

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№22

МАЙ 2018

цена:
1,5 лари

**Десертный
крем**

стр.39

**Поддержим
сосуды**

стр.13

**Осторожно,
пылевые клещи!**

стр.28

**Выстраиваем отношения
со свекровью**

стр.18

**Женские судьбы
Шерон Стоун**

стр.20-21

Меган Фокс стр.16-17

“Личная жизнь на первом месте”

КАК ПОДОБРАТЬ МОДНЫЙ ГАРДЕРОБ



С чем носить ботфорты

Ботфорты - капризный элемент гардероба, но создать с ним гармоничный и не вульгарный образ вполне реально.

Платье. Выбирайте максимально простой крой. Длина может быть любая, но расстояние между краем одежды и началом сапог не должно превышать 15 см. Откажитесь от открытых плеч, глубоких вырезов и декоративных элементов.

Мини-юбка должна быть не слишком короткой и не в обтяжку, а расклешенной или сложного силуэта. Обратите внимание на модели с завышенной талией - вместе с высокими сапогами они визуально стройнят. На деловую встречу наденьте платье или юбку миди, немного прикрывающие верх ботфортов, которые должны сидеть обязательно в обтяжку по ноге.

Брюки выбирайте облегающие, а ботфорты с более свободным голенищем. С ботфортами лучше носить брюки темных тонов. Не стоит выбирать штаны телесного цвета. Верх - свободный, многослойный. Сочетание с джинсами тоже возможно, но помните, что джинсы должны быть черного, серого, грязно-синего цвета, не голубые и не ярко-синие.



Какие модели джинсов удлиннят ноги

Выбирайте классические прямые модели, сделанные из однотонной ткани, без накладных карманов, заклепок и широкого клеша. Любые вертикальные полосы зрительно стройнят. Не являются исключением и стрелки на джинсах, которые также корректируют фигуру. Обратите внимание на завышенную талию - она визуально вытягивает нижнюю часть. Откажитесь от укороченных моделей и джинсов с отворотами внизу.

Как создать вечерний образ?

Любой деловой образ легко трансформируется в вечерний с помощью правильно подобранных аксессуаров. Длинные серьги с офисным костюмом могут выглядеть странно и даже комично, а вот надевать их с платьем, юбкой со свитером или блузкой - это отличная идея. Замените офисную сумку клатчем, добавьте яркий шейный платок. Поменяйте туфли, для вечера они могут быть яркими.



О цветовой гамме для брюнеток

Девушкам с теплым оттенком волос, который отликает каштановым, рыжеватым и медным оттенками, идеально подходят красные, коралловые, оранжевые цвета в одежде.

Брюнеткам, чьи волосы имеют иссиня-черный или коричнево-пепельный оттенок, стоит обратить внимание на синий и сиреневый цвета. Также в их гардеробе должны быть вещи цвета лаванды, изумрудных и пастельных оттенков.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

ДЛЯ ВАС И ВАШИХ ДЕТЕЙ

Потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили известна как один из результативных специалистов в Грузии, помогает людям найти взаимопонимание, избавиться от неблагоприятных обстоятельств, вернуть душевное спокойствие и любовь. Но самое главное – она видит, какие проблемы в будущем могут возникнуть у человека и его близких, в том числе и у детей, и помогает им от них избавиться.

Вот что рассказывают сами пациенты потомственной ясновидящей Нелли БИЧИКАШВИЛИ.

«После визита к Нелли я смогла, наконец, вздохнуть спокойно: мой 18-летний сын стал меняться в лучшую сторону, серьезно занялся учебой в институте, перестал водиться с плохой компанией. Раньше я его просто боялась, не знала, чего ждать. Теперь он изменил отношение ко мне: жалеет, помогает по дому. А недавно начал подрабатывать, чтобы помочь мне содержать семью. Такого результата я, по правде говоря, не ожидала. Просила ясновидящую, чтобы парень хоть немного за ум взялся. А получила сына, о котором любая мать может мечтать!

Валентина К.

+ + +

«Мои отношения с любимой девушкой зашли в тупик. Сильная ссора и обида разлучила нас. Моя мама, переживая за меня, сходила на прием к Нелли Бичикашвили, и потомственная ясновидящая убрала пропасть, которая легла между мной и моей любимой – произошло примирение, хотя до этого мы не общались уже несколько месяцев. Я очень рад, что снова вместе с моей второй половинкой! Спасибо!

Владимир С.

+ + +

«Об одном жалею – поздно узнала о возможностях Нелли Бичикашвили. Если бы я

раньше обратилась к ней, то не потратила бы столько сил впустую, не приобрела бы хронические болезни. Все, оказывается, можно уладить – всего за несколько сеансов Нелли вернула в нашу семью мир! А сколько бессонных ночей я провела, сколько слез пролила, не зная, что мне делать, куда бежать за помощью! Теперь сын наверстывает упущенное, ведь целых два года он не хотел заниматься, отказывался слушать нас с отцом, все гулял и развлекался, деньги из дома таскал. Сейчас, слава Богу, взялся за ум...

Тинико Ц.

+ + +

«Мой бизнес без особой на то причины пошел на спад и я решил обратиться за помощью к Нелли Бичикашвили. Она мне точно обрисовала ситуацию и нашла причину моих бед. Сейчас у меня все в норме.

Армен С.

Как вернуть любимого человека? Как заставить взрослеющего подростка взяться за учебу, оставить хамство и грубость? Как избавиться близких от зависимостей? Ответы на все эти вопросы знает потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили. И применяет эти знания на благо людей.

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,
555-92-36-89.



СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

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.

КРАХ ОСТРОВА НЕВЕЗЕНИЯ

«Невезение – это мой постоянный фон по жизни. Ничего не получается и все, за что я ни возьмусь, идет прахом. Неужели это из-за того, что я родился в понедельник? Такое ощущение, что я живу на другой планете – планете невезения!».

Помните слова знаменитой песни из фильма «Бриллиантовая рука» про остров невезения?

В реальной жизни очень часто слова той песни «Чтоб они ни делали, не идут дела» подходят многим. Поневоле, по разным причинам, люди этой категории становятся жителями «Острова невезения». Причины невезения могут быть разные – это и тривиальные порча, и сглаз, и родовые, и другие проклятия. И даже неправильно выбранная специальность не дает возможности человеку развиваться и быть удачливым и счастливым. И понедельники тут не причем.

Рассказ Эвелины В. «Я стала понимать, что со мной что-то не так, когда мне исполнилось 12 лет. Постоянно попадала в ситуации, в которые трудно было поверить. Даже родители меня стали опекать больше чем надо, видя, что неудача – это мой верный спутник по жизни. К 30 годам жизнь моя стала настолько невыносимой, что жить уже не хотелось. Был диплом университета, но не было работы, не было семьи. Было только НЕВЕЗЕНИЕ! Случайно узнала об экстрасенсе Дмитрии Бибилашвили и записалась к нему на прием. Господин Дмитрий мне сказал, что причина моих проблем родовое проклятие и слабая аура, которая не может меня защитить от негативного воздействия и людей, и жизненных ситуаций. Так я стала ходить к экстрасенсу на сеансы, которые изменили мою жизнь кардинально! Прошел год – у меня есть хорошая работа и появился любимый человек. Я счастлива, и все благодаря сильнейшему экстрасенсу Дмитрию. А его знаменитые талисманы надежно меня защищают от всех проблем!».

Рассказ Евгении С. «Мой сын работал за границей. Внезапно он вернулся в Тбилиси, сказав, что его контракт по работе внезапно прервали. Жизнь его стала адом. Я не узнавала своего мальчика! Много чего плохого с ним произошло, пока я не обратилась к супружеской чете Ольге и Дмитрию Бибилашвили. Они проводили и сеансы и ритуалы и в довершение работы дали мне волшебный порошок и сакральные слова к нему и теперь, когда невезение подступает ко мне или к моему сыну, я провожу чудесный ри-



туал с волшебным порошком, которому меня научили великие волшебники Ольга и Дмитрий. И все у меня и моего сына становится просто волшебным и чудесно! Невезение получило сокрушительный удар!»

Рассказ Сергея И. «Все в один момент в моей жизни пошло кувырком. Из успешного и удачливого человека я стал жителем острова невезения. Ничего не получалось и все мои начинания шли прахом. Счастливый случай свел меня с парапсихологом Ольгой Бибилашвили. Она мне сказала, что мою удачу забрали колдовскими методами – есть такой вид порчи.

Чудодейственные сеансы госпожи Ольги вернули мне мою прежнюю удачу. Теперь я стал более осторожным, о своих победах не говорю всем подряд, как раньше. А талисманы госпожи Ольги – это мое спасение и защита. Мой остров невезения потерпел крах!»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Если вы чувствуете, что стали жителем острова невезения, и если по каким-то причинам не можете прийти к нам на прием и у вас нет нашего «волшебного порошка», то попробуйте провести простой ритуал.

Перейдите вброд речку или ручей.

Подойдите к сосне, приложите к стволу обе ладони и три раза скажите: «Ты стоишь, а я иду-заберу мою беду»

Нельзя перечислять проблемы –

от этого они множатся, как снежный ком. Если вы эту ошибку все же допустили, то надо сказать – «Покойников не считаю, проблем не перечисляю»

Если эти ритуалы вам не помогут, значит дело не в простом невезении и вам без нашей помощи не обойтись!

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, не имеющую аналогов в Грузии, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

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

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

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

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

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

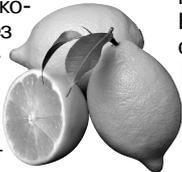
Курага избавила от песка в почках

Меня беспокоили боли в почках. На МУЗИ обнаружили песок. Помог такой рецепт: в течение 10 дней съедала по 200 г кураги натощак. До обеда больше ничего не ела и не пила. На 8-9-й день в моче заметила песок. Сделала 10-дневный перерыв. Так и чередовала: 10 дней ела курагу, 10 дней - перерыв. Съела 10 кг кураги. Вот уже 15 лет почки не беспокоят.

Т. Романова.

Чудодейственное снадобье от атеросклероза

Моя мама давно страдает атеросклерозом. Для поддержания организма я готовлю чудодейственное снадобье. 1 кг корней сельдерея промываю, пропускаю через мясорубку, ставлю в холодильник на 6 дней. После этого 3 больших лимона вместе с кожурой, но без косточек также пропускаю через мясорубку. Смешиваю лимонную массу с 0,5 кг меда, добавляю корни сельдерея и ставлю на день в холодильник. Мама принимает



смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - пока не кончится смесь, потом можно сделать перерыв на неделю и повторить.

О. Шмелева.

От туберкулеза рекомендую целебную настойку

Моему деду этот рецепт в свое время помог вылечиться от туберкулеза, а мне - быстро встать на ноги после двустороннего воспаления легких. Понадобится большая бутылка емкостью 0,75 л, чтобы легко герметически закрывалась, и металлическая банка (заполните ее песком или золой). В бутылку влейте 0,5 л пшеничной водки, добавьте 1 стакан меда, 1 яичный белок. Смешайте в кофемолке по 1 чайн. ложке имбирь, гвоздику, корицу, черный перец, калган (его можно заменить лапчаткой). Добавьте эту смесь в бутылку, хорошенько закупорьте и поставьте в емкость с песком. Накройте крышкой, обмажьте сверху тестом и поставьте на сутки в русскую печь. Пейте настойку по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой до тех пор, пока не наступит улучшение.

И. Тимофеев.

Чабрец вернет здоровье и прибавит сил

Ароматный чай с чабрецом успокаивает судорожный кашель (экстракт тимьяна входит в состав известного препарата пертусина), лечит хронический и острый бронхиты, смягчает приступы астмы, помогает справиться с изжогой, улучшает пищеварение, но противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, диабете. Заваренный как чай чабрец употребляют при воспалении полости рта (полоскание), он поможет справиться с насморком (ингаляция) и со стоматитом у детей. Чай увеличивает количество молока у кормящих мам.

✓ **Чай.** Для его приготовления 1 чайн. ложку тимьяна залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте по 1 чашке 3 раза в день в теплом виде с медом.

✓ **При болях в суставах** нарвите траву с цветами, заполните ею половину поллитровой банки, залейте 2 стаканами водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Втирайте в больные места.

✓ **При кашле,** ревматизме 100 г травы залейте 1 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Влейте в ванную с водой и посидите в ней 10-15 минут.

✓ **При застарелом кашле** 5 чайн. ложек травы залейте 1 стаканом кипятка (суточная доза). Настаивайте 45 минут, процедите. Пейте настой горячим небольшими глотками.

✓ **При сотрясении мозга** 1 ст. ложку тимьяна залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения. Настаивайте 1 час, пейте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 6 месяцев.

✓ **При выпадении волос** смешайте по 2 ст. ложки чабреца, коры ивы и коры дуба, залейте 1 л воды, кипятите 15 минут. Остудите, процедите, втирайте в кожу головы, подержите 2 часа, смойте теплой водой. Делайте так 3 раза в неделю. Препараты из тимьяна противопоказаны при диабете, гипертонии, заболеваниях щитовидной железы, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких.



Новости

Теперь не страшно

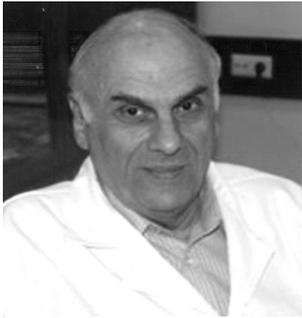
Скоро обследоваться на рак кишечника можно будет не с помощью колоноскопии, а проглотив капсулу-таблетку, работающую как крохотный рентген. Человек глотает ее, и капсула начинает издавать сигналы, обнаруживая сужение (опухоль). Данные передаются на особый пластырь, который клеится на поясницу пациента. Выходит капсула естественным путем, и через 10 минут у врача на руках 3D изображение кишечника.

Очень точный скальпель

Недавно ученые изготовили акустический скальпель. Он настолько точен, что способен отделить всего одну клетку. Технологию уже протестировали, отделив одиночную раковую клетку в яйчнике и просверлив отверстие диаметром 150 микрон в почечном камне. Создатели надеются, что со временем такой метод можно будет использовать для точечного введения лекарства и уничтожения микроопухолей и тромбов. Операция безболезненна: луч настолько тонкий, что не задевает нервные окончания.

Диагноз по походке

Медленная походка может быть признаком болезни. Для диагностики этот показатель так же важен, как значения кровяного тонуса, сердечного ритма и температуры тела. Измерять скорость походки ученые из США научились с помощью приспособления, которое по размеру не больше телевизора. Сенсор оценивает скорость передвижения человека с точностью до 99%. Крепится на стену в доме и излучает в 100 раз меньше радиоактивных волн, чем мобильный телефон.



- Батоно Роман, в частности, что можно сказать о невралгии тройничного нерва?

- У человека имеется два тройничных нерва – слева и справа, с тремя ветвями: глазной нерв, верхнечелюстной и нижнечелюстной нервы. Каждая ветвь распадается на более мелкие веточки. Все они на своем пути следования проходят через определенные отверстия и каналы в костях черепа, где могут подвергаться сдавливанию или раздражению. Сдавливание и нарушение кровообращения тройничного нерва происходит, когда холестериновые бляшки оседают на стенках сосудов, питающих нервные волокна. Острая боль появляется, когда корешок нерва начинает соприкасаться с кровеносными сосудами.

Часто невралгию провоцируют переохлаждение, длительный разговор, умывание холодной водой и т.д. Боль повторяется 10-15 раз в день. Но, если за-

НЕВРАЛГИЯ

Трудно найти человека, который хоть раз в жизни не испытывал бы головную боль. Голова болит при различных болезнях, особенно при невралгии тройничного и затылочного нервов. Об этом наша беседа с руководителем Национального института неврологии имени П. Сараджишвили, академиком Романом ШАКАРИШВИЛИ.

пустить недуг, приступы увеличатся в разы. Как правило, заболевание более характерно для людей среднего возраста – в 40-50 лет. Чаще наблюдается поражение правого тройничного нерва – 70% от всех случаев заболевания. Болезнь носит циклический характер, т.е. периоды обострения сменяются периодами ремиссии. Все проявления недуга можно разделить на несколько групп: болевой синдром, двигательные и рефлекторные расстройства, вегетативно-трофические симптомы. Так, болевой синдром – это приступообразная и очень мучительная, жгучая боль. Пациент в момент приступа часто замирает и даже не шевелится, потирает зону боли.

Конечно, невралгия тройничного нерва не опасна, но спокойно жить не даст. Но она неизбежно ведет к изменению психики, появлению депрессии. На первых порах лечения специалист должен назначить пациенту про-

тивосудорожные средства, подавляющие активность нервных клеток, которые и вызывают болевой синдром. Эффективно применение ультразвука, ионизирующего излучения. Они безболезненны. Боли исчезают у 80-90% пациентов.

- Какие причины вызывают невралгию затылочного нерва?

- Это, в первую очередь, остеохондроз шейного отдела позвоночника, травмы позвоночника, при которых мягкие ткани сдавливают нервные волокна, переохлаждение затылочного нерва, остеоартрит в шейном отделе позвоночника. К сожалению, постоянное перенапряжение мышц шеи и плечевого пояса от длительного пребывания в статическом положении тоже здоровья не прибавит. При этом, мышцы сдавливают затылочный нерв. Так и развивается хроническая невралгия. Кроме того, невралгию могут спровоцировать сахарный диабет,

подагра, опухоли в головном мозге.

- Батоно Роман, как диагностируют этот болезненный недуг?

- В основном применяются рентгенография шейных позвонков и затылочного отдела головы, компьютерная томография и магнитно-резонансная томография, при помощи которых тщательно изучается состояние костей и мягких тканей в зоне поражения.

- Что назначают в процессе лечения пациента?

- Если, например, боли не очень сильные, то хорошо помогает лечение теплом в области шеи и затылка, сильные же боли снимаются противоспазматическими средствами.

Эффективны нервные блокады: в болезненные точки лечащий врач подкормит специальные препараты, позволяющие снизить болевые ощущения и уменьшить воспалительный процесс. Если же приступ боли повторится через определенное время, то блокаду можно повторить.

Здесь хотелось бы добавить, что положительные результаты дают физиотерапия – вытяжение позвоночника и специальный массаж, а также лазеротерапия и ультразвук.

- Спасибо вам за содержательную беседу.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Пригодится

✓ От ларингита разотрите 7 орехов миндаля с 7 зернами черного перца. Добавьте немного воды и сахара. Принимайте по 1/4 чайн. ложки каждые 3-4 часа, тщательно пережевывая.



✓ Воспалились десны? Гингивит? 5-6 раз в сутки полощите рот 8-10-дневным кефиром. Уже через 2 дня язвочки начнут заживать, а на 3-й или 5-й день наступит полное выздоровление.

✓ Мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке, ускоряет созревание нарывов и рассасывает опухоли.

Для того, чтобы ночной сон был полноценным и здоровым, необходимо правильно завтракать.

Идеальный завтрак

По словам физиолога и специалиста в области сна профессора Нерина Рамлахана, идеальный завтрак должен состоять из 8 орешков миндаля и 2 фиников, съеденных в течение 30 минут после пробуждения. Такой скромный набор продуктов обеспечит правильный баланс углеводов, жиров и белков, благодаря чему организм активизирует процесс метаболизма и стабилизирует уровень сахара в крови.

Небольшая горстка фруктов и орехов не только даст организму около

200 ккал, но и поможет выработать за день гормон мелатонин, необходимый для хорошего отдыха ночью. К тому же, такой завтрак помогает сбросить лишний вес. Если вообще отказаться от завтрака, организм воспримет это как тревожный сигнал о голоде и начнет вырабатывать гормоны стресса. Это негативно отразится на качестве сна. А хороший завтрак поможет не только выспаться, но и похудеть, ускоряя обмен веществ. После орехов и фруктов не хочется есть несколько часов.

**ФАРИНГИТ - ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛОТКИ.
ЕСЛИ ВОСПАЛИЛИСЬ И МЯГКИЕ ТКАНИ ГОРТАНИ, ЭТО УЖЕ ЛАРИНГИТ.**

Горло болит? У вас фарингит



Избавьтесь от кашля

Из-за постоянной вибрации голосовых складок на них могут образовываться узелки (не больше булавочной головки). От частых приступов кашля узелки твердеют, не позволяя смыкаться голосовой щели. В результате, голос практически пропадает. Кроме лекарства от кашля, помогут пастилки и леденцы с мятой, ментолом, эвкалиптом, которые хорошо смягчают горло, снимают отек.

Больно глотать и говорить

Оба недуга - частые спутники простуд и гриппа, которые сопровождаются сильным кашлем и насморком. Провоцируют фарингит и ларингит вирусы и бактерии. Они могут обитать в организме и до поры до времени не проявляться. Но стоит переохладиться или когда начинаются резкие перепады температуры воздуха, усиливается слюноотделение, першит в горле, затруднено дыхание, появляются приступы надсадного, лающего кашля. Больно глотать и говорить, голос меняется, становится хриплым, осиплым и совсем пропадает. Как вернуть здоровье?

Идите к врачу и следуйте его советам и рекомендациям, иначе в

ближайшие 7 дней острое заболевание перерастет в хронический недуг. Доктор, взяв анализы, найдет виновника ваших страданий и в зависимости от этого назначит лечение. Бактериальные недуги можно вылечить только антибиотиками, вирусные требуют другого лечения.

Молчите!

Молчание - золото и главное лекарство при фарингитах и ларингитах, особенно в первые 2-3 дня. Перейдите на язык жестов, но ни в коем случае не на шепот. Вам кажется, что так вы бережете горло? Наоборот! Когда вы шепчете, нагрузка на голосовой аппарат возрастает в 2-3 раза - как будто вы кричите.

Откажитесь от сигарет

А также от кофе, алкоголя, острой, кислой и пряной пищи. Они раздражают и сушат без того поврежденную слизистую оболочку дыхательных путей. Больше пейте. Обильное теплое питье - чай с малиной, молоко с медом, боржоми без газа - способствует выведению токсинов из организма, облегчает состояние.

“Отвлеките” болезнь

Ускорят процесс выздоровления горчичники на область грудины, согревающий компресс на горло, горячие ванночки для ног. Это пойдет на пользу при одном условии - если нет высокой температуры. Сухость глотки и гортани вызывают не только фарингит и ларингит, но и заболевания желудочно-кишечного тракта. Поэтому, при болях в горле надо обследоваться также у гастроэнтеролога. Лечение основного заболевания позволит устранить неприятные ощущения в горле и вернуть голос.

**С. Арделян, отоларинголог,
врач высшей категории.**

**СУХОСТЬ И ПЕРШЕНИЕ МОГУТ ПОЯВЛЯТЬСЯ ПОСЛЕ
УДАЛЕНИЯ МИНДАЛИН. ИНФЕКЦИЯ, НЕ ВСТРЕЧАЯ
ПРЕГРАД, БЕСПРЕПЯТСТВЕННО ПРОНИКАЕТ В ГОРЛО
И ПОДДЕРЖИВАЕТ ОЧАГ ВОСПАЛЕНИЯ.**

Сам себе доктор

✓ Соком свежего растения тысячелистника натирают десны для их укрепления.

✓ При болях в сердце надо жевать лимонную корку.

✓ При радикулите хорошо помогают компрессы из распаренной травы лебеды.

✓ При хроническом насморке полезно жевать пчелиные соты.

ПОЧЕМУ ВАКЦИНА НЕ СРАБОТАЛА

Гриппозный сезон в этом году был суров к американцам и европейцам.

В США от гриппа скончались 85 взрослых и 30 детей, а в Великобритании погибло более 150 человек. Американские ученые считают, что вакцину от гриппа делает неэффективной... нехватка сна. Биологи сделали вывод, что недосып так же опасен, как и стресс. И подсчитали: если хронически недосыпающему человеку сделать прививку от гриппа, то у него выработается в 2 раза меньше антител, чем у того, кто спит полноценно! Это правда. Большинство из тех, кто был привит и заболел, хронически недосыпали. Самой важной для иммунитета считается только стадия глубокого сна. Всего же сон делится на несколько стадий, которые сменяют друг друга несколько раз:

• первая (5-10 минут после засыпания), когда человека еще легко разбудить;

• вторая - неглубокий, легкий сон (или быстрая стадия), который длится примерно 35-45 минут;

• глубокая (или медленная) стадия, занимающая в среднем 45-55 % от сна. В этот момент температура тела снижается, сердечный ритм замедляется, а иммунная система перезагружается и готовит новые «войска» для борьбы с инфекциями, отвечающие за поимку вирусов. Чем меньше длится эта стадия, тем меньше шансов у иммунитета побороть вирусы, с которыми вы встретились накануне днем. Сколько спать, чтобы не болеть: детям от 6 до 13 лет - 9-11 часов; подросткам от 13 до 18 лет - 8-10 часов; взрослым старше 18 лет - 7-9 часов.



