

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРОБНО

№ 1 1

март 2017

цена:

1,5 лари

Рецепты

от простуды

стр. 12

Интеллигентный

развод стр. 18

Как полюбить

свою внешность

стр. 29

Если губы

обветрились стр. 36

Майкл Фассбендер

“Главное в женщине - чувство юмора”

стр. 20-21

Нюша - серьезная девушка

стр. 16-17



Как обустроить ★ ДЕТСКУЮ

Важно обустроить детскую комнату так, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и было место как для игр, так и для занятий. Простые советы помогут вам сделать это без помощи дизайнера.



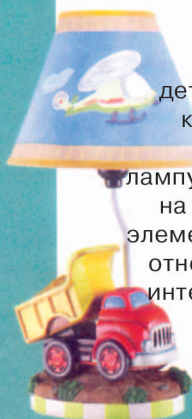
Кровать

Кровать-машинка для мальчика - отличный вариант, если ребенок старше года. Существует много моделей детских машинок, которые выглядят как копии реальных автомобилей. Для девочки выберите кроватку с балдахином - пусть почувствует себя настоящей принцессой.



Аксессуары

Если комната небольшая, откажитесь от многочисленных аксессуаров, чтобы не создавать ощущение беспорядка. Сделайте акцент на двух-трех деталях, которые добавят комнате уют. Например, выберите необычную лампу, или крупный рисунок на обоях, или интересные элементы мебели. Серьезно отнеситесь к выбору цвета интерьера - разные краски по-разному влияют на настроение человека.



Шкаф

Обязательно выделите место для хранения детских вещей: одежды, игрушек, канцелярских принадлежностей. Используйте выдвижные ящики или шкафчики. Игрушки, обложки книг, предметы коллекционирования или спортивный инвентарь на открытых полках разнообразят светлую палитру комнаты.

В ТБИЛИСИ БУДЕТ ЗАДЕЙСТВОВАН СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

В Тбилиси будет задействован социально-образовательный проект «Город — библиотека», благодаря которому все желающие смогут бесплатно скачивать электронные книги прямо на улице.

Стенды с напечатанными на них QR-кодами будут установлены на улицах, в садах, парках, станциях метро. Для доступа к бесплатной электронной библиотеке нужно использовать приложение Saba Reader.

«Всего по Тбилиси планируется разместить оригинальные стенды электронной библиотеки в порядка 300 точек. «Город — библиотека» станет своего рода литературным путеводителем Тбилиси, который превратит столицу в «библиотеку под открытым небом», — говорится в сообщении мэрии. Осуществление проекта началось с 50 улиц Тбилиси, которые носят имена грузинских писателей. На них разместятся электронные библиотеки с произведениями этих писателей.

«Это будут оригинальные конструкции, которые вместе с указателями улиц, содержат список произведений писателя и QR-коды для скачивания их электронной версии», — отмечено в сообщении мэрии.

Помимо улиц, названных в честь писателей, электронные библиотеки установят в 12 парках.

После улиц и парков электронные библиотеки появятся и в тбилисском метрополитене.

Установка стендов планируется на всех станциях метро. Монтаж электронной библиотеки планируется завершить к апрелю 2017 года.

НОВАЯ СИСТЕМА ОПЛАТЫ ЗА ПРОЕЗД В АВТОБУСАХ

В новых автобусах, которых поэтапно запускает мэрия Тбилиси, вместе со старыми кассовыми аппаратами будет действована новая система оплаты за проезд.



Проект запущен в тестовом режиме — новые аппараты пока установлены в нескольких автобусах. Оплата производится при помощи карт «Банка Грузии», «Метроман» или других льготных тарифных карт. Новые аппараты не выдают билеты — для проверки оплаты проезда по картам у контролеров есть специальные аппараты.

Стоимость проезда не меняется — 50 тетри (порядка 0,19 доллара). Также в силе остаются установлен-

ные мэрией льготы. В настоящее время по Тбилиси ходят 40 новых автобусов — по 10 на линиях 61 и 37, 15 на линии 51 и пять по круговому маршруту 87. Последние пять новых автобусов запустили 1 марта.

Новые автобусы адаптированы для лиц с ограниченными возможностями и работают на CNG топливе (природный газ), которое, по сравнению с дизельным топливом, выделяет гораздо меньше вредных выхлопов.

«Мэрия Тбилиси продолжает процесс обновления автопарка, в рамках которого ведется замена желтых автобусов типа «Богдан» на современные синие автобусы», — сказал заместитель мэра Тбилиси Ираклий Левкинадзе.

У мэрии Тбилиси есть четырехлетний план обновления автопарка. Проект осуществляется при финансовой и технической поддержке Европейского банка реконструкции и развития (ЕБРР). Кредитный ресурс ЕБРР составил 27 миллионов евро, а размер гранта фонда Е5Р, основанного Евросоюзом, — 7 миллионов евро.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

Адрес: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ГАДАНИЕ НА КАРТАХ ТАРО
Тел.: 599-91-43-25

ПОДАРЕННАЯ НАДЕЖДА

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой), правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах нашей страны, на телевидении и радио проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее более чем 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Метод диагностики госпожи Ольги уникален. На сегодняшний день в Грузии аналогов такого метода не существует. Точность этой диагностики можно сопоставить с компьютерной томографией. Наряду с оценкой здоровья Ольга Александровна проводит и кармическую диагностику. Определяет есть ли на ауре человека наличие черной энергетике – порчи, сглаза, родовых проклятий и других паталогий.

Очищающие сеансы и ритуалы госпожа Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников.

В своей работе Ольга Александровна сочетает народные методы с научным подходом. Проводит исследования и анализ паранормальных явлений, ведет их уникальную статистику. Многочисленные пациенты госпожи Ольги проживают в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Материалы Ольги Александровны, опубликованные в нашем журнале, помогли многим читателям избежать серьезных проблем.

Вот что рассказывают благодарные пациенты госпожи Ольги о ее феноменальных способностях.

Манана А. г. Кутаиси. «Мне 12 лет назад врачи поставили страшный диагноз. Требовалась дорогостоящая операция, после которой я, в лучшем случае, осталась бы калекой на всю жизнь и не смогла бы иметь детей. Я обратилась к Ольге Александровне, по совету своей соседки, которой госпожа Ольга помогла. Парапсихолог поставила мне свой диагноз и была удивлена тем страшным вердиктом, который мне вынесли врачи. Госпожа Ольга подарила мне надежду и сказала, что болезнь моя излечима, а ее причиной является порча, которую навела моя



Талисман на прибыль(барака)
Талисман на карьеру
Талисман на любовь
Талисман на удачу
Талисман для детей
Талисман от порчи и сглаза
Талисман на обережение в дороге
Талисман от врагов
Талисман –защита для дома
Талисман –защита для магазинов и офисов
Талисман –защита для автомобиля.

бывшая свекровь. Целительные сеансы Ольги Александровны мне помогли, я нашла нужного врача, который и довел дело до конца. Теперь я здорова и счастлива. Я замужем за самым лучшим мужчиной на свете, а нашему сынишке пошел третий годик. К госпоже Ольге прихожу на контрольные сеансы, когда чувствую необходимость. Я очень благодарна Ольге Александровне- она мой Ангел-спаситель!».

Светлана И. г. Тбилиси. «Когда в мой дом пришла беда, я обошла всех гадалок в городе и за городом – никто мне не помог. Одна мне нагадала ядерную войну в 2004 году. Другая, по фото моего смертельно больного сына, сказала, что он будет жить долго, но будет бегать по бабам, а за снятие порчи следующая гадалка попросила гонорар, равный по стоимости автомобилю.

Об Ольге Бибилашвили (Рудой) я узнала от одной российской целительницы, она мне и посоветовала обратиться к госпоже Ольге, сказав мне, что сама старая и уже сила у нее не та, а только Ольга мне и сможет помочь. Потом я прочитала, уже находясь в Тбилиси, об Ольге Бибилашвили (Рудой) в «Подруге», что Ольга не гадалка, а парапсихолог, и решила что это мой единственный шанс. По фото гос-

пожа Ольга рассказала все о болезни моего сына, и честно сказала, что помочь ему уже поздно.

Меня поразило то, что делая диагностику, она словно просвечивала все рентгеном.

Мне она тоже рассказала о моих болезнях и порчах, рассказала о той женщине, которая навела на меня и мою семью порчу, и даже сказала, как она выглядит и чем болеет. Я была просто поражена – все то, что сказала мне Ольга Александровна было правдой!

Я стала и сама приходиться на чудесные сеансы парапсихолога и водить мою незамужнюю дочь. Уже 10 лет, как моя дочь замужем и растит двух деток. Я очень признательна Ольге Александровне за ее труд и ту надежду, которую она дарит людям!»

Ирина С. «Я врач-терапевт. Случайно от соседки узнала об Ольге Александровне Бибилашвили (Рудой). Соседка мне рассказала, что была у госпожи Ольги на приеме и та совершенно точно рассказала о болезнях и проблемах ее матери по фото. Моя соседка была поражена точностью диагноза, ведь мать проживала далеко за пределами нашей страны! Соседка ходила к Ольге на сеансы, которые парапсихолог проводила по фотографии, результатом моя соседка была очень довольна. Заинтересовавшись этим феноменом, я тоже записалась на прием к Ольге Александровне. Я была уверена, что лучше меня мне никто не скажет о моих проблемах. Результаты превзошли все мои ожидания. Она мне и сказала о назревавшем сердечном приступе, который и произошел у меня через пару недель. Предупрежденная госпожой Ольгой, я смогла избежать большой проблемы. Что касается моей кармы, то и тут Ольга Александровна оказалась права, сказав, что на меня при моем рождении перешла материнская порча- моя мать умерла, когда мне было 5 лет и все наши односельчане говорили, что моя мать умерла от порчи. Ольга также мне сказала, что эта старая порча влияет и на жизнь моего единственного сына и на мою внучку (у сына были проблемы с работой, а внучка постоянно болела). Теперь, после волшебных сеансов Ольги Александровны у сына наладились дела в его бизнесе и ребенок перестал болеть, а я успокоилась, так как точно знаю: если возникнут проблемы, парапсихолог Ольга Александровна всегда мне поможет!»

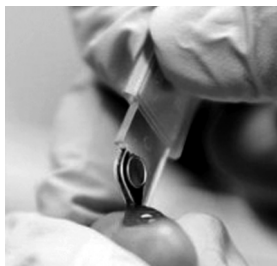
Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

Тел 218-32-88,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Всем пациентам, которые приходят на прием к врачу, первым делом вручается направление на анализы крови.

Сдаем анализы правильно



Но только правильно собранный анализ покажет, насколько вы больны и больны ли вообще. Как подготовиться к сдаче крови на анализ?

✓ Кровь на исследование надо обязательно сдавать натощак. Между последним приемом пищи и забором крови должно пройти не меньше 8 часов, а лучше не менее 12 часов.

✓ Пить можно только воду. Чай, кофе и соки тоже считаются едой.

✓ За 1-2 дня до сдачи анализов исключите из рациона жареное, жирное и алкоголь. Если не соблюсти это условие, анализ будет неточным.

✓ Перед сдачей крови не рекомендуются физические нагрузки, лучше 15-20 минут посидите и отдохните.

✓ Эмоциональное возбуждение и стрессы обязательно скажутся на показателях крови. Поэтому в лабораторию отправляйтесь, когда у вас на душе спокойно, в состоянии умиротворения. Тем более не стоит скандалить и выяснять, кто первый, если у двери процедурной образовалась очередь.

✓ За час до взятия крови не курите.

✓ Не надо сдавать кровь сразу после проведения физиотерапевтических процедур, ультразвукового или рентгенологического исследования.

✓ Кровь желательно сдавать до приема лекарств. Это не относится к сдаче анализов в экстренных ситуациях.

✓ Количество лейкоцитов в крови - важный показатель, который говорит о наличии в организме воспалительного процесса. После еды он повышается, поэтому, желательно, чтобы последний прием пищи был более 3 часов назад. На показатели гемоглобина и эритроцитов прием пищи не влияет.

**И. Калугина,
лаборант.**

Новости

Предупредить заранее

Ученые в шаге от создания теста для диагностики генетических заболеваний у детей, таких как синдром Дауна и синдром Ангельмана, для которого характерны задержка психического развития, нарушения сна, судорожные приступы, хаотические движения, частый смех или улыбки. Пока у специалистов есть возможность делать только 5-10 анализов в неделю. Но ученые надеются, что в будущем тест можно будет проводить в клиниках.

Звезда зацепится надолго

Изобретена таблетка, которая будет действовать более двух недель. С виду это обычная капсула. Попав в желудок, капсула растворится, и таблетка примет форму звезды. Именно эта форма и мешает ей покинуть желудок. Она цепляется за слизистую и находится там до полного растворения. И самое главное: выделение действующего вещества из «звезды», а значит, и попадание его в кровоток происходит медленно. Поэтому можно не беспокоиться о передозировке препарата. Исследователи хотят облачить в «звездную» оболочку лекарства для страдающих болезнью Альцгеймера, эпилепсией, диабетом и ВИЧ-инфекцией.

От эпилепсии лекарство

Создан новый препарат для борьбы с эпилепсией. Его уже опробовали на 171 пациенте с тяжелой формой болезни. Рабочее название лекарства - «Эпидиолекс» (Epidioler). Прием препарата длился 14 недель. За это время количество эпилептических приступов сократилось на 44%. По словам разработчиков, препарат можно будет использовать даже для лечения детей.

Знаете ли вы, что...

• Оливки полезны для сердца. Ученые из Австралии советуют почаще есть оливки. В них много витамина Е и мононенасыщенных жирных кислот. А еще это мощное оружие в борьбе с вредным холестерином. Поедая их, мы очищаем сосуды.

• Женский мозг сложнее мужского. Женщины пользуются мозгом чаще. Из-за уникальной схемы нейронных связей в голове они генетически предрасположены к решению многих задач одновременно и используют свои мозги на всю катушку. Поэтому женщинам необходимо дольше спать, чтобы извилины могли отдохнуть. Замечено: если женщина недосыпает, она становится враждебной и злой.

• Если выпивать до двух стаканов воды перед каждым приемом пищи, можно похудеть за первые три месяца до 4 килограммов. Вода снижает чувство голода и помогает избежать переедания. Эта информация особенно важна для родителей, у которых полные дети.



КАПСУЛЫ ОТ ТРОМБОВ

В скором будущем больных, перенесших инсульт, начнут лечить с помощью нанокапсул.

Новые устройства смогут доставлять лекарства четко к поврежденным участкам мозга. При ишемическом инсульте это место закупорки сосуда тромбом, а при геморрагическом - место разрыва сосуда. Наноллекарства позволят быстро и нетравматично исправить дефект. Управлять движением нанокапсул будут с помощью магнитного поля.

ЧЕМ ОПАСЕН ГАСТРОЭНТЕРИТ?



Сегодня наш собеседник – мэтр грузинской терапии **Михаил ДЖАНАШВИЛИ**, который более подробно расскажет читателям «Подруги» об этом заболевании.

- Гастроэнтерит редко развивается как самостоятельный недуг, очень часто является синдромом какой-либо болезни, - говорит он. - Обычно развивается внезапно, у пациентов появляются спастические боли в животе, тошнота, рвота, диарея. Возможно повышение температуры тела, слабость. Больные жалуются на вздутие живота, сильное урчание. Гастроэнтерит часто развивается и как синдром бактериальных заболеваний – дизентерия, сальмонеллез. В таких случаях стул у пациентов водянистый, может быть с примесью слизи и крови.

Для выявления природы заболевания необходимы дополнительные лабораторные исследования рвотных масс, крови, кала. При появлении таких симптомов необходимо обратиться к врачу.

Как же тогда должен поступить пациент? В первую очередь, конечно, следует ограничить прием пищи. Из-за потери жидкости с рвотными массами и частым жидким стулом возможно развитие обезвоживания организма, поэтому следует пить больше

Гастроэнтерит – это воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника. Чаще всего недуг вызывается вирусами, бактериями и паразитами. Болезнь может развиваться и после приема некоторых лекарственных препаратов или токсических химических веществ. К сожалению, человек, больной вирусным гастроэнтеритом, является источником заражения для окружающих.

жидкости. В домашних условиях можно приготовить солевой раствор. Для восполнения потерь жидкости и электролитов также можно использовать аптечные порошки для приготовления растворов. Полезно пить сладкий чай, отвар шиповника и кисели. Жидкость надо принимать часто, но небольшими порциями, чтобы не спровоцировать приступ рвоты. Ни в коем случае не пейте газированные напитки и фруктовые соки. Если симптомы недуга сохраняются более суток или состояние больного ухудшается, следует обратиться к врачу, поскольку может понадобиться лечение в стационаре.

При тяжелой степени обезвоживания возможно внутривенное введение растворов. Инфузионная терапия показана также при выраженном интоксикационном синдроме, который может наблюдаться при гастроэнтерите. Довольно часто у больных этим недугом выявляются признаки авитаминоза, поэтому лечение включает витаминотерапию. Пациентам назначаются витамины группы В, которые в стационарных условиях могут вводиться внутримышечно. А в амбулаторных условиях больным рекомендуется принимать поливитаминные комплексы.

Как правило, продолжает М. Джанашвили, для восстановления пораженной слизистой оболочки желудка и кишечника больным назначаются вяжущие и обволакивающие средства, препараты на основе растительного сырья – зверобоя, травы змеевика и др. Очень эффективны в лечении недуга физиотерапия: согревающие компрессы, парафиновые аппликации. При гастроэнтерите часто нарушается состав нормальной микрофлоры кишечника, поэтому врачом назначается антибактериальная терапия. Не пытайтесь самостоятельно лечить болезнь антибиотиками, что еще больше усугубит состояние пациента.

В заключение беседы М. Джанашвили отметил, что для пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта разработана специальная лечебная диета. В острую стадию болезни прием пищи следует ограничить. Возможно употребление сухарей из белого хлеба, рисовой каши и бананов. Питание должно быть небольшими порциями и пища обязательно теплой. После стихания симптомов обострения диету можно расширить. Разрешаются каши, сваренные на воде, кисломолочные продукты, отварные овощи, не содержащие грубую клетчатку – картофель, морковь, цветная капуста и т.д., фрукты, нежирные сорта мяса и рыбы, подсушенный белый хлеб. Пить следует кисели, компоты, чай. Из рациона исключаются копчености, маринады, жареные, жирные, острые и соленые блюда, консервы, полуфабрикаты, кондитерские изделия с жирными кремами, сдоба.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Рыбий жир



Полезные свойства рыбьего жира могут стать вредными, если превысить дозу.

- ✓ Если дневная доза превышает 15 г, это увеличивает риск носовых кровотечений, обильных месячных, геморрагического инсульта. Слишком большие дозы рыбьего жира могут увеличить риск кровотечения во время беременности.
- ✓ Чрезмерный прием может быть опасным для людей с нарушениями свертываемости крови. А те, кто использует препараты, разжижающие кровь, рыбий жир должны принимать под наблюдением врача.
- ✓ Ухудшается всасывание витамина Е, поэтому те, кто принимает рыбий жир в течение длительного времени, должны выбирать добавки, обогащенные витамином Е.
- ✓ Осторожнее нужно быть гипотоникам и тем, кто принимает гипотензивные препараты, поскольку рыбий жир понижает давление.
- ✓ После приема рыбьего жира с таблетками от диабета человек может испытывать гипогликемию, так как рыбий жир может немного понижать уровень инсулина.

Большинство женщин считают, что неприятные ощущения, связанные с предменструальным синдромом, - вполне обычное явление. На самом деле, слишком выраженные симптомы ПМС - повод обратиться к врачу.

СИНДРОМ КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ



Не стоит думать, что ПМС - неприятность, которая касается только представительниц прекрасного пола. Если обычно спокойная, уравновешенная женщина без видимых причин становится раздражительной, агрессивной или чрезмерно плаксивой, несладко приходится всем окружающим.

Почему возникает ПМС?

Среди женщин репродуктивного возраста предменструальный синдром - одна из наиболее частых жалоб на приеме у гинеколога. Точная причина этого явления неизвестна, но наиболее вероятной считается гормональная - изменение баланса половых гормонов перед началом цикла. Также не исключается и инфекционная природа - наличие в организме микоплазм и хламидий.

Симптомы

Всего ПМС может включать в себя более сотни симптомов, и в каждом конкретном случае их набор и интенсивность будут индивидуальны. Так, за несколько дней до начала менструации, помимо резких перепадов настроения и раздражительности могут появиться боль или тяжесть в нижней части живота, болезненность молочных желез, слабость, отечность, метеоризм, повышенная потливость, кожный зуд, аллергические реакции. Возможны также мигрень, головокружение, тошнота, дискомфорт и болевые

ощущения в области сердца и поясницы, повышенный аппетит, бессонница, повышение температуры тела. Некоторые женщины страдают от тахикардии и скачков давления.

Лечить или терпеть?

В настоящее время нет лекарств, которые сняли бы все симптомы ПМС. Однако, облегчить свое состояние вполне возможно.

Измените рацион питания. Сладости, шоколад, кофе, какао, животный белок (мясные и молочные продукты) усиливают болевые ощущения - их лучше ограничить. Предпочтение отдавайте рыбе, сезонным овощам, корнеплодам и фруктам, печеному картофелю, крупам (гречке, рису, пшеницу), макаронным изделиям из твердых сортов пшеницы, хлебу из муки грубого помола. Сахар замените медом. Ешьте небольшими порциями, но часто. Исключите из меню соленые блюда: соль приводит к задержке жидкости в организме и усугубляет отеки.

Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь и никотин также провоцируют нарастание болевого синдрома и ухудшают общее состояние.

Ежедневно совершайте пешие прогулки. Спокойная, размеренная ходьба на свежем воздухе - наиболее подходящий вид физической активности. Занятия фитнесом, аэробика, велопрогулки, бег и другие интенсивные нагрузки не рекомендуются.

Не переутомляйтесь. Старайтесь больше отдыхать, спите не ме-

нее 8-9 часов в сутки.

Обратитесь к врачу. Если ПМС выражен сильно и коррекция образа жизни его не облегчает, начните вести дневник, в который будете записывать симптомы. Так врач легче определит, действительно ли вы страдаете предменструальным синдромом, или это симптомы другого заболевания. По показаниям вам назначат комплекс витаминов и минералов (в первую очередь витамины группы В, кальций и магний), болеутоляющее, успокоительное средство и др.

Помогают ли травы и эфирные масла?

Если ПМС беспокоит не очень сильно, а основные симптомы - это раздражительность, тревожность или бессонница, можно попробовать лечение травами и ароматическими маслами - вы почувствуете себя лучше. Однако, если облегчение не наступит, обязательно обратитесь к врачу.

Рецепт №1. Смешайте по 3 части травы чабреца, пустырника и сушеницы с 2 частями корней валерианы. Возьмите 1 ст. л. смеси, залейте стаканом кипятка и варите на слабом огне 15 мин. Когда отвар остынет, процедите его. Принимайте по 1/2 стакана до еды утром и вечером в течение 3 недель, затем сделайте перерыв на 1 неделю и продолжите прием по указанной схеме. Курс - 3 месяца.

Рецепт №2. Обрести душевное равновесие и наладить сон поможет ароматерапия. Утром для бодрости капните в аромалампу смесь масел мандарина, сандалового дерева, зеленого чая. Вечером, для расслабления, - смесь масел пачули и иланг-иланга.

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

Симптомы есть, а месячные не начинаются

Если ПМС затянулся, а менструация все не приходит, это может говорить не только о наступлении беременности, но и о проблемах в репродуктивной системе: об опухоли яичника, о нарушении обмена веществ, гормональном сбое и др. При длительной задержке не тяните с визитом к гинекологу!



ГИДРОНЕФРОЗ - ОПАСНЫЙ НЕДУГ

Это прогрессирующее расширение чашечно-лоханочной системы почки. Эта система - часть почки. В почке образуется моча, а в чашечно-лоханочной системе она накапливается и оттуда поступает в следующий отдел мочевыводящих путей - мочеточник. Он же впадает в мочевой пузырь.

Почему возникает эта болезнь?

Это случается, когда что-то препятствует току мочи. Чаще всего причина - мочекаменная болезнь, опухоли почки, почечной лоханки или мочеточника, травматические повреждения мочевых путей. Причем, камни в почке могут быть причиной гидронефроза, то есть, непрохождения мочи, а могут образоваться от того, что моча надолго задерживается в мочевом пузыре.

В самом начале заболевания из-за повышения давления мочи в лоханке и чашечках ткань растягивается и на некоторое время неплохо противостоит повышенному давлению. Однако, вскоре давление поднимается настолько высоко, что чашечки лоханки не выдерживают и давление начинает действовать на саму почку, а моча застаивается. Такая ситуация приводит к поражению почечной ткани. Постепенно клубочки и канальцы сморщиваются, а со временем атрофируются и сама почка. Если не устранить причину, процесс продолжается. В итоге почечная ткань истончается, в то время как лоханка и чашечка достигают больших размеров. Под действием силы тяжести огромная почка может опуститься вниз.

