

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОСТА



№47

ноябрь 2017

цена:

1,5 лари

Депрессия

лечится

стр.24-25

Сам себе

доктор стр.12

Хрустящая

капуста на зиму

стр.39

30 советов стр.28-29

для худеющих

Антонио Бандерас

“Все в жизни относительно”

стр. 20-21

Любовь Толкалина

“Я всегда улыбаюсь”

стр.16-17

Квартира-студия

Идеи планировки



Вы купили квартиру-студию и не знаете, как разместить в ней вещи так, чтобы было функционально, удобно и красиво? Все проще, чем вы думаете!

Отсутствие перегородок в квартире-студии для одних хозяев достоинство, для других - недостаток. Наличие лишь несущих стен лишает личного пространства, но при этом жилье кажется просторнее и есть возможность выбрать любой вариант расстановки мебели. Самое главное в планировке студии - зонирование. Как отделить жилую зону от гостевой, рабочей и кухни? Это можно сделать с помощью перегородок, ширм, шкафов и стеллажей, тяжелой мебели, подиума, большого аквариума, барной стойки. При этом важно, чтобы все зоны были примерно в одной цветовой гамме. Они могут отличаться друг от друга тонами, но общий внешний вид должен быть гармоничным.

При планировке квартиры-студии важно помнить о следующих правилах.

- * Не стоит расставлять мебель вдоль стен. Центр квартиры обязательно должен быть заполнен.
- * Лучший стиль для студии - минимализм или хай-тек.
- * Обратите внимание на зеркальные и глянцевые поверхности. Они зрительно расширяют пространство.
- * Пусть мебель и бытовая техника будут компактными. Например, приобретите откидную кровать, убирающийся секретер, встроенный духовой шкаф.
- * Для каждой зоны стоит продумать отдельное освещение.



Грузинка на "Мисс мира - 2017"

Грузию на ежегодном конкурсе красоты "Мисс мира - 2017" представляет 23-летняя модель, танцовщица Грузинского государственного ансамбля народной песни и танца "Эрисioni" Кети (Кетино) Шекелашвили, вице-мисс Грузии 2015 года.



Финал старейшего из всех существующих конкурсов красоты пройдет 18 ноября в Санья на китайском острове Хайнань.

Кети уже почти месяц находится в Китае, где усиленно готовится достойно представить Грузию. Кети родилась и выросла в селе Абиси Карельского района (Шида Картли). В этом году окончила факультет гуманитарных наук Государственного университета, по специальности "Исследование культуры". С детства танцует национальные грузинские танцы. Она также закончила музыкальную семилетку и играет на фортепиано. Особое внимание уделяет здоровому образу жизни, активно занимается спортом. Еще ее увлекает экстрим и вообще нравится активная жизнь.

В сферу моды Кети попала в 20 лет. Ее родители каждый год советовали ей принять участие в конкурсе "Мисс Грузия". И однажды Кети все-таки решилась и приняла в нем участие. В 2015 году стала "Вице Мисс Грузия" и с тех пор сотрудничает с модельным агентством "Имидж Центр".

"Получить титул "Мисс"

или даже "Вице мисс Грузия" не так-то просто. Наряду с внешностью, у тебя должно быть много других положительных качеств. Важнейшая и обязательная составляющая – образование, правильная устная речь, пунктуальность. Необходимо иметь талант к пению и танцам. На тебя возлагается большая ответственность, когда ты "Мисс" или "Вице мисс Грузия". Ты должна представить собственную страну перед всем миром. Сейчас я в Китае. Уже 20 дней нахожусь на острове Санья. По имени меня называют только соседка по комнате, а представители всех других стран зовут меня "Джорджией". Представляете, какая это для меня ответственность?! Это самый важный этап в моей жизни. Я живу вместе с 119-ю мисс разных стран и не могу описать словами, насколько здесь хорошая атмосфера. Необыкновенная команда, очень внимательные люди, одним словом, с нас пылинки сдувают.

Хотя этап подготовки конкурса непрост. Мы просыпаемся в 5-6 часов утра, завтракаем и в 7-8 часов у нас уже начинаются съемки, или мы занимаемся. Бывает, летим в другой город. Экскурсии практически каждый день. Мы очень устаем, но, уверяю вас, это приятная усталость. Соревнование в спорте у нас уже было, и "Мисс спорт" стала представительницей Доминиканской республики. А в командном соревновании победила наша "Красная команда". Призеры других номинаций пока не известны. Я стараюсь представить Грузию на этом конкурсе максимально достойно". - говорит Кети.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedlidze

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

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

Тел.: 591.75-35-38.

КОНЕЦ ЧЕРНОЙ ПОЛОСЕ

Рассказ Русудан С. «Я взяла в аренду помещение и открыла в нем магазин. Вскоре появились постоянные покупатели, и магазин стал приносить стабильную прибыль. Я свободно могла платить и арендную плату, и содержать семью. Я конечно чувствовала на себе завистливые взгляды из магазина напротив. Вскоре я нашла на дверях моего магазина жирные пятна и на пороге лежали иголки и свечи. Я не придавала этому значения и напрасно! Через месяц у меня все поменялось. Магазин не стал приносить ту прибыль, которая была раньше. Я не смогла оплатить аренду и закрыла магазин. Неудачи стали меня преследовать во всем. Стала болеть и я, и мои близкие. Казалось черная полоса в моей жизни не имела окончания».

Слава Богу, что меня к экстрасенсу Дмитрию отвела моя подруга, которой сильнейший экстрасенс помог! Господин Дмитрий мне сразу сказал, что на меня наведена моими конкурентами сильнейшая порча. Я стала ходить к великому экстрасенсу на его тибетские спасительные сеансы. Теперь у меня опять как раньше все просто отлично! А знаменитые талисманы господина Дмитрия защищают и меня, и мой дом, и мою семью, и мой бизнес от всех проблем и несчастий. Вот так экстрасенс Дмитрий положил в моей жизни конец черной полосе!».

Рассказ Тамаза И. «Я человек энергичный и предприимчивый. У меня всегда все получалось. Я наладил хороший бизнес. Я смог улучшить свои жилищные условия. Но вдруг все повернулось вспять. Пошла сплошная черная поло-



са. Сначала я заболел и как следствие этого пошли неудачи в бизнесе.

Случайно я прочитал об экстрасенсе Дмитрии Бибилашвили. Не раздумывая пошел к нему. Экстрасенс сразу мне сказал, что на меня, мой дом и мой бизнес сделана порча.

Я стал ходить на сеансы, назначенные экстрасенсом. Господин Дмитрий также очистил и мой дом, и мой офис от колдовства и защитил и меня, и мой дом, и мой офис своими чудесными талисманами. Мой бизнес опять процветает. Я здоров и счастлив, и счастливы мои близкие! И все благодаря экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили».

Рассказ Катерины С. «Черная полоса в моей жизни длилась очень долго. Я потеряла и квартиру, и бизнес, а расстроенное здоровье не давало возможности мне работать! Случайно встретила свою школьную подругу. Она и повела меня на прием к удивительному и отзывчивому человеку, экстрасенсу и мастеру Рэйки Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Его волшебные тибетские

сеансы меня заново возродили. Я стала вновь и здоровой, и энергичной. И скоро уезжаю в Европу, где нашла для себя очень хорошую работу. Благодаря великому экстрасенсу господину Дмитрию, черная полоса в моей жизни закончилась!».

Рассказ Майи Т. «Моей дочери не везло с рождения. Все у нее шло не так, как хотелось бы. В свои 30 лет она не имела ни семьи, ни работы. Мне моя родственница рассказала о невероятном человеке, экстрасенсе Дмитрии Бибилашвили, который спас и ее, и ее семью от смертельной порчи. Так я с фото моей несчастливой дочери пошла на прием к великому человеку экстрасенсу Дмитрию. Он мне сразу сказал, что на дочери старая порча и родовое проклятие и что это и есть причина бесконечной черной полосе в ее жизни. Экстрасенс стал проводить свои удивительные тибетские ритуалы по фото моей дочери. С того времени прошло три года – моя дочь замужем и родила двойняшек. Черная полоса в ее жизни, благодаря сильнейшему экстрасенсу Дмитрию, закончилась. А талисманы от экстрасенса Дмитрия будут хранить и ее и ее семью от всех бед и несчастий!»

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

**Справки по тел.: 577-52-33-88
(звонить с 10.00 по 19.00).**

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

КОЛДОВСТВО ПО ТЕЛЕФОНУ

«Моя спасительница Ольга Александровна! Вы меня спасли от порчи, которую на меня навели по телефону. Мой случай будет интересен многим. Вот как это началось. По ночам у меня звонил телефон. В трубку молчали. Иногда я слышала шепот, но слов не могла разобрать. Вскорости я заболела, но диагноз никто не мог поставить. Я к вам, Ольга Александровна попала через свою родственницу, которой вы очень помогли. Вы мне сразу сказали, что на меня навели порчу на смерть и даже назвали кто. Я была удивлена – ведь та женщина, о которой вы мне сказали проживает в другой стране. Но тут я и вспомнила ночные звонки и невнятный шепот в трубку. Вот так! На меня злодейка навела порчу по телефону! Ольга Александровна со мной проводила спасительные сеансы и защитила меня надежными талисманами. И мне теперь даже телефонное колдовство не страшно!»

«Уважаемая Ольга Александровна! Я с удовольствием много лет в разных изданиях читаю ваши публикации. От своих близких и знакомых я только и слышу, как вы избавляете от порчи, глазу и решаете с помощью ваших волшебных ритуалов многие проблемы! А ваши советы мне в жизни очень помогли. У меня вот такой случай произошел. Как-то раз мне на мобильный позво-



нила женщина. Она сказала, что случайно несколько дней назад мне перечислила два лара, и попросила их ей выслать обратно. Я так и сделала. Прошло еще несколько месяцев, и мне опять позвонила женщина, и опять сообщила, что случайно мне на счет положили два лара. Я опять перевела деньги. Но потом посмотрела на календарь и обнаружила, что это был понедельник, и было новолуние. Мне стало неприятно. Через неделю у меня в бизнесе начались проблемы. А совсем

недавно опять в понедельник мне позвонила дама и сообщила, что опять мне по ошибке перечислили деньги, опять было новолуние. Тут я уже послала эту даму куда подальше! Может это такой прием у «джадошек». И что мне теперь делать. С огромным уважением Нана. г.Кутаиси».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Колдовство по телефону это новый прием «джадошек».

Конечно, уважаемые читатели, может кто-то случайно перепутал и не туда деньги перевел, но будьте начеку.

Порча на голос – это старый прием колдуний, а по телефону это сделать легче и даже многотысячные расстояния им не помеха для этой порчи.

Если ночью раздается звонок и в трубку молчат, скрутите кукиш, но если ночные звонки не прекращаются, то это очень плохой признак - наводится порча, поспешите к специалисту.

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

**Справки по тел.: 577-43-69-87,
595-144-888.**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Пригодится

✓ От остеохондроза и радикулита смешайте по 1/2 стакана сока алоэ и нашатырного спирта, дайте немного настояться. Натрите больные места.

✓ Хорошо снижает холестерин и лечит печень такая смесь: на 1 стакан свежего кефира добавьте 1 чайн. ложку куркумы и 1 чайн. ложку меда.

✓ От подагры 40 г измельченного чеснока настаивайте в 100 г спирта или водки. Можно добавить 3-5 мятных капель. Принимайте по 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

✓ При метеоризме и запорах. Залейте 1-2 ст. ложки травы льнянки обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-5 раз в день независимо от еды и 1/4 стакана на ночь.

Полезно знать

От опоясывающего лишая избавят инъекции ботокса. Заболевание протекает с высыпаниями на коже и вовлечением нервной системы - жгучими, приступообразными болями по ходу пораженных нервов. Лечение невралгии традиционным способом не всегда дает хороший результат. Китайские неврологи для облегчения таких болей предложили использовать ботулинтотоксин, поскольку он блокирует передачу нервных сигналов. Доказано, что ботокс максимально снижает уровень боли при минимальном количестве побочных эффектов.



Давим на пятую точку

Ученые обнаружили, что увеличение ягодиц связано не столько с перееданием, сколько с сидячей работой и малоподвижным образом жизни.

Вывод неутешителен: чем больше мы сидим, тем больше попа. Длительное давление на пятую точку приводит к увеличению жировой ткани. Большие ягодицы могут заработать не только любители поваляться на диване с сытным бутербродом. Вырастить большую попу можно, даже правильно питаясь, если большую часть дня проводить сидя за рабочим столом или у телевизора. В отличие от

мышечной и костной тканей, которые ослабевают, если не давать им нагрузку, жировая ткань под воздействием давления может разрастаться в 2 раза быстрее и на 50% увеличиваться в объеме.



Чтобы сделать ягодицы красивыми и подтянутыми, медики советуют чаще вставать со стула и ходить по лестнице пешком, делать массаж и выполнять физические упражнения.

ПАРАПРОКТИТ НЕ ЩАДИТ НИ ВЗРОСЛЫХ, НИ МЛАДЕНЦЕВ...

Спешу помочь таким же, как я, страдающим от парапроктита. У меня он появился через 2 года после родов. Началось все с трещины, потом больно стало сидеть. Но как-то быстро и легко он сам вскрылся, и я забыла о нем на 5 лет. Но во время второй беременности, перед родами, он так воспалился, что рожала под общим наркозом. И началось... По 2-3 раза в год ходила к хирургу. Чем только не лечилась: и препараты пила, и разные примочки делала - ничего не помогало. Покупала медицинские газеты и в одной из них нашла спасительный рецепт. Оказывается, парапроктит не щадит ни взрослых, ни

младенцев. Женщина писала о своем новорожденном сыне, которому еще в роддоме через день вскрывали гнойник. И ей подсказали рецепт, который навсегда избавил ребенка от мучений (теперь ему 20 лет). Все гениальное - просто! Надо растворить в 100-200 мл кипяченой теплой воды 1 чайн. ложку пищевой соды, набрать в детскую спринцовку и ввести в задний проход. Можно сделать так несколько раз. Температура сразу же понижается, боли и воспаление стихают. Этот рецепт проверен лично мною - работает! Желаю всем страдальцам излечиться!

Любовь Николаевна.

У мужа обострился геморрой...

Но к врачу он не идет. Чем опасно это заболевание?

А. Белянкина.

Когда речь идет о геморрое, полагаться на авось легкомысленно. Образовавшееся вокруг ануса болезненное уплотнение, представляющее собой сплетение расширенных кровяных сосудов, может вырасти величиной с грецкий орех. Когда жжение и боль станут невыносимыми, а туалет будет ассоциироваться с камерой пыток, пиши пропало - болезнь уже вступила в свои права. Со временем неприятные ощущения усилятся, боль станет распирающей, пульсирующей, не позволяющей не только опорожнить кишечник, но и стоять, ходить, сидеть. Впрочем, боль и неприятные ощущения - не самые печальные сюрпризы, которые преподносит геморрой. Одно из самых грозных осложнений этой болезни - тромбоз или ущемление геморроидальных узлов (с образованием закупоривающего вену тромба, а он имеет обыкновенное отрываться и с потоком крови уноситься выше, вызывая закупорку сосудов сердца), а также всевозможные гнойные воспаления, чреватые тяжкими, несовместимыми с жизнью инфекциями.

Опасен геморрой и частыми кровотечениями, особенно если болезненное уплотнение образовалось не с наружной, а с внутренней стороны ануса. Так что обратитесь к врачу-проктологу вашему мужу нужно обязательно.

Н. Хубиев, проктолог.



ИБС И ЛАЗЕР

Одним из важных достижений отечественной медицины является фундаментальное изучение биологических свойств низкоинтенсивного красного лазерного излучения с последующим применением его, с целью лечения и профилактики широкого спектра заболеваний. В настоящее время биолазеротерапия заняла достойное место в области медицины Грузии, и ее триумфальное шествие началось после внедрения в клиническую практику внутривенного способа облучения крови, который был применен для лечения острого инфаркта миокарда. Уже накоплен немалый опыт, указывающий на высокую эффективность, безвредность и экономическую ценность метода. Рассказывает доктор медицинских наук, профессор и один из пионеров в области лазерной терапии Луиза МАРСАГИШВИЛИ:

Среди сердечно-сосудистых заболеваний по инвалидизации трудоспособного населения и летальности первое место продолжает занимать ишемическая болезнь сердца (ИБС). Лечение ИБС, в частности, острого инфаркта миокарда и его осложнений направлено на предотвращение или уменьшение фибрилляции желудочков и других нарушений ритма сердца, сердечной недостаточности, тромбоэмболических осложнений, зоны ишемического повреждения миокарда, выраженности стенокардии. Реализация вы-

шеотмеченных направлений осуществляется многокомпонентной медикаментозной терапией, состоящей из различных фармакологических комбинаций. Но, к сожалению, антиаритмические препараты проявляют отрицательный инотропный эффект, обладают рядом других побочных явлений, часто вызывают интоксикацию. Практика показала, что, в целом, клиническая эффективность медикаментозной терапии у больных ИБС колеблется от 50 до 80 процентов.

Исходя из создавшегося положения, - продолжает госпожа Л.Марса-

гишвили, - группой ученых был разработан и внедрен в практику новый высокоэффективный метод лечения различных форм ИБС гелий-неоновым лазером. Методы лазеротерапии научно обоснованы, хорошо опробированы и уже широко внедрены в различных медицинских учреждениях страны.

Хотелось бы отметить, что высокая антиаритмическая эффективность, способность уменьшения зоны некроза миокарда, стабилизация гемодинамики и профилактика респираторных нарушений – свойства лазеротерапии, которые, наряду с полной

безопасностью, делают ее методом выбора на раннем госпитальном этапе лечения острого инфаркта миокарда. Лечение ИБС гелий-неоновым лазером обеспечивает профилактику первичных фибрилляций желудочков, снижает осложнения и летальность у этих пациентов.

Лазеротерапия способствует нормализации гипергликемии у больных сахарным диабетом в остром периоде инфаркта миокарда. В постинфарктном периоде повторное облучение лазером уменьшает аритмии и летальность.

Записал

Роберт МЕГРЕЛИ.

Когда болят почки, отеки не редкость

В таком случае нужны мочегонные средства. От таблеток у меня бывают сильные побочные действия. Недавно снова обострился пиелонефрит. Пошла к своему лечащему врачу. Она посоветовала пить отвар стручков фасоли обыкновенной и дала такой рецепт: 40 г стручков залить 1 л воды, кипятить 5 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Очень мягкое мочегонное средство. Еще лучше готовить его вместе с кукурузными рыльцами. Брать их столько же, сколько и стручков, и заваривать так же. Принимать такой отвар можно и при отеках сердечного происхождения. И еще отвар стручков фасоли можно пить, чтобы избавиться от

припухлостей на лице и выглядеть на все сто.

О. Коршикова.

С тмином ангина не страшна!

Как только чувствую першение в горле - признак ангины, сразу пью тминное лекарство. Измельчаю в кофемолке 1/2 стакана зерен тмина, высыпаю порошок в кастрюльку, заливаю 1 стаканом холодной воды, ставлю на маленький огонь и кипячу под крышкой 15 минут. Получается что-то вроде каши. Перетираю ее сквозь ситечко и разбавляю 1/4 стакана холодной воды. Опять довожу до кипения, остужаю и добавляю 1 ст. ложку коньяка. Принимаю по 1 ст. ложке через каждые полчаса. После 4 приемов першение проходит, но лекарство надо попить еще часа



два, чтобы изгнать болезнь наверняка. При запущенной ангине (бронхите, тонзиллите, трахеите и т. д.) за один день средство не поможет. Его надо принимать по такой же схеме до тех пор, пока болезнь не пройдет.

О. Воронина.

Хороший рецепт нашла

С детства страдаю хроническим пиелонефритом. Нашла для себя подходящий рецепт, который очень помогает. Беру по 1 ст. ложке кукурузных рыльцев, створок фасоли и листьев толокнянки. Вечером насыпаю смесь в термос, заливаю 1 л крутого кипятка и настаиваю до утра. На следующий день процеживаю и выпиваю в 4-5 приемов в теплом виде. Храню настой в термосе не более суток.



И. Губайдуллина.

1 Сбросьте вес. Похудение даже на 5 кг примерно на 70% уменьшит риск развития сахарного диабета II типа. Даже если человек не занимается физкультурой! Для этого записывайте, сколько калорий вы употребили за перекус и весь день в целом. Снизьте дневную энергетическую ценность питания на 200-300 ккал.

2 Вместо майонеза – уксус. Зелёный салат, заправленный бальзамическим или яблочным уксусом, снижает уровень сахара в крови. Поэтому итальянские медики рекомендуют пищу с высоким содержанием углеводов заправлять уксусом. На блюдо достаточно 2 чайн. ложек уксуса, которые можно смешать с льняным маслом, йогуртом, молотыми специями.

3 Реже пользуйтесь автомобилем. Старайтесь ходить пешком. От ходьбы люди становятся более здоровыми, даже если не теряют

Остановить развитие диабета II типа можно. Для этого смените привычки. Если вы склонны к лишнему весу, то это советы для вас.

Жизнь – не сахар

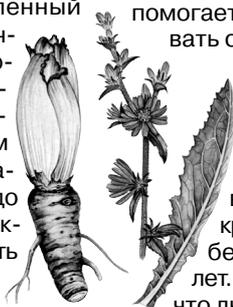
вес. Недавнее финское исследование установило, что 4 часа прогулок в неделю (то есть по 35 минут каждый день) на 80% снижают риск развития сахарного диабета. Ходьба помогает более эффективно усваивать сахар из крови.

4 Не ешьте мясные блюда ежедневно. Совсем становиться вегетарианцем не стоит, но периодически воздерживаться от употребления красного мяса полезно. Особенно, если вы старше 30 лет. Исследования установили, что люди, которые едят мясо не менее 5 раз в неделю, больше рискуют заболеть диабетом, чем те, кто ест его 1 раз в неделю. А блюда с жареным мясом, употребляемые 5

раз в неделю, увеличивают этот риск вдвое. Что интересно, тушеное мясо птицы и рыбу есть можно чаще без риска.

5 Полюбите напиток из цикория. Его можно приготовить самостоятельно. Корни цикория промойте, обсушите, мелко нарежьте и хорошо обжарьте на сковороде, пока выпарится вся влага. Остудите корни и измельчите в кофемолке. 1 чайн. ложку молотого цикория залейте 1 стаканом воды и на слабом огне доведите до кипения. Проварите еще 2-3 минуты, снимите с плиты и дайте настояться. Затем напиток процедите и добавьте по желанию 2 ст. ложки сливок или молока.

А. Власов, эндокринолог, врач II категории.



Терн спас меня от лямблий

Расскажу, как при помощи терна избавиться от лямблиоза. Залейте водой сушеные ягоды в эмалированной посуде в пропорции 1:5, т. е. на 1 часть растительного сырья 5 частей воды. Закройте крышкой, поставьте на водяную баню или в разогретую духовку на 10-15 минут, но следите, чтобы не кипело. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. От лямблий также можно избавиться, если пить сок терна по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение 15 дней. Сок готовится так: очищенные от косточек плоды подержите 10 минут в воде, нагретой до 60-70 градусов, воду слейте, плоды разомните деревянной толкушкой. Отожмите сок, разлейте в банки и простерилизуйте: пол-литровые - 20 минут, литровые - 30 минут.

Т. Бабунашвили.

НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ С КУРЕНИЕМ?

СОВЕТЫ НЕМЕЦКИХ НАРКОЛОГОВ.

- ✓ Покупайте сигареты только по одной пачке.
- ✓ Взяв сигарету, пачку сразу прячьте.
- ✓ Пользуйтесь сигаретами только с фильтром.
- ✓ Постоянно меняйте сорт сигарет.
- ✓ Держите сигареты дальше от рабочего места.
- ✓ Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами.
- ✓ Не просите закурить сами.
- ✓ Не носите с собой спички, зажигалку.
- ✓ После первой затяжки погасите сигарету.
- ✓ Затягивайтесь через раз.
- ✓ Постепенно переходите на курение без затяжек.
- ✓ Первую сигарету курите только после завтрака.
- ✓ Постепенно увеличивайте срок между моментом, когда возникает желание закурить, и первой затяжкой до 10 и более минут.
- ✓ Не курите больше одной сигареты в час.
- ✓ Подсчитайте, сколько сэкономили денег, когда стали меньше курить.

Пейте кофе

Если с кофе не съедать гору пирожных, этот напиток «отпугивает» диабет. Исследование Гарвардской школы общественного здравоохранения обнаружило, что 4-5 чашечек кофе в день на 29% снижают риск развития диабета, а 6 и более чашек - до 54%. Имеются в виду кофейные чашки до 50 мл, а не 200-миллилитровые кружки.



Протрите очки!

Очень часто причиной головных болей бывают... грязные, вовремя не протертые стекла очков.

Дело в том, что слой на стеклах очков затушевывает цвета и очертания предметов, поэтому клетки сетчатки начинают работать с перегрузками, а кора головного мозга с трудом фиксирует окружающее. В результате перенапряжения нервной системы и возникают головные боли. Поэтому, если вы постоянно носите очки или работаете в них, очищайте стекла, лучше всего 2 раза в день - утром и вечером - горячей водой с добавлением капельки средства для мытья посуды. Хорошенько промойте стекла, вытрите их тряпочкой, не оставляющей ворсинок. Чтобы навести окончательный лоск, используйте кусочек тонкой замши.



