день пару чашечек этого напитка. Еще одно итальянское правило - это кофе с

молоком, который пьют только за завтраком. Капучино или латте нужно пить до полудня, иначе вам грозят несварение и лишние калории.

6. Итальянцы - ярые фанаты вина. Они пьют его вместо воды за обедом и ужином каждый день, и это считается абсолютной нормой. Единственное «но» - они разбавляют его водой в пропорции 1:1, чтобы было не так крепко и не клонило в сон после плотной трапезы.

7. Надо пить меньше таблеток. Многие итальянцы не признают лекарств и искренне верят в то, что самое эффективное лечение - это солнце, море и вкусная еда. Они совершенно не боятся солнца, считая, что его лучи дарят жизнь, а море насыщает энергией. «Если вдруг заболит горло - не спешите бежать в аптеку, съешьте мороженое!» - так советуют лечить простуду врачи в Италии.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

К сорока годам у женатых мужчин круг общения сжимается до абсолютного минимума.

К такому любопытному выводу пришли финские психологи. У женщин круг общения растет на протяжении всего замужества и достигает пика к сорока годам. После начинает сужаться. У мужчин все наоборот: к этому же возрасту они практически оказываются в социальной изоляции, а уже потом обзаводятся каким-то количеством приятелей. После шестидесяти лет снова оказываются практически без друзей. Интересная подробность: женщины в первую очередь стремятся общаться со своим мужем. Мужчины в браке, наоборот, стараются не менять своих привычек, общаясь со всеми подряд. И ставят жену на второе место. Максимально расширен круг знакомств и у мужчин, и у женщин в возрасте с 29 до 35 лет.



ТЫ ЖЕ БАБУШКА!

Одни бабушки рвутся проводить с внуками все свое время, другие любят их на расстоянии. Родителей часто нервирует и то, и другое. Как избежать конфликтов?

ЕСЛИ ВЫ – КЛАССИЧЕСКАЯ БАБУШКА

Такие женщины считают, что святой долг бабушки - взять на себя все хлопоты о внуках: сидеть во время болезни, водить в сад, школу, кружки, кормить, гулять, а родители пусть занимаются своими делами.

Что в этом плохого. Родителей, конечно, радует такая забота. Но в какой-то момент им захочется освободиться от вашей гиперопеки. Но не тут-то было! Как же так?! Вы лучше знаете, чем лечить бронхит у ребенка и что задали по математике. Ведь отец и мать чада почти не видят. Но подсознательно они постоянно чувствуют себя у вас в долгу. А сознательно - из-за того, что ваши взгляды на воспитание не совпадают. И раздражение может выплескиваться в виде упреков.

Что предпринять

- Слегка отдалитесь. Одно дело - помогать, а другое - растворяться. Да и родителям полезно учиться быть самостоятельными.
- Вспомните о своих проблемах. Не чувствует ли себя ваш супруг брошенным? А может, пора обратить внимание на свое здоровье?
- Не мучайтесь от чувства вины, если родители упрекают в том, что вы избаловали внуков. Бабушки и должны баловать! Задача родителей - воспитывать и требовать. А ваша - играть, дурачиться, гото-

вить для внука любимые плюшки. Для ребенка важно иметь такой тыл, чтобы вырасти более уверенным.

ВЫ – СОВРЕМЕННАЯ БАБУШКА

Она не готова быть просто бабушкой, а может, не готова к этой роли вообще. Такие женщины - энергичные, много работают, увлекаются танцами, путешествуют, следят за модой... Запереть себя дома, посвятив внукам, - не для них. Вот погулять в выходные - это запросто!

Что в этом плохого. Молодых родителей это может раздражать. Вспомните себя: в юности все люди старше пятидесяти кажутся глубокими стариками. Вот и они недоумевают, зачем вам танцы и туфли на каблучках. А некоторые считают своих продвинутых мам эгоистками.

Что предпринять

- Объясните детям, что можете сидеть с внуками, но не обязаны отказываться от своей жизни. Ребенок - прежде всего ответственность мамы и папы. А вы с радостью будете на подхвате.
- Уточните, какую помощь от вас ждут. Если получится, подкорректируйте свои планы. Например, бассейн перенесите на вечер, а день посвятите внуку. Или возьмите малыша к себе на выходные.

Н. Рябинина, психолог.

- Уход за внуками снижает риск развития слабоумия и болезни Альцгеймера.
- У бабушек, которые нянчат внуков хотя бы раз в неделю, умственные способности намного выше, чем у тех, кто этого не делает.



КАК ОТМЕЧАЮТ ПАСХУ В ГРУЗИИ?

Пасха — это особый и один из самых любимых праздников в Грузии. Этот праздник отмечают многие христианские народы мира, однако в каждой стране с Пасхой связаны особые ритуалы и традиции, и Грузия не является исключением.

В Грузии каждая семья начинает готовиться к Пасхе неделей раньше. Праздник знаменует собой конец 40-дневного Великого поста, соответственно, каждая семья красит яйца, выращивает зеленые побеги, печет паску (кулич, сладкий пасхальный пирог) и готовит традиционные грузинские блюда. Как правило, в этот день члены семьи и родственники собираются и поздравляют друг друга с Воскресением Иисуса Христа из мертвых, говоря друг другу следующие фразы: «Христос воскрес!» — «Кристе ахдга!», «Воистину Воскрес!» — «Чешмаритад ахдга!».

По сравнению с католическим миром, где яйца красят в разные цвета и разукрашивают разнообразными узорами, в Грузии яйца в основном окрашивают в красный цвет и иногда разукрашивают белыми узорами и крестами. Красное яйцо является главным атрибутом Пасхи, поскольку оно символизирует кровь и жертву Христа за грехи человечества. Кроме того, считается, что яйцо символизирует вечную жизнь. Яйца обычно красят в Красную пятницу или в Страстную пятницу с использованием корневой марены и луковой шелухи, которые придают яйцу отливающийся вкус и запах. Еще одна интересная тра-

диция, которая связана с Пасхой и все еще встречается в Грузии — это «биться» яйцами. В этой традиционной пасхальной игре побеждает тот, чье яйцо оказывается более крепким и не ломается. В то время, как в католических странах любимым занятием детей является охота на пасхальные яйца (поиск спрятанных яиц на полях), грузинские дети любят «биться» яйцами, а затем есть их.

После соблюдения Великого поста большинство грузин отправляются в церковь на специальное ночное богослужение «Литаниоба», чтобы получить Благодатный огонь из гробницы Иисуса Христа, который доставляет из Иерусалима специальная делегация. Как правило, прихожане зажигают свои свечи или лампы и приносят огонь в свои дома на рассвете.

Паска — еще один незаменимый атрибут Пасхи. Это вкусный сладкий пирог с корицей, мускатным орехом и изюмом, который является символом Голгофы — горы, на которой был распят Христос. Поэтому, в преддверии Пасхи улицы наполняются невероятным ароматом этих вкусных куличей, выходящим из пекарен и домов. Хотя паску можно купить в любом магазине или пекарне, многие домохозяйки

предпочитают печь ее самостоятельно. Тем не менее, выпечка правильного пасхального кулича — довольно сложный и трудоемкий процесс, который требует большого терпения и любви.

Выращивание пшеницы — еще один пасхальный ритуал, который наблюдается и в других странах. В Грузии пшеницу сеют за неделю до Пасхи, так что зеленый побег (по-грузински «джеджили») к празднику выглядит свежим и красивым. Джеджили является прекрасным украшением праздничного стола и символизирует новую жизнь.

Но самая интересная часть празднования Пасхи в Грузии — посещение кладбищ и поздравление любимых, которые скончались в этот день. Многим иностранцам эта традиция может показаться довольно странной, но считается, что в это время живые воссоединяются с ушедшими и отдают дань уважения их душам. По словам духовенства, кладбища разрешено посещать только в первый понедельник после Пасхи, однако некоторые грузины посещают кладбища в воскресенье и поздравляют ушедших с Пасхой, приносят с собой паску, вино, красные яйца и зажигают свечи.

Православная церковь в 2019-м празднует Пасху 28 апреля, а католическая - 21 апреля.

Пасха - по времени и по значению первый христианский праздник. Ученики Спасителя празднова-

ли Пасху с момента Светлого Воскресения Христова, каждую неделю, и заповедали всем верующим.

В период иудейской Пасхи праздник приобретал особую торжественность – ведь именно в период торжества иудеев и произошли распятие Христа и Его Воскресение.

Сначала все христиане праздновали Пасху по иудейскому календарю, который начинался 14 числа месяца нисан. В еврейском календаре это первый месяц года – соответствующий марту — апрелю по григорианскому календарю.

Со II века дату празднования христианской Пасхи, по инициативе епископа Сикстуса, возглавлявшего Римскую церковь с 116 по 126-й, перенесли на другой день, не совпадающий с иудейской Пасхой.

Разногласия внутри Церкви, вызванные новой датой христианской Пасхи, продолжались до Никейского собора, созванного императором Константином в 325-м.



Общее правило приняли на Никейском Соборе, согласно которому Пасху празднуют в первое воскресенье после весеннего полнолуния, но не раньше весеннего дня равноденствия (21 марта).

У православных и католиков разница в определении даты празднования возникла в 1582-м, после проведения календарной реформы и принятия новых правил расчета Пасхалии Римско-католической церковью, которые Православными церквями не были признаны.

Папа Григорий ввел новый стиль, так называемый, григорианский календарь, а православная церковь церковные праздники продолжает отмечать по юлианскому календарю, то есть, по-старому стилю.

Подсчет даты католиками и православными, из-за различия в юлианском и григорианском календарях, в разные годы приводит к разным датам Пасхи.

Несмотря на то, что Пасху и православные, и католики отмечают в первое воскресенье после весеннего полнолуния, разница между датами празднования составляет либо одну, либо несколько недель, либо эти даты совпадают.



О МОЛИТВЕННОМ ПРАВИЛЕ В ДНИ ПРАЗДНОВАНИЯ СВЯТОЙ ПАСХИ

• Со дня Святой Пасхи во все дни Светлой седмицы (первой седмицы Пасхи) вместо вечерних и утренних молитв (молитвенного правила) поются или читаются Часы Пасхи. Часы Пасхи поются также вместо Повечерия и Полунощницы. Читаются Часы Пасхи до утра субботы Светлой седмицы включительно.

• Со дня Святой Пасхи до праздника Вознесения Господня (40 дней) все молитвословия (в том числе и благодарственные молитвы по Святом Причащении) предваряются троекратным чтением тропаря Пасхи: «Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ, и сущим во гробех живот даровав». Далее читается Трисвятое. С Вознесения до Троицы (10 дней) все молитвословия начинаются с Трисвятого.

• Со дня Святой Пасхи до дня Святой Троицы (50 дней) молитва «Царю Небесный, Утешителю» не читается.

• Со дня Святой Пасхи до праздника Вознесения Господня (40 дней): молитва «Достойно есть» заменяется на:

«Ангел вопиаше Благодатней: Чистая Дево, радуйся! И паки реку: радуйся! Твой Сын воскрес трид-

невен от гроба и мертвые воздвигнувший; людие, веселитесь! Светися, светися, новый Иерусалиме, слава бо Господня на тебе возсия. Ликуй ныне и веселися, Сионе. Ты же, Чистая, красуйся, Богородице, о восстании Рождества Твоего».

От Вознесения до дня Святой Троицы обе эти богородичные молитвы не читаются (10 дней)

• На Светлой седмице каноны Покаянный, Богородице и Ангелу-Хранителю заменяются канонам Пасхи.

В «Правиле ко Святому Причащению» (М., 1893) говорится: Ведомо буди, яко во Светлую седмицу Пасхи вместо вечерних и утренних молитв поются часы Пасхи, вместо же канона Господу Иисусу и Параклисиса Богоматери читается канон Пасхи с Богородичными его, прочии же, по днем седмицы, опускаются». Последование ко Святому Причащению и молитвы по Причащении предваряются троекратным чтением тропаря: «Христос воскрес из мертвых...»; псалмы и Трисвятое (с тропарями после него) при этом не читаются.

• Со дня Святой Пасхи до дня Святой Троицы отменяются земные поклоны (50 дней).

Празднование православной Пасхи в Грузии начинается с нерабочей пятницы и длится до вторника следующей недели. Сам праздник Пасхи отмечается одновременно со всем православным миром.

Страстная пятница официально объявлена в Грузии нерабочим днем, как и Пасхальный понедельник.

Кульминационное событие праздника Пасхи – Всенощное бдение в ночь на воскресенье и крестный ход. В домашних ритуалах, схожих с обычаями этого дня у других православных народов, проявились древнейшие предательства об умирающей и воскресающей природе.

На второй день после Пасхи православные Грузии поминают ушедших родственников, идут на их могилы, несут туда крашенные яйца и творожные пасхи.

ГРУЗИНСКАЯ КОРОТКОМЕТРАЖКА “РЫБАЛКА” ПОБЕДИЛА В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Короткометражный фильм грузинского режиссера Торнике Бзиава “Рыбалка” удостоен Приза жюри на Monkey Bread Tree Film Awards в Великобритании, говорится в сообщении Национального центра кинематографии Грузии.

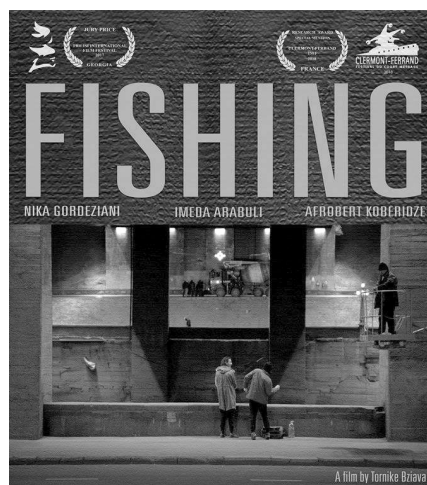
Член жюри и директор фестиваля Бен Райдер сравнил “поэзию, гармонию и хореографию” грузинского фильма со стилем известного иранского кинорежиссера Аббаса Киаростами, а также номинированного на “Оскар” польского кинорежиссера и кинодраматурга Кшиштофа Кесьлевского.

“Особенно вторая часть фильма клонится к стилю польской комедии. Потому, что в ней есть своеобразный ухмыляющийся социалистический комедийный элемент, который одновременно и мрачный, и интересный. Он напоминает работу покойного Кшиштофа Кесьлевского, к примеру, его ленту “Три цвета: Белый”... Я считаю, что режиссер искусно управляет кинематографическими инструментами. Именно поэтому он, в конце концов, победитель. И это прекрасно показано в его фильме”, - сказал Райдер.

“Рыбалка” — это копродукция Грузии и Франции. В картине затрагивается проблематика наркополитики и жестокости полицейских, а также темы правосудия и насилия. В фильме снялись Имеда Арабули, Ника Гордезиани, Георгий Абзианидзе, Мзия Арабули, Тамара Бзиава, Афроберт Коберидзе, Георгий Цхведиани и другие.

