


СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА



№35

август 2018

цена:

1,5 лари

Красивая

шея

стр.36

Лечебная

гимнастика

стр.14

Учимся стр. 18-19

говорить “НЕТ”

Какое мороженое

полезнее?

стр.28

Роберт Де Ниро

празднует 75-летие

стр. 20-21

Эми Адамс

стр.16-17

Голливудская круглая отличница

Кукла-оберег для вашей семьи



■ Неразлучники



■ Травница



■ Желанница

Издревле на Руси было принято изготавливать обереги, которые приносили удачу, успех, очищали пространство в доме и охраняли семью от всего недоброго. Делались они в виде кукол без очертания лиц, дабы не привлекать

Чтобы оберег, сделанный своими руками, работал, важно соблюдать несколько правил.

* При создании оберега творец должен находиться в здоровом состоянии, в хорошем расположении духа.

* Плетение куклы происходит на коленях, а не за столом.

* Оберег изготавливается из ярких натуральных тканей, для украшения используются бусы, ленты, кружева.

* Нити для кукол используются красного цвета, а при завязывании делается нечетное количество оборотов. Все узлы вяжутся с добрыми пожеланиями.



■ Подорожница



■ Зольная

На любой случай

Видов кукол-оберегов у древних славян было очень много, на все случаи жизни. Самые востребованные следующие. Кукла Крупеничка - хранительница семейного быта.

Кукла Зольная - хранит благополучие и лад в семье.

Кукла Травница - отвечает за хорошую энергетику в доме.

Кукла Неразлучники - оберегает от ссор молодую семью. Это хороший подарок на свадьбу.

Кукла Желанница - исполняет сокровенные желания.

Кукла Десятиручка - помощница хозяйкам в работе по дому.

Кукла Подорожница - заботится о благополучии тех, кто находится в пути.



■ Десятиручка

**DISNEY ПРИСТУПИЛ К СЪЕМКАМ
ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКОГО
ФИЛЬМА «МУЛАН»**



Стартовали съемки приключенческого фильма Disney «Мулан», режиссерское кресло которого заняла Ники Каро.

Главную роль в картине исполнит Лю Ифэй. В ленте, съемки которой пройдут в Китае и Новой Зеландии, также сыграют Донни Йен, Джейсон Скотт Ли, Йосон Ан, Уткарш Амбудкар, Рон Юань, Ци Ма, Розалинд Чао и другие.

Сценарий, основанный на китайской народной балладе «Песнь о Мулань», подготовили Рик Джаффа и Аманда Сильвер при участии Элизабет Мартин и Лорен Хайнек.

Лента не станет первой экранизацией легендар-

ной истории: в 1998 году состоялась премьера мультфильма Disney «Мулан», который был номинирован на «Оскар» и «Золотой глобус».

По сюжету, старшая дочь храброго воина Хуа, Мулан – энергичная и решительная девушка. Когда император издаёт указ о том, что один мужчина из каждой семьи должен вступить в ряды имперской армии, Мулан занимает место своего больного отца, еще не зная о том, что ей предстоит прославиться и стать одним из самых величайших воинов в истории Китая. История бесстрашной молодой девушки выйдет в мировой прокат в марте 2020 года.

**ОКСАНА АКИНЬШИНА
ОБЪЯВИЛА О РАЗВОДЕ С МУЖЕМ**

Еще одна звездная пара не прошла проверку временем – буквально на днях актриса Оксана Акиньшина объявила о разводе с супругом – кинопродюсером Арчилом Геловани.

«Видимо, последнее время это стало модно!!! И, наверное, лучше, чем грязные газеты с ложной информацией!! Поэтому сообщаю сама о своем разводе с мужем! Надеюсь, все пройдет спокойно, быстро и не причинит вреда детям!!» - написала Оксана в соцсетях.

И добавила: «Милые девушки, не вешайте нос! Вы самые лучшие, нужные, важные и любимые!!



Думайте только о том, что хорошо для вас!»

Брак Оксаны Акиньшиной и Арчила Геловани продлился шесть лет. За это время у пары появились двое детей - сын Константин и дочка Эмма.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Тел.: 5.93-200-223

Кети Мchedлидзе

**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.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ОСТОРОЖНО! ПРОКЛЯТИЯ!

Очень часто, пришедшие к нам на прием пациенты жалуются на болезни и неудачи. Но при рассмотрении их астрального плана, мы не находим ни порчи, ни сглаза. Болезни и неудачи могут преследовать людей и без фактора магического воздействия. Это проживание в геопатогенных и техногенных зонах, нахождение в которых чревато потерей энергии и, как следствие, здоровья. Этому горю можно помочь, переселив человека в нормальное место.

Но сегодня мы расскажем об особых случаях негативного воздействия на ауру человека – это бытовые проклятия, которые происходят в повседневной жизни, а последствия такого проклятия могут быть катастрофическими для жизни человека и его семьи. И вот пример.

Рассказ Роберта С. г. Тбилиси «Я занимаюсь торговлей много лет. Продаю все, что продается. Я четко усвоил правило торговли – «Не обманешь – не продашь». За годы своей работы я миллионов не заработал, но на безбедную жизнь хватало. Однажды я продал комплект подержанных инструментов, но покупатель сказал, что комплект абсолютно новый. На следующий день покупатель пришел ко мне и предъявил претензии. Но я пошел на все, как мне тогда казалось, заморочил парню голову и не взял инструменты обратно.

Парень посмотрел на меня и сказал, что эти 20 лари для него не имеют значения, но мне они выльются боком. Затем бросил мне под ноги комплект и ушел. Прошло несколько недель, я стал замечать, что покупатели стали меня обходить, и торговля у меня остановилась. Прошло несколько месяцев, я влез в долги и разорился».

Рассказ Зинаиды Г. г. Тбилиси. «Так сложилось, что торговля стала моей единственной профессией. Я стала торговать в своем районе на Варкетили продуктами. Сначала я точно взвешивала, правильно отсчитывала сдачу, но потом, глядя на других торговцев, стала тоже и обсчитывать, и обвешивать, и плохой товар подсовывать. Иногда мне все сходило с рук, а иногда и доходило дело до скандалов, но на базаре скандалами никого не удивишь, на улице у базара скандалы дело привычное. Так я и торговала – на жизнь хватало, но хотелось больше. Один раз я продавала помидоры и подсунула покупательнице кулек с мятыми помидорами, хотя она не торгуясь и не перевешивая на своих весах,



заплатила и ушла. Фокус тут простой – заранее в черном пакете лежит гнилой товар-ждет своей очереди. И как только подворачивается случай, кульки меняются и покупательнице подсовывается кулек с гнилым товаром.

На следующий день, обманутая покупательница снова подошла ко мне, в руке у нее был черный кулек с гнилым товаром. На все ее претензии, я держала глухую оборону. Тогда покупательница поставила кулек с гнилыми помидорами на мой прилавок и спокойно сказала, что отныне мне в радость будут, и гнилые помидоры, и любая гниль, и что у моих детей не будет из-за меня счастья, и что столы у меня будут накрываться только поминальные и т.д.

Так и произошло - вскоре я похоронила маленького внука и мужа, сын спился, я болею, дочь болеет – все деньги уходят на больницы и лекарства. Что мне делать, не знаю...»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Если вам пожелали в лицо плохого, то можно сказать «Твои речи, да тебе в плечи! Твое дело-тебе в тело»

Можно скрутить кукиш.

Но лучше иметь при себе наш защитный талисман, который имеет силу вернуть все зло туда, откуда оно приходит.

И помните только сильная и чистая аура, способна защитить вас от любого негатива.

Комментарии экстрасенса Дмитрия и парапсихолога Ольги Бибилашвили.

В этих случаях налицо бытовое проклятие, брошенное в лицо. Действие такого проклятия, зачастую хуже любой порчи. Проклятие, брошенное в лицо, подобно пуле, про-

бивает вашу ауру и ваша энергия уходит в никуда, а без энергии, человек долго не проживет! Если вам пожелали нечто подобное, то не ждите когда плохие пожелания сбываются. С этой напастью мы можем справиться.

Приходите, и мы вам обязательно поможем.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна 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 увеличивают 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 проводится как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится очно, по фото, и по e-mail.

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

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

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Тест-диагностика

Нет ли у вас анемии?

Ответьте на следующие утверждения.

Ответ «нет» - 0 баллов, ответ «да» - 1 балл.

1. Вы быстро утомляетесь, плохо переносите привычные нагрузки.
2. Вы редко бываете на свежем воздухе.
3. Вы часто отмечаете резкое ухудшение работоспособности.
4. Вы стали невнимательны, рассеянны, вам трудно сосредоточиться.
5. Вы легко подхватываете простуду.
6. У вас часто бывает головокружение и головная боль.
7. Вы много нервничаете, страдаете бессонницей.
8. После подъема по лестнице, прогулки быстрым шагом, утренней зарядки у вас перехватывает дыхание, а сердце бьется бешено.
9. Иногда у вас в глазах темнеет, перед ними маячат черные точки - мушки.
10. Вас беспокоит чувство онемения в руках и ногах, а также ощущение, что покалывают тысячи иголок.
11. Кожа у вас бледная и сухая, с сероватым оттенком, на щеках и губах - ни кровинки.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0-3 балла. Все в порядке, признаков анемии у вас нет.

3-5 баллов. Еще чуть-чуть - и начнется легкая степень анемии. Налегайте на богатую железом пищу.

5-10 баллов. Вам явно не хватает железа - сдайте анализ и обратитесь к врачу.

11-16 баллов. Все признаки анемии. Помимо анализа на гемоглобин, необходимы исследования желудочного сока, мочи и кала на скрытую кровь, консультации гастроэнтеролога и гинеколога.

12. У вас потрескалась кожа в уголках рта, на руках и ногах.

13. В последнее время ваши волосы потускнели, стали выпадать и сечься.

14. Ваши ногти легко ломаются, испещрены поперечными и продольными бороздками.

15. Вы страдаете язвенной болезнью, гастритом, геморроем.

16. Ваши вкусовые пристрастия изменились - тянет погрызть мел (известь, сухую крупу).

Любая травма

опасна для мозга

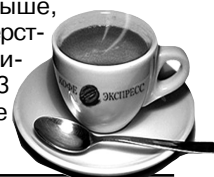
Считалось, что только тяжелые черепно-мозговые травмы провоцируют заболевания мозга, в том числе слабоумие - болезнь Альцгеймера. Однако, недавние исследования показали: любые, даже незначительные сотрясения мозга способны привести к такому печальному финалу, в том числе в молодом возрасте. Особенно в сочетании с наследственной болезнью мозга.

Перед сном не думай о плохом


Ученые не рекомендуют ложиться спать в плохом настроении. Ночной сон может закрепить негативные воспоминания в мозге, и от них будет трудно избавиться. Ночью воспоминание о плохом переходит в ту область мозга, которая связана с долговременной памятью, и избавиться от него сложнее. Лучше ложиться спать, решив свои дневные проблемы.

Кофе для памяти

Три чашки кофе в день - универсальное средство от потери памяти в пожилом возрасте. Последние исследования показали: натуральный кофе наполняет организм мощными биологически активными веществами, повышающими умственные способности, которые теряются с возрастом. У пожилых людей, полностью отказавшихся от кофе, риск стать забывчивым намного выше, чем у их сверстников, выпивающих 2-3 чашки кофе в день.



ДИАЛИЗ ПО-ДРУГОМУ

 Три раза в неделю муж проходит процедуру гемодиализа. Недавно врач предложил перейти на новый вид диализа, который позволяет лечиться дома. Расскажите о нем.

Н. Терехина.

С помощью этой процедуры очищают кровь от токсинов, используя специальный раствор. Новый вид диализа называется перитонеальный. Это вид заместительной почечной терапии. Суть процедуры: через катетер, вживленный в брюшную полость больного, вводят специальный диализирующий раствор, а затем через некоторое время сливают его. Операция по введению катетера несложная, часто проводится под местным наркозом. Катетер - это небольшая гибкая трубочка, имеющая с обеих сторон специальные манжеты,

которые защищают организм от попадания инфекции. Один конец трубочки вживляется в подкожную ткань, другой выводится в брюшную полость.

После операции пациент может выписаться через 2-3 дня. Но желательно побыть в стационаре недельки две, чтобы пройти курс обучения проведения перитонеального диализа. Главное преимущество этой процедуры: больной не привязан к больнице, как при гемодиализе. Он может самостоятельно проводить очищение крови в домашних условиях. Другие плюсы этого метода: гемо-

диализ проводится 3 раза в неделю, а перитонеальный делают 4 раза в день, а значит, кровь лучше очищается от токсинов. Также меньше риск инфекционных осложнений. Катетер вставляется один раз на 5 лет. При гемодиализе 156 раз в год вводится игла в кровеносное русло. Перитонеальный диализ подходит людям любого возраста, особенно детям. Не надо месяцами жить в больнице, можно ходить в школу. Не страдает психика ребенка.

P.S. У перитонеального диализа есть и недостаток. К сожалению, этот метод недолговечен. Через 5-10 лет брюшина утрачивает способность выводить токсины, и пациент снова переходит на гемодиализ, пока не появится возможность трансплантации почки.

Е. Попов, уролог, врач II категории.



СЕКС В ОСОБОМ ПОЛОЖЕНИИ

Как интимная жизнь во время беременности может повлиять на здоровье плода? Эта тема является для будущих родителей одной из самых актуальных.

Сексуальная жизнь женщины во время беременности имеет свои особенности. Рассмотрим наиболее частые вопросы, которые задают в кабинете врача-гинеколога.

Можно ли жить половой жизнью?

Беременность - это норма, а не патология. А потому женщина должна жить полноценной жизнью - правда, с учетом особенностей ее нового состояния. Интимные контакты в этот период не только допустимы, но и полезны. Регулярный секс повышает в организме женщины уровень гормонов, способствующих нормальному протеканию беременности. Они подготавливают матку к родам, обеспечивая в будущем ее хорошее сокращение. В крови будущей мамы во время секса повышается и количество гормонов счастья - эндорфинов, что благоприятно сказывается на ее эмоциональном состоянии и протекании беременности в целом. Кроме того, устраняется застой крови в сосудах малого таза и ускоряется выведение продуктов жизнедеятельности плода из организма беременной - а значит, снижается риск токсикоза.

На каких сроках секс безопасен?

Не рекомендуется жить половой жизнью до 12 недель и после 36-й недели.

На ранних сроках (до 7 недель) сокращения матки во время интимной близости могут вызвать потерю плода, который еще недостаточно хорошо закрепился. До 12-й недели у женщины прекращается токсикоз. Далее наступает относительно безопасный период.

На поздних сроках (примерно за месяц до родов) организм будущей матери начинает интенсивно готовиться к предстоящему событию: матка периодически сокращается, опускается предлежащая часть плода, открывается канал шейки матки,

понижается свертываемость крови, чтобы во время родов и после них не было маточного кровотечения. Секс в этот период может спровоцировать роды. При половом возбуждении в крови женщины повышается уровень окситоцина, который заставляет матку сокращаться. Такое же воздействие оказывает гормон простагландин, содержащийся в сперме мужчины. Однако, если женщина «перехаживает» срок, то сексуальные контакты, наоборот, рекомендованы - чтобы стимулировать родовую деятельность.

Можно ли травмировать плод при контакте?

Нет. Малыш надежно защищен плотным мышечным каркасом матки, плодным пузырем и околоплодными водами. К тому же, довольно длинная шейка матки (от 3 до 4,5 см) создает дополнительную защиту от внешних воздействий.

Какие позы предпочтительны?

Позы должны быть щадящими, во время сношения не должно оказываться давления на живот. Под запретом миссионерская позиция (мужчина сверху), особенно после 20-й недели.

Безопасна поза на боку - как лицом к партнеру, так и спиной к нему. Менее комфортна, особенно на более поздних сроках, коленно-локтевая (мужчина сзади) - она дает нагрузку на поясничную область. От «позы наездницы» (женщина сверху) лучше отказаться,

Когда нужен половой покой?

Интимная жизнь не рекомендуется при:

- ✿ многоплодной беременности,
- ✿ угрозе прерывания или преждевременных родов,
- ✿ предлежании или низком прикреплении плаценты,
- ✿ если предыдущая беременность закончилась выкидышем или преждевременными родами.

так как она требует от партнерши больших физических усилий.

✓ Важно! При возникновении кровотечения или тянущих болей внизу живота во время или после интимного контакта следует обратиться к врачу.

Почему во время беременности повышается либидо?

При быстром росте матки начинается рост большого количества кровеносных сосудов и нервных окончаний. В результате усиливается приток крови к органам малого таза, влагалищу, клитору - и, как следствие, возрастает половое влечение.

Но так происходит не всегда: иногда женщина во время беременности вообще теряет интерес к сексу. Это может быть связано с изменением гормонального фона, токсикозом, молочницей, тянущими болями внизу живота, депрессивным состоянием.

Допустимы ли другие виды секса?

Оральный секс опасен для нормально протекающей беременности не представляет. Куннилингус вполне допустим, если половой партнер не болен ОРВИ или простудой и не имеет герпетических высыпаний на губах или крыльях носа: в противном случае не исключено инфицирование половых путей женщины.

А вот анальный секс лучше не практиковать. В этот период кровеносные сосуды женщины становятся проницаемы для возбудителей инфекционных заболеваний. Повышается и риск возникновения геморроя, кровотечения и воспаления анального отверстия. А случайное занесение кишечной флоры во влагалище грозит бактериальным вагинозом - одной из причин выкидышей, разрывов оболочек плода или преждевременных родов.

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

Опущение матки диагностируют у каждой четвертой женщины от 30 до 45 лет и у каждой третьей – в более старшем возрасте.

Она упала - вы пропали...

Такой случай... Третий сын Анны родился крупным - 5 килограммов. Роды были тяжелыми. Рожала Анна сама, но быстро вошла в норму. И через положенный месяц супруги занялись сексом. Дискомфорт Аня почувствовала после бурной ночи, но не придавала неприятным ощущениям особого значения - роды же недавно были, не все, видно, зажило. А на другой день стала беспокоить поясница, занял низ живота, мочиться бегала в туалет очень часто. Анна пошла в поликлинику, там ей поставили диагноз цистит (воспаление мочевого пузыря). После лечения стало лучше. Но буквально через неделю начала опять бегать часто в туалет. Пошли месячные. Анна обрадовалась: после родов все налаживается. Но в последний день месячных вдруг почувствовала: во влагалище что-то мешает. Неужели тампон там оставила? Так нет, в последний день она всегда пользовалась прокладками...

На следующий день, когда Анна отодвигала от стены детскую кроватку, чтобы протереть под ней пол, резко схватило живот и поясницу. И случилось невероятное: в трусах она ощутила что-то, вылезшее из влагалища. Обмирая, Анна нащупала теплый кожистый комочек, он уходил во влагалище. В ужасе женщина вызвала скорую.

Приехавшие врачи определили: у женщины выпала матка! Выпавший орган Анне вернули на место и рекомендовали обратиться к гинекологу. Он-то и поставил точный диагноз: опущение стенок влагалища, матки, мочевого пузыря.