Лекарство от природы

Собирайте кабачковые «слезы»

При срезании кожуры с кабачков на них образуется «слеза». Эта жидкость отлично затягивает мелкие порезы и ранки и имеет эффект, схожий со смолой хвойных.

Собирать «слезы» очень просто. На молодых кабачках острым ножом сделайте неглубокие надрезы, и спустя некоторое время в них появится сок. Он должен загустеть, и тогда его можно собирать.

✓ При сердечной недостаточности застывший сок срежьте, положите под язык и рассасывайте, как валидол. Через некоторое время сердцебиение успокоится.

✓ При неврозах и покалывании в груди из застывшей кабачковой «слезы» приготовьте капли. Для этого 100 г коньяка смешайте с 50 г застывшей кабачковой «слезы» и настаивайте 10 дней в темном теплом месте. Затем в настойку добавьте 1 чайн. ложку поваренной соли. При покалывании в сердце капните 5 капель средства на кусочек сахара и положите в рот как валидол. Для усиления эффекта можно в настойку добавить флакон аптечной настойки мяты.

Т. Антоненко, народный целитель.

Сам себе доктор

➔ От бородавок прикладывайте к ним 2-3 раза в день растертые цветки шиповника.

➔ При цистите смешайте 250 г измельченного лука, 100 г меда и 0,5 л белого вина. Настаивайте 3 суток, процедите и принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день.

Многие считают, что опасности подстерегают людей в основном на улице. На самом деле, утверждают медики, самое травмоопасное место - это дом. Нередко пострадавшие поступают в больницы с такими нелепыми травмами, что врачи диву даются.

ДОМАШНИЕ ТРАВМЫ

Кухня полна опасностей

✿ Женщины получают увечья, перемалывая фарш вместе с пальцами, сдирают кожу на пальцах о терку, а серьезные порезы ножом вообще элементарны.

✿ В запале хватают голыми руками раскаленную сковороду. За гранью понимания случаи, когда женщина открывает разогретую до запредельных температур духовку и засовывается внутрь едва не по плечи - посмотреть, как там себя чувствует выпекаемый деликатес. Хорошо, если обходится подпаленными волосами, бровями и ресницами. Получив ожоги лица, женщины долго лечатся. Кстати, такие раны плохо заживают.

✿ Дамам категорически не рекомендуется подходить к плите в одежде из синтетических тканей. Для убедительности приводим такой пример. Надежда О. готовила суп. Вытаскивала из кипящего бульона мясо, оно соскользнуло с половника, упало обратно в кастрюлю. Бульон (крутой кипяток) выплеснулся и попал хозяйке на живот. Очаг поражения был невелик, но в ожог вплавился кусочек атласного халата. Женщина пыталась выковырять его из раны с помощью пинцета для бровей и сделала себе только хуже. В итоге, лечение под наблюдением врача заняло не одну неделю.

Самостоятельно справиться можно лишь с легкими ожогами. Обожженный участок надо незамедлительно подставить под струю холодной воды. Облегчат боль холодные примочки. За неимением куби-

ков льда можно приложить пакет с замороженными продуктами из холодильника. В сложных ситуациях не стесняйтесь вызывать скорую помощь. Глубокий ожог ни в коем случае не присыпайте и не смазывайте!

Пар костей не ломит!

Как показывает медицинская практика, ломит. В стационары скорая доставляет немало людей, получивших травму в ванне и душевой кабине. Рассказ начинается одинаково: «Поскользнулся и...» Самая распространенная травма в этом случае - ушиб копчика. Хотя бы раз в жизни каждый человек неудачно приземлился на «пятую точку». Если боль не отпускает, советуем обязательно идти в травмпункт. Как и любая травма позвоночника, ушиб копчика не прощает попустительства и легкомысленного к себе отношения.

Как сделать ванную комнату безопасной?

Кафель, которым выложен пол, когда на него падает вода, превращается в каток. Постелите коврики, лучше на прорезиненной основе. Продаются специальные подстилки для эмалированных ванн - коврики с присосками. Без них не обойтись, если в доме есть маленькие дети, которые еще плохо контролируют равновесие, и пожилые люди. С годами кости становятся очень хрупкими. У стариков даже при незначительном ушибе часто ломается шейка бедра. Кости срастаются очень

медленно, и нередко после выздоровления одна нога остается короче другой.

Нелепые травмы

Небрежность и легкомыслие в быту могут выйти боком. Люди падают с неустойчивых табуреток и стульев, пытаются поменять лампочку, захлопывают двери и защемляют пальцы, ломая при этом косточки. На многих падают плохо укрепленные полки.

Бывают и экзотические травмы. Павел С. сломал палец о буханку хлеба. А Осман, будучи в гневе, снял носок с собственной

ноги и сломал палец. У Ларисы развился сепсис (заражение крови). Возбудитель инфекции проник в организм через глубокий порез ладони, а

ладонь Лариса поранила об острый край крышки унитаза, за который неосторожно схватилась. Доктор не без юмора вспоминает мужчину со свитером на голове. Жена подарила бедолаге свитер с застежкой молнией. Второпях он хотел примерить обнову и зубчиками застежки зажал... свои веки!

В одной из больниц настоящей легендой стал пациент, который ранним утром пришел в больницу с открытым ртом и не мог пошевелить челюстью. Чтобы помочь ему, врачам пришлось делать срочную операцию. Как выяснилось, мужчина пришел домой чертовски голодным и приготовил себе на ужин гигантский бутерброд. Попробовал надкусить и... вывихнул челюсть. В таком беспомощном состоянии, один на один со своей бедой, он провел целую ночь.

Е. Сычев, травматолог.

Многих травм можно избежать, если научиться жить без спешки.

Локтевой сустав, пораженный бурситом, перестал беспокоить

Обычно весной я провожу в саду обрезку веток. Из коры вишневого дерева можно готовить лекарство, которое устраняет воспаление и избавляет от боли при бурситах. Я собрал обрезанные веточки вишни, снял с них кору, подсушил ее и измельчил. Залил 1 ст. ложку 1 стаканом холодной воды, настаивал 5 часов, затем в течение 5 минут кипятил. Процедил и пил по 200 мл 2 раза в день. Лечился недели две и убедился в эффективности рецепта: локтевой сустав, пораженный бурситом, практически перестал тревожить.



И. Симонян.

Не отходит мокрота? Есть средство, которое моя бабушка называла «1+1+1»

Когда при сильном кашле никак не отходит мокрота, надо использовать средство, которое моя бабушка называла «1+1+1». В неметаллической посуде доведите до кипения 1 л воды, добавьте 1 ст. ложку травы шалфея, 1 чайн. ложку глицерина и снимите с огня. Накройте крышкой и дайте постоять 5 минут. Добавьте 1 ст. ложку меда и перемешайте до полного его растворения. Процедите отвар и пейте по 1 ст. ложке (взрослым) или по 1 чайн. ложке (детям старше 5 лет) каждые 3 часа. Кашель проходит быстро, и мокрота легко отходит, даже у заядлых курильщиков.

Е. Омельченко.

Как только чувствую слабость, еду на дачу и лечусь орешником

У меня на участке растет орешник, который служит декоративной изгородью: ветки у него гибкие, их удобно переплетать между кольями, а листья создают хорошую ширму от ветра и чужих глаз. Весной во время цветения ореха собираю пыльцу: в безветренную погоду расстилаю под кустарник простынку и тихонько его потряхиваю. Затем сыпаю пыльцу в стеклянную банку, добавляю меда (на 1 чайн. ложку пыльцы 2 ст. ложки меда) и настаиваю в теплом месте неделю (у батареи или печи). Утром натошак за час до еды беру по 1/2 чайн. ложки смеси и медленно рассасываю. Курс - 1-2 недели. Этот состав помогает при анемии, весенней слабости, сонливости.

Т. Зыкова.

Самая высокая доза радиации, которую человек может себе позволить без опасения заболеть раком, - 50 мЗв в год.

Без рентгена не обойтись, но...

Одни органы и ткани человеческого организма более чувствительны к радиационному излучению, другие - меньше. Например, при одинаковой дозе облучения возникновение рака в легких более вероятно, чем в щитовидной железе, а облучение половых желез беременных особенно опасно из-за риска генетических повреждений у плода. Любые процедуры с использованием рентгеновского излучения (обычный рентген, флюорография, компьютерная томография) безопасны для кормящих матерей. Рентгеновские лучи не влияют на состав грудного молока, поэтому, нет необходимости при проведении этих процедур прерывать грудное вскармливание или сцеживать молоко. А вот рентгенологические обследования, которые предполагают введение в организм радиоактивных веществ (напри-

мер, радиоактивного йода), опасны для здоровья малыша. Чтобы лекарственные препараты, используемые при облучении, не попали в молоко, врачи, скорее всего, порекомендуют матери на короткое время прервать кормление. Самая высокая доза радиации, которую человек может себе позволить без опасения заболеть раком, - 50 мЗв (микрозиверт - доза облучения измеряется в зивертах). Запомните эту цифру, особенно, если вам часто приходится контролировать свое здоровье с помощью разных диагностических рентгенологических процедур. И не превышайте ее! К сожалению, никто, кроме вас, этого делать не будет. Кстати, это самая низкая доза, при которой возможно появление раковых заболеваний. Чем больше эта цифра, тем выше вероятность заболеть раком.

Диагностическая процедура	Доза облучения
Рентгенография грудной клетки	0,1 мЗв
Флюорография грудной клетки	0,3 мЗв
Компьютерная томография органов брюшной полости и таза	10 мЗв
Компьютерная томография всего тела	10 мЗв
Внутривенная пиелография	3 мЗв
Рентгенография верхнего отдела желудка и тонкого кишечника	8 мЗв
Рентгенография толстого кишечника	6 мЗв
Рентгенография позвоночника	1,5 мЗв
Рентгенография костей рук или ног	0,001 мЗв
Компьютерная томография головы	2 мЗв
Компьютерная томография позвоночника	6 мЗв
Компьютерная томография органов грудной клетки	7 мЗв
Компьютерная томография черепа и околоносовых пазух	0,6 мЗв
Маммография	0,7 мЗв

✓ После рентгена пейте больше жидкости, соков. Отличное средство против радиации – недельный настой чайного гриба.

✓ Хороши против радиации витамины А, С, Е и микроэлемент селен.

✓ Чаще принимайте душ и парьтесь в бане. Часть радиации покидает организм через пот и кожу.

✓ Ешьте овощи и фрукты, богатые пектином и клетчаткой: яблоки и цитрусовые, сахарную свеклу, брокколи, шпинат.

✓ Ешьте продукты, содержащие йод, - морскую капусту, морскую рыбу, креветки, мидии, кальмары.

✓ Посоветуйтесь с врачом по поводу приема препаратов-сорбентов, которые впитывают и выводят из организма вредные вещества.





На что нужно обратить внимание родителям деток, которые идут в первый класс и которые собираются туда через год? Из-за чего могут появиться проблемы с учебой?

Готов ли малыш к школе?

Среди неуспевающих, как правило, дети с различными нарушениями речи, неисправленными в дошкольном возрасте. Дефекты речи могут плавно перейти в дислексию - нарушение чтения - идисграфию - неспособность грамотно писать.

Расстройства речи развиваются из-за нарушений работы центральной нервной системы. Есть области мозга, поражение которых вызывает речевые расстройства. К нарушениям речи у детей могут приводить родовые травмы, асфиксия плода во время родов, гидроцефалия, повышенное внутричерепное давление, понижение слуха. Доказано: если беременная женщина курила, употребляла алкоголь или наркотики, это отражается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка, в том числе может привести к задержке речи.

Надо своевременно обращаться к детскому неврологу и логопеду, и они помогут

устранить причины, мешающие нормальному развитию речи малыша. Гиперактивность, неумение контролировать свое поведение, расторможенность, недостаточность внимания, утомляемость тоже не лучшим образом сказываются на учебе. Это симптомы минимальных мозговых дисфункций. Они проявляются лишь при увеличении нагрузок на нервную систему, когда ребенок начинает учиться в школе.

В заключение такие цифры:

- ✓ с каждым годом уменьшается младенческая смертность, но при этом всего 8,9% детей рождаются здоровыми;

- ✓ 37% детей проходят реанимацию после рождения;

- ✓ 92,1% имеют раннее органическое поражение центральной нервной системы.

Делайте выводы.

И. Резник, детский психолог.

Когда ребенок идет в школу, всем в семье хочется, чтобы он учился с интересом, радостью и старанием. Но все ли вы сделали, чтобы малыш был готов к этому? Достаточно ли развита его речь? Ведь от этого зависят его успехи в усвоении всех предметов школьной программы.

В норме к 5 годам речь ребенка должна быть сформирована, т. е. он умеет правильно и грамотно строить фразы, четко произносит все звуки, его словарный запас обширен и богат. К сожалению, каждый второй из тех, кто приходит в первый класс, не готов к обучению. Причина - недостаточно сформированная устная речь. В итоге многим учащимся знания даются с трудом.

БЕЗ ПОУЧЕНИЙ, НА РАВНЫХ...

Правила жизни с подростком от известного психолога Михаила Лабковского, которые стоит соблюдать, если вы хотите пройти через переходный возраст с наименьшими потерями.

- ☛ Будьте на его стороне всегда.

- ☛ Умейте слушать, не перебивая, когда подросток что-то рассказывает, чтобы он мог выговориться и не боялся, что в ответ на его любую фразу вы будете протаскивать какие-то свои воспитательные идеи («Вот видишь! А я говорила!»).

- ☛ Умейте молчать, когда ребенок не хочет ничего рассказывать.

- ☛ Умейте отпускать и до-

верять, когда ребенок начинает жить своей «личной» жизнью (друзья, подруги, поездки, переписка).

- ☛ Умейте договариваться с ребенком, не доводя ситуацию до конфликта (ему всегда что-то нужно от вас, а вам - от него: «Не будешь помогать - не получишь карманные деньги»), и придерживайтесь договоренностей.

- ☛ Создайте такие условия, чтобы у ребенка не было причин врать вам. Причины

вранья три: страх, выгода и психопатология, две из них вы в силах исключить, третья - вылечить.

- ☛ Не пытайтесь контролировать все в жизни подростка. Но он должен знать, как правильно реагировать на внештатные ситуации: насилие, алкоголь, наркотики.

- ☛ Исключите из общения вопросы типа: «Как дела в школе?», «Что молчишь?», «Почему грустный?», «Ты чего такой грязный?»

- ☛ Умейте отказывать, когда это необходимо. Отказывать твердо, но доброжелательно.

- ☛ Разговаривайте не поучая, общайтесь на равных.

- ☛ Научитесь разговаривать не о школе, а о жизни вообще.

- ☛ Даже наказывая, делайте так, чтобы ребенок не сомневался, что вы его любите.

- ☛ И главное: через некоторые вещи лучше пройти в 15 лет, чтобы они не догоняли в 20. Факт остается фактом: дети, которых ограждали, с которыми носились, которых изо всех сил старались «не упускать», столкнувшись с реальной жизнью, попросту не умеют ею распоряжаться.

В прошлом году ехали в поезде. Первые сутки мы втроем: я, муж и дочь, напротив семья, тоже с детьми. Но ночью они вышли, и к нам подсел Ваня. Да простят меня все Вани и их мамы, но этот был точно не царевич. Не успел загрузиться на полку, как на весь вагон полетело: «Ма-а-ам, ма-а-ам! Ну ма-а-ам!» И так почти полчаса непрерывно, как гудок паровоза. Мама уж и так, и эдак ему говорит: «Ваня, замолчи! Люди спят, и ты спи давай. Ваня, подожди, я сейчас!»

Третий час ночи, ужасно хочется спать. Но Ванино «ма-а-ам!» - просто попытка в

Ну ма-а-ам!

камере-одиночке. Утром, как только открыл глазки, начался полный кошмар. Мама с ног сбилась, чтобы успокоить это буйное создание. «Вы уж потерпите нас, - сказала она, заискивающе заглядывая мне в глаза. - Мы завтра сойдем!» И мы заняли круговую оборону.

Прежде чем ругать ребенка, вспомните себя в его возрасте, погладьте по голове и идите пейте свою валерьянку.

Сидели плечо к плечу, как на передовой, отражая атаки маленького нахала. Сначала вежливо попросили покинуть нашу полку и скакать на своей. Потом вежливо попросили отцепиться от нашего стола и поставить на место наши продукты. Затем потребовали оставить полотенца и зубную пасту. А потом просто перестали его замечать. Вот нет Вани, и все тут! Покрутившись еще минут пять, он переключился на соседей. А мы вздохнули и доехали до своей станции. Но я бы на месте мамы показала ребенка психиатру или невропатологу.

Н. Ракитина.

☛ При диабете миксером смешайте сок 1 лимона с 1 сырым яйцом и выпейте смесь утром натощак за один прием.

☛ Измельчите пшено в муку и принимайте утром натощак по 1 ст. ложке, запивая 1 ст. ложкой молока, в течение месяца.

Ленивый голубец

В этом рецепте нет крупы, только овощи и нежирное мясо, поэтому он очень полезен тем диабетикам, кто любит посытнее.

1 кочан капусты (больше среднего), по 1 крупной моркови и луковице, 500 г нежирного фарша, растительное масло, соль, специи. На раскаленной сковороде обжарьте лук, горсть нашинкованной капусты и морковь. Потушите несколько минут. Добавьте сырой фарш, соль, специи и тушите до его готовности. Каждый лист капусты подготовьте как на голубцы: все твердое вырежьте, отварите или обработайте в микроволновке. Форму смажьте маслом. На дно положите несколько листьев капусты, выбирая самые большие, чтобы они закрыли борта (в конце ими закроете блюдо). Затем на листья выложите начинку, чередуя ее с листьями капусты. Сверху накройте все одним листом. В форму налейте 1/2 стакана воды (можно добавить сметану - так вкуснее) и поставьте в духовку на 2 часа при 180 градусах (время зависит от размеров). Если голубец будет поджариваться, а сам еще не готов, накройте форму фольгой, чтобы не пригорело. Готовый голубец переверните из формы на блюдо и украсьте по вкусу.



КАЖДОЕ УТРО Я СТАЛА НАТОЩАК СЪЕДАТЬ ПЕЧЕНУЮ ЛУКОВИЦУ

С некоторых пор у меня начал скакать сахар в крови. Диабет не ставят, но ситуация со здоровьем настораживает. Прежде чем принимать аптечные препараты, я по совету одного знакомого, у которого был преддиабет, стала есть печеный лук в дополнение к основным блюдам. Сахар пришел в норму. Чтобы закрепить успех, провела 12-дневный курс лечения печеным луком: каждое утро стала съедать натощак одну луковицу. Через три дня после завершения курса сдала анализ кровей - уровень сахара не поднялся.

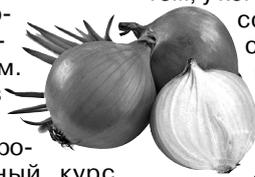
Заинтересовалась лечебными свойствами этого простого блюда и узнала много нового.

☛ Оказывается, запеченный лук полезен при ги-

пертонии и атеросклерозе. Лук помогает сосудам очиститься, избавляет от атеросклеротических бляшек, препятствует резким скачкам кровяного давления.

☛ Печеный лук полезно чаще употреблять в пищу тем, у кого есть проблемы со свертываемостью крови. А после инфаркта или инсульта такой лук рекомендуется есть ежедневно.

☛ Печеный лук помогает справиться с язвами и незаживающими ранами. Надо запечь луковицу в шелухе и прикладывать к больному месту, пока болячка не затянется. Запекать лучше луковицы среднего размера. В них больше ценных микроэлементов, чем в крупных или мелких.



А. Феклистова.

Сам себе доктор

☛ При диабете пейте по 1-2 ст. ложки сока подорожника 3 раза в день за 30 минут до еды.

☛ Молодые листья и побеги винограда высушите. 4 ст. ложки (40-50 г) листьев заварите 0,5 л воды. Держите на маленьком огне 10-25 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

☛ 2 чайн. ложки сухих измельченных листьев ежевики залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите.



Тест-диагностика

Вам грозит диабет II типа:

→ если у вас избыточная масса тела и ожирение;
→ имеются близкие родственники (родители, дедушки/бабушки или братья/сестры) с сахарным диабетом II типа;
→ гестационный сахарный диабет, который возникает во время беременности или при рождении крупного ребенка (более 4 кг);

→ низкая физическая активность;
→ артериальная гипертония (давление больше 140/90 мм рт.ст.);
→ холестерин высокой плотности (хороший) в крови менее 0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов больше 2,82 ммоль/л;
→ синдром поликистозных яичников (у женщин).

Спиртные напитки по-разному влияют на уровень сахара в крови.

Что должен знать о них каждый диабетик?

Алкоголь и сахар

1. В алкоголе крепостью 38 градусов и выше, как правило, углеводов нет вообще или слишком мало, чтобы повысить сахар в крови.

2. В темном пиве углеводов больше, чем в светлом. Однако при диабете в любом случае нужно соблюдать умеренность в употреблении пива. Обязательно проверяйте его действие на сахар с помощью глюкометра.

3. Столовые, десертные вина и коктейли с соком или лимонадом запрещены, потому что в них много глюкозы. Допускается самим готовить коктейли без сахара.

4. Крепкий алкоголь во время еды может понижать сахар в крови, потому что перегружает печень и мешает ей поставлять глюкозу в кровь. Эффект становится заметным уже от дозы, равной 40 г чистого спирта, то есть 100 г водки и больше.

5. После крепкого алкоголя часто случается гипогликемия. Это очень опасно, так как в тяжелом случае ее симптомы похожи на опьянение. Ни сам диабетик, ни окружающие могут не подозревать, что человек не просто пьян. Так что разгар застолья - самое время измерить уровень сахара.

6. В небольших дозах алкоголь не опасен при диабете. Имеется в виду стакан светлого пива или сухого вина.

И. Власова, диетолог.

ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЛЮБОГО СПИРТНОГО НАПИТКА ВЫЯСНИТЬ, СКОЛЬКО ОН СОДЕРЖИТ УГЛЕВОДОВ.

Псориаз нужно лечить одновременно изнутри и снаружи

У меня псориаз. Спешу поделиться рецептами, проверенными на себе. Хочется вам помочь. Псориаз нужно лечить одновременно изнутри и снаружи.

✓ Смешайте по 100 г корня лопуха и сухой травы фиалки трехцветной, по 50 г травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной и березовых почек - все в сухом и измельченном виде.



Залейте 1 ст. ложку сбора 0,5 л холодной воды, доведите до кипения на маленьком огне и снимите с плиты.

Настаивайте 4 часа.

Отвар разделите на 4 части и выпейте весь объем в течение дня.

Курс лечения - 24 дня.

✓ Одновременно применяйте чудо-мазь (еще она помогает при экземе). Смешайте 2 ст. ложки березового дегтя, по 1 ст. ложке меда, березового дегтя, серы горючей (продается в ветаптеке), растертого медного купороса (есть в магазинах для сада и огорода) и уксусной эссенции, добавьте 1/2 ст. ложки пчелиного воска, 4 ст. ложки подсолнечного масла. Все перемешайте и нагревайте на слабом огне 20 минут, постоянно помешивая. Снимите с огня и остудите. Мазь тонким слоем наносите на больную кожу. Лечение продолжайте до полного выздоровления. Всего доброго, будьте все здоровы!

Т. Музалевская.

СПЕШИМ ПОМОЧЬ

От чирьев и фурункулов избавит морковь

Я решила поделиться народными рецептами, которыми постоянно пользуюсь.

От чирьев и фурункулов избавит морковь. Натрите 2-3 моркови на крупную терку, сложите в кастрюлю, залейте любым растительным маслом, чтобы полностью покрыло морковь. Поставьте на водяную баню на 2 часа, процедите. Морковь можно использовать в приготовлении блюд. А процеженное масло остудите и поставьте в холодильник на дверцу. Смазывайте им чирьи и фурункулы регулярно.



Елена Ивановна.

была порция на вечер. В итоге пила 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Потом делала перерыв 10 дней, и еще 10 дней лечения.

Сдала анализ крови, гемоглобин был 115 единиц. Оказывается, желатин имеет свойство задерживать в организме полезные вещества, которые мы потребляем с пищей. Я этот рецепт взяла на вооружение, так как он еще повышает иммунитет и дает жизненные силы. Но! Надо обязательно выявить причину низкого гемоглобина. Это могут быть внутренние (или обильные женские) кровотечения, гастрит, инфекции. Надеюсь, этот бесценный рецепт многим поможет!

Татьяна.

Желатин помог поднять гемоглобин

Пишу для тех, у кого железодефицитная анемия. Недавно у меня возникла такая же проблема - гемоглобин упал до 68 единиц. Начала искать рецепт лечения в записях. Нашла! Заливала 1 ст. ложку желатина 1 стаканом холодной воды, оставляла на ночь, чтобы желатин хорошо растворился. Утром вставала, взбивала в миске 1 яйцо (чуть подсаливала), соединяла с разбухшим желатином и выпивала. Снова 1 ст. ложку желатина заливала 1 стаканом воды - это

Медовый массаж от болей в пояснице

Поделюсь рецептом от болей в пояснице, на спину нанесите 1/2 чайн. ложки меда, размажьте его и резкими отрывающими движениями массируйте больное место. Будет больно, на ладонях появится серое густое вещество. Массируйте, пока рука не перестанет прилипать. Уже после первого массажа почувствуете облегчение в пояснице. Кстати, такой же массаж грудной клетки помогает избавиться от простуды. Испытано на себе!