У фильма “Рыбалка” уже есть своя красивая фестивальная история. В 2018 году картина Торнике Бзиава вошла в национальную конкурсную программу 40-го Международного фестиваля короткометражного кино в Клермон-Ферране (Франция). Festival International du court metrage Clermont-Ferrand - это, основанный в 1979 году, ежегодный международный фестиваль короткометражного кино, который на сегодняшний день является самым престижным в мире кинофорумом, посвященным короткометражным кинофильмам.

Режиссер, сценарист и актер Торнике Бзиава – внук выдающегося грузинского кинорежиссера и сценариста Семена Долидзе и сын известного грузинского театрального режиссера Кети Долидзе. Как актер, Торнике снимался в фильмах “Улыбайся” Русудан Чкония, “Складки на моем одеяле” Зазы Русадзе, “Пять дней в августе” Рени Харлина, “Три дома” Зазы Уру-



шадзе, “Там, за горами” Левана Тутберидзе и других картинах. В его режиссерские работы входят картины: “Тбилисская история любви”, “Апрельские заморозки”, “Гнездо” и другие.

Выпускник актерского и режиссерского факультетов Тбилисского государственного университета театра и кино им. Ш. Руставели, Торнике Бзиава продолжил обучение в Тбилисском государственном университете на факультете западноевропейских языков, где изучал английский язык и литературу. Свое режиссерское мастерство оттачивал на мастер-классах у английского режиссера театра и кино Питера Брука в Лондоне, у Олега Табакова в школе-студии при МХАТе, изучал драматическую режиссуру у режиссера Кама Гинкаса и у кинорежиссера Бориса Фрумина в Школе искусств Тиш Нью-Йоркского университета.


В Международном фестивале короткометражного кино в Клермон-Ферране Торнике Бзиава принимал участие уже в третий раз. В 2010 году грузинский режиссер представлял во Франции свой фильм “Апрельские заморозки”, получивший приз жюри, а в 2016 году – ленту “Любитель поминок”, которая была удостоена зрительской награды смотря.

The Monkey Bread Tree Film Awards, во главе с его директором Беном Райдером (Ben Rider), призван поощрять режиссеров, в том числе начинающих, на создание сильного независимого кино. У фестиваля довольно интересная концепция - награды в нем присуждают, учитывая бюджет фильма. Точнее, для категорий менее 5 тысяч долларов, между 5 и 10 тысячами долларов, а также с бюджетом выше 10 тысяч долларов. То есть, судьи оценивают работы режиссеров по затраченному на производство картин ресурсам. В каждом сезоне кинонаграды - новые судьи. Это делается для того, чтобы оценка и взгляд кинокритиков всегда были свежими и объективными.

“Будь то документальный фильм, короткометражный анимационный фильм или драма о пивоварении, которая начинается в четыре часа, наше жюри кинокритиков и режиссеров с нетерпением ждет возможности взглянуть на ваш проект и одобрительно кивнуть”, - говорится на сайте награды.

Еще один интересный факт фестиваля связан с его названием. Его имя идет от название африканского дерева родом из Зимбабве. Дело в том, что директор фестиваля родился именно в этой стране, на юге Африки.

Ваш любимый сканворд

Утончен- ный...	Спорт- пло- щадка	Арбит- раж	Одино- кое ление	Хворос- тина	Дитя зверя											
			Муж- ской голос		"Ъ" (стар.)		Песча- ный холм		Беспо- лез- ность	Барба- рис	Сброа					
Похвала									Институт		Зерно					
Древко смычка		Любовь Петрар- ки					Танец конца 60-х									
Риск						Писто- лет										
	Стиль Децла		Ячейка в улье													
											Снеж- ная пора					
	Кукла- голышка	Ринг, 3 мину- ты										Еда для одного	Грубая ошибка	Гора поэтов		
													Семей- ный...		Сто соток земли	
	Ран- ний... яблок		Любит спать													
										До.... ми						
	Сочине- ние				Циновка	Молдав- ский танец		Цветной металл								
	Жилье барсука			Крепкий напиток		Чер- нильное пятно		4,44 км		Лаос- ская 'копей- ка'						
	Низ сосуда	Впадин- ка				Смесь из травок										
Мучной склад	Далай- ...	Кавале- рист	Арга- мак				Снаря- гимнас- та		Собачья будка		Шикар- ная контора					
					Эстон. певец							Антич- ный медяк				
Жирный петух	Ниша для сна							Взяточ- ник	Столица Башки- рии							
				Ломоть					Основа плова							
Печать хана	Сорт яблок					Горы		ИТАР...								



По мнению психологов, женщина, которая ведет себя в семье как генерал, недовольна своей жизнью.

СИЛА ЖЕНЩИНЫ В ЕЕ СЛАБОСТИ

Чтобы семейная жизнь была счастливой, надо знать главные правила гармоничных отношений и стараться следовать им.

1. Любите себя. Это первое, что нужно учитывать, чтобы построить счастливые отношения с мужчиной. Звучит неожиданно? На самом деле это не эгоизм, а принятие себя, понимание своей уникальности и значимости, осознание своих жизненных ценностей и бережное отношение к себе как к личности. Если женщина не любит себя, не осознает своей женской сути, она начинает ошибаться еще в первые минуты знакомства.

2. Не играйте мужские роли. Девочек со школы родители приучают быть первыми и лучшими во всем. И забывают, что в реальной жизни привычка управлять и вести за собой других оказывается более важной для мужчин. Часто встречаются семьи, где главнокомандующий - жена, а муж всего лишь рядовой. Но не от этого ли страдает большинство пар и не это ли одна из частых причин разводов? Равенство полов - это равенство значимости мужчины и женщины. А феминизм в счастливом браке должен умереть.

3. Современные жены любят совершать подвиги. Они взвалили на свои плечи всю меру ответственности за семью. Только почему-то, спустя время, начинают жаловаться на инфантильность супруга и грезить о сильном плече. А надо лишь уступить мужчине то, что ему принадлежит изначально, - право заботиться о семье. Женщина должна отвечать за то, как она

выглядит, как ощущает себя, что представляет собой как личность.

4. Уважайте в мужчине мужчину. Запретите себе жалеть мужа (в том числе и сыновей)! Поддержка, доверие, вера в него - да. Но не жалость. Она незаметно разрушает все мужское, лишает силы духа, самоуважения и уверенности в своих способностях.

5. Соблюдайте границы личного пространства мужчины. Лидерство, ответственность заставляют женщину нарушать границы личного пространства мужа. Оправдывая это любовью, она забывает, что контроль уничтожает мужчину, лишает его главных ценностей - свободы действия и самостоятельности решений. Перестаньте быть своему мужу мамой - он давно вырос.

6. Не подгоняйте мужчину под себя. Не переделывайте и не перевоспитывайте его. Переделывать нужно не мужчину - у него как раз все в порядке, а себя. Или в самом начале отношений надо признать: этот мужчина - не ваш.

7. Позвольте себе быть слабой. Уже не секрет: современные женщины могут обойтись без мужчин. Но тогда зачем они так стремятся выйти замуж? Чтобы страдать? Или, может, умножить объем взаимного счастья? Если для второго, то стоит вспомнить старую мудрость: сила женщины - в ее слабости.

О. Дюмина, семейный психолог.

Я ЗА ДЕСЯТЬ ЛЕТ УСПЕЛА ДВУХ МУЖЕЙ СМЕНИТЬ, А МАМА ДО СИХ ПОР ОДНА...

Когда училась на втором курсе института, начала встречаться с парнем. Леша был на два года старше. И вот как-то мама предложила, чтобы я пригласила его в гости. Мы приготовили утку, налепили пельменей. А мама испекла торт. Потом я побежала в магазин, что-то нужно было докупить. Когда вернулась, Леша уже сидел за столом и весело о чем-то болтал с моей мамой. Я была очень рада, что они нашли общий язык. Думала, познакомились - и хватит. Но Алексей неожиданно стал сам напрашиваться в гости. И мама все чаще о нем спрашивала. И тогда до меня дошло: между ними что-то есть. Он смотрел на нее с какой-то необыкновенной нежностью и одновременно неприкрытой похотью. А мама вообще расцвела, стала стильно одеваться, модно подстриглась, все время веселая ходила. Ей-то всего 38 лет тогда было.

Как только я все поняла, закатила дома истерику. Мама поклялась, что между ними ничего не было, и пообещала, что моему счастью мешать не будет. Алексей, узнав, что у нас в гостях его больше не жалуют, исчез. А мама впала в депрессию, подурнела и больше не смеялась. Сейчас думаю, что зря тогда так поступила. Уже больше десяти лет прошло, а мама все одна. Я же успела уже двух мужей сменить.

Марина.

НЕ МОГУ НАЙТИ ЖЕНУ

Мне 32 года, и я до сих пор не могу найти себе жену. Все женщины, с которыми знакомлюсь, уже были замужем, пережили измену мужей и из-за этого развелись. После такого, мужчинам не верят, всех ненавидят и не хотят серьезных отношений. Что случилось с женщинами? Неужели я так и останусь холостым?

Роман.

Вам, Роман, или нужно принять, что все женщины озлоблены на мужчин, и тогда поставить крест на женитьбе (или жениться на озлобленной), или понять, почему вы встречаете только озлобленных. Точнее, почему выбираете таких. Вы пишете, что знакомитесь с женщинами после развода, с теми, которых бросили мужья. Естественно, они злы на мужчин. Почему бы не найти девушку без опыта семейной жизни? А можно найти такую, которая развелась по обоюдному согласию с мужем или бросила мужа.

Без чувств

«Встречаюсь два года с мужчиной. Началось все с договоренности о совместном досуге. Но вот мы чаще стали видеться, даже в отпуск поехали вместе. И... Я пытаюсь внести что-то душевное, нежное, объясняю, чего мне хотелось бы. И понимаю, что это бесполезно! Он такой, какой есть, и другим вряд ли будет. А мне не хватает эмоциональной связи, чувственности, секса. Аутотренинг не помогает. Головой понимаю - хороший мужчина. А удовлетворения нет! Как быть?»

Екатерина, 43 года.

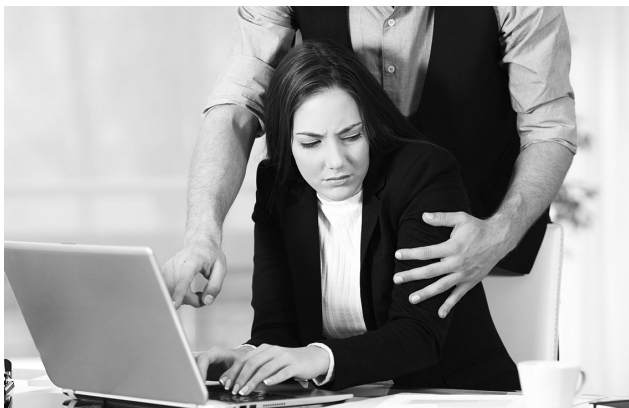
Екатерина, мне кажется, удовлетворения нет, потому что у вас с мужчиной разные взгляды на эти конкретные отношения. Вам хочется большей включенности, теплоты, ощущения себя желанной и, возможно, развития истории. Но вы видите, что человек не может дать вам всего этого. Несовпадение ваших потребно-

стей, его намерений и возможностей стоит признать, а затем прислушаться к своим чувствам и прожить их. Вероятно, нужно подумать о том, сколько еще вы готовы общаться в сложившемся формате. И, если вы придете к выводу, что все-таки хотите чего-то большего, начать двигаться в этом направлении.

Не гневи босса

«Однажды заработалась и случайно застала начальницу в слезах. Она рассказала мне, видимо, больше, чем собиралась, - о сложной семейной ситуации и неверности одной из сторон (боюсь здесь расписывать подробности). Утешила ее как могла, ушла домой. На следующий день во время совещания она была со мной подчеркнуто холодна, придиралась к каждому слову. Как будто мстила за свою откровенность. С тех пор так себя и ведет. Боюсь, уволит при первой возможности. Как выпутаться?»

Наталья, 32 года.



Наталья, в таких случаях лично я выступаю за «прояснение коммуникации». Обычно помогает искренний разговор: «Мне очень неловко, что я стала свидетелем тяжелой для вас ситуации. Никто из нас не хочет, чтобы посторонние люди знали то, чего им знать совершенно не нужно. Я дорожу работой, ценю

ваше ко мне отношение. И уверяю вас, что за стены этого кабинета никогда не выйдет информация, не предназначенная для чужих ушей. Неприкосновенность и безопасность чужой личной жизни для меня священна». Будем надеяться, что начальница услышит вас и осторожность исчезнет.

Это пройдет?

«Как забыть человека и перестать его любить? Мы вместе работаем, он женат, решение расстаться приняли вдвоем... Есть варианты, кроме как уволиться?»

Ирина, 54 года.



Первое, что нужно сделать, - это прожить боль утраты. Выделите себе минут 30 в день, в которые вы - наедине с собой - будете вспоминать, грустить и плакать. А в остальное время переключайтесь на свои практические дела, на «здесь и сейчас». И еще мне нравится идея,

ношениям и не по конкретному человеку, а по нам самим - таким, какими были рядом с ним. Вспомните то состояние, ощущения, когда вы были вместе, и попробуйте найти в текущей жизни ситуации, в которых вы сможете чувствовать себя так же - без привязки к этому мужчине.

По-домашнему

«Сын (ему 10) тяжел на подъем. Каждый раз чуть не умоляю его поехать в кино, в гости, в отпуск. Когда выбираемся, все в итоге хорошо, но столько нервов уходит на уговоры! Может, есть какой-то волшебный аргумент? Или не трогать ребенка?»

Нина, 35 лет

В какие-то моменты стоит оставлять сына одного, ведь, судя по вашему описанию, он восстанавливается таким образом. В других случаях можно и «вытащить». Здесь не требуются волшебные аргументы, нужна родительская чуткость и уверенность,

что это правильно, уместно и полезно для ребенка: «Я стараюсь не трогать тебя, чтобы ты мог наслаждаться одиночеством, но сейчас предлагаю сменить обстановку. По опыту, время мы проводим неплохо. Помнишь? Так что, собираемся и едем!»

Отдельный случай

«18-летний сын моего мужа переезжает в наш город - нашел работу. Мы втроем в тесной двушке. У меня есть однушка на окраине, я предложила ему жить там бесплатно. Бывшая жена мужа и свекровь устроили истерику - какая Аня эгоистка и не хочет принимать мальчика у себя. Я правда думала, что ему удобнее жить отдельно (и да, мне тоже так проще). Как их убедить?»

Анна, 33 года.

Я думаю, в этой ситуации вам самой в первую очередь надо увидеть, что 18-летний человек - уже не мальчик, а молодой мужчина, готовый начать самостоятельную жизнь. Он едет даже не учиться, а работать! Вставать на ноги, осваивать мир, в ко-

тором сам отвечаешь за себя. И для старта ему предлагают прекрасные условия - отдельное (бесплатное!) жилье. Можете заверить мужа и его бывшую жену, что «мальчик» не окажется брошенным, и вы будете ему помогать, если потребуется.



Иногда у депрессии нет явных причин, но подростку все равно нужна помощь.

росток может, только перебив ее физической.

ПОЧЕМУ ОН ПЕРЕЖИВАЕТ

Подростковый возраст - это очень эмоциональный период, и любая мелочь способна выбить подростка из колеи. Если вы видите, что вашему ребенку плохо, для начала попробуйте установить причину его переживаний. Что это может быть?