Менструация хоть и естественный процесс в организме женщины, но в этот период самочувствие часто изменяется в худшую сторону. Облегчить свое состояние можно несколькими способами.

Что влияет на самочувствие в «эти» дни?

двое суток, когда кровотечение наиболее сильное.

Не следует поднимать в дни менструаций тяжести, а также посещать баню и сауну.

Чем помочь себе? Делайте упражнения, уменьшающие боль и повышающие тонус матки.

Если нет гинекологических проблем, в течение 10-15 мин. выполняйте мягкие наклоны туловища (вперед, назад, в стороны, вращение корпуса, махи ногами и руками).

На пользу пойдут и легкие тренировки - ходьба, танцы, йога (кроме перевернутых поз, а также поз, вызывающих скручивание и напряжение мышц живота, либо требующих сильного прогиба или напряжения).

нальный фон помогут морская капуста, рыба, яйца, гречка и многие другие продукты, содержащие йод и селен.

В критические дни снижается эффективность иммунитета, поэтому его нужно поддержать, чтобы не было обострений хронических заболеваний, молочницы и др. Употребляйте продукты, богатые антиоксидантами (особенно свежие овощи, зелень, сезонные ягоды и фрукты), а также йогурты с живыми бактериями.

Стрессы, напряженный график работы, частая смена часовых поясов

Эти факторы не только снижают иммунитет, но и негативно сказываются на психологическом фоне женщины: часто возникает нестабильное настроение, плаксивость, раздражительность, депрессия.

Чем помочь себе? Постарайтесь минимизировать нагрузки, высыпаться и избегать стрессовых ситуаций. Снятию напряжения способствуют упражнения на релаксацию (например, йога), медитация. Улучшить эмоциональный фон поможет чай из успокаивающих трав: Melissa, пустырника, мяты, валерианы, пиона. Подойдут и спиртовые аптечные настойки.

Курение

Эта вредная привычка приводит к усилению головных болей, отеков и перепадам артериального давления. Кроме того, курение может влиять на болезненность протекания месячных.

Чем помочь себе? Чаще бывайте на свежем воздухе. При любой возможности выходите на улицу, спите только в хорошо проветренном помещении. Насыщенный кислородом организм функционирует правильно, благодаря чему неприятные симптомы менее выражены.

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

Во время менструации могут наблюдаться тянущие боли или спазмы в животе, отечность, перепады настроения, утомляемость, тошнота и другие неприятные симптомы, снижающие качество жизни.

Однако в большинстве случаев можно сделать так, что «эти» дни ничем не будут отличаться от всех остальных.

Заболевания репродуктивной системы

К ним относятся миома матки, эндометриоз, воспаление яичников, различные новообразования и др.

Тревожные симптомы: сильные боли в низу живота во время месячных, обильная кровопотеря. Для точного диагноза необходимы дополнительные обследования.

Чем помочь себе? Повышайте уровень гемоглобина в крови. Слабость и общее снижение тонуса могут говорить о снижении уровня гемоглобина, вызванном кровопотерей. Если врач не видит причин для беспокойства (т.е. обильные месячные являются вашей физиологической особенностью), ослабить кровотечение поможет прием экстракта водного перца (продается в аптеке).

Следует обогатить рацион продуктами, содержащими железо и витамин С, либо принимать назначенные врачом препараты железа.

Чрезмерные физические нагрузки

Не рекомендуются интенсивные занятия спортом, особенно в первые

Избыток соли в пище

Перед месячными и во время них организм женщины склонен удерживать жидкость (обычно это происходит из-за изменения гормонального фона). Соль лишь усугубляет ситуацию. В итоге, помимо отеков наблюдается упадок сил и общее ухудшение самочувствия.

Чем помочь себе? Снизьте потребление соли. Используйте морскую или розовую гималайскую - эти виды соли содержат много необходимых для организма минералов, в отличие от поваренной, в которой только натрий.

Исключите жареную и копченую пищу - это поможет нормализовать водно-солевой баланс.

Употребляйте натуральные мочегонные средства: отвар шиповника, настой толокнянки, хвоща, почечный мочегонный сбор.

Соя в рационе

Продукты на основе сои содержат в большом количестве фитоэстрогены (аналог женского гормона); увлечение такой пищей способно вызвать обильные кровотечения.

Чем помочь себе? Скорректируйте меню. Нормализовать гормо-

Когда аденоиды лучше удалить?

? У восьмилетней дочери увеличены аденоиды. Вредны ли они для здоровья? Обязательно ли делать операцию?

Ольга Круглова.

Отвечает Сергей Рязанцев, доктор медицинских наук, профессор.

Аденоиды - это разрастание глоточной миндалины, находящейся на стенке носоглотки. При этом заболевании затрудняется носовое дыхание: рот у ребенка почти всегда открыт, часто развивается хронический насморк, неправильно растут зубы, голос становится гнусавым. Возможны заболевания ушей и ухудшение слуха.

Однако у аденоидов есть и положительная роль - это некий защитный барьер иммунной системы. Аденоиды на ранней стадии можно лечить. Но не самостоятельно, а только по рекомендации врача. Какие могут быть показания к операции?

- ✓ 3-я или 4-я степень аденоидов;
- ✓ консервативное лечение уже в течение года не приносит никаких результатов;
- ✓ челюстно-лицевая деформация;
- ✓ снижается слух ребенка;
- ✓ рецидивирующие отиты, синуситы.

При эрозии

✿ Для спринцевания разведите 1 чайн. ложку настойки эвкалипта 1 стаканом теплой воды.

✿ Возьмите 100 г веток калины на 600 г пахты, кипятите на медленном огне 10 минут. Отвар настаивайте ночь, утром можно спринцеваться (отвар процедите и подогрейте).



ТАТУАЖ ОПАСЕН!

? Дочь хочет сделать татуаж бровей и губ. Это не опасно для здоровья?

Марина Г.

Отвечает Нина Пастова, врач-косметолог:

С одной стороны, татуаж, безусловно, поможет исправить форму и цвет губ и бровей. Также сэкономят время на ежедневном макияже и очистке лица от него. Но у татуажа есть и отрицательные стороны. Начнем с того, что это болезненная процедура, которая делается под местной анестезией. Значит, ее должен проводить специалист с медицинским образованием. Кроме того, при процедуре может произойти инфицирование, заражение каким-либо заболева-

нием, если не соблюдают все правила гигиены.

Нельзя делать татуаж, если у вас есть сердечно-сосудистые болезни, онкология, диабет, вирусные гепатиты, ВИЧ, гипертония, ОРВИ. Также если у вас образуются келоидные рубцы. Не делается процедура во время месячных, при беременности и кормлении грудью.

Ни в коем случае татуаж нельзя проводить дома. Только в специализированном медицинском кабинете, где соблюдается стерильность инструментов.

Почему ночник вреден?

? Мой пятилетний сын ночью всегда просит оставлять включенным ночник. Но я слышала, что засыпать лучше в полной темноте. Как лучше поступить?

Татьяна Зуева.

Отвечает Галина Никифорова, врач-педиатр:

Большинство детей не боятся темноты: детишкам чудятся различные монстры, которыми сегодня изобилуют книжки и мультфильмы. Зато при ночнике ребенок спокойно засыпает, а неожиданно проснувшись ночью, не пугается.

Однако группа американских и японских медиков констатировала, что ночной сон при свете лампы не полезен для юного организма. А все потому, что, когда мы засыпаем, в нашем организме дей-

ствует специальный гормон сна мелатонин. Ночное освещение может способствовать нарушению выработки этого гормона и, соответственно, привести к беспокойному сну.

Но сразу выключать ночник не стоит. Надо постепенно приучать ребенка к этому, сидеть рядом с ним вечером, ждать, пока он заснет. Оставляйте дверь приоткрытой, чтобы свет из коридора или других комнат проникал в детскую. А со временем перестаньте делать и это.



Отекают ноги?

➔ Смешайте 6 желтков куриного яйца и 6 чайн. ложек топленого масла. Хорошо взбейте и накладывайте на отеки, закрепив повязкой.

➔ Залейте 2 ст. ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятите на маленьком огне 15 минут, процедите. Выпейте в течение дня.

➔ Пейте по 100 мл сока свежих ягод рябины с 1 ст. ложкой меда утром, до еды. Также полезно пить по 100-150 мл сока клюквы утром, до еды. Курс лечения - 2-3 месяца.

ОТ САЛА ХУДЕЮТ!

? У меня проблемы с лишним весом. И я не могу жить без сала!

Муж говорит, чтобы похудеть, нужно отказаться от этого продукта. Может, он все-таки ошибается?

Валентина И.

Отвечает Елена Меркулова, диетолог:

На самом деле сало и вкусно, и полезно. Этот продукт является профилактикой онкологических заболеваний. Сало способствует растворению уже имеющихся в сосудах холестериновых бляшек, полезно для укрепления сердечной мышцы, питает мозг, положительно сказывается на работе почек. Рекомендуются пациентам с заболеваниями пищеварительного тракта, легко переваривается.

Как это ни удивительно будет для многих, сало способствует похудению. А все потому, что полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в нем, заставляют расщепляться жиры. Употребляя этот продукт ежедневно понемногу, через некоторое время вы заметите, что талия стала тоньше.

Людям, страдающим ожирением или просто имеющим лишний вес, нужно есть не более 20 г сала в сутки.

На приеме у невролога

НАШ СЫН РОДИЛСЯ С КИСТОЙ МОЗГА...

Еще в роддоме у сынишки обнаружили кисту головного мозга. Поставили диагноз перинатальная энцефалопатия. Прошли лечение, врач успокоил, что к концу первого года киста обычно рассасывается. Сейчас сыну 1,5 года, развивается он хорошо. Почему же все-таки образовалась киста? Какие могут быть последствия?

Ольга Н.

Киста могла образоваться из-за родовой травмы: при тяжелых родах, слабой или, наоборот, стремительной родовой деятельности, родах со стимуляцией, а также при неправильном предлежании плода. Могло сказаться и неблагоприятное течение беременности: угроза выкидыша и преждевременных родов, токсикозы, отеки, повышенное давление, отклонения во время беременности в анализах мочи, анемия во время беременности, хронические заболевания матери.

Перинатальная энцефалопатия может проявляться повышенным внутричерепным давлением, беспокойством или, наоборот, чрезмерной вялостью и малоактивностью ребенка, задержкой темпов нервно-психического и речевого развития, а также другими признаками.

Так как развитие у вашего сына хорошее, то киста, по-видимому, рассосалась и никаких неблагоприятных последствий в будущем не будет. Для контроля можно сделать повторное УЗИ головного мозга.

М. Мусатова, детский невролог.

На каждый день

✓ Родители не должны контролировать каждый шаг ребенка. Пусть он развивает в себе чувство уверенности, будет смелым, сообразительным, умеет критически оценивать ситуацию.

✓ Сталкиваясь с трудностями, в которых есть определенная доля риска, ребенок быстро начинает ощущать себя не хрупким, а гибким. Если возникает конфликт, он сам «разруливает» его.

Два яйца на завтрак

Чем накормить ребенка перед занятиями? Ответ на этот вопрос дают японские диетологи. По их данным, лучшим стимулятором умственной деятельности являются перепелиные яйца. Поэтому японским школьникам перед началом уроков обязательно дают съесть, как минимум, два перепелиных яйца.



Оценки для мальчиков зависят от девочек

Доказано: чем больше в школе девочек, тем лучше учатся мальчики. Девочки лучше справляются с учебной и школьными заданиями. Мальчики же не прикладывают особых усилий, но стараются намного больше, если с ними учатся больше девочек. Эксперты проанализировали данные 280 тысяч 15-летних учащихся. Основным показателем успешности стало чтение. Оказа-

лось, что навыки чтения были намного лучше в школах, где больше 60% учеников - девочки. Выходит, что, грамотно формируя классы, можно добиться улучшения успеваемости.

Спать не меньше 8 часов

Американские ученые провели исследование и выяснили, что сон у маленьких детей должен продолжаться до 16 часов в день, а у подростков - до 8. По мнению ученых, изменение этого графика опасно для здоровья. Недостаток сна плохо сказывается на трудоспособности, внимании, психике. Это касается также взрослых, но детей особенно. Так, нарушение режима может привести к ожирению, сахарному диабету, а также депрессии, которая у подростков чревата суицидом. Поэтому малышам, которым еще нет года, нужно спать 12-16 часов, а затем постепенно время сна нужно сокращать.

✿ Умывать грудничка в течение дня нужно без мыла. Оно сушит нежную кожу малютки.

✿ Мыло для умывания личика достаточно использовать всего несколько раз в неделю.

✿ В первый месяц мыть голову шампунем не нужно, после - один раз в неделю.



Дружат... жестами

Дети, еще не научившиеся говорить, способны дружить и даже шутить. Малыши, которым еще не исполнилось и 18 месяцев, общаются друг с другом с помощью звуков, через зрительный контакт, трудноуловимые жесты, дотягиваются до другого и даже используют юмор.



Как справиться с детской истерикой

Не обращайте внимания на истерику, даже выйдете из комнаты. Нет зрителя - нет спектакля.

→ Когда ребенок уже и сам хочет успокоиться, но не может, помогите малышу, переключив его внимание на что-то другое, например, на собачку, которая бежит во дворе.

→ Самое главное, чтобы все члены семьи были заодно. Если в чем-то ребенку отказывает мама, то и папа, и бабушка, и дедушка должны придерживаться этого.

→ И помните: если хоть один раз малышу истерикой удалось добиться своего, то он всегда будет манипулировать при помощи слез и капризов.

Г. Курашкина, детский психолог.

Отцы и дети

Любящий муж очень гордится беременной женой и появлением на свет своего ребенка. Для мужчины отцовство - это новый статус, подтверждение его зрелости, материального достатка. Ведь женщина доверила ему заботу о себе и ребенке. Мама решает проблемы «местного значения» и не заглядывают так далеко вперед, как мужчины. А вот отцы думают глобально, поэтому у них больше волнений за удачный исход нового начинания под названием «ребенок».

Это мясо – чемпион по низкому содержанию холестерина, и, к тому же, в ней мало калорий.

БАРАНИНА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗУБОВ И СОСУДОВ

Нежирная баранина подходит для питания пожилых людей и детей. В ней много фтора, защищающего зубы от кариеса, и кальция, укрепляющего зубную эмаль. В бараньем жире мало холестерина. Содержащийся в ней лецитин обладает антисклеротическими свойствами и нормализует обмен холестерина, стимулирует работу поджелудочной - а это хорошая профилактика диабета. Из бараньего жира делают компрессы и растирки при простуде. Для компресса нужно растопить жир и пропитать марлю, сложенную в 3-4 слоя. Положить ее на спину больного, сверху накрыть тканью, а затем полотенцем или плотным покрытием. Также готовят це-

лебный напиток от кашля. Для этого 1 чайн. ложку жира надо растопить в 1/2 стакана горячего молока. Дать больному выпить в теплом виде утром, натошак, или вечером, перед сном. Взрослым дозировку увеличивают в 2 раза.

Содержащиеся в баранине соли калия, натрия и магния полезны для сердца и сосудов. И еще она богата железом (на 30% больше, чем в свинине), необходимым для кроветворения, и йодом, который нужен щитовидке.

Витамины группы В повышают тонус, предотвращают нервные расстройства. Фолиевая кислота (B2) поддерживает иммунитет, ви-

тамины Е, Д и К полезны для кровеносной системы и укрепляют кости.

В баранине в 3 раза меньше жира, чем в свинине, и в 2 раза, чем в говядине. В день можно смело съесть 100 г мяса. Из-за низкого содержания жира и холестерина баранину можно употреблять и

диабетикам. Бульон из баранины пойдет на пользу больным гастритом с пониженной кислотностью. Но тем, у кого язва желудка или гастрит с повышенной кислотностью, лучше отказаться от бульона из баранины. На большие почки это мясо тоже действует неблагоприятно. Ведь животных подкармливают антибиотиками и гормональными стимуляторами, а они часто разрушают почки и печень. Исключить баранину надо и при артрите.

Ж. Стрижак, диетолог.

В баранине в 3 раза меньше жира, чем в свинине, и в 2 раза меньше, чем в говядине.



От гастрита избавила уха из ершей

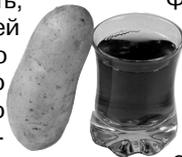
Расскажу, как наваристая ершовая уха помогла мне вылечить гастрит без всяких таблеток. Готовить ее проще простого. Кроме рыбки, потребуется только немного картошки, луковица и соль. По вкусу можно добавить черного перца и зелени - петрушки и укропа. Совсем мелких ершиков можно не чистить. Главное - рыбу не мыть, чтобы не убраться с чешуи слизь, - в ней вся польза. Ершей заливаю водой, солю и варю до тех пор, пока они полностью не разварятся. После этого процеживаю уху через дуршлаг, выбираю крупные кусочки рыбы и опускаю их обратно в бульон, а кости и головы выкидываю. Добавляю в бульон нарезанные картошку и лук и варю до готовности. Уха получается очень наваристая и ароматная. Летом во время отпуска, который провожу в деревне у озера, стараюсь каждый день готовить ершовую уху и съедать по 2-3 тарелки в

день. После такого курса лечения про гастрит забываю надолго.

И. Маковников.

Сок красного картофеля спасает от панкреатита

Меня периодически беспокоит воспаление поджелудочной железы - хронический панкреатит. Но я нашла эффективное средство - это красный картофель, точнее его сок. Ежедневно утром и вечером за 2 часа до еды выпиваю по 1 стакану сока красного картофеля, а через 5 минут стакан свежего домашнего кефира. Курс лечения - 15 дней, затем делаю перерыв на 12 дней. Для устойчивого результата надо провести 3-4 курса. Сок надо готовить непосредственно перед употреблением из тщательно вымытой щеткой, неочищенного картофеля,



И. Одинцова.

Болят сердце?

Варим кашу. При болях в сердце необходим калий. Его много в пшене. Вначале прокалите пшено на очень сильном огне, но так, чтобы крупа не поменяла свой цвет. Затем 1/3 стакана прокаленного пшена промойте, залейте 2/3 стакана воды и на медленном огне сварите пшеничную кашу. Это суточная норма. Кашу можно подсолить или подсластить по вкусу.

Рак любит... послаще

После Второй мировой войны во всех развитых странах увеличилось число онкологических заболеваний. Политика здесь ни при чем - изменилась пища.

Стали есть больше рафинированного сахара и пищу, приправленную химикатами, которых не было прежде. Больше половины калорий теперь поступает из еды, которая не существовала в те далекие времена, когда формировались наши гены. Очищенный сахар (тростниковый, свекольный, кукурузный сироп и т. д.), белая мука (белый хлеб, макароны), растительные масла (соевое, подсолнечное, кукурузное, маргарин) - эти три источника «кормят» рак. Так, что ученые советуют меньше есть еду из белой муки, разваренные белые макароны, кукурузные хлопья (и большинство других подслащенных хлебных злаков для завтрака), чипсы, снеки, жареную пищу, подслащенные напитки (промышленные фруктовые соки, лимонады).

Для профилактики рака ешьте темный шоколад, в котором более 70% какао, хлеб из цельного зерна на закваске, неразваренные макароны, капусту (особенно брокколи), коричневый рис, овес, пшено, гречку, оливковое и льняное масло. Полезны соевое молоко, тофу, рыба (скумбрия, сардины, лосось), бобовые, любые отруби, овощи, фрукты, ягоды, чеснок, лук. Домашнее молоко, яйца и мясо употребляйте 1 раз в неделю. Из напитков - воду с лимоном, тимьяном или шалфеем, зеленый чай, один бокал красного вина в день во время еды.



ОПЯТЬ АЛЛЕРГИЯ!

В крупных городах каждый пятый страдает аллергией. Ведь вместе с развитием промышленности увеличилось и число раздражителей. Как предотвратить обострение болезни в весенний период?

Если сравнить наше тело с сосудом, то один аллерген - например, шерсть домашнего любимца - не принесет особых проблем. А все потому, что это лишь капля в «сосуде». Но за день подобных капель в «сосуд» попадает множество: загрязненный воздух, бытовая химия, пыль. С каждым годом накапливается все большее количество аллергенов. Когда содержимое уже выплескивается через край, организм дает серьезный сбой. Но вернуться к комфортной жизни все же реально.

Опасная пыльца

При аллергии первичными симптомами заболевания считаются «щекотание» в носу, зуд кожи век, головная боль. Затем появляются заложенность носа, слезоточивость. Причем с каждым разом период обострения увеличивается, и переносить аллергию становится все сложнее.

Из-за глобального потепления, спровоцированного ухудшением экологии, период цветения увеличился более чем на месяц. Пыльцы в воздухе стало больше, а чем чаще мы дышим ею, тем выше шанс получить аллергию.

Что делать? Постарайтесь отказать в период цветения от поездок за город. Чтобы обезопасить себя, носите большие солнцезащитные очки и как можно чаще протирайте лицо специальными влажными салфетками. Регулярно промывайте нос раствором с морской солью.

Микробы

Современные антибактериальные чистящие средства, с одной сто-

роны, убирают болезнетворные микроорганизмы с поверхностей, с другой - расшатывают наш иммунитет. А это повышает риск возникновения аллергии. Ведь иммунная система отвыкает бороться с микробами и ищет себе новую «цель». Ею может стать все, что угодно - пыльца, плесень, шерсть животных.

Что делать? Использование антибактериальных чистящих средств оправдано лишь в туалете и ванной. В других помещениях достаточно регулярной влажной уборки. Можно наводить чистоту в доме с использованием отвара трав, например, протирать им пыльные поверхности. Свежесть после отвара останется надолго!

Облегчаем симптомы

Сдайте пробы на аллергены - эта безболезненная процедура позволит точно определить все раздражители и не только назначить эффективное лечение, но и принять профилактические меры.

Что поможет предупредить или облегчить симптомы аллергии, кроме специальных лекарственных средств, которые вам пропишет врач?

1. Здоровое питание. Скажите «да» свежей зелени. В весенне-летний период аллергикам нужно есть ее как можно больше. Укроп, петрушка, салат разных сортов, капуста, кинза - ваши верные друзья в борьбе с аллергией. Обязательно ешьте мед - это «прививка» против аллергии на пыльцу, ведь мед содержит ее микрочастицы. Врачи рекомендуют постоянно есть его до сезона обострения, чтобы сформировать стойкий иммунитет. Поддерживать иммунную систему также поможет морская рыба, богатая витамином D (тунец, лосось).

✓ Растение белокопытник лекарственный, принимаемый внутрь в виде отвара, по эффективности не уступает дорогостоящим антигистаминным препаратам.

2. Чистота в доме. Если вы аллергик, с мечтой о домашнем питомце придется распрощаться. Когда любимый кот уже есть в вашем доме и расставаться с ним вы не хотите, хотя бы не пускайте кота в постель. Используйте противоаллергенные чехлы для подушек - это хорошая профилактика аллергии на пылевого клеща. В сезон обострений влажную уборку нужно проводить ежедневно. Очиститель воздуха и частое проветривание помогут избежать контакта с продуктами жизнедеятельности пылевого клеща.

3. Иглоукальвание. Эта процедура снижает выработку гормонов стресса, что снижает симптоматику аллергии. Врач подбирает точки, через которые можно оказать местное воздействие - через слизистую носа и глаз, сегментарное - через спинной мозг и общее - через центральную нервную систему, кору головного мозга и подкорку. В профилактических целях достаточно провести 12 сеансов иглоукальвания.

4. Отсутствие стресса. Кортизол - гормон стресса - провоцирует появление аллергии. Чаще гуляйте на свежем воздухе, отдыхайте, высыпайтесь. Ваша задача - снизить нервное напряжение. И вы заметите, что в этом сезоне аллергия вас не коснулась (или все прошло в легкой форме).

5. Солнечные ванны. Ученые доказали: дефицит витамина D провоцирует возникновение аллергии. Солнечные ванны и прогулки на свежем воздухе можно дополнить витаминным комплексом, предварительно проконсультировавшись с врачом.

С возрастом, под влиянием нагрузок суставы изнашиваются. Их ткани становятся не такими эластичными, более сухими. Это чревато в дальнейшем болями и даже разрушением костей. Суставам необходима помощь!

Поддержим суставы!

Чем вы можете поддержать свои суставы? На пользу пойдут не только специальные средства, но и определенные продукты питания. Почаще включайте их в свой рацион - это окажет благоприятное воздействие на суставы.

Морская жирная рыба

Отлично подойдут скумбрия, форель, лосось, сардина и даже сельдь - ведь в них масса полезных жирных кислот. Они помогут суставным тканям оставаться эластичными, улучшат внутрисуставную смазку. Витамины и минералы, содержащиеся в рыбе, укрепят кости и хрящи.