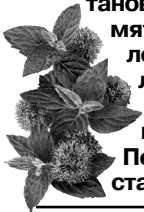
Почему это случилось? Матка и влагалище держатся в малом тазу на связках, скрепленных с тазовыми костями и крестцом. Снизу матку удерживают сухожилия и связки промежности. Если связочный аппарат ослаблен и растянут, он не может выполнять свои функции, и матка под действием силы тяжести опускается вниз. Пролапс (опуще-



ние) может быть незначительным. Главные его симптомы: учащенное мочеиспускание и стрессовое недержание мочи при кашле, натуживании, поднятии тяжестей. При сильном опущении матка может выпасть - целиком выйти за пределы половой щели. Приходится вправлять ее самостоятельно или с помощью врача. Обычно этим недугом страдают дамы в климактерическом возрасте: половых гормонов у них становится меньше, и связки ослабевают. Но иногда пролапс матки возникает и у молодых женщин. К ослаблению связок ведут тяжелые роды, разрывы промежности, поднятие тяжестей. Лучшее лечение - хирургическое. Матку хирург подошьет к брюшной стенке и зафиксирует в этом положении. Тогда она не станет провисать и выпадать.

И. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории.

Приступы рвоты при беременности можно остановить с помощью мятной воды. Залейте 1 ст. ложку листьев мяты 1 л кипятка. Настаивайте 5-10 минут. Пейте как чай (3-4 стакана в день).



Кое-что новенькое

Для защиты от нежелательной беременности сейчас используются оральные контрацептивы, влагалищные кольца, презервативы. Но скоро в аптеках появится новый контрацептив. Это маленький одноразовый шприц, уже содержащий нужную дозу гормонального противозачаточного препарата. Его вводят подкожно один раз в 3 недели. Инъекцию можно сделать самой в домашних условиях. Контрацептив уже продается в 69 развивающихся странах и стоит один доллар.

МИОМА И БЕРЕМЕННОСТЬ

На ваши вопросы отвечает хирург-гинеколог, врач высшей категории Ирина КАЦ.

- Может ли миома препятствовать наступлению беременности?

Миома матки чаще мешает не наступлению, а вынашиванию беременности и может быть причиной бесплодия. Как правило, женщина бесплодна, если узлы расположены непосредственно в полости матки или на границе с ней, хотя беременность встречается и при такой локализации узлов. Все зависит от размера, места нахождения и количества миоматозных узлов. Это может определить только опытный врач. Он должен решить, что будет более опасным - беременность при наличии миомы или возможные осложнения

после удаления миомы? Ведь избавляя от миомы матки, хирург создает другие проблемы, которые отражаются на возможности забеременеть и выносить ребенка.

- Нужно ее удалить, а потом уже беременеть?

Если беременность возникла при наличии миомы, сразу паниковать не стоит! Все зависит от размера узлов и места их расположения. При грамотном наблюдении вполне возможно нормально доносить и родить здорового ребенка. Особенно, если женщина в возрасте до 35 лет без тяжелых заболеваний половой сферы. После 36 лет риск возрастает, особенно если узлы миомы более 5 см, а также

если миома находится в шейке матки. Поэтому, ведение беременности, родов и послеродового периода, а также выбор способа лечения у женщин с миомой должны быть строго индивидуальными.

- Говорят, что беременность избавляет от миомы, кисты и мастопатии?

В молодом и среднем возрасте на фоне беременности могут рассасываться небольшие функциональные кисты яичников, может восстанавливаться состояние молочных желез при мастопатии. Иногда на время исчезает эндометриоз. Но про миомы матки такого уже не скажешь. Во время беременности они ведут себя непредсказуемо. Стоит ли добровольно рисковать?



Дружите с инсулином

У многих больных пик сахара в крови приходится на утро.

Поэтому гормон лучше вводить сразу после пробуждения.

холодильнике фольгу. Часа на два этого хватит, чтобы инсулин не испортился. А лучше купить специальный контейнер для хранения инсулина.

инсулина. Для этого поверните циферблат шприц-ручки против часовой стрелки, пока в окне индикатора не появится число, соответствующее требуемой дозе. Одной рукой возьмите складку кожи большим и указательным пальцем, а другой введите иглу у основания складки. Медленно выньте иглу из кожи, чтобы из места укола не вытек инсулин. Отпустите жгущую складку.

Как дополнение к диете, и не только

При диабете организм производит недостаточно инсулина и не может его правильно использовать. Поэтому больным людям приходится принимать инсулин как лекарство. Чаще всего инсулин выписывают больным диабетом I типа. При сахарном диабете II типа инсулин назначают как дополнение к диете и таблеткам, снижающим уровень сахара в крови.

Хранить лучше в холодильнике

Хранить ампулы с инсулином нужно в упаковке, в защищенном от света месте при температуре от плюс 2 до плюс 8 градусов, лучше всего в холодильнике. Начатый флакон держат при комнатной температуре (до плюс 25 градусов) в темном месте не больше недели, в холодильнике - до 4 недель. Отправляясь в дорогу, инсулин можно завернуть в заранее охлажденную в

Как узнать, не испорчен ли инсулин

Перед тем как сделать инъекцию, рассмотрите содержимое флакона. Растворы простых инсулинов должны быть совершенно прозрачными. Если внутри плавают хлопья или появился осадок, значит инсулин пришел в негодность и его нужно выбросить. Пролонгированные препараты выглядят как мутные растворы. Перед процедурой флакон нужно покатавать в ладонях, чтобы жидкость приобрела однородный матовый оттенок. Если этого не происходит, инсулин не годится для инъекций.

Инсулин и другие препараты, назначенные при диабете, в жару быстро теряют свои свойства.

Перед тем как уколаться

Вымойте руки теплой водой с мылом и протрите место инъекции спиртом. Шприц-ручку с инсулином длительного действия нужно несколько раз перевернуть, чтобы раствор равномерно перемешался. Наберите необходимую дозу

Гормон лучше вводить утром

У многих больных пик сахара в крови приходится на утро. Поэтому гормон лучше вводить сразу после пробуждения. Скорость всасывания инсулина зависит от места его введения. Чем больше жира в теле, тем лучше всасывание. Инсулин короткого действия вводят в область живота, пролонгированный - в бедро или ягодицу. Не делайте укол в одно и то же место, ежедневно отступайте на 1,5-2 см, чтобы не было шишек. Через такие уплотнения инсулин всасывается медленнее, а это значит, что в кровь его поступит недостаточно.

А. Резник, эндокринолог, врач высшей категории.

ПОДЪЕМ!

Эти советы пригодятся тем, кому по утрам трудно расстаться с подушкой.

- ✓ Хотите спать - ложитесь спать. Даже если, по вашему мнению, еще слишком рано/Дополнительные час или два сна помогут вам чувствовать себя более бодрым и свежим.
- ✓ Прогуляйтесь во время обеденного перерыва. И вообще старайтесь проводить больше времени на открытом воздухе. Так вы увеличиваете шансы на здоровый сон и легкое пробуждение.
- ✓ Перенесите утреннюю пробежку на вечер. Отложите ранние подъемы до весны, а пока занимайтесь по вечерам. Доказано, что вечерние упражнения более эффективны.
- ✓ Перед сном пообещайте себе на завтрак что-нибудь вкусненькое. И не ешьте на ночь. Утром проснетесь с ощущением легкого голода. А мысли о

- том, что вас ожидает обещанное лакомство, быстро поднимут вас на ноги.
- ✓ Старайтесь не смотреть телевизор после 20.00. Синий свет экрана подавляет выработку мелатонина - регулятора сна и суточных ритмов. Лучше займитесь рукоделием. Это занятие успокаивает.
- ✓ Попробуйте спать с открытым окном. Организм ночью вырабатывает большое количество углекислого газа. Оставьте открытым окно, и будете лучше высыпаться.
- ✓ Поставьте будильник подальше от кровати, например, в дальнем углу спальни, за дверью или вообще в другой комнате - это однозначно поможет вам встать с кровати, чтобы его выключить.
- ✓ Просыпайтесь под приятную музыку. Забудьте про

резкий и громкий сигнал будильника. Сейчас в магазинах продаются будильники, которые имитируют восход солнца, сопровождаемая его нежной музыкой.

- ✓ Подумайте об интересном деле или встрече, которые запланировали.
- ✓ Подвигайтесь в кровати, когда проснетесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, разомните уши, улучшив кровообращение головы, потрите ладошки.
- ✓ Перед завтраком выпейте стакан воды. Она очистит пищеварительную систему и подготовит ее приему пищи.
- ✓ А теперь откройте окно и сделайте несколько глубоких вдохов. Это избавит от сонливости и улучшит кровообращение.
- ✓ Не поддавайтесь искушению поспать еще полчаса. Приучите свой организм ложиться спать и вставать четко в одно и то же время.

Е. Донцов, врач-сомнолог.

Не заменяйте воду соком

Люди, которые выпивают меньше двух стаканов воды в сутки, вредят своему здоровью, повышая риск развития ожирения и сахарного диабета. Такой вывод сделали французские ученые. Они установили четкую взаимосвязь между уровнем сахара и количеством выпитой воды. Причем учитывалась только чистая вода, а не чай, кофе, соки или лимонад. Оказалось, что при нехватке воды в организме происходят гормональные сдвиги, в результате которых растет аппетит и нарушается регуляция уровня сахара в крови.

Опасна не только жара

Ученые установили, что для диабетиков опасна не только палящая жара, но и вполне нормально переносимая другими людьми температура 26-29 градусов. При диабете человек усиленно потеет, поэтому организм теряет влагу очень быстро даже при небольшом перегреве. Это может привести к резкому скачку сахара в крови, обезвоживанию и тепловому удару. Кстати, инсулин и некоторые другие препараты, назначаемые при диабете, в жару быстро теряют свои свойства. К тому же кожа диабетиков очень чувствительна к солнечным лучам, у них быстрее возникают ожоги, что грозит развитием инфекции.

БЫВАЕТ, ЧТО ЖЕЛУДОК НЕ ПЕРЕВАРИВАЕТ ПИЩУ. А ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, МОГУТ БЫТЬ ПЛАЧЕВНЫМИ.

ЖЕЛУДОК СТАЛ

Немного физиологии

Еда попадает в желудок через пищевод. Затем идет процесс ее разложения на белки, жиры, углеводы. Когда возникает чувство голода, организм подает сигнал, и начинает усиленно выделяться соляная кислота для дальнейшего расщепления продуктов. Скорость процесса может быть разной, но, в среднем, для переработки углеводов требуется порядка двух часов, а жиры перевариваются не менее пяти. Однако, бывает, что желудок не переваривает пищу. Речь идет о наличии диспепсии. Что делать и как помочь организму? Ведь последствия заболевания, если не лечиться, могут быть плачевными.

Почему желудок начинает плохо переваривать пищу

Это неправильно построенный режим питания и подбор меню. Обычно диспепсия появляется у тех, кто ест бесконтрольно, переедая при этом и принимая пищу перед отходом ко сну. Активный образ жизни также может вызвать неприятные ощущения: торопясь и глотая пищу на ходу, человек сам затрудняет работу своему желудку. Ведь переварить большие куски значительно сложнее. В результате такого питания часто возникает атония, то есть ухудшается мышечный тонус желудка. Перемещение пищи при этом очень слабое, а то и совсем оста-

навливается. При ее скоплении усиливается давление на желудочные стенки. Это еще больше снижает тонус желудка.

Другие причины непереваривания

- ❖ Недостаточное производство секрета из-за гормональной перестройки или при нарушенной работе секреторной железы. В результате может развиваться непроходимость желудка.
- ❖ Скопление вредоносных микроорганизмов на желудочном слизистом слое. Ферменты, требуемые для качественного пищеварения, не выделяются с необходимой скоростью. Желудок плохо переваривает пищу. Происходит ослабление слизистых оболочек, что создает для вредных микроорганизмов отличную среду.
- ❖ Люди, постоянно переживающие стрессы, рискуют иметь слабый желудок.

Как понять, что желудок плохо работает?

- При остановке желудка появляются такие симптомы:
- ❖ ощущение того, что желудок переполнен, его распирает, вздувается живот;
 - ❖ тошнота, рвота, изжога, отрыжка и боли на голодный желудок;
 - ❖ после еды появляется жжение в грудной полости;



- ❖ непереваренная пища вызывает чувство быстрого насыщения.

Как улучшить переваривание пищи

Когда желудок не принимает пищу и после еды возникают регулярные боли, в первую очередь надо пересмотреть режим питания.

- ❖ Пищу принимайте дробно, снижая объемы порций и увеличивая их количество. Жирных, острых и тяжелых продуктов должно быть минимум.
- ❖ Последний прием пищи не позднее трех часов до отхода ко сну. Жидкость надо пить не между приемами пищи, а за 30 минут до еды. Или через полчаса после нее. Это снижает концентрацию желудочного сока и облегчает расщепление продуктов.
- ❖ Блюда не должны быть слишком холодными или горячими. Основные способы приготовления - варка или запекание.
- ❖ Поднимайтесь из-за стола с легким ощущением голода.
- ❖ Два дня в неделю ешьте одни постные блюда. Это позволит отдохнуть и желудку, и печени, и поджелудочной.
- ❖ Помогают «завести» желудок настой золототысячника и корица. Заварите 1 ст. ложку травы золототысячника 1 стаканом воды, дайте настояться 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Или десертную ложку порошка корицы залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения и держите на огне 5 минут. Затем профильтруйте и пейте не более 4 ст. ложек за 30 минут до приема пищи.

Д. Джалилов, врач скорой помощи.

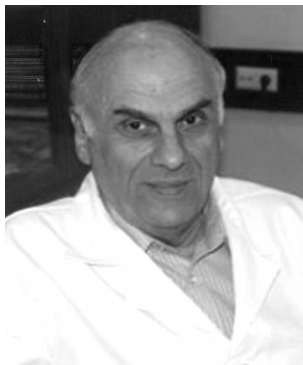
Как улучшить память

- ➔ От рассеянности поможет настой шалфея. Залейте 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 2 ст. ложки 2 раза в день в течение месяца. Месяц приема - месяц отдыха. Всего надо пройти 3 курса.
- ➔ Чтобы улучшить память при атеросклерозе, 1 ст. ложку семян укропа залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в сутки до еды.
- ➔ Полезен отвар картофельных очисток. Очистите 4-5 средних картофелин не очень тонким слоем. Очистки тщательно промойте и выложите в кастрюлю. Налейте 0,5 л воды и кипятите на медленном огне 15 минут. Остудите до чуть теплой температуры и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Вреда точно не будет.

Пригодится

- ✓ Масло из крапивы хорошо добавлять в кремы, мази и шампуни. На его основе готовят оздоровительные маски для лица и волос. Лечебное масло из крапивы хорошо хранится. В нем лучше всего сохраняются целебные свойства растения.
- ✓ В чистом виде масло является отличным лечебным средством против морщин, перхоти и выпадения волос.
- ✓ Крапивное масло предотвращает раннее поседение и в отдельных случаях может вернуть естественный цвет уже поседевшим волосам.
- ✓ Если втирать в кожу головы крапивное масло за полчаса до мытья волос, то они будут пышными, мягкими и эластичными. А еще улучшится их рост.





Обязательно! – не задумываясь, отвечает руководитель Национального института неврологии имени П.Сарадживили, академик **Роман ШАКАРИШВИЛИ.**

– Как правило, у большинства мам трудных или необучаемых детей при разговоре с ними отмечались проблемы, связанные с протеканием беременности и родов: малыши рождались с асфиксией, врачи ускоряли или замедляли естественный ход рождения ребенка. И многим таким детям, к сожалению, не устанавливали диагноз «родовая травма», т.к. они не находились под присмотром невролога после выписки из роддома в первые месяцы жизни. Было упущено драгоценное время, которое чем дальше, тем труднее наверстать.

К сведению родителей, детская неврология базируется на классической неврологии взрослых. В ее сферу входят болезни нервной системы у малышей, возникающие до рождения, во время родов и в первые дни после рождения ребенка. Наследственные и инфекционные, сосудистые и онкологические болезни нервной системы, эпилепсия – все это разделы детской неврологии.

Конечно, существуют различные методы обследования нервной системы у детей. Они используются для уточнения и подтверждения диагноза, выбора оптимального вида лече-

Нужен ли ребенку невролог?

ния и оценки его эффективности.

Здесь хотелось бы сказать немного о повреждении центральной нервной системы (ЦНС) у новорожденных, продолжает академик. Основными причинами являются: гипоксия, кислородное голодание различной природы и внутричерепная родовая травма, пороки развития головного и спинного мозга, наследственно обусловленные нарушения обмена веществ. Гипоксия занимает первое место среди причин повреждения ЦНС. Она – сложный патологический процесс, при котором уменьшается или совсем прекращается доступ кислорода в организм ребенка, т.е. происходит асфиксия. Она может быть однократной или повторяться, различной по продолжительности.

На втором месте – родовая травма – повреждение новорожденного, вызванное механическим воздействием непосредственно на плод во время родов, когда наибольшую нагрузку испытывает шея ребенка. Следствие этого – различные повреждения шейного отдела позвоночника. При родовой травме, что очень печально, нередко возникает нарушение мозгового кровообращения, вплоть до кровоизлияний. В таких случаях специалист диагностирует гипоксически-геморрагическое поражение ЦНС у новорожденных детей, когда состояние малыша может быть тяжелым. Неврологу придется

принять срочные меры для назначения наиболее эффективного лечения патологии ЦНС.

Нарушение мозгового кровообращения, когда происходит разрыв аномально развитых сосудов, может вызвать у детей и подростков геморрагический инсульт. Можно ли предотвратить угрозу до ее наступления? К сожалению, многие сосудистые аномалии головного мозга до разрыва никак себя не проявляют, то есть существуют бессимптомно.

Возникновение другого же инсульта – ишемического – у детей возможно в результате проявлений отдаленных последствий родовой травмы шейного отдела позвоночника и позвоночных артерий. Имеющаяся у ребенка патология позвоночника длительного времени может себя и не проявлять. При внимательном же осмотре такого ребенка опытный невролог может увидеть легкую кривошею, напряжение и асимметрию шейно-затылочной группы мышц, снижение мышечного тонуса в руках. Иногда до развития ишемического инсульта у ребенка могут наблюдаться признаки начальных проявлений нарушения мозгового кровообращения – головные боли, головокружения, повышенная утомляемость.

Надо коснуться детей, отметил Роман Шакаришвили, перенесших гемипарез. Гемипарез – это следствие асимметричного поражения головного

мозга. Причинами могут быть кровоизлияния, недостаточное поступление крови, когда пережаты сосуды. Как правило, происходит асимметричное поражение конечностей. Одна рука, нога или они вместе начинают слабеть, медленнее развиваться, поджиматься. Помимо, т.н., скрученности одной ножки или ручки, возможны перекос туловища, неподвижность в шее, когда ребенок смотрит только в одну сторону.

Как показывает практика, все это связано с родовой травмой, но бывают и более поздние причины – тяжелая травма, например, автокатастрофа, инфекция головного мозга, кровоизлияния, не связанные с родами. Дети, перенесшие гемипарез, не могут сосредоточиться на одном занятии, они непостоянны в своих желаниях даже в течение четверти часа, не могут построить программу действий и хватаются за все сразу. А в более же старшем возрасте такие дети становятся моторно не ловкими.