Чем опасен гидронефроз?

Он опасен возникновением почечной недостаточности. Почка пе-

рестает работать, и может наступить смерть от интоксикации организма продуктами обмена. У здорового человека они выводятся вместе с мочой, а при гидронефрозе моча выводится с трудом, да и то не вся. Усугубляют течение болезни мочекаменная болезнь и инфекция (пиелонефрит). Опасным осложнением гидронефроза является разрыв лоханки или чашечки. При этом моча изливается прямо в брюшину.

ОПАСНЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ ГИДРОНЕФРОЗА ЯВЛЯЕТСЯ РАЗРЫВ ЛОХАНКИ ИЛИ ЧАШЕЧКИ. ПРИ ЭТОМ МОЧА ИЗЛИВАЕТСЯ ПРЯМО В БРЮШИНУ.

Признаки этого недуга

Причин гидронефроза много, поэтому и проявлений этой болезни тоже. Существуют три основных симптома гидронефроза, которые встречаются у большинства больных:

ИНОГДА ПРИ ГИДРОНЕФРОЗЕ ЛЮДИ ЖАЛУЮТСЯ НА БОЛЬ В ОБЛАСТИ ПУПКА ИЛИ В ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ.

боли, гематурия (то есть появление крови в моче) и увеличенная почка.

Боли различные. В начале заболевания, при скачках давления мочи в лоханках и чашечках, а также при движении камней могут возникать сильные почечные колики и отдавать в пах и ногу. Тупые боли обычно беспокоят человека со стороны живота или поясницы. Боли могут усиливаться к вечеру и уменьшаться ночью. Болевой приступ может спровоцировать физическая нагрузка. Чем дальше прогрессирует гидронефроз, тем менее сильными становятся боли.

Гематурия - появление крови в моче - происходит от повышенного давления в лоханках и раздражения ткани почки, а также при наличии камней, которые, двигаясь, травмируют ткани. Почка увеличивается в размерах. У худощавых людей ее можно прощупать через брюшную стенку. Однако, эти же симптомы могут встречаться и при других болезнях, поэтому важен правильный диагноз.

Какие методы обследования могут потребоваться

Самый простой и достоверный метод диагностики - УЗИ. По рентгенографии мочевых путей можно судить об увеличении почки и наличии в ней камней. Однако, даже УЗИ не показывает, как работает больная почка. Поэтому доктор может предложить внутривенную урографию: внутривенно вводят контрастное вещество, которое накапливается в почках и выделяется с мочой. Спустя время после введения вещества по снимкам можно определить, как сильно поражена почечная ткань. Точнее о функции почек позволяет судить сцинтиграфия, или радионуклидное сканирование почки.

Лечение: устранение причины гидронефроза

При мочекаменной болезни дробят камни или удаляют их с помощью хирургического вмешательства. При малейшем подозрении на гидронефроз в кратчайшие сроки необходимо выполнить развернутое обследование. Под этим подразумевают: сбор различных анализов мочи, биохимический анализ крови и мочи, ультразвуковое сканирование почек, выполнение рентгенологических методов исследования

(экскреторная урография, микционная цистоуретрография и, иногда, ангиография сосудов почки), радиоизотопные методы исследования и компьютерную томографию. Все эти методы позволяют оценить степень нарушения функции почек и определить правильную тактику лечения.

Консервативное лечение допустимо для больных, страдающих небольшими и неосложненными гид-

ИЗ КАБИНЕТА НЕФРОЛОГА С ДИАГНОЗОМ ПИЕЛОНЕФРИТ ЖЕНЩИНЫ ВЫХОДЯТ В 5 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

ронефрозами, не нарушающими работоспособности, самочувствия больных и функций почки. Эти больные должны систематически проходить рентгенологический контроль почки. В остальных случаях необходима операция, которая предупредит инфицирование мочевых путей и почечную недостаточность. Если к гидронефрозу присоединилась инфекция, проводят противомикробное лечение, регулярно исследуют мочу и чувствительность микрофлоры.

Диета без соли

Рекомендуют свежие овощи, фрукты, ягоды, до 2 л жидкости в сутки. Пища должна быть высококалорийной (около 3000 ккал/сутки) с ограниченным количеством поваренной соли, а больным с высокой артериальной гипертензией нужно вообще отказаться от нее.

Каков прогноз на будущее

Измученной почке хватит сил справиться с болезнью, если вовремя убрать ту преграду в мочевых путях, которая препятствует оттоку мочи. Если же к гидронефрозу присоединяется инфекция, процесс развивается стремительно, вплоть до развития почечной недостаточности. К сожалению, избавиться от гидронефроза без своевременного вмешательства уролога невозможно. Промедление с лечением может привести к гибели почки и развитию хронической почечной недостаточности при двустороннем процессе. При своевременно оказанной хирургической помощи прогноз хороший.

О врожденном гидронефрозе

Он может долго протекать скрытно. У некоторых пациентов в возрасте старше 30-40 лет его обнаруживают случайно при ультразвуковом исследовании. При этом никто не жаловался на свое здоровье. К этому времени почка, как правило, погибает, и урологам не удается ее спасти. Единственный способ помочь пациенту - удалить погибшую почку, чтобы избежать ее нагноения. Иногда при гидронефрозе люди жалуются на боль в области пупка или в поясничной области.

*Е. Чемесов, уролог,
врач высшей категории.*

Полезно знать

Опасно принимать таблетки от боли

Американские нефрологи предупредили: для почек опасно принимать обезболивающие в дозе около 300 г лекарства в год.

Эта доза не такая уж и большая. Если, например, ежедневно принимать парацетамол в рекомендуемой суточной дозе 4 г в течение 75 дней в году, а ацетилсалициловую кислоту (аспирин) еще дольше - 150-200 дней, получатся те самые опасные 300 граммов. А ведь многие ежедневно принимают аспирин или другой анальгетик.

Цистит и герпес идут рядом

Урологи выявили новую причину воспаления мочевого пузыря и почек.

Это герпетический цистит и герпетический пиелонефрит. Эти недуги способны вызвать один из самых коварных «спящих» вирусов - герпес I и II типов. Именно его стоит поискать, если воспаление появляется «без причины». Если человека беспокоят неясные боли внизу живота, а по гинекологии врачи не находят видимых проблем. Для начала достаточно сдать кровь на антитела к герпесу. Если анализы окажутся положительными, пройти курс лечения противовирусным препаратом, например валацикловиром.

Пригодится

- ✓ При холецистите залейте 1 чайн. ложку травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.
- ✓ У вас задержка мочи? Натрите свежие корни сельдерея и отожмите сок. Принимайте по 1-2 чайн. ложки сока 2-3 раза в день за 30 минут до еды.
- ✓ От камней в почках с 40 куриных пупков надо снять пленочку, промыть ее, высушить и пропустить через мясорубку. Принимать по утрам по 1 чайн. ложке, запивая чаем. Вскоре камни выйдут.
- ✓ Избавим почки от инфекции. При пиелонефрите залейте 1 чайн. ложку семян льна 1 стаканом кипятка, кипятите 2-3 минуты, настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней для очищения почек.
- ✓ Для избавления от камней в почках в 1 стакане молока сварите 2-3 ягоды сухого инжира и пейте по 1 стакану каждый день, пока камни не исчезнут. Молоко должно быть очень горячим.
- ✓ Чтобы помочь себе при желтухе, 1 чайн. ложку измельченных корневищ аира залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.



Ходим на ягодичках

**Такую гимнастику рекомендуется делать
каждый день.**

Сядьте на пол, вернув голову влево и отведя обе руки направо. Повторите те же движения правой половиной тела, однако, руки при этом отведите влево. Пройдите так 1,5-2 м вперед и такое же расстояние назад.

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ БУДЕТЕ ХОДИТЬ
ПО ПОЛУ НА ЯГОДИЦАХ, ТЕМ ЛУЧШЕ.
ВЫПОЛНЯТЬ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ МОЖНО
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ. ОНО НОРМАЛИЗУЕТ
РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО
ТРАКТА И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ,
УКРЕПЛЯЕТ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ
И МЫШЦЫ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.**



Почти у всех новорожденных наблюдается дефект пупочного кольца, у каждого пятого он переходит в пупочную грыжу. Каковы ее симптомы и стоит ли беспокоиться по этому поводу?

ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА

Как определить, есть ли у вашего ребенка пупочная грыжа? Ее симптомы можно заметить сразу после рождения. После отпадания пуповинного остатка наблюдается выпячивание пупка, обычно на 5-20 мм. При этом, при нажатии пупок легко вдавливается. Обычно пупочная грыжа появляется, когда малышу еще нет месяца от роду, но также может проявиться и позже, когда ребенок начинает ходить.

Причины

Слабое пупочное кольцо приводит к дефекту передней брюшной стенки, из-за которого и возникает грыжа. Ее причин множество: как серьезные медицинские (порок внутриутробного развития, рахит), так и вполне бытовые - запоры, кашель, продолжительный плач, ранняя вертикализация (когда ребенок вместо ползания пытается сразу ходить) и т.д. Некоторые полагают, что в возникновении грыжи повинна акушерка, которая неправильно завязала пуповину. Это неправда: методика завязывания узла никак не влияет на состояние мышц в области пупка. А вот наследственная предрасположенность играет не последнюю роль: если в детстве одному из родителей был поставлен такой диагноз, то в 70 случаях из 100 у младенца пупочная грыжа тоже будет.

Если вы заметили у своего младенца выпирающий пупок, впадать в панику не стоит. Вполне может оказаться, что это всего лишь анатомическая особенность (посмотрите на свой пупок или пупок мужа). Но проверить нужно. С этим вопросом следует обратиться к участковому педиатру. У пупочной грыжи есть и другие симптомы: ребенок беспокоен, реагирует на колебания погоды, страдает вздутиями живота. Точный диагноз поставит хирург после результатов УЗИ органов брюшного пресса.

Как лечить?

Считается, что опасности для здоровья ребенка пупочная грыжа не представляет. Как правило, к году она проходит сама. К методам лечения грыжи относятся:

- ✓ частые выкладывания на животик;
- ✓ курс специального медицинского массажа;
- ✓ ежедневный укрепляющий массаж;
- ✓ заклеивание специальным пластырем;
- ✓ операция (в тяжелых случаях).

Ежедневную гимнастику для укрепления мышц живота ребенка мама может делать сама: это массажирование животика по часовой стрелке и против, легкие нажимания на выпуклость. Если ребенок старше двух лет, можно делать такие упражнения, как приседания, наклоны и т.п. Первый раз лучше, чтобы основы гимнастики и простого массажа показал педиатр или врач ЛФК.

К народным методам лечения относятся компрессы с капустным соком и лечение монетой. Кстати, последний способ считается эффективным и признается некоторыми врачами. На пупок накладывается монета (обязательно медная) по диаметру грыжи и заклеивается бактерицидным пластырем. Срок ношения - месяц. Снимать и менять пластырь на новый можно при купании. Во-первых, края мо-

неты массируют пупочное кольцо и укрепляют мышцы. Во-вторых, ионы меди способствуют уменьшению грыжи.

В особо сложных случаях, когда размер грыжи слишком велик или младенец испытывает сильную боль, назначается оперативное вмешательство. Но обычно операцию рекомендуют делать после пяти лет, когда консервативные методы лечения оказались малоэффективными. В этом возрасте девочек оперируют обязательно, т.к. в дальнейшем пупочная грыжа может вызвать осложнения во время беременности.

Если вашему малышу поставлен диагноз пупочная грыжа, постарайтесь сделать все возможное, чтобы он меньше плакал, особенно с надрывом. Не слушайте советы бабушек, которые уверяют; не надо приучать к ручкам, покричит - перестанет. В данном случае выражение «накричит грыжу» ближе к действительности.

Сегодня существует много родителей, свято верующих в альтернативную медицину, а точнее, разные заговоры. Обращаться к ведуньям, чтобы «зашептать грыжу», не возбраняется, но только при одном условии; если вашему ребенку не назначена экстренная операция по ее удалению.

Профилактика

От диагноза пупочная грыжа не застрахован ни один малыш, поэтому, лучше соблюдать меры профилактики, к которым относятся:

- ✓ правильное питание (младенцу и матери; если соблюдается грудное вскармливание, следует избегать продуктов, провоцирующих вздутие и газообразование);
- ✓ гимнастика по возрасту (в идеале - плавание);
- ✓ двигательная активность.

На заметку

Показания для плановой операции: размер грыжи превышает 1,5 см и продолжает увеличиваться; грыжа появилась у ребенка старше 6 месяцев; грыжа не ушла к 5 годам; хоботообразная форма; грыжа доставляет неприятные ощущения ребенку.

Не знала, что беременна...

...Катерина обратилась в больницу из-за сильной боли в спине. Она и предположить не могла, что беременна...

К удивлению медиков и самой женщины, она оказалась беременной. Через час Катя родила ребенка. До самых родов она не ощущала признаков беременности, а прибавку в весе объясняла тем, что любила вкусно и много есть.

Этот случай не единственный. В роддома ежедневно поступают женщины, которые не догадываются, что беременны. Обычно это происходит до срока в 20 недель. Объяснений этому может быть несколько.

✓ На ранних сроках беременности могут быть незначительные выделения. Женщины воспринимают их как месячные.

✓ Если менструальный цикл нарушен не один месяц, женщина может расценить отсутствие менструации как норму. Она к этому привыкла.

✓ Женщины с лишним весом могут не придавать значения растущему животу и не замечать шевеления плода.

✓ Токсикоз в первом триместре и тошноту при беременности женщина объясняет пищевым отравлением.

Но в целом, не заметить беременность может женщина, которая не заботится о своем здоровье. Ведь тест на беременность продается в любой аптеке и супермаркете, и стоит он недорого.

Полезно знать

✿ Чтобы укрепить десны, кожуру грейпфрута замочите на 20 минут в кипяченой воде и полощите настоем рот.

✿ При увеличенной щитовидной железе натрите апельсин и лимон с цедрой, добавьте сахар и принимайте по 3 ст. ложки в день до еды. Курс – 2-3 месяца.

В первые 12 недель после зачатия в женском организме происходит чудо: плод из одноклеточного организма превращается в крохотного человечка.

РАСТЕМ!

Цитомегаловирус вызовет пороки у плода

По данным исследований, если беременная впервые столкнулась с цитомегаловирусом на ранних сроках, то в трети случаев это вызывает пороки развития плода. Если она была инфицирована до беременности, то включаются защитные механизмы, и эта вероятность снижается.

Опасайтесь инфекции

В первом триместре постарайтесь не заболеть ОРЗ, гриппом, ангиной, краснухой. Грипп может оставить след на сердечно-сосудистой, выделительной и других системах ребенка, может даже привести к осложнениям. Поэтому, старайтесь поменьше бывать в местах скопления народа. А при первых признаках насморка закапывайте в нос интерферон или закладывайте оксолиновую мазь. Это абсолютно безвредно для малыша. Полощите горло настоями из трав (календула, эвкалипт, шалфей).

Самый эффективный метод избежать краснухи - не контактировать с зараженными людьми. Если не повезло и вы все-таки заболели, иногда рекомендуют прерывать беременность. Ведь при заражении краснухой может произойти инфицирование малыша, что часто приводит к выкидышу или к возникновению пороков развития головного мозга, органов зрения и слуха, сердца, скелета.



О лекарствах

В первый триместр врачи рекомендуют от них отказаться. Даже, если вас мучает головная боль, не хватайтесь сразу за аспирин. Примите душ, попытайтесь уснуть, расслабиться, послушать приятную музыку, принять ванну, съесть что-нибудь вкусненькое. Пожалуй, самое эффективное средство от болезней - это сон. Во время сна кровотоки через матку повышаются в 5 раз! Если не хочется спать, просто полежите, расслабьтесь, отдохните. В горизонтальном положении кровотоки через матку увеличиваются в 2 раза, по сравнению с вертикальным. И вы отдохнете, и ребенок получит максимум пользы.

P.S. Категорически противопоказаны во время беременности гормоны, антибиотики стрептомицин, тетрациклин, антидепрессанты, анальгетики. Не рекомендуются некоторые травы: окопник, мать-и-мачеха, стефания, сenna, магнолия, можжевельник и многие другие.

Е. Щеглова,
акушер-гинеколог.

Пригодится

Семейные трусы-друзья

всех мужчин

Если возникли проблемы с зачатием ребенка, мужчине надо обратить внимание на трусы, которые он носит.

Американские врачи выяснили, что лучшее нижнее белье для желающих стать отцом - семейные трусы. А ночью надо вообще обходиться без них. По мнению ученых, есть прямая связь между трусами и качеством спермы. Плотное белье перегревает промежность - это ухудшает качество спермы. Любой нагрев паховой области опасен для мужчин.

Плохая привычка - спать на спине

Австралийские ученые утверждают, что во время беременности женщинам нельзя спать на спине.

Это повышает риск осложнений. По мнению специалистов, привычка спать на спине в 6 раз повышает вероятность рождения мертвого ребенка. Из-за продолжительного пребывания в такой позе сокращается приток крови к плоду. Ученые назвали сон на левом боку лучшей позой для беременной женщины.

На каждый день

Понаблюдайте за шевелением ребенка в животе и определите время суток, когда он наиболее активен. Придумайте свой способ общения с малышом - с помощью поглаживаний, постукиваний или пения с ритмичным прикосновением во время его активности каждый день. В последующем это поможет вам наладить контакт с малышом и успокоить его с помощью условных прикосновений.



Пора заняться иммунитетом

Нынешней зимой я дважды переболела ОРЗ. Видимо, пора заняться иммунитетом. Какие анализы стоит сдать?

Е. Кострова.

Во-первых, острая респираторная инфекция - частое, рутинное заболевание. Каждый взрослый человек переносит его 1-3 раза в год. Школьники болеют ОРЗ и ОРВИ 3-4 раза, дошкольники - 5-6. А у малышей до двух лет и вовсе может быть до 8-10, таких эпизодов ежегодно. Это вовсе не говорит о том, что с иммунитетом что-то не так. Поэтому такая частота ОРВИ не требует назначения каких-либо специальных анализов и иммунных препаратов. А вот если инфекции дыхательных путей продолжаются дольше 7-10 дней, осложняются гнойным воспалением пазух носа, миндалин или бронхов, надо обязательно обратиться к врачу. Может понадобится и исследование иммунитета. Это поможет найти его слабые звенья.

Здоровье издевается

Мне 74 года. Сейчас здоровье начинает издеваться надо мной, потому что раньше я издевался над здоровьем. Теперь вот приходится расплачиваться за свои грехи: гипертония, радикулит, холецистит... По врачам стараюсь не ходить - мало толку и дорогогато.

Ночью меня очень мучили судороги. Жилы на ногах натягивались как струны, и боль была невыносимой - такой, что трудно передать словами.

Кто не испытал этого, тот и не поймет. Не дай Богу никому подобное! В последнее время легче, потому что сплю в шерстяных носках. А если ноги начинает сводить судорогой, то поднимаю их вверх и растираю от ступни выше, и боль быстро проходит. Может, кому-то пригодятся мои советы.

Е. Федотов.

Мне помогают летние настойки

Летом готовлю спиртовые настойки из листьев березы, ореха,

вишни, шелковицы, тысячелистника, зверобоя, лимонника китайского. В разгар эпидемии гриппа 4 раза в неделю развожу в 1/2 стакана воды по 2 ст. ложки разных настоек. Утром за час до еды выпиваю, заедаю 10-20 г сливочного масла. Эффект потрясающий!

О. Ахалая.

Сырой картофель - на суставы

Когда зимой обостряются боли в суставах, лечусь компрессами из кар-

тошки. Отмываю губкой от земли клубень и тру на крупной терке вместе с кожурой. Кашицу выкладываю на марлю, прикладываю к опухшему суставу и закрепляю бинтом. Некоторые делают компресс с вареной картошкой. Но в сыром корнеплоде больше веществ, которые вытягивают лишнюю жидкость и облегчают состояние больного сустава. Я пробовала и тот, и другой способ. С сырым картофелем мне понравилось больше.

З. Петровская.

БОЛИТ ГОРЛО

Наверное, подделка

Долго мучаюсь от хронической боли в горле. Сначала выручал один известный спрей, а сейчас, наверное, покупаю подделку - не помогает.

А. Мясникова.

Скорее всего, развилось привыкание к лекарству, которое вы слишком часто использовали. Также не исключено, что боль в горле поддерживает какое-то другое заболевание. Нередко пациенты с многомесячным фарингитом или ларингитом жалуются на изжогу - заброс кислого содержимого желудка вверх. Фактически, ожог горла кислотой. В этом случае надо обследоваться для исключения гастроэзофагеальной рефлюксной болезни и лечиться у гастроэнтеролога. Другая причина непроходящей боли в горле - вялотекущее воспаление в пазухах носа.

При болях в горле ложку облепихового масла рассасывайте 5 минут.

людей, которые плохо дышат носом. Кому-то мешает дышать аллергический отек, кому-то - воспаление в околоносовых пазухах или искривление перегородки носа. С причиной нужно разбираться у лор-врача.

А холод - это не опасно!

Слышала, что слабое горло можно закалить с помощью холода. А это не опасно?

Н. Указова.

Да, такой способ закаливания существует. Человек приучает горло к холоду с помощью мороженого, прохладных напитков и даже рассасывания кусочков льда. Такие процедуры делают его более устойчивым к инфекциям. Однако, такая методика подходит не всем. Если, скажем, у человека хронический тонзиллит, то переохлаждение горла может вызвать обострение.

После смеха першит в горле

Если я сильно или долго смеюсь, потом около часа першит в горле, иногда даже начинается кашель. Наверное, в дыхательных путях есть воспаление?

Т. Галустьян.

Скорее всего, это связано с пересыханием и раздражением слизистой оболочки горла. Першение и сухой кашель по этой причине могут возникать и при смехе, и при долгом разговоре. Иногда горло першит у

Лучше спрей или пастилки?

Сейчас в аптеках много средств от боли и першения в горле - спреи, полоскания, пастилки. Какие препараты эффективнее?

Е. Петрова.

Препараты от боли в горле отличаются по составу. В них содержатся антибиотики, антисептики, смягчающие вещества и даже иммуномодуляторы. Однако, у боли в горле много причин. Поэтому опять же требуется консультация специалиста.

Обезболивающие обладают опасным побочным эффектом – могут вызывать инфаркт. На вопросы отвечает доктор медицинских наук Александр Наумович Резников.

ИНФАРКТ ОТ ЛЕКАРСТВ

- Неужели обезболивающие способны так сильно навредить?

- Увы, это так. Речь идет о нестероидных противовоспалительных препаратах – сокращенно НПВП. Их назначают при острой боли и воспалении. Это аспирин, ибупрофен, напроксен, диклофенак, нимесулид, кетопрофен, «Мовалис» и, так называемые, коксибы - «Аркоксиа», «Целебрекс»... Ученые тщательно исследовали, как они влияют на сердце и сосуды. И выяснилось, что многие серьезно повышают риск развития инфаркта и инсульта в первую же неделю применения. Риски напрямую зависят и от дозировки лекарства - чем она выше, тем вероятнее осложнение.

- Это касается всех людей или тех, кто уже однажды перенес инфаркт?

- Разумеется, рискуют пациенты уже имеющие сосудистые проблемы, - атеросклероз, гипертонию, стенокардию, ишемическую болезнь сердца, аритмию. Эти люди и без того уже предрасположены к инфарктам. А прием НПВП может стать тем самым последним толчком.

- Какие лекарства, снимающие боль, самые опасные?

- В первую очередь диклофенак, нимесулид и их копии. Так же коварны новые НПВП - «Аркоксиа» и «Целебрекс». При всей своей обезболивающей и противовоспалительной мощи они плохо действуют на сердце. Поэтому категорически не рекомендуются людям с ишемией и фибрилляцией предсердий. Их прием строго запрещен после инфаркта, шунтирования и стентирования сердца. В противном случае, у человека может случиться второй, уже лекарственный инфаркт.

Сон и давление

Чтобы остановить развитие гипертонии, при первых же ее признаках (когда верхнее давление доходит до 135-140 мм рт. ст.) нужно ложиться в постель на час раньше обычного, но не позже 23 часов, и спать не меньше 8 часов. Этого правила надо придерживаться каждый день. При таком режиме давление придет в норму через 6 недель.

- Как же тогда сердечникам снимать боль? Всех когда-то одолевают зубная, головная боли, радикулит, артрозы...

- И, тем не менее, приема НПВП лучше избегать совсем. Надо пользоваться пластырем с лидокаином, витаминными комплексами, средствами, расслабляющими мышцы. Помочь могут акваэробика, рефлексо- и кинезиотерапия. Если же врач позволит, можно использовать аспирин, напроксен, ибупрофен и кетопрофен. Допустим также прием лорноксикама. Однако, все равно нужно следить за своим самочувствием. Каждый день измерять кровяное давление и пульс. Обо всех изменениях сообщать доктору. На время приема обезболивающих врач может скорректировать ваше «сердечное» лечение. Например, заменить один препарат от гипертонии на другой, с другим механизмом действия.