А. Черепанова.

ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА, НА СЕБЕ ИСПЫТАЛА ЭТУ БОЛЬ...

У меня невралгия тройничного нерва справа, поражены средняя и нижняя ветви тройничного нерва, мучают боли в верхней и нижней челюстях. Страдаю уже 10 лет. Регулярно езжу в областную стоматологическую поликлинику, где мне ставят блокады с витамином В12. Появились спайки. Частично мне снимает боль крем «Малавтилин». В одном издании о народной медицине прочитала статью врача о тройничном нерве. Она рассказывала,

что многих своих пациентов избавила от нестерпимых болей чесночной растиркой. Мелко нарежьте 20 крупных зубчиков (не головок!), залейте 0,5 л водки, настаивайте 7 дней. Процедите и втирайте в больное место по 3-4 раза в день, укутыва-

ясь в теплый платок. Курс лечения - месяц.

Прочитала также историю женщины, которая страдала от боли 25 лет. Спасли ее капли Гиппократа. Она купила в аптеке по 1



бутылочке настоек боярышника, пустырника, корвалола, мяты перечной, пиона, эвкалипта, эхинацеи, календулы, а в продуктовом магазине пакетик молотой гвоздики. Все слила в бутылку из темного стекла, туда же всыпала гвоздику и перемешала. Принимала эту смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды, разбавляя водой (примерно 30-40 мл).

Мне помогли оба рецепта, надеюсь, и вам тоже.

Н. Слободина.

☀ При вздутии живота 1 ст. ложку измельченного укропа залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 2 часа. Пейте по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

☀ 1 ст. ложку цветков ромашки залейте стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения. Процедите и пейте как чай.



В это время она самая свежая. Срок годности пыльцы всего 1 год. Уже в июне в ней останется не более 20% полезных веществ.

Цветочную пыльцу покупайте осенью



Цветочная пыльца - это мощный комплекс витаминов и микроэлементов, который прекрасно усваивается организмом. Достаточно употреблять всего 30 г пыльцы в день. Богата цветочная пыльца и рутином, который необходим для сосудов, его еще называют витамином молодости. В 1 г пыльцы содержится столько суточной дозы рутина, что это может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг. Попробуйте принимать пыльцу по 1/2 чайн. ложки в течение 25 дней, затем сделайте перерыв на 1 месяц.

✓ Пыльца лучше усваивается, когда ее рассасывают ничем не запивая. Но не стоит это делать перед сном - не сможете уснуть, потому что будете перевозбуждены.

✓ Хранить пыльцу надо в закрытой стеклянной банке в темном месте при комнатной температуре.

✓ Пыльцу нельзя размалывать - при этом она теряет полезные свойства. Следите за тем, чтобы пыльца, которую вам предлагает продавец, была рассыпчатой. Если ее крупинки склеиваются в небольшие комочки, значит, в ней завелся вредитель.

✓ Цветочная пыльца особенно полезна при воспалении предстательной железы. Урологи рекомендуют мужчинам старше 45 лет для профилактики ежедневно употреблять по 10-15 г пыльцы

(со спичечную головку) с 1 чайн. ложкой меда за 30 минут до еды.

✓ Пыльцу принимают для продления молодости.

✓ Доказано, что пчелиная пыльца снижает количество холестерина, триглицеридов, поэтому ее рекомендуют при атеросклерозе, для укрепления сосудов сердца и головного мозга.

✓ Некоторые ученые советуют употреблять пыльцу с вареньем, маслом, медом и утверждают, что так она лучше усваивается.

✓ Пыльца-обножка не повышает уровень сахара в крови и, следовательно, не противопоказана больным сахарным диабетом.

✓ Полезно принимать цветочную пыльцу при желудочно-кишечных заболеваниях, так как она содержит биологически активные вещества в правильном сочетании и наиболее усваиваемой форме: белки, жиры, углеводы, ферменты, аминокислоты.

✓ Пыльца улучшает аппетит: истощенные люди при ее употреблении быстро прибавляют в весе.

✓ Пыльца снижает артериальное давление, свертываемость крови, укрепляет капилляры, обладает антисклеротическими свойствами и снимает приступы тахикардии.

✓ Полезна при аритмиях сердца, глаукоме, экземе, псориазе, простатите, показана при переломах,

для восстановления пораженных органов, например, при некрозе печени, инфаркте миокарда.

✓ Цветочная пыльца рекомендуется при подагре, так как способствует выведению из организма мочевой кислоты.

✓ Доказано, что цветочная пыльца является антиоксидантом, нормализует все виды обмена (белковый, жировой, углеводный, минеральный), снижает уровень билирубина.

✓ Она усиливает действие многих медикаментов. Если пыльцу сочетать с антибиотиками, то для получения нужного лечебного эффекта дозу лекарства можно значительно уменьшить. Содержащийся в пыльце природный антибиотик способен останавливать развитие некоторых микробов и простейших (например, сальмонелл), с трудом поддающихся уничтожению.

✓ Пчелиная пыльца возвращает физические силы, благотворно действует на людей умственного труда. Она способствует ясности мысли, появлению новых идей, быстрому усвоению материала. Появляется оптимизм, исчезает усталость. Мозг омолаживается и способен выдерживать значительные нагрузки. В лечебных целях и для профилактики достаточно принимать около 30 г пыльцы в день в течение 2 недель. Побочных явлений при лечении пыльцой не отмечено, даже при приеме больших доз.

И. Суворов, народный целитель.

Пыльца-обножка не повышает уровень сахара в крови и, следовательно, не противопоказана больным сахарным диабетом.

Активированный уголь не рекомендуется употреблять длительно, так как он выводит из организма не только токсины, но и полезные вещества. Активированный уголь принесет только вред при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифическом язвенном колите, кровотечениях желудка и кишечника. Побочным дей-

СКОЛЬКО УГЛЯ ПИТЬ?

Знаю, что самый простой способ почистить желудок и кишечник - выпить несколько таблеток активированного угля натощак утром. Сколько можно употреблять его и чем грозит передозировка?

У. Рысакова.

ствием препарата может наступить запор или, наоборот, понос, при длительном применении наблюдается обеднение организма витаминами, гор-

монами, жирами и белками, стул окрашивается в черный цвет.

Употребляется активированный уголь при отравлениях (алкогольных, пищевых), расстройствах стула (поносе или запоре), аллергиях (для выведения токсинов). Дозировка - 1-2 таблетки на 10 кг веса. Запивать надо большим количеством воды.

А. Косырева, терапевт, врач I категории.

ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ ПРИ ДИЗЕНТЕРИИ, ОТРАВЛЕНИИ ДОПУСКАЕТСЯ ТОЛЬКО ПО СХЕМЕ, НАЗНАЧЕННОЙ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

Целебные ванны

С арбузом от разных недугов

Они помогают при остеохондрозе, ожирении, неврозах, гипертонии, ишемической болезни сердца, бронхитах, нейродермитах и даже при ночном энурезе у детей. Налейте в ванну теплой (37 градусов) воды, добавьте 200 г питьевой соды и 300 г свежего арбуза вместе с кожурой. Принимайте ванну ежедневно или через день. Длительность процедуры - 15-20 минут (детям - 8-10 минут). Курс лечения для взрослых - 12-15 ванн, для детей - 7-8.

Мышечные спазмы снимает сосновый настой

Залейте 1 кг молодых сосновых иголок 8 л кипящей воды, настаивайте 8-10 часов. Растворите в 3 л кипятка 30 г пищевой соды и 100 г морской соли, соедините этот раствор с хвойным настоем. Вылейте все в ванну с водой (36-37 градусов) и полежите в ней. В первую неделю длительность процедуры должна быть 20-30 минут, а начиная со следующей недели принимайте ванны 1 час. Курс - 3 месяца. Каждый раз после выхода из ванны втирайте в тело оливковое масло (лучше барсучий жир или кунжутное масло). Такую щелочную теплую ванну принимайте через день.

Чабрец справится с радикулитом

Для приготовления отвара для ванны залейте 10 ст. ложек травы чабреца 1 л кипящей воды. Накройте емкость крышкой и кипятите 5-7 минут. Процедите и влейте отвар в ванну, заранее наполненную водой (37-38 градусов). Длительность процедуры - 20 минут, делайте ее за 1 час до сна. Курс лечения - 10-15 ванн.

ЗАБУДЬТЕ ЛЮБИМУЮ ПОЗУ ДАЧНИКА

1. Начинайте с легкой работы, чтобы разогреть мышцы, - это как у спортсменов разминка.

2. Не поднимайте тяжести рывком или в согнутом положении. В этом случае во много раз возрастает нагрузка на нижний отдел позвоночника. Это может привести к смещению позвонков и образованию грыжи межпозвоночного диска. Тяжелые ведра, мешки поднимайте с прямой спиной, слегка присев, чтобы нагрузка приходилась на всю спину и на ноги. По такой же схеме опускайте тяжести на землю.

3. Избегайте скручивающих движений: когда ноги на месте, а поворачивается лишь корпус. Если достае что-либо из багажника, переступите ногами в сторону груза. Если

вскапываете огород, землю с лопаты выбрасывайте в сторону, а не резко за спину. При каждом движении лопаты вверх спину выпрямляйте полностью.

4. Забудьте любимую позу дачника: склонитесь над грядкой головой вниз, пятой точкой кверху. Иначе разбудите радикулит (воспаление или зажим нервов в пояснице). Для работы на грядке заведите низенькую скамеечку, в крайнем случае можно работать на четвереньках.

5. От хорошей работы становится жарко. Но не спешите скидывать с себя свитера и футболки. Даже небольшой ветерок может вызвать переохлаждение и воспаление мышц. Лучше сразу перед работой одеться во что-то легкое, чтобы и не вспотеть, и не замерзнуть.

От ангины

5 бутончиков гвоздики разотрите в порошок. Залейте 1 стаканом горячего молока, немного остудите и выпейте, подолгу задерживая каждый глоток во рту.



Мои домашние рецепты от болей в суставах

Сейчас у многих людей болят суставы. Мои домашние рецепты, проверенные тремя поколениями, подойдут всем.

✓ Ежедневно осторожно натирайте беспокоящие суставы долькой лимона. Через 15 минут протрите кожу влажной салфеткой. Курс лечения - 1 месяц. Солевые отложения рассасываются.

✓ Компресс из овсяных хлопьев. Горсть хлопьев заливаю в кастрюльке 2 стаканами воды, кипячу 10 минут. Распределяю ка-

шицу по плотной ткани и прикладываю к больному суставу. Сверху прикрываю целлофаном и полотенцем. Компресс держу 1 час. Боль быстро проходит.

✓ В 50 г камфорного спирта добавьте 50 г горчичного порошка, размешайте. Отдельно взбейте яичный белок и влейте в смесь - мазь готова. Храните ее в холоде. Берите понемногу и накладывайте на сустав на 10 минут. Затем смывайте водой.

А. Ромашкина.

Пригодится

✿ От пролежней 2 ст. ложки измельченной коры ивы залейте 1 л воды, доведите до кипения, томите 5 минут, процедите. Обмывайте отваром кожу и делайте с ним примочки на ночь.

✿ Замучили чирьи? Заварите кипятком шишки хмеля, переложите горячими на ткань, приложите к больному месту и закрепите компресс. Меняйте по мере остывания шишек.

✿ Для профилактики старческого склероза 30 г измельченного корня девясила залейте 0,5 л водки, настаивайте 30 дней в темном месте. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день перед едой.

Крепкий горячий чай вреден для здоровья.

Коварный чай

→ Его часто рекомендуют пить с малиной и лимоном во время простуды и даже при температуре. Так вот: крепкий горячий чай вреден. Доказано, что это приводит к обратному эффекту: температура тела повышается еще больше. Кроме того, чай имеет мочегонное действие, а это, в свою очередь, делает любые жаропонижающие средства малоэффективными.

→ Нельзя пить очень горячий чай. Это может обжечь слизистую и привести к болезням горла и желудка.

→ Не употребляйте чай перед сном. Он приводит головной мозг и нервную систему в возбужденное состояние, что мешает быстрому засыпанию. Иногда высокое содержание в чае теина и кофеина может стать причиной бессонницы и головной боли.

→ Алкоголь и чай несовместимы! В таких случаях страдают почки. Никогда не смешивайте чай и спиртное.

→ Не рекомендуется пить чай после еды! В нем есть танин, который нарушает усвоение железа. В идеале чай нужно пить не раньше чем через 20-30 минут после приема пищи.

"Подстава" от не-друга						2							
Рубль при Петре	1 		Лекарственная трава		Часы, обремененные гирями		Актер-кривляка в старину		2 		Атака лоб в лоб		
			Страна пирамид		3		Спасает вещи от дачной ссылки						
			Эпилог симфонии					Шинельная материя		Похищение имущества			
Гитлер как вождь		Несходство во мнениях							4				
			77-й элемент Ir	Чрезмерное усилие									
Внутренний слой коры дерева		Пятый император Рима					Трапеза на склоне дня						
			Рыночная мера для семечек										Шум на перемене
Пирамидальная у тополя		Озеро, богатое омулем	 Судья - Свидетель, что Вы делали 16 марта 1992 года в 11:42? - Я... сидел в кресле... с календарем в руках... и смотрел на часы.				Крапивная отметина	Сыграл резидента Гульева					
Первым там побывал Гагарин	Боевик мутлы Омара	Склянка с новокаином						Забег на скачках		Хатха-...			
			Научная аксиома		Темно-синий виноград		Часть теннисного поединка						
Шутливое название зайца	1					"Сон" под скальпелем							Вздохи удивления
			Отросток нейрона		Гитлеровская Германия		Одежда римских патрициев						
Чертеж телевизора на бумаге		Муза поэта Петrarки					Отдельный снимок	"Ого!" по-грузински					
	3 		Служитель офиса							4 			
Сыграл Ильина в "Пяти вечерах"	<i>Лист для переноски еды</i>		Пшеничный хлебец										
			Вечерний ... ко сну										
					Проверяется окулистом								

Лицо с обложки



Любовь Толкалина:

«МОГУ УБЕДИТЬ КОГО УГОДНО В ЧЕМ УГОДНО»

У Любови Толкалиной сотни тысяч подписчиков в «Инстаграме». Ее фотографии и видео набирают большое количество просмотров, но сама актриса уверена, что реальная жизнь гораздо сложнее той красивой истории, которую она «пишет» в своем блоге.

О БЛОГЕ

Инстаграм - это окно в такую «сказочку». Возможность создавать яркую картину мира, в которую очень хочется верить, но мне важно быть в нем такой, какая я на самом деле. Ну, может быть, чуточку красивее (улыбается). Историю нашей жизни, в конечном итоге, можно прочитать по фотографиям. Кроме того, блог позволяет мне наблюдать за жизнью друзей, встречаться с которыми удается редко. Я невольно сравниваю себя,

к примеру, с Верой Брежневой, Ирой Горбачевой и Катей Климовой. Сопоставляю их страницы со своей... «Инстаграм» - лишний повод вспомнить, что у каждого из нас уникальный путь.

О СВОЕМ ПУТИ

Мой путь начался в Рязанской области в комнате с видом на поле. Сейчас тут живут родители, а я приезжаю при первой же возможности. В феврале 1978 года, в одну из самых холодных на памяти родите-

лей зим, я появилась на свет. Мое рождение - настоящее приключение, поэтому, когда встал вопрос о выборе имени, дедушка сказал: «В этих обстоятельствах на свет могла появиться только девочка с именем Любовь». Так меня и назвали. Теперь мучаюсь (смеется.)

О ЛЮБВИ

У меня непростое имя. Оно состоит, как мне кажется, из трех взаимоисключающих составляющих - «лю», «бо», «вь». «Лю» дает возможность почувствовать себя ребенком, такой трогательной недоТыкомкой («Помогите, пожалуйста!»). «Бо» сама кому хочешь поможет, догонит и еще раз поможет (улыбается). «Вь» отвечает за отрыв башки. Такие лебедь, щука, рак. Как с этим жить, совершенно непонятно. Только редкие, по-настоящему стойкие экземпляры могут находиться рядом со мной долгое время.

О СЕБЕ

Мое настроение может меняться по несколько раз в день. Стараюсь быть позитивной и расходовать свою энергию правильно. Когда она на нуле, весь мир становится одной большой проблемой. И для меня, и для окружающих: я знаю, что мое настроение влияет на других людей. Зато когда я полна сил, все становится решаемым. Я могу убедить кого угодно в чем угодно. А еще я очень влюбчивая (улыбается). Быть влюбчивой - настоящее испытание. Хотя с другой стороны, именно это качество и определило мою судьбу.

О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

До 16 лет я занималась синхронным плаванием в детском театре на воде «Лотос». Туда частенько приходили ассистенты по актерам - искали девочек для съемок. Однажды меня пригласили в рекламный ролик. Руководил процессом молодой симпатичный выпускник ВГИКа. Я влюбилась в него с первого взгляда и, конечно, немедленно захотела учиться там же, где он. Спросила, что это за аббревиатура

• Я не пай-девочка. На втором курсе меня отчислили из ВГИКа за хулиганство.

• Обожаю виндсерфинг, конную выезду, дайвинг. А еще, я член Ассоциации воздухоплателей России.

• Я поддерживаю Всемирный фонд дикой природы, фонд «Обнаженные сердца» Натальи Водяновой и фонд «Мой Мио», который помогает детям с редчайшим заболеванием - миодистрофией Дюшена.

Я всегда улыбаюсь. Знаю, что многих это раздражает. Ну и пусть! Когда рассматриваю себя в зеркале, вижу, что серьезное выражение лица идет мне гораздо меньше.

такая. Он объяснил. И добавил: «Там есть актерский факультет. Можешь поступить на подготовительные курсы и понять, твое это дело или не твое. Мне кажется, что ты очень артистичная». Честно говоря, мама рассчитывала, что я буду учиться в МГИМО. У меня действительно был прекрасный французский, и она видела меня дипломатом. Но я уже была уверена в выборе: «Дипломатом я успею стать в любое время, а вот с актерством могу опоздать». И поступила на курс к Алексею Владимировичу Баталову. Через несколько лет декан нашего факультета Елена Евгеньевна Магар сказала мне: «Когда Алексей Владимирович увидел всех, кто прошел курсы во ВГИКе, он шепнул мне на ухо: «Возьмите эту рыжую. Будет ради кого приходиться». Он меня так и звал потом - «рыжая».

ОБ УЧИТЕЛЕ

У Чехова есть фраза: «Надо, чтобы за дверью каждого довольного, счастливого человека стоял кто-нибудь с молоточком и постоянно напоминал ему стуком, что есть несчастные, и что как бы он ни был счастлив сейчас, но жизнь рано или поздно покажет ему и свои когти: сотрясется беда - болезнь, бедность, потери - и тогда его тоже никто не услышит и не увидит: точно так же, как сейчас он сам не хочет видеть и слышать несчастья других». Каждый должен помнить об этом. Пока мы тут пьем кофе, где-то происходят страшные вещи - именно Алексей Владимирович научил меня это чувствовать. В нем была заложена любовь к людям, а студентов он называл «масиками» и очень берег. Недавно у меня по-



...Дочки - самый сладкий подарок судьбы. Подруги и помощницы (с Машей)

явился маленький театр, основа его труппы - мои однокурсники.

О ТЕАТРЕ

Он называется культурное пространство театр «Собор» и находится на территории Лютеранского собора Петра и Павла в палатах Мазепы (здание XVI века). Это единственное строение, принадлежавшее семье Лопухиных, уцелевшее после пожара 1812 года. Первая жена Петра Первого, Евдокия, была из этого рода, и сейчас мы как раз ставим о ней спектакль. Я здесь и автор идеи, и продюсер, и актриса, и худрук. Декорации рисует моя дочь. Это ее первый опыт как художника-постановщика. У нас на площадке читают бесплатные лекции по психологии, учат играть на барабанах и проводят актерские тренинги по системе Анны-Марии Сивицкой (ученицы Ивана Вырыпаева). Мы запускаем социальные программы по адаптации тяжело больных детей и людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации. В октябре у нас открывается клуб для подростков. В общем, мы пустились в рискованное и очень интересное плавание.

О ДОЧКЕ

Не знаю, будет ли Маша актрисой. Сейчас она говорит, что ей комфортнее быть с другой стороны камеры. Так же, как папе, режиссеру Егору Кончаловскому. Ей ближе руководить. Но для того, чтобы состояться как режиссер, нужно быть учителем и ученым в одном лице. Понимать, что ты хочешь сказать миру, и убедить людей следовать за тобой. Тут одним высшим образованием не обойдешься. И Маша для начала решила поступать в МГУ, сейчас выбираем между филфаком и искусствоведческим отделением истфака.



Любовь Толкалина с Егором Кончаловским

О СВОИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

Как-то, гуляя по Парижу, я обратила внимание на необычное здание. Заинтересовалась и выяснила, что это церковь ордена иезуитов, а при ней работает школа, в которой дают блестящее гуманитарное образование. Я нашла такое же заведение в Москве! Это институт Святого Фомы. Занятия, которые меня интересуют, проходят по субботам, поэтому мои агенты никому не отдают этот день. Они знают, что с 10 до 17 я изучаю историю искусств, теологию, философию, языки, герменевтику и иконопись. Учусь сейчас для того, чтобы узнать то, что не преподают в театральных, и в первую очередь - получить корневое духовное знание. Теперь без конца хожу по музеям, посещаю храмы и монастыри, много путешествую и с каждым днем все точнее понимаю, что образование - перманентный процесс. Учиться никогда не поздно.

О ЗНАМЕНИТОЙ УЛЫБКЕ

Я действительно всегда улыбаюсь. Одних это раздражает, другие просто не верят, что моя улыбка - искренняя. «Ей же плохо, мы уверены, что она страдает. Зачем притворяться», - говорят они. Пусть думают что хотят, но я абсолютна искренна. Я такая с детства. Друзья, увидев меня без улыбки, сразу спрашивают: «У тебя что-то случилось?» - «Нет, - отвечаю, - просто задумалась». Всегда улыбающейся меня видят и подписчики в «Инстаграме». Жизнь штука непростая, проблем много у всех. Пусть хотя бы у меня в гостях людям всегда будет тепло и спокойно. А если моя улыбка может кого-то вдохновить или просто улучшить настроение, это прекрасно. Буду улыбаться, несмотря ни на что, и вам предлагаю делать то же самое.



БЫВАЕТ ЛИ ЗАВИСТЬ ПОЛЕЗНА?

Считается, что зависть - чувство негативное, оно разрушает человека. Но в некоторых случаях его можно повернуть себе на пользу. Как это сделать?

Вы не раз слышали выражение «белая зависть». Это означает, что человек не ощущает желания отнять у другого что-либо (будь то поездка на курорт или повышение по службе). Чувствуя белую зависть, мы принимаем достижения окружающих, искренне восхищаемся ими, стремимся подражать кумирам. Но, если появляются злость, ненависть, обида: «Почему он, а не я?», то это не приводит ни к чему хорошему. Где же тонкая грань между белой и черной завистью, и как не попасть в омут негативных эмоций?

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ОБОРОТ

Марина и Ольга - подруги с детства и всю жизнь идут рука об руку: окончили одну школу, институт и устроились в одну юридическую фирму. Все было прекрасно до тех пор, пока Ольга не получила повышение и не перевелась в другой филиал на место начальника. Марина почувствовала жгучий укол зависти: «Как ей удалось это сделать?» С тех пор каждый раз, когда Ольга предлагает подруге встретиться, та отказывается и постепенно отдаляется от более успешной коллеги. Так поступают многие, когда не могут справиться с чувством зависти. Нелегко видеть человека, который, казалось бы, ничем не лучше тебя, но при этом на ступень выше, успешнее, удачливее. Большинство людей предпочитает жить по принципу «С глаз долой - из сердца вон!». Конечно, чтобы не расстраиваться лишним раз, можно избегать контактов с теми, кому повезло больше. Но неужели вы

готовы распрощаться со знакомыми, друзьями и коллегами, если они окажутся на шаг впереди? Такими темпами недолго остаться в одиночестве.

Психологи уверены: нельзя сравнивать себя с другими. И в чем-то они правы. Но, если бы Марина, сравнивая себя с подругой, поняла, что в ее силах добиться большего, возможно, зависть послужила бы стимулом для новых свершений. Проблема в том, что многие концентрируются на негативной стороне, хотя на самом деле из успехов других людей можно вынести кое-что и для себя. О чем речь? Желание двигаться вперед, конкурентная борьба иногда заставляют человека прыгнуть выше головы. Вдруг находят силы упорно трудиться, а желаемое само идет в руки. Главное - сосредоточиться на результате, а черные мысли отбросить в сторону. Иначе белая зависть может незаметно почернеть, и вы останетесь топтаться на одном месте, ругая судьбу-злодейку, вместо

НА ЗАМЕТКУ

Зависть всегда начинается со сравнения. При этом завистник видит только часть жизни другого и делает выводы не в свою пользу. Например, он завидует тому, что знакомый много зарабатывает, но не учитывает тот факт, что деньги тот добывает, усердно работая по 18 часов в сутки, отказывая себе в отдыхе. Поэтому не стоит забывать об оборотной стороне медали! Миллионы не падают людям на голову просто так, чаще всего это результат упорной работы.