Полезнее всего рыбу запекать, готовить на пару, отваривать. Отличные варианты блюд - уха из лосося, форель с травами на пару или в фольге. Селедку и скумбрию многие недолюбливают из-за сильного запаха при готовке. Выход - приготовление на улице, на углях мангала. Рыбу нужно чуть присолить, поперчить и отправить на решетку. Через 15 минут вкусное и полезное блюдо готово.

Гранат

Этот южный плод известен своим укрепляющим воздействием на сердце и сосуды. Кроме того, в нем содержатся вещества полифенолы, которые имеют противовоспалительный эффект. Это очень важно для всего организма, не зря гранат рекомендуют для профилактики и лечения различных заболеваний. Это же касается воспалений в суставах: фрукт помогает предупредить артрит, а если болезнь уже развивается, то снизить ее распространение и неприятные ощущения.

Гранат хорош и в виде сока, и добавленный в различные блюда, но самый простой и эффективный способ употребления - в свежем виде.

Свежие ягоды

В ягодах находятся необходимые витамины С, полезные кислоты,

клетчатка, микроэлементы, антиоксиданты. Многие считают ягоды детским лакомством или сырьем для варенья, компота и редко употребляют их во взрослом возрасте. И совершенно напрасно. Доказано полезное воздействие ягод именно на здоровье суставов. В частности, потребление ягод препятствует изнашиванию суставных тканей, сохраняет их эластичность. Особенно эффективна в этом плане вишня. Главное условие - постоянное употребление этих продуктов.

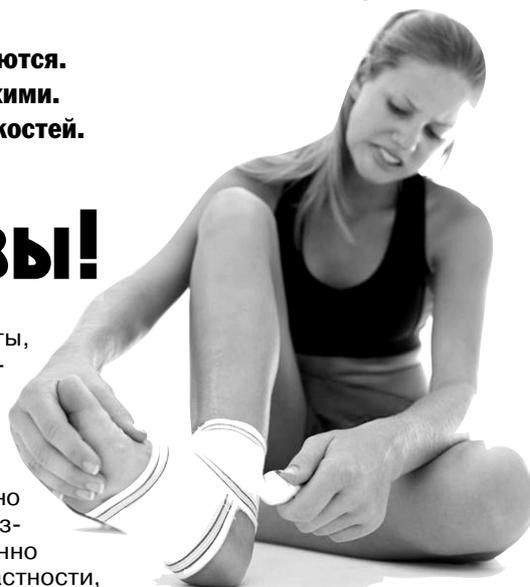
Не всегда имеется возможность есть ягоды круглый год. Выход - заморозка: чистые малину, землянику, черную смородину, вишню без косточек раскладываем в контейнеры, проходимся блендером, чтобы часть ягод превратилась в пюре. По желанию можно добавить щепотку сахара. Быстрая глубокая заморозка сохранит основную часть полезных веществ.

Масло оливы

Оливковое масло благотворно действует на весь организм. В нем содержатся омега-3 кислоты, большой набор витаминов - А, D, E, группы В, аминокислоты, практически все полезные элементы периодической системы. Это настоящий дар Средиземноморья, несущий пользу нервной системе, иммунитету, сердцу. А также костям и суставам, которые, благодаря этому продукту, дольше остаются крепкими, плотными, хорошо выполняют свои функции. Обладает масло оливы и противовоспалительным эффектом, что

Сметанный бланманже

Вкусный простой десерт - раствор желатина ввести во взбитую сметану, можно с творогом, подсластить по вкусу. Если добавить туда гранатовые зерна и горсть ягод, получится не только лакомство, но и полезнейшее «блюдо» для суставов.



очень важно для опорно-двигательного аппарата.

Употреблять оливковое масло нужно свежим, то есть без термической обработки. Только тогда оно отдаст все свои полезные вещества. Самый простой способ - заправка салатов. Можно просто полить маслом овощи или сделать на его основе соус. Хороший вариант - настоять масло на травах. Для этого подойдут петрушка, базилик, розмарин, тимьян, мелко нарезанный чеснок. Получается ароматный оливковый соус для заправки различных блюд.

Желатин

В чистом виде его не едят, зато добавляют во многие блюда. Однако сейчас при производстве сладостей используют агар-агар или пектин, а вот они такого полезного действия уже не несут. Все потому, что делаются из растительного сырья. Желатин же - продукт, добываемый из соединительной ткани животных. Именно поэтому он и оказывает такое полезное действие на суставы, делая их ткань крепче, насыщая питательными веществами. Также желатин повышает выработку в организме собственного коллагена, необходимого для здоровья суставов.

Вывод - на магазинные желейные сладости налегать не стоит, не факт, что там использован именно желатин. А вот использовать его для домашних блюд нужно.

✓ *Важно помнить: при растворении желатин нельзя кипятить, лишь нагреть после набухания. В противном случае, полезные свойства исчезнут.*



ХОРОШО СИДИМ?

КАК УМЕНЬШИТЬ ВРЕД ОТ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ

Врачи предупреждают: сидячая работа может нанести нашему организму едва ли не больший вред, чем тяжелый физический труд.

Перед экраном компьютера офисные сотрудники проводят не менее 7-8 часов в сутки, а в пересчете на годы это практически четверть нашей жизни. Неудивительно, что именно такая деятельность негативно влияет на наше здоровье.

Нагрузка на глаза

Глаза - один из самых уязвимых органов. Мы постоянно подвергаем их усиленной нагрузке: днем - экраны компьютера и смартфона, по вечерам - телевизор. Нечеткое изображение, мелкий текст, слишком яркая или тусклая подсветка, маленькое расстояние между глазами и экраном - все это способствует ухудшению зрения. Именно миопия (или близорукость) считается болезнью офисных работников и настоящей эпидемией XXI века.

Жжение и сухость, которые усиливаются под вечер, усталость, ощущение «песка» в глазах - тревожные симптомы, на которые следует обратить внимание.

Выход есть! Зарядка для глаз поможет защитить зрение и предотвратить развитие многих офтальмологических заболеваний. Выполните глазами круговые движения по часовой стрелке, а затем - в обратную сторону. Также поочередно сильно зажмуривайтесь и расслабляйте веки, прикрыв их.

Снижение физической активности

Больше половины взрослых людей страдают гиподинамией из-за снижения уровня физической ак-

тивности. При этом, лишние сантиметры на боках или бедрах - это только верхушка айсберга: со временем возникают нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, увеличивается риск возникновения диабета второго типа.

Выход есть! Старайтесь каждые 1,5-2 часа отрываться от компьютера. Проходите по офису в течение 10 минут. Время от времени вставайте из-за стола, потягивайтесь, если невозможно полноценно размяться на рабочем месте. Забудьте о перекусах на бегу, фастфуде. Правильное сбалансированное питание - 5-6-разовый прием пищи (небольшими порциями) и обязательно 2-3 фрукта в день.

Сутулость

Привычка сидеть скрючившись формирует неправильное положение позвоночника. А слабые мышцы пресса и спины не дают выпрямиться.

Нередко нарушения осанки сопровождаются болями в спине и негативно влияют на работу внут-

Болят суставы?

✓ Смешайте в равных частях водку и растительное масло и круговыми движениями массируйте больной сустав. На ночь из водочно-масляной смеси сделайте компресс, предварительно ее подогреть и взболтать.

✓ Измельчите в порошок 6 ст. ложек морской соли и взбейте со свежими куриными желтками. Больной сустав протрите спиртом, сделайте компресс и укутайте шерстяным шарфом на ночь.

✓ Залейте 3 ст. ложки цветов шиповника 0,5 л уксуса, дайте закипеть и кипятите на слабом огне 5 минут. Процедите и смазывайте опухшие суставы.

✓ Если спать на матрасах, набитых свежими листьями папоротника, то можно облегчить самые тяжелые страдания при отложении солей.

ренных органов - сердца, печени, легких, органов ЖКТ. А выдвинутая вперед голова нарушает кровоток в сосудах головы и шеи.

Выход есть! Важно сидеть правильно: большинство людей сидит с кривой спиной и выдвинув голову вперед. Держите спину ровно, а плечи прямо, следите за положением головы и не скрещивайте ноги.

Варикоз

Сидячая работа способствует застою крови в венах, снижению эластичности сосудов и расширению их стенок. Поза нога на ногу также приводит к тому, что вены сдавливаются, а кровоток в них нарушается. Как итог - сосудистые звездочки, отеки по вечерам, усталость и тяжесть в ногах.

Выход есть! В офис надевайте удобную обувь. Врач поможет подобрать вам компрессионные чулки, если болезнь уже дала о себе знать. Не увлекайтесь кофе. По мнению многих ученых, кофеин негативно сказывается на здоровье тех, кто страдает варикозным расширением вен.

Гинекологические проблемы

Сидячая работа, малоподвижный образ жизни, ношение тесного белья или трикотажа препятствуют оттоку венозной крови и чреваты застоем в органах малого таза. Появляются ноющие или колющие боли внизу живота. В дальнейшем застой крови может приводить к различным гинекологическим проблемам, включая миому, и даже к бесплодию.

Выход есть! Движение станет отличной профилактикой различных патологий. Если не хватает времени или сил пойти в спортзал, попробуйте домашние тренировки. Вечерняя прогулка на свежем воздухе насыщает организм кислородом. Надевайте в офис удобное белье и одежду.

Отдыхай!

Обработчик гранита	Германский истребитель																		
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Тебе не мешает, то что ты левша?</p> <p>- Нет. У каждого человека свои особенности. Вот ты, например, какой рукой размешиваешь чай?</p> <p>- Правой!</p> <p>- Вот видишь, а нормальные люди - ложечкой.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Пап, я посижу за компом?</p> <p>- Конечно... Только не включай.</p>					Соединение двух рек	Повторяющаяся часть рисунка	2		Богослужбная книга									
						Зарубежный поставщик		Французский курорт	3			Производитель Maggi							
				Барские повадки	Смех, приличный в стойле														
	Камень Скорпионов		Драгоценное напыление					Меч древнегерманца											
				Посвященный в тайны секты		Таблеточная пустышка	1			Метательная звездочка									
Спонсор-альтруист	Тот же кунжут		Срочная работа на корабле																
					Верблюжья ноша	Книжная закладка													
	Лицемерие		Ванночка в фотоделе					Министр иностранных дел РФ	... Лоллобриджида			Привыкание глаз к темноте							
					Мелкий плотный комочек	1													
	Профессия Чкалова	Кристиан, король моды	Вереница людей у кассы	Кровельный материал					Еврейская скряга										
						Бурные аплодисменты	Подножный корм оленей												
	2	Узкая лесная дорожка	Актер Алексей ...						Политика Советов в 1920-е годы										
						Верхний слой почвы с травой	Кайма по краю подошвы												
	Первооткрыватель X-лучей		Медная порода								3								
Налог с мещан на Руси	Жертва огненной стихии		Язык стихов Рудаки																
					Африканская республика														



МЕГАН ФОКС: «Я не готова жертвовать личной жизнью ради карьеры.»

Ослепительно красивая, умная, бесстрашная, откровенная... У Меган Фокс много достоинств. Вместо того, чтобы перечислять их все, мы решили дать слово самой актрисе, которая не побоялась бросить вызов Голливуду.

Меган Фокс — первый настоящий секс-символ XXI века

Когда идешь на интервью к Меган Фокс, не ожидаешь, что речь пойдет об археологии. Или нейрологии. Не говоря уже о египтологии. Но, сидя на диване в голливудской фотостудии, она довольно долго беседует о Тутанхамоне. Кажется, в самой актрисе есть что-то от Нефертити: чувственный рот, пронзительный взгляд и совершенный нос — вспомните знаменитый бюст. Думаю, что скульптуру Меган запросто можно было бы выставить в музее.

Впрочем, восторженные взгляды направлены на Фокс уже более 10 лет. В 2007 году никому не известная 21-летняя старлетка сыграла в первых «Трансформерах». После этого ее стали называть второй Анджелиной Джоли, а имя девушки оказалось в топе запросов Google. «Первый настоящий секс-символ XXI века», — так говорили о Меган репортеры газеты Los Angeles Times. Если в этом и было преувеличение, то небольшое.

Внешность роскошной брюнетки затмила ее талант. О популярности актрисы свидетельствуют не только хвалебные отзывы журналистов, но и внушительные цифры: 55 миллионов подписчиков в Twitter, Instagram и Facebook («А ведь обычно я обновляю страницы в соцсетях раз в три месяца!» — смеется Меган). К такому положению вещей

Фокс начала привыкать только последние несколько лет. «Я отдаю себе отчет, что стала популярным брендом или успешным продуктом. И мне самой это не слишком нравится. Честно говоря, я не стремлюсь выставлять свою частную жизнь на всеобщее обозрение».

«Я искренне воображала себя второй Жанной д'Арк»

Меган никогда не стеснялась делать громкие заявления. Например, в ранних интервью актриса признавалась в бисексуальности и безудержном либидо. Однажды Фокс поплатилась за смелость: незадолго до выхода на экраны второй части «Трансформеров» звезда нелестно отозвалась о режиссере картины Майкле Бэе («На площадке он ведет себя как Гитлер») и немедленно была уволена. В третьем фильме ее заменили на Розы Хантингтон-Уайтли. Можно только предположить, сколько еще ролей Меган потеряла из-за несдержанности. Что характерно, даже о таком неприятном эпизоде биографии она готова говорить без купюр. «Считаю это низшей точкой моей карьеры. От меня ждали извинений, а я отказалась брать свои слова обратно. Сейчас понимаю, что, возможно, стоило пойти на компромисс, но в 23 года я искренне воображала себя второй Жанной д'Арк». Увы, в многочисленных публикациях актриса предстала совсем в другом свете. О ней писали как о бездарности с раздутым

эго. «Да, это было больно, — вспоминает Фокс, — и сильно подпортило мою репутацию. Но нет худа без добра: я извлекла из произошедшего важные уроки и выросла духовно».

В итоге Фокс вернулась в кино, снявшись в комедиях «Любовь по взрослому» и «Дети сексу не помеха», а также в двух сериях блокбастера «Черепашки-ниндзя». В 2016 году она присоединилась к ситкому «Новенькая» вместо ушедшей в декрет Зоуи Дешанель.

Не готова жертвовать личной жизнью ради карьеры

Впрочем, приоритеты Меган расставлены четко, и на первом месте в списке стоит вовсе не работа. Меган вместе с мужем, актером Брайаном Остином Грином, воспитывают троих сыновей: пятилетнего Ноа, трехлетнего Бодхи и годовалого Джорни.

«Я не готова жертвовать личной жизнью ради карьеры. И тем более, не намерена „страдать ради искусства“. Менее амбициозную актрису, чем я, еще поискать! И я точно знаю, что рано или поздно уйду из профессии. У меня другое призвание». Быть матерью? «В том числе. Я хотела посвятить детям все время и не работать. Но в какой-то момент поняла, что начинаю сходиться с ума. Три мальчика — это вам не шутки. Я так уставала, что уже не чувствовала себя ни молодой, ни привлекательной».

И уже через пять месяцев после рождения младшего сына она снова оказалась на съемочной площадке, причем практически без одежды. Американская бельевая марка Frederick's of Hollywood сделала звезде предложение, от которого сложно отказаться: не только рекламный контракт, но и пакет акций. «И я, конечно, согласилась: одно дело быть лицом бренда, и совсем другое — его совладельцем. Самое умное, что может сделать актриса, — заняться бизнесом. В этой профессии у тебя с самого начала есть срок годности».

Стоит отметить, что даже по безжалостным голливудским стандартам Меган после родов невероятно быстро вернулась к привычному размеру. «В детстве я много занималась спортом, — говорит звезда (актриса с 5 лет участвовала в соревнованиях по плаванию), — и с тех пор мое тело быстро восстанавливается — спасибо мышечной памяти».

Помогла и спортивная ходьба: сначала три километра, потом восемь... Теперь Фокс раз в неделю встречается с суровым израильским военным инструктором.

«Если меня не тошнит во время тренировки, значит, я что-то неправильно делаю», — смеется красотка. И продолжает: «Мало кто на 100% доволен своим телом, а в Голливуде таких вообще нет. Как и у всех, у меня есть хорошие дни и плохие, когда я кажусь себе бесформенной клушей. К счастью, мой муж так не думает».



Меган Фокс и Брайан Остин Грин

Вместе с мужем, пока не разлучит вселенная

В отношениях с Брайаном Остином Грином 31-летняя актриса провела почти полжизни. Фокс встретила бывшую звезду «Бeverли-Хиллз 90-210» на съемках ситкома «Королева экрана», когда ей едва исполнилось 18. Спустя 8 лет пара узаконила отношения, а еще через два года девушка подала на развод. Но вскоре Меган и Брайан помирились и через несколько месяцев объявили, что ждут третьего ребенка. «Если хочешь построить долгие отношения, нужно запастись терпением. Мы будем вместе, пока

вселенная не разлучит нас. Я уже говорила, какой он горячий в постели?»

О сексе Меган рассуждает открыто, как и обо всем остальном. Актриса утверждает, что не против снова сыграть секс-бомбу — но только в феминистском ключе.

«Я не стесняюсь сексуальных образов. Девушки не должны скрывать привлекательность, чтобы кому-то что-то доказать. Женственность — это чертовски сексуально. А если мы говорим обо мне, чего еще зрители не видели? — смеется Фокс. — Секс хорошо продается, это факт. И тут нет ничего плохого, но я бы предпочла, чтобы существовало равенство полов».

Меган Фокс за равные гендерные права

Впрочем, актриса уверена, что ситуация в Голливуде в последнее время меняется в лучшую сторону. Она приводит в пример успешные проекты, созданные женщинами, такие как сериал «Большая маленькая ложь», спродюсированный Риз Уизерспун и Николь Кидман.

«Жаль, что до меня этот прогресс пока не добрался. Продюсеры предлагают мне роли „гениальной стриптизерши“ и „забавной девушки по вызову“. Но я наотрез отказываюсь сниматься в фильмах и сериалах, которые кажутся мне унижительными или пропагандирующими гендерные стереотипы. Старый добрый мужской шовинизм до сих пор жив — посмотри любую рекламу, и ты поймешь, что я права. Надеюсь, к тому времени, как вырастут мои сыновья, к женщинам будут относиться совсем по-другому».





СВЕКРОВЬ НЕ МОНСТР! Выстраиваем отношения

Если у вас напряженные отношения со свекровью, постарайтесь это исправить. Ради вашего же семейного счастья. Ведь когда «вторая мама» союзница, а не враг, супругам дышится намного легче!

Ирина уверена, что вышла замуж за свекровь, а не за любимого мужчину. Семейная жизнь начиналась замечательно: муж носил ее на руках, не позволял утомляться за домашними хлопотами. Но свекровь не оценила таких отношений. «Она заходила к нам по выходным, с улыбкой «журчила» меня за то, что я не варю солянку, которую так обожают ее сыночек, - делится Ирина. Потом намекала, что неплохо чаще протирать пыль, сменить шторы в гостиной, сделать перестановку. Предложила свою помощь. Визиты стали практически ежедневными... Спустя три месяца такой жизни, я поняла, что вижу ее чаще, чем мужа. Если бы я знала, что меня ждет, не торопилась бы со свадьбой». Такие грустные истории случаются с невестками, которые не умеют четко обозначить личные границы.

БОРЬБА ЗА ПЕРВЕНСТВО

О чем важно помнить невестке? В девяти из десяти случаев свекровь влезает в отношения супругов не для того, чтобы их испортить (хотя обычно получается наоборот). Так устроено от природы: мать хочет для своего ребенка всего самого лучшего. А когда невестка не попадает, по ее мнению, в категорию «лучшее», нужно помочь девочке дотянуть до идеала. Отсюда и

появляются все советы и рекомендации, которые вас раздражают. Если вы будете огрызаться: «Я и без вас разберусь!», нервничать, то отношения со свекровью точно дадут трещину. Лучше всего успокоиться и проанализировать ситуацию вместе с мужем. В противном случае между вами и матерью любимого начнется борьба за первенство. И не факт, что вы выйдете победителем: связь ребенка с мамой очень сильна. Поэтому ставить ультиматум мужу «Выбирай или я, или она!» нельзя.

Мария вспоминает: «Когда мы с Сережей поженились, его родители развелись. Моей свекрови было очень тяжело: муж ушел к молодой девице, и она попросилась пожить с нами, чтобы не чувствовать себя одинокой. Я по-женски жалела ее, но свекровь обжилась и начала настраивать сына против меня. Не знаю, почему, но ей казалось, что я изменяю Сереже, потому что красивая. А красивые все гулящие. В конце концов, она так накрутила мужа и меня, так измотала нам нервы, что я попросила любимого выбрать между мной и мамой. И он... подал на развод. А я ведь ни

**Настоящая женщина должна
родить ребенка, воспитать
мужа и построить свекровь!**

разу не обманула мужа!» Нередко свекровь недолюбливает невестку по самым разным причинам. Бывают ситуации, когда наладить отношения так и не удается. Тогда и одной, и другой женщине лучше всего общаться только по необходимости. Не ввязывайтесь в скандалы. Ваш девиз: «Я спокойна, что бы ни происходило».

МИР, ДРУЖБА, ЖВАЧКА

Чтобы в семейной жизни царил мир и гармония, вам нужно научиться любить и уважать свекровь со всеми ее странностями, детской ревностью и абсурдным соперничеством. Как показать ей, что вы готовы если не к дружбе, то хотя бы к нормальному общению без взаимных упреков и обид?

1. Цените ее мнение. Если свекровь дает вам дельный совет, воплотите его в жизнь, а потом не забудьте рассказать, как он вас выручил. Когда советы граничат с бредом, постарайтесь все же выслушать их с серьезным видом. «От сахара дети становятся непослушными» - смеяться над подобными выводами можно долго, но лучше делать это в одиночестве.

2. Занесите в свой ежедневник все важные даты. Ваш муж, скорее всего, не помнит день свадьбы своих родителей. Напомните ему об этом и помогите выбрать подарок. И муж, и его мать оценят вашу внимательность.

3. Научитесь говорить «нет», стараясь при этом не обидеть свекровь: «Нет, Валентина Ивановна, мы не сможем прийти к вам на ужин в воскресенье. Какая жалость, мне так хотелось попробовать ваши фирменные котлетки, но мы уже купили билеты в кино».

4. Хвалите свекровь с глаз на глаз, в присутствии мужа, а еще лучше - в присутствии всех родственников. Ах, какой умопомрачительный шарфик она связала! Похожий вы видели в дорогом бутике. Будьте уверены: свекровь не останется равнодушной к вашим словам.

5. Предлагайте свою помощь. Если свекровь живет отдельно, звоните, интересуйтесь здоровьем, предлагайте помощь по хозяйству. Дайте ей понять, что вы не конкурент, а союзник, что вы любите ее сына и, как и она, стараетесь сделать его жизнь лучше.

6. Если вы недовольны поведением супруга, не переносите свой негатив на его мать. Да, это она его растила и воспитывала. Но вы сами выбрали мужчину, с ним и выясняйте отношения. Но только не в присутствии свекрови: она может воспринять это как угрозу благополучию ее сына.

Расставаясь с женщиной, мужчина небрежно бросает: «Я тебе позвоню».

Но что кроется за этой фразой? Обещание или пустая формальность?

Рита - активный пользователь сайтов знакомств. По ее собственным подсчетам, за прошлый год она побывала примерно на 30 свиданиях. Женщина скептически относится к обещаниям перезвонить: «Если мужчина действительно заинтересован, то в конце первой встречи он уже четко знает, когда хочет увидеть вас снова. Он, скорее всего, скажет что-нибудь вроде: «Может, сходим в выходные в кино/на выставку/в кафе?» Если он довозит вас до дома и обещает позвонить, то в 7 случаях из 10 про него можно забыть. Он не позвонит. А если и наберет ваш номер, то только потому, что все остальные более привлекательные варианты оказались недоступны». Неутешительный вывод. Но насколько он правдив?

НЕ ВСЕ ТАК ПЛОХО

Хорошо, когда после первого свидания мужчина сразу дает понять, что настроен на новую встречу и даже назначает время и место. Но вдруг он сам понятия не имеет, когда будет свободен? Или не может придумать, куда повести понравившуюся женщину, чтобы произвести впечатление? А может быть, до зарплаты осталась еще целая неделя, а в кошельке лежит всего сорок лар? В такой ситуации свидание придется отложить до лучших времен. Или, например, у него годовой отчет и ближайшие две недели ваш кавалер собирается ночевать в офисе. Какие уж тут свидания! На самом деле, возможен миллион разных сценариев, почему мужчина говорит: «Я тебе позвоню». Как только он определится с планами или разберется с делами, он обязательно сдержит свое обещание.