- Безответная любовь. Расставание с первой любовью. Ссоры и измены. Неудачи при первых опытах в половой жизни.

- Развод родителей. Подросток может делать вид, что не замечает проблем в отношениях родителей, но на самом деле он все видит, чувствует и часто уходит в себя от бессилия что-либо изменить.

- Смерть близкого человека, особенно если это первый опыт, когда родственник проживал на одной территории с подростком.

- Страх перед экзаменами. Особенно если родители не скрывают своих высоких ожиданий от результатов экзаменов или участия в олимпиаде.

- Моббинг, или буллинг, - травля в подростковом коллективе или в Сети за то, что ты «не такой, как все».

- Низкая финансовая обеспеченность семьи. Чувство неполноценности среди ровесников, которые могут себе позволить больше.

ЧЕМ ПОМОЧЬ

В ваших силах поговорить с ребенком и дать ему понять: он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку. Однако, как правило, самостоятельно справиться с депрессией - непросто. Желательно обратиться за помощью к психотерапевту, который поможет подростку вернуть душевное равновесие. В некоторых случаях могут назначаться антидепрессанты. Бояться этого не надо, принимать их ваш подросток будет под контролем врача.

Рекомендуется также обследоваться у невропатолога, кардиолога, гастроэнтеролога и эндокринолога. Ряд соматических заболеваний могут угнетать нервную систему.

Кроме того, необходима организация правильного режима дня, полноценного питания, спокойного сна. Проводите с подростком как можно больше времени: слушайте, говорите, придумывайте совместные дела. Дома он должен чувствовать себя в безопасности.

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ: как не пропустить?

Если вы заметили, что подросток замкнулся в себе, перестал отвечать на ваши вопросы и отдалился от друзей, - это первые тревожные звоночки. Возможно, началась депрессия, и он нуждается в вашей помощи.

Наиболее часто депрессии у подростков возникают в 12-16 лет и вызваны они, как правило, психологическими и социальными причинами. В этом возрасте перепады настроения - норма, всему виной - гормональная перестройка организма. Часто возникают конфликты и поражения. Но «подростковые эмоциональные качели» и депрессия - это не одно и то же. И депрессию важно не пропустить!

БЫТЬ НАЧЕКУ!

Если вы подозреваете, что ваш ребенок находится в депрессии, присмотритесь к нему. Психологи выделяют ряд признаков, по которым можно понять: подростку нужна помощь.

1. Всегда плохое настроение. Взрослых должно насторожить постоянное пребывание подростка в плохом настроении, когда периоды печали и апатии сменяются не периодами вдохновения и подъема, а гневом, раздражительностью, вспыльчивостью, агрессией.

2. Разговоры о бессмысленности жизни. Хуже всего, если ребенок начинает заводить разговоры о бессмысленности жизни, о том, что, если бы его не стало, разрешились бы все проблемы. У него появляется необоснованное чувство вины за то, что он какой-то «не такой». Суицидальные мысли - симптом, не требующий никаких

отлагательств. В этом случае нужно срочно обратиться за психологической помощью.

3. Уход от контактов с внешним миром. В состоянии апатии подросток перестает следить за собой, теряет аппетит, не моется, не заботится о том, как одеваться. Он может уйти от контактов с внешним миром, и возможно появление зависимости от компьютерных игр, курения, алкоголя. Как вариант «ухода» - ребенок «не вылезает» из болезней.

4. Проблемы со сном - очень серьезный симптом. Это может быть как тотальная бессонница, когда ничего не помогает уснуть, так и постоянная сонливость.

5. Утрата прежних интересов. В это время ребенок может бросить спортивную секцию, музыкальную школу, перестать собирать коллекции монет или читать книги любимого автора. Он перестает ходить в кино и гулять с друзьями. Параллельно с этим резко ухудшается успеваемость в школе, потому что недостаток энергии, вялость, невнимательность, неспособность сконцентрироваться и сосредоточиться не дают подростку оставаться «в обойме».

6. Аутоагрессия. Если на руках ребенка появляются следы от ожогов, порезов, на теле появляются синяки - это очень серьезный симптом, говорящий о аутоагрессии. Иногда унять душевную боль под-

ЖЕНИХ НЕ ПРОЯВЛЯЕТ ЧУВСТВ

Милая «Подруга»! Мой возлюбленный - человек строгий. Он не целует меня при всех, не обнимает. Лишь когда мы вместе, мне достаются крохи его внимания. Но я-то хочу, чтобы все вокруг знали, что я любима!

Наталья Аверина.

ПОДРУГА: Желание взглянуть любимой в глаза окружающих никак не связано с вашими отношениями. Скорее всего, это ваш собственный надуманный комплекс. Вероятно, вам небезразлично мнение большинства, хочется соответствовать неким социальным нормам.

Что касается вашего мужчины, возможно, у него просто такой характер, нрав, такие особенности. Многие представители сильного пола предпочитают не проявлять свои чувства на публике. Но значит ли это, что мужчина вас не любит? Вовсе нет! Понаблюдайте за тем, как он ведет себя с вами наедине. Скорее всего, что он совершает множество мелких, но очень нежных поступков по отношению к вам. Даже если любимый человек делает это не так, как вам хотелось бы, - согласитесь с этим! На публике же попробуйте сами взять мужчину за руку, приклонить голову к его плечу. Не надо лезть с поцелуями, но нежные мимолетные проявления чувств могут стать хорошим компромиссом.

Интересный вопрос

ВЫПИЛ - ВСЕХ ЛЮБЛЮ! ПОЧЕМУ?

Бокал легкого игристого напитка способен превратить соседа дядю Ваню в импозантного Ивана Петровича. Каким образом?

Все дело в гормоне счастья - дофамине, - выброс которого провоцирует алкоголь. У человека тут же возникает ощущение эйфории, на фоне которого действительность искажается. Люди вокруг начинают выглядеть иначе, в том числе внешне. Доказано, что алкоголь снижает остроту зрения и меняет картину происходящего.

Благодаря алкоголю, исчезают стеснительность, зажатость. Человек начинает чувствовать себя более раскрепощенным. В таком состоянии хочется знакомиться, любить.



УЙДЕТ ЛИ МУЖ К ЛЮБОВНИЦЕ!

Милая «Подруга»! Недавно из личной переписки я узнала, что у моего супруга есть другая женщина. Насколько я понимаю, у них все серьезно, и он скоро меня бросит. Как его удержать? Я ведь так люблю мужа, мы вместе десять лет...

Анна Р.

ПОДРУГА: За десять лет вы сильно привязались к супругу и сейчас не представляете жизни без него. У вас сложился совместный быт, появились общие воспоминания. Однако вы не можете делать вид, что ситуация не изменилась. У вашего любимого мужчины появилась другая женщина. Это, как минимум, значит, что его отношение к вам уже не то, что прежде.

Попробуйте разобраться в себе и в том, в чем вы действительно нуждаетесь. Прежде всего примите тот факт, что развод - это не конец жизни. Такое бывает. Да, неприятно, да, неожиданно, но вы это переживаете.

Культивируйте в себе чувство собственного достоинства. Вы любите, уважаете себя и не допустите ситуации, в которой придется просить мужа остаться с вами, хватаясь за лацканы его пиджака. Каждый человек волен поступать так, как он считает нужным.

Спросите у мужа напрямую, что происходит в его жизни. Послушайте, как он видит ваше будущее, какие шаги собирается предпринять. Исходя из этого, принимайте решение. Если соберетесь уйти, пусть вас мотивирует тот факт, что вы сделаете это красиво - как сильная, независимая женщина.

КАК ЖЕ МЕНЯ БЕСИТ КОЛЛЕГА!

Милая «Подруга»! Одна из коллег выводит меня из себя! Причем, ей совершенно не обязательно для этого что-то делать. Один ее вид, манера одеваться, тембр голоса способны вызвать во мне мелкую дрожь.

Марина Ш.

ПОДРУГА: Если коллега не сделала вам ничего плохого, не подставляла и не задевала вас и при этом вы настроены столь негативно, стоит задуматься. Попробуйте прислушаться к себе: что стоит за вашей раздражительностью? Может быть, это зависть по отношению к более удачливой сотруднице? Возможно, она просто однажды неудачно пошутила по поводу вашего платья, а вы до сих пор не можете об этом забыть? Будьте честны с собой. Редко, когда такая ненависть может быть безосновательной. Иногда негативные чувства может вызывать даже сама внешность человека - например, он напоминает

того, кто когда-то обидел.

Как только причина будет ясна, вам нужно ее отпустить. Простите коллегу, за что бы то ни было. Это нужно не ей, а вам! Это вы тащите непомерный груз, который каждый день портит вам жизнь. После этого постарайтесь абстрагироваться от сотрудницы. Общайтесь с ней только по работе, на любые ее вопросы отвечайте коротко, первой на контакт не идите. Перестаньте фокусироваться на ней. Судя по вашему описанию, вы целыми днями только и делаете, что наблюдаете за коллегой. Зачем? Займите свою голову и руки чем-то полезным - работой, например!



МЫ ВЗРОСЛЕЕМ, А РОДИТЕЛИ...

Больно видеть, как родители стареют. Неизбежно меняются отношения и роли в семье... Как преодолеть этот непростой этап жизни?

Когда мать Валентины стала забывать, куда положила ту или иную вещь и где она была на прошлой неделе, женщина задумалась о старости. «Моей маме уже 75, она всегда была сильной женщиной, и я привыкла во всем на нее полагаться. Но сейчас я вижу глубокие морщины на ее лице, беспомощный взгляд, когда она силится вспомнить что-то, и мое сердце обливается кровью. Я злюсь потому, что мама стала другой, хотя и понимаю, что это просто возраст. И очень боюсь ее потерять...».

Валентина поменялась ролями со своей мамой. Теперь она должна заботиться о родительнице, а не наоборот. Эта мысль многих пугает, потому, что, как правило, изменения подкрадываются незаметно, и мы чаще всего оказываемся не готовы «принять эстафету».

ЗАПРЕТНАЯ ТЕМА

Мало кто слышит в детстве от матери или отца: «В старости я очень рассчитываю на твою поддержку и помощь. Будь готов к этому, и все будет в порядке». Как правило, мы не обсуждаем такие вопросы с родными, отмахиваемся от негативных мыслей, словно собираемся жить вечно. Именно поэтому многим кажется, что родители всегда будут рядом. А когда близкие начинают стареть, мы злимся, будто в

этом есть их вина. К тому же, подкрадываются мысли: «Меня ждет то же самое», и с этими мыслями сложно примириться.

Психологи уверены: если обсуждать с подростками детьми наступление старости, они примут это как неизбежное. И когда придет время, спокойнее отреагируют на изменения в поведении пожилых родителей. Открытый диалог пойдет на пользу всем членам семьи.

«ХОЧУ ОСТАВАТЬСЯ ДОЧКОЙ»

Взрослый, который заботится о своих родителях-пенсионерах, испытывает смешанные чувства. Нежность, сострадание, отторжение, страх... Чтобы не грызть себя изнутри, некоторые начинают буквально сдувать пылинки с отца и матери. Но специалисты предупреждают: чрезмерная забота о постаревшем родителе может нанести удар по его чувству собственного достоинства.

Мария делится: «Мой отец давно на пенсии. Он ходит с тростью очень медленно. У него трясутся руки, но

.....

Для настроения

Когда мама просит вас сделать скриншот на ее телефоне, не смейтесь! Помните, что когда-то она научила вас держать ложку...

папа все равно старается быть полезным: сам чинит сломанные игрушки внуков, ходит в магазин и даже немного готовит. Я понимаю, что ему тяжело, но не могу сказать о своей жалости и запретить папе напрягаться. Это лишит его уверенности в себе. Поэтому я всеми силами пытаюсь оставаться дочкой и предлагаю помощь ненавязчиво.

Не всегда родители ведут себя, как отец Марии. Порой человеку становится трудно справиться с элементарными делами: принять душ, переодеться. В такой ситуации не стоит вторгаться в интимный мир отца или матери. В противном случае, родной человек будет испытывать стыд, его гордость может быть задета. Лучше обратиться за помощью к профессионалам - например, нанять сиделку.

У КАЖДОГО СВОЯ РОЛЬ

Если у вас есть братья, сестры, важно распределить опеку над постаревшими родителями равномерно. Очень часто кто-то один из детей берет на себя решение этой задачи, отказываясь от личной жизни, интересов, отпуска и т.д. Но как долго он сможет продолжать нести ответственность за отца и мать? Рано или поздно между выросшими детьми начинаются конфликты. Родители, наблюдая за этим, испытывают чувство вины: «Из-за меня ссорятся дети. Я - обуза».

Когда роль опекуна досталась вам, в первую очередь перестаньте нападать на своих братьев, сестер и сыпать упреками. Остыньте и пригласите родных разделить заботу о родителях, но только не с подтекстом: «Ты должен!», а с посылом: «Мама с папой нуждаются в тебе».

Родителям необходимо внимание и поддержка, и легче всего (и логичнее) получить это от родных людей. Однако отказываться от личной, профессиональной, семейной жизни ради отца и матери - в корне неверное решение. Например, доказано: болезнь Альцгеймера у родителя может отразиться и на его дочери или сыне. Тот, кто все время находится рядом, начинает страдать от психосоматических болезней, особенно, когда ему приходится разрываться между своей жизнью и уходом за больным. Но это не означает, что нужно держаться подальше от постаревших родных. Можно и нужно научиться правильно распределять свое время и не забывать о собственных детях, если они есть. Чувствуете, что ничего не успеваете? Обратитесь за помощью к профессионалам. Это не предательство и не признание собственной слабости, а взрослое решение, которое пойдет на пользу и вам, и вашим родителям.

Сколько раз вы давали себе обещание начать экономить и откладывать деньги с завтрашнего дня! Но, увы, каждый раз срывались и вновь покупали ненужные вещи. Пора научиться правильно распорядиться своими финансами!

ВОЛШЕБНАЯ ТЕТРАДЬ

Отказываться от приобретения товаров первой необходимости, среди которых продукты питания, моющие средства и продукция для гигиены, невозможно. Без покупки новой одежды и обуви в течение нескольких лет любая женщина утратит привлекательность. Поэтому нужно поступить иначе.

Заведите особую тетрадку, похожую на ту, в которой хранятся семейные кулинарные рецепты. Начните записывать в нее все доходы семьи и все, даже самые мелкие, расходы. Уже через несколько месяцев вы получите полное представление о тратах. Записи в тетрадке сразу же укажут на приобретения, которые были сделаны без необходимости.

ПЕРЕСМОТРИМ РАСХОДЫ НА...

...услуги

Если среди основных расходов семьи значительная сумма отводится на оплату коммунальных услуг, каждая экономная хозяйка должна решиться на установку счетчиков газа и воды, чтобы не переплачивать коммунальщикам. Чтобы сэкономить на оплате, не расходуйте ресурсы понапрасну: не оставляйте открытыми краны, вовремя ремонтируйте протекающие сантехнические приборы, выключайте свет в помещениях, где никто не находится, установите в квартире энергосберегающие лампочки. Если предстоит покупка новой бытовой техники, стоит обратить внимание на класс этого оборудования, ведь чем он выше, тем экономнее затраты на использование электричества и воды.