того, чтобы взять себя в руки и свернуть горы.

ВПЕРЕД - К НОВЫМ ЦЕЛЯМ!

К сожалению, склонность к зависти подогревается телепередачами о жизни звезд, социальными сетями. Каждый день в мировой Сети появляются фотографии счастливых людей (на отдыхе за границей, в ресторане). Трудно удержаться и не позавидовать, особенно когда вы живете намного скромнее. Что же делать?

1. Не сравнивайте себя с другими, когда вы не в лучшем настроении или у вас проблемы на работе. Временные трудности не дадут вам здраво оценить себя и свои достижения. Отложите это занятие до более подходящего момента.

2. Определите собственные цели. Да, ваша подруга купила себе новую машину, но вы уверены, что вам хочется того же? Может быть, до этого момента вы не задумывались о своем авто, потому, что живете недалеко от работы, да и к тому же в семье уже есть водитель - муж. Не путайте свои цели с чужими!

3. Когда цель определена, сделайте все, чтобы достичь желаемого: запишитесь на кулинарные курсы или тренинги саморазвития, подайте документы на второе высшее образование, начните готовиться к собеседованию на должность вашей мечты - нужное подчеркните. У вас не останется времени для зависти и будет повод гордиться собой.

4. Когда вы почувствуете, что вас накрывает волна зависти, сделайте глубокий вдох и переключитесь на другие мысли. Если вы поймаете себя в начале разрушительного процесса, есть шанс вовремя остановиться.

5. Запомните: совершенных людей не существует. Да и кто сказал, что счастливые только те, у кого все все получается? Так, что если сегодня вы допустили ошибку на пути к своей цели, не корите себя и попробуйте завтра еще раз.

6. Чтобы не переступить тонкую грань между белой и черной завистью, важно понимать: черная зависть вредна для здоровья. Негативное чувство вызывает напряжение в работе сердечно-сосудистой системы, учащая пульс и повышая артериальное давление. Также нарушается работа пищеварительной системы.

7. Стимулируйте себя на новые победы. Наблюдая за успехом других людей, вы можете включить здоровую критику: «Что-то я разленился. Пора брать себя в руки!» И вот вы уже упорно работаете над собственной книгой, создаете кулинарные шедевры или сочиняете песни. Оказывается, это не так уж и сложно, главное начать!

Когда человек мстит другому, он хочет задеть его, обидеть. Но иногда волею судьбы все происходит с точностью до наоборот, и мститель остается с носом, а его «жертва» вдруг оказывается на вершине успеха.



Пару лет назад в нашем рабочем коллективе произошла одна занимательная история. Началась она с появления вакантной должности заместителя начальника отдела. На эту должность претендовала Юля - яркая брюнетка лет тридцати, бойкая, умеющая показать себя в самом выгодном свете. В коллективе поговаривали, что у Юли с начальником роман. Уж не знаю, правда это или нет, но она была в себе уверена и предвкушала победу. Но, ко всеобщему удивлению, вакантная должность досталась другому человеку.

Вера была полной противоположностью Юли - скромная и почти незаметная, зато умница и отличный специалист. Она не отличалась красотой, пожалуй, ее можно было назвать невзрачной: вечный серый костюм, небрежный пучок волос на голове, полное отсутствие косметики на лице и, вдобавок ко всему, лишний вес. Но у нас все любили Верочку за легкий характер и доброе сердце - редко встретишь такого человека, готового всегда прийти на помощь. Коллеги считали, что Вера заслужила это повышение, и мы все искренне радовались за нее. Кроме Юли, которая с того дня буквально возненавидела коллегу.

Очень скоро мы начали замечать перемены, происходящие с Верой. Ее глаза вдруг стали блестящими, а щеки горели таким румянцем, какой бывает у юных девушек. Она все так же ходила с нами обедать в кафе, но отныне заказывала себе только овощной салат и минеральную воду. Кофе стала пить без сахара и даже отказалась от обожаемых ею пирожных. Однажды я заметила на ее столе рекламный буклет фитнес-клуба. Все эти перемены мы приписывали новой должности, но ошибались.

Однажды на корпоративной вечеринке Вера выпила пару бокалов шампанского и разоткровенничалась. Оказалось, все дело в новом поклоннике, правда, виртуальном, из социальных сетей. Но Вера так долго считала себя дурнушкой и устала от одиночества, поэтому знакомство ее буквально окрылило. Вера рассказала нам, что у нее есть хобби: разводить кактусы. И на форуме любителей кактусов она познакомилась с этим мужчиной. Завязался диалог, который вскоре

перерос во взаимную симпатию. Мужчина оказался галантным и умным собеседником, ему легко удалось вскружить голову нашей Вере. Даже имя у него было как у принца из девичьих грез - Герман. Мы снова радовались за Верочку, и только Юля презрительно кривила губы в ядовитой усмешке.

Волшебное преображение Веры происходило стремительно. Она довольно быстро скинула вес, и новые наряды отлично сидели на постройневшей фигуре. Кроме того, Вера сделала удачную стрижку у хорошего мастера и стала пользоваться косметикой. В общем, вскоре нам было не узнать ту «серую мышку», к которой все привыкли. И на работе Вера буквально «горела», все у нее получалось, везде она успевала. А Юля, по обыкновению, ухмылялась и иногда бросала загадочные фразы, которые мы тогда не могли понять: «Ничего, время покажет. Чем выше взлетит, тем больнее будет падать».

Все гадали, когда же Вера встретится со своим виртуальным Германом, но произошло неожиданное событие: она познакомилась с другим мужчиной, реальным и осязаемым. Иван работал в проектно бюро, которое находилось в нашем здании, и однажды они с Верой застряли в лифте. Пока ждали спасения, разговорились и

познакомились, а потом Иван пригласил ее на свидание. Это было живое общение, теплое, совсем не похожее на виртуальное. Вера всегда была порядочным человеком, не умела обманывать, поэтому написала Герману правду: извини, встретила мужчину, полюбила, наше дальнейшее общение считаю невозможным, прощай. И в тот же день в офисе случилась безобразная сцена. Юля устроила истерику и объявила, что это она сочиняла письма Вере от Германа. Оказалось, что коллега задумала таким образом отомстить Вере - заставить ее влюбиться, а потом унижить и оскорбить. Юля мечтала увидеть лицо соперницы, когда та узнает, что ее бросил виртуальный поклонник. Но место не удалось, женщина просто не успела написать Вере те гадкие слова от имени Германа.

На следующий день Юля не вышла на работу, взяла больничный, а потом и вовсе уволилась. Мы все были в шоке от ее поступка, и только Вера оставалась спокойна. Она сказала, что злость разъедает душу, и такой человек заслуживает жалости.

Когда я вспоминаю эту историю, понимаю, что не могу относиться к поступку Юли однозначно. С одной стороны, она поступила гадко, и я, наверное, не смогла бы такое простить. Но ведь подлый замысел завистницы в какой-то степени помог Вере встретить свою любовь и стать счастливой. Сейчас она в декретном отпуске. У них с Иваном родилась чудесная дочка, и живет семья в любви и согласии.

Ольга Яковлева.

Юля устроила истерику и объявила, что это она сочиняла письма Вере от Германа. Оказалось, что коллега задумала таким образом отомстить Вере...



Антонио Бандерас: «Я УВЕРЕН ТОЛЬКО В СМЕРТИ, ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ОТНОСИТЕЛЬНО»

Мир мог бы и не узнать этого талантливого актера: Антонио Бандерас мечтал стать футболистом, но травма ноги изменила его планы. На счету испанца уже 104 фильма, и останавливаться он не собирается.

В свои 57 лет он занят так, как будто все главные роли еще впереди, а отдых — для слабых. В этом году с участием знаменитого испанца выйдет шесть фильмов, причем, один из них снят российской кинокомпанией. Но в голосе Антонио — ни ноты усталости. Он обстоятельно отвечает на каждый вопрос и с удовольствием смеется. В общем, очарователен, как всегда.

- Ты часто играешь мачо, женщинам нравится этот типаж. Существуют ли в общении с таким мужчиной какие-нибудь правила безопасности?

- Я бы не сказал, что часто играл мачо. Все мои герои разные. Единственное, что их объединяет, — самоирония, по крайней мере, я пытался ее вложить в роли. Это качество притягивает, но встречается не только у мужчин-соблазнительщиков.

- Ну ладно, ты не согласен с тем, что часто играл мачо. Но для многих женщин ты все-таки яркое воплощение горячего парня. (Смеется.)

- Думаю, секрет моей привлека-

тельности лишь в том, что я веду себя естественно. Да и не только моей, а всех на свете. Если хочешь нравиться, оставайся собой, не пытайся изобразить кого-то, кем не являешься, умей посмеяться — над собственными ошибками и не только. Юмор вообще очень важен: 50% успеха у женщины составляет именно умение ее рассмешить. Хотя я теоретизирую. На самом деле, не знаю, что именно так привлекательно для противоположного пола. Да и не собираюсь выяснять, если честно. Стоит начать следовать правилам — и ты лишаешься легкости и непосредственности, за которые тебя и любят.

- Ясно, никаких правил. А что еще ты понял об отношениях?

- Они должны быть основаны на честности друг с другом. Если вы теряете доверие, отношения разрушаются. Еще важно поддерживать чувство любви. Любовь — такая удивительная энергия! С ней вы становитесь сильными, можете преодолеть то, с чем в одиночку не справились бы. В итоге, формула проста: доверие и любовь.

- А насчет женщин у тебя такое же ясное знание?

- О-о-о-х, нет. Женщины для меня — неразрешимая загадка, такая же, как тайна мироздания. И это прекрасно! Если бы я понял их, они бы потеряли для меня соблазнительность. Пусть делают все то, что делают: общаются, строят отношения, проявляют уязвимость и силу одновременно — и оставляют мужчинам только кусочки пазла, который так никогда и не соберется.

- В чем может быть дело, если мужчина говорит: «Прежде, в жене была какая-то загадка, а теперь исчезла?»

- Хм, сложный вопрос. Возможно, загадочность уходит, когда девушки позволяют мужчинам полностью контролировать ситуацию, перестают пользоваться данной им властью. А у женщин она есть, и они применяют ее, не давая и не соревнуясь с партнером. Они более зрелые — раньше взрослеют физически и умственно. Не знаю, почему так. Вероятно, благодаря способности дарить новую жизнь. А мы как дети, беспечные мальчишки, всю жизнь играем в игрушки.

- Что привлекает тебя в женщине? Она что-то сделала, и ты — оп! — обратил на нее внимание.

- Притяжение складывается из разных, даже противоречивых вещей. Слабость и жертвенность, решимость и внутренний стержень. А порой что-то простое, например, прекрасная улыбка, которая отражает душу. Знаешь, этот вопрос из серии «Какой тип женщин вам нравится?». Не могу на него ответить, потому что нет конкретного правила и нет определенного типажа, на который я западаю.

- Но при этом ты предпочитаешь блондинок.

- Необязательно! Они мне нравятся, но не только они. Я люблю женщин со светлыми волосами и с темными, с длинными и короткими, с вьющимися и прямыми. А то, что я встречаю в основном с блондинками, — совпадение.

- Осенью на экраны выйдет фильм «За гранью» Александра Богуславского. Как молодому режиссеру удалось заполучить такую звезду, как ты?

- Александр прислал интересный сценарий — абсолютно непохожий на то, что я читал до этого, что-то среднее между научпопом и философией. Русские режиссеры всегда считались талантливыми, и захотелось поработать с одним из них. Для меня участие в фильме «За гранью» стало новым игровым опытом. А еще оно заняло всего два съемочных дня, так что причин отказать не было.

- Ты и актер, и парфюмер, и фотограф. Учишься на дизайнера, занимаешься виноделием. Столько увлечений сразу — это не новость, многие люди так живут. Но мало кому удается доводить дело до конца. Обычно энтузиазм угасает после первого успеха. В чем твой секрет?

- Смерть.

- Что?!

- Осознание своей смертности. Смерть — единственное, в чем я уверен, все остальное относительно. Вот почему мне хочется успеть так много.

- Но ты же всегда был деятельным. Неужели ты хочешь сказать, что тобой двигал страх смерти? Или он появился недавно?

- Это не страх, а именно осознание. Я понимаю (и очень ясно), что жизнь всего одна и нужно выжать из нее максимум. Но не боюсь. Просто однажды признал, что смерть реальна, она случается с каждым

из нас. Есть люди, которые не хотят это принимать — копят вещи, без устали зарабатывают деньги, как будто собираются жить вечно. Но мы все умрем. И я умру. Хочу сделать до этого момента как можно больше, и мои увлечения — попытка оставить после себя что-то хорошее.

- Кстати, о хорошем. Недавно ты выпустил дуэт ароматов Antonio Banderas The Secret Temptation. Из названия ясно, что он вдохновлен некими таинственными искушениями. С какими из них ты сталкиваешься в жизни?

- (Смеется.) Нас всех привлекает запретное, и я не исключение. Еще манит то, что скрыто. Все, что можно понять, лишь как следует присмотревшись. Если ты хочешь конкретный пример, то я снова пущусь рассказывать о женщинах — как они выглядят, ходят, говорят, пахнут. Они и есть мое главное искушение.



- Прошлой осенью ты сделал выставку Women in Gold — «Женщины в золоте». Что ты делаешь как фотограф, чтобы модель выглядела в кадре естественно?

- Говорю: «Нет никаких ограничений, поэтому ошибиться невозможно». Объясняю, какое настроение ищу: веселье, страсть, задумчивость. И предлагаю вместе поиграть. Съемка — это же всегда взаимодействие двоих. Но часто приходится менять замысел по ходу дела, потому что героини приятно удивляют: показывают то, что я не ожидал увидеть.

- Знаешь, твоя любовь к работе впечатляет. По сравнению с другими знаменитостями ты успеваешь очень много. Откуда у тебя столько энергии?

- Да я сам без понятия. Всегда ее были целые тонны, нужно куда-то девать это «топливо»! Наверное, у меня столько интереса к жизни потому, что я много мечтаю. Не успокоюсь, пока не воплощу в жизнь новую мечту, и как только вижу что-то, что мне нравится, силы приходят сами. Это как в отношениях: если ты кого-то любишь, можешь сделать ради этого человека все, и будет совсем не сложно.

ДВА ГРУЗИНСКИХ ПИСАТЕЛЯ НОМИНИРОВАНЫ НА ПРЕМИЮ АСТРИД ЛИНДГРЕН

Премия памяти Астрид Линдгрэн (Astrid Lindgren Memorial Award) — шведская премия за достижения в детской литературе, основанная правительством Швеции в 2002 году в честь известной детской писательницы Астрид Линдгрэн. Премия присуждается ежегодно, призовой фонд составляет пять миллионов шведских крон.

Эта премия — крупнейшая награда за достижения в области литературы для детей и юношества. Она присуждается не только писателям и художникам за исключительный вклад в развитие детской книги, но и организациям за деятельность по пропаганде чтения.

Список номинантов 2018 года состоит из 235 кандидатов из 60 стран.

Номинантов от Грузии традиционно представляет Национальная парламентская библиотека Грузии им. И. Чавчавадзе. На 2018 год официально представлены — поэты и писатели Васил Гулеури и Гурам Петриашвили.

Поэт, писатель и переводчик Васил Гулеури родился в 1971 году в Гори (Шида Карлти). Окончил архитек-

На Международную премию шведской писательницы Астрид Линдгрэн, 110-летие со дня рождения которой литературный мир отметил 14 ноября, номинированы два детских писателя из Грузии Васил Гулеури и Гурам Петриашвили..



турный факультет Грузинского технического университета. В разные годы работал корреспондентом в газетах «Гори», «Ахали эпока» («Новая эпоха»), «Ахали картули газети» («Новая грузинская газета»), «24 саати» («24 часа»), в 2003-2005 годах был редактором газеты «Халхис газети» («Газета народа»).

Свои первые переводы опубликовал в газетах «Рубикони» и «Месаме гза» («Третья дорога»). Первые детские стихи Васи́ла Гулеури появились в журнале «Дила» («Утро»). В 2007 году стал призёром второго места грузинской литературной премии «Церо» за цикл детских стихотворений «Сабавшво баги» («Детский сад»).

Дебютный поэтический сборник Васи́ла Гулеури «Мелакудас магазиа» («Лисий магазин») вышел в свет в 2007 году в издательстве «Диогене». На сегодняшний день Гулеури — автор 14 сборников стихов и сказок для детей.

Васил Гулеури переводил

Сергея Есенина, Николая Гумилева, Анну Ахматову, Марину Цветаеву, Беллу Ахмадулину, Иосифа Бродского, Веронику Тушнову, Ингеборгу Бахман, Кристину Лавант, Жана Жене, Джеймса Джойса, Редьярда Киплинга и многих других.

Детский писатель, критик и публицист Гурам Петриашвили — известный грузинский сказочник. Родился в 1942 году в селе Лентехи (Рача-Лечхуми и Нижняя Сванетия). В 1964 году окончил механико-математический факультет Тбилисского государственного университета, в 1978-ом — кинорежиссуру Театрального института им. Ш. Руставели (мастерскую Тенгиза Абуладзе). Петриашвили является сценаристом, режиссером и актером.

Сказки начал писать в 1980 году. Среди произведений автора — «Сказки маленького города», «История человека, любящего дождь», «Приключение Эли и Рару», «Сто стихотворений» и другие книги.

Имя лауреата 2018 года будет обнародовано 27 марта. Лауреатом премии 2017 года стал немецкий писатель и иллюстратор Вольф Эрльбрех.

ОКСАНЕ ФАНДЕРЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 50 ЛЕТ

7 ноября исполнилось 50 лет популярной российской актрисе Оксане Фандере.

Оксана Олеговна Фандера родилась 7 ноября 1967 года в Одессе. Была призёром первого в СССР конкурса красоты «Московская красавица». Затем училась у известного театрального режиссёра Анатолия Васильева. В 1993 году окончила РАТИ (ГИТИС). Играла в антрепризах «О мышах и людях» с Дмитрием Харатьяном и у Татьяны Догилевой в постановке «Лунный свет, медовый месяц», а также в спектакле Эдуарда Боякова «Свадебное путешествие» по пьесе Владимира Сорокина.

В кино дебютировала ещё в 12-летнем возрасте, сыграв эпизодическую роль школьницы в знаменитом детском фантастическом фильме Константина Бронберга «Приключения Электроника». Взрослый дебют актрисы состоялся в детективе 1988 года «Утреннее шоссе».



На счету Фандеры более 30 ролей. Особое место в её творческой биографии занимают работы в лентах Александра Хвана («Дрянь - хорошая, Дрянь - плохая», «Чёрная комната», «Шатун») и своего мужа Филиппа Янковского («В движении», «Статский советник», «Каменная башка»). Актриса также снималась у таких режиссёров, как Юрий Озеров («Сталинград»), Роман Прыгунов («Одиночество крови»), Константин Худяков («Третий вариант») и другие.

МИСТЕР БИН С НОВА СТАНЕТ ОТЦОМ В 62 ГОДА

Фанаты актёра Роузена Аткинсона, которого зрители запомнили больше всего по роли мистера Бина, заинтригованы. Согласно появившейся информации, он скоро снова станет отцом. Об этом стало известно после того, как папарацци удалось заснять подругу 62-летнего актёра — 33-летнюю Луизу Форд с уже очень солидным животом.

Как рассказал один из друзей актёра, Роуэн и Луиза совершенно счастливы и с нетерпением ждут появления ребенка, который должен появиться на свет после Нового Года. Для подруги актёра это будет первый ребенок. А вот для Роузена — уже третий: у него есть двое детей от его прежнего брака — Бен и Лили. Причем, сын Роузена всего на 10 лет моложе, чем Луиза, которая, как утверждают, вскоре после рождения ребенка, станет законной супругой Аткинсона-старшего.

Что же касается прежней



жены актёра, то с ней он развелся в 2014-м. Хотя в своем заявлении супруги указали, в качестве причины расторжения брака, «непримиримые противоречия», почти никто не сомневался, все дело было в том, что Аткинсон завел серьезный роман с Луизой Форд. С ней он познакомился еще в 2012-м, когда оба участвовали в постановке пьесы на сцене одного из театров в Уэст-Энде. И ради Луизы, актер, не дрогнув, отказался от супружества с некогда горячо любимой Сунетрой, матерью его детей, с которой прожил 25 лет. После развода Роуэн съехался с Луизой, и они поселились в доме актёра на севере Лондона

Ваш любимый сканворд

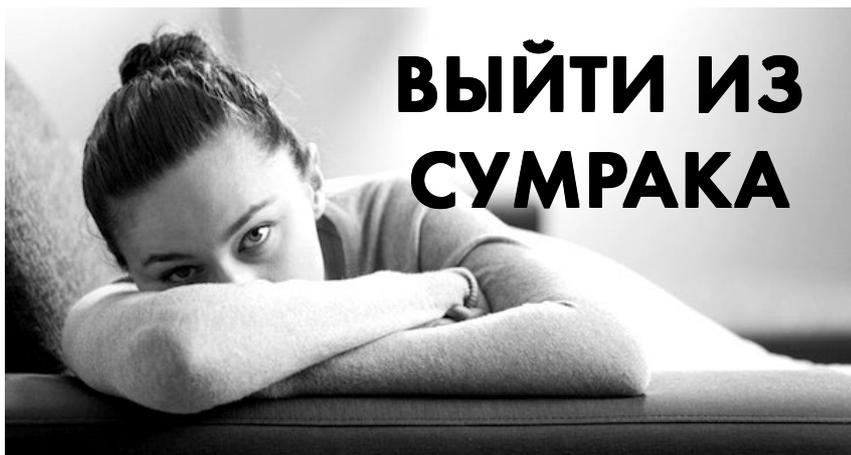


Вид транспорта

Итал. футб. клуб				Школьный час	Копоть в трубе	Тополиный...		Певцы
Супер-клев						...земли (ирон.)	Трепетное дерево	Место-житель-ство
Тертый...					Говорун на трибуне	Время, период		
Вид транспорта							Будд. монах	Стрельбище
Спешная работа		Пере-плет окна	Халце-дон	Гонорар	Любит спать	"Отвал-ло", зло-дей	Мера объема	
				Одно из пяти чувств				
Родина Чехова							Красная планета	
				Суш. вино-град	Си или до			
Помидор						Река, Эстония	Муж Нагай-ны	Вид осад-ков
Слуга Хлеста-кова		Битва	Ножов-ка	"Отец" Эдмона Дантеса	Жили-ще	Бербер		
				Книга Высоц-кого			Куртка комис-сара	
От дож-дя	Снасть такела-жа	Им-портное авто						
	Шапка танкис-та					Входное устр-во		
				Жена князя Игоря	Неис-товство			Такса
	Амер. кино-премия	Рабочий бык				Просту-пок	Бег под "Ура!"	
				Облаче-ние по-па	Столица Австрии			Пицца
Надпись в филь-ме		Шпиль здания			Твердый знак	Ноша по жизни		Шмат
Двой-ное суд-но	"Родич" карпа		Часть хромо-сомы			Царство мертвых		Антипод фронта
							Набор данных	

Во время бала-маскарада жена шепчет своему мужу:
 - Вон тот мушкетер мне просто прохода не дает. Не знаю, как от него избавиться.
 - Просто сними маску.

Жена говорит мужу:
 - Послушай, мы так давно не выхо-дили из дома. Не сходить ли сегодня вечером куда-ни-будь развлечься?
 - А что! - восклицает муж. - Отличная мысль! Если ты вернешься раньше, чем я, оставь свет в прихожей.



ВЫЙТИ ИЗ СУМРАКА

По оценке ВОЗ, от депрессии страдают более 300 миллионов человек во всем мире. Тем не менее, многие до сих пор считают ее чем-то вроде сезонной хандры, спастись от которой помогают горячий шоколад, шопинг, сила духа и оптимизм. Мы решили объяснить разницу и поискать настоящие способы борьбы.

ЭТО ЛЕЧИТСЯ

Депрессия - не приступ плохого настроения, а болезнь, которую нужно вовремя диагностировать и правильно лечить. Если человек третий месяц лежит на диване и питается купленными в разгар кризиса пятилитром запасом гречки, то специалист без труда поставит ему правильный диагноз. Но лучше все-таки поймать депрессию в самом начале. Это поможет сэкономить силы, время, деньги и нервы близких.

Настроение ниже среднего. Здесь важно не перепутать депрессию и реакцию здорового человека на стресс и невеселые события в жизни. Если вас внезапно и грубо уволили с работы, то плохое настроение, тревога, приступы пессимизма, снижение самооценки, мрачные мысли нормальны, объяснимы и законны. Но, когда все эти печальные переживания не проходят больше двух-трех недель, есть серьезный повод обратиться к врачу.

Сил нет. Энергии едва хватает на то, чтобы справляться с ежедневными рабочими и домашними обязанностями. Иногда сил не остается даже на простейшие действия. Подняться с кровати, почистить зубы, вымыть волосы, приготовить завтрак - все это для человека в депрессии сродни восхождению на Джомолунгму. Поэтому он нередко начинает выглядеть неряшливо. Укладка, макияж, маникюр, выглаженная блузка требуют слишком много усилий.

