

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПО ПРАВДЕ

№44

октябрь 2017

цена:
1,5 лари

Осенние

ВИТАМИНЫ

стр.14

Опасные вещи

В ДОМЕ

стр.33

Уход за кожей

перед сном

стр. 36

Продукты

опасные для фигуры

стр.28

Стас Пьеха

Стопроцентный трудоголик

стр.20-21

Майли Сайрус

стр.16-17

“Свобода, любовь, правда и я”



Что делать с сувенирами из отпуска

Сувениры из отпуска станут прекрасным украшением интерьера. Разместите их в квартире, и они еще долго будут напоминать вам о прошедшем отдыхе!

Памятный уголок

После отпуска обустройте уголок путешественника. Разместите там карту с пометкой тех мест, где вы в этот раз успели побывать. На столике рядом расставьте привезенные сувениры. Уголок может смело существовать до следующего отпуска!



Вместо фотоснимков

Если у вас в квартире есть свободная стена, повесьте на нее фоторамки с... сувенирами из путешествий! Положите под стекло памятные мелочи из поездки - билеты, ракушки, магниты. Вверху каждой рамки можно подписать название страны, где вы побывали.

Приветы с моря

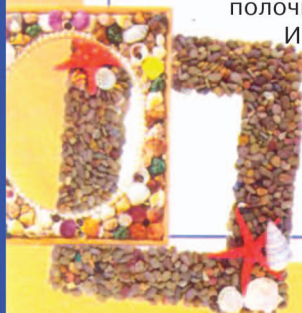
Вы привезли с моря ракушки? Можете поместить их в вазу или банку, выставить ими дно. Другой вариант - украсить ими стенку или полочки в ванной комнате.

Интересно смотрятся фоторамки или рамы зеркал, украшенные ракушками. Они легко крепятся с помощью клея.



Собственная коллекция

Если вы коллекционируете определенные сувениры из отпуска - кружки, тарелки, полотенца, фужеры или фигурки, можете составить из них целую композицию. Например, под кружки выделите отдельный стенд на кухне. При желании вы сможете ими пользоваться или просто любоваться. Тарелки можно выложить в отдельную композицию на стене в гостиной. А фужеры займут законное место в серванте.



**МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА ФИЛЬМА
О ГРУЗИНСКОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦЕ
ПРОЙДЕТ В ЯПОНИИ**



В рамках XXX Токийского международного кинофестиваля (Tokyo International Film Festival) 29 октября состоится мировая премьера фильма грузинского режиссера Зазы Халваши "Намме".

Как сообщают в Национальном центре кинематографии Грузии, грузинская картина участвует в конкурсной программе фестиваля.

Фильм "Намме" — это история о молодой девушке, наделенной сверхсилой. Она живет в деревне в высокогорной Аджарии и помогает односельчанам, излечивая их от разных недугов.

Главную роль в кинокартине играет Марика Диасамидзе. В фильме также заняты актеры Алеко Абашидзе, Эднар Болквадзе, Рамаз Болквадзе, Роин Сурманидзе и другие.

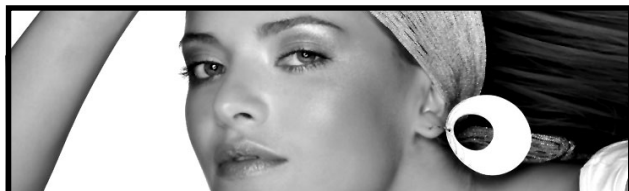
Лента является копродукцией Грузии, Латвии и Франции.

В главной конкурсной

программе XXX Токийского международного кинофестиваля, который откроется в Японии 25 октября, участвуют 15 картин режиссеров из Японии, России, стран Европы.

Работы конкурсантов оценит компетентное жюри, укомплектованное из пяти кинопрофессионалов. На фестивале вручаются награды за лучшую режиссуру, лучшее актерское исполнение, лучший сценарий, а также Гран-при и Специальный приз жюри.

Токийский международный кинофестиваль основан 1985 году и является в Японии единственным фестивалем, аккредитованным Международной федерацией ассоциаций кинопродюсеров (International Federation of Film Producers Associations, FIAPF). Фестиваль является уникальной площадкой для вдохновения кинематографистов и знакомства с новинками современного мирового кино.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

обучает специальностям:

**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93-200-223

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**



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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-шуй для дома и карьеры.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591.75-35-38.

ПОДАРОК ЛАМЫ

Да, именно подарок ЛАМЫ! И еще какой – ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ!

Рассказ Наны Т. г. Тбилиси «Мне помог и спас меня экстрасенс Дмитрий Алексеевич. Это было 10 лет назад, мне тогда было 75 лет! Меня сбила машина, было много травм и переломов. Врачи думали, что я не выживу. Моя дочь пошла к Дмитрию Алексеевичу с моей фото, также по фото стал проводить сеансы, которые он называет «подарок Ламы». Это потому, что именно этому ритуалу его научил известный Лама. Вот я до сих пор жива и здорова, помогаю внучке растить моих правнуков и много хожу пешком каждый день. Периодически обращаюсь к моему спасителю экстрасенсу Дмитрию. Его я порекомендовала и моим подругам – моим ровесницам и все, благодаря «подарку Ламы», живы, бодр и здоровы! Я знаю, что ритуал «подарок Ламы» и экстрасенс Дмитрий мое спасение и моя жизнь».

Рассказ Лили К. «Мне экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили сделал великий подарок – «ПОДАРОК ЛАМЫ!» Этот чудесный ритуал мне помогает и в самые трудные моменты моей жизни, и всегда, когда хочется стать бодрее и здоровее. Мои знакомые диву даются, когда видят меня такой бодрой и помолодевшей. Близким говорю в чем секрет и многие побывали у моего спасителя экстрасенса Дмитрия! Они тоже здоровы и счастливы и это в нашем возрасте! Мне уже 89! Была у господина Дмитрия, когда мне было 80! Жить очень хочется долго и счаст-



ливо и «Подарок Ламы» мне в этом помогает! Всегда буду благодарна этому чуткому и добрейшему человеку за мою жизнь и ее радости!».

«Мне 29 лет. Меня к Дмитрию Алексеевичу отвела мать, когда уже у меня не было ни сил, ни желания бороться, после несчастного случая, за свою жизнь. Я медленно умирала и врачи не могли мне поставить ни правильный диагноз, ни помочь. Экстрасенс Дмитрий Алексеевич нам сразу сказал, что на мне смертельная порча и стал проводить со мной сеансы по снятию этой смертельной напасти. В завершение он провел со мной ритуал, который он называет «ПОДАРОК ЛАМЫ». Моя жизнь изменилась. Сейчас я здорова, счаст-

лива, любима и скоро выхожу замуж. С благодарностью и уважением, Маргарита И. г. Тбилиси»

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергии. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников, и злую свекровь.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-52-33-88
(звонить с 10.00 по 19.00).**

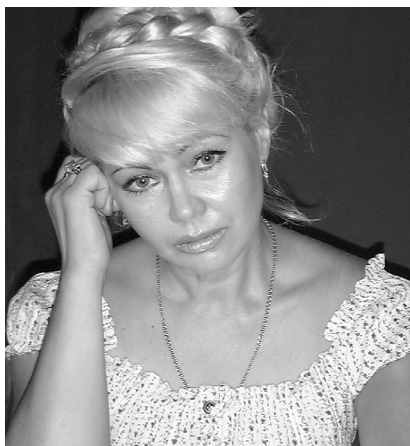
ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ДЕНЕЖКА К ДЕНЕЖКЕ

«Моя дорогая спасительница Оленька! Ваша помощь сыграла неоценимую роль в моей жизни. Вы меня спасли, спасли мой брак и моих детей. Сейчас у меня все хорошо и ваши талисманы защищают и меня, и мой дом, и моих близких от всех бед и напастей. Мой вопрос будет интересен для читателей. Когда можно отдавать в долг и какие есть правила с долгами. С любовью и вечной благодарностью. Анна Т. г. Кобулет»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Немаловажную роль в том, как привлечь к себе деньги, играет умение занимать и одалживать по правилам. Не дают займы в понедельник, не берут в долг во вторник и не возвращают долг по пятницам. Все операции с деньгами по вечерам грозят разорением, поэтому, если у вас просят в долг, либо вы сами хотите одолжить – делайте это только утром. Старайтесь реже занимать деньги. Не одалживайте соседям хлеб и соль, особенно после захода солнца, — иначе достаток уйдет от вас к ним. Если ситуация сложилась таким образом, что вам срочно нужно занять деньги либо вернуть их после захода солнца, брось-



те их на пол – пусть должник либо кредитор подымут их. Ни в коем случае не передавайте их из рук в руки! Если хотите просить о прибавке к зарплате, наилучшее время для этого – среда до полудня. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ВНИМАНИЕ! БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ! БЕСПЛАТНЫЕ ДИАГНОСТИКИ!
Каждый, пришедший в день благотворительной акции к парапсихологу Ольге Александровне и экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили сможет получить одну бесплатную диагностику на предмет обнаружения негатива – порчи, сглаза, родовых и других проклятий (можно очно и по фото).

Убедительная просьба к знакомым и тем, которым ранее было отказано в приеме не приходить!

Благотворительная акция состоится 3 ноября с 8.00 до 11.00 в порядке живой очереди по адресу. г. Тбилиси, ул. Самтредская, корп.3а, 7 этаж, кв. 34.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Снимаем воспаление в суставах, но вредим сердцу

Датские ученые обнаружили связь между приемом нестероидных противовоспалительных средств, которые принимают при болях в суставах, и остановкой сердца.

Оказалось, что больные, умершие от инфаркта, часто в течение месяца перед смертью принимали эти препараты. К эпизодическим приемам обезболивающего это не относится. Нестероидные противовоспалительные средства надо использовать с осторожностью. А людям, имеющим

проблемы с сердцем, лучше вообще от них отказаться.

В инструкции по применению нестероидов указано, что длительность использования препарата без консультации врача - не больше 5 дней. Побочные эффекты со стороны сердечно-сосудистой системы - сердечная недоста-

точность, тахикардия и повышение артериального давления. Но народ не боится. Некоторые сами себе назначают эти препараты, не обращаясь к врачу, и принимают их 10-30 дней. И еще: кардиологи предупреждают: не стоит принимать нестероидные противовоспалительные препараты (например, диклофенак) больше 1200 мг в день. Это максимальная доза.



Знаете ли вы, что...

✓ Люди, страдающие серьезными расстройствами психики, чаще умирают от рака кишечника, поджелудочной железы, простаты, пищевода, а также лейкоза. Такую закономерность обнаружили медики из Австралии. Причем, расстройства психики развивались раньше, чем рак.

✓ Беспорядок в доме может стать причиной нарушений психического здоровья. В разбросанных по дому вещах накапливается пыль и бактерии, которые вредят организму человека и негативно сказываются на его здоровье. Поэтому, чтобы застраховать себя и своих близких от проблем с психикой, регулярно проводите генеральную уборку в доме.

✓ Ученые провели эксперимент с участием 7500 человек, которым регулярно показывали фильмы о природе, а врачи тестировали их эмоциональное состояние до и после сеансов. Оказалось, что у всех зрителей значительно снижались уровень тревоги!

В КАКОМ ЦВЕТЕ НУЖДАЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК.

ВИД ИЗ ОКНА

Еще египетские жрецы медицинские процедуры проводили в комнатах определенного цвета. А академик В. М. Бехтерев, известный русский психиатр и физиолог, применял цвет для психотерапевтического лечения. Он заметил, что красный улучшает настроение у страдающих депрессией. Синий благотворно действует при перевозбуждении. Жорж Сименон, автор сотен детективов, признавался, что, облачившись в красную пижаму, он писал

до 6-7 рассказов в день. Настолько этот цвет повышает работоспособность и восстанавливает физические силы. Созерцание красивого пейзажа меняет психоэмоциональное состояние человека. Красивый пейзаж отвлекает от навязчивых мыслей, дарит душевный покой. Кстати, на восстановительный период после удаления желчного пузыря серьезно влияет вид из окна. Гастроэнтерологи подтверждают, что пациенты, лежащие в палатах, окна которых выходят на стену соседнего дома, выздоравливают дольше, чем те, у кого из окна видны деревья. Последние реже нуждаются в обезболивающем, имеют меньше послеоперационных осложнений и быстрее выписываются домой.

О ранней седине у молодых

Ранняя седина у молодых людей - признак системного воспаления в организме. Воспаление провоцирует едва ли не все хронические болезни. Среди них - гипертония, сахарный диабет, атеросклероз. Поэтому, если ваши волосы стали терять пигмент, стоит пройти обследование. Об этом предупредили египетские ученые.

Складка на ухе - признак инсульта

Израильские ученые заявили, что складка на мочке уха указывает на повышенный риск инсульта. За-

Новости

мечено: у большинства людей с диагональной складкой на мочке ранее был инсульт или микроинсульт. Как объясняют эксперты, закупоривание артерий приводит к нарушениям в сердечно-сосудистой системе. А складка появляется как следствие этих проблем. Словом, если у вас или ваших близких есть такой знак, стоит проверить состояние сосудов головы и шеи.

Долгий сон ведет к слабоумию

Если пожилой человек часто спит днем или долго спит ночью, воз-

можно, у него развивается деменция, предупредили французские неврологи. По крайней мере, каждый пятый из тех, кто слишком много спит, плохо справляется с загадыванием сканвордов и тестами на интеллектуальные способности. А в мозге фиксируются химические изменения, характерные для ранней стадии болезни Альцгеймера.

Зубная паста заделывает дырки

Японский ученый Казуе Ямагаша изобрел зубную пасту, которой можно быстро и безболезненно заделывать дырки и трещины в зубах, а также восстанавливать зубную эмаль без помощи стоматологов.

НЕДУГ, ПРИНОСЯЩИЙ СТРАДАНИЕ



- Госпожа Майя, как-вы признаки дисбактериоза?

- Как правило, проявления нарушений состояния микрофлоры в кишечнике зависит от стадии заболевания. Выделяют четыре стадии дисбактериоза. Вкратце для читателей вашего издания разьясню каждую из них. Для первой стадии характерно незначительное нарушение баланса нормальной и патогенной микрофлоры, чаще всего вызванное коротким курсовым приемом антибиотиков или смены воды и пищи. Явных признаков дисбактериоза при этом человек не ощущает, возможно появление урчания в животе. Вторая же стадия дисбактериоза редко остается незаметной для человека. Для нее характерно снижение аппетита, появление тошноты и рвоты, вздутие живота, диарея.

Что же касается третьей стадии, то она уже требует серьезного лечения, поскольку из-за воздействия на стенку кишечника большого количества патогенной микрофлоры развивается его воспаление. У больных могут появиться боли в животе по ходу кишечника, симптомы, характерные для второй стадии дисбактериоза, прогрессируют. А четвертая стадия процесса свидетельствует о том, что патогенная микрофлора практически полностью вытеснила полезные мик-

дисбактериоз – нарушение состава и соотношения определенных микроорганизмов в микрофлоре. Микрофлора населяет кишечник и репродуктивные органы человека. В настоящее время дисбактериоз кишечника – очень распространенное заболевание среди людей всех возрастных категорий. К сожалению, на ранних стадиях дисбактериоз может протекать абсолютно бессимптомно, либо признаки его настолько слабо выражены, что многие не обращают на них никакого внимания. Сегодня гостя редакции – семейный доктор Майя БЕЖАНИШВИЛИ, которая и отвечает на вопросы «Подруги».

роорганизмы. Такое состояние кишечника может привести к нарушению всасывания питательных веществ и развитию авитаминоза и анемии. К этому присоединяется бессонница, постоянное чувство усталости, депрессия, апатия. В тяжелых случаях же могут развиваться кишечные инфекционные заболевания, опасные для здоровья и жизни больного.

- Какие факторы могут быть причиной выраженной симптоматики дисбактериоза?

- Состояние организма, иммунный статус, образ жизни, обмен веществ (метаболизм), лишний вес и др. Например, даже двухнедельный курс приема антибиотиков у одного человека может лишь немно-

го нарушить баланс микрофлоры в кишечнике и других органах, а у другого привести, к сожалению, к тяжелой стадии дисбактериоза. Примечательно, что кишечные бактерии влияют не только на наше настроение, но и на работу мозга, психическое состояние человека и возникновение депрессии.

- Как обеспечить здоровую микрофлору кишечника?

- В первую очередь, для нормального функционирования кишечника определяющее значение имеет здоровый образ жизни. Правильное питание, стабилизация режима отдыха и сна, занятие физическими упражнениями – все это является необходимым условием хорошего само-

чувствия и здоровья микрофлоры организма. Особое внимание нужно уделять питанию – включать в ваш рацион больше кисломолочных продуктов, богатых полезными бактериями. При изменении рациона питания рекомендуется придерживаться строгой диеты, исключающей продукты, повышающие газообразование и содержащие грубую клетчатку.

- Можно ли при лечении проводить лекарственную терапию?

- Конечно. Антибактериальные препараты широкого спектра действия назначаются в тех случаях, когда избыток патогенной микрофлоры в кишечнике привел к нарушению всасывания и расстройству пищеварения, а также при развитии желудочно-кишечного тракта. В наиболее тяжелых случаях предпосылки отдается антибиотикам из тетрациклинового ряда. А в более легких случаях врач может назначить противомикробные средства, оказывающие бактерицидное действие в просвете кишки. Обычно курс такой терапии длится не более 7-10 дней. Для улучшения же процессов расщепления пищи и всасывания питательных веществ, назначаются ферментные и желчегонные препараты. Нарушенную моторику кишечника, что выражается в виде запоров или диареи, могут наладить стимуляторы перистальтики.

Словом, восстановление нормального баланса микрофлоры – самый важный, трудный и длительный этап в лечении дисбактериоза. Но надо помнить: не рекомендуется проводить самостоятельное лечение этого заболевания.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

На каждый день

✓ **Чтобы жить дольше, надо меньше есть.** Американские ученые выяснили: если в зрелом возрасте на четверть снизить калорийность питания, можно обмануть старость и на 2 месяца в год сократить биологический возраст. Он измеряется по состоянию сердца, обмена веществ и иммунной системы.

✓ **Холодный душ поможет похудеть.** Он улучшает кровообращение, налаживает обмен веществ, помогает сжигать белый жир, который полнит и способствует его переработке в бурый жир - источник энергии. Чтобы запустить эти процессы, английские медики советуют принимать холодный душ ежедневно по две минуты. Больше не надо - можно простудиться.

✓ **Новые свойства миндаля открыли московские диетологи.** Оказалось, что регулярное употребление этого ореха уменьшает хронические воспаления в организме. Уже известно о пользе миндаля для сердца и сосудов. Теперь же его рекомендуют больным с артритами, артритами, хроническими инфекциями почек и носоглотки и при целом ряде других недугов.

Казалось бы, корь – обыкновенная детская инфекция, но последствия у нее могут быть совсем не детскими, включая слепоту, воспаление головного мозга, тяжелые заболевания дыхательных путей.

В Европе эпидемия кори

Больных много во всех странах

Случаи заболевания корью зарегистрированы в Англии, Австрии, Румынии, Болгарии, Бельгии, Чехии, Венгрии, Франции, Германии, Швеции, Италии, Португалии, Исландии, Испании, Швейцарии. Больше всего больных корью в Румынии и Италии. Есть и летальные исходы. К середине апреля в этом году в Германии было 410 случаев кори. В Италии заболеваемость в 3 раза больше, чем за весь 2016 год. В Англии эту инфекцию подхватили 575 человек, в Румынии - 3400, из них умерли 17.

❖ Если вы и ваш ребенок привиты от кори, то вряд ли заболите.
❖ Симптомы инфекции вначале похожи на простуду: насморк, кашель, покраснение глаз...

В чем причина эпидемии?

Ведь в этих странах самые продвинутые прививки. Были. Европейцы добровольно водили детей к врачам, чтобы им ввели вакцину. И это работало - кори и других инфекций не возникало. Теперь же европейцы все чаще отказываются делать прививки. Во-первых, вакцинацию делают только за деньги. Во-вторых, сама процедура сложная. Не как у нас - сходил в поликлинику - и все. Во Франции, например, нужно договариваться заранее о встрече с доктором, чтобы получить направление на прививку, потом в аптеке купить вакцину и опять нанести визит к врачу, чтобы привиться...

Мы в опасности!

Поскольку корь очень легко передается контактным и воздушно-капельным путем, вероятность, что она к нам не попадет, мала. Ведь многие европейцы, которые приезжают в нашу страну, даже не знают, что заражены корью. Болезнь может протекать без симптомов. Естественно, они могут поделиться своими вирусами и вызвать болезнь у тех, кто не привился.

Другой вариант - наши люди едут в Европу и заражаются там - тоже очень вероятно. Они могут привезти инфекцию к себе на родину. Так что риск вспышки кори в нашей стране велик. Но если вы и ваш ребенок привиты правильно, вероятность заболеть низка. А если и заболите, корь будет протекать легко.

Чтобы не заразиться, надо вакцинироваться

Риск эпидемии очень низкий, если 95% населения страны вакцинировано. Массовая вакцинация - единственный способ борьбы с корью. Препаратов против вируса кори не существует, и при заражении все зависит от организма, как он будет противостоять инфекции. Одни люди практически не болевают, но, нося в себе вирус, заразны для окружающих. У других корь бывает тяжелой и даже смертельной. Чаще это маленькие дети.



Как заподозрить заражение корью

Первым признаком является повышение температуры. Это происходит через 10-12 дней после заражения вирусом и продолжается до 7 дней. Симптомы инфекции вначале похожи на простуду: насморк, кашель, покраснение глаз и слезотечение. Другой важнейший признак - мелкие белые пятна на внутренней поверхности щек. Сыпь - главный признак кори - обычно появляется через несколько дней. Как правило, она бывает на лице и верхней части шеи. Примерно через 3 дня сыпь распространяется по телу, включая руки и ноги, и держится 5-6 дней, затем исчезает. В среднем, сыпь выступает в течение от 7 до 18 дней после заражения вирусом.

Как передается вирус

Вирус кори распространяется во время кашля, чихания, при тесных личных контактах и с инфицированными выделениями из носоглотки. Человек может быть заражен уже за 4 дня до появления у него сыпи и перестает быть опасным для окружающих через 4 дня после ее появления.

М. Гершкович, инфекционист, кандидат медицинских наук.

✓ В 2015 году в мире от кори ежедневно погибали почти 367 человек, или 15 человек каждый час. Большинство из них - дети до 5 лет.

✓ Большинство смертельных случаев при заболевании корью происходит из-за осложнений. Чаще всего они развиваются у детей в возрасте до 5 лет или у взрослых людей старше 20 лет.

✓ Вакцинирование, проводившееся с 2000 по 2015 год, привело к снижению смертности от кори на 79%. И вот теперь люди начинают проигрывать в этой войне. Происходит это вроде бы на самом благополучном участке «фронта» - в Европе.

ЛЕКАРСТВ ПРОТИВ КОРИ НЕТ

Поэтому важно хорошо питаться, пить много жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Для лечения глазных и ушных инфекций и пневмонии используют антибиотики. Самые серьезные осложнения: слепота, энцефалит (воспаление головного мозга; обычно протекает тяжело и с отеком мозга), серьезный понос и связанная с ним потеря жидкости, ушные инфекции и тяжелые инфекции дыхательных путей, включая пневмонию (воспаление легких).

✓ **При катаракте.** Измельчите в порошок 100 г сухой травы чабреца.



Смешайте его с 500 г меда, поставьте на водяную баню и томите час на маленьком огне, постоянно помешивая. Принимайте каждый вечер перед сном по 1 чайн. ложке. Храните в холодильнике.

✓ **Идете в лес?** Чтобы обезопасить себя от укусов клещей, найдите муравейник, снимите с себя верхнюю одежду, слегка сбрызните ее водой и положите на муравейник. Через 20 минут встряхните одежду от муравьев и смело надевайте, ее. Это излюбленный способ защиты опытных охотников.

✓ **Отличная «подкормка» для сердца.**

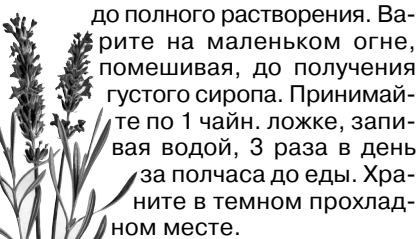
Из листьев алоэ выжмите сок. На 1 стакан этого сока возьмите 1 стакан натурального сока черного винограда и 1 кг меда. Все смешайте и поставьте в темное место, чтобы мед растворился. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.



ЛАВАНДОВЫЙ СИРОП ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ

Он снимает головную боль даже при мигрени, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря.

Полезен как успокаивающее средство при неврастении, нервном учащенном сердцебиении и спазмах разного происхождения. Залейте 200 г свежих верхушек лаванды 0,5 л крутого кипятка. Настаивайте, укутав, сутки. Затем настой процедите, остаток отожмите. Возьмите еще 200 г свежих верхушек и залейте доведенным до кипения настоем. Снова настаивайте, укутав, сутки. Процедите, отожмите. Добавьте 0,5 кг сахара или меда и размешайте до полного растворения.



И. Сагалаев,
народный целитель.