Расходы на мобильную связь и Интернет уменьшатся, если вы найдете более выгодного провайдера или перейдете на более экономичные пакеты, которые позволят снизить затраты в дальнейшем.

...еду

Многие из нас привыкли скупать в супермаркетах нарезанные салаты, пиццу, которую достаточно только подогреть в микроволновой печи, пачки с пельменями и варениками, другие полуфабрикаты. Но такие продукты обходятся недешево. Поэтому лучше в вы-



Строгий подсчет и записи расходов позволят избежать лишних трат

УЧИМСЯ КОПИТЬ ДЕНЬГИ

Мы живем в непростое время, когда наши реальные доходы падают, а риски потерять работу растут. Необходимо иметь хоть какие-то накопления, чтобы все это пережить.

КАК НАКОПИТЬ ДЕНЬГИ?

Прикиньте сумму, которую вы хотите накопить. Посчитайте, сколько можете откладывать от своей зарплаты - 10, 20 или 30 процентов. В соответствии с этой суммой рассчитайте план, за сколько месяцев вы накопите деньги. Разного рода «халтуры» и «шабашки» будут также приближать вас к заветной цели.

Используйте вклад в банке. Плюсов от такого способа множество. Во-первых, у вас нет доступа к деньгам прямо сейчас, и они не мозолят вам глаза. Во-вторых, очередной раз пополняя счет через банкомат, вы получаете СМС о зачислении и текущем состоянии счета. Видя сумму, которая с каждым разом увеличивается, у вас появляется дополнительная мотивация. В-третьих, вы получаете проценты, которые еще и капитализируются. Если вы выбрали правильный вклад в банке, то покроете инфляцию и получите небольшой процент сверху. Вклад в банке можно делать не в лари, а в надежной валюте, например в долларах США.

Вкладывать в недвижимость и антиквариат можно, но только если вы хорошо ориентируетесь на рынке недвижимости и в той области, в которую будете вкладывать, - картинах, мебели, ювелирных изделиях, монетах и т.д.

ходной день отправиться на рынок или, на худой конец, в гипермаркет, купить свежие овощи, молочную продукцию, мясо и курицу, всевозможную зелень, а затем в течение недели готовить из этих продуктов полезные блюда, используя старые рецепты и изобретая новые.

У экономной хозяйки ничего не пропадает, поэтому не нужно готовить огромными кастрюлями, а также набивать холодильник доверху. Большинство продуктов при длительном хранении портится, значит, часть расходов на них - это выброшенные деньги в прямом смысле слова.

...одежду

Экономная хозяйка бережно относится к вещам, давая многим из них право на вторую жизнь. Даже, если вы не умеете шить, переделка старого пальто в модную куртку в ателье обойдется дешевле, чем приобретение новой верхней одежды, а из поношенных джинсов можно сделать мини-юбку, креативную пляжную сумку и много других интересных вещей. Кроме того, есть магазины секонд-хенд и всем известные интернет-магазины, в которых, при желании, можно найти много отличных вещей, при этом, намного дешевле, чем в обычных магазинах.



(Продолжение. Начало в 16).

Возможно, ему в голову пришла та же мысль, потому, что он вдруг отодвинулся от нее, расправил плечи и протиснулся поближе к пузатому. Подошел к нему, протянул руку, и тому ничего не оставалось, как ответить рукопожатием.

– Сэр, я мистер Рам Б. Вагхела.

Мужчины начали быстро-быстро говорить на урду, причем, тон мистера Вагхелы был поочередно то примирительным, то агрессивным.

Разговор, похоже, затягивался. И старуха, лишившись возможности опереться на руку мистера Вагхелы, чувствовала себя как-то не слишком устойчиво. Она огляделась по сторонам в надежде куда-нибудь присесть, затем слегка попятилась: ее смущали – и даже пугали – откровенно любопытные взгляды мужчин. Наконец она обнаружила стальную бочку и побрела в ту сторону.

Усевшись, она принялась наблюдать за тем, как мистер Вагхела и Санджай пытаются убедить пузатого в отсутствии у нежданных гостей тайных умыслов или скрытых коммерческих интересов. Время от времени мужчины махали в ее сторону рукой, а она тихонько сидела в тени зонта, прекрасно понимая, что ее присутствие – очень пожилой и явно хрупкой леди – может перетянуть чашу весов в их пользу. Внешне она казалась вполне кроткой, но внутри у нее все клочкотало. Дженнифер, со своим упрямством, открыто проигнорировала желания остальных, а в результате остановка в пути растянулась, по меньшей мере, на час. Верфи – очень опасное место, твердил мистер Вагхела, когда они шли по песку. Причем, не только для рабочих, но и для тех, кто, как считается, «мешает процессу». Имели даже место случаи конфискации собственности, нервно оглядываясь на машину, говорил мистер Вагхела.

И теперь она встала перед фактом, что придется проделать такой же путь по раскаленному песку, только уже назад, а еще, вероятно, и заплатить всем этим людям, что пробьет очередную

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

брешь в их изрядно оскудевшем за время поездки бюджете.

– Глупая, легкомысленная девчонка, – пробормотала она.

Чтобы хоть немного успокоиться, она направилась к видневшемуся поблизости кораблю, подальше от своей безответственной внучки и мужчин с абсолютно пустыми глазами. Зонтик она опустила пониже и, вздымая клубы песчаной пыли, пошла в сторону моря. Корабль уже был частично разобран, а задняя часть и вовсе отсутствовала, точно чья-то гигантская рука разломала судно пополам и убрала корму. Она подняла зонтик повыше, чтобы приглядеться повнимательнее. С такого расстояния рассмотреть корабль более детально не представлялось возможным, но она заметила показавшиеся до боли знакомыми две орудийные башни, которые еще ждали своего часа. Слегка нахмурившись, она смотрела на облупившуюся светло-серую краску. Этот цвет можно было увидеть только на британских военных кораблях. Спустя минуту она опустила зонтик, сделала несколько шагов назад и, на время забыв о затекшей шее, еще раз взглянула на возвышавшийся над ней корпус.

Поднесла руку к глазам, чтобы защититься от слепящего солнца, и наконец прочла на борту то, что осталось от названия судна.

И когда она сумела разобрать последние буквы, возбужденные голоса неожиданно смолкли, и, несмотря на полуденный индийский зной, старуху, стоявшую перед кораблем, вдруг объял пронизывающий холод.

Подрядчика, мистера Бхаттачарью, так и не удалось убедить. Несмотря на его растущую враждебность, усиливающийся ропот толпы и то крайне досадное обстоятельство, что они уже на целый час выбыли из расписания, молодые люди продолжали спорить. Мистер Вагхела вытирал лоб платком. Мисс Дженнифер сердито ковыряла ногой песок, на ее лице застыло выражение угрюмого смирения. Мистер Санджай был весь красный от едва сдерживаемого раздражения, ему явно до смерти надоел весь этот бессмысленный спор. Время от времени он бросал на мисс Дженнифер недовольные взгляды. Похоже, она успела его изрядно утомить.

– Я не нуждаюсь в том, чтобы ты вместо меня излагал мои доводы. Хорошо?

– Мисс Дженнифер, я, конечно, извиняюсь, но не уверен, что ваше знание урду позволит вам выполнить поставленную задачу, – похлопал девушку по руке мистер Вагхела.

– Он понимает английский. Я слышала.

– Что там говорит эта девица? – Мистера Бхаттачарью явно оскорбляла ее не слишком пристойная манера одеваться.

Вообще-то, как подозревал мистер Вагхела, в глубине души подрядчик понимал необоснованность своих претензий, но накрутил себя до такого состояния, что остановиться уже просто не мог. На своем жизненном пути мистер Вагхела не раз встречал подобных людей.

– Мне не нравятся, как он со мной разговаривает.

– Но ведь ты даже не знаешь, что именно он говорит! – подошел к девушке мистер Санджай. – Джен, ты делаешь только хуже. Возвращайся к машине и возьми с собой бабушку. Мы сами разберемся.

– Не смей указывать, что мне делать!

– Куда это она направляется? Куда они направляются? – Мистер Бхаттачарья смотрел на Санджая налитыми кровью глазами.

– Сэр, полагаю, будет лучше, если девушка покинет верфь. Мой друг как раз уговаривает ее сделать это.

– Я не нуждаюсь в... – начала мисс Дженнифер и неожиданно остановилась.

Над толпой повисла тишина, и мистер Вагхела, который уже перегрелся на солнце, увидел, что все смотрят на то место, куда падала тень от корпуса соседнего судна.

– Что случилось со старой леди? – спросил мистер Бхаттачарья.

Старуха сидела, бессильно подавшись вперед, лицо она закрывала рукой. Ее седые волосы казались серебряными.

– Ба?! – кинулась к ней девушка.

Когда старуха подняла голову, мистер Вагхела вздохнул с облегчением. Он вынужден был признать, что его немного напугала ее поза.

– С тобой все в порядке?

– Да. Да, дорогая.

Слова автоматически вылетают из ее рта, подумал мистер Вагхела. Точно против ее воли.

Сразу забыв о мистере Бхаттачарье, они с Санджаем присели перед ней на корточки.

– Осмелюсь заметить, вы выглядите очень бледной, мамаджи.

Он заметил, что она держится рукой за корпус корабля. Забавный жест. Именно потому она и сидела в такой нелепой позе.

Подрядчик уже был рядом с ними, он вытирал свои дорогие туфли из крокодиловой кожи о низ штанин. Затем что-то пробормотал, обращаясь к мистеру Вагхеле.

– Он интересуется, не хотите ли вы пить, – сказал ей мистер Вагхела. – Говорит, в офисе есть вода со льдом.

– Не хочу, чтобы у нее случился сердечный приступ на моей верфи, – продолжал говорить мистер Бхаттачарья. – Дайте ей воды, а потом, пожалуйста, уведите ее отсюда.

– Не желаете ли воды со льдом?

Казалось, она наконец выпрямится, но она лишь слабо махнула рукой:

– Очень любезно с вашей стороны. Но я просто посижу минутку.

– Ба, что случилось? – Дженнифер опустила перед бабушкой на колени, глаза ее расширились от волнения.

Вся воинственность девушки словно испарилась на жару.

Стоявшие сзади молодые мужчины перешептывались и пихали друг друга в бок, понимая, что у них на глазах разыгрывается какая-то непонятная им драма.

– Джен, пожалуйста, попроси их уйти, – прошептала старуха. – Я серьезно. Мне сразу станет лучше, если я останусь одна.

– Это из-за меня? Ба, прости. Я знаю, что уже вас заколебала. Но мне страшно не понравилось, как он со мной разговаривал. Понимаешь, все потому, что я девушка. И это меня жутко бесит.

– Ты здесь ни при чем...

– Прости. Мне следовало быть более внимательной. Послушай, давай вернемся к машине.

Мистеру Вагхеле доставило большое удовольствие услышать ее извинения. Приятно знать, что молодые люди еще способны признавать свое безответственное поведение. Ей не следовало заставлять старую леди идти так далеко по такой жаре и, тем более, в таком месте. Это говорит о недостаточном уважении.

– Дженнифер, дело не в тебе. – В голосе старухи чувствовался надрыв. – Это корабль, – прошептала она.

Теряясь в догадках, они проследили направление ее взгляда и увидели машину из светло-серого металла с огромными ржавыми заклепками по бокам.

Молодые люди обменялись удивленными взглядами, затем посмотрели на старую леди, которая вдруг показалась им ужасно хрупкой.

– Ба, ведь это просто корабль, – сказала Дженнифер.

– Нет, – ответила она, и мистер Вагхела заметил, что ее лицо лишилось красок, совсем как металлическая обшивка корабля. – Вот здесь ты сильно ошибаешься.

Не так часто, по возвращении домой сказал своей жене мистер Рам Б. Вагхела, можно видеть, как плачут старые леди. Эти британцы оказались менее сдержанны в проявлении чувств, чем я ожидал, и вовсе они не такие напыщенные и чопорные. Жена, к его неудовольствию, только закатила глаза, словно ей было лень найти достойный ответ на его замечание. Он вспомнил, как горевала старуха, когда они вели ее к машине, и как она всю дорогу до самого Мумбаи просидела молча. Она была похожа на человека, встретившегося лицом к лицу со смертью.

Да, эта английская леди изрядно удивила его. Он явно в ней ошибся.

И он ни минуты не сомневался, что в Дании они совсем другие.

Часть первая ГЛАВА 1

Деньги – мусор! На последних торгах в Сиднее отборные бараны шли по цене 19 шиллингов 11 пенсов за фунт, причем, для Австралии это самая высокая цена, о которой я слышал. Прочувственное отношение шкур не слишком велико, примерно пять на один фунт, и четыре шиллинга за шкуру уже можно счи-

тать хорошей прибылью.

Человек на земле.

Бюллетень (Австралия). 10 июля 1946 года

Австралия, 1946 год За четыре недели до посадки

Летти Макхью остановила пикап, вытерла несуществующую копоть под глазами и мысленно заметила, что женщине «с красивыми чертами лица», как отозвалась о ней продавщица, вишневая помада не слишком изменит. Она резким движением вытерла рот, чувствуя себя глупо из-за того, что вообще купила эту дурацкую помаду. Но уже через минуту порылась в сумочке и, глядя в зеркало заднего вида, снова направила губы.

Расправила блузку, подняла письма, которые еженедельно забирала на почте, и бросила взгляд через лобовое стекло на унылую мокрядь вокруг. Дождь, похоже, зарядил всерьез и надолго, переждать не удастся. Тогда она прикрыла голову и плечи брезентом и, судорожно вздохнув, выскользнула из грузовичка и побежала к дому.

– Маргарет? Мэгги?

Затянутая сеткой дверь с шумом хлопнула у нее за спиной, заглушив шум потопы за окном, но звук собственного голоса и стук каблучков выходных туфель по дощатому полу вернулись к ней. Летти проверила сумочку, вытерла ноги и вошла в кухню, на всякий случай крикнув еще пару раз, хотя уже и начала подозревать, что дома никого нет.

– Мэгги? Ты там?

Кухня оказалась пустой – такой, как после ухода Норин теперь была всегда. Положив сумочку и письма на обшарпанный деревянный стол, Летти подошла к плите, где на медленном огне томилось рагу. Подняла крышку и принялась. Затем залезла в буфет, воровато добавила щепотку соли, немного тмина и кукурузной муки, помешала и опустила крышку.

Она подошла к аптечному шкафчику с выщербленным зеркалом и попыталась пригладить волосы, которые от влажного воздуха завились мелкими кудряшками. Разглядеть все лицо целиком ей не удалось. Уж в чем в чем, а в тщеславии семью Донливи обвинить было нельзя, это точно.