- Можно ли этими препаратами снимать сильные и острые боли, например, после операции или травмы?

- Тут, скорее, нужны опиоидные анальгетики, или можно применять названные разрешенные НПВП, но в режиме ступенчатой терапии. Суть в том, что на разных стадиях лечения используется один и тот же препарат, но в разных формах. Например, «Кетонал». Чтобы ускорить обезболивание, в первые 2-3 дня этот препарат вводится в уколах. После такой инъекции боль уменьшается уже через 8-12 минут. Затем можно переходить на таблетки или капсулы. Их принимают внутрь около 5-7 дней. И если боль ослабла, потом используются только кремы и гели.

Тест-диагностика

Все ли в порядке у вас со зрением?

1. Во время чтения буквы как будто сливаются.

а) часто - 1 балл; б) нет - 2; в) никогда - 0.

2. Когда глаза устают, они краснеют.

а) не обязательно - 1 балл; б) очень редко - 0; в) да - 1.

3. Вы одинаково хорошо видите левым и правым глазом.

а) не знаю - 0; б) да - 1; в) одним глазом вижу хуже - 2.

4. К концу рабочего дня ощущаете усталость и тяжесть в глазах.

а) нет - 2; б) да - 1; в) иногда - 0.

5. Часто появляется зуд и резь в глазах.

а) да - 1; б) время от времени - 0; в) редко - 2.

6. Зрение иногда ухудшается, а потом приходит в норму.

а) такого никогда не было - 2; о) не знаю - 0; в) да - 1.

7. Перед глазами мелькают темные пятна.

а) редко - 0; б) нет - 2; в) довольно часто - 1.

8. Легко можете прочитать текст, написанный мелким шрифтом.

а) нет, все расплывается - 1; б) свободно - 2; в) когда как - 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0-4 балла. Ваше зрение падает. Обратитесь к врачу в ближайшее время. Еще можно приостановить процесс. Поменьше смотрите телевизор. Не читайте книги с мелким шрифтом.

5-11 баллов. Не откладывайте визит к офтальмологу. Давайте глазам отдых. Делайте гимнастику для глаз. Всю работу не переделаешь, а зрение посадить можно.

12-15 баллов. Вам можно позавидовать: отличное зрение, здоровые глаза. Но о профилактике забывать все-таки не стоит.

Гимнастика для глаз

✓ Выполняйте сидя. Быстр моргайте в течение 1-2 минут.

✓ Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

✓ Закройте глаза. Круговыми движениями массируйте веки в течение минуты.

✓ Тремя пальцами каждой руки легко нажимайте на верхнее веко. Спустя 1-2 секунды уберите пальцы с век. Повторите 3-4 раза.



СИНДРОМ ЗАСТЕЖКИ

Застежки бюстгалтера давят на определенную зону спины, из-за чего у женщины могут быть серьезные проблемы с позвоночником.

В итоге, один из позвонков грудного отдела позвоночника, как бы, блокируется и теряет подвижность, а приходящаяся на него нагрузка распределяется на соседние позвонки. Именно по этой причине возникают боли в точке позвоночника, на которую давит застежка часто надеваемого бюстгалтера. Женщины жалуются на неприятные ощущения в грудной клетке, пояснице, шее, плечах, а у некоторых даже болят внутренние органы. Это, отраженные от пострадавшей точки позвоночника, боли. Они бывают достаточно сильными, навязчивыми и могут испортить жизнь. Как избежать синдрома застежки.

1. Носите правильный бюстгалтер. Неподходящий бюстгалтер может серьезно навредить здоро-

вью. Белье надо подбирать не только по размеру, но и по форме. Не стоит соблазняться слишком открытыми модными моделями или бюстгалтерами, в которых некомфортно. Анатомическая форма груди у каждой женщины индивидуальна, и ей соответствует белье определенного покроя.

2. Размер бюстгалтера тоже очень важен. Некоторые женщины специ-

ально покупают тесный бюстгалтер, чтобы сильнее приподнять грудь. Последствия такой ошибки - не только ощущение удушья и синдром застежки. Если сдавливать грудь, нарушается кровообращение, а это чревато развитием опухолевых образований в молочных железах. На каждый день надо иметь бюстгалтер из натуральных тканей. А вот застежка может быть любой.

Не навреди

✓ Женщине, страдающей синдромом застежки, рекомендуются периодические курсы лечебного массажа. Его должен делать медицинский специалист по назначению врача. Самодельность тут недопустима: массажист, не обладающий должным опытом и квалификацией, может усугубить проблему.

✓ Развитие синдрома застежки зависит не только от образа жизни женщины, но и от размера ее бюста. Дамы с большой грудью находятся в группе риска, как и те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Лишний вес, жировые складки на боках усугубляют ситуацию.

✓ Чтобы дольше сохранить молодость, грамотно подбирайте предметы гардероба и правильно их носите. При появлении признака синдрома застежки надо обратиться к врачу и выяснить точную причину недомогания. Иногда так же проявляются и другие заболевания.

Мягкая резинка с крючками и петлями давит на позвоночник так же, как твердый пластмассовый замок.

3. Дайте телу отдохнуть. В своем гардеробе надо иметь бюстгалтеры нескольких фасонов, застежки которых приходится на разные точки позвоночника, и надевать их попеременно. Важно как можно чаще давать телу отдых от утягивающего белья. Если нет возможности снять бюстгалтер среди дня, периодически расстегивайте его на несколько минут. Нельзя спать в бюстгалтере: ночью тело должно отдыхать.

4. Больше двигайтесь. Нормализовать подвижность позвоночника, в том числе того позвонка, на который давит застежка, помогает физическая активность. Полезно плавать, танцевать, заниматься йогой, делать утреннюю гимнастику. Если работа связана с длительным пребыванием в одной и той же позе, периодически устраивайте разминки: меняйте положение тела, потягивайтесь, закидывайте руки за голову и разгибайте позвоночник.

Е. Михайлова, остеопат.

У весны свои рецепты

Выпадают волосы!

Ешьте имбирь с маслом

Чаше всего шевелюра редет из-за плохого кровообращения и нехватки цинка. Чтобы кровь бежала лучше, приготовьте заправку. Ее можно добавлять в каши, салаты и использовать как соус к рыбе. Пропустите несколько раз через мясорубку по 100 г корня имбиря и хрена, заправьте оливковым маслом. Храните в плотно закрытой банке. Курс - 2 месяца. А чтобы насытить организм цинком, щелкайте тыквенные семечки и выпивайте по чашке зеленого чая в день. Противопоказаний нет.

Упадок сил! Пейте чай из березы

Хроническая усталость - признак истощенности печени. Привести ее в норму, очистить и нормализовать функции поможет такой чай. Смешайте по 1 стакану свежих березовых листьев, цветков ромашки, календулы, бессмертни-

ка и зверобоя. Измельчите в кофемолке и заваривайте как чай из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настаивайте не более 5 минут. Пейте вприкуску с медом в течение дня. Курс - 14 дней. Этот чай еще и омолаживает.

Или промойте по горсти семян льна, ржи и пшеницы и сложите их в тарелку. Промывайте 2 раза в день. Когда зерна прорастут, перемелите их в блендере и отожмите сок. Принимайте его по 1 ст. ложке натощак. Курс - 14 дней. Противопоказаний у обоих рецептов нет.

Сухая кожа?

Приправьте пищу льном

Чаше всего это вызвано нехваткой витаминов А и Е. Восполнить их запасы можно, употребляя по 1 ст. ложке растительного масла 3 раза в день перед едой. Желательно 3 разных масла - льняное, кукурузное и оливковое. Запивайте соком лимона или калиновым компотом. Масло в сочетании с кислотой очищает печень, не

допускает образования камней в желчевыводящих путях. Кстати, проблемы с печенью - причина сухости кожи.

От ран и ожогов - свиное сало

Оно не должно быть соленым. Прикладывайте к больному месту кусочек (каждый раз новый), хорошенько прибинтовав его, 2-3 раза в день на 1 час. Заживление происходит благодаря 18 аминокислотам, которые содержит этот неказистый продукт.

Скачет давление? Готовьте укропную "кашу"

Одна из причин повышения давления - хрупкость стенок сосудов. С этим успешно борются семена укропа. Перемелите их в кофемолке и ешьте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день, запивая калиновым компотом - он также снижает давление. Курс - 14 дней.

P.S. Укропная «каша» противопоказана при понижении давления.

						Страстная песня про черные очи						Режиссер - роль Пуговкина			
Напиток, пьянящий мексиканцев	Порей в салате		Дефект фарфоровой чашки	Бунтарь ... Пугачев				Расширение-воронка		Соотношение реальности и карты		Умение опытного			
Острое столкновение								Лопатка для сбора мусора							
	Колючий куст с розами	Театр с чайкой на занавесе		Сохатый лесной великан		Приветствие из оркестровой ямы				Железный конь, сделанный в Ирбите		Крепость на берегу Дона			
	Создал Тартюфа и Журдена							Яркая птица с огромным клювом							
	Любимая пастуха Дафниса					Та же горная индейка					Алан-экстра-сенс	Резкий спуск к реке			
				Гордится своим аристократизмом				Сантехника сливного назначения							
					<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Судья выносит обвиняемому приговор - 25 лет. Обвиняемый: - Да вы что, мне же 83 года! Судья: - Мы не требуем от вас невозможного - отсидите, сколько сможете.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Молодой человек, купите цветы своей девушке, а то я уже замерзла здесь стоять... - А почему цветочки? - Сто рублей штука. - Вам нужно теплее одеваться...</p>										
	"Сук" генеалогического древа		Карман не тянет	Карлик-непоседа							"Эрмитаж" близ Сены				
	Все деньги страны и монарха										Состоится в любую погоду	Та же мышца		Продукт, ставший сырниками	
											Каждая из алфавита				
Дождинка или слезинка	Дрессировщик мурлык		Заставил ревновать Отелло							Стихотворный метр "Евгения Онегина"		Свидание говорящих по-французски	Мелкие болотные насекомые		
					Фингал, "украшивший" коленку										
	Усадьба графов Шереметевых		Рыбий аппетит на радость рыбаку					Быстрый вестник короля	Родина былинного Ильи						
								Японский усилитель и мотоцикл	Добро высоким стилем						
	Вотчина Марка Захарова	Хитрюга из леса		Еще не паханная целина	"Шеренга" кресел					Защита зубов боксера	Ужастик от С. Кинга		Имя автора балета "Гаяне"		
	Литература низкого пошиба								"Желтая" фото-фирма						
					Веселый танец кубинцев										
	Сетка, скрывшая женский взгляд		"Глоток" на благо легких							Собеседник басенного кота					
					Она постарше валета						Так зовут музу Тарантино				



НЮША:

«СОСТОЯНИЯ ГАРМОНИИ, КОГДА ТЫ СЕБЯ ПОЛНОСТЬЮ УСТРАИВАЕШЬ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ»

Несмотря на нежное имя, Нюша — серьезная девушка. Она пишет музыку, дает сольный концерт в Crocus City hall и точно знает, чем не стоит жертвовать, даже если встретишь принца на белом коне. О том, как принять себя и мир вокруг, певица рассказала в интервью.

Нюша назначает встречу ранним утром в кофейне. Это неожиданно, ведь для многих звезд день начинается не раньше полудня. Выясняется, что до интервью она уже успела записать эфир на радио. А сразу после отправится на репетицию шоу. Стоит девушке зайти в кофейню, она привлекает к себе взгляды. На ней короткое белое платье, в ушах крупные серьги, на лице почти нет макияжа.

- Когда готовилась к интервью, очень удивилась, узнав, что

тебе 26 лет. Мне почему-то казалось, что тебе не больше 20...

- Мне нередко приходится это слышать. Хотя на самом деле я повзрослела рано — начала выступать в 11 лет, тогда же проводила много времени в студии среди музыкантов. Естественно, они были старше. Зачастую ловила себя на мысли, что с ними интереснее, чем со сверстниками. Так что давно чувствую себя взрослой, но часть аудитории до сих пор ассоциирует меня с прошлым, «тинейджерским» имиджем. Сейчас наступил пере-

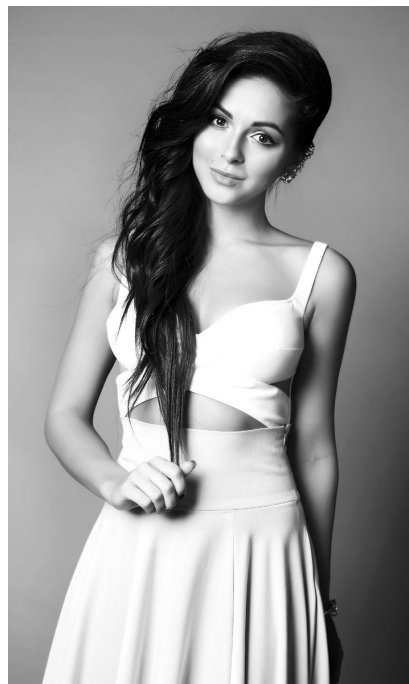
ломный момент. Я меняюсь и хочу показать себя другой. Это понятно и по новому альбому, который вышел осенью, и по шоу «9 жизней».

- Какие еще есть стереотипы на твой счет у публики?

- Многие уверены, что я легкомысленна. Потому, видимо, что я всегда улыбаюсь, возможно, иногда одеваюсь не слишком серьезно. На самом деле это не так. Я постоянно размышляю над сложными вещами. Но думаю, что должна нести в этот мир что-то светлое, позитивное. Чувствую в этом свою миссию. Наша жизнь полна проблем, а своим творчеством я стараюсь сделать ее чуточку счастливее.

- Я заметила, что после 25-го дня рождения окружающие очень любят напомнить девушке, что пора бы подумать о замужестве. Насколько остро ты ощущаешь это давление?

- Пока я его почти не замечаю. Наверное, потому, что близкие родственники и друзья хорошо понимают: на этом этапе моя жизнь — работа. Они видят, что я ответственна в своих решениях, и не пытаются на меня давить. К тому же, в XXI веке границы стерлись и многие представления изменились. Мы ведь спокойно смотрим на иностранных артистов, которые обзаводятся семьями после 30, а то и после 40. Разве этих актеров и музыкантов можно обвинить в том, что они тратят время и жизнь зря просто из-за того, что поздно женятся и рожают детей? Они заняты делом, создают что-то важное, оставляют след в истории. Сейчас и я хочу сде-



лать что-то полезное и важное. А семья у меня обязательно появится, когда встречу своего человека. Но музыку я бросать не собираюсь.

- То есть, даже если принц будет настаивать, чтобы ты сидела дома, ему ничего не светит?

- Я высоко подняла планку, поэтому у такого принца просто не будет никаких шансов. Подобных мужчин я стараюсь к себе не подпускать.

- А если ты уже успеешь влюбиться?

- Честно говоря, мне трудно представить ситуацию, в которой можно настолько потерять голову. Когда я пойму, что нашла свою вторую половину, конечно, нужно будет немного изменить привычный образ жизни. Но от работы точно не откажусь. Уверена, что семью и карьеру можно успешно совмещать. Я считаю, что женщине необязательно быть домохозяйкой. Она всегда более привлекательна, когда независима. Если у нее есть свое дело, пусть даже это не основной доход, но она реализует себя. Вокруг огромное количество примеров. К тому же, зачастую у человека есть призвание. Например, для меня это создание песен. Я их сочиняю и пою с детства. Уже тогда чувствовала, что это мое предназначение. Я усиленно трудилась, чтобы мечта стала реальностью.

- Каким молодым людям даешь «зеленый свет»?

- Со мной рядом должен находиться мужчина, который, как минимум, моего уровня или сильнее. Я имею в виду силу духа, а не то, сколько килограммов он может поднять. У меня есть внутренний стержень, поэтому он должен быть и у моего избранника. Еще я всегда обращаю внимание на то, как новый знакомый ведет себя со своей семьей. Люди же — как деревья: у всех есть корни, из которых растут взгляды на мир, страхи, сценарии поведения, хорошие и плохие качества. Я сужу по себе, потому что для меня отношения с родными очень важны.

- Самое главное, чему ты научилась у родителей?

- Относиться с любовью ко всему, чем занимаюсь. Когда я росла, мы с папой это часто обсуждали. А с мамой даже не нужно никаких слов, за ней можно просто наблюдать. Она жизнерадостный, открытый человек, хотя всю жизнь мно-

го работала. Мама была и остается для меня примером независимой женщины, которая идет по жизни улыбаясь, несмотря ни на какие препятствия. У нее до сих пор глаза блестят так, как будто ей восемнадцать. Я хочу быть на нее похожей. Папа, конечно, другой человек, не с самой простой судьбой. Он учил меня не воспринимать в штыки ситуацию, которая на первый взгляд может показаться несправедливой. Иногда лучше смириться с обстоятельствами, которые ты просто не в силах изменить, а со временем поймешь, что справедливость возгоржествует.



- Папа ведь еще и твой продюсер. Ваши профессиональные отношения как-то отражаются на семейных?

- Я бы не сказала, что это сильно влияет на нас. Мы же не находимся рядом двадцать четыре часа в сутки. Мои родители развелись, когда мне было два года. Поначалу мы не очень много времени проводили вместе, потом все больше и больше. К счастью, как-то обошлось без серьезных конфликтных ситуаций, сейчас у меня большая и очень дружная семья. Мы все друг с другом в замечательных отношениях. А с папой нам удается четко разделять бизнес и личное. Когда речь заходит о работе, он никогда не воспринимает меня как дочь. Знаешь, я вижу в этом большой плюс. Для родителей их дети — самые талантливые, умные и красивые. Но папе удалось посмотреть на меня с другой стороны. Если бы он думал, что у меня нет таланта, способностей и характера, то сразу сказал бы: «У тебя ничего не получится, лучше иди учишься на зубного врача».

- А насколько ты была уверена в себе и своих силах?

- Меня мучили многие страхи, в том числе боязнь сцены. И спрашивала себя, почему я не могу быть такой же уверенной, как другие. Это серьезное испытание. Разумеется, еще и, как все девочки, думала о внешности: почему у меня волосы прямые, а не кудрявые, черные, а не белые. Мне кажется, что состояния абсолютной гармонии, когда ты себя полностью устраиваешь, не существует. Но я четко понимаю, что когда рядом человек, который тебя по настоящему любит, ты на себя смотришь иначе — его глазами — и ощущаешь себя лучше.

- Но тогда самооценка будет зависеть от чужого мнения. А как быть, когда такого мужчины нет?

- Я много размышляла и поняла, что надо прислушиваться к себе. Мы все разные. И даже те, кого окружающие считают идеальным, найдут к чему придраться. Мне кажется, нет человека, который не хотел бы в себе что-то изменить. А как по-разному мы воспринимаем красоту, внешность! Надо бороться с навязанными нам стереотипами, не следовать им. У меня нет желания становиться чьей-то бледной копией, я не собираюсь расширяться в лепешку, пытаюсь всем угодить. Я хочу быть оригинальной, пусть и не идеальной.



ИНТЕЛЛИГЕНТНЫЙ РАЗВОД

Развод - это всегда потрясение, но некоторым парам удается пережить сложный период с минимальными потерями. Они не скандалят, не судятся из-за имущества, продолжают общаться, вместе воспитывают детей. И как это у них получается?

Яркий пример «дружеского» развода в свое время показали Брюс Уиллис и Деми Мур. Деми вела группу психологической поддержки для женщин и откровенно рассказывала обо всех ошибках, которые совершила, пока была замужем. Брюс во всех интервью отзывался о бывшей жене с огромным уважением и не уставал повторять, как он благодарен ей за трех прекрасных дочерей. Когда в жизни Деми Мур появился Эштон Катчер, бывший муж одобрил ее выбор.

Весь мир недоумевал: «Неужели так бывает?» На самом деле некоторым парам действительно удается сохранить дружеские отношения после развода.

МИРНЫЕ НАМЕРЕНИЯ

Когда эмоции бушуют, а разум боязливо прячется в самом дальнем уголке сознания, ни о каком интеллигентном разводе речи быть не может. Спокойно расстаются те пары, которые понимают, что чувства давно умерли, и если нет любви, то нет и смысла оставаться вместе. Пока эмоции не остыли, гнев и обида заставляют бывших супругов творить дикие вещи: писать анонимные письма с угрозами, пилить пополам диваны и шкафы. Поэтому, иногда имеет смысл не торо-

питься с официальным разводом, расстаться, пожить отдельно, увидеть, что мир не рухнул в одночасье, убедиться, что в одиночку житье лучше, чем с нелюбимым или нелюбящим партнером. И вот тогда можно сесть за стол переговоров с трезвой головой.

Другое обязательное условие мирного развода - признание своей вины. Конечно, гораздо приятнее и легче упрекать во всем бывшего мужа: он месяцами сидел без работы, не заботился о детях, мало помогал по дому, гад такой! Но полное отрицание собственной вины - туиковый путь, он не несет ничего, кроме злобы, гнева и обиды. В расставании всегда виноваты оба партнера, пусть даже ваша самая большая вина заключается в том, что вы изначально выбрали не подходящего вам по темпераменту, интересам, жизненным ценностям, привычкам и душевным качествам мужчину. Если каждый признает свою часть вины за неудавшийся брак, станет гораздо проще простить и отпустить друг друга.

НЕЗАВИСИМОСТЬ

Развод протекает менее болезненно для тех пар, где оба супруга финансово независимы. Если в семье муж был единственным кормильцем, а жена не работала,

вела домашнее хозяйство, воспитывала детей, то для нее развод, в буквальном смысле, может означать потерю крыши над головой и куска хлеба. Она боится не только за себя, но и за детей: на какие деньги теперь их кормить и одевать? Загнанная в угол женщина станет биться до последнего, не брезгуя ничем. Но если у жены есть надежный источник дохода, то развод для нее не так страшен, она уверена, что не пропадет, поэтому, имущественные споры решаются более спокойно.

Хорошо, если бывшие супруги умеют не выносить сор из избы. Трудно остаться в хороших отношениях, если в процессе развода муж и жена поливали друг друга помоями, публично ворошили грязное белье и призывали в свидетели родных и друзей.

Совсем замечательно, если бывшим возлюбленным удастся не вмешиваться в новую жизнь друг друга. Она не мешает детям проводить время с отцом и его новой пассией, а он не пытается указывать, с кем ей встречаться, где проводить отпуск и как воспитывать их общих детей.

В ВЫИГРЫШЕ

Наталья по гроб жизни будет благодарна подруге, которая не дала ей наделать глупостей, когда Наташин муж заявил, что полюбит другую женщину. Обманутая жена рвала и метала, угрожала супругу, что он больше никогда не увидит детей. «Ну и наплевать!» - в запале кричал муж, собирая вещи. Неизвестно, чем бы все это закончилось, если бы в самый разгар баталии лучшая подруга не увезла Наталью с детьми на все лето к себе на дачу. Она даже забрала у женщины телефон, чтобы у той не было соблазна позвонить мужу и сказать ему пару ласковых.

За три месяца полной изоляции Наталья остыла, успокоилась, приняла неизбежность развода, начала планировать свою новую холостую жизнь и осознала самое главное - она не имеет права лишать детей отца. Пускай муж предал ее, но нельзя наказывать малышей за это предательство.

Пять лет спустя она вспоминала это решение как одно из самых важных, самых здравых и, если честно, самых тяжелых в своей жизни. Зато сыновья Натальи теперь регулярно общаются с отцом, они довольны жизнью и не воспринимают развод родителей как трагедию. Пожалуй, самый важный бонус интеллигентного развода - здоровая психика детей. Детские психологи не устают повторять, что для ребенка не столько травматичен сам факт расставания родителей, сколько поведение взрослых в процессе развода.

Современные законы несовершенно: если женщина подаст заявление в полицию, домашнего тирана не арестуют, а предложат разбираться через суд, что по силам не каждой. Но есть и другие способы не терпеть унижения.