И счастья нет. То, что раньше приносило радость, больше не до-

ставляет удовольствия. Любимый сериал стал скучным, шоколад невкусным, друзья - резко поглупели, дети - обнаглели и даже отпуск запомнился только бешеными очередями в аэропорту. Пропадает сексуальное желание, мысли о сексе вызывают резко отрицательные эмоции - от отвращения до паники.

Мотивация на нуле, перспектив не видно. Здоровый человек в ответ на увольнение решает: «Сейчас я отдохну, отосплюсь, повиджусь с друзьями, съезжу на выходные в Питер, а потом начну поиски работы...» Тот, кто страдает от депрессии, никогда не строит радужных планов. Он вообще планов не строит. Зачем, если все равно ничего не получится? Появляется ощущение внутренней пустоты, состояние, которое сложно описать, если сам его не пережил. Внутри образуется вакуум, где нет места надеждам, перспективам, мечтам. Психологи подчеркивают: злость, печаль и вообще любые эмоции и чувства лучше, чем эта пустота.

Не хочется никого видеть. Человек замыкается в себе, не подходит к телефону и, вообще, стремится к полной изоляции. Даже самые родные люди порой не могут прорваться через эту полосу отчуждения. Просто общение требует сил, а их нет и взяты неоткуда.

Нарушены сон и аппетит. Уже все овцы сосчитаны, а сна ни в одном глазу. Человек засыпает далеко за полночь, а потом вдруг просыпается в пять утра. Или спит по 12-14 часов, а встает таким усталым, будто всю ночь вагоны разгружал. При депрессии люди часто

Самые «депрессивные» профессии: няни, учителя, официанты, доктора, медсестры, социальные работники, артисты, писатели, ну и безработные, разумеется. Иными словами, от этой болезни больше всего страдают те, кому приходится иметь дело с людьми.

резко худеют, потому, что есть не хочется - даже любимые блюда. Либо, наоборот, быстро набирают вес: стремясь заполнить пустоту, они без разбора поглощают все, что найдут в холодильнике.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Чем больше симптомов и чем дольше они проявляются (от двух недель и более), тем серьезнее ситуация. И здесь важно не повторять типичные ошибки.

Не ждите, что «само пройдет».

Депрессия - это не насморк. Биохимические процессы, происходящие в мозгу человека (недостаток серотонина, норадреналина, допамина), сами собой не дадут обратный ход. Можно уговаривать себя: «Сейчас я перетерплю, потом все наладится, и мне полегчает». Проблема в том, что, пока человек не вылечит депрессию, жизнь вряд ли станет прежней - вот и получается замкнутый круг. Даже, если исчезнут внешние причины, вызвавшие депрессию (ура, слухи о неминуемом увольнении оказались сильно преувеличенными!), и симптомы станут менее яркими, это не означает, что болезнь ушла.

Не думайте, что депрессия - всегда результат трагических событий. Никто не умер, на работе все в порядке, не бедствуем, не голодаем - вроде и нет повода (или права) впасть в тоску. На самом деле, депрессия может развиться без очевидных внешних причин и стать, как говорит наш психолог, «результатом всей предыдущей жизни человека». Нездоровые отношения в родительской семье и ухудшающееся корнями в детство чувство беспомощности во взрослом возрасте могут вылиться в настоящую депрессию.

Не пытайтесь побороть болезнь волевым усилием. Лень и «слабость» характера здесь ни при чем. А значит, народные средства, вроде уйти с головой в работу, заняться цветоводством и тренировать позитивное мироощущение, не помогут. У человека в депрессии вообще нет ресурсов, чтобы воплотить эти благие намерения в жизнь.

Не откладывайте визит к врачу.

Депрессией снимаются психотерапевты и психиатры. Курс лечения включает сеансы психотерапии, фармакотерапию или сочетание того и другого.

Не бойтесь лекарств. Об антидепрессантах ходит множество слухов. Якобы они противопоказаны «нормальным» людям и вызывают зависимость - раз начнешь принимать, потом не соскочишь. И постепенно станешь если не козленочком, то плохо соображающим овощем. Все это, конечно, далеко от истины и не имеет никакого отношения к современным препаратам. Тем не менее, специалисты настаивают, что принимать антидепрессанты нужно под контролем и по назначению врача. Если пить таблетки по принципу «моей подружке помогло», то в лучшем случае, не будет никакого толку, в худшем - депрессия усугубится.

Некоторые психотерапевты вместо того, чтобы усаживать клиента на кушетку, берут его на прогулку и проводят сеанс в движении. Они уверяют, что 30 минут активной ходьбы в день помогают облегчить симптомы болезни.

КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКИМ

Человек, страдающий депрессией, часто испытывает чувство вины. Ему стыдно, что он не может справиться с этой «ненастоящей» болезнью, страшно, что родные и друзья осудят и отвернутся. Наконец, ему противна собственная слабость. Поэтому, если кого-то из близких одолела опасная тоска, задача-минимум - не обесценивать проблему и не усугублять положение.

ФРАЗЫ-ТАБУ:

Тебе нужно просто взять отпуск. Если поможет, то ненадолго.

Зачем тебе психотерапевт?

Поговори со мной, сэкономишь кучу денег. Принцип «надо выговориться» при депрессии не работает.

Займись бегом / заведи собаку / найди новое хобби. Не спасет, и сил на энергозатратные удовольствия нет.

Возьми себя в руки! Нет, это вы возьмите себя в руки и перестаньте давать бессмысленные советы.

Другим хуже, чем тебе. В Африке дети голодают. Классический пример обесценивания, когда человеку дают понять, что его чувства и боль не имеют значения.

Тебе уже лучше? В сознании близкого эта фраза трансформируется в «Ну, когда же ты опять ста-

нешь нормальным?». И дальше его накроеет чувство вины за то, что лечение идет не так быстро, как вам хотелось бы.

ВМЕСТО ЭТОГО:

• попробуйте сказать: **«Я вижу, как тебе сейчас плохо. Чем я могу помочь?»** Так вы покажете, что признаете серьезность проблемы и не собираетесь оставлять его один на один с болезнью.

• Если друг решился рассказать о своих чувствах, вам нужно слушать и сопереживать. **Но не давать оценок и категоричных советов.**

• Если заболевший не до конца осознает серьезность проблемы, расскажите ему все, что знаете о

депрессии и методах лечения. Основной посыл: **в депрессии нет ничего постоянного.** И лечить ее нужно не настойкой пустырника и светлыми помыслами. Поднимите на ноги знакомых и найдите вменяемого специалиста.

• По мере сил помогайте с бытовыми проблемами, нездорового человека на них часто не хватает. Банальные вещи: съездить в аптеку или супермаркет, починить посудомойку, отвезти детей к репетитору. **Ключевые слова - «по мере сил».** Если вы надорветесь, пытаясь быть одновременно другом, нянькой и мужем на час, то лучше от этого никому не станет.



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Дмитрий Демьяненко, психиатр, психотерапевт.

Необходимость приема антидепрессантов (АД) зависит от тяжести состояния и причины болезни. Для лечения эндогенной депрессии, вызванной нарушением биохимического баланса в мозгу, фармакотерапия обязательна. Если состояние вызвано психологическими проблемами, которые затем привели к эндогенному сбою, то АД нужно сочетать с психотерапией, иначе истинная причина депрессии никуда не денется и вскоре может случиться рецидив. При реактивной депрессии (реакции на тяжелую жизненную ситуацию - например, смерть близкого) АД вообще могут не помочь, эффективнее окажутся сеансы у психотерапевта. Один из главных страхов перед антидепрессантами связан с тем, что в массовом сознании они перепутались с транквилизаторами вроде феназепамы. На самом деле, современные АД зависимость не вызывают, а побочные эффекты сведены к минимуму. От регулярного приема любимого в народе корвалола вреда больше, чем от АД. Истории из серии «Начал принимать АД - не помогло. Перестал - стало еще хуже» чаще всего связаны с тем, что либо лекарство было подобрано неправильно, либо дозировка была неадекватной, либо его отменили преждевременно или слишком резко. Именно поэтому прием АД должен проходить под наблюдением врача. Чтобы выбрать препарат, нужно учитывать массу факторов: причина депрессии, возраст, сопутствующие заболевания, сочетаемость АД с другими лекарствами. Иногда проводится генетическое исследование, которое показывает, как пациент будет реагировать на активные вещества в составе препарата. Положительный эффект обычно наступает уже на второй неделе. И это не значит, что АД можно тут же отменить. Чтобы предупредить рецидивы, курс лечения должен длиться полгода-год.



ОНИ НИКОГДА НЕ РАСТУТ ОДИНАКОВО!

Родители, которые воспитывают двух и больше детей, нередко задаются вопросом: почему они такие разные? Одна семья, одинаковые условия и воспитание, а дети - полные противоположности.

Среди знакомых вы найдете массу примеров, как один из сыновей поднялся по карьерной лестнице, стал успешным и знаменитым, а второй - до сих пор сидит на шее родителей. Одна дочь удачно вышла замуж и родила троих детей, а другая стала одинокой сварливой «старой девой». Почему так происходит, и есть ли в этом вина родителей?

РЕБЕНОК НЕ ПОХОЖ НА ВАС!

Каждый человек рождается неповторимым, начиная от отпечатка пальцев и заканчивая внутренней душевной организацией. Мы все это знаем и тем не менее ждем, что наши дети будут друг на друга похожи. Почему же многих родителей этот вопрос так волнует? Психологи считают: ожидания, что один ребенок будет таким же по внешности и характеру, как и второй, связаны на самом деле с подсознательной надеждой - дети должны быть похожи на нас. Конечно, они же - продолжение нашего рода, как иначе? Но правда жизни в том, что, появляясь на свет, ребенок никому ничего не должен. И он не может отвечать за то, что его глаза другого цвета, его волосы непонятно в кого выются, а нос и вовсе, как

у представителя другой нации. Важно вспомнить, что у младенца есть еще и второй родитель и другие родственники, а гены, по уверению ученых, проявляются до седьмого поколения. Так что, если вы не помните, как выглядела ваша прапрабабушка (или как она себя вела, какая была по характеру), то и не ставьте на малыше штамп «не в нашу породу».

Получается, что вопрос «Почему мои дети такие разные?» на самом деле звучит так: «Почему один ребенок на меня похож, а второй - нет?» Ведь любить похожего (внешне, по характеру и привычкам) на себя ребенка так просто, он понятен и близок. А любить «чужого» маленького человечка, постоянно бунтующего и восстающего против вас, невероятно сложно. И шутка - не подменили ли его в роддоме? - в

Это интересно

Считается, что характер человека на 50% формируется разным сочетанием родительских генов. И, как минимум, половина наших генов совпадает с генами сестры или брата. Однако гены, определяющие характер, могут не совпадать, поэтому родные братья и сестры могут быть совершенно разными.

такой семье уже давно не звучит как шутка.

КАК ВОСПИТЫВАТЬ

Воспитывать разных по характеру и потребностям детей на самом деле легко, если... не воспитывать их одинаково. Но вбитый в нас стереотип, что в семье должен соблюдаться принцип равенства, делает эту задачу практически невозможной. Купили конфеты - делим на всех поровну. Светочка, ты не любишь конфеты и хотела мороженое? Все равно бери и ешь - ты же часть семьи. В выходные все идем в зоопарк. Ванечка, ты хочешь в океанариум? Все идут, и ты пойдешь, посмотри на сестру.

Однако в природе нет понятий равенства и справедливости. Один ребенок растет нежным и ласковым, другой - независимым и самостоятельным. Очевидно, что первому материнской ласки нужно больше: без нее он завянет, как цветок в тени. А для второго каждое проявление нежности - унижение его взрослости. Но мать упорно целует их по три раза в день. Ведь не дай бог кто-то подумает, что она их любит неодинаково. Но ведь человеческое сердце - не машина, относиться одинаково к двум (и больше) разным детям, неповторимым личностям, невозможно. Любить можно очень сильно, но каждого по-своему. Считайте ребенка отдельной личностью, которую вам предстоит познать. Каков его мир? Каковы его ценности? Что он любит, что ему интересно? Какие его потребности и желания? Что его радует, утешает, а что тревожат или злит?

ДЕТСТВО БЕЗ РЕВНОСТИ

Часто родители боятся ревности детей, поэтому стараются давать каждому одинаковое количество материальных благ. Но не произойдет трагедии, если вы купите одному интерактивного робота, а другому - фломастеры, если оба в итоге будут счастливы от подарка.

Не сравнивайте детей между собой: им изначально от природы даны разные способности, их успехи будут отличаться. Ищите и развивайте сильные стороны каждого. Ваша родительская задача - подарить каждому малышу безусловную любовь, дать ощущение семьи как прочного тыла, познакомиться с разнообразием этого мира и предоставить возможность выбора. Если одному для этого нужен конструктор, а другому поцелуи и объятия, то так тому и быть.

Не ищите в детях себя и не навязывайте им свои нереализованные задачи. В конце концов, вырастить счастливого человека намного важнее.

Давать ли мужу шанс?

Милая «Подруга»! Мой супруг сильно выпивает. Мы с дочерью (ей всего 2 года) долго терпели, но недавно я решила уйти. Теперь муж умоляет, чтобы мы вернулись, и обещает бросить пить. Давать ли ему второй шанс?

Марина Евфратова.

ПОДРУГА: Есть хорошая поговорка: «Всегда давайте второй шанс и никогда - третий». Предлагаю вам взять ее на вооружение. По-моему, второго шанса заслуживает каждый. Возможно, ваш супруг, осознав, что теряет вас с ребенком, понял, насколько был неправ, и сейчас готов забыть о своей зависимости. Прежде чем возвращаться к мужу, обязательно дайте ему знать о том, какие условия с его стороны должны быть соблюдены, как он должен себя вести и т.д. Ваш супруг должен четко понимать, что если он сорвется вновь, вы уйдете от него окончательно! Параллельно поддерживайте его, ведь избавиться от алкогольной зависимости не так просто, вы должны это понимать.

Если второй шанс муж не использует, можете смело уходить. Собственная жизнь и жизнь ребенка должны быть для вас на первом месте.

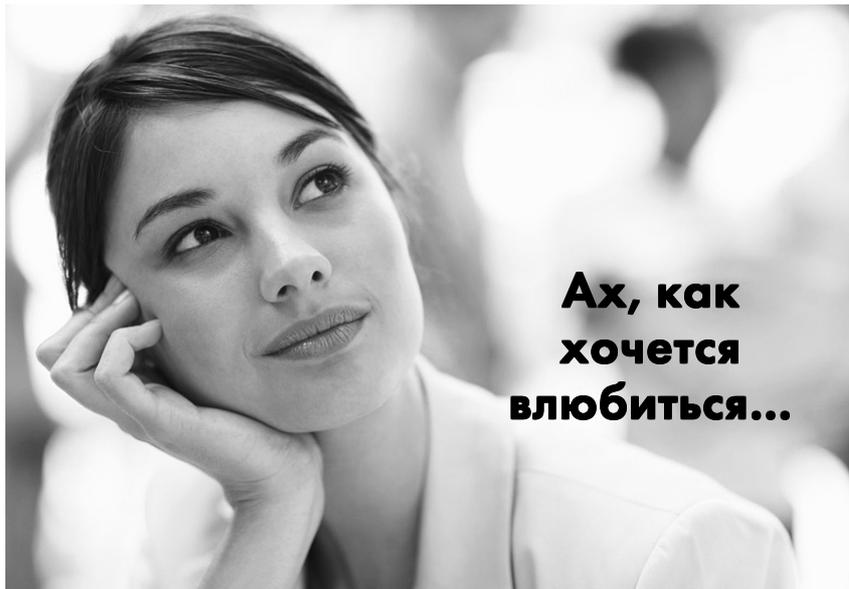
ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Почему некоторые звуки нам неприятны?

У каждого человека есть индивидуальный набор звуков, которые ему не нравятся. Одному неприятен размеренный звук капающей воды, другому - дрель соседа за стеной. Большинство людей любит тишину, потому что она ассоциируется со спокойствием. Плюс есть определенный набор звуков, к которому мы уже привыкли. Все, что выходит за пределы этого, вызывает неприятные ощущения.

Некоторые звуки невольно напоминают нам какие-то тревожные или неприятные события в прошлом. Например, капает вода, а человек вспоминает, как его однажды затопил сосед сверху.

Врачи считают: многие звуки нам не нравятся на физиологическом уровне. Когда мы слышим их, подается неприятный сигнал в мозг или нас раздражает их частота.



Ах, как хочется влюбиться...

Милая «Подруга»! Мне 35 лет, и я ни разу в своей жизни не влюблялась по-настоящему. При этом, я замужем, у меня даже был любовник, к которому я испытывала чувства в начале отношений. Но, по сути, ни одного мужчину я не любила...

Дарья П.

ПОДРУГА: Люди, независимо от их пола, в вопросах любви обычно делятся на две категории. Те, кто попадает в первую, ведут себя по отношению к объекту симпатии спокойно. Их любовь созидательная: они строят семью, заводят детей. Им чужды страсти, более того, они считают их признаком того, что что-то идет не так. И есть вторая категория, к которой относятся индивиды, не представляющие себе любовь без страдания. Таким нужны накал страстей, буря эмоций, падения и взлеты, душевные травмы. Если этого нет, им кажется, что и любви как таковой нет.

Смею предположить, что вы относитесь ко второй категории.

Муж для вас - человек, который всегда рядом, никуда не денется и уже не вызывает ярких эмоций. Любовник был интересен только поначалу, когда в отношениях присутствовала перчинка, ощущение вины из-за измены. Но и это потом ушло.

Вам стоит научиться не искать страсть, а создавать ее рядом с мужем. Причем, страсти должны быть положительными - интересная поездка с любимым, катание на аттракционах с ним же, сумасшедшие вещи, которые вы будете совершать вдвоем. Если вы не научитесь этому, то так и будете находиться в поисках и предавать любимых людей.

Дочь попала под влияние подруги

Милая «Подруга»! У моей двенадцатилетней дочери появилась лучшая подруга. Теперь она проводит с ней все время, перестала со мной советоваться, не обращается ко мне, как раньше. Как ее отвадить от подруги?

Оксана.

ПОДРУГА: Почему вы хотите, чтобы дочь перестала общаться с подругой? Ваш ребенок вступил в тот возраст, когда особенно важны социальные контакты. Выстраивая их, девочка познает мир. На мой взгляд, замечательно, если в этот момент у нее появился близкий человек. Если вдруг эта подруга вас по какой-то причине смущает - например, она плохо себя ведет, сквернословит, совершает плохие поступки - это другой разговор. Но насколько я понимаю, об этом речи не идет.

Скорее всего, все дело здесь в ревности. Вы не можете принять тот факт, что в жизни вашей дочери появился еще один значимый человек, ради которого она на время отодвинула вас на задний план. Но вмешиваться в дружбу девочек будет неправильно, вы еще больше отстраните дочь от себя. Наоборот, вам стоит наладить контакт с подругой дочери, приглашать ее в гости, общаться всем вместе. Ваша девочка должна знать, что вы ее поддерживаете. Тогда и она сама не будет от вас отстраняться.

Как я похудела



30 СОВЕТОВ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

Если ваша программа похудения строится так: жесткая диета - срыв - снова жесткая диета, и вес скачет туда-обратно, пора выбрать другой способ вернуть себе стройность.

ПОДГОТОВКА К ДИЕТЕ

Важно подготовиться к изменению привычного образа жизни, чтобы вы чувствовали себя комфортно во время похудения. Как это сделать?

Первый шаг к стройности - это осознание проблемы. Если признаетесь себе, что ваш вес не соответствует росту и возрасту, а привычный рацион губителен для здоровья, значит, вы преодолели психологический барьер. Теперь вы готовы действовать.

Обратитесь к врачу - диетологу или эндокринологу. Во-первых, ког-

да о вашей цели знает доктор, не хочется «терять лицо» - это будет вашим дополнительным стимулом в борьбе с лишним весом. Во-вторых, к проблеме нужно подойти системно. Чтобы понять, как вам действовать, придется сдать четыре анализа крови - общий, гормональный, биохимический, на гемоглобин - и анализ мочи. Исходя из результатов, врач даст вам индивидуальные рекомендации по питанию и физическим нагрузкам. Помните: в природе не существует двух одинаковых людей, поэтому в похудении так важен персональный подход.

КАК ОБМАНУТЬ ГОЛОД

Голод - постоянный спутник тех, кто меняет пищевые привычки и переходит на сбалансированное питание. Он перестанет вам досаждать, когда вы привыкните к новому рациону, а пока можно воспользоваться некоторыми хитростями.

• Держите в морозилке кусочки льда из минеральной воды с разными добавками: мята, ягоды, корица, ваниль, клубничный сок. Рассасывайте замороженный лед, когда хочется сладкого. Отличный



ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

Чтобы получить максимальный эффект от похудения, важно очистить организм, то есть вывести из него лишнюю жидкость, нормализовать стул и со временем сформировать полезные пищевые привычки.

Накопление воды в организме - это ненормально. Оно возникает при гормональных проблемах, сердечных, почечных заболеваниях, избыточном употреблении соли. Поэтому очистите организм от лишней жидкости, но не самостоятельно! По результатам анализов врач назначит вам мочегонные травы и сборы, например: фенхель, толокнянка, полевой хвощ, почки березы.

• **Мочегонные травы нельзя пить постоянно, их принимают курсами по 10 дней.**

Употребляйте продукты, обладающие таким же действием: арбузы, дыни, томаты, клюкву, огурцы, персики, цитрусовые, виноград, свеклу. А зеленый чай, особенно с добавлением имбиря и лимона, не только выводит лишнюю жидкость из организма, но и ускоряет обмен веществ.

Добавьте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Сырые овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола, бобовые, семена льна, грибы и ягоды помогут очистить желудок и нормализовать обмен веществ.

• **Противопоказания к чистке кишечника: жидкий стул, заболевания желудочно-кишечного тракта, эрозия или язва толстой кишки, острые простудные заболевания.**



низкокалорийный перекус - замороженный фруктовый сок с мякотью.

• Начиная обед с тарелки овощного или куриного бульона. Жидкость быстро заполнит желудок, и порция основного блюда уменьшится.

• Перед едой выпивайте 1-2 стакана воды. Вода наполнит желудок (так же как и в случае с куриным бульоном) и облегчит выведение из организма жиров. Главное, выработать у себя эту привычку.



БЕЗ СПОРТА - НИКУДА!

Во время тренировок сжигаются лишние калории, разгоняется метаболизм. Дополнительно сбросить 1 кг лишнего веса за пару месяцев можно благодаря фитнесу дважды в неделю. Физически активные люди худеют быстрее тех, кто просто меньше ест, поэтому приобретите абонемент в спортзал. Запишитесь на занятия с тренером, он составит для вас персональную программу упражнений и будет контролировать процесс похудения.

Если занятия в спортзале - это история не про вас, выберите другой вид физической активности: велопрогулки, бег, йога, танцы, плавание. Главное, чтобы 2-3 раза в неделю вы занимались деятельностью, которая заставляет вас хорошенько попотеть!

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ

Замените классические гарниры (макарон, греча, рис) более легкими: морковью, свеклой, цветной капустой, корневым сельдереем и другими овощами.

Вместо майонеза используйте соевый соус, бальзамический или винный уксус, томатный сок, приправленный специями. Получится оригинальная альтернатива и, главное, почти не калорийная!

Если вы не представляете завтрак без яичницы, жарьте ее без масла, добавив на сковороду к 2 взбитым яйцам 1 ст. л. воды.

Любители кофе, хорошая новость для вас! Вам не придется отказы-

ЕСЛИ ПРЕДСТОИТ ЗАСТОЛЬЕ...

Перед застольем стоит соблюдать несколько простых правил, чтобы не сорваться и после этого не мучиться угрызениями совести.

Хорошенько выпитесь накануне праздника! Недостаток сна может нарушить уровень гормонов, контролирующих аппетит.

Почистите зубы с мятной зубной пастой - это снизит чувство голода.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Даже, если вы привыкните питаться правильно, все равно время от времени у вас будет появляться желание съесть торт, фастфуд, чипсы - подчеркните нужное (а точнее, ненужное для вашей фигуры!). Вам на выручку придут психологические приемы.

- Бывает так, что хочется перекусить от скуки. Чтобы избежать этого, постарайтесь не сидеть без дела даже в свой выходной.

- Иногда ужинайте перед зеркалом в нижнем белье. Складочки на животе, увиденные собственными глазами, не дадут вам переест на ночь.

- Повесьте на холодильник фотографию стройной модели/певицы/актрисы, чтобы мотивировать себя на новые победы.

- Формируйте полезные привычки постепенно. На первой неделе привыкайте есть часто и порционно, на второй неделе откажитесь от сладкого, на третьей добавьте в рацион больше овощей и т.д.

- Учитесь чувствовать не свои желания, а потребности организма: умеренность в еде, поддержание физической формы, нормальный сон, и вы уже ощущаете легкость во всем теле!



ваться от этого напитка, если вместо добавления сахара в чашку вы будете «заедать» кофе яблоком. Это уменьшит горечь, но аромат напитка сохранится. Вместо молока добавляйте взбитый яичный белок.