Сырая картофелина спасает от судорог

Очень долго мучилась от судорог в ногах. Пальцы становились вертикально, были ужасные боли. Спасла меня сырая картофелина. Вымыла ее теплой водой, вытерла и на ночь положила между коленями. Делала так регулярно, и судороги перестали мучить. Кстати, однажды утром разрешила картофель, а он внутри оказался черным. Думаю, он забрал мою болячку.

И. Еремينا.

Купила кориандр и делала из него настой

У меня сердце сильно болело, и казалось, что оно вырвется из груди. Принимала различные лекарства и обратила внимание, что в состав многих препаратов входит вытяжка из кориандра. А он, оказывается, нормализует работу сердечной мышцы. Я купила эту приправу и стала делать из нее настой. Готовила его так: 3 чайн. ложки семян заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 1,5 часа, процеживала. Принимала по 2 ст. ложки до еды. Пила целый месяц и почувствовала себя лучше.

Н. Прошина.

Фтор растворяет даже стекло

Фтор, стоящий в первом ряду таблицы Менделеева, один из самых активных галогенов. Попадая с пастой в рот, фтор образует кислоту, которая... растворяет стекло.

Стекло, как и эмаль зубов, состоит из кремниевых материалов, которые разъедаются этой кислотой. В итоге, зубы разрушаются. По той же причине быстрее выпадают пломбы.

Чтобы очистить зубы и полость рта. Можно использовать натуральную соль, выпаренную из морской воды. Она обогащает слюну микроэлементами, а они попадают в организм человека через слизистую оболочку. Кроме того, морская соль бактерицидна. Лечебный эффект морской воды доказан учеными. Чистить зубы морской солью можно и когда надо снять стойкие отложения на зубах. В любом случае ее рекомендуется смешивать с растительным маслом, лучше оливковым, в пропорции 1:1. К смеси можно добавить древесную золу для лучшего отбеливания. Но злоупотреблять не стоит.

Старинный восточный рецепт отбеливающей пасты. Банановую кожуру надо хорошо высушить и

поджечь. Пепел смешать с морской солью 1:1 и разбавить оливковым маслом. Или смешайте щепотку молотого черного перца и четверть чайной ложки обычной соли - лучший зубной порошок. Если ежедневно использовать его для чистки зубов, это предотвратит кариес, устранил запах изо рта, кровотечение десен, боль в деснах и зубах. Исчезает повышенная чувствительность зубов.

Злаковые травы. Чистить зубы можно всеми злаковыми травами: пшеницей, рожью, овсом, пыреем, мятликом, тимофеевкой, овсяницей. Чтобы придать процессу лечебные свойства и запах, достаточно к злакам добавить листочек тысячелистника, мяты, зверобоя, душицы, чабреца или веточку рябины, ивы, черемухи, ирги. Любое растение на ваш выбор! Экспериментируйте! Полезно просто по древней русской традиции жевать травинки.

Острая пряность от астмы

Мой муж много лет страдает бронхиальной астмой. Поэтому накопила немалый опыт в борьбе с этим недугом. Например, купировать приступ удушья помогает куркума. Развожу 1 чайн. ложку порошка в стакане горячего молока. Муж принимает этот напиток натошак 2-3 раза в день. А если донимает кашель при бронхите, я сжигаю на тарелочке 1/2 чайн. ложки куркумы. Вдыхание такого дыма помогает разжижить мокроту и облегчить дыхание. Дело в том, что вещества, входящие в состав этой пряности, блокируют воспалительные реакции в организме. А эфирные масла играют роль антиоксидантов: помогают сохранить молодость и снижают риск онкологических заболеваний.

Г. Гордеева.

Ранки затянет крапива

Свежие листочки крапивы останавливают кровотечение и отлично дезинфицируют. Но уж очень это растение жгучее! А вы попробуйте залить листья крапивы холодной водой. Через 15 минут лекарство готово. Мокрую крапиву приложите к ранке или смазывайте ее крапивным настоем. Делайте так несколько раз, и ранка затянется.

Л. Пегова.

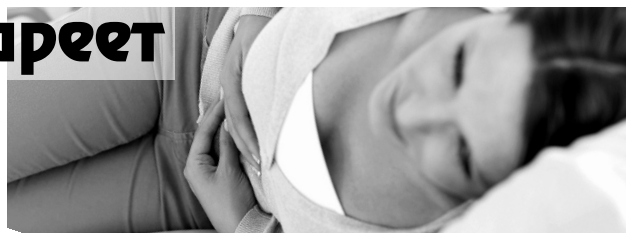
Кишечник тоже стареет

Пищеварение у пожилых людей совсем не такое, как у молодых. Как оно меняется с возрастом? И можно ли его улучшить?

Что происходит с желудком

Желудок все хуже справляется с перевариванием пищи. Часто развивается атрофический гастрит, снижается кислотность желудочного сока. Слизистая оболочка сглаживается, соотношение соляной кислоты и защитных факторов нарушается. Это открывает ворота инфекции. Повышается риск эрозий, язвенной болезни. Из-за снижения эластичности стенок желудок вмещает меньше пищи. В пожилом возрасте клетки слизистой оболочки желудка вырабатывают меньше фермента, который необходим для усвоения витамина В₁₂. Это может приводить к развитию анемии.

поджелудочной железы. Желчь способствует всасыванию жиров и жирорастворимых витаминов, а также стимулирует моторику кишечника. С уменьшением ее количества кишечник сокращается все хуже, возникают атонические запоры. За счет сгущения желчи у пожилых людей повышается риск желчнокаменной болезни. У многих пожилых людей к этому возрасту уже удален желчный пузырь. Это еще больше усложняет работу пищеварительной системы. Поджелудочная железа все меньше вырабатывает ферментов, необходимых для расщепления белков, жиров и углеводов. Снижение их количества также ухудшает пищеварение.



Стареет организм и кишечник

Слизистая оболочка кишечника тоже «стареет» и сглаживается по всей длине пищеварительного тракта. Из-за этого ухудшается всасывание питательных веществ. В тонкой кишке могут в большом количестве размножаться болезнетворные бактерии. Это состояние известно как избыточный бактериальный рост в тонком кишечнике. Оно проявляется в виде болей в животе, потери веса. Подвздошная кишка участвует во всасывании витамина В₁₂. Нарушение этого процесса приводит к анемии. Симптомы - бледность кожи,

слабость, повышенная утомляемость. Из-за дисбаланса ферментов у пожилых людей может развиваться непереносимость молочных продуктов, содержащих лактозу.

Причины запоров у пожилых:

- ✓ кал движется по кишечнику медленнее, чем у молодых людей;
- ✓ стенки прямой кишки теряют тонус, слабее сокращаются при наполнении каловыми массами;
- ✓ в пожилом возрасте многие люди ведут малоподвижный образ жизни. Это не лучшим образом сказывается на работе кишечника;
- ✓ многие пожилые страдают хроническими заболеваниями и вынуждены принимать лекарства. Некоторые препараты способствуют возникновению запоров.

Желчь становится гуще

В пожилом возрасте мало вырабатывается желчи и сока

С возрастом повышается риск развития злокачественных опухолей, в том числе в органах пищеварительной системы. Если беспокоят упорные запоры, необходимо пройти соответствующее обследование, чтобы исключить онкологию.

От пищи у мамы сильные боли

У мамы рак желудка III стадии. Сделали резекцию, но часть желудка осталась. Врачи дают неплохие прогнозы на будущее. А вот с питанием сложности, так как у мамы сильные боли. Что делать и как правильно кормить маму?
Евгения.

пшенике, рисе, перловке, манке, отварной моркови, сахаре, меде, изделиях из сдобного теста.

Очень люблю яичницу

И вообще яйца в любом виде. Интересно, через сколько времени желудок способен переварить яйцо?

И. Сорокин.

слизистыми кашами, киселем, пить отвар шиповника. Симптомы язвы очень типичны: человек испытывает неприятные боли в области живота, появляются рвота, тошнота, диарея или запоры. Не затягивайте с визитом к гастроэнтерологу. Язва может кровоточить, и тогда... Все может закончиться трагично.

Боль в желудке и спине

О чем может свидетельствовать боль в желудке и одновременно в спине? Это как-то связано?

Магомед М.

Это однозначно симптом проблем с органами желудочно-кишечного тракта. По таким признакам определяются язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение работы поджелудочной железы, панкреатит в хронической или острой формах, болезни желчного пузыря. Более точный диагноз может поставить только гастроэнтеролог, когда проведет определенное обследование. Если боль возникла резко, стала нестерпимой, немедленно вызывайте скорую помощь. Возможно, это прободная язва, а она опасна летальным исходом.

О. Осипенко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

После частичной резекции желудка оставшаяся его часть утрачивает свою функцию, поэтому пища из пищевода сразу попадает в кишечник. Это вызывает слабость, газообразование, тяжесть в животе, сонливость, излишнее потоотделение и тахикардию. Чтобы уменьшить симптомы, нужно принимать гастропротекторы (о них вам расскажет гастроэнтеролог). Они предупредят раздражение слизистой продуктами питания и лекарствами. О питании: первые два месяца после операции порции должны быть маленькими. Пищу надо долго и тщательно пережевывать. Полностью исключите из рациона все легко усваиваемые углеводы и животные жиры, приправы и соусы, то есть все, что может негативно действовать на желудок (или его часть) и кишечник. Речь идет о жареном картофеле, тыкве,

Это зависит от того, в каком виде употреблялось яйцо, - в сыром, вареном или жареном. В среднем процесс переваривания одного яйца длится 40-45 минут. Причем белок переваривается быстрее - примерно за 30 минут, желток дольше - за 45 минут.

Язва желудка бывает у курильщиков в 10 раз чаще, чем у некурящих.

К врачу сходить пока не могу

Не хочется есть, болит желудок. Год назад с этим уже лежала в стационаре, и вот опять началось... Пока до врача не могу добраться. Как избавиться от язвы?

И. Громова.

Обострение язвенной болезни желудка требует госпитализации. В самом начале обострения надо питаться только приготовленными на пару блюдами, протертыми овощами,



Вирус этого детского инфекционного заболевания с легкостью передается воздушно-капельным путем. Но живет в воздухе лишь 10-15 минут. Поэтому заразиться можно лишь при непосредственном общении с больным.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ВЕТРЯНКУ

Вирус долго бродит по организму

Заболеть ветряной оспой можно лишь раз в жизни. Поэтому, если заметили на теле малыша розовые пятнышки и пузырьки, первым делом изолируйте его от детского коллектива и тех членов семьи, которые этим заболеванием не переболели. Малыши обычно болеют ветрянкой без осложнений, а вот взрослые часто тяжело переносят детские болезни.

Вирус ветряной оспы долго «бродит» по организму и проявляет себя только на 10-21-й день после контакта с больным. Симптомы болезни очень похожи на ОРВИ: высокая температура, головная боль, ломота в теле, отсутствие аппетита. Затем появляются розовые пятнышки на теле, волосистой части головы, лице. Через некоторое время они превращаются в белые пузырьки, а потом покрываются корочками.

Не спешите сбивать температуру

В основном заболевание протекает как обычный вирус. Температура тела

обычно не слишком высокая - до 38 градусов. Если малыш чувствует себя хорошо, не спешите ее сбивать, ведь при высокой температуре вирусы гибнут. Ребенка бьет озноб? Дайте ему жаропонижающее. Иногда на коже малыша можно увидеть сразу и пятна, и корочки. Следите, чтобы малыш не расчесывал их и не сдирал, иначе в ранки попадет инфекция, да и шрамы от оспиночек останутся на всю жизнь.

Специального лечения не нужно

Ни в каком специальном лечении ветрянки не нуждается. Чтобы избежать осложнений, следите, чтобы ребенок не переохлаждался, получал достаточно витаминов и теплое обильное питье. С момента появления пятен и до образования корочек проходит где-то неделя. В это время постарайтесь обеспечить ему постельный режим. Чаще меняйте постельное и нательное белье, делайте влажную уборку.

Ранки можно дезинфицировать не только с помощью зеленки, но и любого спиртового раствора - настойки календулы, «Ротокана».

Возбудителем ветряной оспы является герпес. Поэтому, при тяжелом течении болезни облегчить состояние ребенка поможет ацикловир. Он продается в виде таблеток и мази. Чтобы понять, нужен ли он ребенку, поговорите с лечащим врачом. У нас в стране оспинки принято смазывать зеленкой. Особого смысла в этом нет. С таким же успехом дезинфицировать и подсушивать корочки можно с помощью любого спиртового раствора, например настойки календулы или «Ротокана».

Во время болезни ребенка мучает зуд. Чтобы малыш не расчесывал ранки, постарайтесь отвлекать его чтением, рисованием, играми. Проверьте, нет ли пузырьков на слизистой глаз. Об их появлении немедленно сообщите врачу. После еды предлагайте ребенку полоскать рот раствором фурацилина или просто теплой кипяченой водой. Облегчить состояние помогут противоаллергические препараты, например лоратадин, цетиризин, дезлоратадин.

Если у ребенка нет температуры, разрешены водные гигиенические процедуры. Отмокать в ванной нельзя! Поэтому мойте малыша под душем. Но ни в коем случае не растирайте после мытья полотенцем. Аккуратно промокните кожу, чтобы не повредить пузырьки. Затем обработайте их спиртовым раствором.

Г. Морозова, педиатр, врач высшей категории.

Жарко или холодно?

- ❖ Когда крохе прохладно, он начинает активнее двигаться и немного попискивает. Если согреться не удается, начинает плакать. При этом кисти рук и ступни холодные.
- ❖ Если малышу жарко, у него краснеют щеки, он чаще дышит, беспокоится, чаще просит есть. Если снять подгузник, можно заметить потницу.
- ❖ Не переживайте, если малышу иногда прохладно, не ограждайте с излишним рвением от низких температур. Чем потом специально закалять его, лучше с первых дней давать посильную нагрузку на организм.

Не могу выступить перед классом

Сначала надо понять, почему страшно. Если причина в дефекте речи, покраснении лица, словах и жестках-паразитах, обратитесь к психологу или психоневрологу. А могут попросту отсутствовать навыки выступления - куда смотреть, как себя держать, какие выражения использовать. Можно спокойно, без страха выйти перед классом, но почти сразу потеряться, сбиться или испугаться. Есть специальные психологические занятия для того, чтобы научиться держаться на публике.

Учусь в 8-м классе. Часто приходится делать доклады. Но, как только выйду к доске, сразу сбиваюсь и ничего не могу сказать. Как научиться не бояться выступать на публике?

Недостатки могут быть мнимыми. Например, кажется, что стоит открыть рот, и все будут смеяться, что делаешь все неправильно. При этом можно свободно чувствовать себя в центре внимания вне урока (на перемене, во дворе).

Есть люди, у которых любое выступление на публике вызывает стресс. Такие ребята хорошо учатся, пре-

красно пишут контрольные, но избегают устных ответов. Не стремятся к общению. В этом случае страх - личная особенность.

Побороть свой страх могут такие приемы.

«Да и пусть оно случится». Скажите себе перед выступлением: «Сегодня я буду самым плохим, каким только возможно, не понравлюсь - и ладно». Напряжение уйдет,

Игорь.

и все пройдет хорошо. Когда мы заставляем себя что-то делать очень плохо, получается наоборот.

Посмотрите на себя со стороны. Просто запишите дома видео со своим выступлением на смартфон или планшет и увидите, нужно ли чего-то бояться и исправлять.

Выступите заранее. Опять же, запишите видео со своим выступлением дома и покажите в классе в виде презентации. Это особенно помогает, если страх перед выступлением - это особенность человека.

В. Солнцева, детский психолог.

Цветная капуста - овощной цветок

→ По сравнению с белокочанной, в цветной капусте содержится в 2 раза больше белков и в 3 раза больше витамина С.

→ Это богатый источник тартроновой кислоты, которая расщепляет жир. Поэтому цветная капуста полезна для тех, кто хочет похудеть.

→ Она укрепляет стенки сосудов и выводит из организма избыточный холестерин.

→ Этот овощ помогает снизить степень окисления клеток в организме - процесс, который тесно связан с развитием большинства раковых клеток.

→ Благодаря высокому содержанию калия и коэнзима Q10, цветная капуста полезна для сердца.

→ Цветная капуста богата клетчаткой, улучшающей пищеварение. Блюда из нее предотвращают развитие гастритов, атонии кишечника.

✿ Если каждый день вместо порции говядины или свинины съедать столько же курятины, риск развития ишемии снизится на 19%.

✿ Чтобы куриный бульон помог при простуде, обязательно добавляйте в него стручковый перец.

Хлеб да соль

ЭТО ОТЛИЧНЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ.

✓ **Болит желудок?** Поджарьте кусочек белого хлеба на 1 чайн. ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместите его на 30 минут в стакан с питьевой водой. Полученный настой пейте по 3-4 раза в день.

✓ **От изжоги.** Маленькую щепотку соли положите под язык и держите до растворения. После проглотите соленую слюну. Через несколько минут наступит облегчение.

✓ **Приключилась ангина?** Ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко. Когда мякиш пропитается и немного остынет, выньте его и съешьте. Делайте так 3 раза в день.

✓ **Соль при простуде.** Разогрейте ее на сковороде (без масла) так, чтобы было больно прикоснуться. Насыпьте в хлопчатобумажный носок и приложите к ногам. Сверху наденьте шерстяные носки.

✓ **От закрытых гнойников** (типа фурункулов) соль и вовсе исключительное лекарство. Нагноился палец? Поместите его в теплую ванночку с солью. Через некоторое время гнойник вскроется, и станет легче.

✓ **Появилось воспаление на коже?** Измельчите кусочек пшеничного хлеба, смешайте с водой, добавьте меда до получения вязкой массы. Накладывайте ее на воспаленное место несколько раз в день. Держите 15 минут.

✓ **Замучила бессонница?** Перед сном смешайте в равных пропорциях пшеничный и ржаной хлеб, добавьте несколько ложек огуречного рассола, нарезанную половинку соленого огурца и ложку кислого молока или кефира. Смесь накладывайте на лоб утром и вечером на 15 минут. Затем смывайте водой.



Сам себе доктор

✿ При варикозном расширении вен залейте 2 ст. ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка. Настаивайте 8-10 часов. Принимайте в теплом виде по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 20 минут до еды. Курс - 1-2 месяца.



✿ От камней в почках и мочевом пузыре 100 г брусничного листа залейте 2,5 л крутого кипятка. Парьте 2 часа, процедите и добавьте в отвар 250 мл водки. Поставьте на огонь и томите 15 минут, не доводя до кипения. Принимайте по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 месяцев. Храните настой в холодильнике.

✿ Чтобы очистить организм от паразитов, 2 ст. ложки измельченных свежих лисичек (сухих - 3 чайн. ложки с верхом) залейте 150 мл водки. Настаивайте 2 недели в холодильнике. Затем, не фильтруя, а только периодически взбалтывая, принимайте по 1 чайн. ложке на ночь.



Хорошая настойка от геморрагического васкулита

Натрите на терке 3 лимона, добавьте 0,5 кг сахара, 0,5 л водки и 25 г пряности гвоздики. Переложите в 3-литровую банку и залейте теплой кипяченой водой. Настаивайте 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедите и пейте по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, пока не закончится настойка. Сделайте перерыв на 7 дней и снова принимайте заранее приготовленное средство.

Лечиться настойкой желательнее в течение всего периода медикаментозного лечения.

И. Гроховская.



Пшено надолго избавит от цистита

Хочу поделиться с читателями проверенным рецептом, который помогает мне при воспалении мочевого пузыря. Как только почувствуете рези, примите в течение дня 3 таблетки стрептоцида. На следующий день можно выпить еще 2-3 таблетки, но обычно хватает одного раза. Далее 1 стакан пшена промойте водой, слейте и залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды. Венчиком хорошо взболтайте пшено, процедите и эту мутную жидкость выпейте в 3 приема за день. И так 7 дней. Пшено каждый раз берите новое. После



такого лечения о цистите надолго забудете.

А. Петрова.

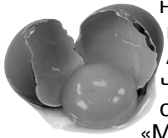
С насморком справляюсь без лекарств

Когда у меня заложен нос, мне помогает мед. Надо обмакнуть в него ватные палочки (можно немного согреть, чтобы растаял), а потом вставить в ноздри и походить минут 10-15. После этого нос становится чистым, и можно его промыть раствором соли в теплой воде (1 чайн. ложка на 1/2 стакана воды). Я стараюсь не пользоваться лекарствами, поэтому прокапываю нос соком алоэ (3-5 капель на каждую ноздрю). Обычно через 3 дня от насморка не остается никаких следов.

Р. Хабибуллин.

Каждое утро выпивайте сырое яйцо

В феврале лечилась от эрозивного гастрита. Утром, на голодный желудок, выпивала сырое яйцо (обязательно домашнее!). Хорошо помогают в лечении этого недуга мед и алоэ. А вот что назначил мне гастроэнтеролог: «Метеоспазмил»



(1 таблетка 2 раза в день до еды в течение 2 недель), «Разо» (20 мг 2 раза в день до еды, 3-4 недели), «Пензитал» (1 таблетка 2 раза в день во время еды в течение 1 месяца), «Колофорт» (по 2 таблетки под язык 2 раза в день, утром и вечером, 2 месяца).

При проблемах с дыханием помогает корень девясила

Если вы задыхаетесь от нехватки воздуха, советуем вам попробовать принимать порошок корня девясила. Доза - на кончике чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до или после еды. Можно запить 2-3 глотками воды.



Если нет такого порошка, купите в аптеке корень, измельчите и принимайте в той же дозировке.

А. Цветков.

ВЫБИРАЕМ ЕДУ ПО ЗУБАМ

Оказывается, некоторые продукты могут укреплять эмаль и отбеливать зубы. Они очищают их от налета и, значит, уменьшают вероятность развития кариеса.

1. Кунжут. Семена кунжута удаляют зубной налет и укрепляют эмаль. К тому же, богаты кальцием, который предохраняет от разрушения не только кости, но и зубы. Добавляйте 2-3 раза в неделю в салаты или овощные блюда 1 ст. ложку кунжутных семечек.

2. Киви. Содержат витамина С гораздо больше, чем многие другие фрукты. Например, один крупный плод полностью перекрывает дневную норму этого витамина. При его дефиците в организме снижается выработка коллагена, ткани становятся более уязвимыми для бактерий, десны начинают кровоточить, может даже развиться пародонтоз. Добавляйте утром в кашу (лучше овсяную) один порезанный дольками плод киви.

3. Сыр. Для защиты зубной эмали полезны твердые сыры. Они отличаются низким содержанием соли и высоким содержанием кальция и фосфатов. Поддерживают нормальный pH-баланс в полости рта, не допуская избытка кислоты, который способствует размножению бактерий. А кальций и фосфор укрепляют зубную эмаль. Поэтому, для защиты зубов вместо

сладкого десерта после обеда и ужина приучите себя съедать 15-граммовый кусочек сыра.

4. Сельдерей. Если употреблять его каждый день, он прекрасно защитит зубы. Во-первых, листья сельдерея надо тщательно пережевывать, в результате чего выделяется слюна, нейтрализующая бактерии. Во-вторых, в процессе жевания массируются десны, а зубы очищаются от налета. Раз в день пожуйте стебель сельдерея. Или добавляйте его в салаты.

5. Петрушка. Несколько свежих листьев петрушки прекрасно освежают дыхание. В ней много легко испаряющихся эфирных веществ, которые вместе с током крови, быстро достигают легких и освежают выдыхаемый вами воздух. Добавляйте в готовые блюда 1-2 ст. ложки мелко порезанной зелени петрушки.



6. Хрен. Он надежно защищает зубы и десны. Вещества, которые придают хрену жгучий привкус, препятствуют размножению бактерий, вызывающих кариес. Несколько раз в неделю хрен должен появляться на вашем столе. Добавляйте его в салатные соусы. Смешайте по 1 чайн. ложке тертого хрена и соевого соуса, 1 ст. ложку меда, 3 ст. ложки винного уксуса и 1/2 чайн. ложки кунжутного масла. Заправляйте этой смесью салаты из свежих овощей. Можно растворить 1/2 чайн. ложки тертого хрена в стакане теплой воды и полоскать этим раствором зубы после еды.

7. Лук. Этот овощ может уничтожить огромное количество разных бактерий. Каждый день добавляйте в салат хотя бы несколько колец свежего репчатого лука или кладите его на бутерброд. А чтобы не было запаха изо рта, пожуйте веточку петрушки.

В. Пчелкина, диетолог.

Содержащиеся в листьях зеленого чая катехины смертельны для бактерий, вызывающих кариес. Они также избавляют от неприятного запаха изо рта. Каждый день выпивайте не меньше 2-5 чашек зеленого чая. Пейте его после обеда и каждого перекуса в холодном или горячем виде, желателно без сахара. В чай можно добавить молоко.

Эти три рецепта я проверила на себе. Лечила так больные ноги

У меня ноги больные, уже 3 раза была трофическая язва. В первый раз мне подсказали такой рецепт. Я растерла в порошок по 1 таблетке бисептола, «Анестезина», стрептоцида и анальгина. Рану обработала перекисью водорода и присыпала порошком. Делала так 3 раза в день. Желательно рану держать открытой - так лучше и быстрее она заживет.