Словом, сказал в заключение нашей беседы академик, при нарушении строения нервной системы у детей, главная роль отводится квалифицированному специалисту – неврологу. Родители должны помнить и знать, что нервная система – это сложные анатомические и физические образования. Она устанавливает единство, целостность организма во всех его реакциях и проявлениях. А головной мозг похож на гигантской мощности компьютер, обрабатывающий информацию, поступающую через органы чувств из внешней среды и внутренних органов.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

✓ У новорожденного ребенка очень маленький желудок, размером с крыжовник.

✓ У младенцев сильно развито обоняние.

✓ Чаще всего дети рождаются с голубыми или серыми глазами.

✓ К 15 годам происходит окончательное развитие глаз у детей.

Что за диагноз?

Хроническая ишемия нижних конечностей - это постоянная нехватка крови в тканях ног и плохое их питание из-за поражения артерий и мелких сосудов. В результате появляется сильная боль в ногах сначала только во время ходьбы, а потом и в состоянии покоя. В запущенной стадии болезни возникает некроз - ткани начинают отмирать, и ноги приходится ампутировать, чтобы не возникла гангрена, которая может привести к смерти больного.

Из-за чего возникает ишемия ног?

Медики называют три основные причины. Первая - атеросклероз сосудов на фоне курения. Вторая - сахарный диабет, который поражает артерии. И третья - аутоиммунные заболевания, при которых иммунная система организма начинает уничтожать свои собственные сосуды.

Как развивается эта болезнь?

Медики выделяют 4 стадии ишемии нижних конечностей. Постепенно нарастающую нехватку крови в ногах они определяют по дистанции, которую человек может пройти без боли. I стадия - более 500 м безболевого ходьбы. Дальше человек должен сесть и несколько минут ждать, пока боль отпустит. Ишемию I стадии лечат консервативно. II A стадия - без боли можно пройти 200-500 м, II B стадия - 200 м безболевого ходьбы (в этой стадии больной уже постоянно должен наблюдаться у хирурга). Еще чуть-чуть - и болезнь перейдет в «красную зону»: III A и III B стадии, когда

ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ. ЧТО МОЖЕТ ПРИОСТАНОВИТЬ ТЯЖЕЛЫЙ НЕДУГ И СПАСТИ НОГИ?

ИШЕМИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

боли мучают уже не только при ходьбе, но и в покое. Это состояние называется критической ишемией нижних конечностей, ткани буквально «кричат», что им не хватает крови. Стадия III B - это еще и отек. Человек не может спать, всю ночь проводит сидя, спуская ногу с кровати. IV стадия - это трофические язвы, гангрена, ампутация...



Судьба пациентов с III и IV стадиями болезни печальна: если они не получают эффективную помощь, каждый четвертый (!) погибает в течение года.

Судьба пациентов с III и IV стадиями болезни печальна: если они не получают эффективную помощь, каждый четвертый (!) погибает в течение года. Часто - от инфарктов,

потому что постоянная боль - это выброс адреналина, спазм сосудов. Боль при ишемии ног такая сильная, что не снимается никакими обезболивающими, пациенты ее не выдерживают и готовы добровольно уйти из жизни, только бы не мучиться. Каждому третьему больному из «красной зоны», чтобы сохранить жизнь, нужна ампутация одной или обеих ног.

Как спасти ноги?

Прежде всего нужно отказаться от курения и в идеале заниматься ходьбой. Но больные с III и IV стадиями болезни ходить, увы, не могут. Если еще есть и основное заболевание - диабет или аутоиммунная болезнь - требуется помощь хирурга. Важно расширить сосуды, если есть закупорка основного русла, и максимально раз-

вивать мелкие побочные пути кровотока. Но рукоделие в сердечно-сосудистой хирургии достигло своего потолка.

Каждый второй пациент с критической, далеко зашедшей ишемией неоперабелен, таким больным нельзя ставить шунты или стенты. 80% из тех, кому они поставлены, рано или поздно ложатся на повторные операции, потому что снова возникает закупорка артерии тромбом. А 25% больных с критической ишемией врачи помочь бессильны. Они не могут предложить этим больным ни операции, ни эффективного консервативного лечения. Надежды только на новые технологии. В России изобрели генно-терапевтические препараты, которые стимулируют рост мелких сосудов. Неужели в скором времени для тысяч больных появятся спасительные лекарства? Доказать их эффективность и внедрить в практику удалось пока только российским ученым. 85% больных с ишемией ног II и III стадии, которые получали такое лечение, самостоятельно себя обслуживают. При этом, все больные, участвовавшие в испытаниях, из II A перешли в I стадию. 72% пациентов из II B стадии и каждый третий из III стадии (боли в покое) перешли во II A стадию заболевания. Дистанция ходьбы у них стала больше 200 м. При II стадии болезни сохранность конечностей через 3 года была 100%, при III стадии - 78%.

Практика показывает, что генная терапия помогает даже пациентам с некрозом тканей. Одно но: еще не создан стандарт лечения ишемии ног генными препаратами. Сейчас этим занимаются в США. Вопрос, где быстрее такое лечение войдет в повседневную практику - в России, где оно изобретено и уже зарегистрировано, или в США, - остается открытым.

Д Парамонов, сосудистый хирург, врач высшей категории.

30-45 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО ДОЛЖНЫ ХОДИТЬ БОЛЬНЫЕ С ПЕРЕМЕЖАЮЩЕЙСЯ ХРОМОТОЙ. Это способствует развитию коллатералей - окольных путей кровотока, обеспечивающих приток и отток в обход основного кровеносного русла. Нередко езда на велосипеде и плавание переносятся лучше, чем ходьба, однако они не заменяют ее.

Пригодится

✓ Зелень дольше останется свежей, если опустить ее стеблями в банку с водой, а сверху накрыть полиэтиленовым пакетиком и поставить в холодильник. Меняйте воду и слегка подрезайте кончики 1 раз в 2 дня.

✓ Меду не место в холоде - пониженная температура убивает в нем всю пользу.

✓ Чтобы сыр не высыхал с отрезанной стороны, смажьте его небольшим количеством сливочного масла. Храните сыр в самых теплых частях холодильника - в ящике для овощей.



✓ Жизнь бананам можно продлить на неделю, если обмотать основание грозди пищевой пленкой.

Свекольный сок вместо лекарств

Стакан свекольного сока в день снижает давление у гипертоников, если оно не поддается медикаментозному контролю. К такому выводу пришли английские ученые. Если пить свекольный сок в течение 1 месяца, систолическое давление снизится на 8 мм рт. ст., а диастолическое - на 4 мм рт. ст. И еще свекольный сок - прекрасный энергетический напиток. Он на 16% увеличивает выносливость человека. Это важно не только для спортсменов, но и для больных, страдающих сердечнососудистой недостаточностью и респираторными заболеваниями.



Гречневая крупа, орехи и мед избавили от опухоли щитовидной железы

Не так давно у моей самой любимой и близкой подруги заболела мама. Когда она узнала, что у нее опухоль щитовидной железы, очень испугалась. Но потом взяла себя в руки и сказала, что каждый человек - кузнец своего счастья и здоровья. Поэтому начала искать не сложные рецепты, которые можно применять в домашних условиях. И нашла такое средство. Даже не пришлось пить никаких лекарств, только целенаправленно лечиться, не пропуская ни одного приема приготовленного снадобья. Правда, лечилась мама подруги целых полгода и постоянно наблюдалась у врача, чтобы не пропустить ухудшение состояния. Хоть доктор и ругал ее за то, что не ложилась в больницу, но со-

глашался, что состояние с каждым месяцем улучшается.

Итак, мама подруги запаслась гречкой, орехами и гречишным медом. Перебрала гречку, чтобы не было шелухи и неочищенных зернышек. То же самое сделала с орехами - гнилые и старые для лечения не годятся. А мед она купила у знакомой пасечника, поэтому за качество была спокойна. Так вот, тетя Надя брала по стакану гречки, очищенных гречих орехов и меда. Все перемешивала в стеклянной банке и ела смесь 1 раз в неделю, но целый день. То есть, раз в неделю питалась только целебной смесью и пила чистую воду и травяной или



зеленый чай. В остальное время поддерживала щитовидку продуктами, содержащими йод. Покупала болгарский перец, морскую капусту. И вообще ела больше овощей и фруктов, а мяса немного - 1-2 раза в неделю. От каш на молоке отказалась, варила их на воде с отрубями, морской капустой, посыпала овощами.

Сейчас опухоль практически рассосалась, но каждые 3-4 месяца тетя Надя употребляет целебную смесь 1 раз в неделю в течение месяца. Перед лечением нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вдруг кому-то такое лечение не подойдет?

Т. Глинкина.

Во всем мире люди завтракают по-разному, это зависит от традиций и вкусовых предпочтений.

А ЧТО НА ЗАВТРАК?

→ **Китай.** Китайский завтрак - рис, хлебцы, соевое молоко, горячие закуски, часто жаренные во фритюре.

→ **США и Канада.** Завтрак в основном состоит из йогуртов, фруктов, тостов, булочек.

→ **Средний Восток.** В большинстве арабских стран на завтрак подают питу (местный хлеб) с лавне - кремом-сыром из йогурта. Его также добавляют в супы и делают из него шарики, которые обваливают в травах или специях.

→ **Франция.** Традиционный завтрак - кофе и круассаны. Кофе часто подают с молоком, а также пьют горячий шоколад с кусочками багета с джемом, которые окунают в кофе.

→ **Англия.** Вопреки расхожему мнению, в Англии завтракают не только овсянкой, но и помидорами и грибами, яичницей с беконом, поджаристыми тостами с мармеладом.

→ **Италия.** Традиционный завтрак - теплый кофе с молоком и разнообразным печеньем - бискотти.

→ **Мексика.** В основе мексиканских завтраков

лежит лепешка тортильяс. Едят теплой с очень острым соусом. Часто тортильяс используют вместо ложек: сворачивают в виде кулечка и с его помощью едят.

→ **Индия.** На завтрак подают несколько блюд, обязательно с соусом (чатни), а также чай или кофе с молоком и сахаром.

→ **Германия.** Обычный немецкий завтрак состоит из булочек, масла, джема, разнообразных колбасных изделий с гарниром, вареного яйца всмятку и кофе.

Сыворотка излечит

☛ При панкреатите, диабете вечером залейте 2 ст. ложки пропущенной через мясорубку гречневой муки 1 стаканом сыворотки. Утром съешьте вместо завтрака.

☛ От запоров пейте утром натощак сыворотку - кишечник хорошо очищается.

☛ При ларингите, тонзиллите, ангине чаще полощите горло отваром шалфея на сыворотке (1 ст. ложка травы на 1 стакан сыворотки).

☛ Растянули сухожилие? Прикладывайте к больному месту горячие компрессы из сыворотки, меняя их по мере остывания.



НАШИ ПРЕДКИ ИЗДАВНА ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЭТО РАСТЕНИЕ, ЧТОБЫ ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

МАНЖЕТКА - ЦЕЛИТЕЛЬ

☼ При диарее и дизентерии: 3 ст. ложки измельченной травы залейте 0,5 л кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

☼ Заболело горло? Залейте 4 чайн. ложки измельченной травы 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте 4-5 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

☼ Обильные кровотечения после родов, а также в период климакса остановит такой настой: 1 чайн. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день через 20 минут после еды.

☼ При цистите, колите, пиелонефрите: 1 ст. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, доведите до кипения и настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по

1/3 стакана настоя три раза в день за 10-15 минут до еды.

☼ От язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: 3 чайн. ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана теплого настоя, добавив мед по вкусу, 4 раза в день за 30 минут до еды.

☼ Ревматоидные боли в коленях снимут ванны с манжеткой: 100 г измельченной травы залейте 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите и вылейте в ведро с водой температурой 37-38°. Принимайте ножные ванны на ночь по 10-15 минут, после чего укутайте больные суставы. Курс - 7-10 процедур.

☼ От белей: 50 г измельченной травы (упаковку) залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и отожмите сырье, долейте кипяченой водой до 0,5 л. Используйте настой для спринцеваний два раза в день - утром и вечером.

Сколько нужно спать?

→ Новорожденным от 0 до 3 месяцев: 14-17 часов в сутки.
→ Грудным детям от 4 до 11 месяцев: 12-15 часов.
→ Детям в возрасте 1-2 лет: 11-14 часов (ранее было 12-14).
→ Дошкольникам - от 3 до 5 лет: 10-13 часов.
→ Школьникам в возрасте от 6 до 13 лет: 9-11 часов.

→ Подросткам в возрасте от 14 до 17 лет: 8-10 часов.
→ Молодым людям от 18 до 25 лет: 7-9 часов.
→ Взрослым от 26 до 64 лет: 7-9 часов.
→ Пожилым людям от 65 лет и старше: 7-8 часов.

НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ БАБУШКУ

Мне часто родители рассказывали, как меня в год с утра относили к бабушке, а забирали ночью, так как раньше было трудно устроить ребенка в детские ясли-сад, а родители оба работали на заводе по 12 часов.

Бабушка жила в длинном бараке, где только комнаты, а вода и туалет - на улице. Но у нее было очень уютно, чистота и порядок, а аромат лекарственных трав, листьев, цветов дурманил, успокаивал и давал силы. Я с детства знала многие травы, корни растений, кору деревьев, знала, как ими лечиться. Вот и хочу поделиться несколькими рецептами, которые использовала бабушка в лечении.

✓ Для улучшения желчеотделения поможет настой из листьев или почек березы. Залейте 2 ст. ложки листьев березы (или 1 ст. ложку почек) 0,5 л кипятка, добавьте немного питьевой (чайной) соды, чтобы растворились

смолистые вещества, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

✓ Чтобы восстановиться после гриппа, ангины, воспаления легких, бабушка заливала кипятком сухие ягоды земляники и шиповника, добавляла к ним листья черной смородины и мяты.

✓ При зобе залейте 1 ст. ложку листьев земляники 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✓ Мочегонный настой из листьев земляники. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/2 стакана в течение дня.

✓ При диабете бабушка рекомендовала есть очищенный корень лопуха в сыром виде. Через 1-2 недели сахар в крови нормализуется.

Л. Бакланова.



Полезно знать

✓ Болит печень? 1 ст. ложку листьев шалфея заварите 1,5 стакана кипятка. Добавьте 1 ст. ложку светлого меда. Настаивайте 1 час и выпейте натощак.

✓ Чай, заваренный из всего растения тмина, пьют при сахарном диабете.

✓ При геморрое в задний проход вставляют кусочек засахаренного меда.

✓ Для очищения организма и похудения перед сном надо медленно выпить 6 чайных ложек горячей воды.

Отеки рук и ног лечит верба

Надеюсь, что вам поможет рецепт моей землячки! Когда-то она жила в Испании и там ухаживала за пожилой женщиной. Часто лечила ее нашими народными рецептами, за что поощрялась подарками. Испанка та была сердечницей, поэтому у нее постоянно отекали руки и ноги. Моя землячка знала, что отечность лечится вербой. Но где ее взять за границей? Обратилась за помощью к сестре, живущей на юге России, и попросила прислать сухих веток вербы. Дождавшись посылки, принялась за лечение старушки. Вечером хорошую горсть веток вербы бросила в ведро и залила их крутым кипятком. Дала настояться до терпимой температуры, велела больной опустить в ведро отекавшие конечности и держать их до остывания настоя. После этого уложила старушку в постель. На следующий вечер повторила процедуру. Потом то же самое сделала и на третий день. После этого дала бабушке отдохнуть 3 дня и повторила трехдневный курс вербных ванночек. И так с перерывами лечила старушку 3 недели. Отеки сошли и больше не появлялись. Один и тот же настой можно использовать 2 раза, подогрев перед процедурой. Желаю вам скорейшего выздоровления!

И. Брошева.

☼ Сок сельдерея улучшает обмен веществ. Пейте его по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

☼ Пропустите зелень сельдерея через мясорубку и смешайте в равных частях с топленным сливочным маслом. Такая мазь лечит язвы, ожоги и воспаления на коже.



Свекла не только содержит в себе полезные микроэлементы и витамины, но и помогает очистить организм от токсинов и продуктов обмена. При этом, детоксикация с помощью свеклы имеет свои особенности.

ДЕТОКС-СВЕКЛА

окончания) придерживайтесь здорового питания:

- ❁ исключите из рациона все жареное, жирное, копченое, маринованное, консервированное, а также высококалорийные блюда, фастфуд, кофе и алкоголь;
- ❁ мясные бульоны замените овощными;
- ❁ минимизируйте количество мучного и сладкого;
- ❁ пейте не менее 1,5 л воды в день;
- ❁ ешьте больше фруктов и овощей, в том числе салатов с сырой и отварной свеклой. Например, такой: натереть на крупной терке 1 сырую свеклу, 1 сырую морковь и 1 зеленое яблоко. Заправить 1/2 ст. л. оливкового или льняного масла с добавлением 1/2-1 ч.л. лимонного сока.

✓ *Выбирайте темную свеклу вытянутой формы. 1/4 корнеплода, прилегающую к ботве, следует удалить (там содержатся токсичные вещества, попадающие в свеклу из почвы).*

Свекольный сок: быстро и эффективно

Самый действенный и вместе с тем наиболее жесткий способ очищения - с помощью свекольного сока.

Как приготовить? 100 мл свежевыжатого сока свеклы поместите

на 2 часа в холодильник, не накрывая крышкой, чтобы отстоялся. Образовавшуюся пену снимите, сок аккуратно перелейте в другую емкость, а осадок вылейте. Свекольный сок смешайте со свежевыжатым морковным, капустным, кабачковым, огуречным или яблочным (в пропорции 1:3 или 1:4). Можно добавить 1 ч. л. меда: сок имеет весьма специфический вкус.

Как принимать? 1 раз в день перед сном. Если переносимость хорошая, можно увеличить количество приемов до 3 раз в день, за полчаса до еды или в перерывах между приемами пищи. Курс очищения 1-2 недели, в зависимости от самочувствия.

Свекольный отвар: медленно и безопасно

Более щадящий, поэтому более длительный вариант детокса - с помощью свекольного отвара. Рекомендуется людям с плохой переносимостью свежевыжатого свекольного сока и нарушениями работы ЖКТ.

Как приготовить? Натрите на крупной терке большую сырую свеклу, залейте 3 стаканами холодной воды и поставьте на огонь. После закипания варите 15 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Снимите с огня, дайте настояться 1 час. Процедите.

Как принимать? По 60-80 мл свекольного отвара 2 раза в день за полчаса до еды или между приемами пищи. Курс очищения - 1 месяц; повторять каждые полгода.

У свекольного детокса есть противопоказания: мочекаменная и желчнокаменная болезни, заболевания почек, сахарный диабет, язвенный колит и диарея, повышенная кислотность желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматоидный артрит, подагра, остеопороз, гипотония (пониженное кровяное давление), склонность к аллергическим реакциям. Поэтому, перед курсовым приемом свекольного сока проконсультируйтесь с врачом!