Готовьте порциями, которых будет хватать на один прием пищи.

Когда стол на праздник накрываете вы, выберите один вид калорийных угощений (закуски, жаркое или десерт). Старайтесь, чтобы остальные блюда были здоровыми и полезными.

Тренировка перед едой снижает употребление калорий на треть, поэтому посетите спортзал (если у вас есть такая возможность) перед тем, как соберутся гости.

СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ ЗВЕЗД

По словам знаменитой певицы **Валерии**, хорошо выглядеть ей помогает йога. Ведь здоровый позвоночник-это и молодость, и красота. Питается звезда 5 раз в день порциями по 250 г. Перед каждым приемом пищи выпивает по стакану воды или чая без сахара. Мясо или рыбу ест только на обед исключительно в вареном или тушеном виде.

Оксана Федорова - всемирно известная модель и телеведущая - принимает каждый день контрастный душ, что очень полезно для профилактики целлюлита. А также периодически проходит курс медового массажа. Но можно обойтись и домашним курсом. 1-2 ст. л. меда разогрейте на водяной бане, нанесите на проблемные места и массирующими движениями снизу вверх начните растирать. Смойте и нанесите антицеллюлитный крем.

Пелагея всегда была в теле, но разрыв с мужем и новая работа сыграли большую роль в жизни певицы и заставили ее пересмотреть свое отношение к здоровой пище и спорту. Один из секретов быстрого похудения звезды - это баня. Парится Пелагея в традиционной русской бане, хотя иногда предпочитает и сауну. Также певица делает массаж курсами. При этом прибегает не только к традиционной мануальной терапии, но и к методикам тайского массажа при помощи травяных мешочков.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Тем, кто хочет похудеть, я советую обратить внимание на два продукта: отруби и кефир. Отруби - первый помощник в деле похудения. Они способствуют очищению организма за счет содержания клетчатки и адсорбирующих свойств. Кроме того, вызывают быстрое наступление сытости. Суточная доза - 30-60 г. Они отлично сочетаются с кефиром, йогуртом, дополняют мюсли.

Кефир выводит лишнюю влагу из организма и очищает кишечник. Если один день употреблять в пищу только кефир и ничего больше, то подтянется живот, освободится кишечник. Этот продукт мягко обволакивает желудок, тем самым притупляя чувство голода, что позволяет легко выдержать целый день голодания. Хорошо устраивать такие разгрузочные дни раз в неделю - но не чаще, чтобы не навредить организму.



(Продолжение, начало в 29-46)

Она уже открыла машину, припаркованную у скобяной лавки "Тру Вэлью", но вовремя сообразила, что ужин, по видимому, придется готовить ей. Швырнув на сиденье пакет с пряжей, она пересекла улицу, вошла в бакалейную лавку и несколько минут бродила среди заставленных товарами полок, справедливо сомневаясь в собственных кулинарных способностях. Мередит долго нерешительно стояла перед мясным прилавком, вспоминая, какой чудесный мясной хлеб подавала вчера Джули. Но сегодня придется приготовить что-нибудь попроще.

Мередит рассеянно оглядела бифштексы, свиные отбивные, телячью печень и неожиданно заметила пакеты с сосисками. И тут ее осенило вдохновение. Если повезет, она сумеет превратить ужин в ностальгическое приключение вместо кулинарной катастрофы. Улыбаясь, она купила сосиски, кулек с булочками и огромный мешок зефира.

Вернувшись домой, Мередит убрала покупки и устроилась на диване с крючком, пряжей и иллюстрированным журналом. Согласно инструкции, основой любого изделия была цепочка петель, и начинающим рекомендовалось сделать не меньше сотни таких одинаковых петелек. Мередит послушно приступила к делу, причем каждая петля получалась длиной не меньше полудюйма из-за слишком большого крючка и толстой пряжи.

Утро медленно перетекало в день, и тревоги, отступившие было на время, вернулись с новой силой, поэтому она вязала все усерднее, чтобы не дать им воли. Она не станет думать о педиатрах... о том, как больно рожать... о том, что Мэтт захочет иметь право посещать ребенка... о детском садике... о том, что имел в виду Мэтт, когда сказал, что у них могла бы быть настоящая семейная жизнь...

Петли соскальзывали с крючка, огромные, одинаковые, образуя кремовую лужицу у ног. Мередит посмотрела вниз, принимая, что сейчас самое время поучиться вывязывать столбики, но не чувствовала особой охоты делать это и, кроме того, ощущала некое мрачное удовлетворение, неодолимую потребность держать себя в руках, что было возможно лишь при выполнении утомительной и нудной работы.

В два часа пока еще незаметная беременность дала себя знать, и Мере-

РАЙ

дит, зевнув, отложила крючок и свернулась на диване. Она немного поспит, а потом уберет пряжу и подготовится к приходу Мэтта.

Мысль о возвращении к ней Мэтта после тяжелой работы наполнила ее неожиданным восторгом. Подложив руку под щеку, Мередит вспомнила о том, как он ласкал ее прошлой ночью, и заставила себя думать о другом, потому что испугалась томительно-сладостной боли, охватившей ее. Ей грозила серьезная опасность влюбиться в отца своего ребенка. Серьезная опасность?

Мередит улыбнулась. Что может быть прекраснее... особенно если и Мэтт испытывает те же чувства? А ей казалось, что это так и есть.

Скрип гравия под шинами донесся из открытого окна, и Мередит, в испуге раскрыв глаза, села. На часах половина пятого. Она наспех расчесала пальцами волосы и откинула их со лба. Не успела Мередит убрать крючок и пряжу, как дверь распахнулась, и ее сердце радостно подскочило при виде Мэтта.

— Привет, — прошептала она и неожиданно представила много-много таких же спокойных, мирных вечеров впереди, вечеров, когда Мэтт будет возвращаться домой, к ней. Интересно, думает ли он о том же?

Мередит немедленно упрекнула себя за глупость. У нее слишком много свободного времени, а Мэтт, без сомнения, занят совершенно другими мыслями.

— Как прошел день?

Мэтт взглянул на стоявшую у дивана Мередит, и видение череды подобных дней вихрем пронеслось перед глазами, дней, когда он будет возвращаться домой, к золотоволосой богине, встречающей его улыбкой, неизменно пробуждающей в нем такое странное чувство, будто он только что убил дракона голыми руками, изобрел лекарство от насморка и нашел способ установить мир на земле.

— Прекрасно, — заверил он. — А у тебя? Мередит провела день в тревогах и мыслях о Мэтте, но поскольку не могла признаться в этом, объяснила:

— Я решила поучиться вязать крючком. В доказательство своих слов она подняла длинный шнур.

— Настоящая маленькая хозяйка, — поддразнил Мэтт, оглядывая цепочку, исчезающую под журнальным столиком. Глаза его удивленно расширились:

— Что ты вяжешь?

Мередит подавила смущенный смех, потому что сама не имела ни малейшего представления.

— Догадайся, — сказала она, сделав загадочное лицо и одновременно придумывая, что сказать.

Мэтт нагнулся, поднял конец шнура и начал отходить, пока кремовая нить не протянулась по всей комнате.

— Ковер? — серьезно осведомился он.

Мередит шутливо нахмурилась.

— Конечно, не ковер.

Мэтт мгновенно стал серьезным и

покаянно попросил:

— Намекни хотя бы!

— Какие тут намеки! Все очень просто. Довяжу до конца, добавлю еще несколько рядов, чтобы было пошире, накрахмалю, и сможешь огородить свой участок!

С трясущимися от смеха плечами Мэтт сжал ее в объятиях, не обращая внимания на то, что крючок упирается ему в грудь.

— Я кое-что купила на ужин, — объявила она, чуть отстранившись.

Мэтт намеревался пригласить ее куда-нибудь, но сейчас радостно улыбнулся:

— А мне показалось, будто ты сказала, что не умеешь готовить.

— Поймешь все, когда увидишь, что я купила, — вздохнула она, уводя его в кухню.

— Очень умно, — ухмыльнулся Мэтт, развернув пакеты. — Нашла способ заставить меня готовить.

— Поверь, — торжественно заверила она, — так гораздо безопаснее.

Он пробыл дома менее десяти минут и вот уже вторично ощущал себя так, словно жизнь была наполнена весельем и смехом.

Мередит принесла одеяло и еду, а Мэтт разжег костер. Они провели вечер во дворе, обедаясь пережаренными сосисками, недопеченными булочками и полурастаявшим зефиром, говорили обо всем, начиная с необычного отсутствия неприятных симптомов беременности и кончая достойным всяческих похвал вкусом зефира. Уже в сумерках они закончили ужин, и Мередит убрала тарелки и отправилась в кухню мыть посуду. Мэтт ожидал ее возвращения, лениво глядя в темнеющее небо, лежа рядом с грудой собранных осенних листьев, которые только что положил в костер, чтобы удивить Мередит.

Когда Мередит появилась во дворе, в воздухе разливался восхитительный аромат осени, а Мэтт сидел на одеяле, стараясь сделать вид, что нет ничего странного в запахе осенних листьев в августе. Мередит встала на колени на одеяло, долго смотрела на огонь, а потом подняла лицо к Мэтту, и даже в темноте он заметил, как сияют ее глаза.

— Спасибо, — просто сказала она.

— Пожалуйста, — ответил он внешне охрипшим голосом и протянул руку, пытаясь справиться с приливной волной нахлынувшего желания, когда Мередит, не правильно поняв приглашение сесть рядом, устроилась между его ногами, с тем чтобы, повернувшись к нему спиной, любоваться костром.

Все сменилось отчаянной радостью, когда она тихо призналась:

— Лучшей ночи у меня в жизни не было, Мэтт.

Мэтт обнял ее за талию, осторожно прикрыв ладонями плоский живот и стараясь не выказывать, как он расстроган. Свободной рукой Мэтт откинул ее волосы и поцеловал в затылок.

— Как насчет прошлой ночи? Мередит нагнула голову под натиском горячих губ и тут же поправились:

— Это вторая самая лучшая ночь в моей жизни.

Мэтт, улыбнувшись в темноте, прикусил мочку ее уха, но страсть уже взрывалась в теле огненными клубками, лесным пожаром разливаясь по венам, и ни остановить, ни задержать этот буйный поток было невозможно. Потрясенный его силой, Мэтт повернул Мередит к себе лицом и завладел нежными губами, такими мягкими, сначала прохладными, но постепенно налившимися жаром, и когда ее язык скользнул ему в рот, Мэтт потерял голову. Его рука проникла под ее рубашку, пальцы стиснули грудь, и тихий стон наслаждения, вырвавшийся у Мередит, порвал последнюю тонкую нить его сдержанности. Он сжал ее в объятиях, уложил на одеяло, накрыв своим телом и зарывшись руками в волосы, несколько минут удерживал неподвижно, осыпая безумными поцелуями. Он так тонко чувствовал ее настроение, что ощутил мгновенное колебание, прежде чем свирепость его натиска лишила Мередит способности двигаться. Его потрясла также эта отчаянная всепоглощающая потребность овладеть ею полностью, до конца, необходимость сделать сознательное усилие, чтобы справиться с собой и немного успокоиться. Эти эмоции захватили его с безоглядой силой, и Мэтт так и не понял, что Мередит колебалась не из страха перед ослепляющей страстью, а из-за неопытности и неумения отвечать такими же бурными ласками. Но даже если бы он и осознал это, не решился бы показать ей прямо сейчас, потому что любые попытки помедлить, prolongить острое блаженство оказались безуспешными. Поэтому он раздел ее внезапно ставшими неловкими, дрожащими пальцами и целовал, пока она не начала извиваться под ним, скользя ладонями по его горячей коже.

Прикосновение ее рук и губ воспламенило его, и каждый тихий стон, который она издавала, заставлял кровь бурлить, и он вел ее от одной вершины к другой, шепча хриплые, почти грубые слова наслаждения. Мередит послушно следовала за ним, и они слились воедино, пока он наконец не заставил ее кричать, содрогаться в экстазе и только потом исторгся в нее горячим потоком.

Потом он завернул ее и себя в одеяло, и они легли рядом, глядя на залитое звездами небо, вдыхая ностальгическое благоухание ранней осени. В прошлом физическая любовь была занятием, доставлявшим взаимное удовольствие и ему и партнерше, но с Мередит превратилась в нечто чарующе красивое. Изысканно, утонченно, мучительно красиво. Первые в жизни Мэтт чувствовал себя полностью удовлетворенным и успокоенным. Впереди нелегкое будущее, однако он никогда не был так уверен в том, что сможет сделать его прекрасным для них обоих... если только она даст ему время. Время и возможность.

Ему необходимо провести с ней больше времени, чтобы укрепить эту странную хрупкую связь, сводившую их все ближе с каждым часом, который они были вместе. Если бы он смог уговорить ее поехать с ним в Южную Америку, их брак мог бы стать настоящим.

Он верил в это. Завтра он позвонит Джонатану Сомерсу и, не вдаваясь в подробности, спросит, как живут там рабочие и есть ли врачи. Он думал не о себе. Но Мередит и ребенок — вот главная его забота.

Если бы только он мог взять ее с собой! В этом вся проблема. Он не мог отказаться от поездки в Южную Америку: во-первых, контракт подписан, во-вторых, ему необходимы эти сто пятьдесят тысяч премиальных за проведенные в Венесуэле два года, чтобы сделать очередное выгодное вложение. Подобно фундаменту небоскреба, сто пятьдесят тысяч были основанием его великого плана. Конечно, не такие это большие деньги, но пока и их довольно.

Однако, лежа в темноте рядом с Мередит, он прикидывал, не стоит ли забыть о всех планах и остаться с ней в Штатах. Но Мередит привыкла ко всему самому лучшему, имела на это право. И он хотел, чтобы так продолжалось всегда. И единственным способом, которым можно было достичь этого, была поездка в Венесуэлу.

Мысль о том, чтобы оставить ее здесь и потерять, потому что она рано или поздно устанет от него или потеряет веру в его способность добиться успеха, в обычных обстоятельствах свела бы его с ума. Но одна вещь говорила в его пользу: Мередит беременна его ребенком. Именно малыш — главная причина того, что Мередит будет дожидаться его и верить...

Беременность, так изменившая жизнь Мередит, которую она считала несчастьем и катастрофой, Мэтт полагал неожиданным даром судьбы. Уехав от нее в Чикаго, Мэтт посчитал, что пройдет не менее двух лет, прежде чем он сможет вернуться и ухаживать за ней на законных основаниях... конечно, если не лишится ее к тому времени окончательно. Мередит прекрасна и очаровательна, и, конечно, десятки мужчин будут добиваться ее, пока его не будет здесь. Один из них, возможно, сумеет добиться успеха, и Мэтт почти был уверен в атом.

Но теперь вмешалась судьба и подарила ему весь мир. То обстоятельство, что эта самая судьба никогда не была добра к семейству Фаррелов, не обескураживало Мэтта. Теперь он был готов уверовать в Бога, рок, небеса и вселенскую доброту, и все из-за Мередит и малыша.

Правда, было крайне трудно осознать то, что элегантная молодая наследница, встреченная им в загородном клубе, очаровательная блондинка, которая глазом не моргнув пила коктейли с шампанским, и держала себя с гордым достоинством, действительно свернулась рядом с ним клубочком и мирно спит в его объятиях, а в ее чреве растет его ребенок.

Его ребенок.

Мэтт распластал пальцы на ее животе и улыбнулся в темноте, потому что Мередит предствления не имела о его чувствах к младенцу. И о том, что он испытал, когда она даже не попыталась избавиться от ребенка... и от него, Мэтта. Вчера, когда она говорила о возможностях выбора, одно лишь слово "аборт" вызвало у него тошноту.

Он хотел говорить с ней о малыше и признаться, что в действительности переживает, но считает себя эгоистич-

ным подонком, потому что все случившееся так расстраивает ее. Кроме того, Мередит ужасала встреча с отцом, и любой разговор о беременности напоминал ей о том, что ждет впереди.

Столкновение с отцом... Улыбка Мэтта померкла. Этот человек — настоящий подонок, но каким-то образом смог воспитать самую удивительную женщину, когда-либо встреченную Мэттом, и за это он ему бесконечно благодарен. И только поэтому был готов сделать все на свете, лишь бы ослабить напряженность, когда в воскресенье повезет Мередит к отцу. Придется помнить, что Мередит — единственный ребенок Филипа Бенкрофта, и по причинам, понятным только ей, она любила этого высокомерного мерзавца.

ГЛАВА 10

— Где Мередит? — спросил Мэтт Джули, вернувшись домой на следующий день.

Сестра подняла глаза от стола, за которым делала уроки.

— Уехала кататься верхом. Сказала, что вернется еще до того, как ты будешь дома, только ты выжил на два часа раньше. — И с улыбкой добавила:

— Интересно, что это тебя так тянет сюда?

— Хрюшка несчастная, — пробурчал Мэтт, взъерошив ее темные волосы и направляясь к черному ходу.

Вчера Мередит сказала Мэтту, что любит кататься верхом, поэтому сегодня утром он зашел к соседу и договорился с ним, что тот одолжит Мередит одну из своих лошадей.

Оказавшись во дворе, он миновал заросший сорняками участок, бывший когда-то огородом его матери, и начал внимательно глядеться в окружающие поля, пытаясь обнаружить Мередит. Он был уже на полпути к забору, когда увидел Мередит, и едва не затрясся от страха. Гнедая лошадь ровным галопом шла вдоль забора, а Мередит низко пригнулась к самой ее шее, не обращая внимания на то, что длинные белокурые волосы развеваются по ветру. Когда Мередит приблизилась, Мэтт понял, что она собирает свернуть и направить лошадь к амбару. Он тоже устремился туда, не сводя с нее глаз, чувствуя, как сердце бьется ровнее, а страх тает. Мередит Бенкрофт сидела в седле как настоящая аристократка — легко, гордо, и лошадь беспрекословно повиновалась ей.

— Привет, — окликнула она с краснеющим, сияющим лицом и установила лошадь у амбара, рядом с копной гнилого сена. — Нужно немного поводить ее, — добавила она.

Мэтт потянулся к узде, но тут все случилось одновременно: Мэтт зацепился за зубья старой грабель лежавших на земле как раз в тот момент, когда Мередит перекинула ногу через спину лошади, чтобы спрыгнуть, и рукоятка грабель, взлетев, ударила животное по носу. Лошадь, возмущенно фыркнув, взбрыкнула. Мэтт отпустил узду и безуспешно попытался схватить Мередит, а она сползла спиной вперед и свалилась на сено, но тут же соскользнула на землю.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



СТРЕЛА, БЬЮЩАЯ ТОЧНО В ЦЕЛЬ

«Главный авантюрист зодиака» - вот какая репутация закрепилась за Стрельцом. И не случайно! Его любовь к приключениям, невероятная тяга к экспериментам, непредсказуемость, любопытство и некоторое легкомыслие давно стали притчей во языцех.

Наш сегодняшний герой - Стрелец, личность независимая, сильная и яркая. Он стремителен, как стрела, выпущенная из лука. Такого человека легко заинтересовать, но невозможно удержать силой. Желания его незамысловаты, но при этом, непостоянны. Многие любят Стрельцов за веселый нрав, даже фортуна благоволит их смелым и рискованным начинаниям.

Здесь чудеса...

Богатое воображение - это то, чем может похвастаться каждый без исключения Стрелец. Жизнь видится ему красочной, полной чудес и возможностей. Опасности? Нет, они его не пугают, даже наоборот - вызывают здоровый азарт.

Активная жизненная позиция не мешает Стрельцу быть чувствительным и ранимым. Суровая критика или грубая шутка могут вызвать у него настоящую ярость. Правда, это не мешает ему самому делать нетактичные замечания в адрес других.

Стрелец, вообще, много говорит. Речь его быстра, эмоциональна и занимательна. Иногда, увлекаясь, он может сказать лишнее, но потом извинится и всеми способами постарается загладить вину. Стрелец часто бывает несер-

ьезным, обожает риск. Порой совершает легкомысленные поступки, но редко расплачивается за них.

Верьте его словам!

При всей своей активности и быстроте Стрелец начисто лишен суетливости. При необходимости он мгновенно принимает важные решения и не пасует перед трудностями. Стрелец не любит и, можно даже сказать, не умеет обманывать друзей. Если вы не состоите с ним в романтической связи, то всегда можете верить его словам. Стрелец - смелый человек. Порой он может быть осторожным, но трусливым - никогда. Целеустремленность Стрельца помогает ему добиваться очень многого. Упорно работая, рискуя и общаясь с самыми разными людьми, он достигает невероятных высот как в работе, так и в личном развитии.

Стремление к недостижимому

Кем бы ни работал Стрелец, он всегда использует творческий подход. Рамки традиционных методов тесны для него. При этом, Стрелец не отрицает прошлого опыта, умеет и любит учиться. С юности он строит грандиозные планы, порой переоценивая свои возможности. Но именно стремление к недости-

жимому позволяет ему достичь потрясающих результатов. Стрельцы могут сделать отличную карьеру, связав жизнь с политикой, медициной, спортом, юриспруденцией, гостиничным бизнесом, наукой или религией. Стрелец любит работать в коллективе и предпочитает руководящие роли. Управляя сотрудниками, он находится в своей стихии. Никогда не позволяя себе унижать подчиненных, Стрелец, тем не менее, всегда добивается своего. С вышестоящими лицами представители этого знака корректны, но лишь до тех пор, пока те не совершат ошибки. Стоит только начальнику поступить несправедливо, как Стрелец-подчиненный обрушивает на него волну праведного гнева.

Удивительно, но такое поведение обычно сходит Стрельцу с рук. Видимо, большинству руководителей беспристрастный голос совести в коллективе не кажется лишним.

Презренный металл

Гнаться за наживой - не в характере Стрельца. Он никогда не поступится моральными принципами ради презренного металла. Однако старается избрать профессию, которая приносила бы ему стабильный доход. С халтурами у Стрельца никогда не бывает проблем. Он умудряется постоянно находить возможности для дополнительного заработка.

Тратит Стрелец умеренно, приобретая в основном самое нужное. Живя по принципу «Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи», он выбирает лучшее из того, что позволяет имеющийся бюджет. Порой Стрелец вкладывает деньги в какие-то проекты, которые кажутся ему перспективными, и в большинстве случаев извлекает из них хорошую прибыль.

Фантазерам - да, занудам - нет!

Стрелец удивительно правдив, а справедливости его может позавидовать Фемида, богиня правосудия. Тонко чувствуя грань между благородством и низостью, он всегда бросается в бой с подлецами и защищает обиженных. Даже в тех ситуациях, когда следовало бы придержать язык, он решительно выступает за то, что считает правильным. Поскольку все слова Стрельцов искренни и честны, на них редко обижаются.

В щекотливых ситуациях друзья обращаются за помощью именно к Стрельцу, поскольку знают, что он не посоветует ничего недостойного, а также всегда утешит и защитит от всех невзгод.

Стрельцы хорошо относятся к людям и мирятся с их недостатками. Они охотно поддерживают отношения с шутниками и фантазерами, но отворачиваются от лицемеров и зануд.

Будучи избирательными в общении, Стрельцы хотят нравиться всем. Они всерьез нуждаются в одобрении и поощрении окружающих.



Идеальный партнер Стрельца должен радовать его глаз и будоражить ум. А если вы решите пригласить избранника-Стрельца только красивой «оберткой» или исключительно энциклопедическими знаниями, то проиграете!

Любовник-гипнотизер?

Лишь раз поговорив со Стрельцом, вы можете влюбиться в него без памяти: представители этого знака обладают особым философским складом ума и даром красноречия. Стрелец словно гипнотизирует собеседника, вызывая жгучее желание отделиться за ним хоть на край света. Если вы поймали себя на этой мысли, опомнитесь! Никогда не растворяйтесь в Стрельце, не живите его жизнью! Он это не оценит. «Любовь должна давать свободу; любовь есть свобода. Любовь будет делать возлюбленного более и более свободным, любовь даст ему крылья...» - именно так говорил индийский гуру Ошо, Стрелец по знаку зодиака. - Любовь не может владеть. Ты кем-то владеешь - это значит, ты кого-то убил и превратил его в собственность». Будьте собой, дышите полной грудью и не перекрывайте кислород Стрельцу. Чем меньше вы будете требовать от него, тем больше получите.

Время совершать безумства!

В новом астрологическом году Стрельцу (с 23 ноября 2017 по 23 ноября 2018 года) ему будет не хватать ярких эмоций. Ему захочется испытать чувство, невероятное по глубине и силе. Вам удастся вскружить голову Стрельцу, если вы будете дружелюбными, оптимистичными, а главное, открытыми всему новому и готовыми к безумствам! Увлечите Стрельца в волшебный мир детства, когда все вокруг кажется таким удивительным и интересным, где нет места страху и тревогам! Если на вас давит груз проблем, вы не можете притворяться веселыми, вспомните слова еще одного известного Стрельца Ника Вуйчича: «То, что с вами происходит, не так важно, важнее то, как вы реагируете на происходящее». Сделайте выводы!

Как горячо!

Не стесняйтесь поведать Стрельцу о своих предыдущих увлечениях, причем во всех красках - сделайте это в период с 22 ноября по 3 января, когда Нептун образует аспект к управителю Стрельца Юпитеру. Только человек, умеющий горячо любить, заинтересует сейчас Стрельца. Он не станет ревновать вас к прошлому, но обязательно захочет испытать на себе всю силу ваших чувств.