Через много лет на этом месте снова образовалась язва. Я использовала другой рецепт. Поджарила в небольшом количестве раститель-

ного масла 2 средние луковицы, процедила, лук выбросила. Долила масла, чтобы получился 1 стакан. Положила в него воск размером со спичечный коробок (можно церковную свечку) и довела до кипения. Растерла желток сваренного вкрутую яйца и осторожно ввела в масло. Довела до кипения, остудила немного, процедила и добавила 1,5 ст. ложки меда. Хорошо размешала, выложила в стеклянную баночку и хранила в холодильнике. Намазывала мазь на салфетку, прикладывала к ране, закрепляла и держала повязку 2 часа.

И еще один рецепт, который хорошо помогает и испытан на себе. Нужно купить в аптеке цинковую мазь (2 тюбика), стрептоцид (4 пакетика), метилурациловую и гентамициновую мази (по 1 тюбик), мази «Гиоксизон» и «Синаflan» (по 1 тюбик). Все компоненты выложите в одну баночку и хорошо перемешайте (я сбиваю пальцем). Затем намажьте мазь на ватные диски и приложите к ране. Меняйте 2-3 раза в день. Раны хорошо заживают, но все зависит от их размера.

Л. Буракова.

Принимала по утрам, настойку чистотела

Мне поставили диагноз хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма. Полгода пила таблетки, но в конце концов предложили операцию. Испугавшись, решила хотя бы попытаться полечиться народными методами. Прочитала в «Семейном докторе» о чистотеле и приступила к лечению. Пишу подробно.

лала перерыв на 7-10 дней, а дальше в течение месяца принимала по 16 капель каждое утро.

По такой сложной схеме настойкой чистотела лечилась 4 месяца, затем сделала УЗИ щитовидки - узлы уменьшились. Но я продолжала принимать снадобье еще 1 год 3 месяца. При очередном обследовании узлов на щитовидке не обнаружили. Параллельно пришли в норму печень и желчный пузырь, а раньше с ними были проблемы.

Аглая М.



Сорвала траву чистотела вместе с цветками, мелко-мелко нарезала, плотно набила бутылку из темного стекла чуть больше половины и залила водкой. Настаивала 2 недели, периодически встряхивая, затем процедила. Принимала только утром натощак, начиная с 2 капель на 50-70 мл воды, каждый день прибавляя по 2 капли. Таким образом довела до 16 капель и в такой дозе продолжала пить месяц. Затем сде-

Узлы исчезли после солевых повязок

Щитовидкой страдала с 30 лет. Какие только таблетки не принимала - увы! - узлы не рассасывались. А вылечилась солевыми повязками. Делала их на область щитовидки, сидя перед телевизором, ежедневно с 18 до 22-23 часов в течение 3 недель.

После курса лечения пошла к эндокринологу, сделала УЗИ - узлов на щитовидке не обнаружили.

Т. Мусаева.

Куркума помогла щитовидке

Меня щитовидная железа беспокоила долго. Испробовала много лекарственных трав - улучшения не было. Но соседка посоветовала для лечения щитовидки принимать по 1/3 чайн. ложки куркумы в день. Я принимала куркуму 3 дня, и щитовидка перестала меня мучить. Сейчас для профилактики 3 раза в неделю принимаю по 1/2 чайн. ложки куркумы на стакан теплой кипяченой воды, и щитовидка молчит, начала вырабатывать гормоны.

Р. С. Куркума противопоказана детям до 2 лет.



И. Зайцева.

1. В горле першит.

Неприятные ощущения при глотании, жжение или першение в горле, изменение тембра голоса не всегда связаны с простудой или сезонными вирусными инфекциями. Регулярное возникновение этих симптомов может говорить о сбое в работе щитовидной железы. Например, охриплость иногда появляется как следствие гипотиреоза, а перерождение тканей железы с появлением узелков приводит к першению в горле.

2. Сильно выпадают или бурно растут волосы. Скорость роста волос связана с гормональным фоном. Так, излишнее оволосение лица и выпадение волос в области лба у женщин говорит о нарушении работы женских половых желез. В организме преобладают мужские гормоны.

3. Резко меняется вес.

Обмен веществ регулируют гипофиз, надпочечники и поджелудочная железа. Когда эти органы функционируют нормально, вес почти не меняется. Быстрая прибавка веса или внезапное похудение говорят об эндокринных заболеваниях. Если увеличивается аппетит, появляются сухость во рту, постоянная жажда, учащенное мочеиспускание, кожный зуд, жжение и боль в икрах ног,

Восемь поводов идти к эндокринологу

падает зрение, значит, нарушен углеводный обмен. Возможно развитие сахарного диабета.

4. Возникают проблемы с вниманием.

Это частый симптом гипотиреоза - сниженной функции щитовидной железы. Пациенты не могут сконцентрироваться даже на привычных делах, переключить внимание, медленно воспринимают информацию. Появляется постоянная сонливость, не хочется заниматься делами, на душе становится тревожно.

5. Появляется раздражительность.

Нервная

система чутко реагирует на гормональные сбои. Они могут проявляться раздражительностью, чрезмерной возбудимостью, необъяснимой сменой настроения. К сожалению, мы чаще объясняем это обычным переутомлением, стрессами, бытовыми неурядицами. А зря...

6. При эндокринных нарушениях

также бывает повышенная потливость, бросает то в жар, то в холод, болит голова, сбивается сердечный ритм. Женщины жалуются на нерегулярный менструальный цикл. Это все похоже на легкое, но навязчивое недомогание.

Сам себе доктор

Отличное средство для чистки поджелудочной железы при диабете. Поставьте на огонь 0,5 л нежирного молока. Натрите на крупной терке 100 г очищенного корня пастернака, опустите эту кашку в закипевшее молоко и варите 2-3 минуты. Съешьте на завтрак, после этого 3-4 часа ничего не пейте и не ешьте. Порцию можно разделить на 2 приема, но в промежутках тоже ничего не пить и не есть. Съедать такую кашу на завтрак надо в течение 6 дней. На всю чистку понадобится 3 л молока и 600 г очищенного корня пастернака. Чистку надо проводить каждые 6 месяцев, периодически сдавая кровь на сахар.

Помните: если болезнь примет хроническую форму, излечиться будет сложно. Заметив у себя описанные признаки, проконсультируйтесь с эндокринологом.

7. Гиперфункция щитовидной железы сопровождается резким увеличением аппетита, учащением стула и похудением. Это часто ведет к гипертиреозу.

8. Кожа на лице стала прыщавой.

Употребление сахара вызывает появление на коже морщин, пятен и прыщей. Попадая в организм - неважно, в виде яблока или конфеты, - сахар превращается в глюкозу. Она вызывает повышение уровня инсулина. Если вы съели булочку или выпили сладкую газировку, инсулин повышается очень быстро и резко. В ответ запускается воспалительная реакция. Ученые доказали, что это повреждает волокна коллагена и эластина в коже, ее внутренний каркас. Сначала организм успевает «ремонтировать» эти микротравмы. Но если есть сладкое каждый день, ситуация выйдет из-под контроля. В результате появляются морщины и складки, кожа теряет тонус, становится дряблой.

А. Ватрушев, эндокринолог, врач высшей категории.



УКОЛЫ БЕЗ БОЛИ

УКОЛЫ ИНСУЛИНА МОЖНО СДЕЛАТЬ БЕЗБОЛЕЗНЕННО, ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ВВОДИТЬ ИГЛУ.

Представьте, что метаете дротик

Обычно инсулин вводят в жировой слой под кожей. Больше всего его на ягодицах, на животе (слева и справа от пупка), на руках (наружная часть от плеча до локтя), на ногах (передняя часть бедер от паха до колен). На руках и ногах его обычно недостаточно. Если делать уколы туда, то они будут не подкожными, а внутримышечными. В результате инсулин действует очень быстро и непредсказуемо. К тому же, внутримышечные инъекции болезненные. Если вокруг талии у вас солидный слой жира - колите туда.

Одной рукой возьмите кожу в складку там, куда будете колоть, а в другую - шприц. Иглу держите как дротик для игры в дартс. Теперь самое главное. Чтобы укол инсулина был безболезненным, он должен быть очень быстрым. Научитесь делать это, будто метаете дротик (только не выпускайте из пальцев!). Когда набьете руку, вообще не будете чув-

ствовать, как игла проникает под кожу. Касаться кожи кончиком иглы, а потом вдавливать ее - ошибка, которая причиняет ненужную боль. Так делать укол не надо! Держите иглу примерно на расстоянии 10 см



от цели, чтобы вы успели набрать скорость, и она мгновенно проникла внутрь. Не вынимайте ее сразу, как

Будьте начеку!

Как только сможете отказаться от ежедневных уколов инсулина, не расслабляйтесь. Перестанете соблюдать режим – диабет вернется в течение нескольких дней или недель.

Это надо уметь делать и при диабете II типа

Научиться колоть инсулин нужно, даже если вы без него держите сахар в норме с помощью диеты, физкультуры и таблеток. Для чего это нужно? Когда случается инфекционное заболевание (простуда, кариес, воспаление в почках или суставах), то сахар в крови резко повышается, и без инсулина не обойтись. Такие заболевания сильно снижают чувствительность клеток к инсулину. В обычной ситуации больному диабетом II типа достаточно инсулина, который вырабатывает его поджелудочная железа. Но из-за инфекции течение болезни ухудшается. Самый печальный сценарий - переход на пожизненные ежедневные уколы инсулина и осложнения. Чтобы застраховаться от неприятностей, врачи рекомендуют во время инфекционных заболеваний временно колоть инсулин. Для этого научитесь делать инъекции безболезненно.

О. Колесовский, эндокринолог, врач высшей категории.

В скором времени люди могут столкнуться с эпидемией слепоты. Высокая энергия света от экранов компьютеров и смартфонов вызывает необратимое повреждение сетчатки. Согласно исследованиям, миллионы детей, которые проводят много времени, уставившись в дисплей, со временем могут полностью ослепнуть. К сожалению, дети в возрасте от 8 до 18 лет в среднем в день проводят 7,5 часа за учебой. А отдыхают по 4,5 часа у телевизоров, компьютеров или за видеоиграми. Причем, в отличие от взрослых, на экраны смотрят почти вплотную, и в результате получают в 3 раза больше коротковолнового света. В итоге, это и может привести к полной слепоте, утверждает ученые. Кстати, помимо повреждения сетчатки, экраны компьютера вызывают сухость глаз, ведь дети смотрят на экран почти не моргая. У взрослых сухость глаз нередко приводит к помутнению роговицы.

1. Сядете прямо и вытяните перед собой карандаш. Двигайте рукой с карандашом с большой амплитудой вверх-вниз, потом вправо-влево, следя глазами за движением карандаша.
2. Сделайте 20 резких поворотов головой вправо-влево (держите взгляд по ходу движения). Посмотрите в течение 3 секунд на яркий свет. Потом закройте глаза руками, держите их крест-накрест. Дайте глазам отдохнуть и снова посмотрите на свет. Так повторите 15 раз.
3. Широко откройте глаза на несколько секунд, потом прищурьтесь и закройте глаза. Повторите 10 раз. Посмотрите

При катаракте и глаукоме хорошо промойте лист алоэ, мелко порежьте его и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2-3 часа, процедите. Промывайте этим настоем глаза 3 раза в день в течение месяца.

Берем в руки карандаш

ПРИ КАТАРАКТЕ ПОЛЕЗНЫ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.




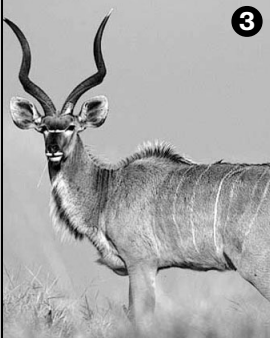



на любой предмет, который находится далеко от вас. Рассматривайте его пристально 10 секунд. Затем переведите взгляд на предмет, находящийся близко от вас, например, на свои наручные часы.

4. Наложите ладони на глаза так, чтобы они полностью перекрыли поток света и глаза оказались в полной темноте. При этом ладони должны плотно прилегать к боковым частям носа и немного накрывать лоб, но не должны давить на глаза. Чем дольше вы просидите в полной

темноте, тем больше расслабятся глаза, а это улучшит в них кровообращение и снимет спазм. Дело в том, что при любом ухудшении зрения человек инстинктивно напрягается, пытаясь увидеть расплывающийся предмет. Это приводит к еще большим проблемам со зрением. А такое упражнение позволит полностью расслабить глазные мышцы. Спокойно сидите, расслабляйтесь и спокойно дышите. Этой процедурой вы можете заканчивать любой комплекс упражнений для глаз.

А. Бердников, офтальмолог, врач II категории.

			Число повторений в минуту							2		
Программа для видеосвязи			Буря на море	Город первых небоскребов	1	"Пращур" плуга						Нотная подставка
Башня охранника на зоне				Антагонист Аллаха	Деньги за проезд	Считыватель штрих-кодов						
Река с Краковом на берегу	Проба на туберкулез	Морской конек для ученого										
Метод прием				Хороший склад фигуры	Сырье для шифера	4	Белорусский город					Храм Василия Блаженного
					Политика устрашения							
Кокетство												
Итальянский коллега Диора	Балетная династия	Раут на французский манер									Рогатый убор русской бабы	Отдельная линия родства
			 Дети роются в маминной сумке. Мама: - Как вам не стыдно!? Некрасиво копать в чужой сумке! - Мама, у тебя чужая сумка?									
Белоголубая керамика	Полицейский Луи де Фюнеса	Крючок для пальто		Единица лампочкой "силы"	Обыск на фене	Родной город княгини Ольги	Черта длиннее дефиса					Для души услада
						Кент в Англии						
Главный путчист в СССР	Из нее вышла Афродита				Сыграл Женю Лукашина							
				Двойка в дневнике неуча		Войско супротив орды						
Клинок, разрубивший кирасу	Параболический прибор										Придумал мастера Йоду	Топливо в баллонах
Уздечка на пробке шампанского				Пришел на смену кассете	Видимо-невидимо	Мячик, наполненный песком	2					
			3			Выдача денег в долг						
						"Нет" наотрез						
	Радиоактивный элемент	Зверек Гвидона	Фигурное дерево			"Караул" по рации						

Лицо с обложки



Майли Сайрус:

«НЕЛЬЗЯ ПОЗВОЛЯТЬ СЛАВЕ И ДЕНЬГАМ ВЛИЯТЬ НА ТЕБЯ»

Может быть, в одном из своих хитов Майли Сайрус и поет о том, какое голубое небо в Малибу, но когда звезде нужно по настоящему отдохнуть, она едет в дом родителей неподалеку от Нэшвилла. Во время короткой передышки от концертов и записи нового альбома 24-летняя певица пригласила журналистов в свое родовое гнездо, а отец девушки Билли Рэй Сайрус и мать Тиш даже приняли участие в съемке. Побывай дома у знаменитости и узнай, как она написала песню во сне и что думает о семейных ценностях.

— В конце сентября вышел твой альбом *Younger now*. Как бы ты описала его в нескольких словах?

— Свобода, любовь, правда и... конечно, я! Пластинка отражает меня и то, как я изменилась.

— Во время записи с тобой происходило что-нибудь интересное?

— Да! Однажды мне приснилось, что мы с моей младшей сестрой

Ноа ехали в машине и вдруг по радио прозвучала классная песня. (Сестре 17 лет, недавно она начала карьеру певицы. — Прим. Ред.). Ноа сказала, что это ее любимая композиция и вообще классный трек, он всем нравится. Тогда я ответила: «Жаль, что не я автор». А когда проснулась, действительно написала новую песню! Я придумала ее во сне!

— Что оказалось самым слож-

ным в работе над диском?

— Я доделывала его летом. И, честно говоря, было невероятно тяжело заставить себя променять солнце и пляж на душную студию. Но я все же взяла себя в руки!

— Ты работала над альбомом почти весь прошлый год. Что еще важного успела?

— После выборов президента США я была очень разочарована проигрышем Хиллари Клинтон. Надеюсь, мы все-таки скоро увидим женщину в Овальном кабинете Белого дома. Но вместо того, чтобы просто сидеть и грустить, мне захотелось что-то сделать. Я запустила собственную социальную программу *Hopeful Hippie*. Мы стараемся помочь детям из неблагополучных семей получить хорошее образование. Я даже не ожидала, что меня поддержат так много людей. Это очень приятно.

— Ты сегодня показала свою детскую комнату. Тут все такое розовое... Что из этого ты никогда не выбросишь?

— Коллекцию вещей с Бритни Спирс. Я была ее фанаткой и до сих пор храню плакаты, футболки, значки. Они мне очень дороги.

— Что бы ты назвала самой странной вещью в доме своих родителей?

— Тут где-то завалилось письмо сестры, которое она подписала «Ноа Линдси Бибер». Думаю, мне не нужно ничего объяснять. (Смеется.)



— У тебя необычные родители. Отец — кантри-музыкант, мама — актриса и продюсер. Они женаты уже 24 года. Чему самому главному они тебя научили?

— Тому, что никто и ничто не стоит на месте. Все меняется: и люди, и обстоятельства. Мы же растем, развиваемся, смотрим на какие-то вещи иначе. И нужно всегда прислушиваться к партнеру, уважать его и быть готовой подстраиваться под новую ситуацию, если ты по-настоящему любишь человека и хочешь сохранить ваши отношения.

— Тебе же и с крестной мамой повезло! Это известная кантри-певица Долли Партон. А как она на тебя повлияла?

— Я очень люблю ее за то, что она пускала меня в свою гардеробную! Шучу! На самом деле, крестная — важный для меня человек. Я всегда видела, как уважительно она относится к окружающим. Долли учила меня, что главное в жизни — это семья, поэтому непременно нужно уделять время близким. А

еще она внушала мне мысль, что нельзя позволять славе и деньгам влиять на тебя.

— Что ты считаешь своим главным недостатком?

— Я настоящий контрол-фрик. Мне даже диагностировали обсессивно-компульсивное расстройство. Я стараюсь во всем следовать определенному порядку. Даже остатки пиццы в коробке симметрично раскладываю. Мне кажется, это многих раздражает.

— Что помогает тебе расслабиться?

— Я делаю дыхательные упражнения и занимаюсь йогой.

— В прошлом году ты стала одной из наставниц в американской версии шоу «Голос». Если бы самой пришлось проходить прослушивания, в чью команду ты бы хотела попасть?

— Алиши Кис! У нас очень хорошие отношения. Алиша для меня почти как сестра. Здорово, что мы сейчас проводим так много времени в соседних красных креслах.



— Поделись своим главным жизненным принципом?

— Мой папа говорит, что сложные времена — еще не повод опускать руки, поэтому, нужно продолжать попытки добиваться своего. И я так и живу!

ЕЙ - ПЛЯЖ, ЕМУ - ОКЕАН

Майли Сайрус и Лиам Хемсворт провели самый тяжелый день недели - понедельник - на солнечном пляже в Малибу. Папарацци удалось сделать несколько фотографий со знаменитостями: пока Майли загорала на пляже, Лиам ловил волны на доске для серфинга.

Майли, надевшая в этот день красный купальник стоимостью 64 доллара, невольно продемонстрировала владельцам длиннофокусных объективов не только подтянутую фигуру, но и свои многочисленные татуировки. Сейчас на теле 24-летней певицы уже более 20 рисунков. В апреле Майли сделала новую татуировку в честь... нет, не Лиам, а любимой собаки. Рядом с тату красуется изображение рыбы, полумесяца и логотипа ее благотворительного фонда Harry Hippie.

Пока Майли предавалась тюленем отдыху на берегу, Лиам укрощал океан. По словам очевидцев, Лиам - отличный серфингист; он без особых усилий маневрировал и катался на самых крупных волнах.

Напомним, отношения Майли Сайрус и Лиам Хемсворта завязались в 2009 году на съемках фильма «Последняя песня». В 2012-м пара объявила о помолвке, но дойти до алтаря Майли и Лиам так и не смогли: в сентябре 2013-го представители актеров подтвердили журналу People их расставание. В 2016 году бывших влюбленных застали за поцелуями и объятиями. В знак заново вспыхнувшей любви Лиам подарил Майли второе обручальное кольцо, что позволило

СМИ надеяться на скорую свадьбу пары. Однако, мама Майли заявила, что о свадьбе думать пока рано.

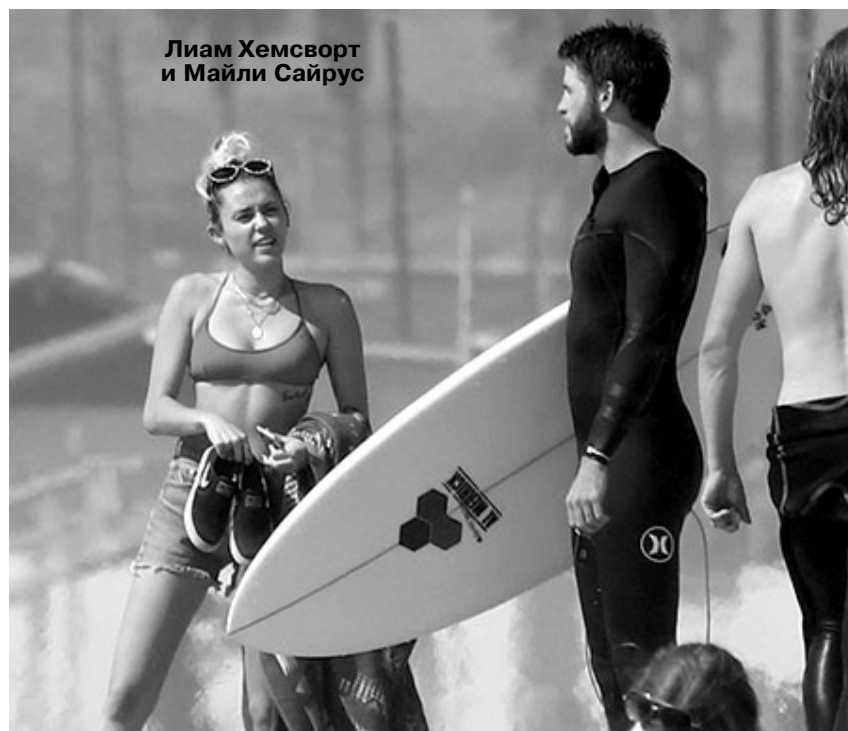
- Она не торопится. Они еще не женаты, они просто невероятно счастливы. У Майли в жизни наступил настолько прекрасный период, что она постоянно говорит мне: «Почему все так хотят, чтобы мы поженились? Все же идеально и так». Ей всего 24 года, у нее еще

много времени.

Сама певица согласна с мамой: в недавнем интервью она призналась, что молода для замужества.

- Я не вижу себя замужем. Мне всего 24 года, и я хочу побыть свободной. Мне еще столько всего нужно успеть сделать, - сказала Майли.

Интересно, что думает об этом Лиам.



Лиам Хемсворт и Майли Сайрус



НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОСЛЕ 40

Окунуться в любовь как в омут с головой, когда тебе уже стукнуло сорок, может не каждая. За плечами, как правило, уже есть груз неудачных отношений, боли и обид. Каковы шансы на удачу «зрелого» романа?

Может показаться странным, но ассортимент женихов для женщины после 40 лет даже больше, чем в юности. Все они, как правило, тоже ищут спутницу после развода или неудавшихся отношений. Многим из них интересны не молодые прелестницы, а зрелые, интересные и состоявшиеся особы.

ЧЕМ ПРИВЛЕКАЕТ?

В сорокалетней женщине мужчину привлекает многое. В частности, она:

Не хочет детей. Как правило, она уже определилась со своим одиночеством или уже состоялась как мать. Ее дети повзрослели и живут отдельно или как минимум ходят в детсад. Это значит, отпрыски не будут мешать личной жизни.

Сделала карьеру. Само-реализация - цель многих современных женщин - бывает достигнута к 40 годам или чуть позже. Зрелая дама имеет любимую профессию, а иногда и высокую должность. Ей больше не нужно никому ничего доказывать: никаких корпений над учебниками

ради второго высшего, задержек после работы, чтобы получить повышение, командировок и пр.

Имеет стабильный доход. К 40 годам у большинства женщин уже есть своя жилплощадь с ремонтом и обстановкой, автомобиль, норковая шуба и драгоценные украшения. Ипотека выплачена, дети выучены, и зарплата тратится на себя любимую, развлечения и путешествия. Пилить мужа или партнера по поводу «Где спрятал заначку?!» она не будет. Деньги перестают быть основой отношений.

Реально смотрит на вещи. Если в 20 и даже в 30 лет женщина хочет, чтобы мужчина был сыном олигарха с богатым внутренним миром и красивой фигурой, при этом уделяя ей все свое внимание, то после 40 лет она снимает розовые очки и вычеркивает массу требований из списка: «симпатичнее обезьяны, и слава богу», «низкая зарплата, но зато ходит на работу», «смотрит футбол, но дома, под боком» и т.д. Часто подобным мыслям предшествуют болезненный развод или цепь неудавшихся романов, но

дама уже набралась опыта и сделала выводы - ей не нужен муж. Она привыкла сама себя обеспечивать, ее не интересуют стирка чужих трусов и носков и беспрерывная готовка борщей и котлет. От мужчины она ждет не кольца на пальце и клятв в вечной любви, а просто тепла и заботы. Мужчина для состоявшейся дамы - это прежде всего любовник и хороший друг.

ПОЧЕМУ ВТОРЫЕ БРАКИ СЧАСТЛИВЕЕ?