У нашего организма много врагов: пагубные привычки, плохая экология, стрессы, вредная пища. И все они не лучшим образом сказываются на состоянии здоровья и внешнем виде человека. Но, если свекла каждый день будет на вашем столе, кожа станет чище, улучшатся пищеварение и состав крови, в теле появится легкость, повысится общий тонус. Корнеплод выводит лишнюю жидкость из организма, предохраняя от отеков, очищает печень, кишечник, сосуды. Клетчатка, которой в свекле довольно много, повышает сократительную способность кишечника, заставляя его эффективнее работать.

Подготовка к очищению

Детоксикацию с помощью свеклы не рекомендуется начинать резко, чтобы организм не испытал стресса.

В течение 8-10 дней (а также весь период чистки и неделю после ее

Чем еще почистить организм?

Лимон. Очищает организм от тяжелых металлов, активизирует обменные процессы и ускоряет сжигание жира. Очень полезна вода с добавлением лимонного сока (без сахара).

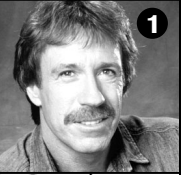



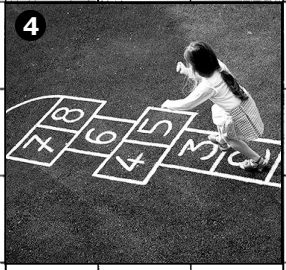
Яблоко. Чистит пищеварительный тракт, позволяя организму лучше усваивать питательные вещества из пищи, борется с патогенными бактериями, помогает вывести тяжелые металлы.

Чеснок. Выводит из организма токсины, чистит сосуды и делает их более эластичными.

Грейпфрут. Снижает уровень «плохого» холестерина в крови, очищает организм от токсинов и продуктов обмена, облегчает самочувствие во время менопаузы.

Киви. Не только очищает от токсинов, но и замедляет процессы старения.

Морковь. Чистит почки, кроме того, помогает получить более ровный загар. Ешьте салат из сырой моркови, заправленный оливковым маслом, и пейте свежевыжатый морковный сок.

							Коро- вий вирус	Казах- ская валюта	 1
Родина Кайли Миноуг	☺ ☺ ☺ Вовочка не разговаривал до пяти лет. И вдруг за завтраком говорит: - А почему мне в чай сахар не положили? Обрадованные родители: - А что же ты раньше-то молчал? - А раньше клали.				Роман "На но- жах" (автор)	... Карло (сказ.)	Центр Каме- руна		1
Степная антило- па					По- дош- ва	Брита- нская "копей- ка"			
	☺ ☺ ☺ - Как бы вы назвали себя, если узна- ли, что муж вам изменяет? - Вдовой.				Чахо- били по сути				
	Бунтарь Павел Пестель	Вол- шебный взмах рукой	Бремя подсу- димого				3		
			2	Воле- изъяв- ление монарха	Сочи- нитель строк о любви	2			
	Приз- рачное видение	Поу- добней табуре- та					Чугун- ная ре- шетка в топке	Про- водник на Эве- рест	Секью- рити с алебар- дами
						Худож- ник ... Брюл- лов	Нидер- ландс- кий жи- вописец	Эмиль, творив- ший чу- деса	
Штат - сосед Юты и Невады	4	Паль- товая ТКАНЬ	Сквер культу- ры и отдыха				Мудрый друг Маугли		
								Пол- пред- жениха	Собака, лязгающая в лисьи норы
	Продукт, стимули- рующий либидо	Узелко- вая "де- пеша" инка	3						
					Шик, блеск, ...				
	Тесовая "плас- тина"				Советс- кая син- тетика	"Ново- годний" лес	Леген- дарная пуле- метница		
	Отходы после Меч скифа	Яркий образ актера	Кар- точная игра	Вели- чайший боксер	ДИТЯ ДВУХ рас				Ти- рольс- кий на- пев
				Укреп- ление с валом и рвом		Фильм Гордона "Сергей ..."		Пленник Снеж- ной ко- ролевы	
☺ ☺ ☺ Четырехлетняя девочка, кото- рую наказала ее бабушка, стоит в углу и плачет. К ней подходит дедушка, который во внучке души не чает, и на- рочито строго говорит: - Что, бабушка обидела? Сей- час я пойду и уши-то ей оторву! Внучка, успокаиваясь: - Деда, а сережки мне от- дашь?				Река на Ближ- нем востоке	Хвой- ное дерево				4
				Безжа- лост- ность	Метод диаг- ностики				

Лицо с обложки



О СЕРИАЛЕ “ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ”, ЖАЖДЕ РИСКА И МАТЕРИНСКОМ ИНСТИНКТЕ

Круглая отличница в ряду голливудских хорошисток Эми Адамс, которую с июля можно увидеть в сериале “Острые предметы”, раскрыла в интервью секрет своего оптимизма и успеха.

“Грубых фотографов на премьере могу и отругать: “А ну-ка! На красной дорожке мы не выражаемся!” Такая вот я примерная,” - шутит Эми Адамс.

Она и впрямь кажется идеальной. В скандалах не замечена, исправно снимается и коллекционирует оскаровские номинации, больше 16 лет живет с художником Дарреном Ле Галло и воспитывает дочь. Даже прорыв в большое кино - и тот произошел благодаря роли принцессы в “Зачарованной”.

Секрет вечно позитивной Эми прост. “Я родилась в семье мормонов и, как и мои шестеро братьев и сестер, привыкла заботиться о других. А чтобы выпустить пар, шла в горы,” - вспоминает актриса.

Сегодня для избавления от негатива она использует не хайкинг, а съемки. Что ни проект, то сложная героиня вроде бросившей мужа Сьюзен из “Под покровом ночи” или Луизы из “Прибытия”, рискующей жизнью ради контакта с пришельцами. Новый персонаж тоже не без проблем: в сериале “Острые предметы” она - журналистка Камилла Паркер, страдающая от алкоголизма и нервных срывов. Девушка возвращается в родной город, чтобы рас-

следовать загадочные убийства, а встречает кое-что пострашнее преступника - собственное прошлое. Отличный повод для визита к психологу, сказали бы сочувствующие. Потрясающий вариант для рабочих будней, уверяет Адамс.

- Эми, когда-то вы начинали карьеру на ТВ, почему решили вернуться?

- С телевидением мы как старые друзья: перестали общаться, потому что у каждого наметился свой путь. Но, увидев, что сериалы научились делать чуть ли не лучше фильмов, я решила наладить отношения. К тому же, я поклонница писательницы Гиллиан Флинн и хотела сниматься в экранизации ее “Темных тайн”. Но как раз тогда забеременела и сказала себе: “С темнотой в жизни пока повременим”. Ну, а узнав, что готовится проект по другой книге Флинн, “Острые предметы”, тут же вписалась - и как актриса, и как продюсер.

- У вас не самый позитивный персонаж.

- Да уж. Но Камилла старается, и это мне нравится. Правда, не уверена, что стала бы с ней общаться: она кого угодно научит плохому с этой ее склонностью к выпивке и самоистязанию. В книге повествование вообще ведется от лица героини: словно оказываешься в ее голове. Поэтому на съемках я специально читала по несколько страниц, чтобы лучше войти в роль.

- Книги про людей, которые причиняют себе вред, тоже читали?

- Гиллиан как раз посоветовала одно исследование - “Ярко-красный крик”. История о тех, кто наносит себе порезы, рассказанная от первого лица. Полный мрак! Зато я стала экспертом по психологии: поняла, что такое компульсивное расстройство и почему человек не может успокоиться, пока не сделает себе больно.

- Этот сериал вообще кладезь диагнозов: у другой героини делегированный синдром Мюнхгаузена, при котором родитель намеренно вызывает у ребенка недомогание, чтобы ухаживать за ним.

- Настоящее сумасшествие! Мы с Авианой дважды попадали в больницу из-за ее травм, и я места себе не находила от переживаний. Как и большинство людей, люблю держать все под контролем: чтобы у всех все было хорошо. Правда, иногда ослабляю хватку. Обожаю страх, который испытываешь на американских горках, люблю быструю езду на машине или мотоцикле. Такой приток адреналина! Вот видите, и у меня нашлась зависимость. (Смеется.) У каждого свой диагноз.

- С таким проектом, наверное, сложно было выходить из образа?

- Помогали муж с дочкой: Даррен и Авиана сопровождают меня на съемках. Правда, даже их присутствие не спасло от бессонницы после выматывающих смен. Но в остальном я уже большая девочка, могу вовремя переключиться и сказать себе: “Это просто роль. А теперь иди и приготовь ужин, займись чем-нибудь полезным”.

- Вы упомянули, что еще и продюсировали сериал.

- Да, я впервые по обе стороны баррикад, и снимаюсь, и стараюсь за всем следить. Мне нравится просто находиться на площадке. Особенно прият-



Героиня Эми Адамс
в “Острых предметах”

но иногда сказать: «Давайте-ка возьмем перерыв, поедим мороженого, проветрим помещение». Такая мелочь, но она имеет огромное значение. Как видите, даже тут я проявила себя добряком. (Смеется.)

БИОГРАФИЯ

Эми выросла в семье военнослужащего армии США Ричарда и домохозяйки Кэтрин Адамс. Она родилась 20 августа 1974 года и стала средней из их семерых детей (у нее четыре брата и две сестры). Родной город актрисы – Виченца, Италия (там располагался военный комплекс, где на тот момент служил ее отец). Впоследствии они часто переезжали с места на место, пока в 1982 году не осели в Кастл-Роке, штат Колорадо.

Семейная идиллия разрушилась в 1985 году: Ричард и Кэтрин развелись, отец переехал в Аризону и снова женился, а дети остались жить с мамой в Кастл-Роке. После разрыва Кэтрин увлеклась бодибилдингом и начала проводить все свободное время в спортзале, куда брала и детей.

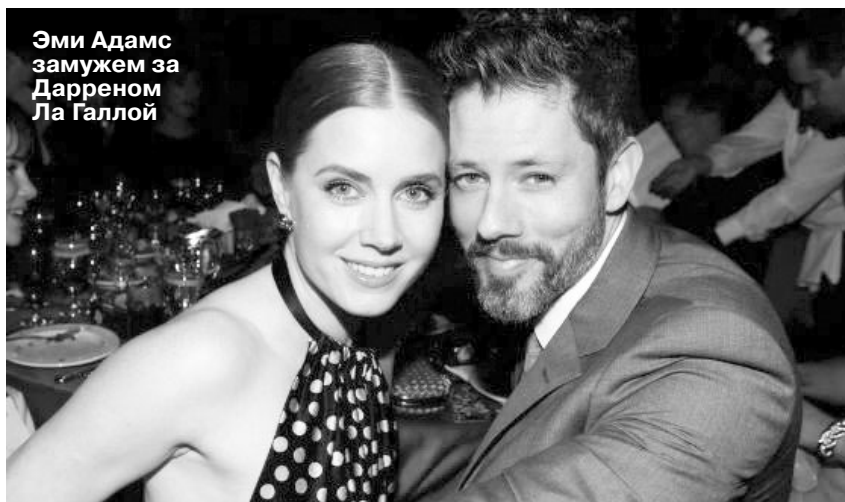
В средней школе Эми мало интересовалась наукой, зато была первой во всем, что касалось творчества и спорта: пела в школьном хоре, занималась балетом и спортивной гимнастикой. Намереваясь стать профессиональной балериной, она ходила в хореографическую школу имени Дэвида Тейлора.

После окончания школы она вместе с семьей переехала в Атланту. К великой печали родителей, Эми не захотела поступать в колледж. Она по-прежнему тешила себя надеждой на большое будущее в балете, но к 18-ти годам ей стало ясно, что недостаточно одаренная для этого.

Тогда она обратила внимание на местный музыкальный театр. Параллельно с репетициями она работала «швейцаром» в магазине Gap, а по вечерам обслуживала гостей ресторана Hooters.

В 1995 году на девушку, танцевавшую под песню Куола Портера «Anything Goes», обратил внимание один из посетителей ресторана – Мишель Бриндиси, худрук известного «обеденного театра» в Миннеаполисе, где Эми работала до 1998 года. Этот опыт много ей дал в плане творческого развития, но плохо сказался на ее физическом состоянии: у актрисы появились проблемы с суставами. «Мое тело оказалось полностью изношенным», – вспоминала Адамс. Во время работы в Миннеаполисе Эми получила свою первую роль в кино. Это была сатирическая черно-белая короткометражка «Хромированный крюк». После этого ее утвердили на небольшую роль чирлидерши из черной комедии «Убийственные красотки» с Кирстен Данст и Кёрсти Элли в главных ролях. Последняя высоко оценила работу Эми, и та, вдохновленная словами опытной коллеги, в январе 1999 года перебралась в столицу кинематографа – Лос-Анджелес.

Первая серьезная роль ей доста-



Эми Адамс замужем за Дарреном Ла Галлой

лась через неделю после переезда, в приквеле нашумевшей драмы «Жесткие игры». После были роли в комедийном слэшере «Пляжный психоз», гостевое участие в популярных сериалах «Шоу 70-х», «Зачарованные», «Баффи», «Тайны Смолвиля», «Западное крыло».

Похвалу критиков молодая актриса заработала после участия в драме «Поймай меня, если сможешь» Стивена Спилберга. По их мнению, Эми Адамс, игравшая наивную и легкомысленную медсестру Бренду Стронг, подругу главного героя, держалась наравне с Леонардо ди Каприо и Томом Хэнксом. «Эта работала просто колоссально увеличила доверие ко мне», – считает актриса.

Но по какой-то причине грандиозного «ускорения» карьеры не последовало. Почти год Эми сидела без работы, осознав за это время, что ей предстоит еще много работать над собой.

Долгожданный прорыв произошел в 2005 году, когда Эми Адамс получила одну из ключевых ролей в малобюджетной независимой драме Фила Моррисона «Июньский жук». За эту роль Эми Адамс была номинирована

на «Оскар» в категории «Лучшая женская роль второго плана», но статуэтку в тот год получила Рэйчел Вайнс за роль в «Преданном садовнике».

Это не расстроило актрису: «Этим летом, за время съемок, я перепрыгнула саму себя». К слову, для этой роли она впервые покрасилась в рыжий и решила больше не возвращаться к своему натуральному светлому цвету.

Другая, заслуживающая особого упоминания строчка в фильмографии Эми Адамс – сказочный мюзикл Кевина Лима «Зачарованная» 2007 года. Ее выбрали из 300 претенденток. Каждая из пробовавшихся на роль девушек была похожа на диснеевскую принцессу, как того и требовали создатели, но только Эми обладала «умением проникнуть в самую суть персонажа, вжиться в него, при этом не осуждая». И хотя продюсеры хотели видеть в главной роли принцессу Жизель топовую звезду, Лима настоял на кандидатуре Эми, рискуя быть отстраненным от проекта.

«Зачарованная» собрала в мировом прокате более \$300 миллионов, а сама Эми Адамс получила «Золотой глобус» как лучшая актриса из комедии / мюзикла.

После серии неоспоримых удач Эми завалило выданными предложениями. Незамеченным осталось ее появление в драме «Сомнение» с Мэрил Стрип и Филиппом Сеймуром Хоффманом. За роль медсестры в католической школе, втянутой в конфликт между строгим директором и священником, подозреваемым в педофилии, Эми Адамс была номинирована на «Оскар», «Золотой глобус» и премию BAFTA.

Помня о трудностях в начале своей карьеры, Адамс поддерживает студентов нью-йоркской киношколы Ghetto. Также она спонсирует проект «Тревор», который занимается помощью ЛГБТ-подросткам.

В 2013 году она выпустила в продажу детскую книгу, освещающую борьбу с раком мозга, и все вырученные деньги направила на помощь онкобольным. Кроме того, актриса обеспокоена проблемой сексуального насилия над детьми.



Эми Адамс с 8-летней дочерью Авианой



СПАСИБО, НЕТ!

Герой Джима Керри в знаменитом «Всегда говори «да» решил соглашаться на любое предложение в качестве эксперимента. Он-то развлекался, а многие из нас поступают так потому, что совсем не умеют отказывать.

Казалось бы, чего тут сложного, ведь речь редко идет о жизни и смерти. Нет, спасибо, торт красивый, но я не ем сладкое. Нет, я планировала праздник без детей, даже без тихих и послушных - только для взрослых. Нет, я не смогу разместить у себя семейных гостей. Но какие-то странные внутренние механизмы заставляют нас мямлить, мяться и мычать невразумительное «Ну, в общем, если надо, то конечно». А то и вообще с жаром убеждать просителя, что мы только о гостях с семьей детьми и мечтаем, и нас это совсем-совсем не затруднит. В результате оказываемся измотанными и проклинаяем себя за слабохарактерность. Но через пару дней почему-то снова соглашаемся. И нет нашим обреченным «да» конца. Почему так происходит?

САМИМ НЕ ХВАТАЕТ

Желание снять последнюю рубашку и отдать всю зарплату бедным у метро в ущерб себе и своей семье может быть симптомом депрессии. Иногда, именно в этом состоянии у нас парадоксальным образом пробуждается острейшая

отзывчивость и гиперответственность. Кроме того, человек часто не может отказать другому, если он очень сильно устал. У организма просто не остается ресурсов и сил на то, чтобы дать отпор.

НА ВСЕ СОГЛАСНЫ

Наверняка в вашем окружении есть люди, которые говорят «нет» легко и непринужденно. Так, что хочется сразу извиниться за неуместность просьбы: и как вам только в голову пришло закрыть окно, когда другим достойным людям явно душно! А все не потому, что эти смельчаки владеют какими-то особенно отточенными формулировками. Скорее дело во внутреннем устройстве: сниженной эмпатии и независимости от чужого мнения.

Другие же бесконечно проговаривают отказ, готовятся к разговору - но после первого «Ну тебе что, сложно?» моментально сдаются. Как правило, за этим стоят:

Особенности воспитания

В постсоветском пространстве детей часто учили быть удобными. То есть, вежливыми, складными

ми, внимательными к нуждам других. «Надо помогать! Больше думай об окружающих, не веди себя, как эгоист», - объясняли родители.

Желание выглядеть хорошими

Люди с неустойчивой самооценкой обычно видят себя чужими глазами. Собеседник хвалит, благодарит, называет спасителем - значит, я и вправду чего-то стою. Хмурится, закатывает глаза, вздыхает - и сразу чувствуешь себя никчемным. Важно угадать и угодить, чтобы ощутить себя самоотверженным другом, ответственным работником и, вообще, приятным человеком.

Повышенная эмпатия

В этом случае мы считываем эмоции просителя - усталость, обиду - и ощущаем их как свои. И, конечно, помогаем - ведь грустно, когда кому-то хочется новое платье и на море, а денег нет. Забирайте мои, я еще заработаю!

Неумение устанавливать границы

То есть, понимать, на что вы имеете право. Например, распоряжаться своим свободным временем - и выспаться в выходные вместо того, чтобы ехать к подруге выгуливать ее овчарку. Или не тратить внутренние ресурсы на утешение вечно страдающей коллеги, которая тащит вас в обеденный перерыв пожаловаться на свекровь. Нет, вы можете все это делать - но только, если хотите сами.