Жажда перемещений

И без того неугомонным Стрельцам будет трудно усидеть на месте в период с 6 января по 18 марта, который пройдет под влиянием Марса. В них

РАДУЕТ ГЛАЗ И БУДОРАЖИТ УМ

Соединение высокодуховного и животного начала наиболее ярко представлено в знаке Стрельца. Недаром его символом является кентавр - получеловек, полулошадь. Стрелец испытывает сильную потребность в плотских удовольствиях и при этом не представляет серьезных отношений с тем, кто не соответствует его интеллектуальному уровню.

проснется прямо-таки настоящая жажда перемещений! Свидания в тихой и уютной домашней обстановке не впечатлят избранника-Стрельца. Зато совместные прогулки по шумному городу, участие в квестах, непродолжительные поездки - то, от чего он придет в полный восторг. Не стремитесь к уединению - наоборот, зовите Стрельца в самую гущу событий. Именно такая тактика поможет вам завоевать его сердце.

Экспертное мнение

Начиная с 29 марта и вплоть до 2 июня сблизиться со Стрельцом поможет общее хобби - на это указывает аспект Урана к его знаку. Разузнайте, чем увлекается ваш избранник. Возможно, он обожает лошадей, с упоением изучает иностранные языки или не представляет жизни без рыбалки? Станьте экспертом по интересующим его вопросам (вам достаточно произвести такое впечатление!). Если любимый Стрелец посещает обучающие курсы, постарайтесь записаться с ним в одну группу. Это будет первым шагом на пути к вашему сближению.

Не пустяковый пустячок

Рожденные под знаком Стрельца легко пойдут на контакт в летние месяцы, но

удержать их окажется не так просто. Избранник, не раздумывая, хлопнет дверью и уйдет, если вы оскорбите или как-то заденете его. Ни уговорами, ни слезами, ни искренним раскаянием вы не сможете остановить Стрельца. Он не даст шанса все исправить - таково влияние Плутона.

Даже в шутку не адресуйте Стрельцу колкости и грубости, ни в коем случае не разговаривайте на повышенных тонах. Как-то великая Эдит Пиаф, еще одна гордость знака Стрельца, сказала: «Иногда достаточно было пустяка: маленькой лжи, грубого слова - и моя любовь мгновенно испарялась». Так и чувства вашего избранника могут мгновенно потухнуть, если вы перестанете контролировать речь.

Нужен совет!

Милосердие и благородство - вот черты, которые будут особенно импонировать Стрельцам в период с 10 сентября по 22 ноября 2018 года, когда планеты активизируют 12-е поле их гороскопа. Обязательно предложите свою помощь избраннику, если он попадет в затруднительную ситуацию. Ваше участие может выражаться как в финансовой, так и моральной поддержке. А еще, Стрелец будет не прочь выслушать мудрый совет и точно не откажется от заботы, если вдруг заболеет.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



МЯТНЫЙ САХАР - ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Я часто добавляю мятный сахар в выпечку, потому что очень люблю мяту и ее аромат. Сделать мятный сахар легко: нужны свежая мята и сахар. 30 г свежей мяты хорошо промойте под струей холодной воды. Оборвите листочки и промокните салфеткой,

чтобы высушить их. Положите листочки в блендер, насыпьте туда же 100 г сахара, можно добавить 1 ст. л. воды. Включите блендер, и через пару минут мятный сахар будет готов. Можно добавлять его в чай, выпечку и другие блюда - как вам захочется.

Ольга Повода.

ПЕРГАМЕНТ ПРИГОДИТСЯ В ХОЗЯЙСТВЕ

Пергамент у меня в хозяйстве всегда есть. Им можно выстелить дно противня, формы для выпечки, и пища не пригорит и не прилипнет. А если пергаментом проложить стейки мяса или рыбы при замораживании, тогда не будет проблем с отделением кусочков друг от друга. Это удобно! Когда разогреваю блюдо в микроволновке, всегда накрываю его листом перга-

мента, чтобы потом не очищать со стенок разбрызгавшийся жир. Из пергаментов также делаю трафареты для рисунков на кондитерских изделиях. Детям очень нравится. Не путайте пергаментную и вощеную бумагу. Это не одно и то же, вощеную бумагу нельзя использовать при высоких температурах (например, в духовках).

Антонина Медведева.

ВЫВЕСТИ ПЯТНА ОТ ЯГОД - ЛЕГКО!

Застарелые пятна от ягод на белой хлопковой одежде всегда очень плохо отстирываются. Придется похимичить! Сок лимона смешиваем с нашатырем и водкой в пропорции 1:1:1. Полученную смесь натираем пятно и оставляем на несколько часов. Затем стираем обычным способом. А убрать ягодные пятна с ковра поможет вот

такой рецепт: смешиваем 1 ст. л. пищевой соды с 50 мл уксуса и 1 ст. л. стирального порошка (для цветного белья, ручная стирка). Полученную смесь заливаем 1 л горячей воды. Слегка остужаем, переливаем в пульверизатор, разбрызгиваем на ковер и оставляем на 5-7 мин. Затем протираем влажной тряпкой.

Геннадий.

Уроки стиля

«ЛЕОПАРД» СНОВА В МОДЕ!

Эффектный и вызывающий, яркий и дерзкий леопардовый принт снова вошел в коллекции мировых дизайнеров и наш гардероб. Женщина «в леопарде» не останется незамеченной. Вызов обществу это или комплимент - зависит от ее вкуса и чувства меры.

* Вещь с леопардовым принтом в образе может быть только одна - это безусловное правило стиля, ко-



торое нарушать нельзя.

* Чем меньше «леопардовая» вещь, тем элегантнее и дороже выглядит наряд. Лучше, если это будет аксессуар: модная обувь, ожерелье или сумочка.

* Отдавайте предпочтение классическим расцветкам. Никаких черных пятен на голубом или красном фоне! Вне зависимости от цены такой вещи выглядеть она будет эпатажно и дешево. Исключением могут быть элементы «леопарда», включенные в необычный принт на дизайнерской вещи.

* Сочетается «леопард» только с собственными цветами, т.е. черным и всеми оттенками бежевого и коричневого.



С ЧЕМ НОСИТЬ КОЖАНЫЕ БРЮКИ?

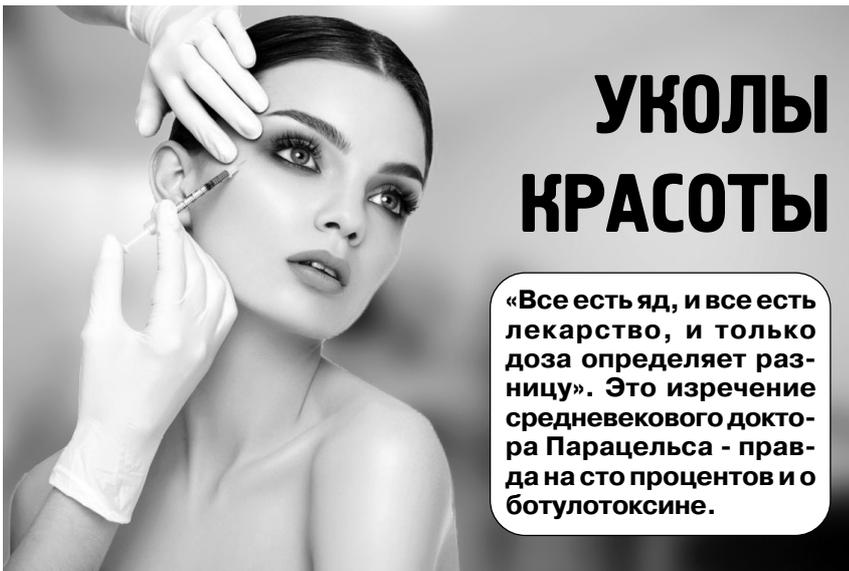
Со студенчества в моем шкафу лежат любимые кожаные брюки. Удивительно, но они мне все еще в пору! Если я их надену, не буду ли выглядеть девушкой из прошлого?»

Оксана.

Одежда из кожи остается трендом уже второй сезон подряд, и брюки - не исключение. Вопрос в том, что в истории моды кожаные брюки стали знаковой вещью, вызывающей самые разные (и не всегда нам нужные) ассоциации: с рок-музыкой, агрессивной сексуальностью, защитой прав животных, наконец. Если все это вас не смущает, то стоит вернуть кожаные брюки в свой повседневный гардероб. В этом сезоне черные кожаные брюки и леггинсы носят с каблукми: это могут быть лаковые лодочки красного цвета, черные кожаные ботильоны, допускаются актуальные кеды на платформе. Все остальное в наряде должно быть либо деловым (пиджак, строгое пальто, удлиненная мужская рубашка), либо подчеркнуто грубым (спортивный свитшот, свитер толстой вязки, длинный кардиган, парка цвета хаки).

Что касается цвета, то кроме классического черного на пике популярности оттенки красного: кирпичный, малиновый, коричнево-бордовый.





УКОЛЫ КРАСОТЫ

«Все есть яд, и все есть лекарство, и только доза определяет разницу». Это изречение средневекового доктора Парацельса - правда на сто процентов и о ботулотоксине.

Первой была обезьяна

Большие дозы ботулотоксина вызывали сильнейшие отравления, часто с летальным исходом. Маленькие - расслабляли перенапряженные мышцы. Первый укол сделал в 1970-х годах офтальмолог Алан Скотт, правда, не человеку, а обезьяне. Затем препараты на основе смертельного яда стали пробовать на людях: лечили косоглазие, детский церебральный паралич, неврологические расстройства. А уменьшив дозу, стали корректировать межбровные морщины и морщины вокруг глаз. Существует три препарата на основе ботулотоксина - «Ботокс», «Диспорт» и «Кесомин». Если постоянно делать инъекции, мышцы начнут атрофироваться, и через несколько лет морщины будут глубже, чем если не делать инъекции вовсе. Особенно это касается тех девушек, кто рано и часто начинает делать уколы - 2-3 раза в год. Проводить процедуру нужно с таким перерывом, чтобы мышцы успевала восстановиться полностью и поработала хотя бы месяц. Как долго женщина будет ходить с гладкой кожей, зависит от мимики и образа жизни. Спортсмены, хохотушки и любительницы морщить лоб «разгоня-

ют» ботулотоксин быстрее, чем внешне спокойные женщины. А как получаются застывшие, «замороженные» лица-маски? Это происходит из-за полной блокировки мышцы. Вместо нее начинают работать другие. Образуются компенсаторные морщины в самых неожиданных местах.

Что можно исправить

- **Верхняя треть лица** - лоб, межбровная область и область вокруг глаз.
- **Губы.** Если проколоть препарат по контуру, губы перестанут собираться в гармошку, исчезнут кисетные морщинки.
- **Гипертонус подбородка.** Иногда подбородок принимает участие в разговоре - двигается и сжимается. Ботокс расправляет складки, разворачивает нижнюю губу.
- **Зона шеи.** Сильно напряженные мышцы шеи некрасиво обозначаются под кожей. Инъекции делают шею гладкой, подтягивают овал лица.
- **Нос.** С помощью ботокса можно подтянуть кончик носа и даже немного сузить его.
- **Жевательные мышцы** в нижней области скул.

С ВОЗРАСТОМ ОБВИСЛИ ВЕКИ...

У меня с возрастом начались проблемы с областью вокруг глаз: чуть обвисли веки. Пришлось приобрести специальный крем, но эффекта он не дал. Решила попробовать домашние маски, и две из них оказались действенными. С удовольствием поделюсь этими находками!

Первое средство: взбейте один яичный желток и добавьте к нему несколько капель кунжутного или оливкового масла. Нанесите на веки на 15 минут, смойте теплой водой, нанесите крем. Вторая маска из молока: в 1/4 стакана свежего молока добавьте 4 ст. ложки соды, хорошенько взбейте и охлаждайте в течение 20 минут в холодильнике. Нанесите на веки и через 15-20 минут аккуратно смойте прохладной водой. Маски чередовала: раз в неделю желтковую, раз в неделю молочную. И после курса из 20 масок кожа заметно подтянулась.

Л. Вересова.



Сам себе косметолог

- **Увлажняющая маска из тыквы.** Смешайте 3 ст. ложки мякоти тыквы (ее можно измельчить блендером или натереть на терке), 1 ст. ложку творога и 1 чайн. ложку жидкого меда. Нанесите на лицо на 15 минут, затем смойте водой комнатной температуры.
- **Скраб из яичной скорлупы.** Очистите от пленки яичную скорлупу, смелите в кофемолке до состояния порошка и добавляйте понемногу в гель для душа или средство для умывания. Яичная скорлупа мягко очищает кожу от омертвевших клеток. Использовать ее можно как для лица, так и для тела.
- **Чтобы локти не шелушились,** смешайте сок половины апельсина и 1 ст. ложку растительного масла. Нанесите смесь на локти и помассируйте их 7 минут. Если кожа сильно сухая, маску оставьте на 30 минут, оберните полиэтиленом, а сверху шерстяным платком. Смойте теплой водой.

На каждый день

ЕСЛИ У ВАС КОРОТКАЯ ШЕЯ

Откажитесь от воротников-стойек, выберите одежду с углубленным, зрительно удлиняющим шею вырезом, лучше всего V-образным. Не носите шарфы на шею, особенно из плотного шелка и шерсти. Если вы носите бусы или какие-то другие украшения, они должны быть длинными. Вам подойдет короткая стрижка. Если у вас длинные волосы, укладывайте их в высокую прическу.

СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНЫХ ЛОКОНОВ

Приступая к созданию идеальных локонов, всегда крутите их от лица. Впервые, локоны этого типа пользуются наибольшей популярностью и считаются трендовыми. Во-вторых, такие локоны подходят всем девушкам и женщинам без исключения, независимо от того, какой у них тип лица. Они помогут скрыть тяжелый подбородок и широкие скулы, сделать круглое лицо визуально уже или подчеркнуть его идеальный овал.



КРЕМ ДЛЯ ВЕК ИЗ ПЕТРУШКИ

Мелко нарежьте 10 г петрушки и разотрите с 20 г сливочного масла. Умойтесь утром холодной водой и нанесите крем на влажную кожу век. Из растертых листьев и стеблей петрушки можно сделать и маску. Для этого смешайте 1 чайн. ложку травы с 2 чайн. ложками сметаны. Маску нанесите на веки на 5-20 минут, затем аккуратно смойте холодной водой и смажьте кремом.

* При жирной коже лица полезна маска из кожицы свежих ягод брусники. Нанесите ее на 15 минут, затем смойте сначала теплой, а потом холодной водой.

* Для нежного пилинга губ в мед или оливковое масло добавьте манную крупу, нанесите на губы и нежно потрите пальцем.

Волосы стали лезть прямо пучками. Даже слив в ванне забился...

Как-то заметила, что при мытье головы у меня сильно стали лезть волосы, прямо пучками. Даже слив в ванне забился, хотя волосы у меня не длинные. На висках стали образовываться залысины. Думаю, это от стрессов: за полгода я похоронила родителей. Да и с мужем отношения всегда были и есть напряженные. Разводиться не собираемся, вроде живем неплохо, но характер у него тяжелый. Соседка дала мне свой нехитрый рецепт. Главное - накопать корней репейника. Этого сорняка везде полно. Чтобы приготовить лекарство для роста волос, надо смешать 1 часть любого коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корня репейника. Отвар готовится так: 200 г корня на 1 л воды, держать эту смесь после закипания на медленном огне 30 минут, потом остудить. Втирать средство в кожу головы каждый день. Чем дольше проводить такие процедуры, тем лучше.

И. Кокорева.

С морщинками справляется таблетка «Апилака»

Растираю ее в ступке и растворяю в 1 ст. ложке холодной кипяченой воды. Добавляю 1 ст. ложку сметаны, 2 чайн. ложки молотых овсяных хлопьев, 1 чайн. ложку глицерина и выдавливаю 1 капсулу аптечного «Аевита». Раз в два дня толстым слоем наношу смесь на очищенное лицо, через 15 минут смываю теплой водой. Смазываю кожу любым омолаживающим кремом. Курс - 10-20 масок (в зависимости от состояния кожи).

В. Стриж.

Солевые ванночки особенно полезны осенью, ведь после открытой летней обуви кожа на наших ножках становится грубой. Они восстанавливают кожу, заживляют ранки и трещинки, укрепляют ногти.

Для ванночек лучше использовать крупную поваренную соль, обогащенную йодом. Она укрепит клетки кожи и защитит от грибковых и микробных заболеваний стоп. В аптеках продаются готовые солевые смеси (из растительных экстрактов, глины, морской соли, масел). Хорошо очищают, освежают и тонизируют хвойно-солевые растворы.

Горячие ванночки для ног с солью подходят для распаривания стоп и размяг-



РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ТАТУИРОВКУ?

За татуировкой нужно тщательно ухаживать. Иначе она поблекнет, быстро потеряет свою красоту. А иногда после татуировки даже появляются воспаления.

* **Сразу после нанесения.** Повязку после нанесения татуировки снимают через 4-12 часов (зависит от ее характера, размера). Есть мнение, что татуировку нужно промывать средствами, содержащими спирт. Но это не так. После того, как повязка снята, татуировку нужно тщательно промыть теплой кипяченой водой с хозяйственным мылом. И подождать, пока вода высохнет сама. Вытирать полотенцем рану не нужно. Дальше нанести заживляющий крем или мазь и заклеить защитной пленкой.

* **Первые три дня.** Все вышеперечисленные действия нужно повторять в течение двух дней. И обязательно делать это в стерильных условиях, чтобы не занести инфекцию. На третий день

заклеивать татуировку специальной пленкой уже не нужно. Через несколько дней после нанесения на месте тату начинает образовываться корочка. Самостоятельно удалять ее не нужно - можно испортить нанесенный на кожу рисунок. Если корочка повредилась, аккуратно удалите кровь, нанесите слой заживляющей мази, а затем завяжите. Делайте так до тех пор, пока рана полностью не заживет.

* **Полное заживление.** До полного заживления раны обычно проходит около двух недель. Все это время нужно меньше находиться на солнце, не посещать солярий. Помните, что вместе с речной или морской водой на тело попадают бактерии, которые могут вызвать воспаление.

ВАННОЧКИ С СОЛЬЮ ДЛЯ НОГ

чения огрубевшей кожи подошв. Делать такую процедуру полезно перед удалением бородавок, мозолей и педикюром.

Подошвенные бородавки (шипицы) можно вылечить так: распаренную кожу стопы оботрите сухим подогретым полотенцем, бородавку смазывайте йодом, пока она полностью не почернеет. Делайте так каждый вечер, пока шипица не исчезнет.

Ванночки с морской солью, содержащей минералы (калий, натрий, кремний и др.), не только смягчают кожу стоп, но и расслабляют мышцы и сус-

тавы. Поэтому они обязательно входят в лечебную программу при некоторых заболеваниях.

Теплые ванночки для ног с солью (температура воды не выше 25 градусов) расслабляют, успокаивают, тонизируют и снимают напряжение. Добавьте 2 ст. ложки соли в небольшой тазик с водой, подержите в нем ноги 15-20 минут. Ополосните кожу чистой теплой водой и насухо вытрите полотенцем. Можно сделать массаж с успокаивающими эфирными маслами (если нет противопоказаний) и смазать питательным кремом.

ШАРЛОТКА НА ЛЮБОЙ ВКУС



КЛАССИКА ЖАНРА

Понадобится: яблоки - 4 шт., лимон - 1 шт., яйцо - 4 шт., сахар - 1 стакан (+2 ст. л. для посыпки пирога), сахар ванильный - 1 пакетик, мука - 1 стакан, сода - 1 ч. л., уксус столовый - 15 мл, масло сливочное - 20 г, крупа манная для посыпки формы.

* 3 яблока очистить от сердцевин и нарезать дольками (если кожура слишком плотная, снять ее). 1 яблоко вместе с кожурой нарезать тонкими полукружьями - для украшения. Полить лимонным соком.

* Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром до однородности. Всыпать просеянную муку. Добавить соду, гашенную уксусом. Всыпать кусочки яблок и аккуратно перемешать, чтобы не сбить пену.

* Форму смазать маслом и присыпать манной крупой. Выложить тесто. Сверху украсить полукружьями яблок, посыпать сахаром и поставить в разогретую до 200 градусов духовку.

* Выпекать 30-40 мин. Если в процессе выпечки верх или низ начинает подгорать, а в середине тесто не готово, уменьшить огонь до 180 градусов. Подавать пирог остывшим. Можно посыпать сахарной пудрой или украсить по своему усмотрению.

С ВИШНЕЙ И ЯБЛОКАМИ

Понадобится: яйцо - 5 шт., сахар - 1 стакан, мука - 1 стакан (+1 ст. л. для посыпки формы), яблоки - 2-3 шт., вишня - 100 г, сода - 1 ч. л., уксус столовый - 15 мл, масло сливочное - 20 г.

* Белки отделить от желтков. Взбить охлажденные белки в густую пену, постепенно добавляя сахар. Ввести желтки и еще раз взбить.

* Добавить просеянную муку, затем гашенную уксусом соду, хорошо вымесить. По консистенции тесто должно быть, как густая сметана.

* У яблок удалить сердцевин, нарезать тонкими ломтиками. Вишню освободить от косточек. Смазать форму маслом, присыпать мукой. Выложить подготовленную фруктовую массу. Сверху на фрукты распределить тесто.

* Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, до готовности (около 30 мин.). Начинать выпекать в средней части духовки, через 10 мин. переставить форму наверх.

✓ Если вишня используется замороженная, после ее разморозки нужно дать стечь лишней жидкости



Понадобится: мука - 1 стакан, яйцо - 2 шт., сметана (жирная) - 3/4 стакана, сахар - 1/2 стакана (+1 ст. л. для посыпки начинки), груши - 3-5 шт., сода - 1 ч. л., уксус столовый - 15 мл, корица молотая - 1 ч. л., сухари панировочные для посыпки формы, масло сливочное - 20 г.

С ГРУШАМИ И КОРИЦЕЙ

* Груши нарезать ломтиками (кожуру можно не снимать).

* Смазать форму растопленным сливочным маслом, присыпать панировочными сухарями. Выложить ровным слоем груши, присыпать сахаром. Сверху равномерно посыпать молотой корицей.

* В мисочке взбить яйца с сахаром. Добавить сметану и продолжить вымешивать тесто. Всыпать просеянную муку, добавить соду (предварительно погасить уксусом). Залить тестом начинку, разровнять ложкой поверхность.

* Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, до готовности (35-40 мин.). Дать остыть, вынуть из формы и перед подачей украсить пирог палочкой корицы, мятой или свежей грушей.

ХРУСТЯЩАЯ КАПУСТА НА ЗИМУ

Квашеная с клюквой

Понадобится: капуста белокачанная - 10 кг, клюква - 200 г, морковь - 2 кг, соль - 250 г.

* Клюкву перебрать, промыть, обсушить. Капусту очистить от верхних листьев, срезать кочерыжку, нашинковать. Морковь нарезать тонкой соломкой (или натереть на терке для корейской моркови). Выстелить капустными листьями дно большой эмалированной посуды.

* Смешивая в широкой посуде (или прямо на столе) порции капусты и моркови, посолить и перетереть до выделения сока. Выложить на капустные листья в емкость для засолки, пересыпая клюквой.

* Положить пресс, чтобы выступил сок. Попробовать сок на вкус: если соли недостаточно, досолить. Поставить в теплое место для брожения на 3 суток. Периодически необходимо протыкать всю толщу капусты скалкой, чтобы выходили пузырьки газа. Готовую капусту хранить под гнетом в холодном месте.



СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ

Понадобится: капуста белокачанная - 2 кг, морковь - 2 шт., свекла - 2 шт. **Для маринада:** вода - 1 л, сахар - 155 г, масло растительное - 155 мл, лист лавровый - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, перец душистый - 2-3 горошины, соль - 2 ст. л., уксус столовый (9%) - 155 мл.

* Капусту нашинковать. Морковь и свеклу некрупно нарезать (соломкой или кружочками). Выложить подготовленные ингредиенты в большую эмалированную емкость, перемешать.

* Для маринада влить в кастрюлю воду, добавить сахар, растительное масло, посолить, положить душистый перец, лавровый лист. Прокипятить маринад в течение 20 мин. Снять с огня, доба-

вить измельченный чеснок, влить уксус.

* Капусту со свеклой и морковью залить горячим маринадом, сверху положить тарелку и сильно надавить руками, чтобы маринад оказался поверх тарелки. Оставить мариноваться при комнатной температуре на сутки или чуть дольше. Разложить по стерилизованным банкам и закатать. Убрать в темное, прохладное место.

МАРИНОВАННАЯ С ПРЯНОСТЯМИ

* Капусту нашинковать на полоски шириной 5-6 мм.