Есть отдельная категория ухажеров, которые начитались наставлений от гуру пикапа и специально заставляют девушку поволноваться, понервничать - позвонит или не позвонит? Такие кавалеры обычно дают о себе знать на третий-четвертый день. Логика простая: позвонишь раньше - женщина поймет, что ты действительно заинтересован. Позвонишь позже - и она, возможно, про тебя уже забудет и соберется на свидание с другим мужчиной. Именно так рассуждал один из героев сериала «Друзья», когда после идеального свидания с идеальной девушкой выжидал поло-



ПОЧЕМУ ОН НЕ ЗВОНИТ?

женные три дня. А когда собрался ей позвонить, то специально гремел вилками и ложками, чтобы девушкам создалось впечатление, будто незадачливый поклонник не сидит дома, а ужинает где-то в ресторане и с трудом нашел пять свободных минут, чтобы набрать ее номер. Среди мужчин хватает мастеров набивать себе цену. Это, разумеется, манипуляция чистой воды, и женщине стоит дважды подумать, нужен ли ей такой поклонник.

БЕЗ ШАНСОВ

Если прошла неделя, а мужчина так и не объявился, то, скорее всего, он уже не позвонит. Можно, конечно, найти оправдание затянувшемуся молчанию: вдруг он поскользнулся, упал и теперь лежит без сознания с гипсом на обеих руках. Или его похитили пришельцы? Или срочно отправили в командировку на Северный полюс?

Подобные причины звучат как отговорки и оправдания. Если мужчина по-настоящему заинтересован в женщине, никакой сломанный телефон его не остановит. В наш век социальных сетей, когда зайти на свою страничку можно практически с любого уголка, всегда найдется способ связаться с человеком. Поэтому, стоит определить четкий дед-лайн: если в течение недели мужчина не дал о себе знать, значит, на нем нужно поставить крест и не тратить свои силы и нервы.

Можно попробовать самой позвонить или отправить СМС. Хотя бы для того, чтобы прояснить ситуацию и не питать напрасных надежд. Если в ответ на сообщение «Привет! Кажется, кто-то собирался мне позвонить...» мужчина не сделает никаких

конкретных шагов, значит, девушка его не зацепила. Это не повод расстраиваться и сомневаться в собственной привлекательности. Это повод купить себе новое платье и отправиться на завоевание более подходящего кавалера.

МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

Владимир, 44 года: «Я уже не в том возрасте, чтобы играть в игры. Если сказал, что позвоню, значит, так и сделаю. А если и на первом свидании понятно, что у нас с женщиной ничего не получится, то я скажу ей об этом прямо. Зачем морочить человеку голову?»

Андрей, 28 лет: «Мне кажется, все знают, что «позвоню» - это такое кодовое слово, которое означает «прости, ты мне не слишком понравилась, но я не хочу задеть твои чувства прямым отказом». Это обещание дается на автомате. Хотя, однажды получилось неловко, когда я пообещал позвонить, а девушка в ответ спросила, куда я собираюсь звонить, если даже не знаю ее номер телефона».

Максим, 30 лет: «Много раз замечал, что чем более открыто ты показываешь свой интерес, тем девушка становится капризнее и наглее. Поэтому я никогда не звоню на первый или второй день после свидания. Беру в руки телефон где-то на четвертый-пятый день, когда она уже совсем отчаялась дожидаться моего звонка, а тут такой приятный сюрприз. Эта тактика меня еще ни разу не подводила».

Женские судьбы



ШЭРОН СТОУН

Ее основной инстинкт

Сексапильная блондинка в этом году отметила юбилей-60 лет. Выглядит она по-прежнему безупречно, причем уверяет: без всякой пластики. Не женщина, а мечта! Однако ее жизнь не такая безоблачная, как кажется...

Шэрон было двадцать два года, когда она совершенно случайно забрела в павильон, где проходили кинопробы. Девушка хотела, прикрыть за собой, дверь, но увидела невысокого седовласого мужчину в клетчатом пиджаке и крупных очках в черной оправе - да это же сам Вуди Аллен, небожитель Голливуда! Режиссер что-то эмоционально выговаривал помощнику, как вдруг увидел Шэрон и показал на нее пальцем: «Ты останься!» Так Шэрон Стоун впервые попала в настоящее кино - с легкой руки великого режиссера ей, работавшей фотомоделью, досталась эпизодическая роль девушки из поезда в фильме «Звездные воспоминания». Это был шаг в карьере будущей актрисы, уверенной поступью взобравшейся на вершину Голливуда.

АМЕРИКАНСКИЙ ВУНДЕРКИНД

Звезда кино родилась в бедной многодетной семье рабочего фабрики и домохозяйки, живших в Пенсильвании. Девочка росла очень

замкнутой, выбирала книги вместо игр со сверстниками. С рождения у нее диагностировали сахарный диабет, к которому позже добавились астма и целый букет сопутствующих заболеваний и аллергия. Но малышка и не думала раскисать! Отец учил ее драться не хуже любого мальчишки и стрелять из настоящего револьвера. Мало кто знает, что сегодня у изысканной модницы Шэрон Стоун есть черный пояс по карате и самая большая в США коллекция огнестрельного оружия. Шэрон было четыре года, когда она каталась по двору на пони, потом решила ехать быстрее и не заметила бельевую веревку, на которой чуть не повесилась - на шее актрисы есть шрам, который она не смогла убрать с помощью пластики и теперь маскирует всеми возможными способами.

В пять лет девочка попросила родителей отправить ее в школу и по результатам теста поступила сразу во второй класс. Школьные годы дали тяжело: одноклассники смеялись над Шэрон и дразнили ее гадким утенком и заучкой. Как и

у всех, в ее жизни была первая любовь - страстная и безответная. Кто же влюбится в зануду, да еще и одетую в старомодные водолазки и длинные балахоны, напоминающие тряпки? Девочка все больше замыкалась в себе.

В пятнадцать лет она поступила в университет, сразу на два факультета - журналистский и искусствоведческий. Ее IQ составлял 154, тогда как и 100 для студента более чем достаточно. Казалось бы, радуйся. Но она с завистью смотрела на раскрепощенных девчонок в коротких юбках, с модными стрижками и украшениями.

Неожиданно для самой себя Шэрон подала заявку на конкурс красоты. Что двигало ею тогда?..

Она давно стала замечать заинтересованные взгляды однокурсников. Часами простаивала у зеркала, пытаюсь определить: действительно ли красива? Нет, этого не может быть! Возможно, тогда-то Шэрон и решила это проверить, подав заявку на участие в конкурсе.

Конкурс принес успех. Девушка получила звание «Мисс Пенсильвания». Эта маленькая победа перевернула взгляд Шэрон на свое тело. Оказывается, она не только умна, но и красива! Больше никаких толстых очков и бесформенной одежды. Парни из университета не давали ей прохода, да и на улице Шэрон часто ловила восхищенные взгляды мужчин.

Кое-кто из знакомых семьи уверяет, что в семнадцать лет Шэрон пережила изнасилование, после которого забеременела и неудачно сделала аборт. Его последствием стала серия выкидышей и диагноз бесплодие.



Фильм «Основной инстинкт» (1992 г.) принес Шэрон Стоун популярность и стал первым голливудским фильмом, где откровенные сцены снимали крупным планом

Так или иначе, но ее сердце было разбито. Она вновь почувствовала себя маленькой девочкой. В поисках уголка, где можно зализать душевные раны, Шэрон вернулась в родительский дом.

Понимания у близких она не нашла: мама сказала, что ей нужно думать не о любви, а об учебе. И лучше, если она пойдет учиться на юриста: те всегда при деньгах. Все это вызвало в душе девушки бурю протеста. Она сменила серые водолазки с глухим воротом на яркие топы с декольте, спрятала свои дипломы в глубине модной дамской сумочки, а интеллект - за дизайнерскими солнцезащитными очками, и отправилась покорять Нью-Йорк, а затем Париж и Милан.

ИЗ ФОТОМОДЕЛИ В АКТРИСЫ

После победы в конкурсе красоты Шэрон получила приглашения сразу от нескольких модельных агентств - почему бы не рискнуть, если судьба дает такой шанс?

Профессия модели показалась Стоун слишком скучной. Радость ей приносили только съемки в рекламных роликах. К счастью, ее работы заметили «серьезные» режиссеры. Первооткрывателем Шэрон Стоун как актрисы стал Вуди Аллен: он предложил девушке попробовать себя в эпизоде фильма «Воспоминания о звездной пыли». После этого Шэрон твердо решила стать актрисой.

Случайно попав в кино, она двенадцать лет ждала предложения главной роли. Но прочитав сценарий «Основного инстинкта», впала в замешательство: там было полно обнаженных сцен. От этой роли отказались 12 актрис: Джулия Роберте, Мерил Стрип, Мэг Райан, Ким Бесингер и другие звезды. Однако Шэрон согласилась: для нее это был очередной барьер на пути к принятию себя и раскрепощению. Она и не думала, сколько шуму наделает фильм. В результате «Основной инстинкт» Пола Верховена, признанный одним из самых эротичных в истории кино, поднял ее на вершину успеха.

Первые месяцы славы доставляли Шэрон настоящее удовольствие. Звезда позировала перед камерами, раздавала автографы, пользовалась своей узнаваемостью, чтобы получить скидку в бутиках или бесплатный кофе. Однако помимо бонусов на нее вылился целый ушат грязи. Периодически раздавались телефонные звонки с непристойными предложениями, на улице кто-то мог шлепнуть ее по попе или попытаться залезть под юбку. Все видели в ней лишь горячую штучку, Шэрон стала заложницей соб-

ственной героини. Стоун часто нервничала и со временем была вынуждена лечь в специальную лечебницу. «Статус звезды - это роскошь, блеск, сенсации, вспышки. Суэта... Я совершила много ошибок, боялась что-то упустить, за чем-то не угнаться... И в итоге пострадала от всего - и профессионально, и душевно, и физически», - признается актриса сегодня.

После этого события она решила, что цель ее жизни - построить крепкую семью.

НА ГРАНИ ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Первая блондинка Голливуда крутила романы с самыми обаятельными актерами - Ричардом Гиром, Кевином Костнером, Расселом Кроу, даже молодым и неизвестным тогда Леонардо Ди Каприо. Однако почему-то ни один из них не дотянул до титула «мистер Стоун».

По слухам, Шэрон обратилась в элитное брачное агентство и заплатила баснословную сумму за поиск для нее мужа - обязательно «голубых» кровей. Говорят, что в числе отобранных женихов числились принц и два шейха, однако актриса им отказала. Она вышла замуж за сценариста и продюсера Макла Гринбурга и через четыре года развелась с ним. Ее второй брак с редактором газеты Филом Бронштейном протянул шесть лет. Супруги усыновили ребенка, а после развода Стоун стала приемной матерью еще для двух мальчиков. Почему Шэрон Стоун категорически отказывается усыновлять девочек - загадка, однако можно сказать, что теперь, даже при отсутствии мужа, у нее есть настоящая семья. Воспитанию сыновей многодетная мама уделяет много времени. «Мужчины приходят и уходят, а дети остаются, они - моя семья, самое главное в жизни!» - считает Шэрон. К слову, о причинах разрыва с Филом ходили самые разные слухи - один нелепее другого. Например, что супруг подал на развод после того, как Шэрон отказалась увеличить себе грудь. На самом деле все куда банальнее: просто их отношения себя исчерпали.

Судьба постоянно испытывает Шэрон на прочность. Много раз звезда была на грани жизни и смерти. Она чуть не утонула в детстве, пережила автокатастрофу, менингит и инсульт.

Шэрон почувствовала легкое головокружение и увидела перед собой тоннель, залитый светом, в сто тысяч раз ярче солнечного. Это свечение манило ее какой-то необыкновенной теплотой и покоем. Вдруг по обе стороны от тоннеля она увидела своих умерших друзей, родственников, знакомых, даже де-



Стоун крутит роман с 27-летним манекенщиком, пара бурно проявляет свои чувства на людях и ничуть не стесняется



Несмотря на многие проблемы и неудачи в жизни, актриса счастлива, ведь ее всегда поддерживают любящие дети

тей с ангельскими личиками - она поняла, что это ее собственные нерожденные дети. Все стояли молча, но приветливо улыбались, словно приглашая ее отправиться к свету. В 2001 году актриса перенесла кровоизлияние в мозг и клиническую смерть. Но ее неуемная жажда жизни и незаконченные на этой земле дела не позволили расстаться с жизнью. Шэрон вернулась в сознание, приведя в шок врачей. Она два месяца пролежала в больнице, а затем в течение года работывала мозг и тело по собственной методике, настолько успешной, что за ней последовало не только абсолютное выздоровление, но и возвращение к работе в кино. Шэрон признается, что кома заставила ее в очередной раз пересмотреть свои духовные ценности.

Сегодня Шэрон, в свои 60, не спешит записываться в бабушки: она по-прежнему является иконой стиля, участвует в светских мероприятиях и поддерживает репутацию самой соблазнительной стервы планеты, заявляя, что для нее лучший фитнес - это секс. Поверим ей на слово, ведь недавно папарацци опубликовали снимки Стоун в купальнике рядом со своим любовником, который на 20 лет ее моложе.

КОРОЛЕВСКАЯ СВАДЬБА! ПРИНЦ ГАРРИ И МЕГАН МАРКЛ ПОЖЕНИЛИСЬ

19 мая внимание всего мира было приковано к городу Виндзор в графстве Беркшир в Великобритании. Именно там, в часовне Святого Георгия в Виндзорском замке состоялась церемония бракосочетания внука королевы Елизаветы II — принца Гарри и его возлюбленной — американской актрисы Меган Маркл. С утра в Виндзорском замке начали появляться первые гости свадебной церемонии. Более двух с половиной тысяч поклонников королевской семьи пригласили на королевскую свадьбу. Жители Великобритании получили возможность лично присутствовать на территории Виндзорского замка, чтобы поприветствовать молодоженов. Также на церемонию венчания были приглашены 600 гостей из близкого окружения жениха и невесты.

Среди гостей мероприятия — герцогиня Кэтрин и ее сестра Пиппа Мид-



длтон с супругом Джеймсом Мэттьюсом, Опра Уинфри, Виктория и Дэвид Бекхэмы, Джордж и Амаль Клуни, Элтон Джон и многие другие. Бывшие возлюбленные принца Гарри, Крессида Бонас и Челси Дейви, также были замечены среди приглашенных.

Стал известен титул, который получит мисс Маркл после бракосочетания. Представители Бу-

кингемского дворца сообщили, что принцу Уэльскому Гарри пожалован титул герцога Сассекского. Таким образом, его супруга станет герцогиней Сассекской.

Буквально накануне стало известно, что красавицу-невесту к алтарю поведет отец принца Гарри — принц Чарльз. Изначально планировалось, что эту почетную миссию выполнит отец Меган То-

мас Маркл. Однако СМИ сообщили, что он перенес тяжелое заболевание, из-за чего не смог прилететь на свадьбу дочери.

Лаконичное белое платье, которое выбрала Меган для церемонии бракосочетания, создано дизайнерами бренда Givenchy, а именно креативным директором модного Дома — Клэр Уэйт Келлер.

Для супруги принца Уильяма Кейт Миддлтон свадьба принца Гарри — первый официальный выход в свет после рождения третьего ребенка. Напомним, герцогиня Кембриджская 23 апреля родила мальчика, которого назвали Луи Артур Чарльз. День свадьбы малыш провел с няней, а его мама со старшими детьми посетила важное мероприятие. Старший сын принца Уильяма и герцогини Кэтрин принц Джордж нес кольца, которыми обменялись жених и невеста.

ЯПОНСКИМ «МАГАЗИННЫМ ВОРИШКАМ» ДОСТАЛАСЬ «ЗОЛОТАЯ ПАЛЬМОВАЯ ВЕТВЬ»

В Каннах завершился 71-й международный кинофестиваль.

«Золотую пальмовую ветвь» 71-го Каннского международного кинофестиваля завоевала лента японского режиссёра Хирокадзу Корээда «Магазинные воришки». Второй по значимости приз — Гран-при — достался Спайку Ли за картину «Чёрный клановец».

Приз за лучшую женскую роль получила казахская актриса Самал Еслямова, сыгравшая главную героиню новой картины Сергея Дворцевого «Айка», нелегально проживающую и работающую в Москве. Среди актёров наградой отметили итальянца Марчелло Фонтеставшего одним из громких открытий Канн благодаря запоминающему-



ся образу, созданному им в фильме Маттео Гарроне «Собачник». По сюжету миролюбивый собачий парикмахер вынужден противостоять бывшему боксёру, терроризирующему итальянский городок.

Специальная пальмо-

вая ветвь за развитие киноязыка была присуждена новой работе живого классика мирового кинематографа Жан-Люка Годара под названием «Книга образа». Приз жюри получила лента Надин Лабаки «Капернаум». Лучшим дебютом смотра

объявлена «Девочка» Лукаса Доната, получившая также награду программы «Особый взгляд» за мужскую роль.

Среди режиссёров победу одержал Павел Павликовски, привезший в Канн «Холодную войну». Премию за сценарий разделили между собой «Счастливым Лазарь» Аличе Рорвахер и «Три лица» Джафара Панахи, который, как и Кирилл Серебренников, не смог присутствовать на фестивале лично.

Лучшим короткометражным фильмом признана лента Чарльза Уильямса «Все эти создания». Специального упоминания жюри в конкурсе короткометражных фильмов удостоена картина Вея Шуджуна «На границе».



История из жизни

Разыскивается любовь

О своем дде Мария знала лишь по коротким рассказам бабушки. Да и что о нем рассказывать много - предатель, не стоит он того! Впрочем, как и большинство мужчин. Все они хороши до поры до времени. В этом Маша была уверена...

Маша проверила сумку: билеты и паспорт на месте. Расстегнула чемодан, убедилась, что металлоискатель последней модели - все отпускные на него потратила! - надежно укутан спальным мешком.

Мама Светлана Валерьевна наблюдала за сборами с недовольным видом: руки на груди скрестила, губы поджала.

- Зачем так далеко ехать, чтобы в земле копаться? Есть ведь дача, раз уж так к земле тянет! - ворчала Светлана Валерьевна. - Заодно и нам бы с бабушкой помогла бы.

Бабушка Алевтина Григорьевна была того же мнения. Провожала внука в путь совсем не добрыми словами:

- Тридцать лет, а ума как у десятилетней, одни развлечения на уме. Все твои одноклассники уже детей скоро в школу поведут...

- И пусть поведут, - оборвала ее Маша. - У нас в роду семейная жизнь еще никому счастья не приносила.

И вышла из квартиры, хлопнув дверью напоследок. Алевтина Григорьевна вздохнула:

- Вылитый Кених... Когда на войну уходил.

КЕНИХ ПЕЧАЛЬНОГО ОБРАЗА

В детстве Маша думала, что «кених» - это такое ругательство, вроде «дубины стоекосовой». Если девочка роняла что-нибудь на пол, бабушка говорила: «У тебя руки-крюки, как у Кениха». А когда Маша не могла натянуть колготки, Алевтина Григорьевна прикрикивала: «Чего ты возишься, как Кених?»

В пять лет Маша обозвала «кенихом» Ваньку Воробьева за то, что он ей насыпал на голову песок. Соседские мальчишки подняли девочку на смех за странное слово. Маша помчалась к маме - поделиться обидой. Но Светлана Валерьевна на расспросы о том, что же значит «кених», отреагировала неожиданно грубо: велела замолчать, больше подобных разговоров не заводить и слов таких не употреблять.

Лишь когда Маше исполнилось двенадцать, мама с бабушкой отважились приподнять завесу над тщательно скрываемой правды: Кених - это фамилия одного человека. Звали его Валерием Рейнгольдовичем, и Маше он приходился родным дедом.

Через год в комнате Алевтины Григорьевны Маша нашла письмо. Лежало оно на дне шкатулки, в которой бабушка хранила украшения - два золотых перстня и бусы из янтаря. Бусы-то Маша и хотела примерить, но увидела пожелтевший бумажный треугольник и об украшениях забыла.

Письмо было от него - от Кениха. Всего две строчки угловатого, точно бритвой вырезанного, почерка: «Милая моя Алечка, я верю, совсем скоро мы разобьем врага и я вернусь к тебе, моя любовь! Сенно, 1 июля, 1941».

За чтением письма Машу и застала бабушка. Вздохнула, проследзила и выложила, наконец, эту историю от начала и до конца.

С Валерией Кенихом они учились в одном классе. Сперва дружили, а незадолго до выпускного поняли, что не дружба между ними, а настоящая любовь. Собирались пожениться, но грянула война, утопила все мирские заботы в канонаде взрывов.

- Все мальчишки из нашего класса пошли записываться на фронт, и Кених - в первых рядах. Говорил мне: «Ты только дождись». А как не ждать, я ведь уже беременная была. Всего одно письмо успел он прислать. Потом долетела весточка от его товарища, мол, участвовали они в крупном сражении, там-то Кених и сгинул. Сперва числился пропавшим без вести, а потом, после войны уже, его объявили предателем. Вроде как сдался Кених в плен к немцам, оттого и найти его не могли»

Чуть позже Маша узнала: виновен дед Кених и в том, что она без отца выросла. Муж Светланы мечтал о партийной карьере, а жена со столь сомнительными родственниками запросто могла эти мечты разрушить. Вот мужчина и вычеркнул Светлану с новорожденной дочкой из своей жизни.

К совершеннолетию Маша, впечатленная грустными историями бабушки и мамы, уверовала: мужчины - предатели, хорошего от них не жди, а потому лучше и вовсе держаться подальше. Тем более, что на свете есть много других интересных вещей. Например, история.

В ПОИСКАХ

Маша была круглой отличницей, но историю любила больше других предметов. Обожала читать мемуары и непростые труды историков.

Детское увлечение переросло в профессию - Маша окончила исторический факультет университета, пришла работать в школу. А на досуге руководила местным поисковым отрядом, вывозила учеников в Подмоскovie.

Но на это лето планы у Маши были грандиозные. Директор школы выделил поисковому отряду деньги, которых хватало на две недели раскопок в Беларуси. Место для экспедиции Маша выбирала с исторической тщательностью: штудировала мемуары фронтовиков, изучала карты и планы сражений. Рассказывала ученикам, что близ города Сенно в первые дни войны проходило масштабное сражение, что тысячи советских солдат не смогли вырваться из окружения и по сей день считаются пропавшими без вести. Умолчала Маша лишь об одной причине, что тянула ее в Беларусь: из Сенно прислал свое последнее письмо дед Кених.

Меньше суток в пути, и Маша с учениками была на месте - в деревеньке под Сенно. Сняли две комнаты в доме местного участкового - высокого лохматого парня, который просил звать его Серегой. Узнав, что Маша с учениками будут искать останки погибших воинов, участковый вызвался помочь. Похвастался:

- Я здесь каждый уголок знаю. Маша участкового даже ответом не удостоила. У нее есть книги и карты, зачем связываться с этим аборигеном?

- Такой красивой девушке стоит быть осторожной, - не унимался Серега. - К нам и сомнительные личности приезжают. Знаете, черные копатели, которые трофеи на продажу ищут, но и металлоломом не брезгают.

Маша и это предостережение пропустила мимо ушей: не маленькая, сама разберется.

Поиски она решила начать неподалеку от деревни, в березовой рощице. Сперва по сигналу металлоискателя находили гражданскую чепуху: гвозди, подковы. Маша даже засомневалась, правильно ли место выбрала.

На третий день из березового частого леса к ним вышел мужчина в камуфляжном костюме, с надвинутой на лицо кепкой.

- Поисковики? - спросил незнакомец. - Приятно коллег встретить.

Он поинтересовался, много ли захоронений нашли, посетовал, что тоже похвастаться ему нечем. А потом растворился среди берез так же незаметно, как и пришел.

Позже выяснилось, что вместе с ним растворился и металлоискатель. Маша проглядела, когда же незнакомец успел стянуть технику,

и теперь ругала себя. Даже лица вора не запомнила - наверняка тот нарочно кепку на лицо надвинул. Словом, увидеть свой металлоискатель девушка и не надеялась.

Участковому жаловаться не собиралась, но ученики рассказали Сереге о пропаже.

- Сейчас найду, - пообещал молодой человек.

И впрямь нашел, вернулся через два часа с металлоискателем. Отдал его владелице, просиял:

- Говорил же, я здесь каждый уголок знаю, а уж такая приметная вещь мимо меня точно не пройдет.

Не соврал Серега про «сомнительных личностей». Может, и места гибели советских солдат сможет показать лучше карт и книг?

- Конечно, покажу, - заверил Серега. - Искать нужно у березки.