ВМЕСТЕ ТЕСНО

Кто-то боится сказать «нет». А другие не стесняются в ответ на отказ уговаривать, призывать к чувству вины и долга. Или отметить все возражения: да вовсе недалеко, и пробок в это время нет, и дороги хорошие, чего ты выдумываешь. Можно бесконечно выстраивать уже упомянутые границы, набираться решимости и раз за разом выходить победителем, пусть и с потерями. Но стоит задать себе вопрос, а для чего мне отношения с человеком, который игнорирует и обесценивает мои чувства? Заряжает ли это меня энергией или лишает сил? Иногда проще один раз увеличить дистанцию, чем день за днем утомительно отстаивать свои интересы.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Обычно советы о том, как правильно говорить «нет», содержат готовые формулы: не вступать в

дискуссию, повторяя отказ без объяснения причины. Примерно как профессор Преображенский: сочувствую, полтинника не жалко, но не хочу. Но важно еще и не корить себя потом весь день за душевную черствость. Для этого попробуйте:

Прислушаться к себе

Почему вы хотите согласиться? Потому, что рады помочь или чтобы вас посчитали хорошим? Есть ли у вас сейчас время и силы на подвиги? Тратя этот дефицитный материал не по назначению, вы приносите в жертву что-то важное. Помогаете коллеге - а потом работаете в выходные сами, например. Не стоит делать то, что вызывает у вас отторжение и противоречит принципам.

Взять паузу

Это хорошо помогает при общении с манипуляторами - такие люди не дают одуматься и пытаются сразу же выбить согласие. Ну скажи, скажи, что поможешь! Пообещай мне! Смело говорите, что сейчас вы не готовы, и ответите, например, вечером. А еще лучше - напишете, обычно это проще, чем личный разговор.

Сказать «да» себе

Да, вы имеете право отказать. Вы не предаете человека, не совершаете подлость, не нарушаете договоренности. Просто трезво оцениваете свои возможности. Мало того, вы заботитесь о ваших отношениях - нет ничего хуже, чем ненавидеть кого-то за то, что выполняете его же просьбу. Необходимость аргументировать свою позицию во многом зависит от ситуации. Не все, кто обращается к нам с просьбой, гнусные манипуляторы. Иногда человек может не знать всей картины, и доброжелательное объяснение пойдет только на пользу вашей дружбе. Если же просьба явно неуместна, можно отказать безо всяких извинений и уточнений.



Не пора ли вам подумать о себе?

Мы все пытаемся быть вежливыми, понимающими, экологичными по отношению к окружающим, порой даже в ущерб собственным интересам. Давайте выясним, хватает ли у вас ресурса на саму себя.

1. Знакомая попросила в долг. Сумма небольшая, но вы точно знаете, что о возврате придется неоднократно напоминать. Ваша реакция?

а. Скажу, что у самой проблемы с деньгами.

б. Дам, конечно, - ей трудно, а мне не хочется выглядеть жадной.

в. Вежливо откажу. Не впервой.

2. Родственники приглашают вас на новоселье, ехать далеко, время неудобное. Вы:

а. Соглашаетесь, но точно знаете, что никуда не пойдете, а накануне «заболеете».

б. Собираетесь и покупаете в подарок лампу и набор ножей: семья - это святое.

в. Поздравляете, но говорите, что приехать не сможете.

3. В кои-то веки вы с мужем вместе пошли на шопинг. В обувном отделе вам понравились удобные мокасины, а ему - туфли на шпильке. Как поступите?

а. Скажу, что туфли, к сожалению, очень жмут.

б. Порадую любимого, а не свои ноги.

в. Ему нравятся - пусть сам и носит. Есть еще вопросы?

4. Вы даете деньги нищим на улице?

а. Обычно прохожу мимо, но если обращаются напрямую, не могу отказать.

б. Да, это улучшает карму.

в. Нет, всегда предпочитала адресную помощь знакомым людям.

5. У вас сложный период, а на носу день рождения. Если собрать узким кругом, остальные точно узнают и расстроятся.

а. Надоели чужие обиды. Не буду вообще ничего отмечать!

б. Придется праздновать со всеми через силу, а близким кругом

встретимся потом.

в. Я надеюсь на понимание - позову тех, кого могу и хочу.

6. Из-за работы вы почти не видели детей. В выходные можно куда-то пойти, а у вас нет сил и голова болит. Вы:

а. Злитесь на всех - на себя, начальника и ребенка. Отправляетесь в кино или парк, но без удовольствия.

б. Пьете таблетки и идете в кино, парк, кафе и аквапарк - вы же пообещали.

в. Объясняете, что мама плохо себя чувствует, заказываете пиццу домой и скачиваете фильм.

7. Коллеги зовут на обед в ресторан, который вам не по карману. Вы:

а. Идете, но берете только кофе.

б. Заказываете все, что надо, и мысленно вычитаете стоимость этого золотого ланча из своего бюджета.

в. Предлагаете другое кафе или остаетесь в офисе.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Больше А: вы против, но за

В глубине души вы хорошо осознали собственные потребности - но не находите смелости озвучить их. Поэтому часто выбираете тактику пассивной агрессии, не спорить, не доказывать, но сделать по-своему. Все бы хорошо, но любви к окружающим это не прибавляет: ощущения, что они учитывают ваши интересы, увы, не возникает. А некое лукавство вызывает чувство вины - слишком часто вам приходится недоговаривать, чтобы избежать конфликта.

Больше Б: вы ждете одобрения

Каждый день вы словно сдаете экзамен - кому-то неведомому, но очень строгому. Ведь только этот мифический ментор знает, как правильно поступать воспитанному и порядочному человеку. А вы слушаетесь, не смея возразить. Вам кажется, что окружающие ждут от вас определенного поведения - и очень важно не подвести. Но часто это иллюзия - вы можете и имеете право сами определять, что для вас хорошо, а что плохо.

Больше В: все нормально

Можно только порадоваться - похоже, вы не только сами знаете, чего хотите, но и другим расскажете. Хоть сейчас тренинги проводи. Или сегодня вам неудобно?



РОБЕРТУ ДЕ НИРО ИСПОЛНИЛОСЬ 75 ЛЕТ

17 августа Роберт Де Ниро отпраздновал день рождения. Голливудскому актеру исполнилось 75 лет. Но несмотря уже на довольно солидный возраст, он продолжает работать и сниматься в кино.

Роберт Де Ниро – сын художника, скульптора, поэта с итало-ирландскими корнями и художницы. Поэтому артистизм, по всей видимости, у актера врожденный.

Родители Роберта были широко известны в нью-йоркской богеме. Когда сыну было всего 2 года, они без выяснения отношений и скандалов решили развестись. Но причина развода так и осталась тайной.

Детство Роберт провел около Итальянского квартала Нью-Йорка. Мальчик рос «дворовым» парнем,

он дружил с местными подростками, его они, к слову, называли «Бобби молоко» за худобу и бледность. И в это время Де Ниро получил свой первый театральный опыт, он выступил в школьном спектакле «Волшебника из Страны Оз» и сыграл Трусливого Льва.

Мама, поглощенная работой, практически не уделяла внимания сыну. Она лишь обеспечивала ему безбедное существование. Сам Роберт из-за этого сильно страдал.

В подростковом возрасте Роберт оказался членом банды, небольшой, но прогрессирующей. Актер

хоть и был слабый и непрезентабельный на вид, но мог за себя постоять. Кроме этого, у него отмечались беспричинные вспышки гнева. И, возможно, Роберт оказался бы в тюрьме, если бы не случай. На очередной вылазке банды, в самый ответственный момент, Де Ниро почувствовал неожиданно на плече чью-то руку.

Это оказался отец, который взял подростка за шиворот и забрал к себе. Тогда Роберт понял, что преступность не его судьба. К слову, позже все остальные члены банды оказались в тюрьме.

В 17 лет выяснилось, что у Роберта нет аттестата о среднем образовании. У него также не было способностей к живописи и желания вновь вставать на преступную дорогу. Тут и стало понятно, что юноше заниматься абсолютно нечем. Будущий актер вспомнил, что преподаватели хвалили его за игру в спектаклях. Поэтому Де Ниро решил заняться актерским мастерством и пошел учиться по системе Станиславского в Актерскую школу Ли Страсберга и Стеллы Адлер. После получения паспорта Роберт Де Ниро отправился во Францию, там то он и сыграл в своем первом фильме «Три комнаты в Манхэттене» в 1965 году. Далее, уже в Манхэттене актер начал ездить на всевозможные прослушивания. В 1969 году вышел фильм «Свадьба» Брайана Де Пальмы. Его сняли еще за 6 лет до выпуска. Это была дипломная работа режиссера. Впрочем, картина была незамеченной. Но еще через 4 года актера заметили после выхода ленты «Медленно бей в барабан». Роберт сыграл умирающего баскетболиста, за что и был назван лучшим актером Нью-Йоркской Гильдией Кинокритиков.

Роберта Де Ниро окрылил такой успех, поэтому он направился в Голливуд. Но перед своим счастливым билетом он сыграл в эпизодах восьми фильмов. И тут, начинающего актера представили выпускнику киношколы Нью-Йорка Мартину Скорсезе. Молодые люди тут же выяснили, что оба росли в одном и том же квартале. Тогда они знали друг друга шапочно, но сейчас общение быстро переросло в сотрудничество и дружбу. Де Ниро снялся в шести шедеврах Скорсезе.

В 1973 году в истории о гангстерах Роберт правдиво сыграл Джонни-боя. Киношедевр «Злые улицы» стал эталоном, по которому оценивали кино в Америке ближайшие два года. Тогда коллеги заметили, что у них невероятное душевное родство. Потому, что оба чувствовали себя изгоями, одиночками.

На роль Вито Корлеоне в молодости для второй серии «Крестно-

го отца» Фрэнсис Коппола искал достойного исполнителя. Нелегкий поиск режиссера был на руку Де Ниро. В нем была и органичная естественность и спонтанность игры и импульсивность, которая была так необходима. Его то для работы и выбрали. За работу в «Крестном отце - 2» актера наградили Оскаром, более того, Роберта назвали «вторым Марлоном Брандо». Действительно, они похожи внутренне, но не внешне. Главное в их работе – инстинктивное понимание героя и умение перевоплотиться в него. Спустя два года Роберту Де Ниро достались главные роли в картинах «Таксист» и «Охотник за оленями». Ленты были номинированы на «Оскар» Американской киноакадемией.

В конце 70-х годов за плечами актера было уже полдюжины ролей, которые входили в круг его привычных образов. Все персонажи были простыми людьми, без образования и рефлексии. Они такие даже в случае богатого героя, как в «Последнем магнате» или «XX веке».

Так было и в фильме 1980 года «Бешеный бык» Мартина Скорсезе. Роберт, который воспитывался по методу Станиславского, входил в роль задолго до начала съемочного процесса. Де Ниро поправился на 30 килограммов, и это помогло ему войти в облик. Результат усилий – золотая статуэтка «Оскар», вторая по счету. В 80-е годы в работах Роберта Де Ниро появилась ирония. Он сыграл в таких картинах, как «Тайна исповеди», «Песни Сэма», «Король комедии», «Бразилия». Но самой яркой работой можно назвать роль в ленте «Однажды в Америке». Здесь он представлял героя-гангстера в разные периоды жизни. Далее последовали роли в фильмах «Сердце ангела», «Миссия», «Стилет», а также «Успеть до полуночи», «Неприкасаемые», «Мы – не ангелы». В 1990 году актер сыграл главную роль в фильме «Пробуждение», а далее появился в «Хороших ребятах». Это свое об-

разное продолжение истории об итало-еврейской мафии в США. Следом ему достался герой в «Мысе страха», речь шла о маньяке и насильнике, который умело играл человеческими слабостями.

За чередой успехов, как всегда и бывает у Голливудских знаменитостей, последовала череда невезений. За 5 лет первой половины 90-х Роберт сыграл в 15 картинах. Но большинство из них, например, «Винченцо по подозрению», «Стэнли и Айрис», «Обратная тяга», «Франкенштейн», «Полицейские», «Фанат» зрители либо проигнорировали, либо встретили прохладно. Несмотря на неприятности, актер смог реабилитироваться. Он сыграл человеческие и тонкие роли в лентах «Комната Марвина» и «Спящие».

А уже в новом веке Роберт Де Ниро исполнял ряд ролей, которые зрители приняли на отлично. Так, он снялся в комедии «Знакомство с родителями» и ее продолжении. В них, кстати, актер выступил и продюсером. Далее последовали картины «Анализируй Это» и «Другой». Но последний был просто оплеван критиками. Зато картина «Мост короля Людовика Святого» была принята тепло. Также актер снялся в комедиях «Вот, что случилось» и «Шоу начинается». Среди последних работ Роберта можно отметить роль в триллере «Игра в прятки», игру в ремейке триллера от создателя «Звонка» «Хаос», а также работу в «Ложном искушении» и «Звездной пыли».

Несмотря на солидный возраст, артист продолжает активно работать. За последние несколько лет с ним вышло несколько фильмов, в которых он исполнил главные роли. При этом, актер занимается и общественной деятельностью.

Роберт Де Ниро был женат несколько раз, у него есть пятеро детей — четыре сына и дочка. Артист редко дает интервью и не любит выставлять личную жизнь напоказ.



С любимой женщиной

НАЗВАНА САМАЯ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ АКТРИСА

Американская актриса Скарлетт Йоханссон стала лидером рейтинга самых высокооплачиваемых актрис 2018 года. Список был опубликован на сайте журнала Forbes 16 августа.

За 12 месяцев 33-летняя актриса заработала 40,5 миллиона долларов. Ее доходы увеличились в четыре раза после участия в съемках фильма «Мстители 4», который выйдет на экраны в 2019 году.

На втором месте оказалась Анджелина Джоли, заработавшая 28 миллионов долларов за роль в фильме «Малифисента 2», премьера которого состоится в 2020



году. Тройку лидеров замкнула Дженифер Энистон с доходом 19,5 мил-

лиона долларов. В десятку рейтинга также вошли Дженифер Лоуренс, Риз

Уизерспун, Кейт Бланшетт, Галь Гадот, Джулия Робертс, Мила Кунис и Мелисса Маккартни. В общей сложности 10 самых высокооплачиваемых актрис заработали 186 миллионов долларов до вычета налогов. Совокупная сумма выросла на 16 процентов по сравнению с 2017-м.

В 2017 году лидером рейтинга стала Эмма Стоун благодаря роли в фильме «Ла-Ла Ленд», которая принесла актрисе «Оскар». 29-летняя Стоун заработала за год 26 миллионов долларов. В 2009, 2011 и 2013 годах Джоли была названа самой высокооплачиваемой актрисой Голливуда.

«МСТИТЕЛИ», «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА» И «РИВЕРДЭЙЛ» ОТМЕЧЕНЫ НАГРАДАМИ TEEN CHOICE AWARDS

В Лос-Анджелесе состоялась церемония вручения премии Teen Choice Awards 2018, чьи итоги опубликованы в её официальном твиттере. В этом году в голосовании участвовало 150 миллионов человек.

В киноконкурсе победили фильмы Disney, Marvel и Pixar. Блокбастер «Мстители: Война бесконечности» признан лучшим боевиком, а Скарлетт Йоханссон и Роберт Дауни-младший, сыгравшие в нём, объявлены

лучшими актёрами жанра. «Чёрную Пантеру» и снявшуюся в ней Летишию Райт выделили в номинациях, посвящённых фантастическим лентам, вместе с Крисом Хемсвортом, отмеченном доской для сёрфинга за роль в «Торе: Рагнарёке». Майкл Б. Джордан стал лучшим злодеем из-за образа, воплощённого им в «Чёрной Пантере».

«Тайне Коко» достались награды как лучшей фэнтези и за роль Мигеля, озвученную Энтони

Гонсалесом. Среди актрис жанра посмертно награждена Кэрри Фишер, сыгравшая принцессу Леу в восьмой части «Звездных войн». «Суперсемейка 2» удостоена звания лучшего кинопроекта летнего сезона, а Крис Прэтт и Брайс Даллас Ховард («Мир юрского периода 2») стали самыми запоминающимися актёрами лета. Дуглин Джонсон и Анна Кендрик победили в комедийном жанре, а «Величайший шоумен» отхва-

тил призы за лучшую кинодраму и роли Зака Эфрона и Зендаи.

В секции «Телевидение» наибольшее число премий досталось сериалу «Ривердейл», на чьём счету статус лучшей драмы и награды Лили Рейнхарт и Коулу Спраусу как лучшим драматическим актёрам. Не остались также без досок «Флэш», «Теория Большого взрыва» и Милли Бобби Браун, сыгравшая Одиннадцатую в «Очень странных делах».

СКОНЧАЛАСЬ ВЕЛИЧАЙШАЯ ПЕВИЦА В ИСТОРИИ

Умерла певица Арета Франклин, ей было 76 лет. Об этом сообщается в TwitterAssociated Press. По информации агентства, она скончалась в своем доме в Детройте. В 2008 году журнал Rolling Stone признал ее величайшей певицей в истории.

13 августа кинокритик Роджер Фридман объявил, что певица находится при смерти. По его словам, 76-летняя «королева соула» серьезно больна, семья собралась у ее постели.

В 2010 году у Франклин диагностировали рак. Последнее выступление




певицы состоялось в 2017 году.

Арета Франклин — первая женщина, имя которой появилось в Зале славы рок-н-ролла. Она исполняла композиции в стилях ритм-энд-блюз, соул и госпел. Пик популярности Франклин пришелся на вторую половину 1960-х годов. За сильный вокал Франклин получила прозвище Королева соула. Последний студийный альбом — Aretha Franklin Sings the Great Diva Classics — вышел в 2014 году. В 2017 году певица объявила о завершении карьеры.

Ваш любимый сканворд

				Решето	Анчар	Подорожник	Поручитель	Порода кур
Положение зубов	Коляска, везет человек	Сервелат	Преддверие	Ден. единица страны	Любимый	Строитель "Арго"	Вращающийся вал	
Остов, каркас	"Март", художник	"Лошад. фамилия"	Бардо, фильм	Лиха беда...		...изобилия		
Дом из прутьев	Казачий чин						Стир. порошок	
Надменность			Жилье					
	Окружность	Поступок					Оттенок	Мясное блюдо
		"Слово" лягушки						
	Испарина			Умение читать	Подсолнухи", актриса	Причт храма	Длинно-рукий кит	
		Карликовый буйвол	Терм. пром. район		Правильно рассуждает			
	Дьякон	Ребенок	Капитан "Наутилуса"	...Баба и 40 разбойн.		Прозвище ладьи	Неясная речь	
Река в Грузии				Сальто...				
Парагвайский чай	Кокосовая	Дворец				Бухгалтерский ...		
				Надпись, фильм			Борт судна	Кондит. изделие
	Продукты горения	Ремень, плечо	...Норрис			...Делон		
	Светильник						Команда собаке	
							Танц. шаг	



Мяч в воротах

В поезде:
— Тот журнал, на котором вы сейчас сидите, вы случайно не читаете?

— Шеф, какие у вас претензии к вашей секретарше? Ведь она

угадывает все ваши желания.
— Да, но она их не исполняет.