Летти снова потеряла губы, затем вернулась на кухню, взглянув на нее глазами стороннего наблюдателя. Она изучила линолеум – потрескавшийся, с вьезшейся деревянной грязью. Сколько она ни подметала, сколько ни мыла – все без толку. Сестра планировала заменить линолеум, даже показывала образец, который понравился ей в каталоге, присланном аж из Перта. Летти посмотрела на выцветшую краску на календарь, где были отмечены исключительно сельскохозяйственные мероприятия: приезд ветеринаров, покупателей или продавцов зерна, – на расставленные вокруг плиты корзинки с вонючими одеялами, где спали собаки, на пачку стирального порошка «Блю» для мужских рубашек, кристаллы которого были рассыпаны по белесой рабочей поверхности. Единственным признаком присутствия в доме женщины было наличие журнала «Гламур» с анонсом нового романа Дафны Дюморье и статьей под названием «Вышли бы вы замуж за иностранца?». Она заметила, что

страницы уже изрядно засалены, а углы обтрепаны.

– Маргарет?

Летти посмотрела на часы: мужчины с минуты на минуту должны были вернуться на ланч. Она подошла к вешалке возле задней двери и сняла старую пастушью куртку, поморщившись от запаха дегтя и мокрой собачьей шерсти, которые теперь точно пропитают ее одежду.

Дождь зарядил с такой силой, что кое-где во дворе образовались небольшие речушки. Вода в дренажных канавах протестующе булькала, а цыплята, нахохлившись, сбились в кучку под кустами. Мысленно отругав себя за то, что не надела резиновые сапоги, Летти выскочила во двор и побежала к амбару. А там, как и ожидала, увидела скачущую кругами по загону лошадь, а на ней – нечто напоминающее огромный пакет из коричневой промасленной бумаги, лицо было закрыто широкой шляпой, блестящей от струек дождя.

– Маргарет!

Летти стояла под навесом и, пытаясь перекричать шум дождя, неуверенно махала рукой.

Лошадь явно была сыта по горло. Прижав хвост к мокрому крупу, она пятилась от ограды и время от времени отчаянно взбрыкивала, тогда как наездница, терпеливо поворачивая ее, заставляла усердно повторять все сначала.

– Мэгги!

Лошадь неожиданно встала на дыбы, и у Летти екнуло сердце, а рука непроизвольно зажала рот. Но наездница оказалось не так-то легко выбить из седла, она только слегка пришпорила лошадь, бормоча что-то сквозь зубы, – возможно, пыталась увещевать упрямое животное, а возможно, и нет.

– Мэгги, ради всего святого! Не могла бы ты подъехать поближе?

Поля шляпы слегка приподнялись, в приветственном жесте взметнулась рука. Лошадь развернулась и, понурившись, побрела к воротам.

– Летти, ты здесь давно? – спросила Мэгги.

– Девочка моя, ты что, совсем рехнулась?! Ты соображаешь, что делаешь? – Она увидела, что поляница широко улыбается из-под поля шляпы.

– Да так, объезжаю понемножку. Папа слишком большой для нее, мальчишкам с ней не справиться, значит остаюсь только я. Старушка с норовом, а?

Летти в сердцах покачала головой и сделала знак Маргарет слезть с лошади.

– Боже мой, детка! Может, тебе помочь?

– Ха! Нет, я справлюсь. А что, скоро ланч? Мясо я уже поставила тушиться, но не знаю, когда вернутся мужчины. Они перегоняют телят к Йаррава-крик и могут проторчать там весь день.

– Вряд ли они задержатся в такую погоду, – ответила Летти, когда Маргарет неуклюже слезла с лошади и тяжело приземлилась на ноги. – Если они, конечно, не такие же чокнутые, как и ты.

– А, не бухти! На самом деле она лучше, чем кажется.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Как я похудела



ЧТО ПОМОЖЕТ РАСТОПИТЬ ЖИР?

Жиросжигающие напитки - отличный способ борьбы с лишним весом. Добавьте физические нагрузки - и ненавистный жир растает буквально на глазах.

Один из самых полезных напитков для худеющих и не только - чистая вода. Она выводит из организма шлаки и токсины, дает ему энергию, поддерживает водный баланс. Какие еще напитки помогают сбросить лишние кило столь же эффективно?

Вода Сасси

Свое название этот коктейль получил в честь американского доктора Синтии Сасс, которая его придумала. Он активно разбивает жировую прослойку, особенно на бедрах и боках, убирает, так называемый, «фартурк» на животе. Освобождает кишечник от токсинов и газов, ускоряет обменные процессы, выводит лишнюю жидкость.

Приготовление. В 2 л воды добавить 1 нарезанный огурец без кожуры, 1 мелко нарезанный лимон с цедрой, щепотку сухой мяты (можно 2-3 свежих листочка) и 1 ч. л. тертого корня имбиря.

Начинайте утро со стакана воды, можно с ломтиком лимона. Это улучшит пищеварение и ускорит метаболизм.

Перемешать, дать настояться в холодильнике 12 ч. Выпить в течение суток. Курс - 2 недели.

Коктейль с корицей и медом

Этот напиток ускоряет метаболизм, снижает количество вырабатываемого сахара, нормализует выработку инсулина - гормона, отвечающего за накопление жира в тканях.

Приготовление. Смешать в 1 стакане теплой воды 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. корицы. Дать напитку настояться в течение 15-20 мин. Пить натощак, 1 раз в день. Курс - 2 недели.

Имбирный лимонад

Есть два варианта приготовления напитка. Летний содержит теин, ускоряющий липидный обмен, и кахетины, тормозящие старение клеток за счет снижения окислительных процессов. Зимний вариант укрепляет иммунитет, содержит много витаминов и минералов - цинк, железо, кальций, магний, фосфор.

Оба варианта способствуют активному похудению, благодаря наличию в рецепте корня имбиря. Он помогает контролировать уровень гормонов кортизола и инсулина. При повышенном уровне кортизола организм превращает в жир практически все, что получает. А выравнивание уровня инсулина в крови избавляет от всплесков чувства голода. Также имбирь ослабляет мышечную боль, что будет актуально для тех, кто включит в программу похудения физкультуру.

Летний вариант (освежающий)

Приготовление. Тертый имбирь (взять корень около 4 см) и предварительно снятую цедру 1 лимона залить 0,5 л воды. Варить на маленьком огне 15 мин. В конце варки добавить 1/2 нарезанного лимона и щепотку сухой мяты. Дать напитку настояться еще 15 мин., процедить. Отдельно заварить чай (3-4 ч. л. белого или зеленого чая на 0,5 л воды), настоять не более 3 мин., процедить и смешать с имбирным настоем. Пить по 30 мл (2-3 глотка) в течение дня между приемами пищи. Благодаря небольшим порциям, жидкость оптимально усвоится, и вы избежите нагрузки на почки. Курс - 2 недели.

Зимний вариант (согревающий)

Приготовление. Тертый имбирь (взять корень около 4 см) смешать с 2 ч. л. корицы. Залить 1 л горячей воды и настаивать в термосе 1 ч. Затем процедить, добавить 4 ч. л. лимонного сока и щепотку острого перца чили. Остудить. Когда напиток слегка остынет, добавить 2-3 ч. л. меда. Пить ежедневно, по 2-3 глотка между приемами пищи. Курс не должен превышать 14 дней.

Пряный кефирный коктейль

Напиток низкокалориен и содержит массу полезных бактерий, витаминов и минералов. Он прекрасно избавляет от чувства голода и может быть полноценной заменой одного приема пищи. Кефир нормализует работу ЖКТ, а в сочетании с корицей и перцем активно растапливает лишний жир и выводит его из организма.

Приготовление. Смешать 200 мл кефира, 1/4 ст. л. тертого корня имбиря, 1/4 ст. л. корицы, 1 щепотку перца чили. Дать напитку настояться 15 мин. Пить во время завтрака или вместо ужина. Курс - 3-5 недель.

Киви плюс лимон

Киви сам по себе является активным жиросжигателем, а его кожура - отличный скраб для кишечника: отслаивает каловые камни, выводит вредную слизь. Цедра лимона также содержит жиросжигающие вещества.

Приготовление. 1 средний киви помыть, измельчить в блендере вместе с кожурой. Туда же добавить и измельчить 1/4 лимона с цедрой, 7-10 веточек петрушки (без стеблей), 6-8 листочков мяты, 1 ч. л. меда. Добавить к смеси 100 мл воды, перемешать. Употреблять между основными приемами пищи - например, на второй завтрак или полдник. Курс - 2 недели.

Наверняка вы не раз слышали от своих подруг: «Я так старалась для него, а он не оценил...» или сами произносили эту фразу. Да, мужчины - сложные создания, и подчас им трудно угодить. Но попытаться можно. Пора заняться подготовкой к празднику!

Индивидуальный подход

Сразу оговоримся: идеального подарка, которому обрадуются абсолютно все мужчины, не существует. Именно поэтому важно приобрести вещь, нужную именно вашему мужу, и провести праздник в соответствии с интересами и желаниями любимого. Легче всего задать ему вопросы: «Что бы ты хотел получить в подарок?», «Где ты хочешь отметить день рождения (или другой праздник)?», «Кого бы ты хотел пригласить?» и действовать согласно заданной инструкции. Но многие мужчины нередко и сами не знают, чего хотят. Или не привыкли напрягать вторую половинку, поэтому отмахиваются: «Мне ничего не нужно, лучший подарок для меня - это ты!» Тогда придется взять все в свои руки и подготовить сюрприз.

Где отмечать

Мест для проведения торжества очень много - ваш дом, ресторан, номер отеля, турбаза, боулинг, ночной клуб и т.д. Подумайте, где бы хотел отдохнуть ваш любимый. Если он очень много работает и почти не бывает дома, то вряд ли оценит экстремальную лыжную прогулку. Устройте ему ленивый день дома. Принесите завтрак в постель, сделайте расслабляющий массаж, скачайте хороший (в понимании мужа) фильм, приготовьте вкусный обед из любимых блюд. Супруг должен чувствовать себя окруженным заботой и вниманием. Поверьте, в этом нуждаются не только женщины!

Если домашний день - не ваш вариант, можно поэкспериментировать. Например, организовать квест по поиску подарка с разными загадками и испытаниями (не стесняйтесь обращаться за помощью к друзьям вашего мужа). А вечером запустить в небо салют и нежно прошептать любимому на ушко: «Пусть наши чувства будут такими же яркими, как искры фейерверка». Ну а затем можно переходить к десерту (речь, разумеется, не о тортике).

Обычно вы отпускаете мужа в бар с друзьями скрепя сердце и названиваете ему каждые полчаса? У вас есть возможность продемонстрировать второй половинке свое доверие. Закажите столик в спортивном баре, где будет трансляция матча, который хотел посмотреть ваш муж. Разошлите приглашения его друзьям и предупредите всех о том, что готовите сюрприз. Приведите мужа в бар и... уходите. Любимый точно оценит такую жертву, а его друзья убедятся в том, что имениннику досталась суперженщина.

Еще одна отличная идея - поехать на природу, снять домик на двоих. Муж-



ПРАЗДНИК ДЛЯ НЕГО

Если вы хотите сделать мужу незабываемый сюрприз, отделаться тортиком и открыткой не получится. Вы по-настоящему удивите мужчину, если сумеете угадать его желания.

чины, как правило, любят баньку, шашлыки, посиделки у костра... Поверьте, сильному полу для счастья нужно не так уж много.

Когда у вас намечается годовщина свадьбы, романтический вечер для двоих - то, что нужно. В программе вечера могут быть как эротические танцы, так и просто разговоры по душам. Такая годовщина получится уютной, домашней и, в то же время, волнующей, поэтому запомнится надолго обоим.

Идеи для подарков

С учетом хобби. Подумайте, чем увлекается ваш любимый? Можно подарить ему вещь, связанную с хобби. Скажем, если ваш мужчина не может жить без спортзала, вручите ему новенькие удобные кроссовки. Муж часто отправляется на рыбалку? Чтобы не прогадать с удочкой, приобретите подарочный сертификат в рыболовный (или охотничий) магазин. В этом же списке будут коллекционные изделия (марки, игрушечные модели автомобилей и др.), новая палатка для любителей туризма, книги для интеллектуалов, гаджеты для продвинутых пользователей Сети и т.д.

С учетом стиля жизни. Если у мужа сидячая работа, в его жизни поселилась рутина, и он не раз говорил что-то вроде: «Как же все надоело...», необходима встряска! Отличным подарком для скучающего супруга станет коллективный поход на пейнтбол, билеты на концерт любимой группы, театр, а для самых смелых - прыжок с парашютом или полет в аэротрубе.

С учетом интересов. Обратите внимание, как ваш муж общается с детьми. Играет ли с ними? Отнимает у младшего сына радиоуправляемые машинки? Скорее всего, он будет радоваться как ребенок, если вы подарите ему лазерный пистолет с мишенью, дартс, радиоуправляемую игрушку или меч, как в фильме «Звездные войны». Если ваш муж болельщик, отличным подарком станет билет на матч с участием любимой команды.

МЕЛОЧИ, КОТОРЫЕ ВАЖНЫ

Чтобы праздник запомнился любимому надолго, позаботьтесь о приятных мелочах. Например, разложите на рабочем столе мужа (и везде, где он точно увидит) записки с пожеланиями и признаниями в любви. Такой простой жест может вызвать улыбку и поднять настроение.

Кроме того, психологи советуют быть неотразимой в день, когда вы поздравляете мужа с днем рождения (или годовщиной свадьбы, Днем всех влюбленных и т.д.). Сделайте красивую прическу, выберите сногшибательный наряд. Так любимый еще раз убедится в том, что самый главный подарок в его жизни - это вы!

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРИВЫЧКУ ТОРГОВАТЬСЯ ВЕЗДЕ

Не только на рынке, но и в магазине, автосалоне. Когда я научился торговаться, сам удивился, сколько денег можно сэкономить, попросив сделать скидку «лично для вас» или просто предложив свою цену. В первую очередь при покупке стараюсь вызвать доверие у продавца. Веду себя вежливо, даю понять, что считаю продавца профессионалом. Без этой предварительной подготовки вряд ли добьешься крупной скидки. Получить значи-

тельную скидку - задача не из легких. Поэтому я всегда готов к отказу. Если покупаю дорогую вещь, стараюсь найти маленький дефект. Бывает, что скидывают такой процент с цены, что его с лихвой хватает не только на устранение дефекта, но и «на хлеб с маслом». И еще важный момент - никогда не прошу у продавца о скидке, если есть лишние уши. Надеюсь, мои советы помогут читателям сэкономить.

Валерий.

УБИРАЕМ ШУБУ НА ХРАНЕНИЕ



- ✦ В шкафу должно оставаться достаточно места, чтобы шуба не терлась о другую одежду.
- ✦ На шубу лучше накинуть специальный чехол, обязательно тканевый. Лучше выбрать темную ткань чехла, а для шубы из светлого меха подойдет синий. В таком шуба не пожелтеет.
- ✦ Против моли лучше использовать натуральные средства - высушенную лаванду, герань, апельсиновые корки.
- ✦ Вешать шубу надо на широкие деревянные плечики с длинной шейкой.
- ✦ Плохо сказывается на состоянии шубы температура выше 25 градусов. А прямые солнечные лучи могут привести к выгоранию меха.
- ✦ Мех нужно хранить в темном и сухом месте.