Маша хотела было фыркнуть, что ориентир выбран не самый верный, берез здесь видимо-невидимо. Но Серега ее опередил, объяснил, что Березка - это местная река, и что человек в окружении старается держаться поближе к источнику жизни - к воде. Звучали слова участкового разумно.

Следующим утром Серега привел поисковиков в долину у реки Березки, где, по рассказам старожилов, сложил голову не один солдат. Металлоискатель заходил по пшенице - земля здесь была просто наспигована железом. Начали копать. Орудовал лопатой Серега быстрее и ловчее всех школьников, вместе взятых. Через полчаса наткнулись на захоронение.

«Улов» был богатым и оттого особенно жутким: ржавая каска, сапог без подошвы, ценнейшие солдатские медали, россыпь гильз и кости, кости, кости... Школьники, воодушевленные было находкой, притихли, отложили лопаты. Маша прикусила губу, чтобы не расплакаться. Лишь Серега продолжал ворошить землю, и нашел очередную весточку из прошлого - ссохшийся от времени, но чудом уцелевший бумажник. Маша переслила себя, взяла находку в руки. Раскрыла бумажник и глазам своим не поверила. Внутри лежало подпаленное письмо, написанное тем же «бритвенным» почерком, что и письмо из бабушкиной шкатулки.

ЧЕРЕЗ ГОДЫ, ЧЕРЕЗ РАССТОЯНЬЯ

«Дорогая моя Алечка, ждешь ли ты меня? - вопрошал дед-Кених из прошлого. - Кругом рвутся снаряды, не знаю, удастся ли выбраться живым, И лишь мысли о тебе помогают мне не терять присутствия духа».

На мгновенье Маша засомневалась: мало ли на свете людей с уг-

ловатым почерком, кто угодно из них мог писать «своей Алечке». Но в письме значился их домашний адрес - какие могут быть сомнения?

Отправить письмо дед не успел, но спустя много лет оно все-таки дойдет до адресата. И ради такого дела Маше не жаль было и весь отпуск потратить.

Две недели поисков пролетели, как один день. Находок было немало, но ценнее всего - дедово письмо и шесть солдатских медальонов, за каждым из которых - чья-то потерянная в пекле войны жизнь.

Медальоны Маша собиралась отвезти в лабораторию, там, со всеми предосторожностями, открыть, чтобы герои войны перестали считаться пропавшими без вести. А на том месте, где останки солдат были найдены, Серега поставил самодельный березовый крест.

- Я присмотрю за могилой, - пообещал он Маше. - Ты мне свой номер оставь, буду отчитываться,

- Спасибо. Отличная идея! - подхватила Маша.

Хотела было сказать, что приедет следующим летом - навестить могилу деда и еще раз увидеть Серегу, мужчину, на которого можно положиться, но язык прикусила. И даже на себя разозлилась: нашла «любимого» - за тридевять земель. Да Серега про нее через неделю и не вспомнит!

Маша вернулась домой, отдала найденные медали на экспертизу, содержимое всех шести было прочитано. Родственников пятерых погибших воинов еще предстояло найти. А имя из последнего медальона было Маше знакомо с детства: Валерий Рейнгольдович Кених.

- Значит, не предателем был Валерочка, - расчувствовалась Алевтина Григорьевна. - Погиб как герой.

Принялась обзванивать приятельниц, пересказывать историю о «Валерочке-герое». Произносила она это имя с таким восхищением, что Маше только удивляться оставалось: и спустя десятки лет не забыла бабушка своего Кениха.

Как не забывал о Маше и Серега, писал ей каждый день. То сфотографирует цветы, которые посадил у креста. То похвастается, что к могиле воинов приходят школьники - почтить память героев. То признается, что соскучился и хочет Машу увидеть.

«Жду не дожусь лета», - отвечала Маша.

Они уже спланировали новые поиски. А Маша задавалась вопросом: может, и впрямь любовь сильнее всего - и времени, и расстояния? И надеялась, что летом сотрет этот знак вопроса окончательно.



**Каждый смартфон желает
знать, где открыт вайфай.**

ляет им говорить со сверстниками на одном языке.

ЗАКРУТИТЬ ГАЙКИ?

Не стоит бить тревогу, если изо дня в день вы наблюдаете удручающую на ваш взгляд картину под названием «ребенок живет в своем смартфоне». Часто родители принимают радикальные меры и получают еще более серьезные проблемы.

Первый способ давления на подростка - удалить его аккаунт в социальной Сети. Уж теперь-то он не будет часами висеть в чатах! Однако через какое-то время родители выясняют, что у их ребенка теперь не один, а несколько скрытых аккаунтов под вымышленными именами.

Второй способ - отнять телефон. Результат - девиантное поведение. В итоге взрослые приходят к выводу: смартфон - не только место, куда как в черную дыру утекает время, предназначенное для учебы. Смартфон - это еще и короткий поводок, на котором гуляет их внезапно выросший ребенок. Поэтому, ни удалять аккаунт ребенка, ни отбирать у него телефон не нужно.

Но что делать, если проблема принимает серьезный оборот? Станьте советчиком. Наблюдайте и мягко направляйте этот виртуальный серфинг. Пусть ребенок делится с вами, что нового сегодня он вынес из виртуальной реальности. Если ничего полезного, на ваш взгляд, значит, для него Интернет пока еще не площадка для познания мира, а основная среда общения. Здесь находятся все сверстники, дети отыгрывают социальные роли, часто надевая разные маски. Нельзя их насильно вырывать отсюда, иначе ребенок рискует превратиться в «белую ворону».

Дети могут быть сосредоточенными, но на том, что им действительно интересно. Они любят нешаблонные и креативные задания, плохо воспринимают большие тексты и быстро ориентируются в визуальной информации. Если вы хотите достучаться до своего подростка, общайтесь с ним в социальных сетях, скидывайте ссылки на интересные и полезные ресурсы. Дети поколения «Z» прекрасно понимают личные, а не коллективные послания. Когда окружающие видят их эксклюзивность, замечают то, что их отличает от всех остальных, они открываются. И тогда ребенок сам отложит телефон, пусть на время, но он сделает это ради вас.

СМАРТФОН: друг или враг?

Зависимость подростков от телефонов выглядит сегодня как болезнь целого поколения. Что же делать родителям? Как бороться?

Многочисленные опросы родителей подростков показали: больше всего взрослых сегодня тревожит то обстоятельство, что дети постоянно зависают в своих телефонах. Всемирная ассоциация здравоохранения уже внесла болезненную зависимость от мобильных телефонов под названием «Номофобия» в перечень новых болезней XXI века.

ИЩИТЕ ПЛЮСЫ!

По последним данным психологов, бороться с телефонами не на жизнь, а на смерть не нужно. Наоборот, надо использовать новомодные гаджеты как инструмент взаимодействия с детьми. Ведь посредством смартфонов современные дети познают мир. Результаты социологических исследований показали, что подростки за день ищут, отбирают, отсеивают и переваривают такое количество информации, которое старшим поколениям освоить в принципе не под силу.

ПОКОЛЕНИЕ «Z»

Дети, рожденные после 2000 года, особенные. Согласно теории поколений, эта прослойка нашего общества именуется поколением «Z». Что в них особенного? Люди, которые родились и выросли в эпоху стремительного развития цифровых технологий, научились играть в компьютерные игры раньше, чем говорить и писать. Они наладили контакты в Сети раньше, чем испытали дружбу и любовь в реальной

жизни. Они не представляют себе мир без Интернета и мобильных телефонов. И совершенно иначе усваивают информацию.

Последние научные исследования показали, что такие подростки не могут сосредоточиться на чем-то надолго, у них как будто встроена в мозг опция «восьмисекундного фильтра». Они «серфят» по виртуальному пространству, как по океану информации, и с помощью этого самого восьмисекундного фильтра отбирают для себя нужную, полезную, интересную информацию.

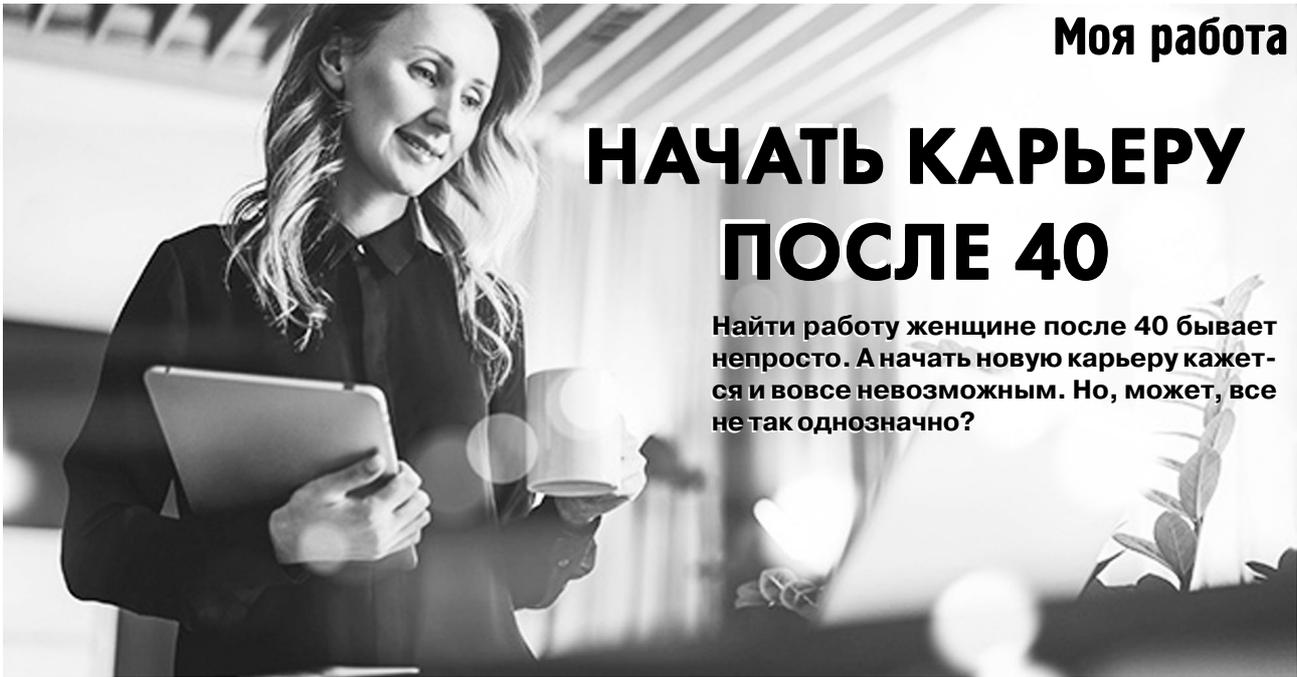
Дети все время сидят в телефонах. Они так познают мир, сканируя и пропуская через мозг огромные объемы информации. Подростки следуют за блогерами как за навигаторами, чтобы быстро добыть знания и развлечения в Сети. Эта опора на топовых лидеров очень важна, поскольку позволяет экономить время, превращая многовариантную реальность в отобранную повестку, которая позво-



Самое простое решение - отнять у ребенка смартфон. Не делайте этого: в результате вы получите только агрессию подростка

НАЧАТЬ КАРЬЕРУ ПОСЛЕ 40

Найти работу женщине после 40 бывает непросто. А начать новую карьеру кажется и вовсе невозможным. Но, может, все не так однозначно?



Считается, что к 40 годам пора уже стать солидным человеком: занять какую-либо должность, обрести связи, добиться финансовой стабильности. Но что делать женщине, которая несколько лет провела в декрете и решила вернуться к работе? Или женщине, которая поняла, что занимается не своим делом, и мечтает сменить профиль работы?

УЧИТЬСЯ

Если вы собираетесь попробовать себя в новой сфере деятельности, то сначала придется пройти курсы переквалификации. Именно так бывшие домохозяйки становятся бухгалтерами, бухгалтеры перекалываются в парикмахеров, парикмахеры - в ландшафтных дизайнеров. Ответственно подойдите к выбору. Если вам обещают, что через два месяца занятий вы станете продвинутым программистом или профессиональным переводчиком, бегите прочь от этих мошенников. Ищите курсы с хорошей репутацией. Как правило, достойные образовательные программы действуют на базе вузов и колледжей.

ИСКАТЬ РАБОТУ В СМЕЖНОЙ СФЕРЕ

Начинать профессиональную жизнь «с нуля» во взрослом возрасте невероятно сложно. Гораздо проще найти себя в области, которая вам хотя бы немного знакома. Возьмите, например, Андрея - бывшего сотрудника патрульной службы. Он рано вышел на пенсию и понятия не имел, что делать дальше. Машины - это единственное, в чем он действительно хорошо разбирался. Андрей уже решил учиться на автомеханика, но увидел

объявление о наборе продавцов-консультантов в автомобильный салон. Большинство клиентов - мужчины того же возраста, что и Андрей. И он отлично справляется с работой: разговаривает с клиентами на одном языке и всегда может посоветовать хороший шиномонтаж.

УМЕРИТЬ ТРЕБОВАНИЯ

Когда вы меняете профиль своей профессии, нужно быть готовыми к тому, что выйти на достойный уровень зарплаты получится не сразу. Доходы зависят не от возраста, а от опыта, поэтому, первое время нужно будет затянуть пояс потуже. Придется бороться с предрассудками работодателей, которые с опаской относятся к возрастным новичкам. Иногда срываются самые неожиданные ходы.

Ольга, заместитель директора гостиницы: «Пять лет назад, выйдя из декрета, я попробовала устроиться на должность администратора в гостиницу недалеко от дома. Несмотря на хороший английский (я учитель иностранных языков по образованию), меня не хотели нанимать из-за возраста. Тогда я предложила взять меня в качестве стажера на месяц без зарплаты и официального оформления. Месяц я работала за просто так, выкладывалась по полной и старалась молниеносно решать все проблемы с постояльцами. После стажировки меня взяли в штат».

ПОДКЛЮЧИТЬ ЗНАКОМЫХ

Многие работодатели и сотрудники кадровых агентств, составляя описание вакансии, держат в голове приблизительный образ канди-

дата. Если соискатель не соответствует этому образу, то его кандидатура не будет рассматриваться. Поэтому Анну Андреевну П., 42 лет, даже не позвонят на собеседование. А что вы хотите - дата рождения черным по белому написана в самом начале резюме. Зато, если начальник отдела услышит об Анне Андреевне от одного из своих друзей, знакомых или сослуживцев, то отношение к ней уже будет другим. Потенциальному начальнику расскажут о надежности, профессионализме, энергичности, инициативности и прочих замечательных качествах кандидата. На фоне такой хвалебной речи вопрос о возрасте сам собой отойдет на второй план. Поэтому подключайте всех друзей, знакомых, родню и бывших однокурсников. Пусть все знают, что «Аня ищет работу». Никогда не знаешь, какая рекомендация «выстрелит».

ГЕНЕРИРОВАТЬ ИДЕИ

Считается, что взрослые люди менее гибкие, креативные и энергичные. Поэтому вам нужно сломать этот стереотип в сознании потенциального работодателя. Возьмите пример с Галины. Бывшая домохозяйка и мать троих детей, она решила устроиться в центр дополнительного развития для школьников. Прямо с порога выложила все карты: рассказала о своих идеях, как можно интересно и недорого оформить классные комнаты, какие программы ввести, чем занять родителей, как привлечь новых клиентов. Галина буквально фонтанировала новыми идеями, а директор центра слушал ее, раскрыв рот. Вопрос о возрасте отпал сам собой.



Экспертиза

ОСТОРОЖНО, ПЫЛЕВЫЕ КЛЕЩИ!

Если регулярно по утрам у вас заложен нос, вы чихаете и ощущаете зуд, скорее всего, это не признаки простуды. У вас аллергия на пылевого клеща. Пора срочно принимать меры!

Наиболее вредоносная часть домашней пыли микроскопические пылевые клещи, которые обосновались в жилищах человека давно, попали в них с пухом и пером птиц. Они есть практически везде, живут и размножаются в бытовой пыли, а их количество может колебаться от 10 экземпляров до 10 тысяч на 1 г пыли. Пылевой клещ не кусается и сам по себе не вреден, опасны отходы его жизнедеятельности. Каждый клещ ежедневно выделяет около 20 частичек экскрементов. Если учесть то, что этих «обитателей» у вас дома сотни тысяч, количество летающих в воздухе их аллергенных фекалий астрономическое. О чем нужно знать, чтобы уберечь себя и своих близких от возможных проблем со здоровьем?

ГДЕ ЖИВЕТ

Обитают клещи в пылесосе (мешок для сбора пыли - идеальное место для их размножения), в постели, включая матрасы, подушки, одеяла и постельное белье, в мягкой мебели, коврах, одежде, мягких игрушках.

Главный источник питания пылевых клещей - это эпидермис. Каждый день с нашей кожи отшелушивается несколько десятков миллионов кожных чешуек, за год набирается порядка 2 кг мертвых клеток. Постоянная еда в сочетании с теплом (25°), влажностью (70-80%) и темнотой - лучшая среда для этих

паукообразных. Именно поэтому постель, матрас и постельные принадлежности могут содержать до 70% всего пылевого клеща вашего жилья.

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ

Опасность пылевого клеща в том, что он сильный аллерген. А когда в доме живет астматик, клещ может спровоцировать приступ астмы. Как понять, что у вас аллергия на этого «обитателя» вашего дома?

Вас должны насторожить заложенность носа ночью, сопли, чихание. Если вы замечаете, что утром после пробуждения у вас заложен нос, а днем все проходит, то это явный признак аллергии на пылевого клеща.

Аллергия на клеща может быть не только у вас, но и у вашего кота или собаки. Проявляется она аналогично в виде чесотки, покраснения кожи, чихания и может быть круглый год, обостряясь весной.

Если у кого-то в доме уже появились аллергические реакции, необходимо срочно принимать меры -



Очиститель воздуха будет способствовать нелегкой борьбе с клещами

радикально уменьшить популяцию пылевого клеща. Поскольку живут и размножаются эти вредители в пыли, значит, главное средство борьбы с ними - это уменьшение количества пыли в доме. Для этого есть ряд эффективных мер.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Замените ковровое покрытие спальни плиткой или деревянным настилом. Избавьтесь от мягкой мебели в спальне и в детской. Обивку мягкой мебели в других помещениях замените искусственной кожей.

Используйте пластиковые жалюзи вместо штор и занавесок из ткани. Протирайте пластик влажной тряпкой не реже раза в неделю.

Уменьшите количество мягких игрушек в доме: ребенку-аллергику или астматику они противопоказаны.

Регулярно пылесосьте дом. Используйте пылесос с системой фильтрации повышенной эффективности, иначе вся вредная мелкая пыль попадет обратно в воздух. Выбрасывайте мешки с пылью сразу после уборки.

Ежедневно делайте влажную уборку - и не только пола, но и всех открытых горизонтальных поверхностей. Для борьбы с клещами хорошо использовать раствор поваренной соли.

Приобретите очиститель воздуха, в продаже есть разные модели.

Проветривайте дом - лучше всего при помощи сквозняка, чтобы воздух с пылевой взвесью уходил наружу. Говоря профессиональным языком, вам надо увеличить коэффициент воздухообмена - весь воздух в доме должен полностью меняться несколько раз за час.

Постирайте все постельные принадлежности, включая наволочки, простыни, пододеяльники и покрывала, в горячей воде (65°). Повторяйте стирку не реже раза в две недели.

Избавьтесь от перьевых подушек и шерстяных одеял, замените все синтетическими материалами - их можно регулярно стирать. Не экономьте - меняйте раз в три года одеяла, подушки и раз в пять лет матрасы.

Регулярно обеззараживайте помещения. Клещ погибает от воздействия ультрафиолета, поэтому приобретите кварцевую лампу.

• При использовании ультрафиолетовых излучателей будьте осторожны - ни люди, ни домашние животные не должны находиться в помещении, когда он работает. После обработки комнату надо проветрить, поскольку выделяющийся озон вреден для человека.

Многие задаются вопросом: как выработать уверенность в себе? Но прежде чем начать двигаться в этом направлении, желательнее узнать, на каком уровне самооценка у вас сейчас.

Уверенность в себе трудно оценить самостоятельно. Слишком велика вероятность ошибки. Поэтому, порой приходится прибегать к независимым судьям - например, к тесту.

1. Что вы сами думаете о себе?

- А. Я достаточно неплоха, но мне есть куда стремиться.
- Б. Я лучшая! По крайней мере, для самой себя и своих близких.
- В. Обычный человек, как и все остальные.

2. Как вы реагируете на комплименты?

- А. Благодарю изо всех сил!
- Б. Я к ним привыкла, мне их часто говорят.
- В. Мне всегда неловко, как будто я их не заслуживаю...

3. Вы пришли на вечеринку, где никого не знаете. Как будете себя вести?

- А. Буду приветливой со всеми, улыбаться, не казаться навязчивой.
- Б. Тут же со всеми познакомлюсь. В чем проблема?
- В. Буду стоять в стороне, надеясь, что кто-нибудь первым ко мне подойдет.

4. Вы попали в казусную ситуацию. Свидетелей вашего «позора» немало. Как отреагируете?

- А. Расстроюсь, но виду не подам.
- Б. Посмеюсь вместе со всеми!
- В. Буду ужасно себя чувствовать, запущу дома на несколько дней.

5. Часто ли вы недовольны собой?

- А. Пожалуй, да, но это повод для совершенствования!
- Б. Практически никогда, я все умею делать хорошо.
- В. Да, я очень самокритичный человек.

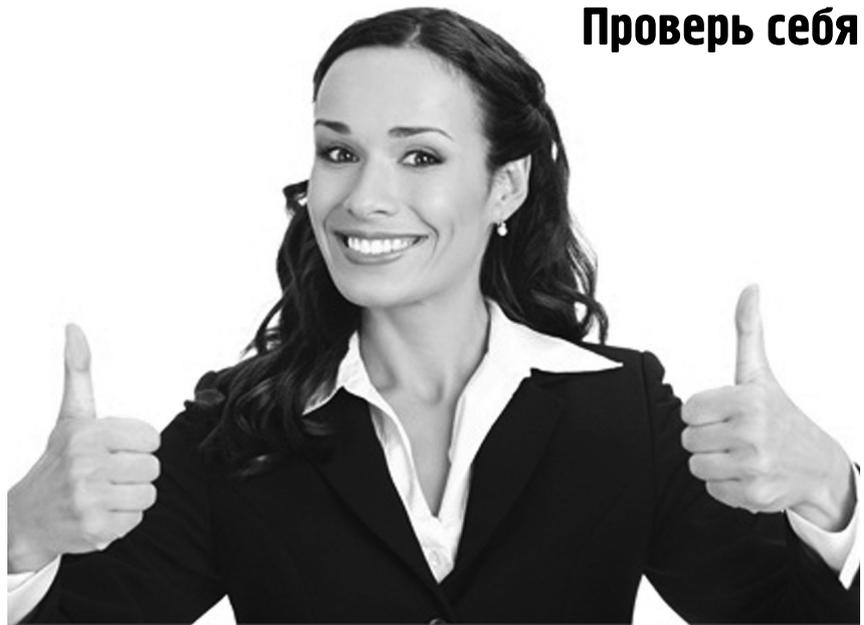
6. Вам предлагают сложный проект. Согласитесь?

- А. Может, и соглашусь, но возьму себе несколько помощников.
- Б. Непременно! Это так интересно - делать что-то новое, сложное.
- В. Лучше откажусь, чтобы случайно не попасть в просак.

7. Что вы чаще всего говорите своему отражению в зеркале?

- А. «А ты сегодня неплохо выглядишь!»
- Б. «Как я прекрасна! И кому такая красота достанется?»
- В. «Ну что, опять появились темные круги под глазами...»

8. На кассе вас обсчитывают. Как отреагируете?



НАСКОЛЬКО ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ?

А. Без истерики укажу кассиру на ошибку.

Б. Устрою скандал! Потребую компенсации.

В. Сделаю вид, что не заметила. Подумаешь, сумма-то небольшая.

9. Часто ли вы прислушиваетесь к советам, которые вам дают?

А. Только к советам тех, кому доверяю.

Б. Крайне редко, потому что

сама лучше знаю, что мне нужно.

В. Да, ведь со стороны другому человеку виднее.

10. Вы получили прибавку к зарплате, а ваши коллеги нет. Вы будете чувствовать себя...

А. ... смущенно, постараюсь, чтобы никто об этом не узнал.

Б. ... прекрасно, ведь это заслуженная награда.

В. ... неловко, как будто эта прибавка была несправедливой.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

В прошлом вы наверняка имели проблемы с самооценкой. Сейчас же находитесь на пути к тому, чтобы полюбить себя, стать увереннее в себе. Со стороны вы выглядите скромным и воспитанным человеком, не привыкшим выставлять напоказ собственные достижения. При этом, в ситуациях, когда требуется продемонстрировать свой характер, вы можете выступить на пять с плюсом. Окружающие не узнают вас в такие моменты! Но не останавливайтесь на достигнутом, вам еще можно и нужно работать над собой.