●

Разговор в высшем свете:
— А почему вы не кушаете арбуз?
— Ухи пачкает.



Каникулы еще не закончились, но учебный год все равно скоро начнется. И хочется, чтобы у взрослеющих детей и их родителей он был легким и счастливым. Как выбрать школу и перейти в нее без потерь? Где купить форму и канцелярские товары поделше? Как не передавать на ребенка ожиданиями и помочь ему выбрать дело по душе? Обо всем этом читайте в нашем спецпроекте.

НЕЧТО СРЕДНЕЕ

Младшая школа позади, и вот-вот у ребенка и родителей начнется совсем другая жизнь. В чем же ее особенности и как вместе сделать ее спокойной и радостной?

В средней школе меняется буквально все: приоритеты, отношения с одноклассниками и учителями, реакция на оценки, мотивация. Очень важно понимать, почему так происходит, и правильно реагировать на поведение ребенка. Разобраться в вопросе нам помогает психолог Евгения Пайсон.

ОСОБЕННАЯ ИСТОРИЯ

Когда речь идет о детях, каждый год развития имеет значение. Между «младшими» и «средними» - огромная, хоть и не всегда очевидная пропасть.

УСПЕВАЕМОСТЬ СНИЖАЕТСЯ

Даже мальчики-зайчики и девочки-отличницы могут серьезно съехать по всем предметам. В первую очередь потому, что уменьшается контроль. Педагог в начальных классах, даже если он и не совсем вторая мама, ведет у детей практически все уроки. Он же общается с ними неформально, наблюдает на переменах, праздниках и школьных экскурсиях. И, конечно, этот учитель вовремя заметит, что у аккуртистки Сонечки появилась грязь в тетрадках, а молчаливый Саша стал болтать на уроках. И скажет родителям. Дети и сами понимают: Лариса Валентиновна знает и видит если не все, то многое. Чувствуют контроль и стараются не расслабляться. В средней школе на сцену выходят учителя-предметники: математика ведет один, литературу - другой, историю - третий. На перемене замечания вообще делают дежурные или проходящий мимо завуч. Классный руководитель, конечно, есть, но у него полно дополнительной нагрузки. В общем, дети, как у классика, находятся без призора. Не

понял что-то по математике подойти на перемене абсолютно не к кому. В кабинете уже другой класс, а тебе надо бежать со второго этажа на третий. Привет, тройка.

ОБЩЕНИЕ

В психологии есть важное понятие - ведущая деятельность. То есть та, в процессе которой ребенок наиболее активно формируется и развивается психологически. У дошкольников таковой считается игра - именно поэтому в садике про цифры рассказывает какой-нибудь Буратино. В начальной школе на первый план выходит учебная деятельность: с понедельника и до субботы будешь знания ты добывать. А вот в средней ведущей становится социальная составляющая. Контакты с ровесниками - вот что главное. Смещаются акценты: если раньше хорошим был тот, кто прилежно учится, то сейчас важно быть веселым, ярким и надежным товарищем. Дневник больше не лицо ученика, и, чтобы занять важное место в иерархии класса, не обязательно получать пятерки.

ПАДАЕТ МОТИВАЦИЯ

У учеников младшей школы с этим все просто: им важно, чтобы мама порадовалась, а учительница похвалила. Их цель можно сформулировать как «хочу быть хорошим», - а хорошие дети учатся только на четыре и пять, всем известно. Старшеклассники (10-12-й

классы) уже прекрасно знают: учиться нужно, чтобы сдать экзамены и поступить в престижный вуз.

А вот в средней школе нет ни того, ни другого. Потому, что похвалы уже потеряли свою привлекательность, а НЭ, так же как и университет, - вообще будут через сто лет. Как они могут всерьез волновать? В этом возрасте и неделя - почти целая жизнь, а уж какое-то «через четыре года» и вовсе нереально осознать. Уйма времени, я все успею - и выучить, и исправить, и догнать. В общем, сомнительная мотивация. Именно поэтому предметники не очень любят брать средние классы. Часто учителя достаются им по «остаточному принципу», а опытные педагоги бросаются на амбразуру предстоящих экзаменов.

Комментарий специалиста

АННА БАБИНА, ПЕДАГОГ

Могут ли мероприятия по профориентации замотивировать ребенка к школьной учебе? Смотря какие. В некоторых тестах вопросы закрытого типа лишают детей возможности дать развернутый ответ. В итоге, ребенок получает результат вроде «вы сможете работать с людьми, подумайте о профессии учителя или менеджера». Даже если он и узнает о себе что-то новое, то не увидит решительно никакой связи школьного обучения с отложенной целью. А главная проблема тестов - крайне плохо проработанная карта профессий. Их мало, они сгруппированы в общие блоки, а работы, актуальной в будущем, там вообще нет. Если же мы говорим о тренингах для подростков, то от них как раз может быть масса пользы. Хорошие тренинги проводятся проектным методом. Ребенку предлагают поучаствовать в каком-то реальном деле, создании настоящего продукта, пусть и игрового. Скажем, музыкальной группы или газеты, которая функционирует только во время обучения. Так подросток получает отличный шанс оценить себя и понять, каким делом он хочет и может заниматься в будущем.

Действительно здорово работают и занятия с реальными специалистами. Если ребенка интересует научная деятельность - он может встретить на-

СКОЛЬКО МОЖНО ПОВТОРЯТЬ?

Нужен ли школьнику репетитор? Только не для того, чтобы делать вместе уроки или заменять учителя-предметника. Его задача - помочь систематизировать полученные знания и заполнить существующие лакуны. Но если половина вашей зарплаты уходит на гонорары за занятия, задумайтесь, не проще ли сменить школу.

ставника в школе при музее, зоопарке, университете. Если он настроен на ручной труд, нужно заглянуть в мастерские; если тянется к перформансам - в детские театры, танцевальные группы и т.п.

Родителям важно помнить о следующем. Когда дети загораются будущей профессией, это далеко не всегда положительно отражается на их оценках. Часто школьные программы имеют мало отношения к настоящей жизни, и ребенок, увлеченный делом «на стороне», забывает об уроках. Но это все-таки повод не для волнений, а для радости. Когда учителям не удается связать свой материал с практикой, дети просто не понимают, какой в нем вообще смысл. И поэтому, переключение на деятельность, которая приносит удовольствие, - это отличный выход и прекрасная альтернатива вредным привычкам.

В ДВОРНИКИ ПОЙДЕШЬ!

Девятый и десятый классы знаменуются для учеников и родителей подготовкой к НЭ. И худшее, что можно сделать, - это запугать ребенка и позволить это учителям. «Не перейдешь в одиннадцатый и будешь улицы мести» - плохие способы мотивации. Задача школы - дать знания в полном объеме и повысить самооценку ученика так, чтобы экзамены стали для него рядовым событием. Если педагоги нагнетают обстановку, родителям особенно важно поддерживать и успокоить ребенка. Тем более, что оценки за НЭ никак не повлияют ни на его жизнь, ни на поступление, ни даже на переход в десятый класс - для этого нужно просто сдать все без двоек и написать заявление о зачислении.

ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП

Если вы решили сменить школу, помогите ребенку адаптироваться в новой обстановке. Важно, не переносить на него собственный опыт, как позитивный, так и негативный. Просто поговорите о правильном поведении: быть дружелюбным, уважать правила нового коллектива, не конфликтовать. Пообщайтесь с педагогами, расскажите им о характере и особенностях ребенка. Не игнорируйте тоску по старым друзьям - это может быть как адаптация (длится до трех месяцев), так и действительно неприятие новой обстановки. В школах, где классы формируются с седьмого или девятого, часто существуют специальные ритуалы для знакомства учеников: хорошо, если ребенок их пройдет. Поощряйте участие в классных мероприятиях, отпускайте в походы, разрешайте приглашать друзей к себе - это поможет новичку наладить нормальные отношения с коллективом.

Хорошего понемногу

Что же для них вообще важно и значимо, для этих уже не маленьких, но еще и не вполне взрослых людей?

БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ СО ВЗРОСЛЫМИ

Не проверка дневника с пристрастием, не двадцать восемь репетиров, а мамино и папино внимание. Сейчас у родителей есть шанс создать подушку безопасности для переходного возраста. Установить и закрепить доверительные отношения. Сделать так, чтобы ребенок не боялся рассказывать о проблемах и знал, что его поддержат. Что его любят просто так, а не за то, что он соответствует ожиданиям. Наладить контакт не всегда легко. Присоединяется кризис переходного возраста: эмоции зашкаливают, гормоны скачут, дети начинают грубить и замыкаться в себе - в общем, потребуется немало терпения.

ИНТЕРЕСНАЯ СРЕДА

Именно она, а не запугивания или угрозы, может стать действенной мотивацией. Практика показывает, что детям в средней школе куда важнее не предмет, а личность педагога. Приходит харизматичный и яркий учитель - и литература или математика становится «самым любимым» предметом практически у всего класса. Даже если до этого ребятам ненавидели дееспричастные обороты и уравнивания с двумя неизвестными. Любовь к литературе можно привить, читая вслух интересные книги. К географии - путешествуя всей семьей или смотря увлекательные фильмы. Кто бы из нас знал Анну Австрийскую и Ришелье без «Трех мушкетеров»? Тот же эффект - у секций и кружков. Археологический лагерь, историческая реконструкция, художественная студия - и вот уже ребенок без ума от Средних веков или современ-

ной живописи. А еще это та самая важная социальная активность и новые друзья.

МИНИМУМ ПРОГНОЗОВ

В некоторых школах уже с пятого класса начинается разделение на профили. И родители спешат как можно скорее причислить ребенка к гуманитариям, «технарям» или любителям естественных наук. Но, как правило, это не идет на пользу. Во-первых, потому, что детям важно разностороннее развитие и просто тематическое разнообразие. Именно это в дальнейшем облегчит им выбор и вуза, и профессии. Во-вторых, потому, что «обожает литературу» часто означает лишь то, что ребенок любит конкретного учителя. Или ему просто плохо дается математика. А штампы только ограничивают - в первую очередь самого школьника, который поверит, что тот или иной предмет - совсем не для него. Всерьез заговаривать о специализации имеет смысл не раньше восьмого класса.

БЛАГОПРИЯТНАЯ АТМОСФЕРА

В первый класс часто отдают к конкретному хорошему педагогу и только после окончания «началки» начинают искать непосредственно школу. На что стоит обратить внимание? В первую очередь на атмосферу, на отношения учителей и детей. Не стоит выбирать место по принципу «чем больше нагрузки, тем лучше». Миф о том, что это оградит ребенка от вредного влияния улицы и вообще сделает человеком, очень опасен. Свободное время школьнику необходимо, чтобы гулять, общаться, отдыхать и гармонично развиваться.

Комментарий специалиста

Виктория Громик, психолог

В подростковом периоде происходит активное становление личности. Намерения, связанные с профессиональной деятельностью, могут быть заметны у детей и раньше, это индивидуально. Но развивать их стоит начинать как раз с 12-13 лет.

И родителям важно не направлять ребенка в определенную сторону, а помочь ему раскрыться, поддержать его выбор. В специальных центрах профориентации проводят тестирования: они помогают выявить особенности, устремления, способности и области их применения. Мир вокруг нас меняется быстро, появляется много новых профессий. Если раньше у человека было желание выбрать что-то одно и на всю жизнь, то сейчас появилось больше гибкости. Нет условного «люблю точность, буду инженером», ведь очень много смежных областей, которые подойдут людям с конкретным набором черт.

В одной из методик существуют определенные типы взаимодействия: человек-экстрим, человек-практика, человек-человек, человек-знак, человек-творчество. Вариант «человек-экстрим» - это, скажем, спасатель, пожарный или психолог.

Методик, выявляющих склонности, множество. Мы задаем ребенку простые вопросы, которые помогают найти вектор движения. Иногда подростки уже сделали выбор и хотят убедиться, что он верный. А кому-то помогает понимание через «нет»: что хочу, не знаю, но точно не это и не это.

Стоит ли для развития навыков выбирать специализированную школу? Зависит от желания ребенка. Но пойти в нужном направлении поможет и дополнительные курсы, и стажировки в компании, которые центры профориентации устраивают совместно с организациями. Есть тематические лагеря, где можно попробовать себя в какой-то профессии.



Подруга плохо выглядит. Сказать или промолчать?

Милая «Подруга»! В последнее время подруга стала плохо выглядеть, вся осунулась, изменилась. Сказать ли мне ей об этом? Она тяжело воспринимает критику...

ПОДРУГА: Излишняя ранимость подруги не может быть причиной молчания, просто в этом случае нужно выбрать особую тактику ведения разговора. Попробуйте начать его с вашей обеспокоенности. Это могут быть слова: «Дорогая, ты в последнее время какая-то потертая, грустная. У тебя все в порядке?» Абстрактные описания, не касающиеся внешности, не будут восприняты в штыки, но в то же время они дадут начало разговору. Если у вас доверительные отношения, скорее всего, подруга в ответ пожалуется на определенные обстоятельства в жизни.

Евгения. Бывает, что человек изменился, но сам этого не замечает. Возможно, перемены во внешности стали следствием недостаточного ухода за собой. Тогда любое указание на этот факт может быть воспринято очень болезненно, особенно, когда человек чувствительный. Если это случай вашей подруги, промолчите. Все, что вы можете сделать - предложить ей вместе сходить на шопинг, порекомендовать хорошего парикмахера (только не «он тебе очень нужен!», а «вдруг пригодится, на всякий случай»), подарить на ближайший праздник поход в спа-салон.

Новая стрижка - новая жизнь?

Милая «Подруга»! Три года назад я развелась с мужем и тут же подстриглась. Потом вышла замуж во второй раз, родила сына и после родов первым делом отправилась в парикмахерскую. Удивительно, но многие значимые события у меня сопровождаются походом в салон красоты. Что за закономерность?

Алла Васнецова.

ПОДРУГА: Ничего удивительного в этом нет! Желание что-то изменить в себе после важных событий в жизни - естественный порыв. И стрижка в данном случае - самый простой выход. Ведь с одной стороны, результат осязаемый - внешность меняется. А с другой - временный, так как волосы отрастут.

Развод, рождение ребенка, свадьба и т.д. - это события, с каждым из которых начинается новый отсчет в жизни, открывается новая дверь. И человеку хочется войти в

эту дверь обновленным.

Кстати, по статистике, люди чаще отправляются в салон красоты после тяжелых событий - например, развод, увольнение с работы. Это связано с распространенным представлением о том, что волосы накапливают в себе энергию. Если она негативная, от нее хочется избавиться. Кажется, что вместе с отрезанными волосами уйдут боль, слезы, разочарования. Отчасти это эффект плацебо. Как говорится, во что веришь, то и происходит.

Дочь не уважает меня!

Милая «Подруга»! В последнее время моя 15-летняя дочь стала ужасно вести себя. Она хамит, не уважает меня.

Ольга Л.

ПОДРУГА: Прежде всего, не молчите, а сообщите о своих чувствах: «Мне больно, обидно, неприятно». Если даже после этого дочь продолжит вести себя также, на время прекратите общение. Пусть она поймет, что нужно научиться уважать других, чтобы уважали тебя. Игнорирование в течение одного-двух дней не повредит.

15 лет - это, в принципе, непростой возраст. Подростки отделяются в этот период от родителей, занимаются поиском себя в жизни. Так что, не принимайте слишком близко к сердцу все, что говорит и делает сейчас дочь. А главное - не смотря ни на что давайте ей понять, что продолжаете ее любить и когда дочка приветлива, и когда злится, и когда ее что-то тревожит. Выдерживая эту тактику, однажды вы поймете, что война с ребенком закончилась. Просто потому, что пройден этот непростой период. Помните: от того, как вы вместе переживаете это время, будут зависеть не только ваши отношения в дальнейшем, но и отчасти то, как устроится жизнь дочери.

Интересный вопрос

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ РАЗДЕВАЮТСЯ ПО-РАЗНОМУ?

Мужчины чаще тянут одежду за плечи, поднимая руки вверх. А женщины, наоборот, скрещивают руки перед собой и только потом стягивают блузку или джемпер.

У мужчин всегда были свободные и короткие рубахи. Легче всего они снимались, если потянуть их за плечи. А женщины носили длинные платья. Чтобы снять такое одеяние, требовалось сначала его подобрать и только потом тянуть через голову.

Считается, что мужчины раздеваются куда быстрее женщин, и речь идет не только о тех представителях мужского пола, которые побывали в армии. Сильный пол меньше зациклен на собственном теле. В то время, как женщинам нравится свое тело разглядывать и восхвалять. Если же оно неидеально, наоборот, ругать, высматривать недостатки.

В мужском мире взгляд на курортный роман отличается от нашего, женского. Что же ищут мужчины в этих отношениях? И находят ли?

Многие мужчины, если вы обращали внимание, ценят открытый разговор и готовы делиться своим мнением. Светлана побеседовала с несколькими представителями сильного пола, точнее, внимательно выслушала их. А рассказывали они с огромным удовольствием - у большинства был опыт курортных романов. И причины, по которым эти любовные истории имели место быть, самые различные. Зато окончание романов, увы, во многих случаях одинаково. Судите сами. И делайте выводы.

ЛУЧШИЙ ДРУГ ИГОРЬ

Последние два года близкий приятель Игорь часто появлялся у нас дома с милой девушкой Юлей. По его собственным словам, Юля - почти что идеал. Однако создавать семью он не торопился.

На море в нашей компании Игорь решил поехать без Юли. Я удивилась, но промолчала - лезть в чужие дела не в моих правилах. Не успели мы устроиться на новом месте, как Игорь исчез из нашего поля зрения. Исчез не один, а в компании 25-летней Кати. Надо сказать, познакомился он с ней на пляже быстрее, чем я успела расстелить полотенце на лежаке.

Через три дня Игорь, как ни в чем не бывало, присоединился к нашей компании, но вскоре на горизонте вновь замаячила эта самая Катя. И вскоре он представил нам ее уже как свою девушку и спутницу до конца поездки, из серии «прошу любить и жаловать». Все было прекрасно, но перед отъездом Катя устроила сцену, требуя продолжения отношений. Игорь был удивлен. Продолжение, очевидно, в его планы не входило.

Мы вернулись домой, прошел год. С Игорем по-прежнему состоит в отношениях милая девушка Юля. На мой вопрос, что это было, он ответил: «Понимаешь, Катя меня поразила. Я всегда хотел попробовать с девушкой, которая выше меня ростом и именно с таким типом фигуры. В поездках все обычно происходит легко. Катя в итоге разочаровала меня, все испортила. Понятно, что Юля - это совершенно другой разговор. Я никогда бы ее не променял на такую, как Катя. Просто хотелось поехать без Юли, потому, что она в последнее время стала намекать на брак. И я решил отвлекаться, подумать. Хотел сначала вернуться и предложить Юле съез-



Только 1 из 10 курортных романов имеет продолжение после отпуска.

хаться, а там посмотреть и, может быть, предложить что-то большее. Но Катина истерика сбила все карты, желание жениться пропало. Девушки усложняют. Люблю Юлю такую, какая она есть. Но пока больше ничего не планирую».