КОТ СПИТ

В ЦВЕТОЧНОМ ГОРШКЕ

Мой кот Сема - редкостный хулиган! Больше всего он любит спать в цветочных горшках. Понятное дело, сами растения от подобного варварства страдают. Чтобы усатый перестал покушаться на цветы, я положила в сами горшки, прямо на землю, шишки. Также разложила их на подоконнике. Сема прошелся раз-другой, а потом понял, насколько это неудобно, - и перестал! Через месяц, когда Сема и думать забыл о горшках, я убрала шишки.

Надежда Камышева.

ГДЕ ХРАНИТЬ СПАГЕТТИ?

Я думаю, проблема знакома многим: спагетти выпадают из упаковки, хранить их неудобно. Советом мне помогла дочь-подросток. Она часто покупает чипсы в тубе. Туба сделана из плотного материала. Поэтому ее достаточно ополоснуть, высушить и использовать как тару для хранения спагетти. Очень удобно!

Е. Овчинникова.

НОУТБУК НЕ БУДЕТ НАГРЕВАТЬСЯ!

Владельцы ноутбуков знают: при долгой работе техника может нагреться, что сократит срок ее службы в дальнейшем. Признаюсь честно, я специальной подставки никогда не покупал, хотя и знал, что они существуют. Я взял картонную решетку, оставшуюся после яиц, покрасил ее в яркий цвет, чтобы не ассоциировалась ни с чем продуктовым. И теперь использую как подставку. Кстати, подходит идеально! Ноутбук не нагревается - проверено.

Виктор Михайловский.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРИЩЕПКИ?

Попросила мужа прикрепить на дверцу ванной комнаты деревянную дощечку. На нее приклеила в ряд прищепки. Теперь на них вешаю полотенца! Таким же образом можно увеличить пространство в платяном шкафу. Разместите там прищепки, на которые можно повесить любую немнущуюся одежду - джинсы, например!

Ольга.



НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

✱ Чтобы обувь не съезжилась при хранении, просушенные сапоги смажьте кремом и плотно набейте газетами. Каждый сапог заверните в бумагу или ткань по отдельности, положите соль в тряпичном мешочке (она будет впитывать влагу) и уберите в темное место. Сапоги с высокими голенищами нужно подвесить на прищелках. На лакированную обувь натяните старый чулок.

✱ Слегка залоснившуюся замшу протрите тряпочкой, смоченной в теплом растворе молока с содой (на стакан молока - 1 чайн. ложка). Также лоснящиеся места можно просто протереть мелкозернистой наждачной бумагой, так называемой, нулевкой.

✱ Пролили кофе на одежду? Пока пятно не засохло, засыпьте его солью - она хорошо впитывает жидкость. Если не действовало, застирайте ткань в ряженке, простокваше или кефире. На белой вещи промокните грязь 3%-ным раствором перекиси водорода.



С НАКИПЬЮ СПРАВИТСЯ ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

У меня частенько отверстия на подошве утюга забиваются накипью. Вот как я с ней борюсь. В стакане теплой воды развожу 25 г лимонной кислоты, заливаю раствор в резервуар утюга, ставлю регулятор температуры на максимум и, нажимая на кнопку подачи пара, чищу утюг. После таким же способом очищаю резервуар уже от лимонной кислоты, минимум два раза. Если сильно забились отверстия для выпуска пара, раствор лимонной кислоты можно ввести в них с помощью шприца

Анастасия.



ЕСЛИ КОТ ДИВАН ДЕРЁТ

Кошки точат когти не со злости или из вредности, а по зову природы. Им нужно избавляться от ороговевших частиц. Так что, ругать кота не стоит, лучше оборудуйте для него «маникюрный салон», и чем раньше вы начнете приучать котенка к когтеточке, тем быстрее все получится.

Идеальная когтеточка – какая она?

Самые дешевые когтеточки - картонные. Вот только и изнашиваются они быстро, и мусора от них немало. Из целлюлозного шпагата быстро разламываются, а вот сама целлюлоза для котов не вредна. Более долговечные приспособления из джутового и пенькового шпагатов. Недорого обойдется ковролин, да и коту понравится, особенно если до этого он драл ковер.

Дороже стоят сизалевые когтеточки. Производители утверждают, что они экологичные и максимально приятные для кошек. Может, это и так, но особых преимуществ у них нет. Самый дорогой вариант - это натуральное дерево.

Горизонтальная или вертикальная?

Выбирайте когтеточку, руководствуясь предпочтениями питомца. Если кот дерет дверной косяк, когтеточка должна быть вертикальной. Любит приложить коготок к спинке дивана? Присмотритесь к наклонным моделям. Предпочитает ковер - выбирайте горизонтальную доску с ковролином. Если кот игривый, любит поохотиться, подойдут столбики с игрушками.

После того, как принесли когтеточку домой, котенку нужно показать, что делать, поводить его лапками по ней. Взрослой кошке придется объяснить, что ее общение с диваном вам не нравится. Можно топнуть в этот момент, громко хлопнуть, а затем обязательно переставить кошку к когтеточке.

Хороший вариант - закрыть все привлекательные, но запрещенные поверхности полиэтиленом. Что касается спреев-отпугивателей - они работают

не всегда. Да и тратить деньги смысла нет. Такой же эффект даст капля эфирного масла цитрусовых. Или просто брызните на кошку водой в тот момент, когда она плохо себя ведет. А при пользовании когтеточкой, наоборот, погладьте.

Когтеточки с ароматом мяты

Если приглянулась когтеточка-столбик, не берите короткие. Лучше купите модель длиной около 35 см. На такой кот сможет и потягиваться, разминая мускулатуру. Наклонную когтеточку или когтеточку-волну часто крепят к стене. На таком «коврике» котик сможет и отдохнуть. Но с большей вероятностью вы найдете питомца в корзине с бельем. Не стоит тратить деньги и на когтеточки, пропитанные «привлекательными» составами. Ведь привлекает кошку сама поверхность. А вот запах кошачьей мятки одним кошкам безразличен, у других может вызвать аллергию. Плюс - такая пропитка влияет на мозг и нервную систему.

Кошачьи царапки

Эти силиконовые накладки на когти прикрывают их верхнюю часть и не дают коту портить стены и мебель. Самое главное - правильно надеть царапки и подобрать по размеру. Слишком большие могут слетать, и кот будет их есть. Слишком маленькие могут врасти в лапу и повредить ее. Если же царапки надеть правильно и менять каждый месяц, проблем не будет. Кот привыкает к ним за пару дней. Но, если кошка любила лазить по гардинам, шкапам и коврам, она может упасть и получить травму. К тому же, привычка точить когти никуда не денется, как и необходимость избавляться от верхнего ороговевшего слоя.



ЛЕЧИМ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ ХОЛОДОВ

За зиму волосы устали, потеряли много влаги, да и витаминов им не хватает, поэтому, сейчас самое время их подкормить.

✳ Чтобы волосы росли густыми, смешайте в равных частях листья мать-и-мачехи и крапивы. Залейте 6 ст. ложек смеси 3 стаканами воды, кипятите на слабом огне 10-12 минут. Втирайте в кожу головы 3 раза в неделю. Отвар также укрепляет волосы.

✳ От перхоти, зуда кожи, сухой себореи, выпадения волос залейте 15 листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипящей воды, подержите на огне 5 минут. Этим отваром мойте голову 2-3 раза в неделю. Курс - 10-15 процедур. При необходимости лечение повторите через 2-3 недели.

✳ Чтобы укрепить корни, придать шелковистости блеск, понадобится несколько молодых листьев крапивы, по половине стакана измельченных листьев с цветками примулы и листьев мать-и-мачехи, 300 мл кипятка, кусочек ржаного хлеба без корочки. Измельчите все травы, залейте кипятком. Дайте настояться 30 минут. Покрошите в травяной отвар хлеб и нанесите смесь на прикорневую зону волос, утеплите. Через 30 минут промойте волосы теплой во-

дой или отваром шалфея (шампунь использовать не нужно).

✳ От выпадения волос и обильной перхоти с зудом смешайте по 3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, крапивы двудомной и корней лопуха. Залейте 5 ст. ложек сбора 1 л горячей воды, кипятите 30 минут, процедите. Отваром мойте голову 3 раза в неделю.

✳ Чтобы справиться с жирной себореей, смешайте в равных частях листья мать-и-мачехи, крапивы и мяты. Заварите 3 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Втирайте в кожу головы 2 раза в неделю. Курс - 12-15 процедур. При необходимости повторите его через 2-3 недели.

✳ От сухой себореи, перхоти, зуда, выпадения волос залейте 2-3 ст. ложки сухих листьев мать-и-мачехи 500 мл воды и нагревайте на водяной бане 15 минут, процедите. Отвар втирайте в кожу головы или ополаскивайте им волосы. Этот состав можно использовать для ополаскивания жирных волос.

Е. Рябушкина, травница.

Вы просили рассказать

НА НОСУ ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ

Я никак не могу избавиться от черных точек на носу. Подскажите, что можно попробовать?

Тамара.

Черные точки - это скопление кожного сала в волосяном фолликуле. Это и приводит к образованию расширенных пор. Чтобы их сузить, делайте 2-3 раза в неделю маску из взбитого яичного белка с добавлением лимонного сока. Протирайте вокруг носа долькой яблока. Можно наносить и салицило-цинковую пасту. Умывайтесь поочередно то холодной, то горячей водой, протирайте лицо настойкой календулы. Сходите к косметологу, он подберет подходящие для вас средства.

КОЖА НА ПЯТКАХ ЧАСТО ТРЕСКАЕТСЯ



У меня на пятках очень толстая кожа, она часто трескается. Пемза и пилка для ног не помогают. Становится только хуже. Что делать?

И. Тихонова.

Натрите на мелкой терке морковь, смешайте с таким же количеством меда. Эту смесь наложите на пятки на ночь. Сверху наденьте старые хлопчатобумажные носки и целлофановые пакеты. Утром сделайте ванночки из крапивы: 2-3 ст. ложки на 2 л воды, настаивайте 5 минут. После этого ороговевшая кожа легко снимается. Можно потереть их пемзой. Проводите такую процедуру 3-4 раза в неделю. Также полезно каждый день мыть ноги дегтярным мылом. Намыльте им пятки и подержите 5 минут.

О. Башкаева, косметолог.

ХОЛКА НА ШЕЕ. КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ?

Как только не называют эту проблему! И вдовий горбик, и холка, и жировик, и загривок... Справиться с ней помогут простые упражнения, которые под силу выполнить любому человеку.

гайте так, как будто чем-то недовольны и говорите: «Ай-яй-яй, что же ты наделал...» Самое важное - выполняйте эти упражнения с очень маленькой, едва заметной амплитудой. Не надо махать резко и размашисто, движения плавные, едва уловимые взглядом. Постепенно амплитуду можно слегка увеличить. Выполняйте упражне-

ния ежедневно по 30 раз каждое. Вот это, пожалуй, самое сложное. Почему-то, как только становится легче, из головы напрочь вылетают даже воспоминания об упражнениях, но как только холка начинает давать о себе знать, память тут же возвращается. Избавление от холки - процесс длительный, нужны регулярные занятия.

Причем, если прекратить заниматься, холка возвращается.

Очень полезно при холке плавание. Это самый безопасный вид спорта и для тех, у кого есть горбик на шее, и для тех, кому знакомы проблемы с позвоночником.

Е. Любавина, инструктор по лечебной физкультуре.



1. «Да-да-да». Делайте движения головой, как будто кому-то отвечаете «да».
2. «Нет-нет-нет». Двигайте головой, как будто что-то отрицаете.
3. «Ай-яй-яй». Головой дви-

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МОРЩИН

Утром и вечером очищенную кожу лица смазывайте кусочком листа алоэ. Через 20 минут смойте прохладной водой.

МАСЛО ИЗ ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКОВ ОТ РУБЦОВ И ШРАМОВ

В юности у меня было много прыщей. Со временем кожа очистилась, но остались рубцы. Пробовала разные рецепты, чтобы избавиться от них. Поделиться хочу теми, которые помогли. Первый - масло из желтков яиц. Отваривала куриные яйца желток разрезала пополам и надевала на спицу (кусочек проволоки). Жарила в пламени свечи или зажигалки. При этом каплями выделялась жидкость. Ее собирала в стерильную посуду и смазывала шрамы. Если такие дефекты давние, то лечиться придется долго. А еще смешивала зеленую, серую и голубую глины в равных пропорциях. Добавляла жидкий мед и размешивала, чтобы получилась однородная пластичная масса. Накладывала ее на рубцы ежедневно, на ночь, фиксировала бинтовой повязкой. Глину с медом готовить каждый день нужно новую. Пользовалась этими средствами, пока шрамы не исчезли.

Светлана.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Длинные ноги, как у моделей, и высокий рост - это фактор риска варикоза. Когда человек стоит, клапаны в венах открыты, и поэтому, чем выше столб крови в сосудах, тем выше в них давление. Если к тому же вы вынуждены много времени проводить на ногах, носить обувь на высоком каблуке, все это тоже играет негативную роль. Но и избыточный вес способствует повышению давления в венах ног. Каким образом? Жировые отложения, особенно в области живота, затрудняют отток крови, и давление в венах ног повышается.



ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СУПЕР

Предстоит отправиться на важное мероприятие? Эти советы помогут придумать свой образ до мелочей.

✳ **Купите бюстгальтер.** В 90% случаев выбранное платье или костюм сидит плохо из-за неправильной подбранного белья. Задача бюстгальтера - быть по размеру, не создавать складок на спине, не врезаться в подмышки и плечи. А еще не контактировать с полупрозрачной одеждой, но и не быть с ней в тон. Выручат телесный оттенок и бесшовный крой.

✳ **...и трусики.** Обратите внимание на модель трусиков колгот с низким вырезом для бедер. У них высокая посадка и заканчиваются они строго под ягодницами, придавая им правильную округлость.

✳ **...и колготки.** Чем они незаметнее, тем лучше. Оптимальная плотность - 8-10 ден. Чтобы не было проблем со швом от ластовицы, поясом или резинкой, впивающейся в бока на талии, ищите бесшовные колготки с широким эластичным поясом. Он повторяет изгибы тела и не скатывается предательски за счет силиконовых вставок.

✳ **Позаботьтесь о ножках.** Чтобы обувь не доставляла дискомфорта, купите специальные ортопедические стельки на силиконовой основе. Это могут быть и отдельные подушечки для разных частей стопы.

✳ **Сделайте маску.** Кожа за день теряет влагу и к вечеру выглядит уставшей и обезвоженной. Ситуацию спасет коктейль из увлажняющих компонентов. Запаситесь парой тканевых масок. Одну сделайте вечером накануне праздника, вторую - утром. Эффект - свежая отдохнувшая кожа, мелкие морщинки заполнены.

✳ **Накрасьте губы.** Перед тем как взять в руки помаду, вооружитесь зубной щеткой и помассируйте ею губы. Чтобы верхняя губа казалась объемнее, закрасьте галочку карандашом примерно наполовину.

✳ **«Нарисуйте» глаза.** Соблазнительные стрелки на глазах - идеальный вечерний макияж. Нарисовать их помогут подводка в виде фломастера и полоска скотча. Приклейте скотч к внешнему уголку глаза по диагонали и проведите стрелку.