Большинство Б

Вы слишком уверенный в себе человек. С одной стороны, это прекрасно, потому что никто вам не указ. Вы сами знаете, как лучше поступить, предпочитаете не обращаться за советами. Вы любите себя: окружающие это чувствуют и начинают вам симпатизировать. Но с другой стороны,

излишняя самоуверенность влечет за собой тягу к ошибкам. Вы не привыкли просить о помощи, а потому неприятности с вами случаются довольно часто. Разделяйте между собой ситуации, когда уверенность в себе должна быть на первом месте и когда все же стоит в чем-то усомниться. Больше доверяйте окружающим.

Большинство В

Вы постоянно во всем сомневаетесь. Вам нужен рядом человек, который будет все за вас решать, а вы просто сложите ручки. Отдельная тема - ваша неуверенность в себе как в женщине. Даже будучи красивой, вы не можете в полной мере оценить собственную привлекательность. А мужчинам и вовсе кажется мышкой, на которую не стоит обращать внимания. Любими доступными способами развивайте уверенность в себе: ходите на тренинги, общайтесь с людьми, которые в этом вопросе являются для вас примером.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-21)

— Что?! — в полном недоумении пролепетала она. — Так, может, ты мне объяснишь, в чем дело?

— Прекрасно. Одиннадцать лет назад ты вышла за подонка, охотившегося за твоими деньгами, который награждал тебя ребенком. Потеряв младенца, ты обнаружила, что больше не можешь иметь детей. И неожиданно, — с горьким торжеством закончил он, — ты открыла в себе глубокую горячую любовь к «Бенкрофт энд компани» и неодолимое желание стать ей матерью родной!

Мередит молча глядела на него, хотя в мозгу вихрем пронеслись убедительные аргументы, доводы и разоблачения, а в горле набухал болезненный слезный ком. Пытаясь говорить ровным, спокойным голосом, она ответила:

— Я любила это место с тех пор, как научилась ходить. Любила задолго до встречи с Мэтью Фаррелом и любила после того, как он исчез из моей жизни. Собственно говоря, я могу точно сказать, в какой день решила работать здесь и стать когда-нибудь президентом. Мне было шесть лет, и ты привел меня сюда и велел подождать, пока ты поговоришь с советом директоров. И еще ты приказал, — продолжала она, задыхаясь, — сидеть здесь, в твоём кресле, и хорошо себя вести. И я хорошо себя вела. Сидела здесь, трогала твои ручки и карандаши, и нажала кнопку на переговорном устройстве, и вызвала секретаршу, и она вошла, а я продиктовала ей письмо. Письмо тебе.

Филипп побелел так, что Мередит сразу поняла: он тоже вспомнил это письмо.

— Там говорилось...

Она снова прерывисто вздохнула, отчаянно стараясь, чтобы он не увидел ее слез.

— Дорогой отец, я собираюсь учиться и работать очень усердно и много, чтобы когда-нибудь ты гордился мной и позволил работать здесь, как

РАЙ

ты и дедушка. А если я буду хорошей, ты позволишь мне еще раз посидеть в твоём кресле?»

Ты прочел письмо, и сказал, что, конечно, позволишь, — глядя на него с гордым презрением, объявила Мередит. — Я сдержала свое слово, но ты никогда не намеревался сдержать свое. Другие девочки играли в дочки-матери, — добавила она с задуманным смешком. — Но не я.

Гордо подняв подбородок, Мередит добавила:

— Я все-таки считала, что ты меня любишь. Знаю, ты жалел, что я не родилась мальчиком, но никогда не понимала, что тебе попросту наплевать на меня, потому, что я всего лишь девочка. Вся жизнь ты заставлял меня презирать маму, потому, что она покинула нас, но теперь я стала задумываться, действительно ли это так, или ты просто прогнал ее от себя, как прогнал сейчас меня. Завтра на твоём столе будет лежать мое заявление об уходе.

Заметив на его лице понимающую ухмылку, Мередит подняла подбородок еще выше:

— У меня назначено несколько встреч, и придется все-таки провести их, нельзя заставлять людей ждать.

— Если тебя не будет здесь, когда я объявлю о своем решении, — предупредил он, видя, что Мередит шагнула к боковой двери, ведущей в конференц-зал, а оттуда — в холл, — они посчитают, что ты выбежала отсюда в слезах, поскольку не получила места президента.

Мередит остановилась ровно настолько, чтобы успеть окинуть отца взглядом, исполненным великолепно-пренебрежения.

— Не стоит дурачить себя, отец. Хотя ты и обращался со мной, как с ненужным бременем, жерновом на шее, ни один из них не в силах поверить, что ты в самом деле так бессердечен и равнодушен ко мне, каким кажешься. Они посчитают, что уж своей дочери ты давным-давно обо всем рассказал.

— Но подумаю иначе, если ты уволюшься, — предостерег он, и на какое-то мгновение в голосе прозвучало нечто вроде тревоги.

— Все будут слишком заняты, помогая бедняге Аллену управлять магазином, чтобы думать об этом.

— Я буду управлять Алленом Стенли.

Мередит помедлила, не успев повернуть ручку замка, и оглянулась на отца, чувствуя такое онемение внутри, что даже умудрилась рассмеяться.

— Знаю. Думаешь, я была настолько самоуверенна, что могла думать, будто мне будет позволено самой вести дела, без твоих наставлений и лекций, пусть даже издали? Или ты боялся, что я попытаюсь? — И, не ожидая ответа, Мередит хлопнула дверью, оставив его стоять в одиночестве.

Да, она потерпела жестокую неудачу, но это разочарование не шло ни в какое сравнение с той болью, которая терзала ее, болью от сознания того, как

мало она значила для отца. Много лет Мередит твердила себе, что он любит ее, просто не умеет это показать. Теперь же, стоя перед лифтом, Мередит чувствовала себя так, словно мир перевернулся. Ее мир.

Двери открылись, она шагнула внутрь и долго смотрела на панель с клавишами, не зная, которую нажать. Куда идти? И кто она теперь?

Всю жизнь Мередит была дочерью Филипа Бенкрофта. Таково ее прошлое. А будущее здесь, в универмаге. Теперь прошлое оказалось ложью, а будущее... пустотой. Пропастью.

Мужские голоса доносились из холла, и Мередит поспешно решила подняться на балкон.

Балкон был, собственно говоря, галереей, идущей по всему второму этажу магазина, и только когда Мередит оперлась на полированные медные перила, поняла, что машинально пришла сюда, на свое любимое место. Здесь она могла стоять часами, разглядывая толпы суетившихся покупателей, пока из громкоговорителей лилась мелодия «Белого Рождества». Справа, за прилавком с бельем, женщины рылись в ночных, сорочках и комбинациях, а миссис Холдинг, заведующая отделом белья и бывшая начальница Мередит, царилась за главным прилавком с тем же непоколебимым железным спокойствием, какое проявляла все двадцать пять лет службы в «Бенкрофт». Она мельком улыбнулась Мередит, но та отвернулась, притворившись, что не заметила ее молчаливого приветствия. Отвернулась, потому что не смогла найти в себе силы улыбнуться в ответ.

Позади покупатели перебирали висевшие на длинных вешалках пеньюары. На противоположном балконе отдел мужского белья оживленно торговал махровыми халатами. Мередит слышала музыку, голоса и непрерывный звон кассовых аппаратов, но ничего не чувствовала. Над головой раздавались звонки пейджера — два коротких, пауза, еще один. Это был ее код, но Мередит не обращала внимания. Только когда кто-то заговорил с ней, Мередит очнулась и обрела способность двигаться.

— Вы работаете здесь? — попыталась нетерпеливая покупательница. Работает ли она здесь? Мередит с усилием заставила себя слушать женщину. — Раз вы стоите без пальто, — продолжила она, — значит, скорее всего работаете здесь.

— Да, — кивнула Мередит. Сегодня она еще работает.

— Тогда, где я могу найти пеньюары, о которых писалось в вашей рекламе? Эти за сорок долларов, а мне нужны за восемьдесят девять девяносто пять.

— Они на пятом этаже, — пояснила Мередит. Ее пейджинговый код прозвучал снова, но она не двинулась с места, не понимая, почему стоит здесь, — то ли прощается с магазином и своими мечтами, то ли просто изводит себя.

Настойчивые гудки прозвучали в

третий раз. Мередит нехотя подошла к прилавку и набрала номер телефонистки на коммутаторе.

— Это Мередит Бенкрофт. Вы меня искали?

— Да, мисс Бенкрофт. Ваша секретарь просила срочно позвонить в офис.

Повесив трубку, Мередит взглянула на часы. У нее сегодня еще два совещания, если, конечно, она сможет провести их, словно ничего не произошло. Но какой смысл теперь вообще заниматься делами?

Однако Мередит нехотя позвонила Филлис.

— Это я. Ты меня искала?

— Да. Не хотелось бы тревожить тебя, Мередит... — начала Филлис, и по ее грустному, нерешительному тону Мередит поняла, что совещание, созванное отцом, закончилось, новости объявлены и уже успели распространиться по всему магазину. — Мистер Рейнолдс, — продолжала Филлис, — уже дважды звонил за последние полчаса. Передал, что хочет поговорить с тобой. Он, кажется, чем-то ужасно расстроен.

Мередит поняла, что Паркеру, очевидно, тоже все известно.

— Если позвонит снова, скажи, что я связюсь с ним немного позже.

Она не сможет сейчас вынести его сочувствие и не сломается окончательно. А если Паркер попытается убедить ее, что все к лучшему... нет, этого тоже не перенести.

— Хорошо, — ответила Филлис. — Но через полчаса у тебя встреча с заведующим отделом рекламы. Хочешь, чтобы я ее отменила?

Мередит снова колебалась, почти с любовью оглядывая лихорадочно бурливший вокруг улей. Как она может уволиться сейчас, когда хаустонский проект по-прежнему висит в воздухе, а несколько других требуют ее неусыпного внимания? Если она будет без устали трудиться следующие две недели, наверняка сможет закончить большую часть работы, а остальные дела подготовить к передаче своему преемнику. Оставить после тебя хаос и беспорядок... Нет, это не в интересах магазина. Ее магазина. Нанести вред «Бенкрофт» — все равно что ранить себя. Не важно, что бы она ни делала и где бы ни работала, это место навсегда останется частью ее жизни.

— Нет, ничего не отменяй. Я скоро приду.

— Мередит, — нерешительно начала Филлис, — если это тебя утешит... знаешь, почти все считают, что именно ты должна была стать президентом.

Короткий смех-рыдание был ей ответом.

— Спасибо, — выдавила Мередит и повесила трубку. Хорошо знать, что кто-то на твоей стороне, но сейчас даже слова одобрения и поддержки не могли облегчить навалившуюся на сердце тяжесть.

ТОМ 2 Глава 30

Паркер взглянул сначала на телефон, разрывающийся звонками в гостиной Мередит, а потом на хозяйку. Бледная, осунувшаяся Мередит молча стояла у окна.

— Это, вероятно, опять твой отец.

— Автоответчик включен, — коротко ответила она, пожалв плечами.

Мередит ушла из офиса в пять и к этому времени уже дважды отказалась поговорить с отцом и несколько раз — с репортерами, которым не терпелось узнать, как она восприняла сегодняшнюю неудачу.

Судя по голосу, отец изнемогал от ярости.

— Мередит, — почти кричал он в автоответчик, — я знаю что ты дома, черт побери! Немедленно возьми трубку! Мне нужно поговорить с тобой!

Паркер, подойдя к ней сзади, обнял за талию и привлек к себе.

— Понимаю, почему ты не хочешь иметь с ним дела, — сочувственно шепнул он, — но Филип за последний час звонил четыре раза. Почему бы тебе не объясниться и не покончить с этим раз и навсегда?

Паркер настоял на том, чтобы прийти и побыть с Мередит, но на самом деле единственное, чего она хотела, — остаться одной.

— Не желаю говорить ни с кем, особенно с ним. Пожалуйста, попытайся понять. Я... я просто не могу.

— Знаю, — вздохнул Паркер, но не шевельнулся, лишь чуть крепче прижал к себе Мередит, хотя та по-прежнему равнодушно уставилась в темноту.

— Пойдем на диван, — пробормотал он, касаясь губами ее виска. — Я налью тебе что-нибудь выпить.

Мередит отрицательно качнула головой, но все-таки шагнула к дивану и села, чувствуя себя немного лучше в кольце его рук.

— Ты уверена, что ничего не случится, если я уйду? — спросил он час спустя. — Мне нужно еще кое-что сделать, если хочу вылететь завтра, а я просто не могу покинуть тебя, когда ты в таком настроении. Завтра — День Благодарения, но не станешь же ты проводить его с отцом, как хотела раньше. Слушай, — неожиданно предложил он, повидимому, придя к какому-то решению, — я отменю этот полет в Женеву. Кто-нибудь еще вполне сможет прочитать это приветствие конференции. Дьявол, да они вообще ничего не заметят...

— Нет! — взорвалась Мередит, вынуждая себя вернуться к действительности и проявить энергию, которую раньше не ощущала. Занятая своими переживаниями, она совершенно забыла о том, что завтра Паркер уезжает на три недели, чтобы встретиться с европейскими коллегами и зачитать ответственный адрес на Всемирной банковской конференции.

— Я не собираюсь выбрасываться из окна, — пообещала она, криво улынувшись, и, обняв Паркера, нежно поцеловала. — Я напрошу на праздничный обед к Лайзе. К тому времени, как ты вернешься, успею решить, где лучше делать карьеру, и вообще приведу в порядок свою жизнь. Даже отдам последние распоряжения к свадьбе.

— Да, но что ты намереваешься делать насчет Фаррела?

Мередит, закрыв глаза, мысленно воззвала к Богу. Как может один человек справиться с грузом свалившихся на него бед, неудач и разочарований? Сегодняшние сокрушительные открытия и разрыв с отцом заставили ее совершенно позабыть о том, что она все

еще жена этого отвратительного, невозможного...

— Отцу придется прекратить все военные действия и уговорить Саутвилльскую комиссию пересмотреть решение. По крайней мере это он обязан сделать ради меня, — горько вздохнула Мередит. — Ну, а потом я попрошу адвоката связаться с Мэттом и предложить мир.

— Думаешь, что сумеешь справиться со всеми свадебными приготовлениями в таком состоянии? — мягко спросил он.

— Смогу и справлюсь, — с деланным энтузиазмом заверила Мередит. — Мы поженимся в феврале, как было задумано!

— И вот что... — добавил Паркер, погладив ее по щеке. — Обещай, что до моего возвращения не станешь искать новую работу.

— Но почему нет?

Глубоко вздохнув, Паркер, правда, очень осторожно, пояснил:

— Я всегда понимал, почему ты так настаивала на работе в «Бенкрофт», но поскольку с этим покончено, мне бы хотелось, чтобы ты хорошенько обдумала возможность посвятить себя новой карьере — карьере моей жены. Тебе многое предстоит сделать. Придется вести дом, принимать гостей, а кроме того, есть еще благотворительная и общественная работа...

Охваченная невыразимым леденящим отчаянием, Мередит начала было протестовать, но тут же сдалась.

— Счастливого пути, — шепнула она, целуя его в щеку.

Они почти подошли к двери, когда снизу, из вестибюля, послышались настойчивые звонки в определенном задорном, знакомом ритме.

— Это Лайза! — охнула Мередит.

Вновь вернулись угрызения совести, смешанные с раздражением на то, что ее никак не хотят оставить в покое. Но как она могла забыть о совместном ужине?! Мередит нажала кнопку, открывающую входную дверь на нижнем этаже, и через несколько минут в комнате появилась Лайза с пластиковыми судками из китайского ресторана и деланно жизнерадостной улыбкой на лице.

— Я слышала о том, что сегодня случилось, — объявила она, крепко обняв Мередит и тут же отступив. — Ты, конечно, совершенно забыла о наших планах на ужин и, думаю, вряд ли вообще голодна. — Небрежно швырнув судки на полированную поверхность обеденного стола, она сорвала с себя пальто. — Просто не могла вынести мысли о том, что ты проведешь вечер в одиночестве, поэтому и явилась... хочешь ты этого или нет.

Немного успокоившись, Лайза огляделась и только сейчас заметила, что они не одни:

— Прости, Паркер, не знала, что ты здесь. Думаю, еды на всех хватит.

— Паркер уже уходит, — объяснила Мередит, надеясь, что хоть сейчас эти двое забудут о постоянных словесных стычках и заключат временное перемирие. — Он завтра улетает на Всемирную банковскую конференцию.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ВЫШЛА ЗАМУЖ - РАСТОЛСТЕЛА! ПОЧЕМУ?

Многие замужние женщины недоумевают: почему после свадьбы стрелка весов начинает ползти вверх? Однако ответ простой: на то есть шесть веских причин. Найдите среди них свою и попытайтесь ее устранить!

единственная цель - плита. Доберешься вечером до нее, а на остальное и сил больше нет. Опять же, самцов уже привлекать не нужно, а значит, можно оставить занятия спортом одиноким и несчастным подружкам. **Выход есть!** Оставьте для себя хотя бы минимум физической активности – например, один поход в зал в неделю. Пусть это время будет только вашим. Еще один вариант - начать заниматься дома. Делать это можно параллельно с домашними делами - например, танцевать, делать уборку.

3. Питание уже не то...

Мужчины обычно предпочитают сытную и калорийную пищу. Жены с удовольствием им готовят, выкладываясь по полной. Только вот сил на то, чтобы нарезать себе диетический салатик, уже не остается. Приходится есть то же самое, что и благоверный, - котлеты, борщ, жареную картошечку, пельмени. После такого питания с талией можно попрощаться. К тому же, тем дамам, чьи мужья возвращаются с работы поздно, часто приходится присоединяться к ним за ужином. Поэтому, правило «не есть после шести» перестает работать. **Выход есть!** Поищите простые диетические блюда, на готовку которых будет уходить не больше получаса. Заготовьте их насколько возможно впрок. А когда муж будет ужинать, присоединитесь к нему не с тарелкой, а с чашечкой травяного чая.



Вчера еще были стройной изящной девушкой, и года не прошло после свадьбы - на весах прибавка в несколько килограммов. И ладно бы беременность, рождение малыша, так ведь нет, пополнения в семье пока не предвидится, зато оно уже ощущается на бедрах и талии. Откуда это берется?

1. Можно расслабиться

Пока женщина находится в поиске единственного и неповторимого, она все время в тонусе. Важно выглядеть хорошо и быть на высоте в такой период, иначе желающих позвать под венец не окажется. Но как только орел оказался в клетке, дама думает, что можно расслабиться. Вечером - уютные посиделки, абонемент в фитнес-клуб - на дальнюю полку. Зачем он теперь, когда на пальце красуется кольцо? В итоге, фигура расплывается, но женщина считает, что никому до этого уже нет дела.

Выход есть! Психологи советуют женщинам после свадьбы держать себя в еще большем тонусе, чем до нее. Иначе мужчина просто разочаруется в раннее принятом решении. Чаще устраивайте с мужем романтические вечера и встречи, чтобы у вас был повод хорошо выглядеть.

2. Спорт, прощай!

Если раньше женщина бегала в парке или по беговой дорожке в спортивном зале, то теперь ее конечная и

4. Куда ушли страсти?

Пока развязка романа неизвестна, в паре кипят страсти. Но когда заветные «да» и «да» уже получены, они утихают. А вместе с ними падает уровень гормонов, многие из которых отвечают за поддержание организма в тонусе. Человек расслабляется, его жизнь становится более размеренной, и все сложнее приходится удерживать баланс веса.

Выход есть! Чтобы страсть не уходила из семейной жизни, нужно ее поддерживать! Выступите инициатором неожиданных поездок, бурных ночей, которые внесут искру чувств в размеренную семейную жизнь.

5. Добро пожаловать

В гости

При заключении брака семья увеличивается как минимум вдвое. Появляются друзья мужа, его родня. Приходится становиться гостеприимной хозяйкой, у которой в холодильнике всегда есть запасы на тот случай, если кто-нибудь заглянет на огонек. Семейные вечера с обильным чревоугодием не отнимают килограммы, а прибавляют их.

Выход есть! Никто не заставляет вас питаться так же, как гости! Пока они поглощают вкусные салаты, вы увлекитесь фруктами. Зато как будет приятно потом отвечать на вопросы вроде «Как тебе удалось поддерживать себя в такой прекрасной форме?»

6. Новая жизнь

- новые стрессы

Некоторые вследствие стресса худеют, но большинство - наоборот. А с тем, что после замужества переживаний прибавляется, никто спорить не будет. Нужно налаживать контакты с новыми родственниками, приносившись к домашним обязанностям, привыкнуть к изменениям в жизни. Самый легкий способ снять нервное напряжение - съесть вкусную булочку!

Выход есть! Для таких случаев держите под рукой правильный перекус. Это могут быть орешки, фрукты и сухофрукты, горький шоколад. С их помощью вы также сможете заедать стресс, но будете делать это без вреда для фигуры.

Если ваш стакан наполовину пуст, срочно принимайте меры: ведь вы идете дорогой недостатка и неудач. Мера первая: прочитайте эту статью. Лучше два раза. А еще лучше - каждый день, в течение 3 недель.

На кого посмотрит Бельведерский?

Бы когда-нибудь задумывались о том, почему у одних есть престижная работа, прекрасная семья, дом - полная чаша, а другие страдают от одиночества, невостребованности, безденежья?

«Нет, не стоит даже идти на это собеседование, я недостаточна умна и компетентна для такой должности!» - проносится в голове у Одной девушки, когда она видит объявление о вакансии с интересными обязанностями и хорошим окладом. Вспомнив также, что синица в руке лучше журавля в небе, она решает не менять работу, на которой вот уже 7 лет.

Быть может, у нее есть человек, который помогает материально? Нет, его нет. Не то, чтобы наша героиня была дурна собой, а судьба-злодейка не давала ей шансы на знакомства. Шансов-то как раз было много, но воспользоваться ими было страшно-вато.

Вот он, морской берег, где вся женская половина пляжа с восхищением смотрит на живое воплощение Аполлона Бельведерского. «Нет, не стоит даже пытаться с ним познакомиться! Он на такую, как я, не посмотрит!» - думает наша героиня.

Боязнь быть отвергнутой лишила ее даже попытки сделать первый шаг. А тем временем бойкая девушка, из отряда тех, чей стакан наполовину полон, проходя мимо красавца, как бы невзначай замечает: «Ах, какие у вас чудные кубики!» Между ними завязывается разговор. А на другой день, к изумлению нашей героини, «Аполлон» смотрит на ту, Другую, влюбленными глазами. И это при том, что она далеко не красавица!

К слову сказать, это такая же Другая заняла вакансию, на которую так и не решилась откликнуться наша героиня. Ее, Другую, почему-то не останавливает тот факт, что она только наполовину соответствует заявленным требованиям...

Не влезай, убьет!

Есть две концепции жизни - недостатка и изобилия. Это два абсолютно противоположных взгляда на мир, яркими представителями которых и являются наши героини - Одна и Другая.

Приверженка концепции недостатка (Одна) считает, что ресурсы Вселенной ограничены и именно ей этих ресурсов не хватает (именно ее не возьмут на работу, на нее не обратит внимания понравившийся человек).



ОДНИМ - ВСЕ, А ДРУГИМ - ЧТО?

Стакан наполовину пуст или наполовину полон - как считаете вы?

Спутники такой концепции - робость, беспочвенные страхи и тревоги. О каком успехе может идти речь?

Если ребенком вы постоянно слышали: «Не лезь, а то упадешь! Брось, все равно не получится! Не трогай, а то разобьешь!», то у вас, с вероятностью 99%, сформировалась философия недостатка. Если в детстве вам часто говорили: «У тебя все получится! Молодец! Прекрасная идея! Пробуй!», то эти слова любви и поддержки сформировали в вас философию изобилия - т.е. вы, подобно Другой, всегда верите, что у вас есть шансы и возможности.

Философ Макс Штирнер утверждал: «То, чем ты в силах стать, на то ты имеешь право. Все права и все полномочия я черпаю в самом себе». Даже если ваше воспитание осуществлялось людьми неуверенными в себе и концепцию недостатка вы впитали с молоком матери, не поздно осознать, что вы ничем не хуже любого другого человека, в том числе успешного.

В продуктивном сотрудничестве с собой

Как же поменять философию недостатка на философию изобилия, увидеть, что стакан наполовину полон?

* Гоните прочь мысли о том, чего у вас нет (денег, хорошей работы, дорогой одежды, любви) - вместо этого сосредоточьтесь на том, что у вас есть! А есть у вас многое - жизнь, дорогие сердцу люди, друзья, крыша над головой, интересное увлечение и т.д. Цените это и благодарите Вселенную! А она в ответ подарит вам еще большие блага!