Вот, называется, и съездил отдохнуть...

НЕПУТЕВАЯ ЖЕНЯ

Женя поехала отдыхать, поддавшись на уговоры подруг. Отправилась на курорт без особого желания - было жаль денег. Тем не менее, вернулась она через две недели с колечком на пальчике и рассказала, что в поездке случился неожиданный роман с Витей из Москвы. Все оторопели. Женина семья пришла в восторг, главным образом от слова «Москва». Мама и тетя сшили на свадьбу бархатные платья «в пол» - все-таки папа жениха преподавал в МГУ, а Женя отправилась к новоиспеченному жениху в столицу. Готовиться к свадьбе. В том, что торжество состоится, она не сомневалась - положительный тест и справка от гинеколога были неопровержимыми доказательствами.

Через 4 месяца Женя вернулась домой - семейная жизнь в столице не удалась. Больше о Вите никто не слышал ни слова. О том курортном романе теперь напоминает только шустрый Женин сын.

А сам Витя сказал нашим общим знакомым следующее: «Вообще я не понял, как такое могло получиться. Я жениться не собирался, да и не планировал с ней после отдыха общаться. А теперь, выходит, я виноват, бросил девушку с ребенком.

Родители сразу сказали, что так будет, - надо было слушать, отец знал, что говорил. Хочу выкинуть это все из головы. Женя своими звонками бесит. И жалко ее, конечно. Но надо было слушать родителей!»

БОНУС

Корпоративный выезд на неделю в Италию. Директор по продажам, верный муж и отец троих детей, в первый же день падает в объятия немолодой ухоженной одинокой путешественницы из соседнего номера. Весь отпуск эти двое светятся счастьем. Перед отъездом долго обнимаются. Даже кажется, что по лицу директора стекает слеза. В самолете он все время сидит с закрытыми глазами, отказывается от еды. А на следующий день за обедом в кафе неожиданно открыто говорит: «У нас с женой сложный период. Ближе человека, чем она, у меня нет, но с рождением детей в доме все вверх тормашками. Пять лет сплошного кошмара, сопли, бессонница, грудное вскармливание, ангины, вечно кто-то торчит дома. Нельзя просто заняться сексом и не бояться, что сейчас в комнату кто-то ворвется! Сколько это ни обсуждай с ней - результата ноль. А мне надо работать! Всегда, когда вижу красивую женщину, фантазирую на тему секса с ней. Эта соседка в отеле была очень ласковая и заботливая, все прекрасно поняла. Конечно, полностью вымотала, и потратиться пришлось больше, чем ожидал. Всю дорогу обратно думал, что буду говорить жене и как сделать, чтобы она не догадалась. Чувство вины очень сильное...»

Экспертиза

С виду практически каждое мороженое выглядит привлекательно, особенно в жаркий летний день. Но что скрывается под его красивой упаковкой? Большой вопрос...



МОРОЖЕНОЕ

Какое лакомство полезнее?

Две тысячи лет назад это лакомство было доступно только китайской знати, а его рецепт держался в строжайшей тайне. Сейчас мороженое можно купить на каждом шагу, только вот качественное ли?

РАЗБИРАЕМСЯ В ВИДАХ

Есть несколько основных видов мороженого.

- **Пломбир.** Делается из сливок, доля молочного жира не менее 12%.
- **Сливочное мороженое.** Молочный жир составляет от 8 до 11,5%.
- **Молочное мороженое** содержит жира не более 7,5%.

Также издавна производят мороженое на фруктовой основе: шербет, сорбет, фруктовое, фруктовый лед.

Это все виды «классического» мороженого, которые были давно известны. Однако сейчас появился еще один вид - мороженое с заменителем молочного жира. Формально он имеет право продаваться под названием «мороженое», но, по сути, это просто сильно удешевленная имитация настоящего продукта.

Помимо прочего, мороженое может быть двух типов - закаленное и мягкое. Закаленное замораживают на фабрике до температуры не выше -18 градусов после обработки во фризере. Оно должно сохранять эту температуру при хранении, перевозке и реализации. Мягкое мороженое имеет температуру от -5 до -7 градусов и должно быть продано сразу после обработки во фризере. Его подают в кафе,

ресторанах, готовят в вашем присутствии.

ВЫБРАТЬ ЛУЧШЕЕ!

Выбирая мороженое, для начала внимательно изучите этикетку. Продукт, отвечающий государственным стандартам качества, должен изготавливаться в соответствии с ГОСТом, который не позволяет использовать в нем никаких растительных жиров. В настоящем мороженом должны быть только молочные жиры! Если производитель указал, что его продукт соответствует ГОСТу, а не его собственным ТУ (техническим условиям, по которым он может добавлять в него что угодно) - это первый признак качественного лакомства.

Обратите внимание, какие добавки указаны на упаковке. Стоит выбирать мороженое, содержащее цукаты, орехи или мармелад. Эти пищевые добавки натуральны и не оставляют после себя неприятного послевкусия. Избегайте всевозможных «малиновых вкусов» или «фруктовых раев». Вряд ли кто-то из производителей будет настолько щедр, что сможет добавить в мороженое настоящий фруктовый или ягодный сок. Информация на упаковке обычно прямо скажет, что в состав мороженого входят ароматизаторы, идентичные натуральным.

Не пугайтесь упоминания эмульгаторов и стабилизаторов - это естественные ингредиенты любого мороженого, поскольку они позволяют продукту держать форму. Но вот слишком яркий цвет продукта свидетельствует о том, что

производитель не пожалел красителя, который особой пользы точно не принесет.

УПАКОВКА - ЭТО ВАЖНО

Лучше всего покупать мороженое в индивидуальной герметичной упаковке, которая не должна быть деформирована. Если деформирован сам продукт, значит, при хранении не был выдержан температурный режим и продукт растаял, а потом снова был заморожен. Если упаковка прозрачная или полупрозрачная, то оттаявший и вновь замороженный продукт можно легко распознать: он будет расслоившимся, с кристаллами льда, объем его будет значительно меньше.

Обратите внимание на дату изготовления. Да, на упаковке будет указан срок годности, но этот срок рассчитывается для идеальных температурных условий хранения продукта, а есть ли у вас уверенность, что при транспортировке и хранении в торговой точке они выдерживались? Поэтому выбирайте мороженое, произведенное недавно.

Играет роль и производитель. Большие хладокомбинаты, у которых за плечами несколько десятилетий работы, вряд ли будут экономить на качестве и рисковать репутацией.

Иногда мороженое продают на вес. В этом случае будьте осторожны: если мороженое в лотках, из которых его накладывают, уже начало таять, оно становится опасным для здоровья, ведь сладкий молочный продукт - отличная питательная среда для размножения болезнетворных микробов.

Что касается мягкого мороженого, продаваемого на вес из специальных аппаратов в сетях общественного питания, то проконтролировать его качество без наличия информации об ингредиентах довольно сложно. Не факт, что вам дадут этикетку или бумагу, в которой будет указан точный состав продукта. Его, конечно, можно попробовать, но после таких дегустаций многие вновь возвращаются к старому доброму пломбиру по ГОСТу!

СОВЕТ

Хотите определить, какие жиры преобладают в мороженом? Посмотрите, как оно будет таять. Если с появлением пышной густой пенки - значит, в нем больше полезных молочных жиров. Если начнет превращаться в полупрозрачную воду - в его составе преобладают растительные жиры.

Вне зависимости от того, какой вид йоги вы выберете, есть общие правила, и их стоит придерживаться для достижения максимального эффекта. Нужно обязательно снизить калорийность пищи. Отказа от жирного и сладкого и добавления в рацион овощей и фруктов будет достаточно. Занимайтесь йогой не раньше, чем через час после легкого перекуса. После занятий пейте чистую воду: первый прием пищи разрешается только через 1,5 часа. Следуя этим правилам, вы обретете стройность и оздоровите организм в целом.

ХАТХА-ЙОГА: ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ

Это старинная практика по созданию идеального тела за счет физических нагрузок и правильного дыхания. Асаны хатхи-йоги распространены по всему миру. Сама школа имеет множество течений. Расскажем о самых популярных из них.

Айенгара-йога. Названа по имени разработчика асан - Шри Айенгара, одного из самых выдающихся йогов мира с 70-летним опытом преподавания. Если вы не подготовлены физически или восстанавливаетесь после перенесенной болезни - эта школа для вас. Постепенно вы освоите простейшие асаны. Втянувшись, и не заметите, как перешли к более сложным упражнениям.

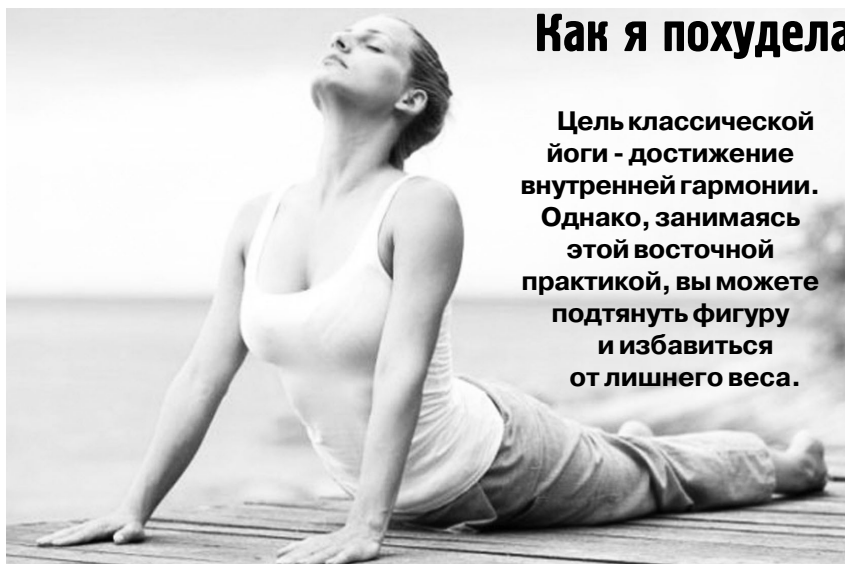
Результат. На занятиях вы не израсходуете много калорий, но благодаря анатомически правильным позам, подтянете живот, ягодицы и бедра, а также значительно улучшите осанку.

Ананда-йога. Подходит новичкам и тем, кто стесняется своего веса и не может по этой причине расслабиться. Учитель научит вас расслабляться, естественно принимать позы, а также делать плавные переходы между асанами. Последовательность упражнений подбирается каждому индивидуально, поэтому занятия проводятся в небольших группах.

Результат. Вы потеряете не меньше 180 ккал за час занятия. Также вы научитесь расслабляться и медитировать.

Аштанга-виньяса-йога. Этот вид йоги подходит физически подготовленным, здоровым и энергичным людям. Исполнение многих асан требует силы и сноровки. Аштанга-йога предполагает интенсивные нагрузки, а сами асаны составляют непрерывную цепочку упражнений с динамичными переходами - виньясами.

Результат. Интенсивные физи-



Как я похудела

Цель классической йоги - достижение внутренней гармонии. Однако, занимаясь этой восточной практикой, вы можете подтянуть фигуру и избавиться от лишнего веса.

ВОСТОЧНЫЙ РЕЦЕПТ СТРОЙНОСТИ:

какая йога подходит вам?

ческие нагрузки вознаграждаются сторицей: проблемные зоны подтянутся, вы улучшите осанку, обретете стройность и красивый рельеф мышц. Неплохой бонус - улучшение координации движений. Каждое занятие сжигает 300-350 ккал. Если снизить калорийность питания, то за месяц занятий вам удастся сбросить 5-6 кг.

Крипалу и дживамукти-йога.

«Идеальное тело через совершенствование духа» - девиз этих двух школ. Главное - осознанность и ответственность. Вы научитесь «слышать» каждую мышцу и косточку. В зависимости от личных физических и психологических «зажимов», учитель индивидуально подберет для вас асаны и последовательность их выполнения. Энергия должна циркулировать по телу свободно, «блоки» же нарушают обмен веществ и ведут к избыточному весу.

Результат. Живот, бедра, ягодицы, грудь - самые проблемные зоны станут подтянутыми, жир уйдет. Пропадет тяга к сладкому, улучшится сон, вы обретете душевное равновесие. Одно занятие - минус 300 ккал.

Горячая йога. Почему «горячая»? Все дело в том, что тренировки проводятся при температуре 40 градусов (имитация индийского климата). Под воздействием высокой температуры связки приобретают эластичность, и даже сложные асаны даются легче.

Результат. Усиливаются потоотделение (на тренировки ходят с полотенцем и бутылкой

воды), циркуляция воды в организме «разгоняет» обмен веществ, уменьшается аппетит. Как результат - минус 5-8 кг за месяц.

• У горячей йоги есть противопоказания: сердечно-сосудистые и почечные заболевания.

КУНДАЛИНИ-ЙОГА: медитация и расслабление

В хатха-йоге много внимания уделяется физическому совершенствованию человека. В кундалини, наоборот, большая часть времени, отведенного на занятие, посвящается медитациям и пению мантр. Кроме того, этот вид йоги отличается глубоким и частым, как на аэробике, дыханием. Много наклонов и резких выдохов, что под силу здоровым и энергичным людям. Развивается гибкость, лучше работают легкие. Вы потеряете около 400 ккал за занятие.

Не нашли ничего подходящего?

Если вам некомфортно заниматься медитацией и осваивать сложные асаны, попробуйте новые виды йоги.

Йогабит: йога+аэробика. Вас ждет медленный разогрев, а затем интенсивная нагрузка.

Йогалатес: асаны + упражнения из пилатеса. Вы укрепите мышцы и сожжете жир.

Йога найт - разновидность йоги, созданная специально для вечернего расслабления после тяжелого трудового дня.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-34)

— Иисусе, — выдавил он, судорожно стискивая руки, стараясь защитить ее собственным телом, беспомощно пытаясь исцелить раны, которые причинил ей много лет назад. Мередит подняла к нему залитое слезами лицо, умоляя его о поддержке и утешении.

— Я попросила его засыпать гроб Элизабет розами. Розовыми. Неужели... неужели он солгал, когда говорил, что послал их?

— Послал! — яростно пробормотал Мэтт. — Конечно послал!

— Этого... я не смогла бы вынести, если узнала бы, что он солгал.

— О, пожалуйста, дорогая, — запинаясь, пробормотал Мэтт. — Пожалуйста, не нужно. Не нужно.

Сквозь туман собственной скорби Мередит распознала невыносимую тоску и боль Мэтта, увидела его искаженное мукой лицо, и нежность, давно забытая сладостная нежность наполнила сердце, пока оно не зануло.

— Не плачь, — шепнула она, не вытирая слез, и осторожно коснулась пальцами жесткой щеки. — Теперь все кончилось. Твой отец открыл правду. Поэтому я и приехала сюда. Я должна была рассказать тебе, что случилось в самом деле. Должна была попросить у тебя прощения...

Мэтт откинул голову, закрыл глаза и судорожно слотнул, пытаясь избавиться от застрявшего в горле комка слез.

— Простить тебя? — выдохнул он. — За что?

— За то, что все эти годы ненавидела тебя.

Мэтт вынудил себя открыть глаза и взглянуть в прекрасное лицо.

— Твоя ненависть не может сравниться с той, какую в этот момент я испытываю к себе.

Сердце Мередит сжалось от беспощадного раскаяния, которое она увидела в глазах Мэтта. Он всегда казался ей таким неуязвимым, безжалостным, что Мередит считала его неспособным на глубокие чувства. Может быть, она была тогда слишком молода и неопытна? Но, как бы то ни было, теперь она была готова на все, чтобы утешить и ободрить его.

РАЙ

— Все прошло. Не думай больше об этом, — мягко попросила она, принимая лицом к его груди, но он, казалось, не слышал ее.

Минуты текли в молчании. Наконец Мэтт заговорил снова, и Мередит поняла, что он не может больше ни о чем думать.

— Тебе было очень больно, когда все это случилось? — выдавил он наконец.

Мередит опять попыталась уговорить его не думать о прошлом, но ясно осознала, что он просит разделить с ним беды, которые по праву должен был делить с ней много лет назад, и предлагает запоздалую возможность обратиться к нему за утешением, в котором Мередит так нуждалась. И она постепенно поняла, что хочет этого даже сейчас. Стоя в кольце его рук, она ощущала медленное успокаивающее поглаживание его ладони по голове и плечам и неожиданно годы отлетели прочь, растворились и исчезли, и ей было не двадцать девять, а восемнадцать, как тогда, а ему — двадцать шесть, и она была влюблена в него... Мэтт был силов, опорой и надеждой. Безопасностью и защитой.

— Я спала, когда все началось. Что-то разбудило меня... какое-то странное чувство, и я включила лампу. А когда посмотрела вниз, увидела, что простыня и одеяло намочили от крови. Я закричала. — Мередит остановилась и лишь через несколько мгновений заставила себя продолжать:

— Миссис Эллис только вернулась из Флориды, она услышала и разбудила отца. Вызвали «скорую». Тут начались схватки, и я умоляла отца дозвониться до тебя. Потом помню только, как санитары выносили меня из дома на носилках, и сирены... вопили, вопили в ночи. Я пыталась закрыть уши, чтобы не слышать этого воя, но мне все время делали уколы, и санитары держали меня за руки.

Мередит прерывисто вздохнула, боясь, что если попытается заговорить, снова расплечется, и рука Мэтта легла ей на спину, притягивая ее ближе к жесткому телу, и она наконец нашла в себе мужество ответить.

— И следующее, что я помню, писк какого-то аппарата, а когда открыла глаза, увидела, что лежу на госпитальной постели и от рук отходит множество пластиковых трубок. Светило солнце, а рядом сидела медсестра, но когда я попыталась расспросить ее о ребенке, она погладила меня по руке и велела не беспокоиться. Я сказала, что хочу видеть тебя, но она ответила, что ты еще не приехал. Когда я снова открыла глаза, была ночь, а у постели толпились доктора и сестры. Я и их спросила о ребенке, а они уверяли, что мой врач сейчас придет и все будет отлично. Тут я поняла, что мне лгут. И тогда попросила... нет, — поправилась она с грустной улыбкой и, подняв голову, взглянула на него, — велела им впустить тебя, потому что знала — они не посмеют лгать тебе.

Мэтт попытался улыбнуться в ответ,

но улыбка так и не смогла достичь измученных серых глаз, и Мередит молча прижалась щекой к его груди.

— Они повторили, что тебя не было, потом пришел доктор и с ним отец, а остальные вышли из комнаты...

Мередит замолчала, съездившись при воспоминании о том, что случилось дальше. И Мэтт, словно почувствовав, что она испытывает, положил руку ей на щеку, вжимая лицом в то место, где тревожно билось его сердце.

— Расскажи, — прошептал он, и в прерывающемся голосе слышались нежность и грусть. — Я здесь, и на этот раз будет не так больно.

Мередит инстинктивно приняла его слова, поверила, но все-таки, сама не сознавая этого, схватилась за его плечи, ощущая, как подкашиваются ноги. Слезы вновь прихлынули к глазам, не давая говорить.

— Доктор Арлидж объяснил, что я родила девочку и что было сделано все возможное в человеческих силах, чтобы спасти ее, но она оказалась слишком маленькой.