УДАРИЛ ОДНАЖДЫ - УДАРИТ ЕЩЕ

Марина, 25 лет: «С Михаилом мы работали в одной фирме: я студентка-практикантка, он - менеджер. Миша красиво ухаживал. Когда я забеременела, он сразу сделал мне предложение. Я взяла академический отпуск в институте и родила дочку Анечку. Миша очень быстро делал карьеру, дослужился до директора. Мы купили квартиру, машину, ездили на курорты. Институт я так и не окончила, сидела дома и занималась с ребенком. Муж приходил с работы усталый, все время ко мне придирался: то суп несоленый, то рубашка плохо поглажена. А однажды, когда я ему ответила, что не служанка, дал мне пощечину. Я смолчала. Потом пускать в ход кулаки вошло у него в привычку. Я терпела ради дочери. Боялась, что Михаил у меня ее отнимет. Да и не хотела травмировать ребенка: если Анечка узнает правду о своем отце, то разочаруется в нем. К тому же, я прекрасно осознавала, что, даже если дочь останется со мной после развода, обеспечить уровень жизни, к которому она привыкла, я не смогу: наряды, секции, репетиторы стоили больших денег. А у меня ни диплома, ни опыта работы. Я думала, дочка ничего не знает. Но однажды утром моя восьмилетняя Анечка обняла меня со слезами на глазах сказала: "Мамочка, если он тебя еще раз тронет, я его убью!" И я как будто проснулась. Собрала вещи, взяла билеты на поезд и уехала в другой город, где у меня была подруга. Мужу оставила записку, что подаю на развод и если он будет нас искать, то я все расскажу его начальнику. Михаил испугался огласки и согласился на все мои условия. Сейчас у нас все хорошо. Подруга помогла с работой, Анечка говорит, что бесплатные кружки ей нравятся, а об отце она даже не вспоминает. Я верю, что найду доброго мужа и заботливого отчима для дочки. Об одном жалею - что не развелась после первой же пощечины...»

САМА ВИНОВАТА

Ольга, 30 лет: «Я любила другого человека, но вышла замуж за Вячеслава, потому, что он нравился моей маме. У нас был свой дом, я не работала. Подруги мне завидо-



вали. Впрочем, общалась я с ними исключительно в Интернете: Слава был ревнив и запрещал мне любые личные встречи. Весь день расписал по минутам: фитнес, салон красоты, дела в благотворительном фонде, походы по бутикам. Вечером главное событие дня - приход Славы с работы. Иногда он задерживался или писал СМС, что уехал в срочную командировку. Я стала замечать, что от него пахнет женскими духами, нашла следы помады на рубашке. Залезла в его телефон и прочитала СМС от любовницы. Устроила скандал, но Слава вместо извинений... избил меня. А потом ушел на работу, как ни в чем не бывало. Я позвонила маме. Ее ответ меня поразил: «Терпи! Сама виновата!» Я подумала, что, может, и правда в этом есть моя вина: я плохая жена. Стала еще сильнее заботиться о муже, а он... перестал скрывать свою любовницу. Если я говорила хоть слово против - получала побои.

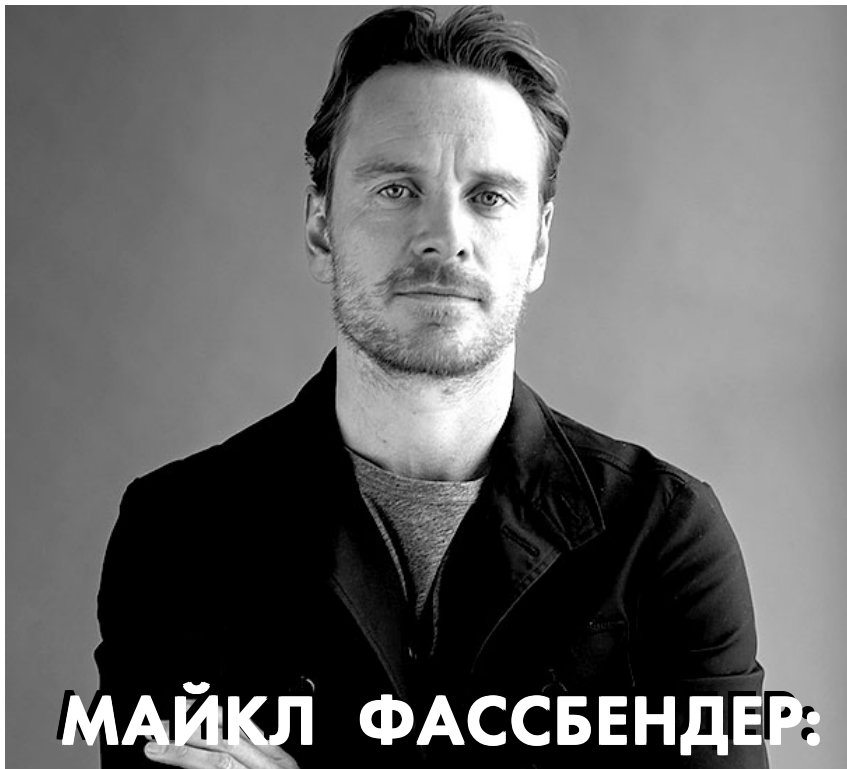
Однажды он избил меня так, что я попала в больницу, но врачам сказала - упала, ударилась. Они все поняли, но молчали. И только медсестра, пожилая женщина, сказала: «Деточка, тебе нельзя возвращаться. Он тебя убьет». Я нашла телефон соцслужбы, которая оказывала помощь женщинам, попавшим в беду. Там мне помогли снять комнату в общежитии, устроиться

на работу, составить иск в суд. Вячеслава признали виновным, но дали условный срок, который тут же заменили на денежную компенсацию. Я была рада и этим деньгам. Теперь мне нужно строить новую жизнь».

БЬЕТ - ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?

Людмила, 45 лет: «Кирилл был младше меня на восемь лет. Такой страсти, как к нему, никогда раньше не испытывала. Уговорила его переехать ко мне - дети уже жили отдельно. Наш "медовый месяц" длился полгода, а потом, сильно напившись, Кирилл вдруг навалился на меня и ударил кулаком в лицо. Я закрылась на балконе - в одной сорочке, в мороз. Минут через пять он отошел, стал просить прощения, целовать руки. Простила. Подумала: ну, выпил человек, с кем не бывает? Через две недели все повторилось, потом снова. Несколько раз я его выгоняла, но он приходил с видом побитой собаки, обещал закодироваться. Я жалела и прощала.

Разум говорил мне, что так продолжаться не может, но сердце было наполнено какой-то отравленной любовью к этому мужчине. Обратилась к хорошему психологу. Специалист уговорил меня написать заявление в полицию. Узнав об этом, Кирилл испугался и исчез из моей жизни навсегда. А я продолжаю курс психотерапии...».



МАЙКЛ ФАССБЕНДЕР:

«В СОВРЕМЕННОМ КИНЕМАТОГРАФЕ ДОМИНИРУЮТ МУЖЧИНЫ»

К 39 годам он сыграл в 49 фильмах, хотя мировую известность завоевал всего лишь 4 года назад, когда на экраны вышла картина Стива Мак-Куина «Стыд». С тех пор Майкл Фассбендер успевает выпускать по 5-6 лент в год, номинироваться на «Оскар» и крутить романы с самыми красивыми девушками Голливуда (сейчас в подругах красавца числится шведка Алисия Викандер). В жизни же Фассбендер больше похож на хипстера из ближайшего бара, чем на кинозвезду. Но кто знает, может быть, это всего лишь игра, в конце концов, на экране он меняется, как хамелеон. Одно можно сказать точно: Фассбендер любит поболтать. Он по-ирландски беспечен и по-немецки вдумчив (у актера и те и другие корни). Его глаза загораются, когда речь заходит о чем-то принципиально новом. Например, о роли в картине «Кредо убийцы», которая вышла в прокат в новогодние каникулы.

- Твоя новая роль — в фильме, поставленном по компьютерной игре Assassin's Creed, одной из самых популярных в истории. Наверняка ты и сам когда-то не спал из-за нее по ночам?

- Если честно, я и понятия о ней не имел, пока мне не прислали сценарий. А потом еще устроили встречу с разработчиками. Они и объяснили, в чем там суть. Оказывается, в игру заложена целая философия. Идея в том, что где-то на уровне ДНК в нас хранится память предков. Мне подобная мысль показалась крутой, это же целая научная теория! Мы снимали не очередной фантастический фильм, а сочиняли Вселенную в духе «Матрицы».

- Если говорить о генетической памяти, у тебя она должна быть

очень интересной — одним твоих предков был борец за независимость Ирландии Майкл Коллинз. Ты его даже в театре играл. Чувствовал родство с революционером?

- Особенно над этим не задумывался. Хотя сама идея памяти, передающейся через поколение, мне нравится. Но я все же совсем не такой идеалист, как Коллинз.

- А как насчет твоего героя в фильме?

- У меня сразу два персонажа. Калум, озлобленный одиночка, почти не вылезает из тюрьмы, такой уж точно не будет жертвовать жизнью ради какой-то идеи. И его далекий предок Агилар де Нерха, полностью преданный своему делу. Переживая его опыт, Калум многому учится и

становится другим человеком.

- Пришлось как-то особенно готовиться к съемкам?

- Конечно! Провел много часов у монитора. Хотя для меня это нехарактерно. Стараюсь такими вещами не заниматься, потому что я очень увлекающаяся натура. У меня дома нет телевизора. Я бы смотрел глупые шоу и засиживался бы перед экраном до утра.

- Тебе можно позавидовать — проходить уровни ради работы. Многие взрослые мужчины увлекаются компьютерными играми. Согласен с утверждением, что вы навсегда остаетесь детьми?

- В какой-то степени это так.

- А что для тебя самое главное в женщине?

- В первую очередь чувство юмора. А еще верность и живость ума. Вы почему-то думаете, что нас интересует исключительно внешность. Но поверь мне: никому не нужен бездушный цветок, на который можно просто смотреть. Я считаю, что в девушке должны быть бешеная энергия, страсть и обязательно своя точка зрения.

- От женщин-коллег ждешь собственного мнения во всем? Разве это не раздражает?

- Наоборот. Мне довелось поработать с великолепными актрисами, и могу уверенно сказать, что многие из них гораздо бесстрашнее мужчин. Они не боятся показаться смешными или некрасивыми. Жаль только, у них не всегда есть подобная возможность. Не секрет, что в современном кинематографе доминируют мужчины. Надеюсь, в ближайшее время ситуация изменится.

- Ты и сам из очень смелых актеров. Один «Стыд» со всеми этими раздеваниями чего стоит. В кино тебе сложнее обнажаться физически или эмоционально?

- Честно говоря, мне, как и любому нормальному человеку, не нравятся разгуливать голым перед камерой. Думаю, к этому просто невозможно привыкнуть. Но еще страшнее выставлять напоказ психопата, который сидит у тебя где-то внутри. Получается, что ты делишься со зрителем чем-то очень личным. С другой стороны, я именно этого и добиваюсь. Если хочешь быть хорошим актером, иного не дано.

- Мы часто видим тебя в роли плохого парня. А ты когда-нибудь вживался в персонажа до такой степени, что вел себя как он?

- С годами я научился переключаться, стараюсь все-таки разделять работу и реальность, но во время съемок пытаюсь ни на что не отвлекаться. На площадку даже телефон никогда не беру. И когда продю-

мываю новый образ, думаю о своем герое постоянно, просто ни с кем это не обсуждаю. А то скажут: какой-то странный парень, не будем его больше приглашать, вдруг возомнит себя шотландским королем — и придет к нам в гости такой обезумевший Макбет.

- И как отходишь от такой интенсивной работы?

- Зависит от обстоятельств. Если рядом море и светит солнце, занимаюсь серфингом, если я в Лондоне — отправляюсь в паб. Люблю пропустить бокал вина или martini после работы, посидеть с друзьями в ресторане. Но часто просто иду домой и повторяю текст завтрашних сцен. Можно сказать, я живу достаточно уединенно.

- И это при том, что ты сейчас один из самых востребованных актеров...

- Я бы так не сказал, но спасибо.

- Почему, имея славу и деньги, ты продолжаешь жить в де-

шевой квартире, в которой поселился, когда только приехал в Лондон?

- Честно говоря, сам не знаю. Для меня не имеет такого уж большого значения, где я живу. К тому же, я постоянно путешествую, в квартире не сижу.

- Слава бывает в тягость?

- Ты начинаешь понимать, что знаменит, когда уже не можешь вести прежний образ жизни. Я, конечно, чувствую себя счастливым: делать то, что любишь, и получать за это солидные деньги — большая удача. Но, например, ходить с компанией старых друзей в бар за углом стало сложнее. У всех теперь мобильные телефоны, и толпа людей хочет сделать с тобой селфи. А общаться с приятелями, спрашивается, когда? Ну или папарацци охотятся, или еще что-нибудь в этом духе. Приходится привыкать к тому, что люди тебя узнают, хотя у меня еще не худший случай. Я еще отно-

сительно спокойно живу и могу ходить по улицам. Мне не нужна охрана, как Брэду Питту. Бедняга, как тяжело ему приходится. Не представляю!

- Я где-то читала, что ты передвигаешься по Лондону на мотоцикле...

- Так было, пока его не украл мой отец. Он и сиденье опустил, и номера поменял, и перерегистровал «железного коня» на свое имя. Все, теперь пиши пропало, придется мне покупать новый. (Смеется.)

- К вопросу о генетической памяти. Когда-нибудь сможешь так поступить с собственным сыном! В «Кредо убийцы» постоянно поднимается тема морального выбора. А ты задумываешься о подобных вещах?

- Да, и достаточно часто. Может быть, это из-за религии или воспитания, но моральный компас у меня точно есть. И я постоянно с ним сверяюсь.

БИОГРАФИЯ

Майкл Фассбендер — актер с ирландскими и немецкими корнями, известный по роли Магнето в серии фильмов «Люди Икс», воина Стелиоса в «300 спартанцев», лейтенанта Хикокса в «Бесславных ублюдках». Впрочем, Майкл играет не только в блокбастерах, но и в артхаусных проектах: «Ангел», «Голд», «Аквариум», «Фрэнк». В копилке его личных достижений — две номинации на «Оскар»: за главную роль в биографической ленте «Стив Джобс» и за роль второго плана (рабовладелец Эппс) в «12 лет рабства», а также сотрудничество с Тарантино, Ридли Скоттом, Мэттью Воном, Стивеном Спилбергом и Стивеном Содербергом.

Майкл Фассбендер появился на свет в многонациональной семье: его мама Адель была уроженкой Северной Ирландии, а отец Джозеф, немец, родился и долгое время жил в Германии, в городке Хайлдерберг. Лишь после рождения сынишки семья переехала в ирландский Киларни, где родители будущего актера открыли свой ресторанный бизнес. Фассбендеры вложили много сил в свой уютный ресторан West-End House: на кухне трудился сам глава семейства — профессиональный повар, а его жена встречала гостей на пороге.

Лишних средств у семьи не было, все доходы шли на развитие бизнеса, так что дети — Майкл и его старшая сестра Кэтрин — выросли неизбалованными. Немного повзрослев, Майкл начал помогать родителям с рестораном, взяв на себя черную работу: разгружал продукты, убирался на кухне, помогал отцу с готовкой. Поэтому юноша знал цену деньгам и привык всего добиваться сам. На одной из первых зарплат он купил себе мощную стереосистему, чтобы слушать горячо любимый хеви-метал.

Учился Майкл в Национальной школе Фосса. С одноклассниками отношения не сложились, а в округе было мало ребят его возраста, поэтому досуг он проводил в одиночестве, зато научился с головой погружаться в фантазии, в совершенстве овладел игрой на фортепиано, гитаре и аккордеоне.

Каждым летом Майкл и Кэтрин ездили в гости к бабушке и дедушке в Германию, поэтому актер в совершенстве владеет не только английским с узнаваемым ирландским акцентом, но и немецким, что можно заметить в «Бесславных ублюдках».

После того, как в 1992 году 16-летний Майкл сходил на премьеру дебютного фильма Квентина Тарантино «Бешеные псы», под впечатлением от увиденного он поставил свою версию фильма в любительском театре Vicar. Сам он тоже вы-



шел на сцену в роли мистера Розового, которого в оригинальной ленте играл Стив Бушеми.

Не будет преувеличением сказать, что это постановка перевернула всю жизнь юноши. После успеха «пробного шара» он явился на прослушивание в городской театр Киларни и был утвержден на роль в одной из пьес репертуара, а в 1996 году переехал в столицу Британии, где поступил в Лондонский центр драмы. Не дотерпев до выпуска совсем немного, в 1999 году он отправился на гастроли вместе с труппой Оксфордского театра (ныне театр Headlong).

Обидно было уходить из престижнейшего театрального училища Британии, но чтобы заработать даже на съем плохо отапливаемой комнатухи, ему приходилось тяжело вкалывать: работать грузчиком, официантом и даже стриптизером в ночном клубе, о чем он много лет спустя поведал режиссеру Содербергу.

И все же, в дальнейшем он реализовал себя в первую очередь как актер кинематографа.

На 2017 год запланирован выход сразу трех премьер с Фассбендером: музыкальная драма «Невесомость» с Натали Портман и Райаном Гослингом, пятый фильм о Чужом «Чужой: Завет», где Фассбендер продолжает играть андроида, и криминальная лента «Снеговик», в которой Майкл предстанет в образе детектива ФБР.



АДЕЛЬ ОБЪЯВИЛА О СВОЕМ ЗАМУЖЕСТВЕ

Во время выступления на сцене в австралийском городе Брисбене певица Адель объявила о том, что вышла замуж за отца своего ребенка Саймона Конекки, с которым живет уже шесть лет. В ответ на ее признание зал буквально взорвался аплодисментами, поздравляя певицу с этим знаменательным событием.

“Когда ты впервые влюбляешься в кого-то, то чувствуешь себя немного разбитой и даже несчастной (поскольку это новые, непередаваемые ощущения), но ты все же понимаешь, что это чувство - самое лучшее на земле. И в результате становишься от него зависимым. Так как я уже замужем,

то вновь испытать эти переживания не могу. Я нашла своего человека”, - сказала Адель.

Певица также поведала поклонникам об истории создания песни Someone like you (“Такого, как ты”). Написать музыку, по словам Адель, ее вдохновили эмоции, которые она переживала в начале своих отношений с Саймоном.

Напомним, с бизнесменом Саймоном Конекки Адель познакомилась в 2010 году. Через год они начали встречаться, а в 2012 году у них родился сын Анджело Джеймс Конекки. Впервые слухи о замужестве певицы появились в конце декабря 2016 года.

ДЖОШ ХАРТНЕТТ СТАНЕТ ОТЦОМ ВО ВТОРОЙ РАЗ

Актер, звезда фильмов “Перл Харбор”, “Факультет” и “Счастливое число Слевина” Джош Хартнетт станет отцом во второй раз. Об этом стало известно во время вечеринки Vanity Fair, на которую актер прибыл со своей девушкой, актрисой Тамсин Эгертон. Пара уже воспитывает дочь, которая родилась в декабре 2015 года.

Джош и Тэмсин познакомились в 2011 году на съемочной площадке фильма “Вне времени”, где оба исполняли главные роли. Любовь с экранов переросла в реальную, и уже в 2012 году пара стала вместе выходить в свет. Разница в возрасте влюбленных составляет 10 лет. Напомним, ранее Хартнетт встречался со Скарлетт Йоханссон, Мишей Бартон, Амандой Сейфрид и Рианной.



НАТАЛИ ПОРТМАН РОДИЛА ВТОРОГО РЕБЕНКА

Именно материнство помешало звезде Голливуда присутствовать на вручении премии Оскар.

35-летняя Натали Портман во второй раз стала мамой, 39-летний муж актрисы хореограф Бенжамен Мильпье стал отцом девочки. Малышку назвали Амалией. Сейчас и мама, и дочка чувствуют себя хорошо.

Девочка родилась накануне вручения премии «Оскар», поэтому Натали не смогла принять участие в церемонии, хотя была заявлена в одной из номинаций. О беременности Натали стало известно в сентябре 2016 года. На красной дорожке Венецианского кинофестиваля Портман появилась уже с округлившимся животом. Натали и ее возлюбленный Бенджамин Мельпье поженились в 2012 году. Тогда же у них родился сын Алеф. Актрисе пришлось переехать к мужу в Париж, по ее призна-



нию, такие перемены ей давались нелегко. Ей не хватает шума и суеты Голливуда.

Сейчас актриса с дочкой готовятся к выписке и поездке домой.

ДОЧЬ МАЙКЛА ДЖЕКСОНА ПОДПИСАЛА КОНТРАКТ



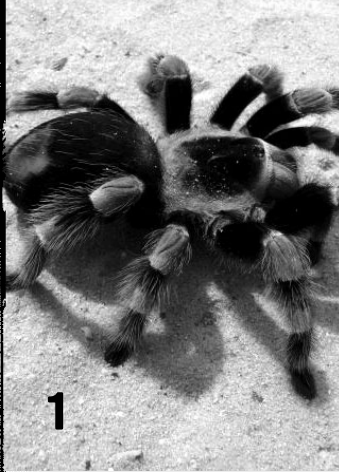
По меркам шоу-бизнеса Пэрис Джексон довольно долго оставалась в тени своей звездной семьи. Исправить эту несправедливость она решила лишь недавно, на пороге 19-летия: сначала начала музыкальную карьеру, а теперь подписала контракт с самым известным модельным агентством в мире - IMG. Эту новость сегодня сообщил представитель компании, поздравив Пэрис со вступлением в их ряды.

Первый и довольно уверенный шаг в мир fashion дочь Майкла Джексона сделала в январе 2017 года, снявшись в рекламе Chanel. Для съемок ролика Пэрис сменила привычные джинсы и растянутые свитера на классическую блузку и юбку-карандаш, дополнив образ массивными серьга-

ми и красной помадой. Продолжить эксперименты с женственностью Пэрис решила на красных дорожках: сначала появилась в полупрозрачном платье в пол на афтепати “Золотого глобуса”, а после - в сияющем золотом наряде на церемонии “Грэмми”.

В IMG Пэрис Джексон ждут с распростертыми объятиями. Недавно она дала свое первое большое интервью, в котором рассказала о попытках самоубийства и отношениях с отцом. Сейчас к ней приковано повышенное внимание, а потому она займет достойное место в одном ряду с главными ньюсмейкерами последних лет - моделями Джиджи и Беллой Хадид, также подопечными агентства IMG.

Ваш любимый сканворд

...Магомаев, певец								Польский композитор								
	Синоним краткости		Клоун	Зверек вонючка		Ряд бревен над ямой		Вступление в песне	1		Поливочный рукав	Балюстрада	Имя Плисецкой			
	Блеск, глянец					Слабость Ахилла					Материал для чемоданов	Заморская кукла				
	Ответ бастующим		Пехотное построение					"Вечный зов", героиня								
						"Георгики", поэт										
	Священная птица фараонов		Распрямитель брюк	 <p>1</p> <p>Ядовитый паук</p>					Парижка с венчиком							
												"Актер грустных ролей"		Из... в князи		Клавдия
Знак вычитания		Любимая раньше	Деньги направо и налево													
Виноград в булочке														Планирующий грызун	Дал рождение доллару	Древний континент
Крахмальная крупа																
Обращение к испанцу	Оруженосец ...Панса		"Печать" на корове						Деревянная кафедра	Город-порт на Дону						
					Поток воды сверху	Лошадь закусила...	Писательница ...Дашкова									
	Голубой купол над землей		Страна в Азии		Отверстие в стволе					Конструктор лифтов	Музыка Глена Миллера	Противоположен катоду				
								Жители Саранска								
	Регион в Дании				И летчик, и гонщик						...Маре, актер					
	Толстый холст	Запарка на судне					...де Бержерак									
					Метание дротиков в мишень						Не перед					



ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

Наташа росла в благополучной «советской» семье. Папа – военный, мама – научный работник. А Наташа – единственная, любимая дочь своих родителей. Семья исколесила весь Союз и, в конце концов, осела в Киеве. Отцу дали полковника и перевели на преподавательскую работу в Академию. Наташа, поменяв до этого едва ли не десяток разных школ, уже привычно представилась перед новым классом как «новенькая».

И появился ОН. Он учился в параллельном классе. Учился «не очень», следует заметить. Носил прическу в стиле группы «KISS», курил и ругался. Учителя не могли с ним ничего поделаться и дивились странной дружбе Наташи и Вовы (так звали малолетнего нарушителя спокойствия). Но дружба крепла и со временем вылилась в нечто большее, чем обычный «школьный роман».

В десятом классе Наташа забеременела. Ужасу родителей (с обеих сторон) не было предела. Как это часто бывает, будущие родственники сыпали взаимные обвинения в

«случившемся» и самоотверженно искали «виноватого». Но молодые люди любили друг друга и, не обращая внимания на такие глупости, как «общественное мнение» и «моральный облик», обсуждали будущую свадьбу. «Все будет хорошо!» – уверенно говорила Наташа Вове, видя его волнение по поводу реакции родственников на их решение.

– Свадьбы не будет! – чуть ли не сакраментальным из фильма «Москва слезам не верит» в унисон заявили родители...

На Наташе была фата, взятая у знакомой, а на Володе – туфли и костюм родственника. Гуляли в ле-

сопарке возле базы «Динамо», что на Нивках. И вместо ресторанных стульев были пеньки, и скатертью служила бирюзовая трава. А молодым было плевать на такие неудобства. Чуть-чуть огорчало отсутствие на свадьбе родителей. Слегка волновал вопрос «где жить?» Ну да что это за вопросы, в самом деле, когда тебе семнадцать, когда рядом с тобой любимый человек, и вы знаете, что через месяц вас будет уже трое?