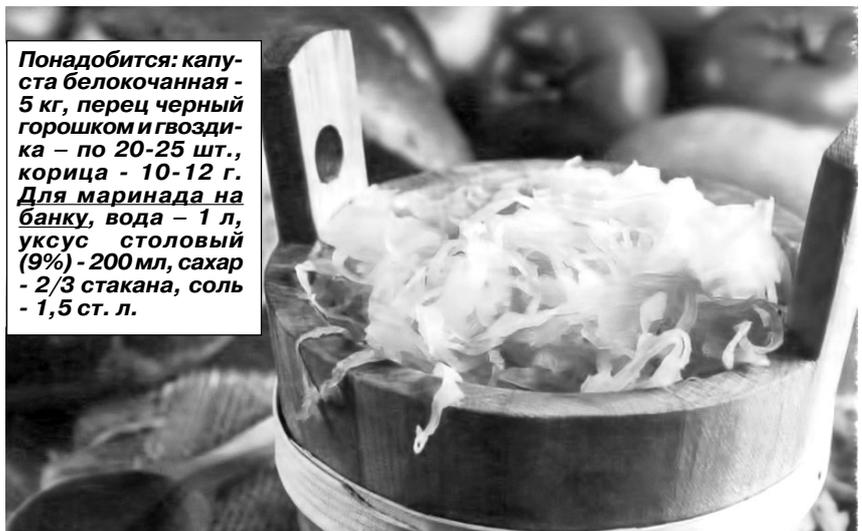
* Вскипятить в большой кастрюле воду. Опустить в кипяток капусту и бланшировать в течение 1 мин. (по желанию можно добавить немного тмина). Откинуть на дуршлаг.

* Для маринада развести в 1 л воды сахар и соль, прокипятить и в самом конце варки влить уксус.

* 4 банки емкостью 1 л вымыть. В каждую банку налить 250 мл горячей заливки, положить черный перец, гвоздику, корицу. Затем разложить по банкам бланшированную капусту до «плечиков» так, чтобы заливка была выше уровня капусты.

* Прогреть банки на водяной бане в течение 15 мин. Затем закатать.

Понадобится: капуста белокачанная - 5 кг, перец черный горошком и гвоздика - по 20-25 шт., корица - 10-12 г. **Для маринада на банку,** вода - 1 л, уксус столовый (9%) - 200 мл, сахар - 2/3 стакана, соль - 1,5 ст. л.



Зеленый подоконник



КАК ВЫРАСТИТЬ ПЕТРУШКУ НА ПОДОКОННИКЕ

Почетное место в кулинарном искусстве занимает петрушка. Это ароматное, красивое и полезное растение любит использовать практически каждая хозяйка. Пряная зелень очень ценится за свой богатый состав, в котором присутствует множество витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ. В любое время года петрушка является желанным гостем на столе в качестве пряности или как украшение блюда. Для того, чтобы сэкономить семейный бюджет и не тратить большие деньги на приобретение зелени в зимний сезон и ранней весной, можно вырастить ее на подоконнике в обычной квартире. Многие хозяйки уже давно этим занимаются, используя для выращивания семена или корнеплоды.

Требования к условиям содержания

Двухлетняя зеленая культура делится на два вида. Одни сорта выращивают для использования зелени, а другие – для получения корнеплода. В семенах содержится большое количество эфирных масел, которые замедляют процесс прорастания, он происходит только через 15-20 дней после посева.

Петрушке требуется плодородная и питательная почвенная смесь. Можно приобрести готовую, предназначенную для выращивания рассады овощей или для цветочных культур.

Растение устойчиво к низким температурам и их перепадам. Петрушка прекрасно растет при температуре 3-4 градуса тепла и выдерживает заморозки до 10 градусов мороза. При высоких температурных показателях зелень становится более ароматной, но расти начинает значительно медленнее.

Культура негативно реагирует на переизбыток влаги и недостаток света.

Выращивание петрушки из семян

Для того, чтобы процесс прорастания семян начался как можно раньше, рекомендуется использовать проверенные методы, которые будут этому способствовать.



Замачивание

Понадобится небольшой тканевый мешочек, в который помещают семена петрушки и оставляют сначала на 30 минут под проточной водой, а затем на сутки в сосуде с водой. После этого проводится легкая просушка, и семена готовы к посеву. Теперь появление сеянцев начнется в два раза раньше.

Яровизация

Семена помещают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани и оставляют в помещении с температурой 18-20 градусов до появления первых ростков. Это произойдет, приблизительно, на шестые сутки, после чего их сразу же переносят в холодильник на нижнюю полку или в прохладное помещение с температурой от 1 градуса мороза до 2 градусов тепла и оставляют на период от 10 до 30 суток. После такой обработки семена дадут всходы уже в конце первой недели после посева.

Дражирование

Процедура дражирования рекоменду-

ется всем мелким семенам, в том числе и семенам петрушки. Семена-драже намного удобнее высевать, они не слипаются и распределяются равномерно по поверхности земли.

Сначала посадочный материал необходимо увлажнить, затем высыпать в банку, наполненную мелким песком или любым другим обволакивающим материалом, и закрыть плотной крышкой. Встряхивая емкость в течение нескольких минут, можно увидеть, что семена покрываются песком. Налипая на мелкие семечки, он превращает их в «драже» размером 2-3 мм в диаметре. Следующий этап – просушка.

Посев семян

Глубина посадочных лунок – около 5 мм, ширина междурядий – 4-5 см, расстояние между посадками – 2 см. После высевания поверхность грунта нужно слегка уплотнить. Идеальное место выращивания – подоконник, на нем и размещаются посадочные контейнеры или ящики. Первый урожай можно будет собрать примерно через 40-50 дней после появления сеянцев.

Выгонка петрушки из корнеплодов

Этот способ выращивания зелени удобный и более короткий, чем предыдущий. Урожай свежей петрушки можно получать через каждый месяц. Такой вариант идеально подходит для тех, кто использует культуру как полезный и востребованный весь год товар.

Для выгонки зелени необходимы корнеплоды, которые без земельного участка на даче или огороде не вырастишь. Для высевания понадобятся семена из сортов корневой петрушки, которые к середине осени превратятся в полноценные корнеплоды. Собрав последний урожай зелени, корнеплоды извлекают из земли, раскладывают в деревянные ящики и засыпают песком. Хранить рекомендуется в прохладных условиях (например, в погребе или подвале). Второй вариант хранения – полиэтиленовые пакеты и нижняя полка холодильника.

По мере надобности корнеплоды высаживают в различные емкости и выращивают на зелень. Расстояние между посадками – 4-5 см, ширина междурядий – около 10 см. Полив проводится обильный, но не более одного раза в течение 7 дней.

Каждый корнеплод позволяет собирать свежую зелень 3-4 раза. Если провести их посадку не одновременно, а с интервалом в 7-10 дней, то свежие листья петрушки будут поступать на стол беспрерывно и в течение длительного времени обеспечивать витаминами всю семью.



Поздравления

Мальвину КИДИКОВУ

поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше светлых дней в жизни и почаще вспоминать детство, которое было прекрасным, но, увы, навсегда ушло.

Душою ты мила, невинна...

На сердце у тебя огонь,
Красавица наша Мальвина,
Гадалке подает ладонь.
На той ладони нити жизни,
Гадалка видит жизни даль.
Потом гадает серебрястый,
Зеленый Боря-попугай.
Гадалка нагадала счастье
И Боря вытянул билет.
Мальвина! Жизнью наслаждайся,
Живи счастливо много лет!

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ионка Христова,
Анна Димчева,
Кристина Димитрова,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Параскева Минчева,
Малуза Горанова,
Стефка Дончева,
Вероника и Даниэла Колевы,
Ирина Нешкова,
Ната Славчева,
Лада Николова,
Донка Младенова,
Лорина Развигорова,
Лина Радева-Нергадзе,
Мария Стромова,
Росица Билянова,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Марианна Трайчева,
Ангелина Жеравнова,
Эрмилия Карастоянова,
Финка Гаргова, Лиза Борджиева,
Ирина Подсоснок,
София Евдокименко,
Ирина Стасюк, Оксана Билозир,
Валентина Рудник, Мари Гличева,
Анна Еловенко, Елена Емельяненко,
Светлана Буланко,
Ирина Мегвинетухуцеси,
Инна Артеменко,
Лана Манагадзе,
Елена Микелашвили,
Этери Марташвили,
Майя Тетиашвили,
Наталья Жаркова,
Екатерина Станиси,

Иордарка Евтимиади,
Лолита Папандопуло,
Ирина и Ольга Энтиди,
Елена Шишкина, Алла Титвинидзе,
Софико Сакварелидзе,
Кристина Лазару,
Наргиза Оганова,
Дареджан Капанадзе,
Лора Пенчева,
Кети Анджпаридзе,
Светлана Ковальская,
Лицца Арабова,
Оксана Танасова,
Елена Мацукатова,
Евгения Орнитова,
Нино Ромелашвили,
Ирина Епифанова,
Татьяна Чубинидзе,
Полина Иванова,
Эльмира Трафова,
Мирелла Цандекиди,
Измина Леониди,
Нана Кобаля,
Ангелина Клионики,
Анемона Иродопуло,
Ирина и Ольга Энтиди,
Гликерия Уранопуло,
Гульнара Озманова,
Маргарита Орбант,
Измина Карслева,
Алла Фридман.

Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Жанна и
Офелия Григорян, Луиза Манукян, Нанули
Чалвардишвили, Лариса Домбровская,
Тина Габашвили, Ламара Дигмелашвили,
Инесса Левина, Ирина Гогишвили, Нуну
Котрикадзе, Ия Вардишвили, Татьяна
Никифорова, Ирина Дзуцова,
Роза Оганезова.

Аллу ИЗВЕРСКУЮ поздравляем
с днем рождения.

Желаем Аллочке идти по жизни всегда
радостно и непоколебимо. Пусть Гос-
подь Всевышний хранит тебя.
Все, что трудно догнать – наверстала,
Ты на жизнь смотришь смело... «Вперед!»
«Побеждает Изверская Алла!», –
Объявили. Дочь песни поет.
Пусть любовь будет нежной и сладкой,
Наша Алла всегда это ждет,
Побежит по дороге лошадка...
Дальше... Новый успех, сильный взлет.
Поют песни певичцы, спортсмены
Установят по жизни рекорд.
Будет в жизни твоей непременно
Сладких песен веселый аккорд.
Пожелаем мы Алле успехов,
Получить золотую медаль,
Много счастья, цветов, песен, смеха.
Пусть сияет тебе звездный рай!

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Алла Буквинская,
Мария Кондролова,
Елена Иваницкая, Полина Иванова,
Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина,
Лали Изория, Ирина Епифанова, Манана
Орагвелидзе, Дали Мхитарян, Вектра
Диомова, Наира и Тамта Гагошидзе, Ольга
Лучинка, Наили Лагазашвили, Марина
Карадочева, Ирма Тавадзе, Мери и Нино
Кешелава, Сильвия Оганесян, Нина
Романиди, Майя Гиоргобиани, Манана
Масхарашвили, Майя Венкова,
Галина Ремкова, Нино Кварталиани,
Кнарик Минасян, Викторина Дарбинян,
Диана Мицтури, Марина Манджavidзе,
Элеонора Гвадзабия,
Наталья Псаропуло, Берта Енукидзе,
Ксения Спиранди, Пепела Копалеишвили,
Марина Гоциридзе,
Нана Даушвили, Екатерина Зелинская,
Цицо Бераушвили, Писо Калмахелидзе,
Нино Шаламберидзе, Замира Цотадзе,
Гулсунда Схиладзе.

Заиру КВАРАЦХЕЛИЯ-ГУЛУА

поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья, долгих лет
жизни и видеть только хорошее.

Чаруют взгляды всего мира,
Мечта, любовь, счастье, добро,
Проснитесь радостно, Заира!
Солнечный свет... поет «Реро».
Поются радостные песни
И льется реченькой вино,
И нет здесь ничего чудесней,
Чем дома светлое окно.
Через года, века, столетья,
Пусть светит доброты звезда.
Хотим, Заира, сладко спеть вам,
Печаль не будет никогда.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Тина Шония, Светлана Арутюнова, Галина
Каревская, Цицо Нозадзе, Любовь
Щербаева-Нугешидзе, Светлана Ковальс-
кая, Наили Харацишвили, Лия Долидзе,
Светлана Горичко, Иза Мелуа, Тина

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №46

**СКАНВОРД
НА СТР. 15**



**СКАНВОРД
НА СТР. 23**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фортуна. Ангара. Ермак. Осло. Вольво. Клон. Драп. Доллар. Юг. ОРТ. Покаяние. Трактор. Танк. Труа. Философ. Белл. Скаляр. Шуруп. Аль. Нива. Каин. Бак. Гайдар. Корсар. Аве. Тема. Жатва. Фантом. Принтер. Роза. Осока.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Парвеню. Скифы. Гарнитур. Угол. Грунт. Клобук. Рев. Сепаратор. Таро. Идол. Ремо. Игр. Фланг. Фиакр. Анапа. Клад. Карась. Опора. Адажио. Трон. Ятаган. Аванс. Илона. Либретто. Ноль. Арина. Ява. Век. Артек. Брак. Пара.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



МНИМЫЙ ХРОМОЙ

Жил-был кот. Собственно, любой рассказ можно начать этой фразой - никто не пострадает. Другое дело - продолжение рассказа.

Ну, жил какой-то там кот – вон их сколько сидят на заборах, шляются по дворам или, пожертвовав своим кошачьим достоинством, нежатся в благоустроенных квартирах. Но этот кот оказался особенным, как говорится, шибко умным...

Итак, жил-был кот. Так как герой наш обитал в сельской местности, то все его достоинства были при нем. Кот был самцом в самом серьезном смысле этого слова. И если он не дрался с соперниками за свои права, то обхаживал очередную кошечку, так что дел у него было много. А потому хозяйева видели своего кота лишь рано поутру возле старой миски, где иногда плескалось молоко, или иногда встречали его среди деревни деловито вышагивающим на очередную кошачью «стрелку» или свидание.

Как-то раз случилось несчастье. Загудевшись по чужим закромам и засмотревшись на очередную пушистую красавицу, наш герой очень неудачно попал задней правой лапой в мышеловку. Мышеловка оказалась не какой-то там китайской, а «дубовой», еще доперестроенной сборки. Скорее, даже не мышеловка, а целая крысолетка. Так что котяре сильно не повезло, и он, с трудом подтягивая за собой пострадавшую лапу вместе с вцепившейся намертво мышеловкой, от которой так и не смог избавиться, дополз кое-как до родного дома.

Хозяйева своего страдальца встретили в лучшем виде, хотя, между нами говоря, не особо он этого и заслуживал. Но хозяйева были добрые, душевные, быстренько освободили гуляку от мерзкого механизма, осмотрели лапу, убедились, что перелома нет, и все равно назначили котяре щадящий больничный режим. В него входили: новая подстилка на парадном месте у печки, свежее мясо ежедневно, парное молоко в чистом блюде, ну и, разумеется, доброе отношение, и все это искренне, от всей широкой русской деревенской души.

Надо сказать, что коту подобная перемена (раньше-то его чаще венником гоняли, чем за ухом чесали) очень даже понравилась. Сначала он отлеживался на своем новом месте, с тоскливым выражением морды поедая мясо и неспешно запивая его молоком. Потом принялся робко перемещаться на крыльцо, хромя на пострадавшую лапу и там греться на солнышке. Но каждое утро хозяйка обнаруживала своего страдальца лежащим на подстилке и робким мяуканьем просящим продолжить лечение молоком и мясом. Так прошло две недели.

Как-то раз хозяйке пришлось встать пораньше, и она с удивлением обнаружила, что больной исчез! Выбежав на крыльцо, женщина огляделась по сторонам, и что же она увидела: лохматая скотина, только вчера приволакивающая лапку от печки до крыльца и обратно, явно провела где-то бурную ночь и теперь вприпрыжку и с довольным выражением наглой морды возвращалась по деревенской дороге домой.

И вот негодяй встретился глазами со своей хозяйкой! Станиславский бы аплодировал той метаморфозе, которая в мгновение ока произошла с котом. Его усы опустились вниз, морда приобрела плаксивый, жалобный вид, а задняя правая лапа резко перестала слушаться и безвольно обвисла. Стеная и жалуясь на жизнь, «больной» захромал в сторону крыльца, надеясь занять уже полюбившееся место у печки и получить очередную порцию мяса.

Но номер не прошел. Вместо порции мяса наглый обманщик получил своим «любимым» венником по ушам, и ему тут же, чтобы не схлопотать дополнительную порцию, пришлось скрыться в огородных зарослях.

С тех пор кот зажил прежней веселой жизнью, хотя наверняка с тоской вспоминал свой статус инвалида и все, что к нему прилагалось. А в деревне он наконец получил саркастическую кличку «хромой бес».

Поздравления

У Юрия ЛОЦОВАНИ и Майи (Маико) БИБЛИАНИ, а также у Георгия (Гочи) ГВИШИАНИ и Зары ГОБИКОВОЙ родился внук, а у Тенгиза ЛОЦОВАНИ и Аиши ГВИШИАНИ родился сын Нугзар (Нуго).

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малыша на свет. Желаем маленькому Нуго вырасти счастливым, смелым и стойким, быть достойным своих уважаемых предков.

**Кричит лошадка и-го-го,
На ней сидит ребенок малый,
Родился наш малыш Нуго,
Он будет молодец удалый.
Нугзари, Нуго, малыш наш!
Перед тобой мир гор и речек,
Хранит тебя порядка страж,
За тебя в храме много свечек.
Расти большим, малыш Нугзар,
И будь ты благородным парнем,
Пока кутеж... ликует бар.
Пусть не погаснет страсти пламя!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Нино Хецуриани,
Лела Чабукиани,
Инга Навериани,
Этери Хергиани,
Мзия Гиоргобиани,
Изо Ахвледиаи, Лили Турдзеладзе, Тата Джапаридзе, Нана Гулишвили, Тея Дарахчан, Нуну Саркисян, Валентина Погодина, Татьяна Семернина, Цувцура Мехтияева, Нина Ширмазанова, Дали Амиридзе, Евгения Маругиди.*

Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.



Коробочка для салфеток

Даже обычная коробка с бумажными салфетками станет украшением интерьера, если сшить для нее симпатичный яркий футляр с завязками.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * коробка с бумажными салфетками;
- * ткань с рисунком;
- * ткань однотонная;
- * шнур плетеный для каркаса;
- * лента для завязок;
- * нитки, ножницы, линейка, карандаш, булавки;
- * швейная машинка.

1. Измерить высоту, ширину и длину коробки с салфетками. Стандартные размеры: 6X21X12 см. Выкроить основную деталь по замерам, прибавив со всех сторон по 1,5 см на припуски. Также выкроить детали для окантовки - две полосы, длина которых равна ширине основы, а ширина 5 см.

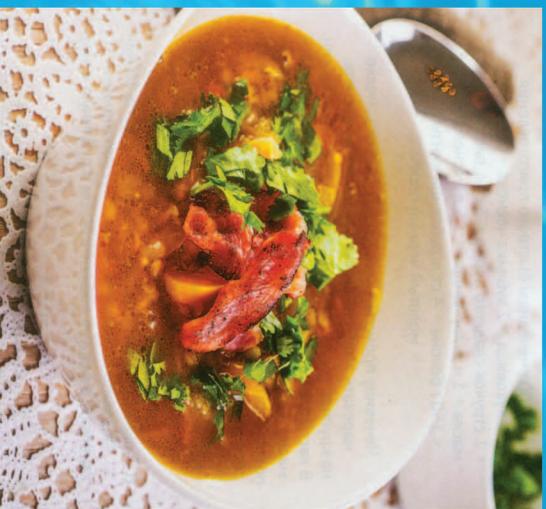
2. Согнуть окантовки вдоль пополам, поместить внутрь шнур и зафиксировать булавками. Отстрочить окантовку, прокладывая строчку максимально близко к шнуру. Для более ровной строчки лучше использовать лапку для пришивания молний. Совместить края окантовки с кромкой лицевой части основы и пришить окантовочную деталь так, чтобы строчка прошла вплотную к предыдущему шву. Со второй стороной поступить аналогично. Перевернуть и отутюжить.

3. Разложить основу на столе лицом вниз, сложить пополам и отметить центральную линию. Завернуть окантовочные края к этой линии и скрепить булавками.



Стачать боковые швы, обработать их швом зигзаг. Надеть футляр на коробку изнаночной стороной и отмерить карандашом места, где находятся уголки коробки. Затем снять футляр с коробки, соединить отметки с двух сторон и прострочить прямую строчку. Повторить для всех уголков. Излишки ткани срезать и обработать зигзагом. Вывернуть футляр налицо, швы отпарить утюгом. С обеих сторон отверстий для салфеток пришить ленты для завязок. Надеть футляр на коробку с салфетками и завязать ленты бантиками. Футляр для коробки с салфетками готов!





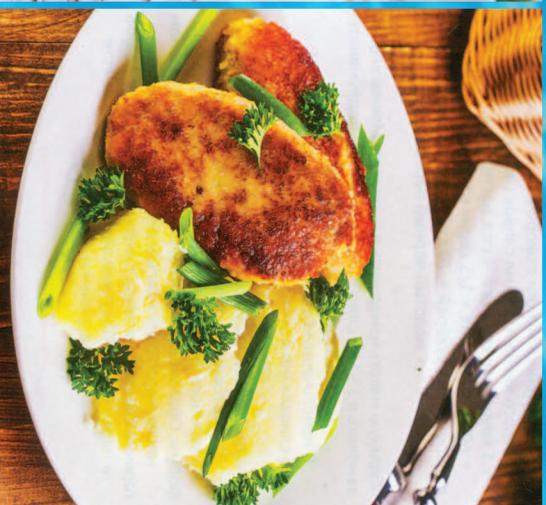
ПОХЛЕБКА

С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И БЕКОНОМ

200 г чечевицы быстрого приготовления, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 моркови, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кориандра, 1,5 л мясного бульона, 150 г бекона, 4 ст. л. рубленой кинзы, соль, молотый черный перец.

Чечевицу промыть. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец нарезать полосками. В кастрюле с толстыми стенками нагреть растительное масло и подрумянить лук. Добавить чеснок и морковь, подрумянить в течение 5 мин. Положить сладкий перец, посыпать кориандром и жарить 3 мин. Влить бульон, довести до кипения и варить 5 мин. Бекон нарезать ломтиками и обжарить в сковороде без добавления жира. Выложить на бумажное полотенце, чтобы лишний жир впитался. В бульон с овощами всыпать чечевицу и варить 10 мин. Посолить и поперчить. Разлить по порционным тарелкам, в каждую добавить бекон и рубленую кинзу.

Если вы используете чечевицу обычную, не «быструю», ее следует замочить на 2 часа в холодной воде.



ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ С ГАРНИРОМ

700 г куриной мякоти с окорочков и грудки, 100 г белого хлеба, 300 мл сливок (жирность 10%), 1 крупная луковица, 4 ст. л. растительного масла, 600 г картофеля, 1/3 корня сельдерея, 4 ст. л. панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, соль, молотый черный перец.

СЫРНЫЕ РУЛЕТКИ

250 г творога (жирность 9-18%), 2 маленькие зубчика чеснока, 2 небольшие веточки укропа, 50 г вяленых томатов в масле, 150-200 г полутвердого сыра, 1 стебель зеленого лука, соль, молотый красный перец.



САЛАТ СО СКУМБРИЕЙ

300 г мелкого картофеля, 2 маленькие красные луковицы, 300 г филе скумбрии горячего копчения, по 70 г рукколы и петрушки, 1 свежий огурец, 1 лимонного сока, 5 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.



Куриную мякоть измельчить в блендере. Мякиш хлеба замочить в 150 мл сливок. Порубить и подрумянить на половине растительного масла. В измельченную куриную мякоть добавить хлеб в сливках (не отжимать!), жареный лук, посолить, поперчить и вымесить фарш. Картофель и сельдерея очистить и крупно нарезать. Залить горячей водой и отварить до готовности. Из куриного фарша слепить котлеты продолговатой формы. Обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле.

Картофель и сельдерея размыть, добавить горячие сливки, положить сливочное масло, приправить и перемешать. Получившееся пюре подать вместе с куринными котлетами.

Чтобы котлеты получились сочными и нежными, соотношение куриной мякоти с окорочков и филе грудки должно быть примерно 2:1.

Для начинки творог протереть через сито. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Укроп вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и затем мелко порубить. Вяленые томаты откинуть на сито, потом мелко нарезать. Все ингредиенты начинки перемешать, посолить, поперчить по вкусу.

Сыр нарезать широкими ломтиками. На каждый положить немного творожной начинки, разровнять и свернуть рулетиком. Завернуть его в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Листочки зеленого лука нарезать вдоль на тонкие полоски. Перед подачей на стол рулетики достать из холодильника, пленку снять. Каждый холодный рулетик, пленку снять. Каждый обвалять полосками лука и выложить на сервировочную тарелку.

Для начинки вместо творога можно использовать готовый творожный сыр с различными наполнителями.

Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире. Клубням дать остыть, затем очистить их и нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Филе скумбрии разделить на кусочки. Рукколу и петрушку вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и нарезать. Свежий и маринованный огурцы вымыть и нарезать длинными ломтиками. Все ингредиенты соединить в большой миске.

Для соуса лимонный сок слегка взбить вилок с оливковым маслом, посолить и поперчить по вкусу. Полить ингредиенты салата, перемешать и разложить по порционным тарелкам или салатникам. Можно украсить лимонной цедрой.

Для приготовления этого и других салатов лучше всего брать картофель, который хорошо сохраняет форму после варки.