* Научитесь создавать беспроигрышные ситуации. Люди с философией недостатка строят отношения по принципу «победитель - побежденный» (либо ты, либо я). Представители философии изобилия, наоборот, стараются создать взаимовыгодные отношения. При таком раскладе выигрывают обе стороны. Сделайте правилом не соревноваться, а сотрудничать.

* Окружите себя людьми - сторонниками философии изобилия (их отличает позитивный взгляд на мир!) и сведите к минимуму общение с теми, кто постоянно жалуется на жизнь.

* Читайте биографии знаменитых успешных людей, старайтесь понять, как они думали, чем руководствовались, оказываясь в тех или иных жизненных обстоятельствах. Попробуйте перенять их подходы.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Если вы привыкли хранить продукты прямо на сковороде или в любом пластиковом контейнере, у нас плохие новости. Это может привести к проблемам со здоровьем.

В какой посуде хранить продукты?

Прежде чем убирать продукты в ту или иную посуду, проверьте, пригодна ли она для этого. О чем важно знать?

Пластмассовая. Длительное время в ней можно хранить только сухие продукты (сыр, колбаса, овощи). Жидкие, горячие и жирные - нельзя: из пластмассы в них могут попасть вредные для здоровья вещества.

Алюминиевая. Готовьте в ней смело, не опасаясь попадания токсичных веществ в пищу. А вот надолго оставлять в такой посуде продукты, особенно кислые, например маринады, томатную пасту, борщ, щи из кваше-

ной капусты, - не рекомендуется.

Керамическая. Если посуда от надежного производителя, хранить в ней продукты можно долго. Будьте уверены: с ними ничего не случится.

Эмалированная. В такой посуде можно готовить пищу, которая гарантированно не пристанет к стенкам и не пригорит (например, супы). Подходит для хранения любых продуктов. Но при одном условии: эмаль не должна иметь сколов и царапин.

Чугунная. Предназначена лишь для приготовления пищи. Если долго держать продукты в чугунной посуде, у них появится привкус металла.

СЕКРЕТ ВКУСНОГО ПИРОГА



Расскажу о семейном секрете вкусных пирогов. Моя бабушка была большой мастерицей по этой части. Пироги у нее всегда получались особенно мягкими и воздушными. У таких не пробовала ни у кого. А была у бабушки одна хитрость: перед выпечкой она добавляла в дрожжевое тесто 2-3 вареные картофелины, натертые на мелкой терке. Не могу объяснить, как это работает, но тесто получается необычное. Я пользуюсь бабушкиным секретом, и моя семья в восторге от пирогов! Попробуйте и вы, не пожалеете!

Наталья Дулинова.

ЗАПЕКАЕМ МЯСО

В ФОЛЬГЕ ПРАВИЛЬНО

Недавно была в гостях у подруги и увидела, как она ругает мужа, потому что он «завернул мясо в фольгу неправильно». Сначала просто посмеялась, а потом решила покопаться в этом вопросе. Оказывается, действительно можно неправильно использовать алюминиевые листы.

На противень в духовке фольгу лучше стелить блестящей стороной. Продукты не пристанут, и внешний вид блюда получится красивее.

А вот накрывать мясо или рыбу в духовке нужно наоборот - матовой стороной вверх. Она хорошо притягивает тепло, а в запекании это важно. Так блюдо получит необходимую температуру и быстрее приготовится.

Кстати, если сделать в фольге небольшие дырочки, у мяса получится золотистая корочка. Лучше проколоть дырочки за 15-20 мин. до готовности, чтобы блюдо успело пропечься.

Наталья Орлова.



ПЯТНА ОТ ДЕЗОДОРАНТА - НЕ ПРОБЛЕМА!

Не переживайте, если на одежде остались белые разводы и пятна от дезодоранта, они легко выводятся.

Самый простой способ - с помощью поваренной соли. Надо на час замочить одежду в крепком солевом растворе (на 1 л теплой воды - 1/2 стакана соли), а после этого хорошо прополоскать в чистой воде.

А вообще, если пользоваться дезодорантом правильно, пятен появляться не должно. Аэрозоли и шариковые дезодоранты надо наносить на чистую сухую кожу и, не растирая состав по коже, подождать около 2 минут, пока он высохнет. Только после этого можно одеваться.

Мария Ж.

Своими
руками

РАЗМЕРЫ

S/M (M/L) L/XL

Ширина изделия по обхвату груди

80 (90) 100 см

Длина изделия

47 (47) 47 см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (53% хлопка, 33% вискозы, 14% льна; 50 г/110 м) — 6 (7) 8 мотков пудрово-розовой; крючки №3,5, 4 и 4,5.

УЗОРЫ

ВОЛНИСТЫЙ УЗОР

Вязание по кругу (количество петель кратно 16 (18) 20).

1-й ряд: вязать крючком №4: 3 в.п. вместо 1-го ст. с/н, 2 ст. с/н в ту же петлю основания, что и 1-я п., *выполнить по 1 ст. с/н в каждую из следующих 6 (7) 8 п., на следующих 3 п. (= 3 ст. с/н, связанные вместе) выполнить 1 ст. с/н в каждую из следующих 6 (7) 8 п., 3 ст. с/н в следующую петлю*, повторять от * до * до конца кругового ряда, замкнуть ряд 1 соедин. ст. в 3-ю начальную в.п.

2-й ряд: вязать, как 1-й ряд.

3-й ряд: вязать, как 1-й ряд.

4-й ряд: 5 в.п., *пропустить 1 п. и выполнить 1 ст. с 2/н в следующую петлю, 1 в.п.*, повторять от * до * до конца ряда, замкнуть ряд 1 соедин. ст. в 4-ю в.п.

5-й ряд: 3 в.п. вместо 1-го ст. с/н, 2 ст. с/н в ту же петлю основания, что и 1-я п., *выполнить по 1 ст. с/н в каждую из следующих 6 (7) 8 п. (= в ст. с/н и вокруг в.п.), на следующих 3 п. (= 3 ст. с/н, связанные вместе) выполнить по 1 ст. с/н в каждую из следующих 6 (7) 8 п. (= в ст. с/н и вокруг в.п.), 3 ст. с/н в следующую петлю*, повторять от * до * до конца ряда, замкнуть ряд 1 соедин. ст. в 3-ю начальную в.п.

В высоту повторять со 2-го ряда.

3 СТ. С/Н ПРОВЯЗАТЬ ВМЕСТЕ

Выполнить по 1 ст. с/н в каждую из 3 п., но до последнего провязывания, затем все 4 п. на крючке провязать вместе.

2 СТ. С/Н ПРОВЯЗАТЬ ВМЕСТЕ

Выполнить по 1 ст. с/н в каждую из 2 п., но до последнего провязывания, затем все 3 п. на крючке провязать вместе.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 ст. с/н x 8 р. = 10 x 10 см, связано волнистым узором крючком №4.

ВАЖНО

Плотность вязания должна соответствовать заданной. Поэтому, прежде чем приступить к работе, следует связать образец узора: выполнить начальную цепочку из 32 в.п. и вязать 14 см волнистым узором. Затем сосчитать петли на среднем участке изготовленного образца длиной 10 см: если на этом отрезке больше 20 п., поменять крючок на более толстый, если меньше — на более тонкий. Если в инструкции указано только одно число, то оно относится ко всем размерам.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Крючком №4,5 выполнить начальную цепочку из 160 (180) 200 в.п. и замкнуть ее в кольцо 1 соедин. ст.

Перейти на крючок №4 и вязать волнистым узором (см. выше) = 10 раппортов. Примерно через 27 см закончить работу 3-м круговым рядом и в 4-м р. начать формировать проймы и вязать кокетку: нить оборвать.

Отступить 1 раппорт от начала кругового ряда, на петлях следующих 4 раппортов (= 5 «уголков») провязать 63 (71) 79 в.п. крючком №4,5 = для рукава, пропустить следующий «уголок» и снова вязать на



ТОП С ВОЛНИСТЫМ АЖУРНЫМ УЗОРОМ

Очень милый и изящный топ, который можно комбинировать с чем угодно.

петлях 4 раппортов (= 5 «уголков»), провязать 63 (71) 79 в.п. крючком №4,5 = для рукава.

Затем продолжать вязание по кругу узором на петлях всех 16 раппортов. Выполнить по кругу 4 р. (закончить 4-м р. узора), провязать ряд с убавками:

1-й ряд с убавками: 3 в.п. вместо 1-го ст. с/н, выполнить 2 ст. с/н в ту же петлю основания, что и 1-я п., *выполнить по 1 ст. с/н в каждую из следующих 4 (5) 6 п., 2 ст. с/н провязать вместе, на следующих 3 п. вязать так: 3 ст. с/н провязать вместе, 2 ст. с/н провязать вместе, выполнить по 1 ст. с/н в каждую из 4 (5) 6 п., 3 ст. с/н в следующую петлю*, повторять от * до * до конца ряда, замкнуть ряд 1 соедин. ст. в 3-ю начальную в.п. = убавилось 32 п.

Выполнить 4 круговых ряда без убавок.

2-й ряд с убавками: 3 в.п. вместо 1-го ст. с/н, 2 ст. с/н в ту же петлю основания, что и 1-я п., *выполнить по 1 ст. с/н в каждую из следующих 3 (4) 5 п., 2 ст. с/н провязать вместе, на следующих 3 п. вязать так: 3 ст. с/н провязать вместе, 2 ст. с/н провязать вместе, выполнить по 1 ст. с/н

в каждую из следующих 3 (4) 5 п., 3 ст. с/н в следующую петлю*, повторять от * до * до конца ряда, замкнуть ряд 1 соедин. ст. в 3-ю начальную в.п. = убавилось 32 п. Выполнить 4 круговых ряда без убавок. 3-й ряд с убавками: 3 в.п. вместо 1-го ст. с/н, 2 ст. с/н в ту же петлю основания, что и 1-я п., *выполнить по 1 ст. с/н в каждую из следующих 2 (3) 4 п., 2 ст. с/н провязать вместе, на следующих 3 п. вязать так: 3 ст. с/н провязать вместе, 2 ст. с/н провязать вместе, выполнить по 1 ст. с/н в каждую из следующих 2 (4) 4 п., 3 ст. с/н в следующую петлю*, повторять от * до * до конца ряда, замкнуть ряд 1 соедин. ст. в 3-ю начальную в.п. = убавилось 32 п. Выполнить 1 круговой ряд, после этого последний круговой ряд провязать крючком №3,5.

ОБВЯЗКА

Крючком №3,5 обвязать нижние края рукавов, нижний край изделия и край горловины 1 кругр. «рачьего шага» (= ст. б/н выполнять слева направо в каждую петлю). Край не должен растягиваться и быть слишком свободным.



Чтобы после экспериментов с волосами не пришлось бежать в салон красоты срочно исправлять то, что вы «натворили», советуем взять на заметку правила домашнего окрашивания.

Учитывайте свой тип внешности

При выборе нового оттенка волос обязательно учитывайте свой тип внешности.

Теплый. К нему относятся обладательницы карих или зеленых глаз, со смуглой или оливковой кожей, которая хорошо загорает. Им к лицу карамельные, бронзовые, шоколадные оттенки. Можно экспериментировать с красными и медными тонами.

Холодный. Подразумевает голубые или серые глаза и светлую кожу, которая быстро обгорает на солнце. В этом случае будут уместны пепельные тона, оттенки блонда, светло-ореховые.

Аккуратнее нужно быть с черной краской. Если у вас светлая кожа, скорее всего, темный цвет будет вас еще больше бледнить. А вот обладательницам

Когда хочется перемен, наиболее простой «выход из положения» - перекрасить волосы. Но нужно подготовиться к этому! Ведь в домашних условиях возможны неприятные сюрпризы.

смуглой кожи можно экспериментировать с разными оттенками черного.

Тестируйте цвет

Часто бывает так, что после окраски полученный оттенок волос не совпадает с указанным на упаковке. Это происходит из-за того, что вы неправильно определили глубину тона волос. Важно учитывать не только ваш естественный цвет, но и количество седых волос, их пористость. Предварительная проверка краски на небольшой пряди сможет уберечь вас от нежелательного результата.

Когда пряди получились

«пятнистыми»

Если вы смыли краску, и цвет распределился неравномерно, повторите процедуру окрашивания через неделю. Когда корни получились светлыми, а «длина» темной, нанесите краску сначала на корни, а затем уже распределите по всей длине.

В ином случае постарайтесь подобрать оттенок, соответствующий цвету корней, и нанесите его по всей длине. И только через 10-15 мин. распределите краску по корням.

Если нужен временный эффект

Попробуйте более щадящие средства. Эффект от них будет недолгим, если цвет вам не понравится, он быстро смывается.

Оттеночные средства (бальзамы, тоники, гели, ополаскиватели). Не содержат окислитель, поэтому, являются безвредными для волос. Почти не

проникают в глубину волоса, не меняют его структуру. Имеют в своем составе ухаживающие компоненты. Позволяют часто экспериментировать с цветом - вы можете менять свой образ так часто, как этого хотите. Легко наносятся.

Мягкие красители без аммиака. Кардинально не меняют цвет: волосы окрашиваются на тон темнее или светлее. В первую очередь рекомендуются тем, кто хочет освежить цвет волос. Процент содержания перекиси водорода в таких красках низкий. Держатся мягкие краски недолго - до одного месяца, цвет быстро теряет яркость.

Как смыть краску

Сделать смывку после неудачного окрашивания лучше всего в салоне, но можно рискнуть сделать это и дома. Только имейте в виду: если вы покрасили волосы в черный цвет, народные средства вряд ли помогут от него избавиться. В остальных случаях у вас есть некоторые шансы сделать цвет не таким насыщенным.

Кефир. 200 мл кефира смешайте с 1 желтком и 2 ст. л. касторового масла. Полученную смесь нанесите на волосы, укутайте голову теплой плотной тканью и оставьте на ночь. Утром промойте волосы с шампунем.

Лимон. Смешайте свежесжатый сок 1 лимона, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. меда и мякоть 1 зеленого яблока (натереть на мелкой терке). Нанесите массу на волосы, через 1,5 ч. вымойте голову с шампунем. Ни в коем случае не оставляйте лимонную маску на ночь!

Сода. В стакане воды разведите 1 ч. л. соды с горкой. Полученный раствор нанесите на волосы и держите около 15 мин., затем смойте.



Контуринг



Омбре



Платинум

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Обязательно проверяйте на упаковке краски срок годности. После его истечения химический состав средства может измениться. Пользоваться такой краской опасно! После окрашивания рекомендуется наносить специальные бальзамы, восстанавливающие структуру волоса. Комплексный уход сохранит здоровье волос.

Одна из самых востребованных операций в области косметологии - процедура увеличения губ. Однако у нее есть ряд противопоказаний, и, кроме того, это недешевое удовольствие - предупреждает косметолог Ольга Вахрушева.

Почему губы теряют объем?

К сожалению, даже самые пухлые губы постепенно теряют объем. Возрастные изменения отражаются не только на коже, но и на губах в том числе. Кстати, тем, кто занимается нервной работой, не повезло! А все потому, что они сталкиваются с напряжением круговой мышцы рта. Люди, которые часто находятся в напряжении, могут бессознательно «стискивать» зубы. Если делать это слишком часто, произойдет деформация круговой мышцы рта, изменится выражение лица. В конечном итоге губы превратятся в так называемую «ниточку».

Филлеры помогут решить проблему?

Часто в погоне за красотой женщины используют филлеры - препарат, который вводят при коррекции тканей (губы, подбородок, области под глазами). Этот способ действительно может решить проблему, но эффект будет временным. Кроме того, препарат опасен осложнениями. Например, если ввести его неправильно, губы могут деформироваться, и это будет видно невооруженным глазом. Еще один минус - аллергическая реакция, которая может возникнуть после процедуры, а также отеки и синяки - они держатся около недели после введения препарата. Со временем компоненты филлеров рассасываются, и в дальнейшем образуются ранние морщины. Поэтому, прежде чем решиться на процедуру, советуем взвесить все «за» и «против».

Есть ли альтернатива инъекциям?

Иногда проблему тонких губ помогает решить врач-остеопат. Есть такое понятие - «эстетическая остеопатия». Ее суть заключается в расслаблении напряженных мышц лица. Важно грамотно воздействовать на них, и это отражается на здоровье всего тела и значительно улучшит форму губ. Все просто: если устранить зажимы, никакие препараты не понадобятся! Мышцы расслабятся естественным способом, без инъекции. Попробуйте выполнить следующее упражнение для расслабления круговой мышцы рта. Поставьте указательный и средний пальцы под нижней губой, сосредоточьтесь на своих ощущениях. Вы должны почувствовать, как ткани расслабляются, а губы словно «наливаются». Теперь «нарисуйте» улыбку:



КАК УЛУЧШИТЬ ФОРМУ ГУБ БЕЗ ФИЛЛЕРОВ И ИНЪЕКЦИЙ

Если у вас тонкие губы, откажитесь от помад темных цветов.

С возрастом губы превращаются в тонкую ниточку. Но при грамотном подходе можно вернуть им объем и четкие контуры без применения «инъекций красоты».

Ведите пальцы к уголкам губ. То же самое сделайте и с верхней губой (движение горизонтальное). Важно сделать несколько повторений с верхней и нижней губой. Каждое утро «рисуйте» себе улыбку, и ваши губы будут выглядеть намного лучше.

Массаж эффективен?

Массаж улучшает кровообращение в зоне губ, делает их припухлыми, подтягивает уголки губ вверх. Возьмите немного оливкового масла и распределите между ладонями. Мягкими аккуратными движениями помассируйте каждую губу. Двигайтесь от одного уголка к другому. После массажа губы должны слегка покраснеть. Многие пытаются «почистить» зубной щеткой губы, чтобы удалить омертвевшие частички. Но я не рекомендую этого делать! Такой агрессивный массаж повредит нежную кожу, в результате появятся раны, покраснения, микроцарапины. Зачем травмировать себя?

Народные методы безопасны?

У меня были клиенты, которые пытались самостоятельно увеличить губы с помощью народных методов. Кто-то обмазывал губы жгучим перцем, кто-то посыпал корицей, втирал мятную зубную пасту. Но результат всегда был плачевным: аллергическая реакция,

воспаление, раздражение - и это лишь малая часть побочных эффектов. Ни в коем случае не доверяйте «проверенным рецептам» из Интернета. Вы рискуете навредить себе. Из безопасных домашних процедур могу порекомендовать массаж льдом. Кубиками льда (с добавлением кокосового масла) регулярно проводите по губам в течение 2-3 мин. Возможно легкое покалывание, покраснение - это нормально. Губы слегка увеличатся в объеме, но эффект будет временным. Зато вы можете быть уверены: этот способ абсолютно безопасен!

ГРАМОТНЫЙ МАКИЯЖ В ПОМОЩЬ!

Правильный макияж поможет визуально увеличить губы в объеме, сделать их более аппетитными. В магазине косметики попросите консультанта о помощи, специалист поможет вам подобрать глянцевый блеск для губ. Это средство изменит визуальное восприятие поверхности кожи. Прежде чем наносить блеск, воспользуйтесь карандашом для губ (обязательно в тон!). Пойдите на хитрость: обведите карандашом не линии губ, а кожу чуть выше. Затем «закрасьте» эти места блеском, и готово! Единственный минус - макияж нужно часто поправлять, если вы хотите, чтобы губы всегда выглядели объемными.



САМЫЙ ВКУСНЫЙ КЛЯР

В кляре можно приготовить не только рыбу, но и курицу, овощи и даже фрукты. Оригинально и очень вкусно!

Кляр - это жидкое тесто, в которое обмакивают продукт перед тем, как жарить во фритюре или на сковороде. По консистенции кляр должен напоминать густую сметану.

Курица

В сладко-остром соусе

Понадобится: филе куриное - 350 г, чеснок - 3 зубчика, соус соевый - 4 ст. л., имбирь (порошок) - 1/3 ч. л., кетчуп - 3 ст. л., яйцо куриное - 1 шт., мука - 3 ст. л. (с горкой), крахмал картофельный - 1 ст. л. (с горкой), сахар - 1 ст. л., масло растительное (для фритюра), пук репчатый - 1 шт., помидор - 1 шт., перец чили - 1-2 щепотки.

Для маринада смешайте 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кетчупа, имбирь и тертый чеснок. Выложите кусочки курицы в маринад и уберите в холодильник на 2 ч.

Для кляра слегка взбейте яйцо, в другой посуде соедините муку и крахмал. Обмакивайте кусочки курицы сначала

в яйцо, затем в мучную смесь и жарьте во фритюре.

Для соуса обжарьте в масле (1 ч. л.) нарезанные лук и помидор. Введите 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кетчупа и сахар. Влейте 70 мл воды и томите до загустения. В конце приправьте перцем чили. Выложите курицу в соус.

Рыбка во фритюре

Понадобится: филе рыбное - 1 кг, яйцо - 1 шт., пиво - 500 мл, мука - 300 г, крахмал кукурузный - 1 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л., соль - 1 ч. л., перец чили - щепотка, масло растительное (для фритюра).

Рыбу нарежьте порционными кусочками. Слегка подсолите.

Для кляра соедините просеянную муку, соль, разрыхлитель, добавьте перец чили. Отдельно взбейте яйцо и также введите в муку. Постепенно введите пиво.

Кусочки рыбы обваливайте в крахмале, затем обмакивайте в кляр и жарьте во фритюре.

Яблоки

с ванильным соусом

Понадобится: яблоко - 1 шт. (крупное). Для кляра: яйцо - 1 шт., вода минеральная с газом - 100 мл, мука - 80 г, масло растительное (для жарки). Для соуса: сливки (22-23%) - 200 мл, желтки - 2 шт., сахар - 3-4 ст. л., сахар ванильный - 1/2 пакетика.

Чтобы стек лишний жир, выкладывайте обжаренные кусочки на бумажную салфетку.

Для кляра смешайте муку с яйцом и минеральной водой. Яблоко нарежьте кольцами. Обмакните каждое в кляр и обжарьте в масле.

Для соуса вскипятите сливки с сахаром и ванильным сахаром. Снимите с огня, дайте немного остыть и, помешивая, введите желтки. Помешивая, прогрейте, но не кипятите.

Жареные цукини

Понадобится: цукини - 2-3 шт., яйцо - 2 шт., сметана - 5 ст. л., мука - 250 г + для обваливания, зелень, соль и смесь перцев - по вкусу. Для соуса: сливки (10%) - 150 мл, масло сливочное - 30 г, мука - 1 ст. л., орех мускатный - щепотка, соль и перец - по вкусу.

Цукини нарежьте кружочками, подсолите.

Для кляра смешайте яйца и сметану, слегка взбейте вилкой. Посолите, поперчите. Добавьте нарубленную зелень. Постепенно введите муку.

Слейте с цукини жидкость. Обваливайте кусочки в муке, обмакните в кляр и обжарьте на масле.

Для соуса растопите сливочное масло, всыпьте муку и обжарьте до золотистости. Помешивая, понемногу влейте сливки, доведите до кипения. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом.



Рыбка во фритюре



Яблоки с ванилью



Жареные цукини



ДЕСЕРТНЫЙ КРЕМ

Нежный, воздушный, тающий во рту - такой десерт никого не оставит равнодушным!

Десертным кремом можно начинять трубочки, эклеры, профитроли или подавать как самостоятельное блюдо.

Малиновый

Понадобится: творог - 550 г, сливки (от 30%) - 500 мл, малина - 270 г, сахар - 120 г, желатин - 15 г, лимон - 1 шт.

Желатин на 30 мин. залейте 1/3 стакана воды, затем подогрейте до распускания.

Творог и сахар разотрите. Желатин вначале смешайте с 20 г творога, затем введите в основную массу творога. Взбивая массу, влейте сливки.

В стаканы выложите часть измельченной blenderом малины, далее - слой крема, затем снова слой малины и крем. Поставьте в холодильник на 4 ч.

Шоколадный

Понадобится: шоколад горький - 200 г, сливки (от 30% и выше) - 300 мл.

В охлажденной посуде взбейте сливки в пышную пену.

Помешивая массу, понемногу добавляйте растопленный шоколад. Разложите крем в креманки и поставьте в холодильник, чтобы загустел.

Ежевичный

Понадобится: ежевика - 2 стакана, сахар - 1/2 стакана, желатин - 1 ст. л., молоко сгущенное - 1/2 банки.

Ягоды залейте 1/2 стакана воды, прокипятите. Желатин замочите в 1/2 стакана воды до набухания. Протрите ягоды через сито. Добавьте в горячее пюре сахар, перемешайте.