Небо сияло ярко, и даже небольшой «слепой» дождик не смог нарушить ощущения чудесного сказочного праздника. И мягким прикосновением дождик незаметно смыл слезинки, выступившие на глазах Наташи. Это были слезы радости, слезы человека, у которого «все хорошо, а будет – еще лучше»...

За «честь» посидеть с внучкой новоявленные дедушки и бабушки едва ли не дрались. Бывшие Монтекки и Капулетти враз помирились, увидав прелестную маленькую Юлю. Вова решил поступить в Васильковское Летное Военное Училище. Никто – ни учителя, ни близкие знавшие его люди – не могли поверить в волшебное превращение заросшего «хиппи» в аккуратного стриженного курсанта.

– Вовчик будет маршировать и приказам подчиняться? – знакомые округляли глаза.

– Да никогда!..

Маршировал и подчинялся. Учился на «отлично». А Наташа ездила к любимому в Васильков каждые выходные. И можно было бы сказать, что девушка очень скучала, да вот маленькая Юля скучать «очень» не давала. Поэтому скучала. Но в меру. К счастью, учеба в училище длится не вечность, и через четыре года Коневцев Владимир Владимирович в торжественной обстановке получил погоны старшего лейтенанта.

Распределение военнослужащих – серьезная штука. И весьма непредсказуемая. Как говорится, «куда Родина пошлет». Послала на север. Наташа последовала за мужем. На севере родилась вторая дочь – Вика...

Годы шли, менялись гарнизоны, военные городки. И всегда жена была рядом с мужем. Отсутствие бытовых условий и иные невзгоды «военно-полевой» жизни обрастают романтическим ореолом спустя несколько десятков лет. В теплой отдельной квартире, в теплой опять-таки компании, за чашечкой горячего чая очень приятно вспомнить и смаковать отсутствие теплой воды и отопления. Вспомнить молодость... Эх, романтика...

Тогда некоторые вещи не то, что

«ЧУДО»

Хочу поделиться с вами историей, которая произошла с моими родственниками. У них болел сын, плохо видел даже на метр расстояния. Родители беспокоились за сына, так как зрение ухудшалось, они объехали много врачей, но на лечения операцией не соглашались. Родители не опускали рук, искали выход, представляя, как он будет без них через несколько лет, уже к 30 годам, даже за хлебом ходить, - ужас! Как-то узнали про экстрасенса, человека-магнита Этибара Элчева, и поехали к нему. И что вы думаете? За несколько сеансов сын стал видеть на расстоянии 25 метров! А дальше, еще лучше различать предметы, и далеко смотреть даже на улице, при дневном свете! Вот где чудо! Двигайтесь, действуйте и только так найдете спасение для себя, детей и любимых родных!

+995 599. 16-27-01. Etibar.

ПОЛЫНЬ ОТ ВСЕХ НАПАСТЕЙ

Эта трава всегда считалась магическим оружием против нечисти и темных сил.



▲ Полынь защищает от зла. Если принять ванну с этой травой, она смоев всю негативную энергию.

▲ Если носить при себе веточку полыни, вам не грозят приступы радикулита и простуда.

▲ Полынь активизирует способность человека увидеть вещие сны. Для этого нужношить небольшую подушку и набить ее сухими стеблями растения. Пospите на такой подушке и увидите послание высших сил.

▲ Эта трава обладает свойством приманивать деньги. Смажьте маслом полыни кошелек, сбрызните им несколько купюр и ждите результата.

▲ Если хотите защитить свой дом от злых людей, сглаза и порчи, повесьте веник полыни над входной дверью. С таким оберегом вам не будут страшны ни враги, ни принесенный с улицы негатив.

не казались Наташе романтичными, они были откровенно трудными. Но ни разу девушка не пожалела о своем выборе. И ни разу ни в чем не упрекнула любимого человека. «Мы вместе, и это главное. Все прекрасно, любимый». Наташа всерьез увлеклась фехтованием, стала выступать за команду гарнизона, потом – области. И стала лучшей! Тренер сказал как-то: «Ты очень сильный человек. Ты еще сама не знаешь, на что ты способна, Наташа». Много позже женщина вспомнит эти слова...

В начале восьмидесятых Вову направили служить в Эфиопию. Это было не худшим вариантом в то время, ведь был еще и Афганистан. Но Эфиопия – это тоже война. На войне, как известно, иногда убивают. Наташа не раздумывала ни мгновения. И поехала с мужем. И долгих шесть лет терпела невыносимую сорокашестидесятиградусную жару. Привыкала к чужим, а иногда и чуждым африканским обычаям. И молилась, когда Вову вызывали на аэродром ночами. И всеми силами создавала мужу то, чего многим офицерам на чужбине так не хватало – семейный уют и радость от того, что рядом с тобой любящий человек...

В конце восьмидесятых Родина встретила возвратившихся из Африки супругов Коневцевых множеством коммерческих киосков, неразберихой в товарно-денежных отношениях, неизвестной ранее, а оттого пугающей инфляцией и полным хаосом во всех сферах жизни. Вопреки расхожему мнению, что «оттуда», из-за границы, наши военнослужащие привозили эшелоны несметных сокровищ, замечу, что за граница загранице - рознь. Может, кто-то и перегонял эшелоны, но Коневцевы привезли видеомагнитофон и музыкальный центр. Все. Джинсы-варенки не в счет. На скопленные за шесть лет службы в «горячей точке» деньги семья приобрела подержанный автомобиль отечественного производства...

Семья ютилась на съемных квартирах. Зарплата не успевала за инфляцией. Но любящие люди поддерживали друг друга. И верили, что все будет хорошо... И наступил год 91-й. Украина обрела независимость. И решила сократить численность своих вооруженных сил. И Вова попал под сокращение. Тогда это казалось концом. Позади – полжизни, отданной армии, впереди – пугающая неизвестность. Благо, дочери проявляли недюжинную самостоятельность. Сами поступили в ВУЗы, сами учились, зарабатывали деньги (Юля окончила медучилище, Вика училась на экономиста и подрабатывала продавцом).

Жизнь преподносила один неприятный сюрприз за другим. Давящая неизвестность завтрашнего дня не давала иногда заснуть по ночам. И Наташа сказала тогда: «Все будет хорошо». Это не было провозглашением мечты или просто естественным желанием любого человека. Она не пыталась словами поддержать своего мужа, в тридцать пять лет ставшего пенсионером. Это была цель, ясная и четкая. Поставленная перед собою сильной женщиной. Цели добивается тот, кто к этой цели идет. И Наташа начала путь...

Она окончила 2-х месячные курсы бухгалтеров и через несколько дней устроилась в одну фирму. На зарплату в 25 долларов в месяц. Сейчас это может показаться диким и нереальным, но была такая зарплата. Пустяковая зарплата за очень непустькую работу. И кто-то сломался бы. И посчитал бы, что начинать что-либо с нуля, когда тебе за тридцать, – задача «неперспективная» и малореальная. Наташа так не посчитала. «Все будет хорошо». Сильная женщина наверняка знала, что способна на многое. И работала. И шла к намеченной, емкой, в трех словах цели. И получила повышение через год. И зарплату в сто долларов. Сказка!..

В среде коммерсантов слух о талантливом, не боящемся работы бухгалтере распространился быстро. Наташу пригласили в небольшую фирму, занимающуюся продуктами питания. Через три года «небольшая» фирма превратилась в одно из крупнейших предприятий с широкой розничной сетью магазинов. А Наташа из рядового бухгалтера превратилась в финансового директора. Улавливаете связь? За этими «превращениями» - тяжелый труд сильной женщины, буквально заражающей всех своей неиссякаемой энергией. Женщины, которая твердо знала, что «все будет хорошо»...

«Ты кормил меня всю жизнь, теперь можешь отдохнуть...» - с улыбкой сказала Наташа Вове, презентовав ему однажды на день рождения новенькую Volvo.

Сейчас Наталья Олеговна Коневцева является управляющей салонами и школой-студией. Это женщина, для которой счастье и благополучие близких людей (независимо от степени «близости») является приоритетным. Во всяком случае, я не слышал, чтобы Наташа отказала кому-либо в какой-либо просьбе. Она счастлива. Она - с любимым человеком. Сильная женщина, сама, своими руками создавшая свой мир. В котором «все хорошо»...



5 ЗАДАЧЕК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Любое наше слово или поступок не остаются незамеченными. Дети, как маленькие обезьянки, замечают все и перенимают. Поэтому, воспитывайте не ребенка - все равно он будет похож на вас, - а себя самих.

*Консультант: Александра Яцева,
педагог-психолог.*

ЗАДАЧКА ПЕРВАЯ: ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Дано. Бытовым навыкам мы учимся прежде всего в семье. Все, что нам, взрослым, кажется элементарным, для детей - настоящее открытие. Соблюдать гигиену, класть вещи на место, правильно питаться - вот база, которую в нас закладывают (или не закладывают) родители.

Решение. Убираем подальше все вредности и вводим в рацион больше фруктов и овощей. Заставлять ребенка есть ненавистные кабачки и брокколи, так же как и устраивать вокруг него танцы с бубнами, не надо. Только личный пример! Мальчишки и девчонки обязательно захотят попробовать то, что едите вы сами.

Если в доме не переводятся сладости, ребенку вред ли захочется есть овощной салат или рыбу.

**НВ! С АЛКОГОЛЕМ И КУРЕНИЕМ ЛУЧШЕ
РАСПРОЩАТЬСЯ ДО РОЖДЕНИЯ МАЛЫША**

Медики из Штатов провели исследование, в котором приняли участие 120 детей от 2 до 6 лет. Малышам предложили купить в игрушечном супермаркете своим куклам все, что они считают нужным. Больше половины, помимо мяса и молока, положили в корзину алкоголь, а треть - сигареты. Оказалось, почти у всех этих детей родители имеют вредные привычки.

ЗАДАЧКА ВТОРАЯ:

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Дано. Взрослые, которые регулярно занимаются спортом или хотя бы делают зарядку по утрам, встречаются не чаще, чем удачное фото на паспорт. Однако, в наших силах показать детям хороший пример.

Решение. Проводим воспитательную беседу, объясняя, чем полезна физкультура. А наутро не узнаем ребенка - он без напоминания делает зарядку. А теперь серьезно: эта схема не работает. Ребенку проще запомнить поступки, а не слова. Если вы каждый день будете брать его с собой на пробежку - очень скоро это войдет у него в привычку.

Большой спорт - не для всех. Если чадо предпочитает проводить время за книгой или рисованием, стоит прислушаться к его потребностям. Зарядку можно превратить в игру, которая помогает проснуться и взбодриться. И ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими детьми («Вот Яна умеет садиться на шпагат, а ты ленишься/боишься!»). Ваша дочка умеет что-то другое гораздо лучше Яны.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Ирина: «Я всегда увлекалась спортом. До беременности ходила в тренажерный зал, во время счастливого ожидания - в бассейн. После рождения Маши стала выходить на пробежки. Пока наматывала круги по стадиону, она агукала в коляске. Сейчас ей три года, и мы уже вместе бегаем по утрам!»

Полина: «От алкоголя мы с мужем отказались еще на этапе планирования беременности. А потом договорились, что сын не должен видеть, как его родители выпивают. Это табу в нашем доме. Если хочется расслабиться за бокалом вина, отправляем внука к бабушке».

«Воспитывайте детей, подавая им безупречный пример. Дети не любят наставлений и нотаций, они хотят видеть ваши поступки, а не слушать ваши слова»

Мать Тереза

ЗАДАЧКА ТРЕТЬЯ: ПАПА, МАМА, Я

Дано. В семье мы учимся взаимодействию с противоположным полом, от этого зависит наша будущая семейная жизнь.

Решение. Если мама воспитывает ребенка одна, стоит записать его в спортивную секцию, где есть пример надежного мужчины - каким он должен быть. Есть дедушка, дядя, старший брат - еще лучше, внутри семьи появляется ориентир, к которому чадо будет стремиться. Если у ребенка нет мамы, женщина, которая ее заменяет, станет для него примером. Мы сознательно или неосознанно подыскиваем себе партнеров, похожих на наших родителей. Допустим, мама тянет на себе все дела. Мальчик, скорее всего, будет уверен, что женщины в помощи не нуждаются, и станет искать себе такую же самоотверженную жену. Девочка тоже делает неутешительные выводы: очень вероятно, что в своей семье она взвалит на себя весь груз обязанностей, как это делала ее мама. Давайте защитим девочку.

Стоит освежить взаимоотношения с мужем. Вспомнить, чем он вас покорило, и попытаться вернуться в ту прекрасную пору, когда вы стремились проводить больше времени вместе. Да, сегодня все по-другому, вы не так беззаботны, как раньше. Но можно разделить домашние обязанности, устроить семейный ужин, а после всем вместе поиграть или посмотреть хорошее кино.

«Прежде чем корить сынишку за то, что его карманы набиты всяким хламом, загляни сначала в свою сумочку»

Роберт Орбен

«Чтобы изменить человека, нужно начинать с его бабушки»

Виктор Гюго

«Воспитатель сам должен быть воспитан»

Карл Маркс

«Детей учит то, что их окружает»

Мария Монтессори.

ЗАДАЧКА ЧЕТВЕРТАЯ: ТЫ, Я, ОН, ОНА

Дано. Вы молодцы: много времени проводите с близкими. Семейные ужины вошли в традицию, супруг беспрекословно моет посуду. Разговоры большей частью крутятся вокруг работы, друзей, знакомых и родственников. И... тут кроется еще одна опасность: мы не очень следим за тем, что говорим. Между тем ребенок слышит: начальник такой-сякой, коллеги - бездари и лентяи, теща вообще удостаивается самых сочных эпитетов.

Решение. Тут работает очень простое правило: если я себе позволяю ругать кого-либо, лгать - я не могу запретить делать так другим... Детям точно захочется наградить кого-нибудь услышанными эпитетами. Да, возможно, шеф заслуживает нелицеприятных слов, но младшим слышать их совершенно ни к чему. Сорвалось с языка? Объясните, почему это произошло. День был сложный, накопилась усталость и т. д.

Объяснять свои поступки детям - хорошая практика. При этом оправдываться не нужно. Допустим, пообещали вернуться с работы пораньше и сходить с малышом в парк, но не получилось. Спокойно объясните, что вас задержало. Скажите, что пойдете с ним гулять в другой день. Только в следующий раз обязательно сдержите обещание.

ЗАДАЧКА ПЯТАЯ: ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ СЧЕТ

Дано. Ребенок видит, как ведется бухгалтерия в семье, но не факт, что это станет для него примером. Когда он получает свои первые карманные деньги, он тратит их на то, чего не получает от родителей, потому, что детям хочется приятных мелочей.

Решение. Лучше не перебарщивать ни с экономией и излишней строгостью, ни с расточительностью и вседозволенностью. Последнее так и вовсе лишает будущих бизнесменов и инженеров мотивации и стремления к успеху. Нужно поощрять детей, чтобы у них были силы и желание делать что-то самостоятельно, а не делать за них. Если в качестве меры поощрения вы выбрали деньги, подкрепите это словами. Например: «Ты очень помог мне с этой работой, это здорово. Я так тебе благодарна». Спросите, хватило ли ребенку его наличных на то, что он хотел купить. Если нет, предложите копить. Пообещайте, что внесете вклад в копилку, если он как-то особенно хорошо себя проявит.

Курируйте процесс выдачи и траты карманных денег. Метод кнута и пряника стар как мир, но работает. При этом, едва ли не самое эффективное наказание - отсутствие поощрения. Так можно оценить то или иное действие ребенка. Он должен понимать, когда поступает хорошо, а когда, наоборот, плохо.



ЧЕМУ ЕЩЕ ВАЖНО ИХ НАУЧИТЬ ЗАДАЧКИ СО ЗВЕЗДОЧКОЙ

Уметь слушать. Наиболее эффективный язык общения: ты говоришь - я слушаю, потом я говорю - ты слушаешь. Внимательно слушайте детей. Научите их ждать очереди, чтобы высказаться.

Выражать свои чувства. Разговаривайте с ребенком, спрашивайте, что его беспокоит, чем он интересуется. Не смейтесь над его страхами, мечтами и проблемами.

Помогать близким. Если помощь другим людям не входит в список ваших привычек, не войдет она и в жизнь ваших

детей. Расскажите малышу, что людям часто нужна помощь, сделайте что-нибудь доброе вместе.

Готовить. Умение сделать бутерброд, пожарить яичницу, разогреть еду в микроволновке поможет ребенку не остаться голодным, пока родители на работе. А там, глядишь, и вкус к кулинарному творчеству проснется.

Читать книги. Читающие дети всегда на шаг впереди тех, кто увлечен исключительно просмотром мультфильмов. Сказка на ночь, семейные чтения и обсуждения книг - скучно не будет!

Чудеса

ИКОНА БОГОРОДИЦЫ «БЛАГОУХАННЫЙ ЦВЕТ»

Перед этой иконой молятся о чистоте помыслов, разрешении семейных проблем, при телесных и душевных болезнях и потере смысла жизни.

МОЛИТВА

К кому возопию, Владычице? К кому прибегну в горести моей, еще не к Тебе, Госпоже Богородице, Царице Небесная? Кто плач мой и воздыхание мое примет, еще не Ты, о Пренепорочная, надеждо христиан и прибежище грешным? Преклони, о Пречистая Владычице, ушеса Твоя к молению моему. Мати Бога моего, не презри мене требующа Твоея помощи, услыши стенание мое, и воплю сердца моего вонми, о Госпоже Царице Богородице! И подаждь ми радость душевную, и подкрепи мя нетерпеливаго, унылага и нерадиваго ко Твоему хвалению. Вразуми и научи мя, како Тебе молиться подобает, и не отступи от мене, Мати Бога моего, за роппание и нетерпение мое, но буди ми покров и заступление в жизни моей, и приведи мя к тихому пристанищу блаженнаго онаго покоя, и сопричти мя к лику избраннаго Твоего стада, и тамо удостою мя воспевати и славити Тя во веки веков. Аминь.



О ДЫРАХ В НЕБЕ

Озоновый слой в атмосфере Земли защищает все живое на планете от жесткого ультрафиолетового излучения.

Ученые утверждают, если концентрация озона в атмосфере упадет хотя бы на 1%, то число больных раком возрастет примерно на 7000 человек в год. Про опасность, исходящую от громадной озоновой дыры над Антарктидой, говорилось много раз. И вот наконец впервые с 2000 года она начала уменьшаться. Причем, дыра стала меньше на 4 миллиона квадратных километров - это больше площади Индии! И, если бы не извержение вулкана в Чили, случившееся весной 2015 года, процесс «заживления» озонового слоя шел бы еще быстрее. Это лишний раз доказывает: люди, если захотят, могут достичь небывалых успехов. Ведь, не соблюдай 196 государств протокол, благодаря которому резко сокращаются выбросы в атмосферу, может быть мы бы сейчас не загорали на солнышке, а прятались от его смертельных лучей.

ТАКОЙ СЛУЧАЙ

Недавно в Китае мужчина решил расплатиться за покупку автомобиля мелкой наличностью и принес в салон три мешка с монетами общим весом в 150 килограмм. На подсчеты суммы у продавцов ушло полдня. И это был лишь первый взнос! В течение трех дней покупатель должен внести оставшуюся часть цены, и продавцы с нетерпением ожидают владельца новенького автомобиля.

ПОСЛЕ ДОЖДЯ КАМНИ ОЖИВАЮТ И РАЗМНОЖАЮТСЯ

В природе существуют камни, которые растут, размножаются и... ползают.

НЕ ПРОСТО ВАЛУНЫ

Их можно встретить вдали от городов в центре и на юге Румынии. Тростанты, как называют их местные жители, чаще лишены острых сколов, имеют округлую форму. Многие валуны мало чем отличаются от простых камней. Однако, после дождя они растут как грибы, увеличиваясь в размерах. Так, небольшой камешек весом в несколько граммов может вырасти до гигантских размеров и потяжелеть на тонну. Чем старше валун, тем медленнее растет. Эти камни состоят из песчаника, а если распилить их пополам, то срез похож на спил дерева (есть несколько возрастных колец).

ЖИВЫЕ КАМНИ - ЭТО ЛИШЬ СГУСТКИ ПЕСКА?

Ученые не считают тростанты необъяснимым явлением. Это лишь сгустки песка, которые миллионы лет лежали в недрах земли и после землетрясения оказались на поверхности. Нашли ученые и объяснение их росту: камни увеличиваются потому, что в них много минеральных солей. Когда поверхность намокает, эти химические соединения расширяются и давят на песок, отчего камень «растет». Но есть две особенности, которые геологи объяснить не в силах. Во-первых, живые камни еще и размножаются. Как только намокают, на их поверхности появляется выпуклость, которая со временем разрастается и отламывается от материнского камня. Строение у новых тростан-

тов такое же, как и у других, более старых камней. Внутри есть ядро, в чем и заключается основная загадка для ученых. Если рост камня хоть как-то можно объяснить, то деление каменного ядра не поддается никакой логике. В целом, процесс размножения тростантов напоминает почкование. Поэтому некоторые специалисты задумались - являются ли они неизвестной формой жизни. Вторая особенность, которую ученые так и не объяснили, - эти простые камни передвигаются с места на место. Булыжники передвигаются очень медленно. Геологи следили за одним из камней. Для этого фотографировали его с большими временными промежутками. Камень передвинулся со скоростью 2,5 мм за 2 недели.

УКРАШЕНИЯ ИЗ ЖИВЫХ КАМНЕЙ ТОЖЕ ПЕРЕМЕЩАЮТСЯ

Жители Румынии давно знают об их необычных свойствах. А самые находчивые из небольших камешков изготавливают сувениры и украшения, которые, намокнув, начинают расти и... перемещаться по дому, что производит жуткое впечатление.

Большие камни румыны часто устанавливают в качестве надгробий на кладбище, благодаря необычному внешнему виду. Растущие камни встречаются всевозможных форм, размеров и цветов! В деревне Костешть создали единственный музей тростантов под открытым небом. Его площадь составляет 1,1 гектара.

Можно ли полюбить себя при наличии физических недостатков? Можно, если понять, что идеала не существует, у всех разные вкусы и предпочтения. А ваша внешность - неповторимая и уникальная.

В современном обществе появилась целая прослойка людей, которые с азартом публично осуждают окружающих за их телесные недостатки. Это движение называется бодийминг, от английских слов «тело» и «позор», а его активисты - бодийшеймеры. Казалось бы, их поведение - показатель невоспитанности, и нужно просто не обращать внимания на пересмешников. Однако, их слова ядовиты, но этот яд действует на жертву ровно до тех пор, пока она уязвима.

ГРУДЬ - НА ЛЮБИТЕЛЯ

Тасо, 45 лет, рассказывает: «Тип моей фигуры называется "груша". Это когда тщедушные плечики и плоская грудь плавно переходят в объемные бедра галифе, большие ягодицы и пухлые ножки. Однако, то, что я являюсь таким сладким фруктом, я поняла не сразу. В юности, когда у всех моих подруг уже выросла грудь второго и третьего размеров, я все еще оставалась «плоскодонкой». Может, я бы еще долго этого не замечала, если бы окружающие не стали мне бросать в лицо обидные шутки. «Зачем тебе верх от купальника, замажь свои прыщички зеленкой и иди купаться». Однажды я собралась на дискотеку и надела бадлон на голое тело. Мама критично оглядела меня и сказала: «Не позорься! Сними!» Когда я начала зарабатывать, окружающие настойчиво предлагали мне сделать операцию и не мучиться. Но от ножа хирурга меня спас мой будущий муж. Он был единственным парнем, который, раздев меня и посмотрев на мое подобие груди, сказал: «Ух ты! Обожаю такую маленькую, как у девочки!» Спустя 5 лет я родила ребенка, и моя грудь с нулевого увеличилась до первого размера».

История Тасо очень показательна. Окружающие часто указывают нам на то, что нас беспокоит в самих себе. Самое интересное в том, что если сделать операцию, не изменив отношения к себе, то комплексы останутся. Только в этом случае человек будет думать: «Теперь все догадываются, что у меня искусственная грудь!»

ЧЕМ БОЛЬШЕ - ТЕМ ЛУЧШЕ

Наталья, 31 год, поделилась своей историей: «Я растолстела



Секрет прост: полюбите себя, и вас полюбят окружающие.

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ И СВОЮ ВНЕШНОСТЬ?

молниеносно, в переходном возрасте, и сколько бы потом ни пыталась похудеть, у меня ничего не получалось. Я очень низкого роста, и все лишнее откладывается сразу на животе, создавая вокруг моей талии внушительную «подушку безопасности». Долгое время я крайне болезненно относилась к своей внешности, пока однажды ко мне на улице не подошел мужчина с деловым предложением. Его агентство искало «фигуристых» моделей для показа коллекции одежды для женщин размера «плюс сайз». С той самой минуты началось мое триумфальное восхождение на пьедестал женской красоты. Сегодня я веду мастер-классы по красоте для женщин в теле, учу их подчеркивать свои достоинства и скрывать недостатки.