✳ **Приведите руки в порядок.** Не успели записаться на маникюр? Берите пример с ленивых французов: короткие ногти и яркий цвет лака. Перед выходом нанесите на кутикулу смягчающее масло. Увлажненная кутикула создает впечатление ухоженных рук.

✳ **Избавьтесь от воспалений на коже.** Если знаете за собой привычку выдавливать прыщи, храните в холодильнике лед. Оберните его тканью и держите на коже до легкого онемения. Или нанесите на диск настойку календулы, хлоргексидин, салициловую кислоту, смажьте кожу и оставьте на несколько минут. Повторяйте в течение дня. Для скорейшего заживления смажьте кожу «Бепантеном», «Пантдермом». Корректор завершит дело.

✳ **Обновите тушь.** Только не лейте в нее мицеллярную воду (тушь «сбежит» с ресниц). Просто на пару минут опустите тюбик с тушью в кружку с кипятком. После этого быстро покрасьте ресницы.

О. Фролова, стилист-визажист.

Пальчики оближешь



КЕКС С СУХОФРУКТАМИ

Помимо кулича и пасхи можно приготовить к светлому празднику еще одно традиционное блюдо - пасхальное кольцо.

1 и 1/3 стакана муки, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 яйцо, 150 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара. Для начинки: 1/2 стакана кураги, 1/3 стакана сушеной клюквы, 1/3 стакана изюма, 1 и 1/2 ст. л. сливочного масла, 1/4 стакана сахара, 1 ч. л. корицы, молоко для смазывания. Для украшения: 3 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. апельсинового сока, орехи и засахаренные фрукты.

1 В теплом молоке растворить сахар и соль, всыпать дрожжи, перемешать. Добавить яйцо, размягченное сливочное масло, просеянную муку. Замесить эластичное тесто и поставить в тепло. Дать тесту дважды подойти. Курагу (нарезанную полосками), изюм и сушеную клюкву на 5 мин. залить кипятком, затем обсушить. Подошедшее

в третий раз тесто раскатать в прямоугольный пласт, смазать маслом, посыпать сахаром и корицей.

2 На пласт выложить сухофрукты, свернуть рулет. Противень выстелить пергаментом, смазать маслом. Рулет выложить швом вниз и свернуть в виде кольца. Концы рулета смазать молоком и соединить.

3 В центр кольца поместить формочку, смазанную маслом. Накрывать пирог полотенцем и оставить в тепле на 30 мин. По краю кольца сделать надрезы. Выпекать при 180 градусах 40 мин. Для глазури смешать сахарную пудру с апельсиновым соком. Смазать теплый пирог, дать подсохнуть и нанести еще один слой глазури. Украсить засахаренными фруктами и орехами.



ТВОРОЖНЫЙ КУЛИЧ С «ПЬЯНОЙ» ВИШНЕЙ

Цукаты из вишни - 120 г, коньяк - 3 ст. л., мука - 330 г, дрожжи свежие - 25 г, молоко - 60 мл, сахар - 150 г, творог - 250 г, яйцо - 2 шт., масло сливочное - 50 г, ванилин - 1 ч. л., соль - 1/2 ч. л.

Вишню измельчить, залить коньяком. Приготовить опару из теплого молока, дрожжей, 1 ч. л. сахара и 30 г муки, накрыть и поставить в тепло на 30-40 мин. Добавить творог, яйца, сахар, масло, ванилин и соль. Взбить венчи-

ком, ввести вишню и муку. Накрывать тесто пленкой и оставить в тепле на 1,5 ч. Разложить в формы, подождать еще 45 мин. Выпекать при 180 градусах.

Лидия Никитина.

МАФФИНЫ С ШОКОЛАДОМ



90 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, 100 г белого шоколада, 50 мл молока, 160 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 300 мл сливок (33%), 200 г горького шоколада, кондитерская посыпка, фигурки из марципана для украшения.

Мягкое масло взбить миксером с сахаром. Добавить

по одному яйцу, после каждого вымешивая массу. Половину белого шоколада растопить и добавить к получившейся смеси. Влить молоко, перемешать. Сверху просеять муку с разрыхлителем и перемешать. Оставшийся белый шоколад нарезать мелкими кубиками и добавить в тесто. Разложить его по формочкам с гофрированными бумажными вкладками и выпекать около 25 мин при 180 градусах. Горький шоколад наломать и распустить на горячей водяной бане, добавив 2 ч. л. воды. Затем распределить по листу пергаменту и дать застыть. Из получившегося шоколадного пласта формочками вырезать круги диаметром чуть меньшим диаметром получившихся кексиков. Уложить их на маффины и украсить по желанию.

✓ **Формочки для маффинов нужно наполнять тестом строго до половины.**

ПАСХА «ЦАРСКАЯ»

150 г сливочного масла, 800 г жирного творога, 4 яйца, 200 г сахарной пудры, 1/2 пакетика ванильного сахара, 150 мл сливок (33%), по 100 г изюма без косточек и очищенных грецких орехов.

Сливочное масло нарезать кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Творог дважды протереть через частое сито и выложить в большую миску. Мягкое сливочное масло взбить миксером. Перемешать с творогом. Яйца взбить миксером с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Влить сливки и поставить массу на горячую водяную баню. Постоянно помешивая венчиком, довести до кипения. Снять с огня и дать полностью остыть. Соединить с творожно-масляной массой. Изюм обдать кипящей водой и обсушить на бумажном полотенце. Орехи измельчить и вместе с изюмом добавить к творожной массе. Перемешать и переложить в пасоч-



ницу, выстланную влажной марлей. Свободными концами накрыть массу и поместить сверху гнет. Убрать в холодильник на сутки. Перевернуть на тарелку, снять пасочницу, марлю и украсить.

✓ **Под пасочницу с творожной массой не забудьте поставить емкость для сывортки.**

МРАМОРНЫЙ КЕКС



50 г очищенных грецких орехов, 250 г сливочного масла, 190 г сахара, 1/2 пакетика ванильного сахара, 5 яиц, 100 мл молока, 350 г муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, 3 ст. л. порошка какао, щепотка соли, сахарная пудра для посыпки.

Грецкие орехи поджарить на сковороде без жира и дать остыть. Измельчить в

блендере. Масло нарезать кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Затем добавить обычный и ванильный сахар, перемешать и взбивать до получения массы однородной консистенции. Ввести по одному яйцу, после каждого перемешивая массу. Влить молоко, добавить орехи, муку и разрыхлитель. Тщательно перемешать. Получившееся тесто разделить пополам, в одну часть добавить какао. Форму для кекса смазать любым жиром, затем, чередуя, выложить темное и светлое тесто. Тонкой длинной палочкой слегка перемешать, чтобы получился мраморный рисунок. Выпекать 45-50 мин при 180 градусах. Дать немного остыть, переложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

✓ **Для придания тесту более насыщенного цвета добавьте в него 1 ст. л. тертого шоколада.**

КУЛИЧ НА СЛИВКАХ

300 мл сливок, 50 г свежих дрожжей, 1 кг муки, 1/3 ч. л. соли, 5 яиц, 350 г сахара, щепотка ванилина, 300 г сливочного масла, щепотка соли, цедра 2 лимонов, 2 ст. л. лимонного сока, помадка или глазурь.

Для опары сливки слегка нагреть и распустить в них дрожжи. Добавить 500 г муки и перемешать. Оставить в теплом месте на 2 ч. Желтки растереть с сахаром и ванилином. Сливочное масло растопить и дать немного остыть. В опару добавить соль, желтки с сахаром, масло и муку. Тщательно вымесить. Белки взбить и добавить к тесту. Дать ему подняться в течение 3 ч. В тесто добавить лимонный сок и цедру, затем разложить по формам, выстланным пергаментом (на 1/2 высоты). Дать подняться в течение 40 мин. Формы с тестом поместить в духовку, нагретую до 190



градусов, на 1 ч. Через 20-30 мин после начала выпекания верх куличей прикрыть фольгой (из духовки не вынимать!). Куличам дать остыть, верх покрыть глазурью или помадкой.

✓ **Вымешивайте тесто для кулича до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам.**



ДЖЕМПЕР С УЗОРОМ «КИЛИМ»

Связанный в поперечном направлении джемпер с восточным узором выглядит необычно и привлекательно, а броское сочетание цветов обращает на себя внимание.

РАЗМЕРЫ

S (M) L (XL)

Ширина изделия по обхвату груди: 98 (104) 110 (116) см

Длина изделия: 67 (69) 71 (73) см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

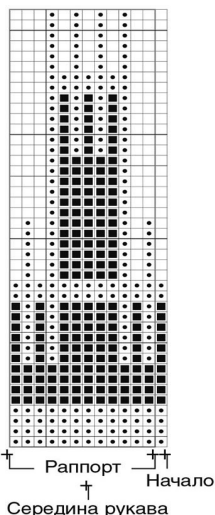
Пряжа (50% хлопка, 50% шерсти; 50 г/170 м) – 3 (3) 4 (4) мотка коралловой, 3 (3) 4 (4) мотка оранжевой, 2 (2) 2 (2) мотка черной, 2 (2) 3 (3) мотка белой; спицы № 3 и 3,5; круговые спицы № 3 длиной 60 см для подгибки нижнего края.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

Лицевая гладь

Лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

Жаккардовый узор



- = белая нить
- = черная нить
- = оранжевая нить – при выполнении первого раппорта узора – в направлении от бокового шва; коралловая – при выполнении узора в зеркальном отображении (пуловер вяжется рядами вверх/вниз) в направлении второго бокового шва (для вязания в зеркальном отображении схему повернуть на 180 градусов).

Вязать по счетной схеме лицевой гладью.

Плотность вязания

26 п. x 36 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью на спицах № 3,5.

Внимание!

Спинка и перед вяжутся поперек, рукава – снизу вверх.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Спинка

Начать с правого бокового шва: на спицы № 3,5 белой нитью набрать 178 (184) 190 (196) п. и вязать жаккардовым многоцветным узором по схеме.

Выполнить 42 р. узора оранжевой нитью (2 п. в начале и 1 п. в конце ряда = кромочный край не включается в узор). При этом в конце каждого ряда провязывать кромочный край тем же цветом, которым провязаны последние петли ряда, в начале каждого ряда кромочный край вязать только основным цветом узора.

Через 42 р. закрыть 2 кром. в начале ряда.

Вязать только оранжевой нитью 8 (12) 16 (20) р., затем заполнить горловину с подгибкой.

Петли спинки/переда временно оставить и в начале ряда набрать оранжевой нитью 9 п. для подгибки.

Вязать 10 р. лиц. гладью (последний ряд = изн. ряд).

В следующем ряду провязать 9 п. подгибки и продолжить вязать на петлях спинки = 185 (191) 197 (203) п.

Через 46 (52) 58 (64) р., связанных только оранжевой нитью, вязать коралловой нитью на петлях спинки и подгибки 38 (40) 42 (44) р.

Затем разделить работу на петли спинки и петли подгибки горловины (= 9 п.).

Связать 10 р. на 9 п. подгибки и петли подгибки закрыть.

Продолжить вязание на петлях спинки и выполнить 46 (52) 58 (64) р. только коралловой нитью.

В конце последнего изнаночного ряда набрать 2 п. = кромочный край.

Продолжить вязание жаккардовым узором по схеме, но в зеркальном отображении – сверху вниз, одновременно белой, черной и коралловой нитью (коралловая нить – основная нить узора).

Петли равномерно закрыть.

Перед

Вязать, как спинку, но начиная с левого бокового шва.

Правый рукав

На спицы № 3,5 белой нитью набрать 61 (61) 65 (65) п. и вязать 10 р. лицевой гладью (= сгиб).

Далее вязать на спицах № 3,5 (ряды считать от этого ряда) и выполнить 42 р. жаккардовым узором прямо по схеме (оранжевой нитью). Петли для узора отсчитывать от середины схемы.

Внимание!

1 п. с обеих сторон ряда (= кром.) – провязывается нитями всех цветов, использованных в ряду, и не входит в раппорт узора.

В следующем ряду после узора и затем в каждом 8 (8) 8 (6-м) р. прибавить с обеих сторон для скосов по 1 п. 11 (7) 4 (18) раз.

Затем прибавить с обеих сторон в каждом 6 (6) 6 (4-м) р. 6 (13) 17 (6) раз по 1 п. = на спицах лежит 95 (101) 107 (113) п. При длине рукава 50 (50) 51 (51) см закрыть все петли.

Левый рукав

Вязать, как правый рукав, но коралловой нитью вместо оранжевой.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы: каждый стежок соединяет по 2 п. жаккардового узора и 1–1,5 п. лиц. глади, соединить также 2–3 п. подгибки горловины.

Отвернуть подгибку горловины на изнаночную сторону и пришить к плечевым швам. Пришить подгибку горловины с изнаночной стороны к переду и спинке.

Вшить рукава на длину по 19 (20) 21 (22) см вниз от плечевого шва. Выполнить боковые швы и швы рукавов.

Отвернуть рукава на изнаночную сторону и пришить.

Подгибка нижнего края

На круговые спицы № 3 белой нитью набрать по нижнему краю переда и спинки 244 (260) 276 (292) п. (пропуская примерно каждый 4-й р. или слив набрав дополнительно 1,5–2 п. на каждые 4 р.). Затем связать 10 круг.р. лиц. гладью. Петли равномерно закрыть.

Край отвернуть на изнаночную сторону и пришить.

Перед и спинка пуловера идентичны, поэтому, пуловер можно носить с обеих сторон и менять таким образом цвета рукавов.

Поздравления

Анастасию ЗАРЕЙЧУК поздравляем с днем рождения и Светлой Христовой Пасхой.

Всевышний дал благословенье,
Друзья сюрприз сделали вдруг.
Счастливым будет день рожденья,
Анастасия Зарейчук!

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

Маргариту ОРБАНТ поздравляем с днем рождения и Светлым Христовым Воскресеньем.

Живи счастливо, без забот,
И рей над этим миром гордо,
В крупных делах пусть повезет,
Подруга Маргарита Орбант.

Суважением, Анна Орфаниди, Лайма Трензе, Дайга Араюме, Велта Оромете, Анна Вилцане, Марта Бумбиере, Ая Беремане, Лайма Клавине, Инта Муктупавеле, Регина Тосс, Яна Донцова.

Мери СААКОВУ-ЭНГЕНОВУ поздравляем с днем рождения и Светлым Христовым Воскресеньем.

В Авчала зацвели цветы,
От души в будущее верим,
Реальностью станут мечты,
Живи счастливо, наша Мери.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нина Губеладзе, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия, Валентина Чернышова, Елена Мачабели, Лидия Ситникова-Комарова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Инна Ячевская-Седькина, Наталия Меладзе, Тамара Лапшина, Ирина Бериташвили, Людмила Тевзадзе.

Эмилию МАНУКОГЛАН поздравляем с днем рождения и Светлым Христовым Воскресеньем.

Ангел-хранитель весть принес,
Назвал прекрасным именем.
Запах цветов и свет берез,
Любим мы вас, Эмилия.