Психологи уверены: в зрелом возрасте у женщин лучше получается выстроить гармоничные отношения с партнером. И дело не только в отрицательном опыте за плечами, но и в достижении определенной степени самосознания. 40-летняя женщина не ведется на эмоции, а рассуждает здраво: «Вот это мне в нем нравится, с этим я, пожалуй, смогу смириться, а вот это мне категорически не подходит!» Юношеский максимализм далеко позади, а его место заняла способность идти на компромисс. Быт, который разрушает большинство ранних браков, в зрелые годы уходит на второй план.

КАК РЕШИТЬСЯ?

Самодостаточность 40-летней женщины - и ее плюс, и ее минус. Вступить в новые отношения ей мешают привычка жить одной, боязнь изменить свою жизнь, страх «а что скажут люди?». Однако, человек - существо социальное, и потребность в партнере вполне естественна. Поэтому, если вы до сих пор одиноки или все еще не решаетесь сблизиться со своим поклонником, настало время сделать шаг в новую счастливую жизнь. Выбирайте, будет ли это брак или просто романтическая связь.

Однако до начала новых отношений следует сделать одну важную вещь - разобраться со своими прошлыми психологическими травмами («недолюбленная дочка», «брошенная жена», «неудачница по жизни», «толстая корова» и т.п.). Если вы не наведете порядок в своей голове, то велик риск повторить неудачный сценарий прошлых отношений.

Повысить самооценку помогает уход за собой: возможно, пора сбросить пару лишних килограммов или, наконец, записаться на дорогую процедуру, на которую вам все время было жалко денег. А потом набрать номер телефона старого друга и пригласить его на свидание.

А почему бы и нет? Вы сами устанавливаете правила! И помните, что влюбленная женщина никогда не выглядит глупо, ведь любви все возрасты покорны.

Мы живем в век технического прогресса, подтруниваем над бабушками, сторонниками устаревших знаний и методов. И все равно продолжаем верить в гороскопы, предсказания, гадания. Почему?

В период кризиса в умах и в экономике людям свойственно обращаться к иррациональному. А на кого еще надеяться? Медицина не лечит, школы не учат, полиция не защищает, государство не помогает. Вот народ и бежит к гадалкам, желая узнать, встретится ли суженый и свалится ли на голову драгоценный миллион,

ИСПОКОН ВЕКОВ

На Западе в кризисной ситуации люди обращаются к психотерапевту, на Востоке - к религии. В нашей стране - к ясновидящим. Такова национальная традиция, живущая в нас подсознательно. Издавна люди знали о существовании потусторонних сил и пытались выстроить с ними взаимовыгодные отношения. Они хотели их задобрить, чтобы те подсказали, как дальше жить. Удивительно, но корни этих языческих верований глубоко засели в нас и умудряются органически сосуществовать и с верой в Бога, и с услугами психотерапевтов.

Почему прогноз погоды читать не стыдно, а гороскоп - стыдно? Ведь еще неизвестно, кто больше врет. «А я каждый рабочий день начинаю с гороскопа, и все сбывается!» - хвастаются многие. Христианские священники называют гороскопы еретичеством, письменами дьявола, и резко осуждают. Читать их - грех. Потому что на все воля Божия, нужно смириться и не заглядывать, куда не просят. Но наш народ давно придумал поговорку: «На Бога надейся, а сам не плошай!» И как узнать, где не сплеховать? У бабки-гадалки. Идут к ним в основном женщины. Во-первых, потому что у представительниц прекрасного пола инстинкт самосохранения развит куда больше - им же не только за себя нужно беспокоиться, но и за семью, детей. Во-вторых, женщины просто не могут найти другую точку опоры. Муж давно перестал быть кормильцем, да и сколько историй о неверных супругах, оставляющих жену с детьми на руках ради молоденькой соседки? А гадание позволяет держать руку на пульсе, а если потребуется - и отворот от любовницы можно сделать.

СНЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Гороскопы и гадания делают жизнь более предсказуемой, сни-



ВЕРИТЬ ЛИ ГАДАНИЯМ И ПРЕДСКАЗАНИЯМ?

жают индекс тревожности. Выйдешь на улицу - машины носятся, как безумные, того и гляди задавят. Вернешься домой и включишь телевизор - а там сериалы про убийства и новости с сюжетами один страшнее другого. Как узнать, что с тобой ничего не случится? Погадать. А верить или не верить - жизнь покажет. Зато на душе полегчало.

В какой-то степени вера в предсказания - удел незрелых, инфантильных личностей. Ведь это не что иное, как попытка снять с себя ответственность за свою жизнь. С мужем скандалы, потому что черным по белому написано - Петух с Обезьяной никогда не уживаются. Замуж до тридцати не вышла - так гадалка сказала, что на мне венец безбрачия. Чтобы снять его, нужно много денег. А денег нет, потому что в гороскопе написано - Луна в Сатурне и финансы поют романсы. А встать и самой что-то предпринять - увольте. Так же можно ненароком выйти из зоны комфорта.



ЯСНОВИДЯЩИЕ НАСТОЯЩИЕ И НЕ ОЧЕНЬ

О существовании потустороннего мира сейчас говорят даже ученые. Если можно прочесть прошлое, то есть возможность узнать и будущее. И действительно существуют люди, на это способные. Гадалки, бабки, экстрасенсы - можно называть их как угодно. Они знают о нас больше, чем мы сами, тогда как ты и слова не успел сказать. Конечно, среди серой массы шарлатанов и актеров таких немного, но они есть, и это факт.

Читать гороскопы, раскладывать колоду Таро, ходить к гадалке и верить ли в предсказания - решает каждый для себя сам. Но важно помнить, что нельзя отдавать крупные суммы денег! Если за свои услуги экстрасенс или гадалка берет слишком высокую плату - не верьте, вы попали в руки мошенников. Стоит обращаться лишь к проверенным специалистам, на приеме у которых уже был кто-то из ваших знакомых.

На заметку

Есть и еще одна скрытая угроза веры в гадания - попадание в зависимость от них. Если вы каждый день раскладываете карты, бежите советоваться с гадалкой по малейшему поводу, то вам нужна уже не магическая, а психологическая помощь.

Звезда



СТАС ПЬЕХА

Стопроцентный трудоголик

Его детство не могло быть обычным: бабушка - известная певица, мама, папа, дед - все так или иначе связаны с эстрадой. От них Стас получил голос, талант, невероятную работоспособность.

Он всегда слышал за спиной: «бабушкин внук», «мажор», «его протолкнули», «за него попросили». Раньше у Стаса от обиды сжимались кулаки - он всего достигал сам, но разве людям это объяснишь?

ПРОДОЛЖАТЕЛЬ РОДА

Когда в семье Илоны Броневицкой появился первенец, вопрос о выборе имени не стоял. Бабушка мальчика, знаменитая певица Эдита Пьеха, еще в юности дала себе слово назвать сына Станиславом, в честь своего погибшего отца. Но у нее родилась единственная дочь, так что пришлось ждать появления внука, чтобы исполнить обет. В семь лет Станиславу, по настоянию ба-

бушки, поменяли и фамилию. Он стал Пьехой и теперь мог продолжить род, который прервался, так как все мужчины погибли.

До этого Стас носил фамилию отца, Герулис, но его самого даже не помнил - родители развелись, когда ему не было и года. Отец уехал к себе на родину, в Литву, мама, только окончившая Институт театра, музыки и кинематографии, занялась сольной и театральной карьерой. Ребенок остался на попечении бабушки. Вместо детского сада - гастроли, вместо развивающих занятий - карты и домино с рабочими сцены.

В советское время артисты, даже звезды, не шиковали, о роскошных отелях никто не мечтал. Народная

артистка СССР Эдита Пьеха нередко останавливалась в захудалых провинциальных гостиницах без элементарных удобств. Так что Стас вовсе не рос как избалованный внук звезды: его любимым лакомством, была килька в томатном соусе, он знал, как приготовить суп в банке при помощи кипятильника, пожарить сосиску на утюге и неделями обходиться без горячей воды.

СВОЙ В ДЕТСКОМ ДОМЕ

В семилетнем возрасте гастрольная жизнь Стаса закончилась. Нужно было идти в школу, а значит, постоянно жить в родном Ленинграде. Знаменитая бабушка настояла, чтобы ее внук, проявивший недюжинный вокальный талант, поступил в Хоровое училище имени Глинки.

Все его детство состояло из расставаний, и поначалу они давались Стасу очень тяжело. Когда мама уезжала, он рыдал, цеплялся за нее, не хотел отпускать. Потом подолгу сидел в своей комнате, забившись в уголок, - несчастный, одинокий ребенок... Помощницы бабушки следили за тем, чтобы он был обут-одед, кормили и проверяли уроки, но разве чужие люди могут заменить настоящую семью?

Одна из подруг Эдиты Станиславовны работала в детском доме. Она нередко брала Стаса с собой, а он, познакомившись с ребятами, нашел родственные души. Они так крепко сдружились, что Стасу захотелось остаться с ними. Так как Эдита Пьеха шефствовала над этим детдомом, ему не отказали - выделили койку, предоставили личный шкафчик... Пока бабушка и мама были на гастролях, Стас неделями жил в детском доме.

Когда ему исполнилось 14, мама



Эдита Пьеха с самого рождения внука видела в нем большое будущее. И он ее не разочаровал!

решила, что пора познакомить его с отцом. Взяла билет, посадила на поезд в Вильнюс. Стас очень волновался, пытался представить, как сложатся их отношения, надеялся, что они станут друзьями. Но чуда не произошло. «Мое сердце тогда молчало», - признается Стас. Умом он понимал, что этот интеллигентный мужчина в очках - родной человек, но абсолютно ничего к нему не чувствовал. Только через двадцать лет, когда у Стаса появился собственный сын, ему захотелось наладить отношения с отцом.

ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ

В переходном возрасте в Стаса как будто бес вселился: все делал назло, наперекор. Бабушка говорила: сними рваные джинсы, оденься прилично - он шел и вырезал на штанах новые дырки. Мама, зная о его пристрастии к чердакам и крышам, просила бросить это опасное хобби - он сразу же лез на самый высокий шпиль самого высокого собора. Не раз Стаса снимали спасатели.

Чтобы чувствовать себя настоящим взрослым, стал выпивать со старшими ребятами. Дальше - больше. Предложили попробовать наркотики; как это часто бывает, взяли на слабо. Чтобы доказать друзьям, что он такой же крутой, как они, Стас попробовал раз, другой... и сам не заметил, как втянулся.

«Как и все зависимые, я был мастером конспирации», - рассказывает певец. Красные глаза он сплывал на ночные занятия, дрожь в руках - на усталость, хлюпающий нос - на простуду. Когда перестало хватать карманных денег, выдумывал тысячи причин, чтобы получить больше: нужны учебники, у друга день рождения, кроссовки порвались. Первой забила тревогу домработница. Она видела, что Стас постоянно закрывается в комнате, днем и ночью носит темные очки, ведет себя странно.

Мама с бабушкой отвезли его в клинику, и тайное стало явным: прозвучало страшное слово «наркоман». Стас очень боялся их реакции, думал, будут кричать, обвинять, угрожать... но вышло по-другому. Они просто были рядом, держали за руку в самые трудные моменты и не уставали повторять: «Все будет хорошо, мы с тобой». Стас не мог удержаться от слез, он впервые в жизни в такой жуткой ситуации почувствовал настоящую любовь и заботу.

Мама забрала его из Питера в Москву, это было концом веселой жизни. Распорядок у Стаса в то время был почти тюремный: днем клиника и капельницы, вечера он про-

водил дома с мамой. Совершенно неожиданно для себя Стас нашел в маме нового друга. Они часами разговаривали обо всем на свете, планировали, вспоминали, мечтали... «Перед тобой весь мир, - внушала ему Илона. - Можешь выбирать что хочешь».

Она посоветовала ему попробовать новую, очень модную профессию стилиста. Стас согласился, и на полтора года погрузился в мир моды, стиля и парикмахерского искусства. Но все же музыка одержала верх. Параллельно он учился в Гнесинском училище, а по вечерам часто сидел дома с гитарой, подбирал песни, сочинял стихи.

МАЖОР НА «ФАБРИКЕ ЗВЕЗД»

Первой площадкой будущего певца стали московские рестораны. Он пел то тут, то там, как правило, чужое, хотя очень хотелось показать свое. Начал ходить на прослушивания, пытался пробиться к продюсерам. Его музыка была никому не интересна, но его вокальные данные оценили, его взяли в коллектив «Экспо», позже Стас перешел к Пелагее, исполнял народную музыку.

В 2004-м Стас Пьеха попал на «Фабрику звезд». Естественно, тогда все говорили: «Это бабушкины связи, без блата не обошлось». На самом деле ни бабушка, ни мама ему не помогали, это была их принципиальная позиция. Он сам пошел на кастинг, вместе со всеми отстоял пять часов в очереди, спел что-то джазовое. Его пригласили на повторное прослушивание, а через несколько дней он услышал: «Вы приняты».

«На «Фабрике звезд» меня назначили мажором, - вспоминает Стас, - хотя сам я всегда чувствовал себя питерской гопотой». В шоу у всех были строго определенные роли; ему, благодаря биографии, досталась такая. Он чуть не вылетел с проекта в самом начале - рейтинги были низкие, хороших песен ему не доставалось. Но после того, как его разглядел Виктор Дробыш, все пошло по-другому. В итоге он попал в тройку победителей «Фабрики-4». Виктора Дробыша он по сей день считает вторым отцом.

ВОСКРЕСНЫЙ ПАПА

«Мне всегда казалось, что жизнь - это поле боя, - признается Стас. - Что я должен постоянно кому-то что-то доказывать». И он доказывал - что поет не хуже своих знаменитых родственников, может занимать вершины хит-парадов, много зарабатывать... А главное - он всегда пытался доказать самому себе, что он сильный, самодостаточный и ему никто не нужен.



С матерью у Стаса не сразу сложились теплые отношения, но сейчас они - хорошие друзья



Брак Пьехи распался, но он продолжает принимать участие в жизни любимого сына и бывшей жены

В его жизни всегда было много женщин, но длительные отношения не складывались. «Я был жадным, мне было мало любви, всегда хотелось больше и больше», - откровенничает артист. Он мечтал о крепкой семье, но сам был к этому не готов. В 33 года он все же решился на брак с моделью Натальей Горчаковой. У них родился сын Петр, названный Стасом в честь отца. Но брак продлился недолго, всего три года. Бывшим супругам удалось сохранить дружеские отношения, а Стас решил, что главное - это работа. Он преодолел творческий кризис, изменил стиль, стал исполнять на концертах собственные песни - и публике это понравилось!

С годами Стас научился понимать своих родных, потому что сам стал музыкантом и осознал, сколько сил и времени забирает эта профессия. Теперь он стопроцентный трудоголик, вся его жизнь в музыке: пока записывает одну песню, сочиняет вторую и думает о третьей. У него плотный концертный график, гастролы расписаны на месяцы вперед. Он не так часто видит сына, корит себя за это, но жить по-другому не может. Успокаивает воскресного папу лишь одно: Петр окружен заботой и любовью мамы и бабушки, которые находят с ним безотлучно. Ну а Стас должен позаботиться о том, чтобы у них было все самое лучшее.

Шоу-бизнес

САМЫЙ МИНИАТЮРНЫЙ СЕКС-СИМВОЛ ГОЛЛИВУДА С НОВА СТАЛ ОТЦОМ

Как стало известно, супруга актера Питера Динклэйджа, играющего карлика Тайрона Лэннистера в «Игре престолов», недавно родила. 42-летняя Эрика Шмидт подарила супругу уже второго ребенка. Имя и пол младенца пока не сообщаются.

О том, что Эрика беременна стало известно только в начале осени, когда жена Динклэйджа, появившись с ним на одном из концертов, продемонстрировала свой уже огромный живот. Питер не скрывает, что он просто обожает свою супругу. Хотя актер практически ничего и никогда не рассказывает о своей личной жизни, получая одну из своих многочисленных наград, он не удержался. «Я люблю тебя, Эрика! Ты просто поразительная, потрясающая женщина!» — заявил он со сцены.

Питер и Эрика — довольно необычная пара. Она — довольно высокая, ее рост лишь немного не дотягивает до 1 метра 70 сантиметров. А в Питере — всего метр тридцать пять. Впрочем, это



не мешает ему считаться одним из голливудских секс-символов и пользоваться большой популярностью среди поклонниц. С Эрикой он сыграл свадьбу еще в 2005-м, в Лас-Вегасе. И с тех пор они живут вместе совершенно счастливо. А в 2011-м Шмидт осчастливила мужа дочкой, которую назвали Зелиг. Любопытно, что хотя девочка похожа на Питера, она обычного роста.

Напомним: у Динклэйджа есть все основания гордиться не только семьей, но и своей карьерой. К своим 48 годам Питер ухитрился сняться в 75 фильмах и сериалах. Он был шесть раз номинирован на высшую теленаграду — «Эмми» — и дважды становился победителем. К тому же, в доме актера стоит на почетном месте, среди прочих наград, самый ценный его «трофей» — «Золотой глобус», полученный в 2012-м за роль в «Игра престолов».

АЛЕКСАНДР ЯЦЕНКО ПРИЗНАН ЛУЧШИМ АКТЕРОМ



Актер Александр Яценко, сыгравший в фильме «Аритмия» Бориса Хлебникова, признан исполнителем лучшей мужской роли на 53-м Международном кинофестивале в Чикаго.

Главным призом отмечен

на аргентинская лента «Вроде как семья», лучшими режиссерами названы поляки-Иоанна Кос-Краузе и Кшиштоф Краузе за фильм «Птицы поют в Кигали», женские актерские награды получили сыгравшие главные роли в этом фильме Ювита Будник и Элиан Умугире. Призом жюри была отмечена картина «Фелисите» Алена Гомеса.

Фильм «Аритмия» был победителем фестиваля «Кинотавр». Яценко также получил актерскую награду на смотре в Карловых Варах. В российский прокат «Аритмия» вышла 12 октября.

СКОНЧАЛАСЬ ДАНИЭЛЬ ДАРЬЕ

Французская актриса Даниэль Дарье скончалась на 101-м году жизни.

Артистка умерла в своем доме на юге Франции. Ее друг Жак Женверн отметил, что состояние Дарье недавно ухудшилось после того, как она упала.

Даниэль Дарье дебютировала в кино в 14 лет, сыграв в музыкальном фильме «Бал». Актриса известна по таким лентам, как «8 женщин», «Мадам де...», «Майерлинг», «Красное и черное» и «Прекрасные создания», а также по сериалу «Опасные связи». За свою карьеру она снялась более чем в 140 картинах.

В 2002-м артистка полу-



чила «Серебряного медведя» Берлинского кинофестиваля за роль в «8 женщинах». Благодаря этому же фильму, Европейская киноакадемия признала ее лучшей актрисой.

Дарье также занималась музыкальной карьерой — она выпустила 20 альбомов.

«СКЛИФOSОВСКИЙ» ОТМЕТИЛ ПЯТИЛЕТИЕ



Пять лет назад вышел первый сезон «Склифосовского». В честь юбилея сериала в социальных сетях прошёл конкурс поздравлений. В настоящий момент снимается шестой сезон «Склифосовского», состоящий из 16 серий. Именно поэтому празднование решили провести прямо в декорациях проекта, в перерывах между дублями. Праздники с сюрпризами на съёмочной площадке «Склифа» не редкость. Так, в свой день рождения, Максиму Аверину вручили премию от съёмочной группы «Лучший врач года». А на праздновании юбилея «Склифосовского» доктор Брагин получил тортом в лицо. К счастью, именно десерт весом в десять килограммов не потерял товарный вид.

В этот день на площадке собрался основной звёздный состав и новые герои. За праздничным столом Максим Аверин признался, что его миссия, как врача — чтобы как можно больше людей задумались о своём здоровье: «Только задумай-

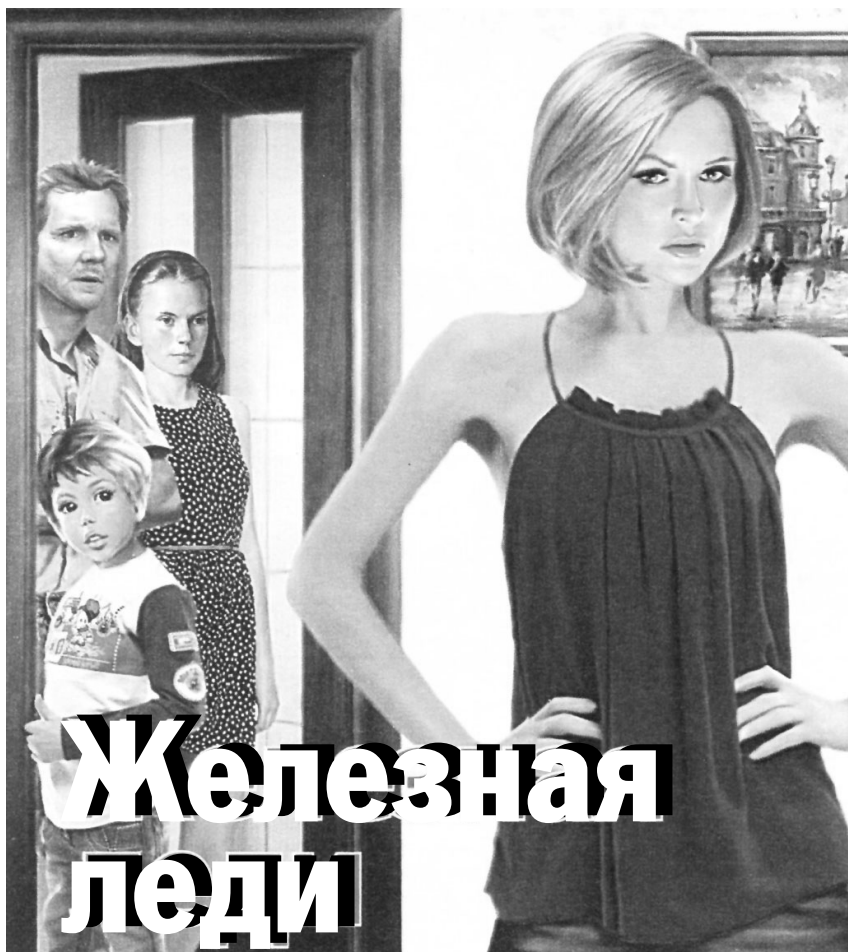
тесь: вот наша операционная — как настоящая, только мы играем, а врачи по-настоящему спасают жизни! Кино — это, конечно, не пособие для жизни, но какие-то вопросы, которые витают в воздухе, мы должны поднимать. Авторы проекта все больше придумывают новые повороты и от этого все интереснее и интереснее играть». Также актёр рассказал, что он настолько сросся со своим персонажем, что даже на улице к нему обращаются за медицинской помощью. «В основном девушки просят сделать искусственное дыхание», — пошутил Аверин.

В шестом сезоне принимает участие Андрей Ильин. «Мой герой — крайне любопытный сам по себе. Интересна и его история. С героиней Елены Яковлевой хирурга Кривицкого связывает многолетняя дружба. Много лет назад они мечтали пожениться, но мой герой Кривицкий вынужден был уехать. И вот теперь он снова на Родине, но уже с другими проблемами», — интригует актёр.

Ваш любимый сканворд

					Мелодия						Мех с кожей
Починка		Валюта ЕС		Гора Зевса	Длинная фраза		Автомобиль		Купол от дождя		Поток уступами
							Кончик ботинка				
Поражение (спорт.)		Формалист		Казацкий ротмистр	...Баба (араб. сказ.)		Пряность для хлеба		Печатн. издание		...Алфёрова
<p>- Дураки всегда найдутся. - Сейчас модно говорить не «дураки», а «энтузиасты». - Ага, у нас теперь две проблемы: энтузиасты и рельеф.</p> <p>❖ ❖ ❖ Квазимодо говорит Золотой Рыбке: - Я тебя о чем просил? Я просил тебя сделать меня Казановой! - Ась? Чаво? - Вот же селедка глухая!</p>								Столица Египта			
		Дух огня									
		Игральная карта		Блок-пост		Черная ткань		Реальность		Богиня радуги	
					Жена князя						
	Наитие	Повозки с грузом	Дерево лауреатов				Крупн. ящерица				
				Мини-блузка		Роды овцы			Крутой берег		Березовый лес
	Ж/д парк	Слоенный торт		Обложка для бумаг			Буква "ь"	1			
		Сорт фаянса									
						Рамзес II					
...Френкель		Фабрика									Место в амбаре
Стремнина		...Аросева	Род мармелада			Прорытое русло					
											Я (старослав.)
				Канат	Дереза						Попал как... во щи
Узкое отверстие		Заплата									
				Муз. пьеса					Единичн. вектор		
Матрос-ученик		Гром и молния					...де-Жанейро				Стоянка заporожцев
				Привет					Мешающие звуки		

1
Сердцевина ореха



Неприступные и сильные женщины кажутся железными только внешне. Внутри они часто бывают хрупкими и ранимыми и просто боятся показать свою истинную сущность...