Наталья пошла редким для женщин путем. Она превратила свои недостатки в достоинства, прежде всего в своем сознании, и повернула ситуацию в свою пользу. У нее стоит поучиться самому главному мастерству: принятию своего женского начала независимо от стандартов красоты.

ИДТИ ОТ ОБРАТНОГО

Елена, 29 лет, вспоминает о своем недостатке с улыбкой: «В школе меня дразнили дрымбалой,

шпалой, каланчой, дядей Степой. Из-за своего высокого роста - метр восемьдесят один - я все время сутулилась, чтобы выглядеть ниже. Но красоты мне это не придало. Мама вздыхала, что с таким ростом я никогда не выйду замуж. Ей вторили мои низкие подружки. В какой-то момент я разозлилась на окружающих не на шутку. Я решила, что терять мне нечего, раз уж из меня сделали ходячий анекдот, и сама на дискотеке пригласила на спор танцевать плотного невысокого парня. Тогда над нами откровенно потешались: он был ростом мне по плечо, но я была так зла, что не выпустила его из своих объятий из принципа. И вдруг поймала такую волну желания! Мы женаты уже более десяти лет и выглядим с ним как Винни-Пух и Жирафа. Но, на удивление, окружающие перестали нас осуждать или высмеивать.

Елена мысленно довела себя до состояния, когда нечего терять, и таким образом расслабилась настолько, что комплексы улетучились сами собой. Выходит, что прийти к себе и принять себя такой, какой рождена, можно, что называется, от обратного. Неважно, что человек не соответствует стандартам, для счастья это не помеха.



(Продолжение, начало в 29-51-10)

— Рори.

— Элли, очень приятно.

— Я и так знаю. Здесь, в архиве, мы знаем журналистов в лицо. А еще, ты не поверишь, мы друг с другом разговариваем. Я правда занят, — говорит он, глядя на письмо, — да и частной перепиской мы не занимаемся. Даже не знаю, как оно к нам попало. — Он протягивает письмо обратно Элли и пристально смотрит ей в глаза. — Сначала.

— Две минуты! — восклицает она, запихивая письмо ему в руки. — Ну, Рори, ну пожалуйста!

Библиотекарь со вздохом берет конверт, достает письмо, медленно читает, а потом поднимает глаза.

— Ну как? Только не говори, что тебе неинтересно.

Он молча пожимает плечами.

— Интересно, я же вижу, — улыбается она.

Рори открывает стойку и с обреченным выражением лица пропускает ее в архив.

— Принесу газеты, которые тебе нужны через десять минут. Вообще-то, я уже сложил все ненужное в мешки для мусора и собирался выкинуть, ну да ладно... можешь перерыть их, вдруг что-то попадет. Но ни слова моему шефу. И даже не надейся, что я буду тебе помогать.

Элли сидит в архиве уже три часа, напрочь позабыв о газетах за 1960 год, — сидит в углу пыльного подвала, не обращая внимания на снующих мимо нее мужчин, которые носят коробки с надписями: «Выборы-67», «Железнодорожные катастрофы», «Июнь-июль 1982». Она роется в огромных мешках с пыльной бумагой, то и дело отвлекаясь на рекламу вулканизированной резины, тоников и давно забытых марок сигарет, руки быстро чернеют от пыли и старой типографской краски. Элли сидит на перевернутом контейнере, вокруг нее возвышаются стопки бумаг, но она ищет листок форматом меньше А3,

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

написанный от руки. Она настолько погрузилась в поиски, что даже не смотрит на мобильный, чтобы проверить, не прислал ли Джон эсэмэску. На какое-то время она даже забывает о часе, проведенном дома вместе с ним, хотя обычно воспоминания о свидании не идут у нее из головы еще несколько дней.

Сверху из помещения, где уже почти не размещается отдел новостей, доносится шум: редакция переваривает и выплевывает последние новости дня, постоянно, в течение каждого часа обновляя списки горячих новостей, статьи появляются и удаляются, согласно последним цифровым изменениям. Оттуда так далеко до темных коридоров подвальных помещений, что Элли кажется, будто она оказалась на другом континенте.

В половине шестого к ней подходит Рори с двумя пластиковыми стаканчиками с чаем. Один протягивает ей, а сам, прислонившись к пустому шкафу для документов, дует на свой чай.

— Ну что, как дела?

— Ничего... Узнала много нового об инновационных, полезных для здоровья тониках, результатах чемпионата по крикету среди студентов Оксфорда, но ни одного душещипательного любовного письма...

— Шансов изначально было не много...

— Я знаю, просто оно меня как-то зацепило, — отвечает она, делая глоток. — Не знаю, прочитала это письмо, и оно у меня просто из головы не идет. Я хочу узнать, что случилось. А как твои сборы?

— Почти закончили, — довольно говорит он, присаживаясь рядом с ней на контейнер, и она видит его пыльные руки и грязь на лбу. — Представляешь, мой босс не доверил упаковку специалистам.

Заведующий библиотекой работает в газете дольше всех: он живая легенда. Говорят, он может назвать дату и номер выпуска газеты по самому общему описанию статей.

— Почему не доверил?

— Боится, что они что-нибудь перепутают или коробку потеряют, — вздыхает Рори. — Я говорил ему, что рано или поздно весь архив все равно переведут в цифру, но ты же знаешь, как он относится к оригиналам.

— И сколько коробок получилось?

— Восемьдесят с подшивками, примерно шестьдесят с вырезками и сопутствующими документами. И знаешь, в чем ужас? Он помнит, что лежит в каждой коробке!

— Может быть, рассказать ему об этом письме? — спрашивает Элли, запихивая бумагу обратно в мешок для мусора. — Вдруг он знает, кто его написал?

— Ну, только если ты готова его вернуть, — присвистнув, отвечает Рори. — Он за такими вещами следит, ничего не выкидывает. Парни ждали, пока он уйдет домой, чтобы выкинуть то, что уже

совсем никуда не годится, иначе мы бы еще пару комнат коробками заставили. Если бы он знал, что я отдал тебе ту папку, то я бы отсюда в момент вылетел.

— Так значит, я никогда не узнаю правду... — театрально вздохнув, сетует Элли.

— Какую правду?

— Что же стало с моими любовниками, коим суждено было родиться под несчастливой звездой.

— Она отказала ему, — предполагает Рори.

— Да ты неисправимый романтик!

— Ей есть что терять...

— Откуда ты знаешь, что письмо адресовано женщине? — наклонив голову набок, спрашивает его Элли.

— Женщины тогда особенно не работали, кажется.

— Письмо датируется тысяча девятьсот шестидесятым — суфражистки давно в прошлом.

— Ну-ка, дай сюда. Ладно, может, у нее и была работа, — признает Рори, перечитав письмо. — Но там что-то написано про поезд. Мне кажется, вряд ли женщина уезжала куда-то на поезде, потому что сменила работу. Вот, смотри, — показывает он на нужную строчку, — он просит ее уехать с ним. Женщина не стала бы просить мужчину уехать с ней — не те времена были.

— У тебя очень стереотипные представления о мужчинах и женщинах.

— Нисколько. Просто я слишком много времени провел здесь, погружившись в истории былых лет. Считаю как в другой стране бывал.

— Может быть, письмо адресовано вовсе не женщине, — дразнит его Элли, — а другому мужчине.

— Вряд ли: гомосексуальные связи тогда были запрещены законом. Он писал бы более скрытно...

— Письмо и так скрытное...

— Да это самый обычный адюльтер, чего тут говорить.

— О, какие познания! Личный опыт?

— Э, нет, я в такие игры не играю! — восклицает он, отдавая ей письмо и допивая чай.

У Рори длинные пальцы с квадратными ногтями — руки рабочего, а не библиотекаря, рассеянно отмечает она. Хотя, с другой стороны, откуда ей знать, как выглядят руки библиотекаря?

— Значит, у тебя никогда не было романа с замужней женщиной? Или ты женат, но никогда не изменял? — спрашивает она, поглядывая на его безымянный палец.

— Ответ: нет и еще раз нет. Я в такие истории не ввязываюсь. Мне нравится, когда в жизни все просто, а такие штуки, — кивает он на письмо, которое она как раз убирает в сумочку, — добром не заканчиваются.

— По-твоему, все любовные истории завершаются трагически, если они не просты как три копейки?! — возмущается она, чувствуя, что его слова задела ее.

— Я такого не говорил.

— Говорил. И еще ты сказал, что она наверняка отказала ему.

— Мы закончим минут через десять, — говорит Рори, комкая стаканчик и кидая его в мешок для мусора. — Так что хватай что можешь. Покажи, что не успела просмотреть, я постараюсь отложить до завтра. И кстати... — замечает он с непроницаемым лицом, пока Элли собирает вещи, — бьюсь об заклад, мне все-таки кажется, она ему отказала. Но кто сказал, что это худший из возможных вариантов?

17

Я все равно люблю тебя — даже если нет ни меня, ни любви, ни жизни на земле — я все равно люблю тебя.

Зельда — Скотту Фицджеральду, в письме

О такой жизни многие могут только мечтать. Элли Хоурт часто напоминает себе об этом, просыпаясь в своей маленькой идеальной квартирке, где никто в ее отсутствие не раскидывает вещи, с похмельем от выпитого накануне белого вина и новым приступом меланхолии. Вообще-то, она очень хочет завести кошку, но боится, что ее станут называть «одиноким дамой с котиками». Элли работает журналистом в национальной газете, ее волосы легко поддаются укладке, тело стройное в одних местах и пышное — в других, она достаточно симпатична, чтобы привлекать внимание мужчин, но притворяется, что это ее оскорбляет. Остра на язык — и даже чересчур, по мнению матери, — обладает быстрым умом, несколькими кредитными картами и небольшой машиной, с которой справляется без помощи мужчин. На встречах с бывшими одноклассниками Элли чувствует, что они завидуют ей, когда она рассказывает о своей жизни: она еще не в том возрасте, чтобы отсутствие мужа или детей расценивалось как полная неудача. Когда она встречается с мужчинами, то сразу замечает, как они составляют список ее достоинств: отличная работа, буфера что надо, чувство юмора в наличии — будто она приз в какой-то игре.

В последнее время Элли стала замечать, что мечта становится какой-то распылчатой, резкая ирония, которой она всегда славилась, покинула ее с тех пор, как появился Джон, а отношения, которые раньше помогали ощущать себя живой, теперь пожирают ее совершенно незавидным образом. Однако, Элли старается гнать такие мысли прочь. Ведь это не так уж и сложно, когда вокруг тебе подобные: журналисты и писатели. Они умеют пить, умеют веселиться, заводят обреченные на провал романы, забывают о том, что дома их ждут несчастные жены и мужья, которые, устав от их пренебрежительного отношения, в конце концов тоже заводят интрижки на стороне. Элли стала одной из них — одной из этой когорты, живущей жизнью со страниц гламурных журналов, — с тех пор, как поняла, что хочет писать. Элли Хоурт — успешная одинокая эгоистка, и гордится этим. Она абсолютно счастлива — счастливее, чем многие другие.

К тому же, нельзя иметь все, уговаривает себя Элли в те минуты, когда вдруг просыпается и пытается понять,

на чью же мечту похожа ее жизнь.

— С днем рождения, старая кошелка! — радостно кричат Коринн и Ники, похлопывая по креслу, когда Элли, размахивая сумкой, врывается в кафе. — Давай, давай! Ну как можно так опаздывать. Нам уже пора на работу.

— Простите. Вышла позже, чем собиралась.

Подруги переглядываются, и Элли понимает: они думают, она опоздала из-за Джона. Она решает не говорить им, что на самом деле она ждала почту — хотела узнать, не прислал ли он что-нибудь, — поэтому сейчас чувствует себя полной дурой: зря только опоздала на двадцать минут на встречу с подругами.

— Ну и каково ощущать себя живым ископаемым? — вопрошает Ники. — Я заказала тебе латте на обезжиренном молоке. В твоём возрасте уже пора следить за весом.

Ники подстриглась, и теперь ее светлые волосы напоминают шапку непослушных кудряшек, она похожа на херувимчика.

— Тридцать два — не так уж и много, по крайней мере, я стараюсь убедить себя в этом.

— Жутко боюсь этой даты! — восклицает Коринн. — Когда тебе тридцать один — значит, еще совсем недавно тебе было тридцать, то есть технически тебе еще двадцать с хвостиком. А вот тридцать два зловеще напоминает о том, что скоро будет тридцать пять.

— А от тридцати пяти и до сорока недалеко, — поддерживает ее Ники, разглядывая новую причёску в зеркало, висящее за диванчиком.

— И вас с днем рождения, девочки! — возмущается Элли.

— Да ладно тебе. Мы будем любить тебя, даже когда ты станешь одинокой морщинистой старушкой в огромных трусах телесного цвета. А вот и твои подарки. Учти: обмен и возврату не подлежат.

Элли заглядывает в подарочные пакеты — идеальный выбор, на такое способны лишь старые друзья. Коринн подарила ей кашемировые носки сизого цвета. Они такие мягкие, что Элли едва сдерживается, чтобы не натянуть их на ноги прямо в кафе. А Ники купила подарочный сертификат в до неприличия дорогой салон.

— Он действует на антивозрастные процедуры для лица, — злорадно улыбаясь, поясняет она. — Можно выбрать: либо маски, либо ботокс, но мы-то знаем, что ты уколы терпеть не можешь.

Элли переполняет любовь и благодарность к подругам: сколько вечеров они провели вместе, сколько раз заверяли друг друга, что они одна семья, как боялись, что кто-нибудь из них выйдет замуж и бросит остальных. Сейчас Ники завела себе нового мужчину, и он кажется на удивление перспективным вариантом: платежеспособный, добрый и не дает ей расслабиться. Последние десять лет Ники занималась тем, что старалась держаться подальше от мужчин, которым она безразлична. А Коринн недавно рассталась со своим мужчиной, прожив с ним год. Говорит, что он был очень мил, но они стали словно брат и сестра, а ей

казалось, что до этого люди успевают пожениться и завести парочку детей.

Девушки никогда не говорят всерьез о страхе, что они могут упустить тот самый «поезд», который так любят поминать их мамы и тети. Не говорят о том, что большинство их друзей мужского пола сейчас встречаются с женщинами лет на пять-десять моложе их. Шутят о том, что хотят состариться, потеряв достоинство. Перечисляют друзей-геев, которые обещают поспособствовать им завести детей «лет через десять», если ни один из них не найдет себе пару, хотя все прекрасно понимают, что этому не бывать.

— А он что тебе подарил?

— Кто? — невинным тоном спрашивает Элли.

— Мистер Бестселлер. Или он так долго тебя поздравлял, что ты опоздала?

— То есть укулов она боится, а вот инъекций другого рода — не особенно, — хихикает Коринн.

— Фу, какие вы противные! — восклицает Элли, попивая чуть теплый кофе. — Мы... мы с ним еще не виделись.

— Но он тебя пригласит куда-нибудь вечером? — насторожилась Ники.

— Наверное, да, — отвечает она.

Элли вдруг приходит в ярость от того, с каким пониманием они смотрят на нее. Она злится на себя за то, что не удосужилась заранее придумать Джону оправдание. Злитися на него за то, что ей придется оправдываться.

— Он тебе хоть позвонил, Эл?

— Нет. Но вообще-то, сейчас еще только восемь тридцать утра. Господи, в десять собрание отдела, а у меня ни одной нормальной идеи!

— Да пошел он! — обнимает ее Ники.

— Мы купим тебе тортик со свечками, правда, Коринн? Никуда не уходи, сейчас принесу маффин с глазурью, и устроим утреннее деньрожденное чаепитие.

И тут у Элли вибрирует мобильный. Она открывает его и читает.

С днем рождения, красавица! Подарок попозже. Цел.

— Это он? — спрашивает Коринн.

— Да, — улыбается она. — Говорит, подарок будет попозже.

— Вплотне в его духе, — фыркает Ники, ставя на столик тарелку с глазированным маффином. — Так куда вы идете?

— Э-э-э... он не написал.

— Ну-ка, покажи. — Ники выхватывает у нее мобильный. — И как прикажешь это понимать?

— Ники... — пытается успокоить ее Коринн, чувствуя неладное.

— Да ты послушай: «Подарок попозже. Целую». Да за кого он тебя держит?!

— Ники, у нее все-таки день рождения.

— Вот именно! Поэтому, с какой радости она должна в свой день рождения расшифровывать сомнительные сообщения, которые ее сомнительный любовник пишет на полпути из дома до работы? Элли, дорогая! Что ты творишь?

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



НА КАРТУ ПОСТАВЛЕНА ЛЮБОВЬ!

С 4 марта по 15 апреля 2017 года Венера будет ретроградной. Такое движение планеты всегда вызывает торможение и застой в сферах, которыми она управляет. Выходит, на карту поставлена любовь?..

В переводе с латыни «ретроградный» означает «идущий назад». То есть, с точки зрения наблюдающих с Земли, 4 марта Венера начнет двигаться в обратном направлении - зрительный эффект, обусловленный разностью скоростей вращения Земли и Венеры.

Венера получила название в честь древнеримской богини любви и красоты. По легенде, она вышла на берег из морской пены и была настолько прекрасна, что имела власть над сердцами людей. Обычно мудрая и чуткая, порой Венера резко менялась - становилась холодной и капризной... Вот это-то состояние Венеры-богини и соответствует Венере-планете, когда та ретроградная.

Погружение начинается!

В период ретро-Венеры мы склонны погружаться в собственные переживания и внутренние конфликты. Одни чувствуют себя недостаточно привлекательными, другим не хватает любви. Появляются претензии к близким, хочется большей отдачи от близких отношений... Практически у каждого в той или иной степени происходит переоценка ценностей.

С 4 марта по 15 апреля будет сложно смотреть на вещи объективно и выражать эмоции - они спрячутся очень глубоко, заставляя нас испытывать душев-

ные терзания. В результате нам ничего не стоит сделать неверные выводы о человеке либо ситуации. Неудивительно, что период попятного движения Венеры считается не лучшим временем для романтических знакомств или вступления в брак.

Если встреча или обмен кольцами все же произойдут, следует быть готовыми к тому, что отношения потребуют от обоих партнеров немалых душевных сил, предстоит долго притираться друг к другу, но гарантий, что это произойдет, нет.

Когда финансы поют романсы

Сфера чувств - не единственная, подвластная Венере. Планета является также управительницей 2-го дома гороскопа, ответственного за финансы.

Когда Венера находится в ретро-фазе, нужно быть особенно осторожными, проводя операции с деньгами. Внимательно изучите, а так ли выгодно дело, в которое вы собираетесь вложиться? Соответствует ли цена товара или услуги вашим требованиям, не завышена ли? Хорошо, если перед важной сделкой вы проконсультируетесь с несколькими специалистами - это уменьшит риск «прогореть». В денежных делах не допускайте спешки, несколько раз проверяйте документы, прежде чем подписать.

То же самое касается и предметов роскоши - на ретро-Венере может подвернуться внешне привлекательная, но слишком дорогая вещь. Приобретая ее, в будущем вы почти наверняка разочаруетесь в сделанном выборе.

Красота подождет?

Двигаясь попятно, Венера может изменить наши представления о красоте и пробудить желание сменить имидж. Замечено, что именно в периоды ретроградной Венеры в моду входят самые нестандартные и спорные веяния (панки, эмо).

Однако, для экспериментов с внешностью это время не самое удачное. Велика вероятность, что как только планета вернется к прямому движению, новый образ перестанет нравиться. Обычный поход к косметологу может обернуться аллергической реакцией, а в парикмахерской сотворят «не ту» прическу.

Дважды в одну и ту же реку - можно!

Впрочем, есть вещи, которые рекомендуются делать именно во время ретроградной Венеры.

* На ура в этот период проходят повторные переговоры и обращения. Ранее вам не одобрили кредит? Попробуйте еще раз - скорее всего, банк пересмотрит решение.

* Если вы ценитель старинных вещей, посетите магазины и антикварные лавки: вас ждут потрясающие находки.

* При попятной Венере растет спрос на предметы старины и залежавшиеся товары. Сейчас можно удачно продать недвижимость, на которую долгое время не находилась покупатель, а также с выгодой для себя «пристроить» личные вещи, в которых больше нет необходимости. Стоит разобрать гардероб и избавиться от всего ненужного: вместе с ним вас покинут тяжелые думы и переживания, а обстановка в доме станет более гармоничной.

* Подобно тому как ретроградная Венера разворачивается в обратную сторону, могут вернуться обратно и потерянные когда-то деньги, ключи, драгоценности и т.д.

* В это время легко помириться, наладить испорченные отношения. Повышается вероятность, что в наше окружение вернутся люди, которые ранее отделились. Имейте в виду: в период попятной Венеры нередко напоминают о себе бывшие возлюбленные... Это уникальное время, когда можно снова «войти в ту же реку» без риска остаться у разбитого корыта. Если в вашей жизни произошло нелепое расставание, о котором вы сожалеете, и чувства еще сохранились, смело пробуйте восстановить любовный союз!

Астролог.

Красота и молодость кожи буквально в наших руках! Несложная техника японского лимфодренажного массажа поможет избавиться от мелких морщинок, мешков под глазами, одутловатости, опущения щек и век и сделать овал лица более четким и выраженным, а цвет лица - свежее. Смысл «чудо-техники» - строго следуя по массажным линиям на лице, добиться максимального оттока лимфы из мышечной ткани (до 16 лет организм самостоятельно контролирует выделение жидкости под кожу, а вот после переходного возраста этот процесс несколько замедляется - выделительной системе нужна помощь). Выполнять массаж можно ежедневно, лучше - за 1-2 часа до сна, в течение 5-10 минут. При этом находиться нужно в вертикальном положении. Это важно.

Предварительно лицо следует хорошо очистить, для лучшего скольжения рук использовать косметическое масло, овсяную пенку, отвар семени льна или обычный массажный крем. Давление рук по всему движению лимфы должно быть легким.

Сами лимфоузлы трогать нельзя!

1. Начните массаж с разогрева лимфотока (далее этот этап будет называться завершающим). Внутренними поверхностями обеих ладоней ведите по бокам лица от висков вдоль волосяной части и ушей, по шее до ямочек на ключицах. Повторите 3 раза (**линия 1**).

2. Поставьте указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук на лоб, плотно прижмите на 3 секунды и отведите к вискам. Выполните завершающий прием. Все повторите 3 раза (**линия 2**).

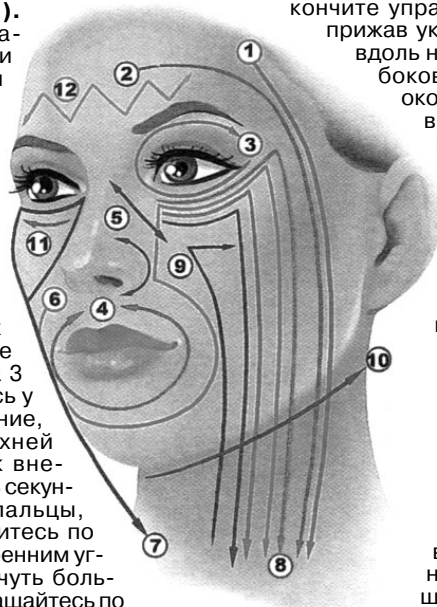
3. Расположите подушечки средних пальцев у наружных уголков глаз и ведите их к внутренним. На 3 секунды задержитесь у носа. Усилив давление, двигайтесь по верхней глазничной кости к внешним углам глаз, на 3 секунды зафиксируйте пальцы, возле висков. Вернитесь по нижнему веку к внутренним углам глаз. Теперь с чуть большим нажимом возвращайтесь по нижней кости под глазом назад. Выполните завершающий прием. Все повторите 3 раза (**линия 3**).

4. Чуть придавите на 3 секунды средними и безымянными пальцами обеих рук центральную точку на подбородке, с тем же нажимом скользите вокруг губ, сомкнув пальцы в ложбинке над верхней губой, зафиксируйте на 3 секунды. Вернитесь к центру подбородка, оторвав пальцы от верхней губы. Повторите 3 раза. Завершающий прием не производите (**линия 4**).



Пусть
молодые
яблочки так и
остаются в сказках
- в реальной жизни
им уже найдена
альтернатива!

12 ВОЛШЕБНЫХ ЛИНИЙ МОЛОДОСТИ



5. Расположите средний и безымянный пальцы над крыльями носа во впадинках, «обрисуйте» полукруглыми ноздри вниз-вверх 5 раз. Легко поднимитесь на верхнюю часть переносицы и 3 раза пройдите по боковым частям спинки носа к щекам. Закончите упражнение, плотно прижав указательные пальцы вдоль носа и двигаясь к боковому лимфоузлу около ушей, оттуда выполните завершающий прием. Все повторите 3 раза (**линия 5**).

6. С легким нажимом ведите указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук вверх от центра подбородка, огибая уголки рта, параллельно носу. Зафиксируйте пальцы под глазами на 3 секунды. Отведите пальцы к вискам. Выполните завершающий прием. Все повторите 3 раза (**линия 6**).