Суважением, Анна Орфаниди, Анаида Акопян, Марина Киракосян-Мосесова, Алла Баян, Валентина Достигаева, Марина Абовян, Светлана Цывлева, Марина Нацвалова, Веста Квернадзе, Елена Микелашвили, Циури Беридзе, Лали Шатиришвили, Вера Уварова, Тамара Константиновская, Аделаида и Натия Немсадзе, Алла Титвинидзе, Лили Джангвеладзе, Ксения Родионова-Хелая, Татьяна Элердашвили, Зоряна Янкова, Рита Хавтаси, Наталия Шапиро, Лаура Майсурадзе, Марина Добругова.

Георгия ГУКАСЯНА и Джулию МУРАДЯН, а также Артема БАГДАСАРЯНА и Карину ЭРИЦЯН поздравляем

с рождением внучки, а Ашота ГУКАСЯНА и Марину БАГДАСАРЯН с рождением дочери Анжелы.

Душа поет, благое дело,
Сказка с реальностью слилась,
Родилась девочка Анжела,
И радость не исчезнет с глаз.
Игрушки, куклы в колыбели,
Лампочки радугой горят,
Все это маленькой Анжеле.
Расти. Храни свой детский взгляд.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нуну Аревшатян, Карина Дерцакян, Джулия Мартиросян, Нана Тодуа, Раиса Иванченко, Манана Киртадзе, Наталия Селифоненко, Галина Будревич, Мзия Нателашвили, Нуну Котриказде, Елизавета Доценко.

Майю ХОПЕРИЯ поздравляем с днем рождения и Светлой Христовой Пасхой.

Пишешь стихи, шутя, играя,
О цветах, моде, обо всем.
Улыбнись. С днем рожденья, Майя.
В победу верь добра над злом.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Белла Алания, Биета Абшиллава, Мадонна Каландия, Тасико Векуа, Нана Кикутадзе, Маквала Гонашвили, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Тамара Габрошвили, Майя Лобжанидзе, Лела Метревели, Нино Цулеискири, Эрминия Карастоянова, Лили Ботева, Это Мдинарадзе, Марина Колхиташвили, София Шарафян, Диана Арфимиади, Ирма Тхинвалели, Лизи Будагашвили, Нино Цихелашвили, Маквала Звиадаури, Майя Цикаришвили, Лейла Вадачкория, Гулнази Хараишвили, Манана Заикашвили, Лали Ратиани, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Наира Нижарадзе, Иамзе Арвеладзе, Иветта Павлиашвили, Лейла Иасашвили.

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.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

СКАНВОРД НА СТР. 15

С	П	А	З	М		М	А	Г	И	С	Т	Р
О	В	П	О									
И	Н	Т	Е	Г	Р	А	Л					К
Ч	Н	И										А
С	О	Л	О	Н	Ч	А	К					Л
И	У	Т	Р	О		Б	Э	М	Б	И		
Б	Е	Н	И	Н	Л	К	К					Б
Е	Д	А	Л	Е	Ш	А	Ш	Н	У	Р		
С	П	А	Р	Т	А	К	Д	О	Н	О	Р	
С			А	Ф	И	Ш	А	Н	А	Л		
М	А	Н	Е	К	Е	Н	С	Т	Р	А	Н	А
Е	А	Т	О	С	Т	А	Т					Т
Р	Е	Т	Р	О	Т	Р	А	К	Т	А	Т	Т
Т	С	О	Р	О	К	А	Ш	А	Л	Е		
И	Б	Е	С	Н	А	Ч	А	Л	О			
Е	Ш	А	Х	Т	А							И
			Р	С	К	У	Н	С	О			
			Т	О	В	А	Р	И	М	И	Р	
			Т	Г	И	М	Н	А	С	Т		
			Г	А	В	О	Т	А	Н	К	А	

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Подснежник. Серсо. Ранг. Зло. Па. Дуб. Шкаф. Овал. Робертс. Кюре. Ява. Сыч. Занавес. Лось. Аза. Сан. Дак. Хвоинка. Карт. Дюна. Миرون. Нерпа. Орало. Афина. Сидр. Темя. Азот. Крыса. Крыша. Фаза. Шарф. Сват.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Свод. Дайм. Юкола. Истина. Разбор. Кедр. Вель. Оборка. Пороша. Кляча. Окатыш. Донка. Леса. Фраза. Комар. Вьюн. Банджо. Нега. Икар. Фарс. Весна. Призыв. Питье. Акр. Ноша. Коза. Сона-та. Батат.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мchedлидзе
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.



ПАСХАЛЬНЫЕ ЦВЕТЫ – СИМВОЛ ВОЗРОЖДАЮЩЕЙСЯ ЖИЗНИ

В разных странах Пасха отмечается по-разному. В то время, как в Италии устраивают большие семейные пикники с традиционными пасхальными блюдами, во многих испанских городах круглосуточно проходят пасхальные процессии. Особой всемирной славой пользуются красочные пасхальные процессии в городе Севилья. А в Уэльсе в пасхальный понедельник люди собираются на близлежащем холме и приветствуют восход солнца танцами. В Германии символом Пасхи является пасхальный заяц. По поверьям, именно он несет праздничные яйца, а тот, кто найдет снежное зайцем яйцо, будет счастливым в течение целого года. В пасхальное воскресенье дети ищут корзины с шоколадными сладостями в форме яиц, цыплят, маленьких картинок, которые спрятали от них пасхальные зайцы. Веселое занятие! Кстати, если верить данным статистического ведомства, то в предпраздничные дни продажи шоколада многократно увеличиваются.

Но, несмотря на множество разных традиций, во всех странах существует один общий пасхальный атрибут – это свежие цветы, которыми украшают жилища и праздничные столы. Будь-то ветка солнечной форзиции, букет лучистых нарциссов или разноцветных тюльпанов, нежные анемоны, благородные лилии или лютики в форме помпонов – от цветов, символа обновления и пробуждения природы, отказаться никто не сможет. Традиционные цветы к пасхе это нарциссы, гиацинты и тюльпаны. Они являются символами восхождения природы после зимнего сна. Из цветов составляют композиции для украшения стола и интерьера дома. Мы украшаем дом, наполняем его запахами весенней свежести, чистоты и ванили от свежеспеченных куличей. Окна вымыты и сверкают чистотой. Все это помогает создавать приятную атмосферу светлого, радостного, весеннего праздника. Было бы неверно утверждать, что пасхальные цветы – это только лишь нарциссы. Украшением пасхального праздника служат абсолютно все цветы, которые расцветают в этот период. Среди них:

Примула, или первоцвет весенний (Primula veris). Ее желтые цветки в

зонтикообразном соцветии похожи на связку маленьких ключей. Согласно народному поверью эти золотые ключики, упавшие с небес, по весне отпирают двери к зеленому буйству природы.

К пасхальным цветам относится и **калужница болотная (Caltha palustris)** со своими насыщенно-желтыми цветками, которые появляются с апреля по июнь.

Прекрасным пасхальным цветком белого оттенка является **ветреница дубравная (Anemone nemorosa)**, которая весной покрывает землю пышным белым ковром.

Медуницу лекарственную (Pulmonaria officinalis) называют синим пасхальным цветком, несмотря на то, что в начале цветения ее цветки ярко-красные, и лишь после опыления они постепенно становятся синими.

Ну и какой же праздник Пасхи без **гиацинтов, тюльпанов, крокусов**? Выращенные в горшках эти весенние цветы еще долго будут радовать Вас своим цветением и волшебным ароматом. Но существуют некоторые весенние цветы, от которых следует все-таки отказаться. Прострел со светло-фиолетовыми колокольчиками, белоцветник весенний и хохлатка практически

не используют для пасхальных букетов. Раньше считалось, что у того, кто сорвет прекрасный цветок прострела, несущи нести не будут. Это касалось также и белоцветника весеннего, и хохлатки. А того, кто сорвет горечавку весеннюю, постигнет несчастье.

А в городе Заальфельд в Германии есть знаменитое немецкое пасхальное дерево, которое вот уже более 48 лет украшает семья Фолькера Крафта. Идея создать коллекцию пасхальных яиц, появилась у Крафта еще, когда он был мальчиком, и уже, когда он был женат, в 1965 году, он с женой в первый раз украсил пасхальными яйцами молодую яблоню в своем саду. Тогда это было всего 18 яиц. С тех пор его семья украшает свою яблоню каждый год на пасху. Яблоня растет и количество экземпляров коллекции яиц увеличивается. Слава об этом дереве разнеслась по всему миру и яйца прибывают из разных стран. Дочь Фолькера профессиональный художник и помогает отцу в этом сказочном оформлении. Конечно, сохранить все нежные скорлупки на ветру не удастся, но коллекция пополняется каждый год, люди приносят, присылают, привозят и дарят все новые и новые экземпляры. Хранят эти яйца в специальных формах для яиц, в ящиках. В 2013 году яиц было уже 10000 штук.



Пасхальный кролик

Преподнесите родным и друзьям яркие пасхальные сувениры. Например, пасхальный кролик порадует как детей, так и взрослых.

Вам понадобится (фото 1):

- * х/б ткань и кусочек жесткого фетра;
- * наполнитель; ленты атласные и «вьюнок»;
- * нитки, иголка, ножницы; мулине или «ирис»;
- * бусинки для глазок; колокольчик; шаблон.

Пасхальный кролик пришел к нам из западных традиций празднования Христова Воскресения. Считается, что пасхальный кролик прячет в своем гнезде разноцветные шоколадные яйца. В воскресное утро малышам необходимо найти это гнездо. Гостинцы кролик приносит только хорошим и воспитанным деткам - об этом им целый год рассказывают родители. Да, это не наша традиция, но ничего плохого в ней нет. На Светлый праздник Пасхи мягкая игрушка - кролик станет актуальным декором и подарком. Сшейте маленьких крольчат и повяжите им таблички с именами гостей, расставьте их при сервировке стола.

1. По шаблону выкроите 2 детали силуэта кролика. Припуски на швы по 0,5 см. Из жесткого фетра выкроите силуэт яйца (фото 2).

2. Детали кролика сложите лицом вовнутрь и прошейте по линии прибавки. В нижней части оставьте незашитым участок для выворачивания. Отгладьте заготовку. В местах закругления срежьте излишки припусков или сделайте маленькие надрезы. Выверните на лицевую часть, расправьте и отгладьте. На аппликацию фетрового яйца нашейте ленту «вьюнок», а само яйцо обшейте «петельным» швом (фото 3).

3. Заполните заготовку кролика наполнителем, равномерно его распределяя. Нижнюю часть зашейте потайным швом. На мордочке вышейте носик и ротик, пришейте бусинки - глазки (фото 4). На туловище потайным швом пришейте аппликацию яйцо крашенка, на шею повяжите ленту с колокольчиком.





КУЛИЧ НА СЛИВКАХ

300 мл сливок, 50 г дрожжей, 1 кг муки, 1/2 ч. л. соли, 300 г мелкого сахара, 6 яиц, 300 г сливочного масла, 1/2 пакетика ванильного сахара, по 100 г цукатов и очищенных грецких орехов.

Сливки нагреть до 30 градусов. Снять с огня, добавить дрожжи и 500 г муки. Тщательно вымесить. Желтки отделить от белков, растереть с сахаром и солью. Добавить расплавленное сливочное масло и перемешать с приотправленной ранее массой. Охлажденные белки взбить миксером. Добавить в получившееся тесто и перемешать. Оставить под полотенцем в теплом месте на 4 ч. В поднявшееся тесто всыпать оставшуюся муку, ванильный сахар и снова поставить в тепло на 2 ч. Затем добавить цукаты и орехи, перемешать и разложить по выстланным промасленной бумагой формам. Дать подняться на 1/2 формы и поместить в духовку, нагретую до 190 градусов. Выпекать 1 ч. Через 30 мин после начала выпекания верх прикрасить фольгой. Готовый кулич можно украсить глазурью и цукатами.

Простой вариант приготовления глазури: разотрите сахарную пудру с лимонным соком (на 12 ст. л. пудры – 4 ст. л. сока).



СДОБНЫЙ ВЕНОК

300 мл молока, 20 г свежих дрожжей, 6 ст. л. сахара, 600 г муки, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 150 г цукатов.

В теплом молоке распустить дрожжи, добавить сахар, половину муки и вымесить закваску. Прикрыв полотенцем, оставить в теплом месте на 1 ч. Затем к закваске добавить 1 яйцо, расплавленное сливочное масло, сметану, оставшуюся муку и замесить тесто. Снова убрать в теплое место и дать подняться. Цукаты мелко нарезать и добавить в тесто. Тщательно перемешать и дать подняться еще раз. Тесто выложить на рабочую поверхность, разделить пополам и затем каждую – еще на 3 части. Из каждой сформовать жгуты и сплести из них косичку. Концы ее соединить. Поднявшееся венки уложить на противни. Оставить на 20 мин. Затем смазать оставшимся яйцом, поставить в духовку, нагретую до 180 градусов, и выпекать в течение 20–30 мин. Дать немного остыть и переложить на тарелки. Перед подачей в середину венка уложить пасхальные яйца.

Из такого теста можно приготовить небольшие веночки, а затем положить в центр каждого крашеное яйцо. Отличный пасхальный сувенир.



ПОЛОСАТАЯ ПАСХА

200 г горького шоколада, 500 мл сливок (жирность 33%), 200 г очищенных грецких орехов, 100 г сливочного масла, 700 г творога, 3 ст. л. сахарной пудры.

Шоколад наломать и, помешивая, растопить на горячей водяной бане. Половину сливок довести почти до кипения, добавить к шоколаду и перемешать. Грецкие орехи порубить. Оставшиеся сливки взбить в крепкую пену миксером. Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и оставить при комнатной температуре на 30 мин. Творог протереть через сито и разделить на 2 части. В одну добавить взбитые сливки, мягкое масло, сахарную пудру и орехи. Во вторую часть положить шоколад со сливками. Пасочницу выстлать марлей, сложенной вчетверо, и выложить в нее попеременно светлую и темную творожные массы. Перевернуть и поместить под пресс на 6–8 ч в холодильник. Перед подачей на стол паску аккуратно выложить на тарелку. Украсить по желанию.

В светлую часть паски можно добавить лимонную цедру и цукаты, в темную – мелко наструганный шоколад.



ЯЙЦА С КРЕМОМ

4 шоколадных яйца, 2 ст. л. сливок (жирность 10%), 2 ст. л. мелкого сахара, 1 яйцо, 1/2 пакетика ванильного сахара, щепотка молотой корицы, 200 г сливочного масла, рубленые фисташки и ягоды для украшения.

Шоколадные яйца поместить в морозильную камеру на 20 мин, затем аккуратно разрезать их на половинки. Для крема сливки, сахар и яйцо взбить миксером до получения пышной массы однородной консистенции. Добавить ванильный сахар, молотую корицу и, помешивая, довести до загустения на горячей водяной бане. Дать остыть. Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Взбить и затем, не прекращая взбивания, постепенно добавлять остывшую приотправленную ранее яйцо-сливочную массу. Крем переложить в кондитерский мешочек и наполнить половинки яиц. Украсить рублеными фисташками, ягодами и убрать в холодильник на 1 ч.

Для наполнения шоколадных яиц можно использовать заварной и творожный крем или просто взбитые сливки.