Набухший желатин распустите на слабом огне и соедините с пюре. Поставьте емкость с пюре в холодную воду для остывания и взбейте миксером до устойчивой пены.

Влейте тонкой струйкой сгущенку, взбейте. Разложите по формочкам и уберите на ночь в холодильник.

Лимонный

Понадобится: лимон - 1 шт., желтки - 2 шт., сахар - 80 г, масло сливочное - 30 г, крахмал - 1 ст. л.

В кастрюлю с толстым дном поместите желтки, масло, сахар, сок лимона, крахмал. Поставьте на средний огонь и варите, помешивая. Когда загустеет, снимите с огня и дайте остыть.

Разложите в креманки и уберите в холодильник на 1-2 ч.

Клубничный

Понадобится: клубника - 600 г, крахмал - 25 г, сахар - 120 г, яйца - 3 шт., молоко - 250 мл, ванилин - щепотка, печенье песочное - 270 г, масло сливочное - 170 г.

Печенье раскрошите, смешайте с маслом, выложите в стаканы и уплотните. Клубнику нарежьте, засыпьте сахаром (50 г) и уберите в холодильник.

Вскипятите молоко с сахаром (40 г) и ванилином, остудите. Разведите крахмал в небольшом количестве холодного молока, добавьте 3 желтка и кипяченое молоко, перемешайте и поставьте на водяную баню. Помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня и помешивайте до остывания.

В отдельной посуде взбейте 3 белка с сахаром (30 г), смешайте с клубникой, добавьте крем. Разложите в стаканы поверх печенья и уберите в холодильник. Подавайте с взбитыми сливками.

Моя дача



ЦВЕТЫ ДЛЯ БОРДЮРА

Бордюр вдоль дорожек и дома - это как рама для картины. Конечно, можно использовать камни или декоративные заборчики, но эффектно выглядят живые цветы.

Гармоничный или хаотичный вид вашего участка полностью зависит от того, какие цветы вы подберете для оформления дорожек и отомстки вокруг дома, как их скомпонуете по цвету и размеру. Выбор огромный: однолетние, многолетние цветы, почвопокровники, полукустарники.

Яркие однолетники

Самыми яркими и неприхотливыми по праву считаются однолетние растения. Их единственный недостаток - недолговечная красота, всего на один сезон. Каждую весну растения нужно высаживать снова, ведь в наших погодных условиях однолетние растения не зимуют. Но этот недостаток легко превращается в достоинство. Не страшно ошибиться, сделать что-то не так, на следующий год всегда есть возможность исправить недочеты, поэкспериментировать с другими видами или сортами, с их цветом, попробовать разные сочетания. Такой бордюр никогда не наскучит!

Агератум

Зацветает агератум в июне, а отцветает только к октябрю. Вырастить цветок нетрудно. После того, как высадили рассаду на постоянное место, за ней не нужен тщательный уход. Чтобы агератум постоянно радовал глаз, нужно сразу убирать отцветшие цветки. Не стоит перекармливать растение удобрениями, иначе разовьется мощный куст с редкими цветками, а нам нужен противоположный эффект.

Алиссум

Один из самых простых в уходе однолетников, к тому же очень душистый. Он компактен, высота от 20 до 40 см, цветет с мая до глубокой осени. Высаживать в открытый грунт сеянцы можно в мае-июне на расстоянии не менее 10 см друг от друга. Место для растения подбирайте самое светлое. Идеально - бордюр вдоль дорожки. Если сажаете около дома, знайте: даже небольшая полу-

ть скажется на цветении, оно будет не таким обильным и плотным. Удобрениями не злоупотребляйте, иначе нарастет много зеленой массы в ущерб цветению. На первых порах алиссум нуждается в постоянном поливе, без влаги растение может сбросить цветки. Хорошее решение - дождевание. Шланг можно протянуть через ковер цветов и подавать воду с маленьким напором, но старайтесь не заливать растение. Увидев на картинке нежные и хрупкие цветки алиссума, вы можете засомневаться в их устойчивости к солнцу и дождю. Не волнуйтесь, это обманчивое впечатление. Растение очень надежное, его цветки прекрасно себя чувствуют даже под прямыми солнечными лучами и легко восстанавливаются после дождя.

Бархатцы

Эти стойкие солдатики в бархатных оранжевых шапочках, без сомнения, самые неприхотливые однолетники. Могут расти и на солнце, и в полутени, и в тени. Главное, чтобы не было уж слишком темно и чересчур влажно. Но помните, что наибольший эффект они выдадут только на самом солнечном месте. Бархатцы обильно цветут все лето, хорошо растут в ограниченном объеме почвы (полоса вдоль дорожки). Очень быстро превращаются в пышный кустик, легко переносят пересадку даже в цветущем состоянии. Существует свыше 70 гибридных сортов, но для бордюра выбирайте не слишком высокие.

Голден Ринг. Высота 40-50 см, компактный, шаровидный. Соцветия мелкие, простые, ярко-желтые. Сорт ранний. Цветет с начала июня до заморозков.

Гном. Высота 20-25 см, соцветия мелкие, 2-2,5 см в диаметре, ярко-желтые. Сорт ранний. Цветет с начала июня до заморозков.

Лемон Джем. Высота около 35 см, форма шаровидная. Соцветия светло-желтые с лимонным оттенком.

Иберис

Очень броско выглядит бордюр из ибериса, он напоминает маленькие белые или розовые облачка, которые приятно пахнут. Чаще всего на участках выращивают иберис зонтичный. У него более аккуратный и компактный вид, а плоские шапки мелких цветков с большим вариантом окраски (от белого до розового и лилового). Цветение продолжается около месяца. Чтобы его продлить, не забывайте срезать засохшие цветочки, все время следите за шапкой ибериса. Как только она станет похожа на высокий цилиндр, пора браться за ножницы. Действуйте смело, от стрижки кустики будут только пышнее.

Цинерария

Еще один однолетник для бордюра. Никого не оставит равнодушным серебро узорчатых листьев цинерарии. Самая эффектная - цинерария приморская, именно ее серебро необыкновенно красиво смотрится в бордюрах и у дома. Есть разновидность попроще, которая не потребует много времени и внимания, - это цинерария изящная. Важно, что такой бордюр будет стоять вплоть до первого снега.

Выбор и сочетание

В качестве бордюрных можно использовать не все растения, а только те, которые отвечают ряду правил.

1. Цветы, обрамляющие дорожку и дом, не должны быть слишком высокими. Существуют классические размеры: ширина - не более 50 см, высота - до 40 см. Конечно, все индивидуально и зависит от особенностей места и применения. Например, если вы хотите задекорировать живым бордюром дефекты стены дома или сарая (трещины или облезшую краску), то потребуются высокие растения.
2. Важно, чтобы растения сохраняли компактность, не залезали на чужие территории, и «живая рамка» не менялась.
3. Цвет бордюра должен гармонировать с цветом дорожки (или дома), быть в той же гамме, либо, напротив, контрастировать.
4. Сажая однолетние цветы рассадой, помните, что они разрастутся вширь, поэтому соблюдайте дистанцию, следуйте рекомендациям на упаковке.

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

Поздравления

Татьяну **БОРЫШНЕВУ** поздравляем с днем рождения. С днем рождения тебя поздравляем, В праздничный, сказочный день Мы от чистого сердца тебе пожелаем С каждым годом цветы, молодежь. Пусть невзгоды тебя не коснутся, И улыбка не сходит с лица, Пусть добро тебе трижды вернется, А везенью и счастьем не будет конца.
Твои друзья-эрудиты.

Нелли **МАДИЧ** поздравляем с днем рождения и 100-летием Дня независимости Грузии. Желаем радости и света, долгих лет жизни и всех благ. Берега, суши параллели, По жизни проходить нам всем дано, Наше созвездие поздравляет Нелли, Поются песни и пьется вино. Здоровье будет на душе и теле, Преодолеете все заодно. Для Вас сюрпризы и подарки, Нелли, Фильмы «Кафедра», «Берег», «Мимино». Дети и внуки уже повзрослели, Всюду подруги, коллеги, друзья, Желаем мы Вам много счастья, Нелли, Счастливой будет пусть ваша семья.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Абовян, Люся Агабалян, Анаида Акоюн, Алла Баян, Жанна Еджубова, Алла Титвинидзе, Инна Носевич, Марина Киракосян-Мосесова, Елена Микелашвили, Евгения Орнитова, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Аделаида и Берта Немсадзе, Лали Шатиришвили, Лада Николова, Донка Младенова, Ирина Санадзе, Тамара Константиновская, Татьяна Элердашвили, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Елена Картавенко, Вера Уварова, Циури Беридзе, Лаура Майсурадзе, Марина Новикова, Алла Фридман, Белла Киладзе, Сильвия Казарян, Юлия Месенгисер, Натела Гачечиладзе, Светлана Цывлева, Анна Орлова, Марина Нацвалова, Роза Вартанян, Ксения Родионова-Хелая, Валентина Достигаева, Светлана Долгова.

Жанну **ЕДЖУБОВУ** поздравляем с днем рождения и Днем независимости Грузии. Жалею быть всегда особенной и неповторимой, доброй и ласковой. Разгадана и желанна И с улицы Шорапанской, Наша Еджубова Жанна, На плече с сумочкой дамской. Фото, духи и помада, Компакт-диск группы «Нирвана». Тумблер для машины «Лада»... Все имеет в сумке Жанна. Многолика, долгожданна, Живи радостно и сладко, Обожаемая Жанна, Ты иди дорогой краткой.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Нелли Мадич, Ирина Стасюк, Эвридика Энгонополо, Анна Димчева, Росица Билянкова, Веста Квернадзе, Натая Сацерадзе, Ирина Стасюк, Алла и София Фотовы, Тасико Векуа, Донка Младенова, Анна Битбунова, Этери Марташвили, Мальвина Кидикова, Ирина Санадзе, Инга Саркисян, Ирина и Спирула Икономиди, Анастасия Микропуло, Екатерина Станиси, Анемона Иродопуло.

Мариту **ЛОРДКИПАНИДЗЕ (ЛОРТКИПАНИДЗЕ)**, правнучку героя Великой Отечественной войны, легендарного капитана Михаила Исидоровича **БУХАИДЗЕ (26.08.1905-21.08.1942)**, мать двоих мальчиков, поздравляем с 30-летием со дня рождения. Желаем хорошему настроению, всех благ и быть достойной своих уважаемых предков, которые сражались за справедливость. Море надежд и быта, Мечты, грез и реалий, Сегодня здесь Марита Все о морях мечтает. Недаром твое имя Семейным морем скрыто, Ведь ты неповторима, Красавица Марита. Достояна своих предков,

Друзьями не забыта, Стреляй редко да метко, На счастье ты, Марита.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Хатуна Суладзе, Оксана Чернолес, Любовь Зарубина, Манана Агдгомелашвили, Ирина Морозова, Анастасия Бойко.

Лелу **ТУРАШВИЛИ** поздравляем с днем рождения и 100-летием Дня независимости Грузии. Желаем нашей Лелочке радоваться всему хорошему, что есть на нашей планете, быть любимой. Завершено уже полдела, Полдень прошел и солнца свет Сегодня видит наша Лела, Друзья, подруги шлют привет. Спустилось солнце с небосклона, За горы синие зашло, Твой праздник празднует Санзона, Много веселья принесло. Столик накрыли и чурчхела, И када, и назуки есть. Будь счастлива, любимая, Лела, Получишь ты добрую весть.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Этера Шенгелия, Мадонна Карсанова, Додо Лалиашвили, Ия Перадзе, Елена Яровая, Людмила Смоленская, Лия Арвеладзе, Нино Балавадзе, Любовь Истомина, Раиса Мкртчян, Зоя и Иванка Дгебуадзе, Русудан Абесадзе, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Раиса Смирнова, Зоя Кучеренко, Лариса Степаненко, Ирина Епифанова, Деджило Эристави, Лана Стоева, Любовь Искренко, Манана Кавтарадзе, Полина Иванова, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Медия Чхаидзе, Венера Кростева, Красимира Русинова, Алла Есаулова, София Светлинова, Диана Габарашвили, Валентина Неженцева, Светлана Губкина, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Дареджан Капанадзе, Анжела Геворкян, Майя Пирцхалашвили, Лили Тодадзе, Елена Акритиди, Кети Димитриади.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №21

СКАНВОРД НА СТР. 15

П	Р	Е	П	А	Т	Р	И	А	Ц	И	Я	Ц	И	Я
О		Д	П	А										
Л		О	А	П										
И		К	А	Р	А	Т	Э							В
Т		С	С	Т	Р	О	Ф	А						О
И		Т	К	Т	Р	А	С	Т						Н
К	У	К	А	Р	Е	К	У		К	А	Р	А		
А		Д	А	З	Р	У	Л	Е	Т	Р				
Н	И	К	О	Л	А	И		У	Т	И	Л	Ь		
	А	И		К		О								
К	А	З	А	Х		А	Д	А	А	М	С			
А	У	Г	О	Л	О	К				З	К			
М	А	С	А	И		Р	М	Г	И	М	О			
И		С	М	У	Т	А	Т	О	М	А	Т			
К	Л	А	С	С	А	С	Е	С	С	О	Р			
А	З	И	Т	А	К	А		Т	В	Е	Н			
Д		В	С	В	О	Д				У				
З		О	Н	И	К	С				Т				
Е		О	Н	И	К	С				П				
С	И	Л	У	Э	Т		А	Д	А	Ж	И	О		

СКАНВОРД НА СТР. 23

Э	К	В	И	Л	И	Б	Р	И	С	Т	К	А		
П		Г	Н		Х	И	Р							
К	О	М	А	Р	А	О	Х	О	А	Ю	А			
А	В	У	Д	У	О	К	Р	О	Ш	К	А			
Б	Е	К	О	Н	С	О	А	А	Т	О	Р	С		
Т		С							Л	О	Р	Н	Е	Т
П	Ь	Л							И	Е	О			
О	Е								Н	З	А	П		
З	О	Н	А						А	Г	Л			
Е		О	Б	И	А		П	Ч	Е	Л	А			
М	О	З	Г	Н	К	Л	А	А	Р	Н	Е	Т		
К		М	Е	Р	И	Ц	О	Н	Е	Т	О			
А	Р	К	А	Н	Щ	И	Р	А	В	О				
		О	П	Е	Л	Ь	М	О	К	К	О			
П	Ю	П	И	Т	Р	К	А		О	В				
Е	Л	А	К	У	Н	И	В	К	А	З	К			
Л	И	Ц	О	Л	И	В	А	Л	И	Т	Р			
		Р	А	Н	Е	Ц	Ш	П	Е	Н	Е	К		
П	Л	Я	Ж	С	Т	А	Л	Ь	Т	А	Р	А		

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

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.



8 САМЫХ УМНЫХ ПОРОД КОШЕК

Хотите, чтобы кот приносил вам тапочки, вечернюю газету и понимал вас с полуслова? Выбирайте четвероногого друга из самых умных пород.

Британская



Британцы олицетворяют собой степенность и воспитанность жителей Туманного Альбиона. Они невозмутимы и не терпят фамильярности. К ним или на Вы, или никак. Эти животные не будут бегать за клубком. Дрессировать их - дело простое, да и надо ли? И без дрессировки эти питомцы очень умные. Кстати, согласно неофициальной статистике, британцев чаще всего заводят мужчины творческих и интеллектуальных профессий. Видимо, видят в этих животных родственную душу.

Русская голубая

Одно то, что эту породу кошек предпочитали многие русские цари и аристократы, говорит о многом. Правда, хозяин такого питомца должен согласиться с тем, что его четвероногий друг будет гулять исключительно сам по себе. Этих животных невозможно заставить что-либо делать или привязать к кому-то, если они сами того не захотят. Представителей породы русская голубая можно запросто обучить «домашним» трюкам, например, приносить тапочки. Правда, подобную милость они будут оказывать исключительно хозяину.



Сфинкс



О мудрости сфинксов ходят легенды. Они не слишком активны, особенно в пожилом возрасте. Зато с ними можно мило побеседовать, зная, что кот внимательно вас выслушает. Представители породы сообразительны, поэтому любые их шалости следует пресекать на корню. И если сделать это правильно, то можно быть уверенным: подобная выходка больше не повторится.

Абиссинская

Абиссины очень любознательны: если что-то происходит в доме, они должны быть в курсе. При желании животное можно дрессировать, но слушаться оно будет только хозяина. Об исключительном уме этих кошек говорит то, что они прекрасно понимают правила поведения. Им не нужно десять раз объяснять, почему одно можно, а другое нельзя. А если хозяин позволяет, кошка будет очень игрива и активна, особенно когда квартира оборудована для ее игр.



Бурманская

Если вы ищите себе собеседника, не сомневаясь, выбирайте представите-



лей бурманской породы. Они на самом деле умеют разговаривать, причем их голос ни с каким другим не спутаешь: у него особенные тембр и интонация. Животные очень коммуникабельны, любят гостей и легко демонстрируют им свои умения. К слову, развить их несложно, ведь порода прекрасно поддается дрессировке.

Сиамская



Эти кошки непросты и подойдут не каждому, но они отличаются умом и сообразительностью. Характер, сиамских котов сложен потому, что они требуют к себе уважения и внимания. Если последнего недостаточно, кошка будет ревновать - да так, что мало не покажется! Из положительных моментов - преданность хозяину и послушание. Дрессировать породу не так просто, лучше это делать в паре с инструктором.

Норвежская лесная



В норвежских породах заложено много животных инстинктов. Даже семью они воспринимают как стаю, где вожак - хозяин. Они милы и приветливы, могут сойтись с другими четвероногими. За счет любознательности прекрасно развлекают себя сами, не требуя чрезмерного внимания со стороны хозяина. Более того, кошки понимают, когда человек не настроен на общение: в эту минуту питомец даст ему побыть в одиночестве.

Бенгальская



Бенгальские кошки получили свое название благодаря необычному «тигриному» окрасу. Да и сами они уж очень похожи на настоящих хищников. Крупные, сильные, они обладают хватким умом и сообразительностью. Но если бенгала не воспитывать и не дрессировать, вы рискуете получить абсолютно неконтролируемое животное, которое может разнести всю квартиру.

Уроки стиля

Как визуально выглядеть стройнее?

Чтобы выглядеть стройнее, выбирайте одежду из струящихся тканей, которые эффектно драпируются и мягко обозначают силуэт. Создавайте однотонные комплекты: если верхняя и нижняя части костюма выдержаны в одном цвете, то возникает видимость вытянутого силуэта.

Обзаведитесь универсальной вещью - приталенным жакетом длиной до середины бедер. Он будет подчеркивать ваши достоинства и скрывать недостатки. Выбирайте обычные прямые модели брюк со слегка заниженной талией. Хорошо, если на брюках будут стрелки - они визуально стройнят ноги.

V-образный вырез в области декольте удлинит силуэт, а также привлечет внимание к талии. Платье или блузка с запахом зрительно утончает фигуру и всегда подчеркивает грудь. Ремень не только подчеркивает талию, но и помогает «посадить» одежду по фигуре. Если хотите, чтобы ремень делал вас стройнее, остановитесь на модели средней ширины в темном цвете.



Какие фасоны юбок актуальны этой весной

Смелые красавицы в этом сезоне облачатся в юбки с асимметричным подолом. Достичь асимметрии помогают запахи и разрезы, сочетание разных тканей контрастных цветов. Все также популярны плиссированные модели - еще один тренд весенне-летнего сезона. Они подходят всем, независимо от возраста. Представлены всевозможными вариантами фасонов и цветов, а для пошива используются различные ткани. Обратите внимание на модели, в которых плиссировка идет по подолу юбки, а не по всей длине. Самая женственная модель, актуальная этой весной, - юбка из кружева. Этот материал идеально подходит для создания вечернего образа. Юбка может быть полностью кружевной или выполнена с отделкой из кружева или с кружевной вставкой в разрезе.

Лоферы, броги, челси.

В чем отличия?

Лоферы - это туфли без застежек и шнурков. По форме напоминают мокасины, однако отличаются наличием устойчивой подошвы с небольшим каблучком. Классическая модель лоферов имеет небольшие (чаще две) кисточки, которые являются важным элементом модели, хотя никакой функции они не выполняют. Туфли с перфорацией - это броги. Могут быть как с открытой шнуровкой, так и с закрытой. Характерной особенностью является отрезной V-образный носок. Традиционно для изготовления женских брогов используют вощеную замшу или высококачественную натуральную кожу. Челси - кожаные ботинки высотой до лодыжки, с тонкой подошвой, чуть заостренным и немного округленным носком. Отличительная черта этого вида обуви - резиновые вставки по бокам по всей высоте ботинка. Выбирайте ту модель, которая подойдет именно вам!





Суп-пюре с луком-пореем

2 стебля лука-порея (белая часть), 3 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, 400 г свежего шпината, 2 ст. л. оливкового масла, 400 мл овощного бульона, 130 мл натурального йогурта, зелень для украшения, соль, молотый белый перец.

Лук-порея почистить, вымыть и нарезать колечками. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Чеснок очистить и мелко порубить. Шпинат вымыть и хорошо обсушить, разложить на бумажном полотенце. В небольшой кастрюле нагреть оливковое масло и, помешивая, слегка подрумянить лук-порея с картофелем. Влить 400 мл горячего овощного бульона и довести до кипения. Положить шпинат и варить на сильном огне около 3 мин. Суп снять с огня, измельчить погружным блендером, посолить и поперчить по вкусу. Добавить натуральный йогурт и быстро перемешать. Готовый суп разлить по порционным тарелкам и украсить зеленью. Можно подать на стол с пшеничными гречками.

Вкус супа будет более насыщенным и «веселым», если добавить в него 100-200 г черемши.



Роллы из омлета

6 яиц, 100 мл сливок (жирность 10%), 4 ст. л. растительного масла, 1 клубень отварного картофеля, 1 небольшой стручок сладкого перца, 100 г сыра фета, 2 веточки петрушки, соль, черный перец.

Яйца взбить со сливками, посолить и поперчить по вкусу. Получившуюся массу вылить порциями на сковороду, смазанную растительным маслом, и приготовить несколько омлетов. Дать им остыть. Для начинки картофель очистить и натереть на крупной или средней терке. Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать мелкими кубиками. Сыр фета раскрошить. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить. Подготовленные картофель, сладкий перец, половину сыра фета и зелень перемешать. Омлеты посыпать оставшимся сыром фета и распределить по ним начинку. Свернуть рулетами, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 2 ч. Затем нарезать и подать на стол. **Соленую фету можно заменить на относительно пресный творожный сыр или свежий адыгейский.**



Осетинский пирог

200 мл кислого молока, 30 г дрожжей, 100 г сливочного масла, 350-370 г муки, щепотка соли, 3 клубня отварного картофеля, 300 г адыгейского сыра, 150 г сметаны, соль, молотый черный перец.

Для теста 150 мл кислого молока слегка подогреть и распустить в нем дрожжи. Оставить на 30 мин. Сливочное масло распустить на маленьком огне. Муку просеять с солью, соединить с молочно-дрожжевой смесью. Добавить оставшееся молоко и половину растопленного масла. Замесить тесто и оставить на 2 ч в теплом месте для подъема. Для начинки картофель натереть на крупной терке. Сыр нарезать на крупные кубики и перемешать со сметаной и картофелем. Посолить и поперчить по вкусу. Тесто раскатать в круглый пласт толщиной 1,5 см. В центр поместить начинку, края слегка оттянуть и соединить над отверстием, чтобы выходил пар. Выпекать 15-20 мин при 200 градусах. Пирогам дать немного остыть и затем смазать растопленным маслом. **Подогревать кислое молоко нужно на маленьком огне, а лучше на водяной бане, постоянно помешивая.**



Запеченная красная рыба

800 г семги, 1 ст. л. меда, по 1/2 ч. л. сушеной душицы, соли и молотого черного перца, 500 г свежего шпината, 2 зубчика чеснока, 70 мл белого сухого вина, 2 ст. л. оливкового масла, укроп и лимонки лимона для подачи.

Семгу почистить, вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Разрезать на 4 стейка и сложить в большую емкость. Рыбу смазать медом, посыпать сушеной душицей, солью и молотым черным перцем. Верх емкости затянуть пищевой пленкой и оставить рыбу в прохладном месте на 30 мин. Шпинат вымыть и хорошо обсушить, разложить на бумажном полотенце. Чеснок очистить и порубить. Перемешать со шпинатом и выложить на лист фольги. Сверху уложить стейки семги, сбрызнуть оливковым маслом, полить белым сухим вином, накрыть другим листом фольги и скрепить края. Духовку нагреть до 180 градусов. Рыбу в фольге запекать 20 мин. На стол подать, украсив укропом и лимонками отварной рис.

Стейк красиво подрумянится, если за 5 мин до готовности раскрыть фольгу и дополнительно смазать рыбу медом.