7. Массируйте отдельно каждую сторону лица. Зафиксируйте рукой одну часть лица у нижней челюсти. Другой рукой по противоположной стороне мягко ведите вверх от челюсти по диагонали до внутреннего угла глаза. Зафиксируйте на 3 секунды. Закончите завершающим приемом. Все повторите 3 раза (**линия 7**).

8. Расположите локти горизонтально полу, пальцы на щеках перпендикуляр-

но носу. Прижав указательным, средним и безымянным пальцами ноздри, с нажимом отводите руки к вискам. Закончите завершающим приемом. Все повторите 3 раза (**линия 8**).

9. Соедините руки вместе, раскройте ладони «чайкой». Расположите мягкую часть ладоней, граничащую с кистью, под подбородком и, прижимая, поднимайтесь по щекам до скулы, подталкивая щеки вверх. На скулах задержитесь на 3 секунды. Поднимитесь к вискам, закончите завершающим приемом. Все вместе повторите 3 раза (**линия 9**).

10. Положите нижнюю часть ладони одной руки под подбородок, направляя пальцы к уху. Плотно нажимая и захватывая мышцы под челюстной костью, поднимайтесь ладонью от центра нижней части подбородка до мочки уха. От него выполните завершающий прием. Повторите упражнение с другой стороны лица. Для каждой стороны - 3 раза (**линия 10**).

11. Сложите ладони. Чуть разведите их нижнюю часть, образуя треугольник, в который вставьте лицо от верхней части переносицы вдоль уголков рта к подбородку. Большие пальцы рук плотно прижаты под подбородком. Выглядеть должно так, как будто вы зовете кого-то. Плотно придавливая внутренним ребром ладони кожу, отводите руки к ушам и вискам, словно «отжимая» лицо. Закончите завершающим приемом. Все повторите 3 раза (**линия 11**).

12. Легким зигзагообразным движением пальцев одной руки разглаживайте лоб справа налево, потом назад. Так выполните 4 раза. Поменяйте руку, повторите упражнение в зеркальном отражении (**линия 12**). Закончите цикл упражнением №1, повторив его один раз вместе с завершающим приемом.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЧАЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Не выбрасывайте использованные чайные пакетики! Они могут пригодиться. Например, если руки пахнут рыбой, луком или чесноком после готовки, помните в руках старые чайные пакетики, и неприятный запах исчезнет. Вы можете избавиться от запаха пота - оставьте в ботинках чайные пакетики на 2-3 часа. Чай, к тому же, соберет из обуви излишки влаги.

Если нужно быстро снять боль от укуса насекомого, приложите прохладный влажный пакетик с чаем к месту укуса - процесс заживления пойдет быстрее. Кроме того, если вас беспокоят мозоли и грубая кожа стоп, делайте теплые ванночки с использованными чайными пакетиками 2-3 раза в неделю, и вы почувствуете себя лучше.

Михаил В.

ЧУДЕСНЫЙ АРОМАТНЫЙ ВОЗДУХ В КОМНАТЕ



- * В красивую баночку с герметической крышкой кладем слой лепестков любимых цветов (чайная роза, лилия, акация) и посыпаем мелкой солью;
- * Снова насыпаю слой лепестков и сверху посыпаем солью;
- * Заполнив всю емкость, наливаем туда 4-5 ложек водки или спирта. Когда нужно наполнить комнату цветочным ароматом - достаточно открыть крышку баночки на несколько минут.

ЧТОБЫ ОБУВЬ НЕ ПРОМОКЛА

По себе знаю, что стоит выйти на улицу в дождь, и обувь из кожи промокает. Я нашла решение этой проблемы. Во-первых, выручит обычный вазелин. Намажьте им обувь и оставьте на пару минут. Удалите подтеки сухой салфеткой и дайте постоять ночь. Во-вторых, построй-

те воспользоваться теплым гусиным жиром (продается на рынке). Вотрите его старой зубной щеткой в ботинки, просушите феном и оставьте на ночь. Утром можно смело выходить на улицу: вашей обуви все будет как с гуся вода!

Антонина Иванова.



ЕСЛИ ПИРОГ ПРИЛИП К ФОРМЕ

Если пирог испекся, а из формы не вынимается, советуем хозяйкам подержать его на водяной бане. Затем пройтись ножом вдоль бортиков, слегка простучать их, а уже потом перевернуть пирог на тарелку. Перед тем,

как выкладывать тесто в форму, положите в нее две полоски пекарской бумаги крест-накрест так, чтобы они свешивались за края. Потянув за них, вы достанете готовый пирог.

Наталья Дулинова.

Пригодится

- * При варке яиц можно сварить их так, чтобы белок получился более твердым, а желток более жидким. Для этого надо варить их быстро, на большом огне. Если варить яйца медленно, на легком огне, то белок будет мягче, а желток круче.
- * Сырое яйцо, прежде чем влить в суп, рекомендую предварительно смешать с небольшим количеством (полстакана) охлажденного супа. В этом случае яйцо распределится в бульоне равномерно.
- * Если молоко пролилось на горячую плиту, накройте залитое место мокрой газетой, и запах не распространится по всему помещению.
- * Чтобы засохший сыр стал мягким, нужно положить его на некоторое время в свежее или кислое молоко.
- * Молоко не подгорит, если перед кипячением сполоснуть кастрюлю холодной водой или положить на дно перевернутую тарелку или блюдце. Рекомендуется также при кипячении молока помешивать его.

ОБЪЕМНЫЙ АЖУРНЫЙ ЖИЛЕТ

Стильный объемный жилет, связанный рыхлым ажурным узором на толстых спицах.

РАЗМЕР - 36/38, 40/42, 44/46, 48/50

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% хлопка; 65 м/50 г) — 500 (550/600) 650 г светло-серой; спицы №8 и 9.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ОТДЕЛОЧНАЯ РЕЗИНКА

Вязать попеременно 2 лиц., 2 изн.

ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать свободно!

1-й ряд (= лиц. ряд): кром., петли провязать изнаночными, кром.

2-й ряд (= изн. ряд): кром., * 3 п. провязать вместе изн., из 1 п. вывязать 1 лиц., 1 накид, 1 лиц. *, закончить кром.

3-й ряд: кром., петли провязать изнаночными, кром.

4-й ряд: кром., * из 1 п. вывязать 1 лиц., 1 накид, 1 лиц., 3 п. провязать вместе изн. *, закончить кром.

В ширину повторять от * до * = 1 раппорт. В высоту повторять с 1-го по 4-й ряды.

ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

ДЛЯ СКОСА V-ОБРАЗНОГО ВЫРЕЗА

С левого края убавки начать во 2-м р. раппорта основного узора.

1-й ряд (= лиц. ряд): кром., петли провязать изнаночными, кром.

2-й ряд (= изн. ряд): кром., 3 п. провязать вместе изн., из 1 п. вывязать 1 лиц. и 1 лиц. скрещенную петлю, затем повторять раппорт, кром.

3-й ряд: кром., петли провязать изнаночными, кром.

4-й ряд: кром., 3 п. провязать вместе изн., затем повторять раппорт, кром.

После этого вязать без убавок. В каждом следующем 6-м р. убавки повторить, при этом 3 п. провязать вместе изн., а из следующей петли вывязывать только 2 п. В следующем изн. ряду оставшиеся 3 п. раппорта провязать вместе изн. = убавлено 3 петли.

С правого края убавки начинать с 4-го р. раппорта основного узора.

3-й ряд (= лиц. ряд): кром., петли провязать изнаночными, кром.

4-й ряд (= изн. ряд): кром., повторять раппорт, закончить: из 1 п. вывязать 1 лиц. и 1 лиц. скрещенную петлю, 3 п. провязать вместе изн., закончить кром.

1-й ряд: кром., петли провязать изнаночными, кром.

2-й ряд: кром., повторять раппорт, закончить: 3 п. провязать вместе изн., кром.

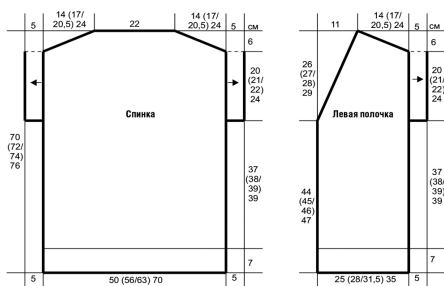
После этого вязать без убавок. В каждом следующем 6-м р. убавки повторить, при этом в конце ряда из 1 п. вывязать 2 п. и 3 п. провязать вместе изн. В следующем изн. ряду оставшиеся 3 п. раппорта провязать вместе изн. = убавлено 3 петли.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

12 п. x 12 р. = 10 x 10 см, связано отделочной резинкой спицами №8;

12 п. x 12 р. = 10 x 10 см, связано свободно основным узором спицами №9.

ВЫКРОЙКА



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №8 набрать 62 (70) 78 (86) п. и вязать резинкой, при этом в изн. ряду после наборного ряда распределить петли следующим образом: кром., 1 изн., * 2 лиц., 2 изн., от * повторять, закончить: 1 изн., кром.

Через 7 см от наборного ряда продолжить работу спицами №9 основным узором.

На высоте 44 (45) 46 (46) см от наборного ряда отметить с обеих сторон начало пройм.

Через 64 (66) 68 (70) см от наборного ряда и в каждом следующе-



щем 2-м р. закрыть с обеих сторон для плечевых скосов 3

раза по 6 п. (2 раза по 7 п. и 1 раз по 8 п.) 1 раз по 8 п. и 2 раза

по 9 п. (3 раза по 10 п.).

Через 70 (72) 74 (76) см от наборного ряда закрыть в одном

ряду оставшиеся 26 петель.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №8 набрать 31 (35) 39 (43) п. и вязать резинкой,

при этом в изн. ряду после наборного ряда петли распреде-

лить следующим образом: кром., * 2 изн., 2 лиц., повторять

от *, закончить: 1 изн., кром.

Через 7 см от наборного ряда работу продолжить спицами

№9 основным узором, при этом в 1-м р. убавить 1 п. = 30

(34) 38 (42) п.

На высоте 44 (45) 46 (46) см от наборного ряда с правого

края отметить начало проймы.

Одновременно с левого края на той же высоте = 44 (45) 46

(47) см от наборного ряда убавить декоративными убавка-

ми 3 п. для скоса выреза, затем в каждом следующем 6-м р.

аналогично убавить еще 3 раза по 3 п.

Через 64 (66) 68 (70) см от наборного ряда закрыть с право-

го края для плечевого скоса и в каждом следующем 2-м р. 3

раза по 6 п. (2 раза по 7 п. и 1 раз 8 п.) 1 раз 8 п. и 2 раза по

9 п. (3 раза по 10 п.).

Длина полочки = 70 (72) 74 (76) см.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №8 набрать 31 (35) 39 (43) п. и вязать резинкой,

при этом в изн. ряду после наборного ряда петли распреде-

лить следующим образом: кром., 1 изн., * 2 лиц., 2 изн.,

повторять от *, закончить кром.

Через 7 см от наборного ряда работу продолжить спицами

№9 основным узором, при этом в 1-м р. убавить 1 п. и на-

чать с 3-го р. раппорта = 30 (34) 38 (42) п.

На высоте 44 (45) 46 (47) см от наборного ряда убавить де-

коративными убавками с правого края 3 п. для скоса выре-

за, затем в каждом следующем 6-м р. аналогично убавить

еще 3 раза по 3 п.

Через 64 (66) 68 (70) см от наборного ряда закрыть с левого

края для плечевого скоса и в каждом следующем 2-м р. 3

раза по 6 п. (2 раза по 7 п. и 1 раз 8 п.) 1 раз 8 п. и 2 раза по

9 п. (3 раза по 10 п.).

Длина полочки = 70 (72) 74 (76) см.

СБОРКА

Детали наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до вы-

сыхания.

Плечевые края спинки и полочек соединить матрасным швом.

Для планок пройм набрать на спицы №8 с обеих сторон

между метками по краям полочек и спинки по 54 (58/60) 62 п.

и вязать 5 см резинкой. Затем петли закрыть по рисунку.

Выполнить боковые швы, включая планки пройм.

Для передних планок равномерно набрать на спицы №8 по

передним краям полочек, скосам выреза и краю горловины

спинки 216 (220) 224 (228) п. и вязать 7 см резинкой. Затем

петли свободно закрыть по рисунку.



ЕСЛИ ГУБЫ ОБВЕТРИЛИСЬ

Холодный воздух, недостаток витаминов и стресс приводят к шелушению губ. Справиться с неприятностью помогут эти эффективные рецепты.

Во время лечения губ лучше отказаться от использования помад, особенно стойких, ведь они имеют подсушивающие свойства. Тем более, что идеально нанести их на обветренную кожу все равно не получится. Обратите внимание на специальный домашний уход, и от вашей улыбки невозможно будет отвести взгляд.

Важные сигналы

Прежде чем решить проблему, следует понять и устранить ее причины. Конечно, зимой первый враг красивых губ - это холодный воздух. У многих есть вредная привычка облизывать на морозе губы. Старайтесь себя контролировать и всегда пользуйтесь гигиенической помадой. Часто нежная кожа трескается от того, что с холодной улицы мы заходим в теплое помещение, где воздух сухой из-за приборов отопления. Поэтому обязательно проветривайте комнату и используйте увлажнитель воздуха. Если вы имеете привычку во время стресса обкусывать губы, то справиться с проблемой вам помогут только психологические методы. Учитесь снимать напряжение по-другому. Например, используйте раскраски-антистресс.

Нередко обветренные губы - это первый сигнал об авитаминозе. Проверьте свой рацион на сбалансированность.

Ешьте больше продуктов, богатых витаминами А, С, Е.

Экспресс-помощь

Медовый пилинг поможет отшелушить омертвевшие клетки и сделать губы ровными и гладкими. 1 ч. л. меда растопите на водяной бане (только не в микроволновке, которая «убивает» витамины) и смешайте с 1 ч. л. сахара. Нанесите на губы, помассируйте в течение 1-2 минут и смойте теплой водой. После процедуры воспользуйтесь питательным бальзамом.

После пилинга хорошо использовать увлажняющие маски для губ. Натуральные ингредиенты быстро и эффективно реабилитируют поврежденную нежную кожу. Попробуйте, и результат приятно удивит вас.



ТОНИК ПРОТИВ ЖИРНОГО БЛЕСКА

Чтобы избавиться от жирного блеска на лице, я использую тоник собственного приготовления.

В холодный черный или зеленый чай добавьте 1 ст. л. сока винограда и утром протирайте лицо, давая высохнуть прямо на коже. В течение нескольких часов после этой процедуры кожа не будет блестеть.

Валентина Антонова.

Огуречная маска. Свежий огурец натрите на мелкой терке и нанесите на губы (лучше это делать в положении лежа) на 10-15 минут. При жжении и неприятных ощущениях смойте кашлицу прохладной водой и выберете другую маску.

Творожная маска. Смешайте в равных пропорциях творог и жирные сливки, предварительно их нагрев до комнатной температуры. Нанесите смесь на губы и прикройте влажной марлей. Для достижения наибольшего эффекта держите маску нужно 20-30 минут.

Маска из авокадо. Отличным природным увлажнителем является авокадо. Мякоть половинки фрукта разомните вилкой до консистенции однородной кашицы и нанесите на губы на 10-15 минут. Остатки удалите салфеткой.

Губы снова станут гладкими и увлажненными, если использовать масла. Смешайте по 1 ч. л. масла льна, облепихи и амаранта. Поместите смесь в бутылочку из темного стекла и закупорьте - храните ее в холодильнике в течение 3-5 дней. Нанесите масло на губы 3-5 раз в сутки в течение недели. Утром, во время чистки зубов, возьмите за правило несколько секунд массировать губы зубной щеткой, можно с добавлением масла шалфея или миндаля. Такой ежедневный массаж улучшит кровообращение и предотвратит шелушение. После него нанесите на губы сметану, оливковое масло или витамин Е (продается в капсулах в аптеке).

Самое простое средство, которое поможет справиться с шелушением и зудом, - детский крем. Смажьте им губы на ночь, и уже утром кожа не будет шелушиться.

✓ **Аптечные мази или специальные губные помады следует использовать с осторожностью и только после консультации врача. Эти средства могут содержать гормоны и не только. Известны случаи, что из-за губной помады спортсменок уличали в допинге и отстраняли от участия в Олимпиаде.**

Если в холодное время года вы столкнулись с проблемой сухих прядей, не спешите записываться в салон красоты на дорогие восстанавливающие процедуры. Домашние маски из натуральных продуктов защитят волосы от агрессивных факторов, снабдят их питательными веществами и вернут локонам здоровье и красоту.

Медовая с лимоном восстановит сухие и ломкие волосы. Отожмите сок 1 лимона, добавьте 2 ст. л. меда и 2 ст. л. теплого молока. Перемешайте и нанесите на всю длину волос от корней до кончиков. Оставьте маску на 30 минут, затем смойте теплой водой (можно использовать шампунь). После этого ополосните волосы отваром календулы, ромашки или крапивы (3 ст. л. сухих листьев и цветков заварить 1 л воды). Повторяйте процедуру 1 раз в неделю в течение месяца.

Яблочная с овсяными хлопьями улучшит структуру волос и укрепит их. Натрите 1 среднее яблоко на терке, смешайте с 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. меда. Добавьте 1 ст. л. минеральной воды и нанесите смесь на волосы. Оставьте на 15-20 минут, смойте прохладной водой. Делайте маску 1 раз в неделю.



Молочная с какао питает и восстанавливает волосы, делает их блестящими. Маска для волос с молоком и какао проста в приготовлении, а эффект виден уже после первого применения. В 1/2 стакана теплого молока добавьте 2 ч. л. какао и 1 взбитое яйцо. Перемешайте массу венчиком. Нанесите маску на волосы и держите в течение 1 часа. После этого вымойте голову с шампунем. Делайте маску не чаще чем 1 раз в 2 недели.

Банановая с оливковым маслом насытит волосы витаминами, сделает их мягкими и послушными. Измельчите в блендере 1 переспелый банан и 1 авокадо. Добавьте 1 яичный желток и 2 ст.



МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Мороз и ветер, нехватка витаминов и солнечного света делают волосы тусклыми и ломкими. Вернуть им жизненную силу и блеск помогут специальные маски.

л. оливкового масла. Перемешайте до состояния кашицы. Нанесите маску на волосы, оберните голову полотенцем и оставьте на 20-30 минут. Затем смойте теплой водой.

Возможны и другие варианты банановой маски: с кефиром и сметаной, с медом и лимонным соком - попробуйте и остановите свой выбор на составе, который понравится вам больше.

Шоколадная с йогуртом способствует росту волос. Шоколад содержит кофеин, который активизирует кровообращение. В результате увеличивается приток кислорода к волосяным луковицам, и волосы растут быстрее. Регулярное применение шоколадных масок

поможет справиться с проблемой секущихся кончиков, ослабленных и поврежденных волос.

Растопите на водяной бане 100 г темного шоколада, добавьте 1/2 стакана натурального йогурта и 2 ч. л. меда. Нанесите на волосы, оставьте на 15 минут и смойте теплой водой с шампунем.

Огуречная со сметаной вернет волосам здоровый блеск и силу. Натрите на терке 2 небольших огурца. Выжмите сок через марлю и смешайте с 2 ст. л. жирной сметаны. Нанесите на волосы, оберните голову махровым полотенцем. Через 1 час вымойте голову с шампунем. Делайте маску раз в неделю в течение месяца.



«МАЛЬВИНКА» С БАНТОМ

Если у вас длинные волосы и вы не боитесь экспериментов, обязательно попробуйте на себя такой «бантик». Прическа будет отлично смотреться на молодых девушках, придавая им образ нежность и романтичность.



1. Вначале тщательно расчешите пряди. На макушечной зоне отделите прядь средней толщины.
2. Свяжите прядь резинкой, не до конца протягивая в хвост. Получился небольшой пучок.
3. Разделите пучок на две части в виде банта. Закрепите каждую часть шпилькой. Свободный конец волос посередине заверните и проденьте под резинкой.



КРЕСТЬЯНСКИЙ СУП ЗАТИРУХА

2 яйца, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 тушки курицы, 6 клубней картофеля, лавровый лист, мука, соль и перец по вкусу.

Отварите курицу. В бульоне сварите нарезанный кубиками картофель. Взбейте 1 яйцо с 3 ст. ложками воды, посолите. Вымытые руки намочите в яйце с водой и, обваливая в муке, растирайте друг об друга, пока не получится 1-1,5 чайной чашки затирки. Просейте ее через сито. Сделайте ложкой воронку в закипающем бульоне и всыпьте туда затируху, помешивая. Дайте супу закипеть, добавьте пассерованные лук и морковь, поварите 2 минуты, постепенно влейте второе взбитое яйцо, чтобы оно свернулось.

МЯСНЫЕ КОЛОБКИ С ЯЙЦОМ

10 яиц, 500 г фарша, 100 г хлеба, 1 луковица, 2 чайн. ложки горчицы, по 100 г сухарей (панировочных и из белого хлеба), растительное масло, соль, перец, зелень.

Лук пропустите через мясорубку вместе с размоченным в молоке или воде хлебом и смешайте с фаршем. Добавьте рубленую зелень, соль, перец, горчицу. Сварите вкрутую 8 яиц, очистите. Каждое заверните в лепешку из фарша, формируя шарик-футляр. Сырые яйца взбейте, обмакните каждый шарик сначала в яйцо; потом в панировочные сухари, снова в яйцо и затем в сухари из белого хлеба. Жарьте во фритюре.

ФАРШИРОВАННАЯ СЕЛЬДЬ

1 сельдь, по 1 моркови, луковице и яйцу, 15 г желатина, 150 г майонеза, зелень, 3 ст. ложки рыбного или овощного бульона, соль, перец.

Сельдь очистите и отделите филе так, чтобы получилось 2 половинки. Удалите косточки. Отварную морковь, лук и зелень измельчите. Вареное яйцо нарежьте кубиками. Желатин распустите в воде, добавив бульон. Смешайте с майонезом. Соедините морковь, лук, зелень, яйцо и заправьте майонезом. Посолите, поперчите, поставьте в холодильник, пока не загустеет. На пищевую пленку выложите филе, сверху - начинку. Накройте вторым филе. Туго оберните пленкой и поставьте в холодильник на полчаса. Перед подачей снимите пленку, нарежьте сельдь кусочками.

Из фарша

Зразы из тыквы

1 тыква средних размеров, 1/2 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 2 яйца, 400 г мясного фарша, 1 луковица, соль, растительное масло, панировочные сухари.

Тыкву очистите от кожуры и семечек. Мякоть натрите на терке, посолите. Выложите в сковороду с нагретым растительным маслом и тушите на среднем огне до готовности. Влейте молоко и всыпьте манную крупу, хорошо размешивая, чтобы не было комков. Когда манка будет готова, снимите с огня и дайте остыть. Обжарьте нарезанный лук и фарш. К остывшей тыкве добавьте взбитые яйца и хорошо перемешайте. Сформируйте котлеты, в

центр выложите обжаренный фарш. Обваливайте их в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле.

Жареный люля-кебаб

500 г баранины, 2 луковицы, 20 г курдючного сала, несколько веточек розмарина, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Пропустите баранину и сало через мясорубку, добавьте лук и второй раз прокрутите. Вымесите фарш, добавляя приправы, посолите и поставьте на полчаса в холодильник. Сформируйте, из фарша колбаски длиной 10-15 см и обжарьте. Подавайте с розмарином.

На каждый день

- * Открытые консервы перекладывайте в стеклянную или пластиковую плотно закрывающуюся посуду, чтобы сохранить их вкус.
- * Готовую еду остужайте, прежде чем класть в холодильник: температурный шок вреден и еде, и технике.
- * Чтобы песочное тесто не прилипло к рукам и легче раскатывалось, перед выпеканием положите его в холодильник на 30 минут.
- * Соленые огурцы оказались полыми? Приготовьте икру: натрите их на крупной терке, добавьте лук и чеснок, растительное масло, посыпьте красным перцем и перемешайте.
- * Шоколадная глазурь будет гладкой и блестящей, если покрытую ею выпечку на короткое время поставить в слегка нагретую духовку.
- * Отрезанные лимоны и надкушенные яблоки плотно заворачивайте в пищевую пленку, иначе они высохнут.

Пригодится

Чтобы почистить картошку в мундире без хлопот, на сырой вымытой картофелине сделайте ножом круговой надрез. Варите до готовности, а затем опустите в холодную воду. А дальше дело техники – картофелина очищается одним движением.

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

700 г филе белой рыбы, 1 ломтик белого хлеба, 1 яйцо, 70 г сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, 1 стебель сельдерея, соль.

1 Рыбу пропустите через мясорубку, добавьте мякиш хлеба, размоченный в воде, и яйцо. Посолите и вымешайте фарш.