Ира плохо помнила родителей: они погибли, когда она была совсем маленькая. В памяти остались только мамини руки - теплые и нежные. Девочка скучала по их прикосновениям, особенно перед сном, когда комната погружалась в темноту. Она подолгу лежала с закрытыми глазами, отчаянно мечтая о том, чтобы мама пришла и обняла ее крепко-крепко, поцеловала и сказала что-нибудь ласковое. Из-под закрытых век текли слезы, скатывались на подушку, и мокрая наволочка неприятно холодила щеки.

Но вместо мамы в комнату вошла тетя - Тамара Львовна. Она поправляла одеяло, выключала ночник и уходила, бросив короткое: «Спокойной ночи».

ЧУВСТВАМ - НЕТ!

Тамара Львовна была старшей сестрой Ирочкиного отца, бездетной и одинокой. Она не отдала девочку в детский дом, взяла к себе, удочерила и вырастила. Можно

сказать, Ире повезло. Ее тетя была доброй и интеллигентной, только на вид несколько суровой. Она искренне любила племянницу и всю жизнь посвятила ее воспитанию. Но вот беда, Тамара Львовна не умела, да и не считала нужным проявлять нежные чувства по отношению к ребенку.

Однажды на детской площадке Ира упала с качелей, и дети засмеялись. Она расплакалась навзрыд, но не от боли, а от обиды. И тогда тетя ей сказала:

- Никогда не плачь при людях. Эмоции делают человека слабым, а слабых всегда обижают. Ты должна быть сильной,

Ира на всю жизнь запомнила эти слова и больше никогда и никому не показывала своих чувств. Она росла спокойным и разумным ребенком, без истерик и капризов, на удивление учителям и соседям. Даже наедине с самой близкой подругой Надей не позволяла эмоциям вырваться наружу, старалась всегда быть сильной. Надя была,

полной противоположностью Иры. Она никогда не прятала свои чувства: если смеялась, то до икоты, если плакала, то навзрыд, если любила, то могла задушить в объятиях. Они были такие разные, что их дружба казалась странной. Наверное, правду говорят, что противоположности притягиваются.

Подруги поступили в один университет, окончили учебу и почти одновременно вышли замуж. Семья и работа занимали все время молодых женщин, но их дружба не прервалась. Надя все так же прибегала к Ире, чтобы поделиться малейшей бедой или радостью и так же, как в детстве, не сдерживалась в эмоциях.

- В этом году он забыл дату нашего знакомства, - жаловалась она на мужа, шмыгала носом и плакала, утирая щеки ладошками. - Я закатила ему скандал и разбила вазу.

- Мой Олег вообще никаких дат не помнит, - пожимала плечами Ирина.

- Как не помнит? - округляла глаза подружка и тут же забывала о своем «горе». - Это же ужасно!

Для Нади было очень важно проявление чувств. Каждый день, провожая мужа на работу, она обвивала его шею руками, целовала и говорила ласковые слова. Встречала такими же объятиями, потому что не представляла, как можно любить иначе. А вот Ире такие нежности были ни к чему, она даже стеснялась лишний раз поцеловать мужа. Зачем, если он и так знает, что она его любит? Эмоции в браке только мешают, считала она, утомляют и раздражают.

«НУ, ТЫ ТОЧНО ЖЕЛЕЗНАЯ!»

Олег, супруг Иры, в первые годы их совместной жизни ценил в жене ее хладнокровие, выдержку, спокойствие и способность разумно мыслить в критических ситуациях.

- У других жены истерички, а ты у меня умница, - хвалил он. - Настоящая железная леди.

Правда, со временем Ира начала замечать, что их отношения становятся слишком уж равными, порой даже прохладными. Но она успокаивала себя тем, что в любой семье страсть первых лет проходит, а на смену ей приходят спокойствие, уверенность и взаимное уважение. И это вовсе не значит, что любовь прошла.

Ира и Надя забеременели практически одновременно, они шутили по этому поводу и радовались, что вместе будут сидеть в декретном отпуске, вместе гулять с детьми в парке.

- Это ужасно! - жаловалась Надя и делала трагическое лицо. - Я боль-

ше не выдержу, этот токсикоз меня убьет!

Ее муж стоически переносил все капризы жены и покорно исполнял все ее требования. Ира даже сочувствовала ему и думала, что ее собственный супруг не испытывает никаких неудобств в ожидании первенца. Она не жаловалась на самочувствие и не просила особого к себе отношения.

- Нет, ну ты точно железная, - удивлялась Надя.

Ира не была железной, ее тоже мучил токсикоз, ей так же, как и подруге, хотелось пожаловаться мужу. Но она понимала, что Олег ничем не сможет ей помочь, а жаловаться просто так было не в ее характере. Она же сильная, она справится.

Ира родила дочку и решила назвать ее Александрой. Ей казалось, что это сильное имя для девочки, а ей очень хотелось, чтобы ее дочь выросла сильной. Через четыре года родился сын Егор, и Ирина радовалась, что теперь у нее полноценная семья.

ОБРАЗЦОВАЯ СЕМЬЯ

С первых дней жизни она воспитывала детей так же, как учили ее саму.

- Мама, мне страшно, посиди со мной, - просила маленькая Сашенька перед сном.

Но Ира считала, что нельзя потакать слабостям дочки. Она оставляла включенным ночник, желала девочке спокойной ночи и уходила из комнаты. Иногда ей хотелось прижать Сашеньку к груди и баюкать ее на руках, как малышку, гладить и шептать ласковые слова. Но в памяти всплывали уроки Тамары Львовны, и она сдерживала свои порывы. Нельзя быть слабым, слабых всегда обижают.

- Суровая ты мамаша, - упрекала ее Надя. - А ведь детям нужна любовь.

Ира соглашалась, но считала, что доказывать свои чувства поцелуями и объятиями глупо. Она по-настоящему заботилась о детях, тщательно следила за их здоровьем и правильным питанием, учила читать и писать, водила в развивающие кружки, художественную студию и музыкальную школу. Можно сказать, всю свою жизнь посвятила воспитанию детей, разве не это называется любовью?

- А вот ты напрасно сюсюкаешься со своими, - говорила она подруге. - Разбалуешь, с детьми надо быть строже.

Надя отмахивалась от ее слов и продолжала тискать и осыпать поцелуями своих карапузов и мужа.

Дети росли, выросли. Александра уже училась в университете на архитектора, Егор перешел в восьмой класс и серьезно занимался спортом. Ирина с гордостью смотрела на них, ведь именно благодаря ее стараниям они выросли такими умными, сильными и организованными. В ее семье всегда поддерживался идеальный порядок во всех смыслах - начиная с быта и заканчивая взаимоотношениями домочадцев. В их доме никогда не было безобразных скандалов с битьем посуды, никто не повышал голос, не слышались бранные слова, все было вежливо друг с другом. Образцовая семья!

Правда, не было здесь места и ласке. Букеты цветов, которыми хвастались подруги, Ира не получала. Олег их не приносил, считая, что жене они не нужны. Сложно его было в этом винить, ведь Ира действительно никогда даже не намекнула на то, что нуждается в элементарном проявлении супружеской любви.

Беда пришла в тот день, когда муж попал в больницу с банальным, казалось бы, аппендицитом. После операции начались осложнения, Олега долго держали в реанимации, но даже когда перевели в палату, он очень страдал от болей. Ирина жалела мужа, но свои чувства старалась не показывать, как всегда. Известно ведь, что жалость расслабляет, а мужу сейчас особенно нужна сила, чтобы победить болезнь.

Однажды она пришла к нему в неурочное время и застала поразительную картину. Пышногрудая молодая медсестра склонилась над Олегом, гладила его по голове, по плечам и приговаривала ласковым, воркующим голосом:

- Ну потерпи, мой хороший, потерпи, скоро все пройдет, я обещаю...

Ира застыла, как вкопанная. Ее поразили слезы в глазах мужа и выражение его лица - благодарное. Олег заметил жену и тут же отстранился от медсестры, замкнулся.

- Я бульон принесла, - произнесла Ира, чувствуя неловкость, словно застала супруга за чем-то неприличным.

ВСЕ БРОСИЛИ...

Вскоре Олега выписали, но домой он заехал только на несколько минут. Собрал свои вещи в небольшую сумку, усадил Иру перед собой и спокойно сказал:

- Я уйду. Поживу пока у родителей, а там видно будет.

- Почему? - спросила Ира севшим от неожиданности голосом.

- Знаешь, я живой человек и мне нужно простое человеческое тепло.

Я хочу жить с женщиной, нежной и ласковой, любящей.

- Я люблю тебя.

- Да? А я этого не чувствую. Прости. Он встал и ушел, хлопнула входная дверь, в квартире стало тихо.

Ира долго сидела за столом, не в силах осознать случившееся. Ей казалось, что мир рухнул, но уход мужа был только началом катастрофы. Через неделю ситуация повторилась, только с дочерью. Саша, так же, как и отец, за несколько минут собрала вещи и заявила:

- Я уйду. Мой молодой человек предлагает пожить вместе, мы сняли комнату, будем жить там.

- Зачем? - испуганно спросила Ира. - Если вы хотите быть вместе и планируете пожениться, можете жить у нас.

- Нет, мама, спасибо, у нас не дом, а... ледяной дворец. Холодно и неуютно. Вот и папа ушел... из-за тебя.

- Да как ты смеешь!

- Мама, ты хоть раз видела мои слезы? - неожиданно спросила дочь, и тут же сама ответила: - Нет. Но это не значит, что я никогда не плакала. Просто со своими переживаниями, проблемами я приходила к папе, он меня утешал, жалел, помогал. А теперь меня здесь больше ничего не держит. Я пойду, прости. Буду звонить и навещать, не волнуйся...

Ира еще некоторое время сидела неподвижно, ошеломленная и подавленная, а потом вдруг встрепенулась, вскочила и забежала в комнату сына. Егор был занят сборами, он аккуратно упаковывал вещи по пакетам и складывал их в большой рюкзак.

- Ты куда собираешься?

Женщина почувствовала, что сейчас потеряет сознание.

- Как куда? - Егор удивленно поднял брови. - В спортивный лагерь, на все лето. Ты что, забыла?

Сын был спокоен и сосредоточенно делал свое дело, не обращая внимания на мать. Ирине стало чуть легче дышать. Она тихо вышла из комнаты, аккуратно прикрыв за собой дверь. Нашла телефон и набрала номер единственного человека, который мог ее понять и поддержать в эту минуту, - Нади.

Встревоженная подруга прибежала через несколько минут. Ира жаловалась ей на судьбу, рыдала громко, с причитаниями, по-бабьи. Надя гладила ее по голове, плечам, шептала утешающие слова:

- Ничего, все наладится. Ты не сдерживай слезы, они душу омывают...

А Ира и не сдерживалась. Железная леди впервые не стеснялась своих слез.

Наши дети



СПИННЕР: МОДНАЯ ИГРУШКА

Непосвященные взрослые интересуются, что за штуки вертят дети в руках? Любого ребенка, умеющий говорить, тут же ответит: «Это же спиннер! Это круто!»

Спиннер - по-английски «вертушка» - это кусок пластмассы на подшипниках, как правило, в форме трехконечной звезды. Стоит он копейки и продается везде и всюду. Эта игрушка сегодня есть у каждого, а некоторые подростки собирают целые коллекции. Между тем, спиннеры хотят запретить. Кому и чем они не угодили?

ПОЛЬЗА - ЕСТЬ!

Считается, что изначально спиннеры были придуманы для детей с особенностями психического развития, в том числе, для аутистов и страдающих СДВГ. Авторство приписывают американской домохозяйке Кэтрин Хеттингер, которая еще в 1990-х годах соорудила игрушку - прототип спиннера для больной дочери, а затем организовала мини-бизнес по продаже таких «крутилок для рук». Сегодня спиннер - самая продаваемая игрушка в мире. Говорят, в мае этого года спрос на вертушки был так велик, что в Китае фабрики по производству сотовых телефонов срочно переключились на создание спиннеров.

Главная задача спиннера - снизить индекс тревожности. Как много веков назад в сложных ситуациях люди перебирали четки, так сегодня подверженные множеству стрессов подростки вертят в руках

яркие спиннеры. Это лучше, чем грызть карандаш или ногти. Также спиннер помогает избавиться от такой дурной привычки как курение, Игрушка даже составила конкуренцию другим популярным у подростков гаджетам - более дорогим вейперам.

Любой, кто хоть раз держал спиннер в руках, согласится: приятная вибрация действительно успокаивает, а красочное верчение еще и завораживает. Это отвлекает от отрицательных эмоций, снимает раздражение и гнев. К тому же, постоянные упражнения со спинне-

ром повышают сенсорную чувствительность пальцев, развивают мелкую моторику.

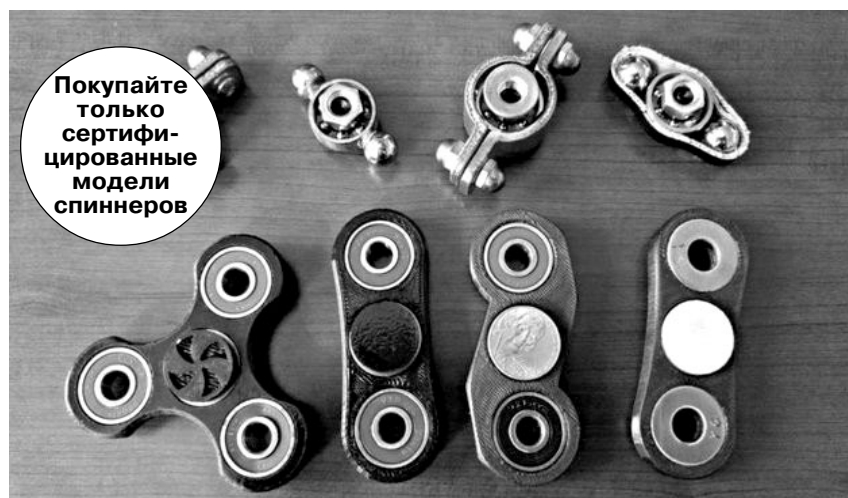
КАКОЙ ВЫБРАТЬ?

Форма пропеллеров может быть разной: с двумя, тремя, четырьмя лопастями, в виде штурвала или даже защитного оберега. Игрушки различаются по цвету, материалу. Есть экземпляры с подсветкой и музыкой. Но только настоящий знаток скажет, что выбирать вертушку нужно не по внешнему виду и спецификам, а по вибрации и качеству вращения. Узнать об этих показателях можно, лишь прокрутив спиннер в руке.

В ЧЕМ ПОДВОХ?

Подростки собирают целые коллекции спиннеров, разоряя семейный бюджет. Школьники придумывают различные трюки с ними. На первый взгляд кажется: ну что плохого? Главное - дети при деле. Однако во многих школах Америки спиннеры запрещены, их хотят устранить на законодательном уровне и в других странах.

Психологи говорят: доверять рекламщикам не стоит. Ведь никаких научных исследований о том, что спиннеры действительно успокаивают и рекомендуются детям с особенностями развития, нет. Сомнительно и то, что эти игрушки борются с вредными привычками, ведь их кручение само по себе - зависимость, и это ненормально. Бьют тревогу и учителя. Ведь на деле они не помогают сконцентрироваться, а наоборот, отвлекают. Были случаи, когда при попытке забрать спиннер педагоги подвергались неадекватной агрессии со стороны учеников. Также зафиксированы инциденты, когда при проведении трюков спиннеры разваливались и наносили детям серьезные увечья, вплоть до выбитого глаза.



ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ И МАТЬ ИХ СОФИЯ

Вера, Надежда, Любовь и София (с греч. - «мудрость») олицетворяют главные человеческие добродетели. Неудивительно, что многие родители называют в их честь своих дочерей.

Во II веке в Рим приехала из Италии вдова София. Муж ее умер, на руках остались три дочери. Они собирались начать новую, лучшую жизнь, но впереди их ждали одни лишь несчастья.

НЕДЕТСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Пистис, Элпис и Агапэ - так по-гречески звучали имена троих дочерей Софии. В переводе на старорусский - Вера, Надежда и Любовь. Девочки были еще совсем юны: Вере исполнилось 12 лет, Надежде - 10, а Любви - 9.

Семья славилась своим благочестием. Они открыто исповедовали православие и были прилежными христианками. София воспитывала своих дочерей в строгости и любви к людям. Вскоре молва об их благочестии разлетелась повсюду и дошла до самого императора Адриана. Он тут же вызвал дочерей с матерью к себе и решил подвергнуть испытаниям их любовь к Господу Богу. Первой он позвал к себе старшую дочь Веру. Император предложил девочке принести жертву языческой богине Артемиде. Вера отказалась, и тогда Адриан приказал подвергнуть ее пыткам. Девочку раздели донага и пытали - били хлыстами, клали на раскаленную решетку, сажали в котел с кипящей смолой. В моменты испытаний она лишь твердила молитву Господу, а он ее слышал и помогал выносить мучения. Когда Адриан понял, что никому поклоняться Вера не будет и попытка ее бесполезна, он приказал отсечь ей голову. В последний раз София благословила свою дочь, отпуская ее на смерть.



Следом за Верой была вызвана Надежда, но та тоже повторила слова своей сестры и также была казнена. Через пытки прошла и самая младшая - Любовь, у которой император просил хотя бы назвать Артемиду великой. Но девочка промолчала, не предав своей веры.

ДОЛГОЖДАННЫЙ ПОКОЙ

Склонилась София над телами своих любимых дочерей, но в ее глазах были лишь слезы радос-

ти. Ее девочки не усомнились в вере, вынесли все испытания и в конце концов их души отправились на встречу с Господом Богом. Она похоронила их на холме и три дня читала молитвы над их могилой. После чего умерла сама и была упокоена рядом с девочками.

Город был поражен этой жестокой расправой, люди горевали и оплакивали семью. Для многих эти женщины стали символом непоколебимости веры, стойкости и терпения.

В VIII веке их мощи были

перенесены во Францию, в местечко Эшо неподалеку от города Страсбурга. Здесь они покоятся по сей день и ежегодно 30 сентября, в день памяти мучениц, привлекают тысячи паломников, приезжающих поклониться их великому христианскому подвигу.

БАБЬИ ИМЕНИНЫ

На Руси праздник Веры, Надежды, Любви и матери их Софии прозвали бабьими именинами: в этот день широко отмечались именины девушек и женщин с соответствующими именами. Основным угощением на столах были пироги, которыми именинницы потчевали гостей, пришедших их поздравить.

Были в этот день и свои традиции. Так, например, женщинам было принято горько плакать - конечно, не всерьез. Так они избавляли себя самих и свои семьи от возможных слез и напастей в течение следующего года. Замужние дамы в день праздника молились о благополучии своих родственников, мужа, детей. Незамужние - о скорой встрече с суженым.

Мало что изменилось с тех пор. По-прежнему Вера, Надежда, Любовь и мать их София, почитающиеся в лике мучениц, даруют женщинам личное счастье. Икона с их изображением часто ставится в доме в качестве оберега. Перед ней молятся, чтобы не пришла в дом беда. Святых часто просят о даровании долгожданного ребеночка и об избавлении от женских болезней.

Считается, что девочка, рожденная в день памяти святых, будет обладать особой мудростью, терпением, кротостью.

Как я похудела



7 полезных продуктов, НО ОПАСНЫХ ДЛЯ ФИГУРЫ!

Вы следите за фигурой и покупаете продукты, которые считаются диетическими? Осторожно, вы рискуете набрать лишние килограммы!

Желающие похудеть даже не представляют, какое количество калорий кроется в весьма безобидных продуктах. Однако диетологи уверяют: полезный не значит диетический! Итак, знакомьтесь: 7 самых известных обманщиков, которые калорийнее стакана колы или зефира.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Большинство из нас предпочитает варить кашу из хлопьев геркулес, а не из цельной крупы. А зря! Ведь хлопья изготавливают из овса с помощью тепловой обработки: удаляется кожица, зерна измельчаются максимально тонко, и в итоге остается практически один крахмал, и именно его мы употребляем в пищу. А мюсли, которые многие считают полезным перекусом, сдобряются засахаренными цукатами, орехами и прочими пищевыми добавками. Поэтому, тщательно изучайте упаковку продукта, иначе от таких «полезных» завтраков фигура быстро поплывет, ведь энергетическая ценность цукатов зашкаливает!

АВОКАДО

Несомненная польза этого плода заключается в богатом арсенале витаминов, микроэлементов, антиоксидантов. Доказано, что авокадо снижает давление и уровень холестерина в крови, лечит сердечно-сосудистые заболевания, укрепляет ногти, волосы, зубы, улучшает состояние кожи, повышает иммунитет. Но вместе с

тем это самый калорийный фрукт - 208 ккал на каждые 100 граммов! Поэтому, налегая на авокадо, вы не похудеете.

ЯБЛОКО

Сразу оговоримся, что речь идет не обо всех сортах яблок. Этот фрукт считается диетическим, и разработано множество яблочных диет. Однако в одном зефире содержится 30 ккал, а в красном яблоке большого размера - 200. Все потому, что концентрация простых сахаров - глюкозы и фруктозы - в зрелом яблоке очень высокая.

Для фигуры не полезны красные и бордовые яблоки. Если вы на диете, отдайте предпочтение кислым сортам.

МЯСНОЙ БУЛЬОН

Врачи рекомендуют бульоны в период выздоровления после различных заболеваний - это легко ус-



ваиваемая и восстанавливающая пища. Что же касается низкокалорийности блюда, то она сомнительна. Ведь, по сути, бульон - вытяжка жира, содержащегося в мясе. Поэтому это блюдо богато холестерином. Недаром диетологи рекомендуют худеющим заменить мясные бульоны овощными. Если вы мечтаете о стройной фигуре, советуем вам сделать то же самое.

БРОККОЛИ

На переработку брокколи организм затрачивает больше килокалорий, чем в ней содержится. Но это относится только к сырой брокколи. Если вы варите этот продукт, тушите, готовите суп-пюре, сдобривая его куриным бульоном, в итоге получаются калорийные блюда.

Отвар брокколи содержит токсин гуанидин. Способствуя появлению мочевой кислоты, он может привести к образованию подагры.

Когда вы готовите суп-пюре, обязательно выливайте бульон из-под брокколи - используйте вместо него воду. Добавляйте оливковое масло, оно поможет усвоить содержащиеся в овоще витамины А и Е. Кстати, если сдобрить суп лимонном, вы получите очень вкусное блюдо!

ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА

Без сомнения, обилие витаминов и важных для поддержания молодости микроэлементов - железа, селена, фосфора - делает вареные яйца самым популярным завтраком. Однако, худеющим стоит помнить, что одно яйцо содержит почти 200 ккал. Если же вы не можете без любимой яичницы, ешьте исключительно белок, он способствует снижению веса. А вот от желтка лучше отказаться.

СУХОФРУКТЫ

Коварство сухофруктов заключается в том, что при расфасовке некоторые производители добавляют консерванты. К примеру, чтобы некачественный изюм блестел, его смазывают маслом, а чтобы быстрее высыхал - добавляют диоксид серы. В маленькой упаковке изюма - 264 ккал, в то время как в шоколадном круассане - 65.

Лучше покупать сухофрукты «с хвостиком». Если была произведена химическая обработка, он отваливается. Как ни странно, чем изюм непригляднее, тем натуральнее. Диетологи советуют покупать изюм, который был сделан в Германии и Франции, где культивируют диетические белые сорта винограда.



КАКАЯ СТРАНА ВАМ ПОДХОДИТ?

Иногда человека непреодолимо тянет в ту или иную страну. Нравится ее история, города, язык. А какая страна подошла бы вам для жизни или отдыха?

Пройдя тест и узнав, какая страна вам больше всего подходит, вы, возможно, и не переедете туда - все-таки такие дела спонтанно не решаются. Однако вы точно будете знать, куда отправиться в свой следующий отпуск!

1. Продолжите высказывание: «Жизнь - это...»

- А. То, что происходит с нами каждый день.
- Б. Настоящее наслаждение!
- В. Величайший труд, ничто не дается нам просто.
- Г. Любовь.

2. Назовите главное качество своего характера.

- А. Упорство.
- Б. Жизнерадостность.
- В. Свободолюбие.
- Г. Романтичность.

3. Как вы предпочитаете проводить вечер пятницы?

- А. В семейном кругу, со своими близкими людьми.
- Б. Среди друзей, в шумной компании.
- В. В каком-либо увеселительном заведении.
- Г. С любимым человеком в романтической обстановке.

4. Что бы вы хотели видеть, выходя из окна?

- А. Тихую улочку, здания в ряд, много зелени.
- Б. Шумную улицу, много знакомых, все друг с другом здороваются.
- В. Простор, люди спешат куда-то, а я словно песчинка.
- Г. Красивую архитектуру, множество уютных кафе.

5. Какую кухню вы предпочитаете?

- А. Простую, лишь бы наесться.
- Б. Я настоящий гурман, люблю покушать от души!
- В. Обожаю фастфуд!
- Г. Предпочитаю высокую кухню, изысканные блюда.

6. Есть ли у вас четко заведенный распорядок дня?

- А. Да, и мне это по душе. Я очень пунктуальный и обязательный человек.
- Б. Нет. Главное, успевать отдыхать!
- В. Я все время куда-то спешу!
- Г. Есть, но я часто опаздываю.

7. Какой мужчина вас мог бы привлечь?

- А. Надежный, серьезный.

Б. Какой-нибудь красавчик, пусть даже легкомысленный!

В. Целеустремленный, амбициозный.

Г. Галантный, обходительный, настоящий джентльмен.

8. Любите ли вы общаться?

А. Нет, я, скорее, закрытый человек.

Б. Очень! Не представляю себя без друзей и приятелей.

В. Люблю, но в меру.

Г. Только когда разговор мне интересен.

9. Какой породе собак вы отдали бы предпочтение?

А. Корги. Они выглядят величественно и по-королевски.

Б. Болонка. Очень жизнерадостная собака!

В. Лабрадор, ретривер. Они прекрасно подойдут для большой семьи!

Г. Небольшие собачки - шпицы, чихуа-хуа. Они такие милые!

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Вам по духу Англия. Вы, как и она, немного чопорны, закрыты, любите правила, устои и традиции. Есть в вашем воспитании и характере что-то старомодное. В англичанах вам бы точно пришлись по духу их практичность и нежелание тратить время попусту.

Большинство Б. По натуре вы настоящий итальянец! Такой же пылкий, страстный, любящий жизнь и окружающих людей! Вы можете часами беседовать с друзьями, а вот одиночество совсем не переносите. В Италии вас бы привлекли ее красота, размеренность, стремление наслаждаться каждой минутой данного времени.

Большинство В. Америка - для вас! Есть в вашем характере что-то свободолобивое, как и в каждом американце. Вам не чужды представления об американской мечте, согласно которой каждый человек может сделать себя сам, с нуля. Америка однозначно покорила бы вас своими широкими объятиями и безграничными возможностями для самореализации.

Большинство Г. Вам по характеру больше всего подходит утонченная Франция. По жизни вы настоящий гурман - это касается не только еды, но и общения с людьми. Вы тщательно выбираете свое окружение. А еще вы влюбчивы и часто бываете неосмотрительны в выборе партнера. Как и все французы, вы любите себя и умеете преподносить так, чтобы все вами восхищались.



(Продолжение, начало в 29-43)

— А жена фермера должна консервировать и мариновать овощи?

Мэтт едва успел подавить неуместный смех и, глядя ее роскошные волосы, выдавил:

— Нет.

— Хорошо, потому что я ничего не умею.

— Но я не фермер, — напомнил он. — Ты ведь знаешь.

И настоящая причина ее страданий вырвалась вместе с новым потоком слез:

— Я должна со следующего месяца начать учебу в колледже, — с глубокой искренней скорбью проговорила она. — Мне необходимо поступить в колледж. Я собираюсь когда-нибудь стать президентом, Мэтт.

Пораженный Мэтт опустил голову, пытаясь разглядеть ее лицо.

— Весьма благородная цель, — объявил он торжественно. — Президент Соединенных Штатов...

Он говорил так серьезно, что, непредсказуемая молодая женщина в его объятиях невольно сквозь слезы взвизгнула от смеха.

— Не Соединенных Штатов, а университета, — поправила она, и теперь ее великолепные глаза искрились смехом. Куда подевались боль и отчаяние?

— Благодарение Богу и за малые милости, — пошутил Мэтт, вне себя от облегчения, что она наконец улыбнулась. — Через несколько лет я стану богатым человеком, но даже к тому времени вряд ли смогу купить тебе пост президента страны.

— Спасибо. — шепнула она.

— За что?

— За то, что заставил меня смеяться. Я не плакала так сильно с тех пор, как была совсем ребенком. А теперь, кажется, остановиться не могу.

— Надеюсь, ты не смеялась над тем, что я когда-нибудь разбогатею.

Несмотря на небрежный тон, Меридит почувствовала, что он не шутит, и мгновенно стала серьезной. В этом лице с квадратным подбородком светились решимость, ум и тяжело доставшийся жизненный опыт. Судьба не подарила ему тех преимуществ, которые имели мужчины ее класса, но Меридит инстинктивно чувствовала в Мэтте Фарреле редкое сочетание силы с негибкой волей и стремлением к успеху. И, несмотря на некоторый его цинизм и привычку повелевать, она чувствовала, что глубоко

РАЙ

в душе Мэтта таится нежность. Сегодняшнее поведение было тому доказательством. Она сама была виновата в том, что произошло полтора месяца назад, и беременность и поспешное замужество, несомненно, так же губительны для его жизни, как и для нее. Однако, Мэтт ни разу не упрекнул Меридит за беспечность и глупость, не послал к черту, когда она попросила его жениться на ней... а ведь она ожидала взрыва негодования.

Мэтт понимал, какими невероятными казались его претензии, особенно сейчас, и видел, что Меридит исподтишка изучает его и взвешивает его шансы на успех. В ночь их первой встречи он выглядел как один из тех, среди которых она жила. Теперь же она поняла, из каких низов вышел ее жених, видела, как он, весь в грязи, копается в моторе. Мэтт вспомнил ее потрясенное безразличное выражение лица. И теперь, глядя в это прекрасное лицо, почти ожидал, что она рассмеется... Нет, Меридит слишком хорошо воспитана для этого, скорее всего скажет что-то снисходительное, и он, Мэтт, сразу все поймет, эти нелгущие глаза выдадут ее.

И наконец Меридит заговорила — спокойно, задумчиво улыбаясь:

— Собираешься перевернуть мир?

— Вверх дном, — кивнул он.

К совершенному изумлению Мэтта, Меридит Бенкрофт подняла руку, застенчиво притронулась к его напряженной челюсти, погладила пальцем щеку, и улыбка отразилась в ее глазах, заставив их засветиться. Мягко, но абсолютно уверенно она прошептала:

— Уверена, что так и будет, Мэтт.

Мэтт хотел что-то сказать, но слова не шли с языка. Прикосновение ее пальцев, близость тела, выражение глаз подействовали на него словно наркотик. Совсем недавно его безумно влекла эта девушка, и теперь притяжение мгновенно вернулось с прежней силой, заставившей его наклониться и завладеть ее губами в безжалостном мучительном поцелуе. Он поглощал ее сладость, потрясенный собственным иступлением, когда пришлось почти силой раскрыть губами ее губы, потому что инстинктивно чувствовал: едва ли она ощущает то, что ему приходится испытывать сейчас. И когда ее губы раскрылись, он был ошеломлен нахлынувшим на него потоком чувств. Куда девались здравый смысл и холодный рассудок! Мэтт наклонился над ней, оцепенев от желания, и почти застыл, когда Меридит, отстранившись, уперлась ладонями в его грудь.

— Твои родные, — с отчаянием охнула она. — Они внизу...

Мэтт нехотя отнял руку от ее обнаженной груди. Его родные... Как он мог забыть о них! Очевидно, отец пришел к верному выводу относительно причин столь внезапного брака и к совершенно не правильному заключению насчет самой Меридит. Нужно спуститься и все прояснить: не стоит укреплять отца в том мнении, что Меридит — просто богатая потаскуха, которая сейчас не стесняется валяться с ним в этой спальне.

Мэтт был потрясен отсутствием всякого контроля над собой там, когда рядом была Меридит. Медленные, нежные ласки... нет, он совсем не этого хотел... быстрое полное обладание — вот его цель, а такого никогда не случилось с ним раньше.

Откинув голову, Мэтт несколько раз глубоко вздохнул, чтобы успокоиться, вскочил с постели — подальше от соблазна! — и прислонился к кровати столбику, наблюдая, как она с трудом садится и нерешительно оглядывает комнату, поспешно поправляя одежду. Мэтт усмехнулся, увидев, как тщательно Меридит прикрывает груди, которые он целовал и ласкал всего несколько мгновений назад.

— Рискуя показаться чересчур эмоциональным, — задумчиво заговорил он, — начинаю находить мысль о фиктивном браке не только ужасной, но и чрезвычайно непрактичной. Очевидно, что мы испытываем друг к другу сильное сексуальное притяжение. Кроме того, мы вместе сделали малыша. Может, стоит попробовать жить, как все женатые пары? Кто знает, — пожал он плечами, невольно улыбаясь, — может, нам это понравится.

Меридит не удивилась бы сильнее, даже если бы у него внезапно выросли крылья и он начал летать по комнате. Она поняла, что Мэтт не настаивает, а просто предлагает ей подумать и о такой возможности. Разноречивые чувства, вызванные его хладнокровием, с другой стороны, мыслями о будущей семье, смутили девушку, и она ничего не ответила.

— Спешить некуда, — бесшабашно улыбнулся он. — Впереди еще несколько дней, чтобы все решить.

После его ухода Меридит с усталым недоверием взглянула на закрывшуюся дверь, поистине ошеломленная быстрой, с которой он делал выводы, отдавал приказы и приходил к решениям. Характер этого почти незнакомого Мэттью Фаррела был воистину многогранен, и она никак не могла понять, какой же он на самом деле. В ночь их встречи в нем была некая леденящая отчужденность, граничившая с грубостью, однако, чуть позже он улыбался над ее шутками, спокойно рассказывал о себе, целовал до беспамьятства и любил с требовательной страстью и ошеломительной нежностью. Однако даже после той ночи она чувствовала, что он может быть резок и непреклонен и не стоит его недооценивать. Более того, чего бы ни предпочел Мэттью Фаррел добиться в жизни, он станет силой, с которой придется считаться.

Она задремала с мыслями о том, что он достаточно опасный противник для всех, кто вздумает стать ему поперек дороги.

Неизвестно, что сказал Мэтт отцу, но, когда Меридит спустилась вниз, Патрик Фаррел, казалось, успел вполне смириться с тем фактом, что сын скоро женится. Но несмотря на это, только веселая болтовня Джуэли помешала этому ужину стать тяжелым испытанием

для Мередит. Мэтт все это время был молчалив и задумчив, хотя, казалось, лишь одним своим присутствием давал понять, кто главный в этой комнате и за столом. Патрик Фаррел, номинальный глава семейства, очевидно, уступил эту роль сыну. Худошавый, мрачный человек с лицом, носившим следы бурной жизни и пережитой драмы, он предоставлял Мэтту решать все дела. Мередит он казался жалким и почему-то пугающим, да к тому же она чувствовала, что будущий свекор по-прежнему недолюбливает ее.

Джули, добровольно согласившаяся взять на себя роль кухарки и экономки, казалась праздничным фейерверком — всякая мысль немедленно срывалась с ее губ потоком восторженных слов. Ее преданность Мэтту была полной и очевидной; она подскакивала, чтобы принести брату кофе, спрашивала у него совета, слушала все, что он говорил, с таким видом, будто сам Господь спустился на землю и проповедует верующим. Мередит, отчаянно пытавшаяся не думать о своих бедах, не переставала удивляться тому, как удалось Джули сохранить оптимизм и жизнелюбие. Почему такая девушка, как Джули, предпочла добровольно пожертвовать своим будущим и карьерой ради отца и брата?

Прошло несколько минут, прежде чем Мередит сообразила, что Джули обращается к ней:

— В Чикаго есть универмаг «Бенкрофт». Я иногда вижу его рекламу в газетах и модных журналах. Однажды Мэтт привез мне оттуда шелковый шарф. Вы когда-нибудь бывали там?

Мередит кивнула, невольно улынувшись при упоминании магазина, но не стала вдаваться в подробности. Сейчас не время рассказывать Мэтту о том, каким образом она связана с универмагом, да и Патрик так болезненно отреагировал на ее машину, что не стоило делать этого сейчас. Но, к несчастью, Джули не дала ей выбора:

— Вы, случайно, не родственница Бенкрофтов, тех людей, что владеют магазином?

— Родственница.

— И близкая?

— Очень — призналась она, улынувшись при виде восторженного блеска в больших серых глазах Джули.

— Очень близкая? — продолжала девушка, откладывая вилку и уставясь на Мередит с неподдельным изумлением. Мэтт не донес до рта чашку с кофе, а Патрик, нахмурясь, откинулся в кресле.

Молча смирившись с поражением, Мередит вздохнула:

— Мой прапрадед основал магазин.

— Потрясающе! А знаете, кем был мой прапрадед?

— Нет, конечно. Кем же? — спросила Мередит, так захваченная восторженным энтузиазмом девушки, что совсем забыла взглянуть, как отнесся Мэтт к этой новости — Эмигрировал в Америку из Ирландии и завел лошадиное ранчо, — сообщила Джули и, встав, начала убирать со стола.

Мередит улыбнулась и тоже поднялась, чтобы помочь.

— А мой был конокрадом!

Мужчины взяли чашки с кофе и направились в гостиную.

— Неужели взаимправдашим конокра-

дом? — охнула Джули, наполняя раковину мыльной водой. — Вы уверены?

— Совершенно, — кивнула Мередит. — За это его и повесили.

Несколько минут они работали в дружелюбном молчании, но потом Джули объяснила:

— Следующие несколько дней отец работает в две смены. Я сегодня переночую у подруги — будем вместе готовить уроки. Утром вернусь и приготовлю завтрак.

Мередит, удивленная упоминанием об уроках, совершенно не обратила внимания на то обстоятельство, что остается наедине с Мэттом.

— Ты учишься? Но почему? Разве сейчас не каникулы?

— Я хожу в летнюю школу. Таким образом, я смогу окончить ее в декабре, через два дня после того, как мне исполнится семнадцать.

— Но это слишком рано.

— А Мэтту было шестнадцать?

— Неужели? — удивилась Мередит, засомневавшись в качестве подобного обучения в сельских школах, позволяющего так быстро усвоить школьную программу.

— А что ты станешь делать потом?

— Поступлю в колледж. Собираюсь специализироваться в одной из естественных наук, но еще не решила, в какой. Возможно, в биологии.

— В самом деле?

Джули, кивнув, с гордостью объявила:

— У меня полная стипендия. Мэтт до тех пор не хочет уезжать, пока не убедится, что я смогу справиться без него. Правда, нет худа без добра: он смог получить степень магистра по управлению предприятием за это время. Хотя ему пришлось оставаться в Эдмонтоне и продолжать работать, чтобы оплатить медицинские счета матери.

Мередит удивленно уставилась на девушку:

— Мэтт сумел... что?!

— Получить степень магистра по управлению предприятием. Ее получают после степени бакалавра, — пояснила девушка. — В колледже Мэтт специализировался по двум предметам — экономике и финансам. У нас в семье все головастье, — добавила она, но, увидев потрясенное лицо Мередит, остановилась и нерешительно пробормотала:

— Ты... на самом деле... ты ничего о нем не знаешь, верно?

«Только как он целуется и занимается любовью», — со стыдом подумала Мередит.

— Не много, — тихо призналась она вслух.

— Ну не стоит так уж винить себя. Большинство людей считают, что Мэтта не так-то легко узнать, а вы были знакомы всего два дня.

Это прозвучало таким осуждением, что Мередит отвернулась, не в силах встретиться с ней взглядом, и, подняв кружку, начала старательно вытирать ее.

— Мередит, — шепнула Джули, тревожно глядя на нее, — тут нечего стыдиться, я хочу сказать... для меня все одно, беременна ты или нет.

Мередит уронила кружку, и она покатила по линолеуму под раковину.

— Но это так, — настаивала Джули,

нагибаясь и подбирая кружку.

— Это Мэтт сказал вам, что я беременна? — едва выговорила Мередит. — Или ты сама догадалась?

— Мэтт потихоньку шепнул отцу, а я подслушала, хотя к тому времени уже поняла все сама.

— Чудесно, — пробормотала Мередит, сгорая от стыда.

— Вот именно, — согласилась Джули. — То есть до того, как Мэтт все рассказал отцу о вас, я чувствовала себя так, словно осталась единственной шестнадцатилетней девственницей в округе...

Мередит закрыла глаза, понимая, что вот-вот лишится сознания от унижения и гнева на Мэтта. Как он мог осуждать ее с отцом!

— Должно быть, они здорово сплели на мой счет, — с горечью бросила она.

— Но Мэтт не сплетничал о тебе. Просто объяснил па, какая ты на самом деле.

Мередит стало неизмеримо легче, и, увидев это, Джули немного изменила тему:

— Тридцать восемь из двухсот девушек в нашей высшей школе забеременели в этом году. По правде говоря, — призналась она с некоторым унынием, — мне не приходилось беспокоиться об этом. Большинство парней бояться даже поцеловать меня.

Чувствуя, что от нее ждут какой-нибудь реплики, Мередит, откашлявшись, спросила:

— Почему?

— Из-за Мэтта, — с удовольствием поведала Джули. — Любой мальчишка в Эдмонтоне знает, что Мэтт — мой брат. И представляет, что он сделает с ним, если обнаружит, что он распускает руки. Если речь идет о защите женской добродетели, иметь Мэтта в родне все равно что носить пояс целомудрия.

— Мне почему-то... — выпалила Мередит, не сумев сдержаться, — мне не кажется это правдой.

Джули рассмеялась, и Мередит неожиданно засмеялась вместе с ней.

Когда они присоединились к мужчине в гостиную, Мередит ожидала, что ей предстоит провести два скучных часа у телевизора, но Джули вновь взяла инициативу в свои руки.

— Что будем делать? — спросила она, выжидающе переводя взгляд с Мередит на Мэтта. — Может, сыграем в карты? Нет, подождите, как насчет чего-нибудь совсем дурацкого?

Джули повернулась к книжному полкам и провела пальцем по коробкам с играми:

— «Монополия!» — объявила она, оглядываясь.

У Мэтта не было никакого желания играть, особенно в «монополию», и он уже хотел было предложить Мередит прогуляться, но подумал, что, вероятно, ей лучше снять напряжение, а их беседа может опять расстроить ее. Кроме того, Мередит подружилась с Джули и освоилась с ее присутствием. Он кивнул, пытаясь сделать вид, что в восторге от предложения, и вопросительно взглянул на Мередит. Та тоже, казалось, не слишком обрадовалась, но улыбнулась, и кивнула.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

В поисках счастья



ВОЛШЕБНЫЙ ГАРДЕРОБ

Вы удивитесь: то, как одевается женщина, напрямую влияет на ее настроение, здоровье и личную жизнь! И речь здесь вовсе не о моде...

Джинсы и брюки - это, безусловно, удобно. В «компании» с каблучками даже стильно. Но эти аргументы с треском разбиваются о контраргумент: «Нося джинсы и брюки, женщина перекрывает себе доступ к жизненно важной энергии».

Земля и Космос

Мужчина и женщина отличаются не только физически, но и энергетичес-

ки. Мужчина, как правило, широкоплеч, у него узкий таз, т.е. его фигура представляет собой треугольник, одна из вершин которого направлена в землю, а две другие устремлены в небо - мужчина черпает энергию из Космоса. Фигура женщины представляет собой треугольник, прочно стоящий на своем основании (узкие плечи, широкий таз). Женщина подпитывается жизненно необходимой для нее энергией от Земли - матка является своеобразным «ре-

зервуаром», где скапливается эта энергия.

Наши предки хорошо понимали это: во всех культурах прекрасная половина человечества носила только юбки или платья, чтобы не перекрывать поток столь важной для здоровья женщины энергии земли.

Причем, чем длиннее юбка и платье, тем больше энергии они транслируют. А чем многослойнее подол, тем более прочной и надежной становится защита. Круг подола у земли служит своеобразным оберегом, охраняющим женское целомудрие.

Особенную пользу несут юбки, расширяющиеся книзу. Через конус, который они образуют, энергия лучше проникает в женский «резервуар». Будто сама земля цедит ее через перевернутую воронку!

Взаимовыгодный союз

Женщина, которая постоянно носит брюки, истощает свои запасы женской энергии и не имеет возможности подпитываться ею. У нее меняется характер: уходит терпение, любовь, спокойствие, уступая место грубости и агрессии. Другими словами, она перестает быть женщиной на энергетическом уровне. Со всеми вытекающими.

Наоборот, женщина, в гардеробе которой достойное место занимают юбки и платья, полная энергии земли и словно светится изнутри. В ее жизни все складывается словно само собой, легко и приятно. И рядом с ней, как правило, всегда есть надежный, любящий мужчина.

Тест

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЭТО ВЫ!

Взгляните на картинку - какой из ее сюжетов первым зацепил ваш взгляд? Этот образ - ключик к пониманию самих себя.

Пейзаж в целом. Во многих ситуациях, требующих решительных шагов, вы предпочитаете занимать позицию «моя хата с краю». Так вы защищаете свои границы, оберегаете свое душевное здоровье. Поймите одно: жизнь состоит не только из радостей. Более того, именно проблемы помогают ощутить истинную ценность счастья.

Танцующая пара. Первостепенную роль для вас играет то, что скажут и подумают другие, и, как следствие, не позволяете себе многого из того, что действительно хотели бы осуществить. Не пора ли перестать жить с оглядкой на окружающих и чаще спрашивать, что нравится и хочется именно вам? Если первым вы увидели «тень» танцующей пары, значит, в каких-то моментах вы уже научились не оглядываться на «чужое око». Но еще есть над чем работать.



Музыкант. Вы готовы отдать последнюю рубашку, лишь бы другому было хорошо. Но не выстроилась ли перед вашим домом очередь из этих самых «других»? Помогать - это хорошо, но если садятся на шею, с этой практикой нужно завязывать.

Труба. Обладая большим потенциалом, вы не стремитесь реализовывать его максимально. Что останавливает вас? Сомнения в себе? Страх ошибок? Убежденность, что «лучше синица в

руках»? Большинство препятствий вы создаете сами, думая негативно. Поверьте в успех, начните прикладывать хотя бы минимальные усилия - и «журваль» сам прилетит к вашему дому.

Кошка. Вы наивны, верите в чудеса, полны доброты. И люди нередко этим пользуются, обманывая вас. Постарайтесь сохранить «детский» взгляд на мир, но добавьте «взрослый» рассудительности и предусмотрительности.

Сто лет назад дома строились из натуральных материалов, мебель делалась из дерева, посуда была стеклянная и керамическая. Сегодня все изготавливается с применением искусственно произведенных химической промышленностью веществ. Как бы не соблюдались стандарты безопасности, любой искусственный материал выделяет те или иные химические вещества.

Мебель с подвохом

Посмотрите на стены, окна, двери - пластиковые рамы из поливинилхлорида, двери из прессованной стружки или бумаги с нанесением поливинилхлоридной пленки, виниловые обои, искусственный утеплитель в стенах, пенополистирол, бетон с разнообразными примесями, краски, изготовленные с различными химическими растворителями. Дешевая мебель сегодня производится из ДСП - древесностружечных плит, то есть из прессованной стружки с добавлением формальдегидных смол, а покрывается пленкой из поливинилхлорида.

Все это приводит к химическому загрязнению воздушной среды в доме, проявляющемуся наличием постороннего запаха, головной болью, повышенной утомляемостью, жжением в глазах, першением в носоглотке. Снижается иммунитет, повышается заболеваемость, развивается аллергия. А ряд выделяемых веществ обладает еще канцерогенным и мутагенным действием. Чтобы снизить влияние этих вредных факторов, необходимо, по возможности, использовать мебель из настоящего дерева, хотя бы в спальне (кровать - из дерева или на металлическом каркасе). После установки новой мебели обязательно в течение нескольких недель постоянно проветривать помещение, лучше всего устраивая сквозняк. Точно так же нужно поступать после установки новых дверей, окон, окраски стен, пола, поклейки виниловых обоев. Из грунта под домом и из строительных материалов выделяется радиоактивный газ радон, который в семь раз тяжелее воздуха. Он накапливается в подвальных помещениях и нижних этажах здания. Если вы живете на первом этаже, необходимо организовать проветривание подвала и загерметизировать швы в перекрытиях.

А что на кухне?

У вас на кухне газовая плита? Тогда важно знать, что продукты сгорания природного газа очень вредны. Форсунки плиты должны быть правильно отрегулированы, чтобы снизить выделение вредных газов при горении, над плитой необходимо установить мощную вытяжку, в кухне обязательно должна быть приточная и вытяжная вентиляция. Продукты сгорания не должны попадать из кухни в воздух жилой зоны, поэтому рекомендуется закрывать дверь на кухню, пока вы готовите на плите. Контейнеры для хранения еды могут



ОПАСНЫЕ ВЕЩИ В ВАШЕМ ДОМЕ

Не зря говорят: «Мой дом - моя крепость». Здесь мы отдыхаем после работы, воспитываем детей и, вообще, проводим половину жизни. Но в каждом жилище есть вещи, представляющие скрытую угрозу здоровью.

выделять вредные химические вещества при нагревании, поэтому не разогревайте в них еду. Пластиковые кувшины и бутылки тоже нельзя считать абсолютно безопасными, особенно при контакте с кислой средой, так что, не храните в них компоты, морсы и вообще воду для питья длительное время. Не наливайте горячие напитки в пластиковые емкости, в которых они будут находиться долго! Лучше всего использовать керамическую или стеклянную посуду.

То же самое относится к электрочайникам - выбирайте чайники с резервуаром из нержавеющей стали или стекла, а не из пластика.

Избавляемся от пыли

Обязательный спутник любого быта - пыль, от нее полностью избавиться невозможно, но снизить концентрацию необходимо. Тщательная влажная уборка, включая труднодоступные места за кроватями, под шкафами, у плинтусов должна стать еженедельной. Пылесос - это хорошо, но сначала должна идти влажная уборка, поскольку при работе пылесос неизбежно поднимет с пола самую вредную, мелкую пыль.