2 Лук порубите, морковь нарежьте кружочками, картофель и стебель сельдерея - ломтиками. Овощи подрумяньте на масле. Влейте 2 л. воды и доведите до кипения. Из фарша сформируйте фрикадельки, положите в подсоленный бульон и варите 10 мин.

СОВЕТ
Рыбный фарш станет пышнее и нежнее, если в него добавить не целое яйцо, а лишь белок, взбитый предварительно венчиком.



ГОРЯЧИЙ ПРИЕМ

Без первого нельзя даже в праздничные дни, поэтому рецепты вкусных, ярких и быстрых в приготовлении супчиков придутся как нельзя кстати.



СОВЕТ
Выложите сметану ложечкой на крем-суп, затем соедините островки зубочисткой, чтобы получился красивый узор.

КРЕМ-СУП ИЗ СВЕКЛЫ

2 крупные свеклы, 1 морковь, 2 крупные картофелины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки оливкового масла, 1 л. куриного бульона, 200 мл нежирных сливок, соль.

1 Свеклу заверните в фольгу и запекайте в духовке. Затем очистите и нарежьте кубиками.

2 Морковь натрите на терке, картофель нарежьте кубиками. Лук с чесноком порубите.

3 В кастрюле на оливковом масле подрумяньте лук с морковью и чесноком. Влейте бульон, положите картофель и варите 10 мин. Добавьте свеклу и доведите до кипения. Влейте горячие сливки и измельчите блендером. Посолите и разлейте по пиалам. Можно добавить сметану.

Советы садоводов



ФРАНЦУЗСКИЙ ОГОРОД

Проблемы со спиной не позволили мне трудиться на любимом участке. Пропустила сезон - и сама скисла. А тут дети преподнесли мне сюрприз. Перелопатили все 8 соток и сделали грядки высотой 30 см, с боков укрепили стенками из досок, а в междурядья положили плитку. Говорят, это называется «французский огород» - при

дворцах Людовика XIV были такие. Очень удобно: не нужно наклоняться, работая, сидя на маленькой скамеечке, спина не устает. И сорняков меньше, и чистота вокруг. А уж как красиво! Спасибо сыну и невестке. Мой маленький Версаль вернул мне и радость работы с землей, и здоровье.

Римма.

УКРАШАЕМ ГРЯДКИ С РЕДИСОМ

Меня всегда смущали посадки раннего редиса: вот он поспел, урожай собрали, ботву вырыли и выбросили. А земля пустует: некрасиво. Эту проблему я решила просто. Весной, параллельно с посевом раннего редиса, я посадила в междурядья семена хризантем.

Они зацвели как раз ко времени сбора урожая редиса. И цветки небывалой красоты: удобренная почва им пришлась по вкусу. А раньше на своих 6 сотках выделить место под цветочную клумбу мне никак не удавалось.

Арина Темникова.

ГАДАЕМ ПО СОРНЯКАМ



Очень многое в успешности урожая зависит от правильной агротехники, которая связана прежде всего с типом почвы. Но не всякий огородник сможет с ходу назвать, какая почва у него на участке. На самом деле это легко определить по сорнякам, которые растут на ваших грядках. Так, о щелочной почве свидетельствует обилие смолевки и вьюнка полево-

го. О кислых почвах сигнализируют горец птичий или щавельлистный, вероника дубравная, хвощ полевой, лютик ползучий, кислица обыкновенная, фиалка трехцветная, подорожник большой. Признаками нейтральной почвы служат клевер луговой, ромашка непахучая, мать-и-мачеха, донник белый, осот огородный.

Д. Иванов.

МЯТНАЯ ГРЯДКА

С тех пор, как я перешла с аптечных лекарств на лечение травами, я стала особенно ценить мяту перечную, которая всегда росла на моем огороде как сорняк. Сушью ее листья и завариваю из них чай - рекомендую всем сердечникам. Первое, что я сделала - выделила для мяты отдельную грядку. Осенью (а можно и весной) пересадила на нее рядками старые корневища, предварительно



их разделив. Как только появились всходы, устроила им стрижку: так мята лучше кустится. Всего за сезон подстригаю растение два-три раза. Рыхлю почву, убираю сорняки, вношу подкормки: аммиачную селитру, суперфосфат, калийную соль. Для заготовки на зиму срезаю мяту в начале цветения, когда в ней содержится больше всего полезных веществ.

Татьяна Вершинина.

ХРУСТЯЩИЕ ОГУРЧКИ



Все гости любят лакомиться моими маринованными огурчиками - маленькими, ровными, хрустящими. Все никак не поверят, что выращиваю их сама. А секретов никаких нет: прищипываю верхушку у ростка сразу после появления пятого листа: получается кустик. Поливаю,

подкармливаю навозом регулярно. Плоды собираю недозрелыми, длиной не больше 6 см. На вкусовые качества это не влияет, зато фасовать их по банкам удобнее. А на их месте быстро образуются новые завязи - без урожая не сажу.

Валентина Ухарских.

ГЛАДИОЛУС КАК С КАРТИНКИ

Я сажаю гладиолусы в первых числах мая, когда земля на глубине 10 см прогревается до 10 градусов. Примерно за две недели до посадки клубнелуковицы вынимаю из холодильника, где они хранились зимой, или погреба, снимаю с них сухие чешуйки, осматриваю. Если есть язвочки бактериальной парши, вырезаю их скальпелем, большие клубнелуковицы выбраковываю, а остальные замачиваю на час в 0,5%-ном растворе марганцовокислого калия. Клубнелуковицы (детки) тоже очищаю от чешуек, укладываю в марлевые мешочки и замачиваю в марганцовке, но только в более слабом растворе, и держу в течение полчаса. Почву после посадки мульчирую перегноем или компостом слоем 3-4 см, в сухую погоду поливаю. В дальнейшем уход за гладиолусами сводится к подкормкам, поливам, рыхлению почвы и прополкам.



Елена Пономарева.

Поздравления

Лали ШАТИРИШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.

Желаем вам крепкого здоровья, долгих и счастливых лет жизни, а самое главное, всегда бороться за справедливость и никогда не сдаваться.

**Красиво жить, об этом вы мечтали,
Когда кругом мученье, беднота,
Душа компании, подруга наша Лали,
О всем хорошем лишь у вас мечта.**
**Боролись вы всегда за справедливость,
Когда кругом обида, пустота.**

**Хорошее не раз в ночи приснилось,
Пусть светит свет, да сгинет темнота.
Сегодня от души мы поздравляем,
Когда кругом друзья, подруга есть,
С рождением вашим, дорогая Лали,
Пусть долгими будут ваша жизнь и честь!**

*Суважением,
Марина Абовян,
Анаида Акопян,
Росица Билянова,
Натела Гачечиладзе,
Мари Гличева,
Валентина Достигаева,
Иорданка Евтимиади,
Наталья Жаркова,
Елена Картавенко,
Марина Киракосян-Мосесова,
Елена Лазарева, Лаура Майсурадзе,
Юлия Месенгисер,
Елена Микелашвили,
Аделаида Немсадзе,
Анна Орлова, Евгения Орнитова,
Анна и Ирина Орфаниди,
Лидия Парфенова,
Маргарита и Наталия Радинские,
Ирина Санадзе,
Натия Сацерадзе,
Ната Славчева,
Алла Титвинидзе,
Ольга Умудумова,
Алла Фридман, Рита Хавтаси,
Светлана Цвелева,
Зоряна Янкова.*

Стефку ДОНЧЕВУ

поздравляем с днем рождения.

Желаем Стефке побольше радости и веселья. Пусть жизнь будет полна цветами, красивыми огоньками и игрушками.

**Жизнь всей радостью полна,
Будет хорошо, чудесно,
Выпили бокал вина**

**За твоё здоровье, Стефка.
Мы подарки принесем
Стефке – куколки и бусы,
Духи «Жадор» поднесем,
Шу, эклеры... будет вкусно.
Наслаждайся от души,
Стефка, милая болгарка,
Все подруги хороши,
Ты живешь на свете ярко.
Всегда радостно живи,
Милая подруга Стефка,
Нить печали оборви,
И рождение будет светским.**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Донка Младенова,
Лада Николова,
Малуза Горанова,
Анна Димчева,
Ирина Нешкова,
Ната Славчева,
Ионка Христова,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Лана Стоева,
Вероника и Даниэла Колевы,
Марианна Трайчева,
Маргарита Ганева,
Лиана Радева-Нергадзе,
Лиза Борджијева,
Лорина Развигорова, Финка Гаргова,
Кристина Димитрова, Цветелина Стойкова, Мари Гличева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Этери Марташвили, Марина Мурадян, Жанна Еджубова, Зоя Назлиди, Иорданка Евтимиади, Ирина Санадзе, Ирина Стасюк, Елена Микелашвили, Лолита Папандопуло, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Оксана Билозир, Валентина Рудник, Виолетта Нетребко, Инга Юмашева, Теона Янакопуло, а также все, кто тебя от души любят.*

Светлану АРУТЮНОВУ
поздравляем с днем рождения.

Несмотря на все трудности, пусть Господь поможет тебе сохранять равновесие в этом сложном мире.

**Подруга добрая, Светлана,
Любимой будь ты навсегда,
Ты будь веселой и желанной
И не печалься никогда.
Мы от души все поздравляем:
Аннушка, Тина, Наили...
Удачи, радости желаем
И Ангелы чтоб берегли!**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Тина Псутури, Наили Харацишвили,
Кети Анджапаридзе, Жанна Григорян,
Лариса Домбровская.*

Тину ПСУТУРИ
поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше светлых дней в жизни, выздороветь окончательно и больше никогда не болеть.

**Пейзаж хевсурских гор прекрасен,
Звезда Шатели наверху,
Над ручьями небо ясно,
Двигается все... конь на скаку.
Тину поздравят и в Душети,
В Авчала, Кукия, Лило...
Петь будет громко Хевсурети:
«Чтоб Тиночке всегда везло!»**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Маквала Звиадаури,
Светлана Арутюнова,
Наили Харацишвили,
Мзия Кварацхелия.*

Даниэлу КОЛЕВУ поздравляем
с днем рождения и женскими
праздниками.

Желаем быть всегда красивой, черно-волосой, голубоглазой. Оставайся доброй, нежной, ласковой. Да не погаснет звезда, под которой ты родилась!

**Черноволосая красавица
В любви прекрасной жить хотела,
Мечтала всем понравиться,
Подруга наша Даниэла.
Черноволосая любимица,
От всей души мы поздравляем.
Пускай душа и тело мирятся,
Много любви, счастья желаем.**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Лия Арвеладзе,
Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Анна Димчева, Лада Николова, Донка Младенова, Ионка Христова, Ангелина Жерянова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Лили Радева-Нергадзе, Инна Зорина, Екатерина Станиси, Инна Артеменко, Иорданка Евтимиади, Марина Мурадян, Этери Марташвили, София Евдокименко, Майя Тетиашвили, Лана Манагадзе, Софико Сакварелидзе.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №10

**СКАНВОРД
НА СТР. 15**

Т	Е	Х	А	С	А	П	О	Г	Е	Й
Х	А	И	Р	И	С	Р	О			
А	З	И	М	В	Л	П	О	С	А	Д
С	К	Е	П	С	К	О	Л	О	Р	И
Л	Л	Л	К	С	У	М	А	С		
И	А	Н	А	В	А	Л	Р	Т		
С	К	А	Н	Д	А	Л	Д	О	М	И
Т	Е	С	К	У	Н	А	К			
А	Н	Т	Р	А	К	Т	В	Л	М	
Ж	У	К	О	Р	М	А	Я	Ш	И	Н
И	М	А	Р	К	О	Л	У	Ж	И	Н
О	А	И	Я	Г	Р	М				
Б	Е	Н	Т	Л	И	Б	И	О	Л	Е
И	А	В	А	Л	О	Т	О	С		
Х	О	Л	М	О	Б	О	Д	М	А	Р
О	П	А	Л	У	Б	А	О	Н		
Д	О	Г	Р	А	Н	Ш	И			
Х	А	Н	Ж	А	Б	А	Л	З	А	К

**СКАНВОРД
НА СТР. 22**

По горизонтали: Барбарис. Рубаха. Милош. Бушлат. Малага. Оляха. Мораторий. Колба. Казуар. Икры. НБА. Краб. Гагат. Тито. Акопян. Унция. Капрал. Крекер. Прототип. Сигара. Сокол. Реестр. Тумак. Ядро. Амур. Сатурн. Марели. Кларк. Миша. Плац. Кивок. Тюлька.

По вертикали: Оболочка. Группировка. Дробь. Лонг. Одесса. Ухаб. Батист. Арк. Лапша. Апатия. Остатки. Тор. Имам. Оклик. Ярмо. Сито. Полдник. Промашка. Маркс. Томат. Ушат. Карибу. Лобзик. Олег. Марпл. Сахар. Укроп. Карамель. Гитара. Ящер. Кулак. Сарай. Рыбин. Рай. Рица.

Светлана доктор
ПОДРУГА
железнодорожный журнал №10-11

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

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

Домашние любимцы



КОРНИШ-РЕКС

ИДЕАЛ ПРЕДАННОСТИ

Если сначала внешность этого животного отталкивает, пять минут общения - и хитрый представитель кошачьего племени вас очарует.

К ошка с собакой в доме - была моя мечта с детства. Собака появилась у нас первой - большая дворняжка, которую я подобрала на улице. Как и все бывшие бездомные животные, Зена оказалась не слишком воспитана и очень ревнива. Какой там котенок! Вердикт родственников и знакомых был однозначен: «Не заводи - съест!» Я смирилась с этим, но однажды увидела Его...

Гадкий котенок

С фотографии на сайте приюта на меня смотрело крохотное существо. Внешне оно напоминало инопланетянина: огромные уши, голубые глаза навывкате, худенькое тельце без шерсти. Подпись гласила: «Корниш-рекс». Я набрала номер телефона, указанный в объявлении. Выяснилось, что у этого малыша нелегкая судьба. Его купил на выставке молодой человек и подарил на день рождения своей девушке. Натешившись с живой игрушкой за три дня, молодая хозяйка отдала котенка бабушке, та - соседке, соседка - племяннице. Со временем этот маленький комочек оказался в приюте. Требований к «ручкам» было очень много, но мне удалось выдержать собеседование. Заплатив «выкуп», я в тот же день радостно несла домой переноску с котенком. Позвонила мужу предупредить, чтобы готовился встречать нового жильца. «Только не лысого!» - почему-то умоляющим голосом попросил муж. «Поздно!» - улынулась я.

Мы соблюли все рекомендации по вселению нового животного. Переноску с котенком я тайком пронесла на кухню, где ему предстояло прожить сутки-три, пока собака не привыкнет к запаху нового жильца. Но сценарий сам собой ускорился. Быстро освоившись, котенок первым проявил интерес к собаке через щель под дверью. Зена, которая на улице гоняла всех кошек, на удивление вела себя спокойно, поэтому я решила показать ей малыша, взяв его на руки. Обнюхав пришельца, собака начала его... вылизывать. Котенку это очень понравилось, он замурлыкал и тут же пристроился сосать Зенин сосок, и та не думала возражать. «Наверное, он такой маленький, бедный и страшненький на вид, что она не признала в нем кошку и пожалела!» - констатировал супруг.

Гены аристократа

Корниш-рексы отличаются необычной шерстью: мягкой и волнистой, словно каракуль. Но маленькие котят почти

лысые, из-за чего их часто путают со сфинксами. С возрастом они обрастают шерстью, которая начинает завиваться. Но наш кот обзавелся короткой волнистой шерстью только на лапах, а его тельце почему-то так и осталось лысым.

Долгое время котенок жил без клички, которую все не удавалось подобрать. Уж очень необычная была у него внешность, Мурзиком такого не назовешь. Однажды мы сидели друг напротив друга. Кот посмотрел на меня грозным взглядом, ну вылитый Зевс. Только трезубца не хватает, чтобы молнии метать. Так у нашего любимца появилось имя. Зевс с младых когтей вел себя как аристократ: неспешная походка, идеальная чистота. В лоток он пошел сразу сам и промахов не позволял себе никогда. На форумах я читала жалобы, что корниши помешаны на еде и даже могут воровать провизию. У Зевса таких привычек нет, человеческую пищу он не удостоивает внимания, предпочитая только сухой корм. Кто-то считает корнишей вредными, но это не так: просто у них есть не только интеллект, но и характер.

Особенности ухода

То ли потому, что наш кот был воспитан собакой, то ли от природы по привычкам Зевс больше напоминает пса, нежели кошку. Категорически не может оставаться дома один. Его преданности только позавидуешь: с чужими он вежлив, но держит дистанцию. Погладить себя позволит, но взять на руки - никогда. Хотя у хозяев может сидеть на руках часами, спит тоже только со мной на подушке или под одеялом: эта порода всегда мерзнет, так что некоторые корнишей с детства приучают к одежде.

Корниш-рексов рекомендуют раз в неделю купать и регулярно стричь когти, потому что по природным особенностям корниши не умеют их убирать. Большие уши нуждаются в частой чистке (минимум 1 раз в неделю). Корниши очень разговорчивы, любят мяукать: по делу и просто так. Поэтому не пугайтесь пронзительного «Мяу!» вдруг среди ночи.

В отличие от большинства модных пород, у корниш-рексов есть достоинство: отличное здоровье и отсутствие генных заболеваний. Второй бесспорный плюс - они не линяют. И еще у них высокая температура тела, благодаря чему эти кошки считаются лечебными - прогревают лучше любой грелки!

Татьяна Сухотерина.

Знакомства

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 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.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Улыбнитесь

- Зиновий, а как вы поняли, что вы брутальный мужчина?

- Мама сказала.

+ + +

У меня самый романтичный мужчина на свете! Он заплакал, когда на капоте его машины я нацарапала сердце!

+ + +

На лодочной станции:

- Лооо-дка номер 99 с вами что-то случилось?

-... молчание...

- Повторяю!!! Лооо-дка номер 99 с вами что-то случилось?

(кто-то кричит в ответ):

- Да у нас тут всего 80 лодок!

- Лооо-дка номер 66 с вами что-то случилось?

Дом, украшенный аксессуарами, преобразуется и становится уютным. Мягкий ситцевый чайник добавит кухне изюминку. Такой чайник можно использовать при сервировке стола, положив в него конфеты.

Чайник-конфетница

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

х/б ткань (ситец, сатин, лен) - 2 отреза в тон друг другу; набивка, нитки; атласные ленты, тесьма «зигзаг» и цветы для декора; схема; картон; швейная машинка.

1. По схеме выкройте по 8 заготовок боковых частей. А также выкройте по 2 детали носика и ручки чайника из основной ткани. Возьмите по 2 детали боковин для внешней и внутренней частей, сложите их и прошейте. На закруглениях сделайте надрезы, чтобы после выворачивания ткань не морщилась. Сложите другие боковые части по той же схеме, прошейте и выверните.

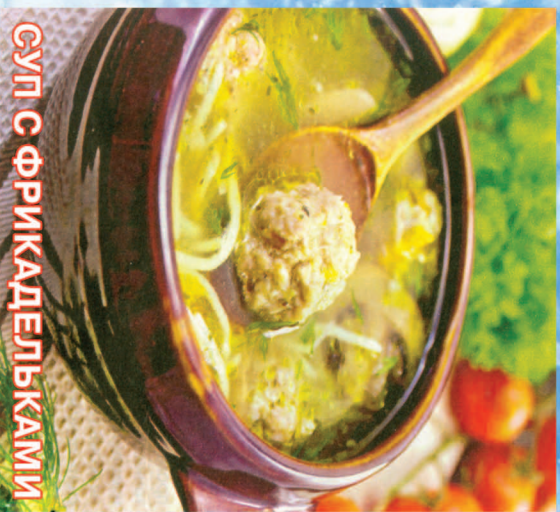
Измерьте диаметр чайника и выкройте круг из основной и подкладочной тканей с припусками на загиб. Внизу притачайте круг из подкладочной ткани. Из картона вырежьте круг для доньшка. На детали круга из основной ткани по краю прошейте шов «вперед иголку», вложите картонный круг и стяните. Полученную деталь потайным швом пришейте к доньшку чайника. Прошейте всю заготовку, оставив в нижней части незашитый фрагмент для выворачивания (фото 1).

2. Плотной набейте полученные дольки из боковин чайника набивкой (фото 2). Из основной ткани выкройте рулик для горлышка чайника. Ширина полосы 6 см, длина равна окружности горлышка. Сложите заготовку вдоль пополам и пришейте к горлышку потайным швом.

3. Заготовки носика и ручки чайника сложите по парам лицом внутрь, прошейте и выверните на лицо. Наполните заготовки набивкой (фото 3). Для крышки выкройте 3 круга из картона, два из которых по диаметру верхней части чайника с припусками и один круг поменьше для держателя на крышке. А также две заготовки из картона. На каждом круге по краю прошейте шов «вперед иголку». В круг из основной ткани вложите набивку, картонный круг и стяните. В круг из подкладочной ткани вложите картон и также стяните.

Заготовку для держателя наполните набивкой и стяните в шарик. Потайным швом притачайте детали основы и подкладки, затем пришейте держатель на крышку. Пришейте на чайник ручку и носик. Украсьте чайник тесьмой по нижнему и верхнему краям, а также бантом из атласных лент и цветком.





СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Фарш мясной - 300 г, шампиньоны свежие - 200 г, лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., лапша - 50 г, лавровый лист - 1-2 шт., масло растительное для жарки, майоран, зелень.

В кастрюлю налить 1,5 л воды, опустить в нее промытые и нарезанные тонкими пластинками шампиньоны и поставить на огонь. После закипания снять пену и посолить. Опустить в кипящую воду фрикадельки (их делают небольшими руками, скатывая из фарша небольшие шарики). Снять пену; чтобы суп получился прозрачным. Варить 15 мин. Приготовить зажарку: слегка обжарить в растительном масле мелко нашинкованный лук и нарезанную тонкой соломкой морковь. Выложить зажарку в кастрюлю. Добавить лавровый лист. Опустить в кипящий суп лапшу, через 5-10 мин. добавить майоран и мелко нарезанную зелень и выключить огонь. Вынуть лавровый лист.



ДОМАШНИЕ ГОЛУБЦЫ

Фарш мясной - 300 г, лук репчатый - 3 шт., морковь - 1 шт., капуста - 1 кочан, сок томатный - 200 мл, рис - 100 г, соль - 1 ч.л., перец черный молотый, масло растительное для жарки.

Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать. Третью лука оставить для заправки, остальную часть обжарить с морковью в масле. Рис отварить до полуготовности, смешать с фаршем. Добавить соль, перец, обжаренные лук с морковью. Из капусты удалить черешки. Опустить капусту в кастрюлю с кипящей водой, дать 3-5 мин. потомиться. На каждый лист выложить немного фарша, завернуть. Оставшийся лук обжарить в масле, вылить томатный сок, прокипятить 5-6 мин. Голубцы сложить в кастрюлю, сверху также положить несколько листьев. Залить водой и варить 30 мин. Вылить томатную заправку и варить еще 20-30 мин.



МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

Фарш мясной - 1 кг, яйцо - 1 шт. (для фарша) + 5-6 шт. (для начинки), соль, перец черный молотый, зелень и листья салата для подачи.

К фаршу (лучше взять смесь говядины и свинины) добавить 1 яйцо, соль и черный молотый перец. Хорошо вымешать. Остальные яйца сварить вкрутую. На столе расстелить фольгу с запасом по бокам. Сверху выложить половину фарша, слегка вдавив в него вареные яйца. Накрыть второй половиной фарша и хорошенько уплотнить. Рулет завернуть в фольгу и закрутить края в виде конфеты. Уложить на противень и отправить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 50-60 мин. За 10 мин. до готовности вынуть рулет, аккуратно открыть фольгу и подрумянить верх. Дать готовому рулету немного остыть, нарезать его порционно и выложить на блюдо, выстеленное салатными листьями.



ПАСТА ПОД СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ

Фарш - 600 г, лук репчатый, морковь - по 1 шт., масло оливковое - 40 мл, вино сухое белое, сливки - по 150 мл, паста томатная - 150 г, спагетти - 500 г, сельдерей (стебель) - 50 г, чеснок - 3 зубчика, масло сливочное - 30 г, бульон говяжий - 300 мл, базилик сушеный - 2 ч.л., соль, перец.

Нарезать лук полукольцами, чеснок пропустить через пресс. Обжарить лук и чеснок на смеси растительного и сливочного масел до прозрачности. Добавить нарезанный сельдерей и тертую морковь, жарить еще 5 мин. На растительном масле обжарить фарш. Как только мясо изменит цвет, влить вино и готовить, пока не испарится жидкость. Влить бульон и томатную пасту, добавить обжаренные овощи, базилик, перец и соль. Готовить на слабом огне под крышкой около 1 ч., периодически помешивая. Когда фарш станет совсем мягким, влить сливки. Перемешать и довести до кипения. Выложить на отваренные спагетти, полить соусом болоньезе.