Мытье посуды, стирка и уборка - это уже давно, не безопасное хозяйственное мыло, а целые батареи химических средств для стирки, отбеливания, чистки и мойки. При постоянном контакте они опасны для здоровья. Не пользуйтесь бытовой химией без острой необходимости, замените ее хозяйственным мылом. Для стирки луч-

ше применять гели, а не порошки, причем, чем менее интенсивно пахнет гель, тем он безопаснее. То же самое можно сказать и о средствах для мытья посуды и прочей бытовой химии. Не пользуйтесь аэрозольными освежителями воздуха! Это очень вредная вещь, лучше устройте в туалете хорошую вытяжку.

Ванная - помещение сырое и теплое, идеальное место для размножения плесени и грибков. Грибки выделяют в воздух аллергены. Именно поэтому, как только появился грибок - срочно выведите его! Советы и рецепты для этого найдете в Интернете, но главная профилактика - опять-таки эффективная вентиляция, которая поможет понизить влажность в помещении.

Телефон, микроволновка

Чем дальше, тем больше появляется в наших домах разнообразных электрических и электронных приборов, в том числе постоянно излучающих электромагнитные волны высокой частоты. Это мобильные телефоны, планшеты, Wi-Fi-роутеры, ноутбуки. Микроволновка на кухне также содержит генератор сверхвысоких частот. Излучение всех этих приборов оказывает влияние на человека на коротких дистанциях, поэтому старайтесь отдыхать на расстоянии не менее метра от всех источников излучения. Ни в коем случае не кладите под подушку или рядом с изголовьем мобильный телефон или планшет! Соблюдайте безопасную дистанцию при работе микроволновой печи.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

ИСПОЛЬЗУЕМ МОРСКУЮ СОЛЬ



Долгое время я, как и все, использовала обычную пова-

ренную соль во время засолки. Но потом мне посоветовали попробовать морскую. И мне понравилось! Помню, с обычной солью у меня часто в банках появлялся осадок, а сами овощи были мягкими. Морская же соль позволяет увеличить срок хранения солений и не оставляет осадка. Попробуйте!

Татьяна М.

А ЧТО ПОД КРЫШЕЧКОЙ?

Как вы помечаете банки после консервирования? Одни хозяйки приклеивают бумажки, на которых пишут, что за овощ или фрукт лежит внутри. Другие определяют содержимое просто по внешнему виду. Но я предпочитаю подходить к этому вопросу с фантазией.

Как рукодельница, я для каждой баночки вышиваю крючком рисунок того овоща, фрукта или ягоды, которые находятся внутри. Вышитую ткань помещаю поверх крышки и закрепляю с помощью резинок или нитки.

Дарья Солгалова.



НЕ ТОЛЬКО ВКУСНО, НО И КРАСИВО!

Конечно, можно нарезать овощи для засолки обычным способом - их вкус от этого хуже не станет. Но я всегда предпочитаю сделать пару баночек оригинальным способом. Овощи для них я нарезаю по-особенному. У меня есть специальный нож, с помощью которого можно разукрасить помидорчики и огурчики как угодно! Например, из продольных половинок крупных огурцов я вырезаю красивые

ажурные листья. Из кружков моркови и кабачков делаю цветочки с лепестками и сердцевинкой. С помощью гвоздики, перца создаю мордочки на срезах овощей. Не обязательно каждый овощ делать оригинальным. Опыт показывает, что достаточно парочки таких экземпляров в банке, чтобы она заиграла новыми интересными красками.

Ольга Кормухина.



КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТКИ

Кабачки на зиму я заготавливаю не кружочками, а рулетками. Нарезаю их ножом для шинковки капусты, чтобы получились тоненькими. Сворачиваю каждый и укладываю в банку, заливаю кипятком, добавляю уксус 9%-ный (для банки 0,5 л необходимо 1 ст. л.). Закрываю банки крышкой и укутываю до остывания.

Из таких консервов зимой можно приготовить прекрасные кабачковые рулетики. Жидкость надо слить, пластинки достать и обжарить каждую на растительном масле, предварительно обваляв в муке и яйце. После обжарки и остывания полученные рулетики можно смазать любым соусом, положить внутрь любую начинку, свернуть их и закрепить зубочистками. На праздничном столе они разлетаются в миг!

Дарья Н.



МИКРОВОЛНОВКА В ПОМОЩЬ

Консервирую я с помощью микроволновки. Для начала я наливаю в банки по 2-3 ст. л. маринада, сверху кладу овощи, закрываю крышкой и ставлю в микроволновую печь. Затем достаю банки и заполняю их доверху оставшимся маринадом. Самое главное - время, на

которое заготовки нужно ставить в микроволновку! Огурцы и кабачки - 1 мин. 40 сек., помидоры - 1 мин. 10 сек., сладкий перец - 1 мин. 30 сек. Вместо микроволновки можно использовать СВЧ-печь. Главное, чтобы мощность прибора составляла 700-800 Вт.

Маргарита.

ПОРА СОЛИТЬ КАБАЧКИ!



Пока все солят огурчики да помидорчики, я солю кабачки. Уж очень они мне нравятся! Главное, нужно выбирать плоды с тонкой кожицей, небольшие по размеру. Можно положить их в банку целиком или разрезать на крупные части. Солить так же, как огурчики, но вот специи нужно добавить другие. Мне нравятся кабачки в сочетании с мятой, петрушкой, хреном, чесночком и укропом.

Наталья Селезнева.

ОГУРЧИКИ ИЗ ПАКЕТА: ЭКСПРЕСС-РЕЦЕПТ

Я не люблю долго возиться с засолкой огурцов, поэтому предпочитаю экспресс-метод. Беру огурцы, чеснок, укроп, соль, сахар и... крепкий полиэтиленовый пакет! Огурцы мою, отрезаю попки, зелень шинкую, чеснок мелко режу. Огурцы склады-

ваю в пакет, туда же кладу все остальное, засыпаю по 1 ст. л. соли и сахара. Пакет крепко завязываю, несколько раз встряхиваю, кладу в холодильник на ночь (6-8 часов). Утром малосольные огурчики готовы!

Виктория Озерная.

РАЗМЕРЫ

36/38 (46)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% натуральной шерсти; 160 м/50 г) — 150 (200) г коричневой, а также по 100 (150) г цв. ржавчины и синей; спицы №3,5 и 4; круговые спицы №3,5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Вязать (спицы №3,5) = ряды в прямом и обратном направлении (число петель кратно 4 + 2 кромочные): каждый ряд начать и закончить 1 кромочной.

Лицевые ряды: * 1 лицевая, 2 изнаночные, 1 лицевая, от * постоянно повторять; изнаночные ряды: петли провязывать по рисунку; круговые ряды: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

Все остальные узоры вязать спицами №4.

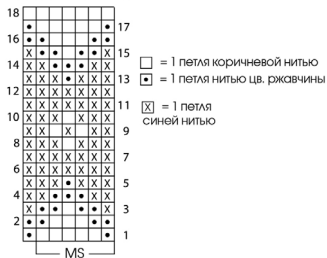
ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Для всех следующих жаккардовых узоров: вязать согл. схеме узора лицевой гладью нитями от разных клубков в норвежской технике, при этом неиспользуемую нить свободно протягивать на изнаночной стороне работы. Начать с 1 кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить петлей после раппорта и 1 кромочной.

ЖАККАРДОВЫЙ УЗОР А

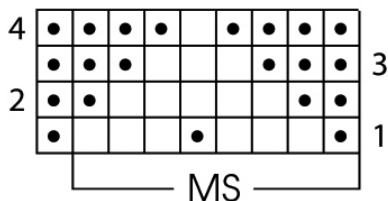
Счетная схема 1



Число петель кратно 6 + 1 + 2 кромочные = вязать согл. счетной схеме 1. Выполнить 1 раз 1–18-й ряды.

ЖАККАРДОВЫЙ УЗОР В

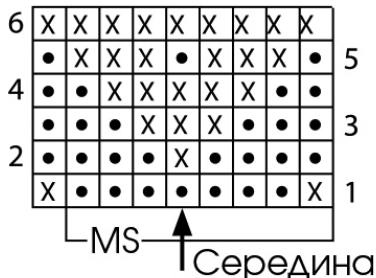
Счетная схема 2



Число петель кратно 8 + 1 + 2 кромочные = вязать согл. счетной схеме 2. Выполнить 1 раз 1–4-й ряды.

ЖАККАРДОВЫЙ УЗОР С

Счетная схема 3



Число петель кратно 8 + 1 + 2 кромочные = вязать согл. счетной схеме 3. Выполнить 1 раз 1–6-й ряды.

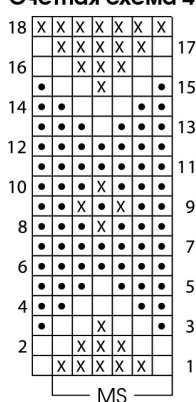


КОРОТКИЙ ЖИЛЕТ С ЖАККАРДОВЫМ УЗОРОМ

Облегающий жилет без застежки, украшенный крупными жаккардовыми узорами, выполнен из чистой шерсти.

ЖАККАРДОВЫЙ УЗОР D

Счетная схема 4



Число петель кратно 6 + 1 + 2 кромочные = вязать согл. счетной схеме 4. Выполнить 1 раз 1–18-й ряды.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23 п. x 30,5 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Коричневой нитью набрать на спицы 98 (122) петли и для планки связать 8 см резинкой.

Продолжить работу согл. последовательности узоров, при этом в 1-м ряду прибавить 1 п. = 99 (123) п.

Через 23,5 см = 72 ряда от планки закрыть для проймы с обеих сторон 1 x 3 п., затем в каждом 2-м ряду 2 x 2 п. и 5 x 1 п. = 75 (99) п. Жаккардовый узор С распределить от середины.

Через 44 см = 134 ряда (49 см = 150 рядов) от планки закрыть для плечевого скоса с

обеих сторон 1 x 4 (6) п., затем в каждом 2-м ряду 1 x 4 (6) п. и 1 x 5 (7) п.

Одновременно с началом вязания плечевого скоса закрыть для горловины средние 31 (39) п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 2 x 2 п.

Через 46 см = 140 рядов (51 см = 156 рядов) от планки закрыть оставшиеся 5 (7) п. плеча.

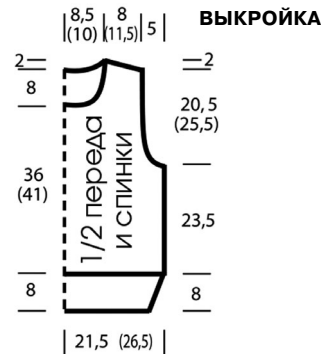
ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 36 см = 110 рядов (41 см = 126 рядов) от планки закрыть средние 25 (33) п., затем закрыть по внутреннему краю в каждом 2-м ряду 2 x 2 п. и 3 x 1 п.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы. Для бейки по краю горловины коричневой нитью набрать на круговые спицы 112 (128) петель и связать 2 см узором 1. Затем закрыть все петли по рисунку. Выполнить боковые швы.

Для планок по краю каждой проймы коричневой нитью набрать на круговые спицы по 92 (108) петель и вязать, как бейку горловины.





НА НОЧЬ ГЛЯДЯ УХОД ЗА КОЖЕЙ ПЕРЕД СНОМ

Здоровый сон, правильно подобранные ночной крем и маска и ваша кожа утром будет свежей и подтянутой.

фоток и не даст накопиться лишней жидкости в коже. Важно наносить его за полчаса до сна, а излишки удалять салфеткой.

Если вы взяли курс на антивозрастной уход, вам подойдут средства с ретиноидами и витамином С. Ретиноиды стимулируют синтез коллагена, за счет чего повышается тонус кожи, уменьшается глубина морщин, выравнивается тон лица. Витамин С отвечает за сияние и молодость кожи. Хорошо, если в составе крема есть еще и витамин Е. Это мощный антиоксидант.

✓ **Гормон молодости мелатонин вырабатывается только в темноте, поэтому на ночь обязательно выключайте свет или используйте маску для сна.**

Маски

по домашним рецептам

Кроме ночного крема, используйте маски для лица. Перед тем как нанести маску на кожу, удалите остатки макияжа и воспользуйтесь тоником. Мягко помассируйте кожу, а затем распределите маску тонким слоем, избегая области вокруг глаз.

Антивозрастная. Смешайте 5 капель масла лаванды, 3 капли масла мелиссы и 1 ч. л. масла виноградной косточки и нанесите смесь на кожу. Через 15 мин. приложите бумажную салфетку к лицу, чтобы удалить излишки. Не умывайтесь, остатки масел будут питать кожу всю ночь.

Восстанавливающая. Разотрите 1

ст. л. творога с 2 ст. л. подогретого оливкового масла. Тонким слоем нанесите на лицо. Через полчаса излишки можно удалить бумажной салфеткой. Утром умойтесь слабым раствором цветков ромашки. Ваша кожа приобретет здоровый, сияющий вид.

Противовоспалительная. 2 ст. л. сока огурца смешайте с 1 ч. л. эфирного масла чайного дерева. Подготовьте салфетку с прорезями для глаз, носа и губ, смочите ее в получившемся растворе и положите на лицо на 20 мин. Затем удалите салфетку, не умывайтесь. Может появиться ощущение легкого покалывания - это нормально.

Очищающая. 1 ст. л. овсяной муки смешайте с 1 ст. л. отвара из цветков липы и 0,5 ст. л. оливкового масла. Перемешайте компоненты и нанесите массу на кожу. Через 30 мин. удалите излишки бумажной салфеткой. Утром умойтесь прохладной водой и используйте увлажняющий крем.

Против отеков. Смешайте 10 мл сока петрушки, 10 мл кефира и 10 г крахмала. Нанесите смесь на кожу. Если некомфортно спать с маской на лице, воспользуйтесь бумажной салфеткой, но не умывайтесь. Утром ополосните лицо прохладной водой и очистите кожу при помощи тоника.

Если вы почувствуете зуд или жжение при использовании масок по домашним рецептам, срочно умойтесь чуть теплой водой и отдайте предпочтение маске с другими ингредиентами! Чтобы этого не произошло, сначала лучше протестировать состав на тыльной стороне ладони.

Если вы не видите разницы между ночным и дневным кремом, спешим вас заверить - она существует. Дневные уходы направлены на активное увлажнение кожи, чтобы уберечь ее от агрессивных факторов внешней среды (ультрафиолетовое излучение, сухой воздух в помещении, плохая экология и т.д.). Ночные же в первую очередь восстанавливают структуру кожи и содержат большое количество питательных веществ.

Выбираем крем

После 25 лет замедляются процессы регенерации кожи, поэтому в этом возрасте важно правильно выбрать ночной крем. Он поможет вам восстановить упругость кожи, избавиться от воспалений, сухости и отеков.

Если у вас жирная или комбинированная кожа, выбирайте средство с легкой текстурой. Жирный крем только закупорит поры, что приведет к ухудшению воздухообмена. Также откажитесь от кольдкремов (охлаждающие средства на основе масел) - они слишком «тяжелые» для кожи. А вот уходы, в составе которых есть пребиотики, экстракты шалфея и календулы, питают, но не забивают поры.

Для сухой и нормальной кожи подойдет крем с плотной, насыщенной текстурой. Он наполнит эпидермис питательными веществами, которые отвечают за здоровый тонус. Также вам подойдут средства с гиалуроновой кислотой, морскими водорослями, экстрактом ириса. Эти компоненты ускоряют процессы регенерации кожи.

Ваша проблема - отеки! Тогда выбирайте ночной уход, в составе которого есть экстракты конского каштана, хвоща, иглицы. Такой крем ускорит лим-

ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА

Обязательно проветривайте комнату перед сном - это способствует снижению уровня стресса, оздоравливает организм и благотворно отражается на коже. Вечером можно делать массаж кожи лица с увлажняющим кремом (легкие пощипывания и хлопки в течение 3-5 мин.) для общего тонуса.



В течение месяца Луна проходит четыре фазы. Используя этот лунный календарь, вы сможете безошибочно выбрать день для правильного ухода за волосами.

Новолуние: питание и уход

Считается, что новая Луна еще слаба, как слабы и волосы в этот период. Они могут выглядеть тусклыми и безжизненными. Стрижка в этот день не принесет желаемого результата. Единственная манипуляция, которую можно произвести, - избавиться от секущихся кончиков, сохранив длину. Любая краска, которая ляжет на волосы в этот период, продержится недолго. Сам цвет получится недостаточно ярким и насыщенным.

Что можно и нужно делать в новолуние, так это ухаживать за волосами. Показаны питательные и увлажняющие маски. Хорошо, если в своем составе они будут содержать кефир или сливки. Наибольший эффект можно



УХАЖИВАЕМ ЗА ВОЛОСАМИ ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ

Стричь, красить волосы, делать питательные маски лучше в определенные лунные сутки. Тогда отличный результат гарантирован!

получить, если после нанесения маски подержать состав под полиэтиленовой пленкой не менее 1 часа. Смыть маску следует прохладной водой.

Растущая Луна:

блеск и сила ваших волос

Время, когда Луна растет, - самый благоприятный период. Прежде всего, именно на растущую Луну рекомендуется стричься. Если вы хотите отрастить волосы, сделайте стрижку на 3-4 лунные сутки, не позже. Эффект будет особенно заметен, если повторять процедуру каждый лунный месяц в одно и то же время.

Во время растущей Луны можно делать укладки, завиваться, выпрямлять волосы и т.д. Для окраски сейчас лучше всего использовать натуральные красители или красители с составом, содержащим минимум вредных веществ. Если же у вас сильная краска, перенесите окрашивание ближе к полнолуннию.

Особого ухода за волосами в данный период не требуется. Однако, при желании можно обратиться в салон красоты и узнать о новинках в области ухода. Например, сделать мезотерапию для волос, которая улучшит их состояние.

Полнолуние:

измените имидж!

Полнолуние - непростой период не только для человека в целом, но и для волос в частности. Некоторые астрологи вовсе не советуют проделывать какие-либо манипуляции с волосами

в этот день. Однако, исключения все же есть. Например, если вы подумываете о кардинальной смене имиджа, то полнолуние - хорошее время для этого. Скорее всего, перевоплощение пройдет на ура.

Покраска также возможна, но лучше всего результат будет в том случае, если вы соберетесь краситься в темные тона. Блондинкам в день полной Луны лучше не назначать визит к парикмахеру.

Даже прическа в этот день должна быть строгой и максимально простой. Отдайте предпочтение хвосту, кичке, косе или прямым распущенным волосам.

Убывающая Луна:

позаботимся о здоровье

На убывающую Луну обычно не советуют стричься. И это верно, если вы хотите, чтобы ваши волосы продолжали активно расти. Если же перед вами стоит задача сохранить длину и как можно реже ходить в парикмахерскую для ее обновления, лучшего времени для стрижки, чем период убывающей Луны, не придумаешь! Волосы, подстриженные в этот лунный промежуток, хорошо держат форму и не требуют серьезной укладки.

Хороший эффект дадут любые лечебные процедуры. Их можно делать как в салоне, так и дома. Например, сейчас волосы хорошо воспримут масляное обертывание. Нанесите на волосы от корней до кончиков репейное или оливковое масло. Расчешите их, оберните полиэтиленом, сверху закутайте теплым махровым полотенцем. Через 30 минут вымойте голову шампунем.

ЛУНА

И ЗНАКИ ЗОДИАКА

Большое значение имеет, в каком знаке зодиака в тот или иной день находится Луна.

✳ **В ОВНЕ:** хорошо получается любая завивка.

✳ **В ТЕЛЬЦЕ:** возможны любые процедуры для придания волосам блеска.

✳ **В БЛИЗНЕЦАХ:** прекрасное время для окраски, цвет продержится долго.

✳ **В РАКЕ:** день подходит для выпрямления волос.

✳ **ВО ЛЬВЕ:** стрижка в этот день улучшит состояние волос.

✳ **В ДЕВЕ:** если хотите отрастить волосы, подровняйте кончики именно в этот день.

✳ **В ВЕСАХ:** внешний вид волос будет безупречным.

✳ **В СКОРПИОНЕ:** время экспериментировать с прическами.

✳ **В СТРЕЛЬЦЕ:** нейтральный день, возможны любые манипуляции с волосами.

✳ **В КОЗЕРОГЕ:** день подходит для удаления нежелательных волос на теле.

✳ **В ВОДОЛЕЕ:** можно делать тонирование и краситься натуральными красителями.

✳ **В РЫБАХ:** стрижка категорически запрещена!



Отбивная «плетенка»

Мастер-класс

Порадуйте своих близких этим простым, но очень вкусным блюдом. А чтобы они попросили добавки, перед обжаркой замаринуйте «плетенку» в смеси соевого соуса, оливкового масла и специй.

Понадобится: 2 куска свиной вырезки (по 200 г), 2 куриные грудки (по 200 г), растительное масло, соль, перец - по вкусу.

1 Куски свиной вырезки вымыть, обсушить и слегка отбить. Разрезать кусок свинины вдоль на 4 полоски, оставив их соединенными с одного конца вырезки. Также подготовить и второй кусок свиной вырезки. Куриную грудку слегка отбить и разрезать на полоски такой же ширины, что и полоски свинины.

2 В свиную вырезку впести полоски курицы. Края мяса сколоть зубочистками и срезать лишние «хвостики».

3 В сковороде сильно разогреть растительное масло и быстро обжарить на нем получившуюся «плетенку» с двух сторон до образования румяной корочки. Затем огонь уменьшить и обжарить мясо до готовности. На гарнир можно подать спагетти, картофельное пюре, отварной рис или запеченные овощи. Блюдо готово, приятного аппетита!



Подчеркнуть вкус мясного блюда поможет соус, приготовленный своими руками. К мясу обычно подают соусы с кислым, сладким или кисло-сладким вкусом.

ДОМАШНИЕ СОУСЫ К МЯСУ

Тартар. Яйцо - 3 шт., горчица дижонская - 1 ст. л., масло оливковое - 2/3 стакана, сметана - 2 ст. л., каперсы - 2 ст. л., огурцы маринованные (измельченные) - 2 ст. л., зелень укропа (рубленая) - 1 ч. л., сок лимона - 1 ст. л., соль, перец черный молотый. Натереть на мелкой терке 2 вареных желтка. Добавить сырой желток, горчицу, сок лимона. Взбить венчиком, подливая масло. Ввести сметану, укроп, каперсы, огурцы, соль и перец.

Брусничный. Брусника - 200 г, сахар - 80-100 г, апельсин - 1 шт., имбирь (корень) - 7 см, корица - 1 ч. л., травы

сухие по вкусу - 1 ч. л. Бруснику с тертым имбирем и травами потушить 10 мин. Измельчить блендером, добавить цедру и сок апельсина, сахар. Уварить на слабом огне, помешивая. Протереть через сито.

Сацебели. Паста томатная - 200 г, чеснок - 5-6 зубчиков, кинза - 50-60 г, аджика - 1 ч. л., уксус - 1 ч. л., хмели-сунели - 1-1,5 ст. л., перец черный горшком - 1 ч. л., соль по вкусу. Чеснок перетереть с солью и перцем, добавив хмели-сунели, кинзу и уксус. Влить томатную пасту и аджику, разбавить 200 мл воды.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Понадобится: кабачки круглые - 4 шт., рис - 100 г, морковь, лук репчатый и перец болгарский красный - по 1 шт., масло растительное - 1-2 ст. л., соль и перец - по вкусу.

* У кабачков срежьте верхушки и выньте мякоть. Поварите «бочонки» и верхушки 10 мин. в подсоленной воде.

* Разогрейте в сковороде масло и обжарьте в нем нашинкованный лук до золотистости. Всыпьте морковь, тертую на крупной терке, и готовьте 2-3 мин. Добавьте нарезанные кубиками мякоть кабачков и болгарский перец и обжаривайте 5 мин. Всыпьте рис, готовьте 2 мин. и залейте кипяченой водой так, чтобы покрыть смесь. Посолите, поперчите. Готовьте, пока не выпарится жидкость (рис должен быть полуготовым).

* Наполните кабачки фаршем, накройте верхушками и уложите в форму для запекания. Влейте немного воды, накройте фольгой и запекайте в духовке 30 мин. при 200 градусах. Снимите фольгу и готовьте еще 15 мин.

Татьяна Горскова.



ПИРОГ С ВАШЛАТАМИ

Понадобится: вашлатами (или персики) - 8 шт., мука - 180 г, яйца - 3 шт., сахар - 130 г (+1-2 ст. л. для посыпки), масло сливочное - 140 г, молоко - 60 мл, разрыхлитель - 1 ч. л. (неполная), ванилин - 1 пакетик, соль - щепотка, ягоды и мята для украшения (по желанию).

* Сначала взбиваем яйца с сахаром в пышную массу, потом добавляем размягченное сливочное масло комнатной температуры, не прекращая взбивать.

* Вливаем молоко (также комнатной температуры) и продолжаем взбивать массу. Затем добавляем муку, просеянную с разрыхлителем, ванилин и щепотку соли.

* Выливаем получившееся тесто в форму, смазанную маслом. Сверху выкла-

дываем нарезанные дольками вашлатами (или персики), ягоды и мяту.

* Выпекаем пирог 40-45 мин. в духовке, предварительно разогретой до 180 градусов. Через 25 мин. после начала выпекания посыпаем пирог сахаром. Пирог получается нежным, ароматным - он подойдет как для семейного чаепития, так и для праздничного застолья.

Светлана Петченко.



ТЕЛЯТИНА С АПЕЛЬСИНАМИ

* Телятину и перец нарезаем небольшими тонкими кусочками.

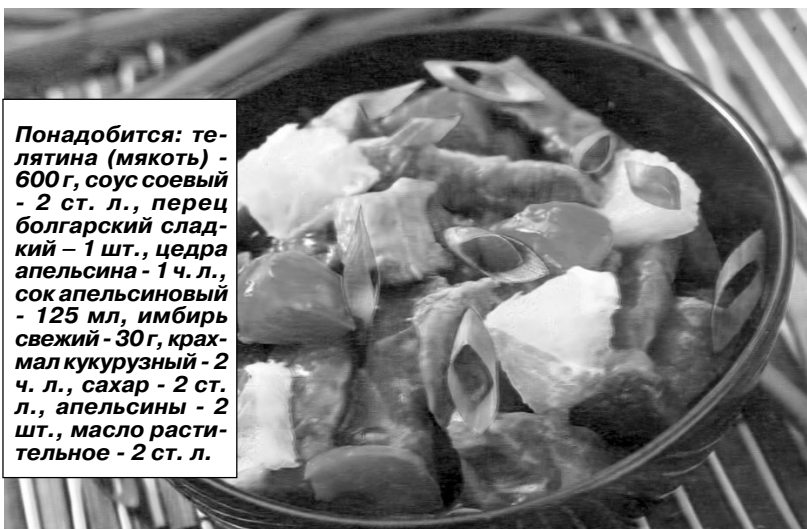
* С одного апельсина с помощью мелкой терки срезаем цедру. С другого снимаем кожуру. Нарезаем апельсины кружочками, а каждый кружочек - четвертинками.

* Смешиваем соевый соус, сок, цедру, крахмал и сахар: это заливка.

* В сковороде вок разогреваем масло и обжариваем телятину до румяной корочки. Перекладываем на тарелку.

* Перец обжариваем, помешивая, 2-3 мин. Добавляем тертый имбирь. Возвращаем в вок мясо и вливаем заливку. Готовим, помешивая, до загустения соуса. Добавляем апельсины и готовим еще 1 мин.

Галина Осипчук.



Понадобится: телятина (мякоть) - 600 г, соус соевый - 2 ст. л., перец болгарский сладкий - 1 шт., цедра апельсина - 1 ч. л., сок апельсиновый - 125 мл, имбирь свежий - 30 г, крахмал кукурузный - 2 ч. л., сахар - 2 ст. л., апельсины - 2 шт., масло растительное - 2 ст. л.

Зеленый подоконник



ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ФИКУСОМ БЕНДЖАМИНА

Фигус – декоративно-лиственное комнатное растение, которое имеет практически каждый цветовод. Этот цветок имеет множество разновидностей и форм. Особой популярностью пользуется фикус Бенджамина, размножение и уход за которым – одно удовольствие. Это высокорослый кустарник с густо ветвящейся кроной и пестрой листвой. Главное, что это растение неприхотливое к условиям содержания и довольно легко размножается.

Местоположение и освещение

Фигус Бенджамина нуждается в хорошем освещении, но прямое попадание солнца для него противопоказано. Наиболее оптимальный вариант – яркий рассеянный свет. Располагать растение лучше на западных или восточных окнах. На южной стороне необходимо притенять растение. А вот на северной стороне фикусу может не хватать освещения.

Температура

Оптимальная температура летом — 18-23 градуса, зимой температура не должна опускаться ниже 16 градусов. Хотя фикус Бенджамина достаточно хорошо переносит зимовку со стандартной комнатной температурой.

Свежий воздух – это то, в чем так же нуждается растение. Защитив от ветра, деревце можно вынести на балкон или поставить на подоконнике со стороны улицы. Самое главное — оградить растение от сквозняков, фикусы их не переносят.

Полив

Фигус Бенджамина требует много

воды, особенно летом в период активного роста, поэтому, ни в коем случае не допускайте пересыхания почвы. Осенью и зимой полив надо сократить, делая это в достаточной степени всего один раз в неделю.

Если часто забывать поливать растение или поливать его в недостаточном количестве, фикус, словно в отместку, тут же сбрасывает листву. Но, все же правильной всего придерживаться при поливе растения разумного баланса.

Влажность воздуха

На протяжении всего года фикус Бенджамина нуждается в постоянном опрыскивании листьев. Летом опрыскивать растение можно хоть каждый день, зимой делать это необходимо гораздо реже. Иногда фикус стоит промывать под душем — это способствует здоровому развитию растения, а также хорошая профилактика от таких вредителей, как паутинный клещ и щитовка.

Почва

Субстрат для выращивания фикуса Бенджамина должен быть хорошо дренированным, слабнокислым или нейтральным. Можно его сделать самому из лиственной, дерновой земли, крупнозернистого песка и торфа с добав-

лением мелких кусочков древесного угля в соотношении 2:2:1:1. Или можно купить готовую почвосмесь для фикусов.

Подкормки и удобрения

Пережив зиму, в весенне-летний период фикус становится немного вялым и особенно нуждается в подпитке. Подкармливая свое комнатное деревце минеральным комплексным удобрением каждые две недели, его можно быстро реанимировать.

Пересадка

Неизбежно наступит время, когда молодому фикусу станет тесно и потребуются пересадка. Лучшее время для пересадки фикуса Бенджамина — весна. Молодые фикусы нужно пересаживать каждый год, взрослые растения – раз в 1-2 года. Для создания взрослому дереву комфортной среды обитания будет достаточно обновить верхний слой почвы.

Обрезка

Для того, чтобы ствол приобрел толщину и фактурность, опытные флористы сажают 2-3 растения вместе и переплетают их стволы в жгут или косичку, что со временем приобретает вид красивых кочкообразных наростов.

Если вы начинающий цветовод, лучше для начала потренироваться в обрезке молодого Бенджамина. Для этого на хорошо разветвленных листьях нужно обрезать верхушку с 2-3 почками, а для поддержания красивой формы, повторять процедуру каждые 3-4 года, присыпая срезы древесным углем для предотвращения вытекания млечной жидкости.

Трудности при выращивании

Главная проблема фикуса Бенджамина — резкое опадение листьев, причиной которого могут быть самые разные факторы. Чаще всего листья опадают при выращивании фикуса в сухом воздухе или расположив растение вблизи источников отопления. Причиной опадения листьев также могут быть сквозняки, нехватка света, смена местоположения растения, переохлаждение, избыточный или недостаточный полив. В большинстве случаев, если устранить причину, листья вскоре вырастают вновь.

- * Листья вянут и скручиваются – низкая температура воздуха.
 - * Кончики листьев становятся коричневыми – сухой воздух, недостаточная влажность в помещении.
 - * Новые побеги тонкие, а листья на них мелкие – недостаток света, нехватка питательных веществ.
 - * Пожелтение листьев – чрезмерное переувлажнение почвы.
- Иногда опадение нижних листьев — естественный процесс, происходящий по мере развития и взросления растения.

Поздравления

Чрезвычайного и полномочного посла Греции в Грузии господина Димитрия КАРАБАЛИСА, генерального консула Греции в Грузии госпожу Марию ЗИГОЯНИ поздравляем с Днем Охи.

Пусть будет мир во всем мире! Нет войне, нищете, голоду, насилию, кризису и любой другой несправедливости!

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Саввиди,
Анатолий Цагариди,
Алла Караиланиди,
Эвридика Эngoпуло,
Иорданка Евтимиади,
Ирина, Спирула и Янис Икономиди,
Никос Симитис,
Ирина и Ольга Энтиди,
Нина Харациди,
Мелина и Эмилия Родаки,
Теона Янакопуло,
Эрида Мустиди,
Анемона Иродопуло,
Элла Асланиди,
Мирелла Цандекиди,
Нина Романиди,
Алла, Михаил и София Фотовы,
Росица Бияянова, Мира Аргираки,
Зоя и Раиса Назлиди,
Ксения Спиранди,
Наталья Псаропуло,
Мария Марагози,
Эльза Элевтериади,
Василий Дохлиди,
Екатерина Станиси,
Пассакалия Ангелиди,
Дионис Харалампиди,
Гликерия Уранопуло.

Марию САВВИДИ, Аллу КАРАИЛАНИДИ, Ирину ГЕОРГИАДИ, Ирину и Ольгу ЭНТИДИ, Эвридику ЭНГОНОПУЛО, Миру АРГИРАКИ, а также всех гречанок поздравляем с греческим праздником Днем Охи.

Чтобы никогда не было войны. Всегда говорите «нет» любой несправедливости. Будьте счастливы.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Измина Леониди,
Елизавета Шаманиди,

Аннета Хашомова,
Антигона и Хариклия Эгуриди,
Инна Чаушева, Елена Доксопуло,
Лаура Коккинаки, Йоргос,
Лана и Нина Астериади, Ирина,
Лариса, Нина и Раиса Лазариди, Лили Музенитова, Варвара Каниди, Лолита Папандопуло, Алина Стефаниди,
Виолетта Сариева,
Лия Константиноиди,
Анна и Нина Аргираки, Линда Арабова,
Ангелина Клионики, Ольга Умудумова,
Изольда Параскевова, Лана Чамурлиева,
Мира Триандафилиди,
Нелли Зоргана, Зоя и Лариса Назлиди,
Виргиния Козмиди,
Анастасия Микропуло,
Алики Леондараки, Зоя Келасиди,
Елена Пануриди.

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с Днем Охи. Желаем мирного неба над головой и больше никогда не болеть.

Суважением,
Мадонна Карсанова,
Лали Дгебугадзе,
Валентина Неженцева,
Лия Арвеладзе, Нанули Варазашвили,
Додо Лалиашвили, Раиса Мкртчян,
Любовь Искренко,
Елена Яровая, Кети Димитриади
и вся наша компания с семьями.

Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ поздравляем с греческим праздником 28 октября – Днем Охи. Желаем быть всегда красивой и женственной. Несмотря на все трудности, оставайся всегда жизнерадостной. Да хранит тебя Господь Всевышний.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева с семьями.

Дмитрия (Дито) ГЕЛАШВИЛИ поздравляем с днем рождения. Желаем крепкого здоровья, отличного настроения, успехов в делах. Проснешься, будешь знаменитым, В твоей квартире слышен смех. Наш Дмитрий, или просто Дито, Тебя ждет бешеный успех. Узнаешь новости недели

О спорте, музыке, кино... Подарки будут... В самом деле Тебе, наш Дито, повезло. Живи счастливо, без проблемы, Ты не печалься, веселись. Пусть будет радость непременно, И чтоб мечты твои сбывались.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Манана Агдгомелашвили, Натия Сацерадзе, Хатуна Суладзе, Алла Есаулова, Гульнара Ескалиева, Любовь Зарубина, Анастасия Бойко, Ирина Морозова, Алла Изверская, Оксана Чернолес, Лили Турдзеладзе, Верико Беручашвили, Надежда Роднина.

Мери КЕШЕЛАВА поздравляем с днем рождения. Желаем, несмотря на осень, цвести красивым цветочком и побольше радоваться жизни. Отцвел цветок, настала осень... «О, Роз-Мари, ай Мери»... Полно ответов и вопросов У Кешелава Мери. Октябрь... Настает прохлада, Жары нет в самом деле. Любви и счастья тебе надо, Тебя мы любим, Мери. Недаром осень золотая, Так пишется в поэме... Живи счастливо, дорогая, Радуйся жизни, Мери.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Элеонора Гвадзбия, Нино Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Мария Кондролова, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Нина Романиди, Ирина Елифанова, Полина Иванова, Вектра Лагашвили, Майя Венкова, Ольга Лучинка, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян, Берта Енукидзе, Пепела Копалеишвили, Татьяна Корчагина, Марина Гоциридзе, Манана Масхарашвили, Ирма Тавадзе, Алла Буковинская, Майя Гиоргобиани, Нана Даушвили, Екатерина Зелинская, Манана Орагвелидзе, Елена Иванишвили, Наили Лагашвили, Валентина Шипулина, Писо Калмахелидзе, Марина Манджавидзе, Цицо Беруашвили, Нино Кванталиани, Алла Изверская, Диана Мцитури, Нино Шаламберидзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Галина Ремкова, Замира Цотадзе, Гулсунда Схиладзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №43

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

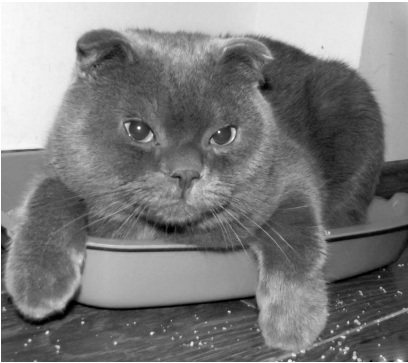
«Следопыт». Пион. Норка. Фасет. Сват. Позолота. Лото. Кап. Удар. Обзор. Алина. Доха. Угар. Иглу. Том. Просо. Клеши. Рис. Учеба. Узбек. Сержант. Пуск. Шептала. Ехидна. Корн. Кора. Рид. Ротор. Шаль.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Спа. Агар. Чапек. Опала. Оле. Упор. Ирис. Бистро. Фотон. Гора. Кант. Финал. Балл. Союз. Укус. Акр. Лангет. Одр. Зев. Тавро. Тембр. Ерш. День. Хвощ. Ежиха. Слуга. Миска. Перевод. Недра. Ата. Нил. Трактор. Кадь.

Светлана доктор
ПОДРУГА
железнодорожный издательский дом №108/104/1

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



Ваш кот любит оставлять сюрпризы в углах или даже в вашей собственной обуви? Не вините животное! Вы просто плохо объяснили ему, что справлять нужду необходимо в строго отведенных для этого местах.

Котятa - лучшие ученики!

Идеальный возраст для приучения животного к туалету - 2 месяца. Питомец еще достаточно маленький, чтобы легко адаптироваться, но вполне смывленный, чтобы понять, что от него хотят. Первым делом стоит выбрать лоток, в который котенок будет справлять нужду. Бортики у него должны быть невысокими, чтобы малыш без труда забрался внутрь. Бывают лотки с решеткой или без нее. Удобнее для хозяина - те, которые с решеткой, их чистить легче. Но, если малыш непременно захочет зарыть свое «богатство», придется взять лоток без решетки и подобрать котенку наполнитель. Для самых маленьких советуют брать прессованный древесный наполнитель или древесные опилки. Внимательно проследите, чтобы животное не начало его есть, это опасно! Когда лоток имеется и наполнитель выбран, определите место будущего туалета. Это должно быть укромное местечко, непроходное, вдалеке от посторонних глаз.

Маленькие котятa, как правило, ходят в туалет сразу после приема пищи или после сна. Так что можно отнести животное в лоток в определенный момент или дожидаться, когда оно само начнет искать укромный уголок. Дело сделано - обязательно похвалите малыша, погладьте. А вот испачканный наполнитель убирать не спешите - запах на некоторое время должен остаться в лотке, чтобы котенок вновь туда пришел. Как быть, если животное сходило в туалет не туда? Главное, не ругайте! Скажите символическое «Ай-я-яй» и отнесите кроху в лоток. Сами смочите в луже салфетку и поместите ее туда же, чтобы кошачий туалет пропитался запахом.

✓ **Некоторые животные предпочитают иметь два лотка для разных нужд. Приобретать второй стоит, если вы видите, что питомец категорически не желает пользоваться одним лотком, подыскивая место, например, для «крупных форм».**

Чем старше, тем труднее

Взрослых животных приучить к лотку труднее. Самый простой вариант - кот,

ПРИУЧАЕМ К ТУАЛЕТУ

Коты - животные цивилизованные, но даже им приходится объяснять, что такое туалет и как этим чудом техники пользоваться.

который уже был приучен к туалету, но у другого хозяина. Вам нужно всего лишь попросить у прежнего владельца его старый лоток и узнать, в какой наполнитель питомец ходил. Коты - консерваторы, и будут рады такой заботе. В этом случае проблем с приучением к новому месту быть не должно. Схема напоминает ту же, что с котятaми.

Более сложный случай - если вы взяли животное, которое раньше жило на улице. Оно вообще не понимает, зачем справлять нужду в какой-то контейнер. Удобнее всего приучить его, используя вместо наполнителя речной песок, смешанный с землей. Поднесите кота к лотку, покажите, что это место напоминает то, куда он ходил в туалет раньше. Будьте готовы к тому, что взрослое животное может вредничать. Возможно, даже придется использовать специальные капли для приучения к туалету. Если кот сходил не туда - обязательно обработайте это место нашатырным спиртом или уксусом, чтобы перебить запах. А сами продолжайте методично относить питомца к лотку, чтобы он понял: от него не отстанут, пока он не начнет справлять нужду цивилизованно.

Верх пилотажа!

Вы слышали, что кота можно приучить ходить в туалет «по-человечески» и вам не терпится проверить этот трюк с собственным питомцем? Попробуйте, но учтите, это не так просто! Для начала ваш кот должен прекрасно ходить в туалет без наполнителя. Далее необходимо действовать пошагово.

1. Каждый день придвигайте кошачий лоток на несколько сантиметров ближе к унитазу.

2. Поставьте лоток вплотную к унитазу, подложив под него несколько журналов. С каждым днем увеличивайте их количество. Имейте в виду, постамент должен получиться не шатким, надежным, иначе кот испугается!

3. Когда с помощью стопки журналов лоток окажется одним уровне с унитазом, поставьте его частично на ободок унитаза.

4. Переместите лоток полностью на унитаз, оставьте его там на несколько дней.

5. Полностью уберите кошачий лоток с сиденья унитаза.

Если на каком-то из этапов кот начинает вредничать и отказывается справлять нужду, сделайте шаг назад в процессе приучения. Можете также уделять каждому этапу чуть больше времени.

Поздравления

У Иосифа (Сосо) ДОХНАДЗЕ и Русудан (Русико) БЕРУЧАШВИЛИ, а также у Кахабера (Кахи) ГОКАДЗЕ и Нелли НЕБИЕРИДЗЕ родился внук, а у Георгия (Гоги) ДОХНАДЗЕ и Ламары НЕБИЕРИДЗЕ родился сын Вахтанг (Вахо).

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малыша на свет. Расти малыш счастливым, стойким и крепким. Пусть хранит тебя Господь, маленький Вахо.

Все мы стали выше рангом,

Планы строишь далеко,

Родился малыш Вахтанги,

Мальчик, дорогой Вахо.

Стройным, сильным и красивым

Стань ты, подрасти, Вахо,

Ты не будь злым, молчаливым,

Будет на сердце легко.

Через шесть лет пойдешь в школу,

Дальше любовь, брачный хор.

Будет счастье... Всем побольше...

Живи радостно, Вахо!

*С уважением,
Ирина и Анна Орфанди,
Марина Бакрадзе,
Нино Сохадзе,
Мargarита Чутлашвили,
Мзекала Гарибашвили,
Дали Хундадзе,
Нана Торшелидзе,
Ольга Соловьева,
Валентина Шумская,
Лили Григорян,
Татьяна Борисенко.*

Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

**Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.**

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

ПЕГБОРД

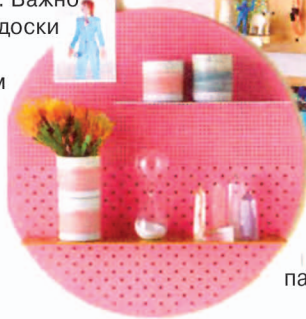
В вашей квартире мало места для хранения вещей? Ищите небанальные решения! Хорошим вариантом может стать доска пегборд, на которой можно разместить все, что угодно.



Используя для хранения пространство стен, можно легко решить проблему нехватки места в квартире. Пегборд, который предлагается использовать для этой цели, представляет собой перфорированную панель с отверстиями.

ПРОЩЕ ПРОСТОГО!

Пегборд можно изготовить самим из любого удобного для вас материала - доски, фанеры, металла и т.д. Важно сделать по всему периметру доски ряд дырок на одинаковом расстоянии друг друга. Затем с их помощью в любом месте можно расположить полочки, крючки, держатели. Заранее решите, будете ли вы вешать на пегборд тяжелые вещи, ведь в этом случае потребуется прочно закрепить его на стене!



В ЛЮБОМ ПОМЕЩЕНИИ

Пегборд можно использовать в любой комнате.

Детская. Доска пегборд в детской комнате станет удачным решением для хранения игрушек. Их можно складывать в ведерки или коробки, закрепленные на пегборде. Важно, чтобы сама доска висела на уровне груди ребенка. По мере взросления малыша пегборд можно поднимать.

Кабинет. Замените пегбордом привычные полочки над столом.



На доске можно разместить канцелярию, папки, документы, поместив их в ячейки для хранения.

В рабочей зоне пегборд лучше делать металлическим, чтобы можно было на магнитах вешать напоминания.

Кухня. Пегборд на кухне может стать местом для хранения посуды, столовых приборов и даже продуктов питания! Разместите на доске крупные корзинки и положите в них, например, фрукты.

Спальня. В дамском уголке доска пегборд станет местом расположения косметики, бижутерии, мелочей. Здесь же для красоты можно разместить горшочки с цветами, вырезки из журналов, фотографии.



РАССОЛЬНИК С КОПЧЕНОСТЯМИ



100 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. л. растительного масла, по 300 г копченой грудинки и колбасы, 2 л мясного бульона, 3 ст. л. томат-пасты, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 3 клубня картофеля, 4 соленых огурца, соль, молотый черный перец.

Перловую крупу тщательно промыть, положить в кастрюлю и залить кипящей водой. Кастрюлю укутать и оставить на 2 ч в теплом месте. Лук порубить, морковь натереть на крупной терке. Мякоть перца нарезать соломкой. Все вместе слегка поджаривать на масле. Грудинку и колбасу нарезать ломтиками, добавить к овощам и жарить 5 мин. Влить 100 мл бульона, положить томат и тушить 10 мин. В кастрюле довести до кипения бульон, добавить перловку, лавровый лист, перец горошком и варить 25 мин. на маленьком огне. Добавить нарезанный картофель и варить 10 мин. Затем положить тушеные овощи и нарезанные ломтиками огурцы. Немного посолить, поперчить и варить 5 мин.

Рассольник приобретает более насыщенный вкус, если одновременно с огурцами в него добавить немного оливок и 3-4 ломтика лимона.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ



3 клубня картофеля, 2 небольшие красные луковицы, 2 копченые колбаски, 4 ломтика бекона, 4 маринованных огурчика, по 2 веточки петрушки и укропа, 1 ст. л. семян тмина, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. зернистой горчицы, щепотка сахара, соль, свежемолотый черный перец.

Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире. Затем дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Колбаски нарезать кружочками, бекон - ломтиками. Бекон обжарить в сковороде без добавления жира. Положить половину нарезанного лука, колбаски и обжарить все вместе. Дать остыть. Маринованные огурчики нарезать кружочками, зелень порубить. Для соуса растительное масло слегка взбить вилкой с уксусом, горчицей, щепоткой сахара, солью и свежемолотым черным перцем. Все подогреть в интродукте, перемешать, полить соусом, посыпать тмином и подать на стол.

В такой салат вместо колбасок можно также добавить вареную колбасу, карбонад или ветчину.

БУРГЕР С РЫБОЙ



4 ломтика бекона, 4 кусочка филе белой рыбы (примерно по 150 г), 4 ст. л. растительного масла, 1 свежий или малосоленый огурец, 2 веточки зеленого лука, 2 веточки укропа, 2 ст. л. натурального йогурта, 4 ст. л. майонеза, 1 ч. л. тертой цедры лимона, 4 листочка салата, 4 булочки для гамбургера, соль, молотый черный перец.

Ломтики бекона поджарить на сухой сковороде и затем выложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Рыбное филе обжарить с обеих сторон на растительном масле и выложить на тарелку. Огурец нарезать тонкими кружочками. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Натуральный йогурт смешать с майонезом, добавить цедру, рубленую зелень, немного посолить и поперчить. Листья салата вымыть и хорошо обсушить. Булочки для гамбургеров разрезать на половинки и смазать приправленным соусом. Уложить листочки салата, рыбное филе, огурцы и ломтики бекона. Накрыть верхними половинками булочек и скрепить шпажками.

Бургер станет более полезным, если обычные пшеничные булочки для гамбургеров заменить цельнозерновыми.

ЖАРКОЕ ПО-ТУНИССКИ



100 г топленого масла, 1 кг мякоти баранины, 8 клубней картофеля, 2 лимона, 2 стручка сладкого перца, 1 ч. л. аджики, щепотка молотой корицы, листочки петрушки для украшения, соль, молотый черный перец.

Мясо растопить. Мясо вымыть, обсушить и смазать половинкой масла. Затем уложить на противень, посолить, поперчить и посыпать корицей. Картофель очистить, каждый клубень разрезать вдоль на 4 части и уложить вокруг мяса. Немного посолить. Из лимонов выжать сок, смешать с оставшимся маслом и запекать при 210 градусах 20 мин. Затем температуру снизить до 190 градусов и запекать еще 50 мин. перемешать поливая мясо и картофель выделенным соком. Стручки сладкого перца разрезать на половинки, удалить семена. Мякоть уложить на картофель с мясом. Запекать все вместе 10 мин. Перед подачей на стол мясо нарезать и выложить на тарелки вместе с овощами. Украсить листочками петрушки.

Если мясо начнет сильно поджариваться, прикройте его верх большим куском пищевой фольги.