Горячие слезы хлынули по щекам.

— Слишком маленькая — повторила она, душераздирающе всхлипнув. — Я всегда думала, что новорожденные девочки должны быть маленькими! Маленькими... такое красивое слово... такое женственное...

Она ощутила, как пальцы Мэтта впиваются в ее спину, и это отчаяние придало ей сил. Тяжело вздохнув, Мередит договорилась:

— Она не могла дышать как следует, потому что оказалась слишком маленькой. Доктор Арлидж спросил, что я хочу сделать, и когда я сообразила, что он говорит об... имени... и похоронах... начала умолять его позволить увидеться с тобой. Отец был зол на него из-за того, что он меня расстраивает, и объяснил, что послал тебе телеграмму, но ты не приехал. Доктор Арлидж возразил, что долго ждать нельзя. И поэтому... поэтому я решилась. Назвала ее Элизабет, потому что подумала, тебе понравится, и велела отцу купить как можно больше розовых роз и положить ей в гроб карточку от нас с тобой, где было написано: «Мы любили тебя».

— Спасибо, — прошептал он, задыхаясь, и Мередит внезапно поняла, что щека мокра не только от ее слез.

— А потом я стала ждать, — всхлипнула она. — Ждать, когда ты приедешь, и думать, что рядом с тобой мне будет легче вынести все это.

Наконец она открыла ему все. И спокойствие, смешанное с огромным облегчением, снизошло на нее. Мэтт снова заговорил, и было очевидно, что он тоже сумел взять себя в руки.

— Телеграмма твоего отца пришла через три дня после того, как была послана. Там говорилось, что ты сделала аборт и теперь больше ничего не желаешь от меня, кроме развода, которым уже занимается твой адвокат. Но я все равно вылетел домой, и одна из горничных объяснила, где ты. Когда я приехал в госпиталь, мне сообщили, что

ты настойчиво требовала не допускать меня в палату. На следующий день я пришел снова, надеясь проскользнуть мимо охраны, но у дверей уже ожидал коп в мундире с постановлением суда, запрещающим под страхом тюремного заключения близко подходить к больнице.

— А я все это время, — прошептала Мередит, — ждала тебя.

— Господи, — проговорил он напряженно, — если бы я только знал, что ты хочешь меня видеть, никакая сила на земле, никакие суды не помешали бы мне пробраться в палату.

Мередит попыталась утешить его простой правдой:

— Ты не сумел бы помочь мне. Он, казалось, мгновенно застыл:

— Не сумел?..

Мередит покачала головой:

— Для меня сделали все, что только возможно, как и для Элизабет. Но было поздно.

Наконец они сказали друг другу правду! Мередит была так счастлива, что, забыв о гордости, решила признаться во всем и до конца:

— Понимаешь, несмотря на все, в глубине души я знала, как ты в действительности относишься ко мне и малышке.

— И как же, — проворчал Мэтт, — я в действительности к вам относился?

Удивленная неожиданно сухим тоном, Мередит подняла голову и с мягкой улыбкой, желая показать, что ничуть не обижается, пояснила:

— По-моему, ответ на это очевиден — ты чувствовал себя обязанным терпеть нас. Переспал всего однажды с глупенькой восемнадцатилетней девственницей, которая из кожи вон лезла, чтобы соблазнить тебя, у которой не хватило ума даже на то, чтобы предохраняться, и посмотри только, что случилось!

— И что случилось, Мередит? — попытался он.

— Что случилось? Я приехала к тебе, чтобы сообщить радостную новость, а ты проявил благородство — женился на девушке, которую вовсе не хотел.

— Не хотел, перебил он резким тоном, противоречащим щемящей нежности слов:

— Да я хотел тебя каждую минуту моей проклятой жизни!

Мередит молча смотрела на него, потрясенная, счастливая, сомневающаяся, зачарованная.

— И ты была не права... — сказал он, мгновенно смягчившись, сжимая ладонями ее залитое слезами лицо, осторожно вытирая соленые капли. — Будь я рядом с тобой в госпитале, наверняка смог бы помочь.

— Как? — дрожащим голосом шепнула она.

— Вот так, — выдохнул он и, все еще не отнимая рук, наклонил голову и коснулся губами ее губ. Бесконечная нежность его поцелуя совершенно лишила Мередит сил и воли, и слезы опять покатались по лицу, слезы, которые она, казалось, все успела выплакать. — И вот так...

Его губы скользнули к уголкам ее глаз, и Мередит ощутила прикосновение его языка, слизавшего горячие капли.

— Я бы увез тебя из госпиталя домой и держал тебя в объятиях... вот

так... — пообещал он, мучительно выдавывая слова, и привлек Мередит к себе; теплое дыхание посылаю по ее спине дрожь озноба.

— А когда ты поправишься бы, мы любили бы Друг Друга, а позже... если бы ты захотела, подарил бы тебе еще одного малыша...

Он не повторил «вот так», но когда положил ее на постель и сам лег рядом, Мередит поняла, что хотел сказать Мэтт. Знала так же твердо, как то, что с ее стороны не правильно, плохо позволять ему снимать с себя свитер и расстегивать джинсы, так же твердо, как то, что ей невозможно подарить ему ребенка. Но Господи, какое счастье... какое счастье притвориться хотя бы раз, однажды сделать вид, что все происходит на самом деле, что это реальность, а прошлое было лишь дурным сном, от которого всегда можно очнуться.

Сердце отчаянно уговаривало ее попытаться, но еле слышный голос разума предупреждал, что это ошибка.

— Это несправедливо... не правильно, — шепнула Мередит, когда Мэтт наклонился над ней; обнаженная грудь и руки отливали бронзой в свете лампы.

— Правильно, — свирепо процедил он, и его губы завладели ее губами, раскрывая их со знакомой настойчивостью.

Мередит закрыла глаза и позволила сну завладеть собой. Только в этом сне она была не просто сторонней наблюдательницей, а участницей, сначала застенчивой и неловкой, как всегда, когда сталкивалась с его нескрываемо-дерзкой чувственностью, опытностью и безупречным умением обращаться с женщинами. Его рот терзал ее сладостной пыткой, язык обводил очертания губ, проникая во влажные глубины, руки скользили по бедрам, ногам, талии, с мучительной неумолимостью поднимаясь к груди. Мередит, внутренне застонав от накатившего исступленного восторга и нахлынувшего смущения, запуталась пальцами в жестких курчавых завитках на мускулистой груди, лаская гладкую кожу. Его губы становились все более требовательными, ладони почти касались набухших грудей, большие пальцы поглаживали бедра и когда Мередит оказалось, что она вот-вот умрет от жажды, его язык ворвался в ее рот, а руки завладели нежными холмиками, дразня, глядя, сжимая, инстинктивно растирая затвердевшие соски. Долго подавляемый крик вырвался из груди Мередит. Сдержанность и смущение куда-то исчезли. Ее тело натянулось, словно струна, выгнулось, и Мередит лихорадочно пробежалась ладонями по могучим мышцам его рук, встречая и приветствуя вторжение его языка, сплетая свой язык с его в едином чувственном танце, перекатываясь на бок вместе с Мэттом. Мэтт оторвался от нее, и Мередит протестующе-невнятно простонала что-то, но тут же вздрогнула от восторга, когда он поцеловал ее в ухо, скользнул губами по шее, груди и наконец завладел напряженным соском, нежно покусывая тугой бутон.

Затерянная в темной, безмолвной пропасти желания, Мередит смутно ощутила, как его рука спустилась к трюгильнику между ее ногами, касаясь,

лаская, отыскивая каждое жаркое влажное местечко, пока Мередит, потеряв голову, не начала лихорадочно извиваться.

Мэтт сумел уловить мгновение, когда она полностью доверилась ему, почувствовал, как напряжение покидает ее, как она открывается ему, и острая мучительная сладость той, почти забытой первой ночи, когда Мередит отдалась ему, послала стрелы неудержимого желания, пронзившие его. Сердце мучительно заколотилось, и тело запульсировало неуголимым голодом, так, что даже ноги задрожали, когда Мэтт наконец лег на нее. Куда ушла смутная надежда продлить это невероятное, ослепительно чудесное ожидание слияния? Осталась лишь нетерпеливая потребность вновь стать частью Мередит, соединиться с ней в единое целое. Мэтт навис над ней, с силой упираясь руками в матрац, так, что от напряжения набухли вены на руках. Закрыв глаза и сжав зубы, он начал входить в нее, мучительно медленно, дюйм за дюймом, сопротивляясь безумному желанию вонзиться в это пылающее тело, обожествлять его руками и ртом.

Он начал терять над собой контроль, когда она приподняла бедра и снова скользнула ладонями по его плечам, шепча его имя, но когда Мэтту удалось открыть глаза и взглянуть на Мередит, он понял, что пропал. Это не игра воспаленного воображения — женщина, которую он любил, теперь лежит в его объятиях, это прекрасное лицо, так долго жившее в его грезах, теперь совсем близко, пылающее желанием, сверкающие золотом волосы разметались по подушке. Она ждала Мэтта в госпитале, она никогда не пыталась избавиться от него и от их ребенка. Она приехала к нему сюда в буран, храбро вынесла его гнев и ненависть, а потом... потом молила его о прощении. Осознание этого болью и стыдом обожгло мозг и душу, но даже сейчас Мэтт нашел бы в себе силы продолжать врезаться в нее медленно и равномерно, не выбери Мередит это мгновение, чтобы запустить пальцы в его волосы, снова поднять бедра и прошептать:

— Пожалуйста, Мэтт...

Почти непереносимый сладостный звук его имени на ее губах и возбуждающие движения ее тела вырвали у Мэтта тихий стон, и он врезался в нее, погружаясь в тесные глубины снова и снова, пока оба не обезумели от желания и не устремились вместе к исступленному освобождению, обретя его одновременно, взорвавшись в ослепительном наслаждении. Оба, потрясенные случившимся, долго не могли опомниться. По-прежнему сплетаясь в объятиях, слушая, как колотятся сердца, они на секунду замерли, но Мэтт, крепче сжав руки, продолжал вонзаться в нее, словно стремясь выплеснуть все одиннадцать лет голода и неуголенного томления, и Мередит, прижав его к себе, вновь забилась в конвульсиях экстаза, пока Мэтт не забыл обо всем, кроме ощущения опьяняющей радости и безграничного счастья.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Волшебство своими руками

Каждый из нас - немного маг или волшебник, просто не знает об этом. Настало время исправить это досадное недоразумение!



Датой рождения закладывается не только характер и основные вехи судьбы, но и предрасположенность к сверхспособностям, магические таланты, если хотите. Проблема в том, что зачастую мы не осознаем их и, следовательно, не используем и не развиваем. А зря! Это же прекрасная возможность изменить свою жизнь к лучшему!

Чтобы узнать, какие способности даны вам, запишите полную дату своего рождения в строчку и посчитайте сумму всех составляющих ее чисел до получения однозначного числа путем повторного сложения.

Например, если вы родились 1 августа 1990 года, то вашим числом магического дара будет:
 $1+0+8+1+9+9+0=28=2+8=10=1+0=1$.
Осталось его расшифровать!

Единица. Вы обладаете даром убеждения, способны заставить оппонента изменить свое мнение и выудить у него секретную информацию, имеете все необходимое, чтобы стать первоклассным гипнотизером. Чтобы раскрыть и развить свой талант, изучайте психологическую литературу, знакомьтесь с техниками гипноза.

Двойка. Природа наделила вас способностью делиться своей энергией с окружающими. Одним присутствием вы можете поднимать настроение, вселять уверенность и надежду, более того - вы можете лечить! Нумерология рекомендует вам практиковать японскую целительную систему - рейки, а также заниматься йогой и медитировать, чтобы научиться восстанавливать уровень своей энергии после контактов с людьми.

Тройка. Вы родились под числом уда-

чи. Благодаря ему вам во многом везет, даже, если вы сами порой этого не замечаете. Ваши слова и мысли имеют свойство очень быстро материализовываться - следует быть осторожнее, чтобы случайно не «наколдовать» чего-нибудь плохого! Чаще занимайтесь визуализацией, пробуйте разные ее варианты. Добрые слова, слова поддержки из ваших уст оказывают прямо-таки чудодейственное влияние на окружающих.

Четверка. Уровень вашей энергии очень высок - можете не беспокоиться о возможных негативных воздействиях извне. Вы защищены. Найдите применение этой способности в оказании помощи тем, кто попал в беду. Ваш жизненный путь скрасят занятия волонтерством или благотворительностью. Хороших результатов вы добьетесь в ритуальной магии: этот вид магической деятельности требует больших энергетических затрат, ваш же ресурс практически неисчерпаем.

Пятерка. Вы обладаете мощной интуицией и умеете заглядывать в будущее. Вам прямо-таки показано работать с картами Таро, рунами, хрустальным шаром и заниматься экстрасенсорикой или другими эзотерическими практиками, в которых необходимо интуитивное чувство мира.

Шестерка. В эмпатии вам нет равных - других людей вы чувствуете прекрасно, и благодаря этому вас сложно обмануть. Поднять свой дар на более высокую ступень вам поможет работа с метафорическими картами и изучение НЛП (нейролингвистического программирования).

Семерка. Вам чаще, чем другим людям, снятся вещие сны. Научитесь запоминать их в деталях и толковать - это поможет избежать множества проблем в жизни! Лучший способ развить дар - завести специальный дневник сновидений, в котором каждое утро подробно описывать приснившееся, а затем анализировать эту информацию, сравнивая с событиями, происходящими в жизни. Интересный и полезный опыт вы получите, занимаясь практикой осознанных сновидений.

Восьмерка. Ваш дар заключается в умении читать мысли других людей и предсказывать их поведение. Развивайте его, выполняя упражнения на телепатию (их можно почерпнуть в тематической литературе), - это позволит вам быстрее достигать успеха в любых областях жизни, особенно в профессиональной сфере.

Девятка. Рожденные под покровительством самого мистического и сильного числа, вы умеете контактировать с миром мертвых, понимаете язык духов и добываете любые сведения из информационного поля Вселенной. Не замечали за собой такого? Значит, ваш дар развит слабо! Попробуйте себя в медиумизме, ченнелинге, практикуйте использование «говорящей доски» Уиджа. Подойдет для вас и работа с картами Таро и рунами. Выбирайте, что больше по душе!

Как видите, каждый из нас, при желании, может стать настоящим волшебником. Главное - приложить усилия для развития способностей, данных от природы. При регулярной практике вы сможете не только улучшить собственную жизнь, но и помогать другим людям.

Реальность, увы, оказалась далека от детской мечты: несостоявшиеся рыцари сражаются только в «Танчики», а вчерашние девочки вместо балов и прогулок по саду почему-то тушат горящие избы и останавливают коней.

«Гормон королей»

Многие женщины живут так, будто мужчин рядом нет: сами двигают мебель, таскают тяжелые сумки, взваливают на себя все заботы, да еще и впрыгивают в конкурентные гонки на работе - не потому, что нравится, а чтобы семью обеспечивать. Такая женщина всегда в броне, в напряжении, все у нее под контролем. Ей некогда расслабиться - ей еще продукты на неделю закупать, сантехника вызывать, на фитнес ехать, презентацию для совета директоров готовить, машину на сервис везти.

Ну, а кто, если не она? Известно же: хочешь сделать хорошо и вовремя - сделай это сама! А уж если приходится кому-то поручать, то нужно хорошенько это проконтролировать. И все равно потом остаться недовольной и с мыслью: а ведь сама бы сделала лучше!

А что мужчина? А мужчина в этой гонке чувствует себя аутсайдером и быстро выбывает. Во-первых, очень часто такая женщина, осознанно или нет, транслирует мужчине, что он неудачник: и сделать сам толком ничего не может, и семью обеспечить не в состоянии (ведь женщине крутиться приходится) - и со временем он перестает верить в свои силы.

Во-вторых, у мужчины рядом с такой женщиной иссякает энергия и пропадает интерес к жизни. Этому, кстати, есть медицинское объяснение: снижение уровня мужского гормона тестостерона, который еще называют «гормоном королей». Ведь именно тестостерон пробуждает в мужчине желание идти на подвиги и побеждать.

Расслабьтесь, девочки!

Хорошая новость заключается в том, что женщина способна повысить уровень тестостерона в организме мужчины! Для этого ей всего-то нужно... расслабиться! Но не путайте расслабленность с бездействием! Расслабленность - это ресурсное для женщины состояние внутреннего покоя, на которое мужчина реагирует повышением уровня «гормона королей».

Но, если расслабиться не означает лениться, то что же это за состояние? Оно - целый комплекс.

1. Сосредоточенность не на внешнем мире, а на собственных ощущениях. У большинства современных людей нарушен контакт с телом, а это значит - нарушен контакт со своими чувствами, желаниями, потребностями и интуицией. Это плохо для всех, но для женской природы особенно губительно. «Вернуться в тело» помогают дыхательные практики, занятия йогой, медитации, водные процедуры, массаж, уход за собой, прогулки и т.п.



КАК СДЕЛАТЬ ИЗ МУЖЧИНЫ РЫЦАРЯ

Все мы в детстве читали сказки, в которых отважные рыцари совершают подвиги ради прекрасных дам. Конечно, представляли себя на месте этих дам и мечтали поскорее вырасти, чтобы драконов и великанов побеждали уже в нашу честь...

2. Целостность и гармония с собой. Принимать себя во всех проявлениях, позволять себе быть любой - живой. Сколько сил уходит на поддержание придуманного идеального образа! И сколько энергии освобождается, когда женщина приходит к согласию со своей природой!

3. Доверие - как к миру в целом, так и к своему мужчине. Очень важно научиться просить о помощи. Выключить в себе строгую «маму» и дать возможность мужчине заботиться, решать проблемы и не контролировать каждый его шаг.

4. Умение быть благодарной. За то, что уже есть в вашей жизни. За то, к чему привыкли и что кажется само собой разумеющимся. Умение подмечать любую мелочь, которую мужчина делает для вас, и благодарить за все искренне и от души.

Расслабленная женщина спокойна, умиротворена и довольна жизнью. На мужчину она действует как кислород на огонь - с ней он начинает «гореть» ярче и сильнее!

Хочу к маме на ручки!

Женщина может многое, но она не всемогуща. Это важно понимать. Так, она способна влиять на поведение и состояние мужчины, но в ограниченных пределах. Ей действительно под силу поддержать его, развить то, что в нем есть, вывести его на новую высоту, создать для него безопасное пространство, благодаря чему любовь его будет крепнуть и оба день ото дня будут становиться счастливее. Но бывают мужчины, в которых и развивать-то нечего. Ни одна женщина не сможет повлиять на того, кто сам не желает ничего добиваться, на того, кто до сих пор не вырос и так и остался маленьким мальчиком, которому хочется к маме на ручки.

Становиться ли «мамой» мужу или парню - решать, конечно, вам. Но для живущей в ладу с собой женщины этот вариант отвалится сам собой. К тому же, как показывает практика, к женщинам в состоянии расслабленности такие мужчины и не тянутся. А вот к «ломовым лошадам» - с удовольствием. Задумайтесь над этим.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

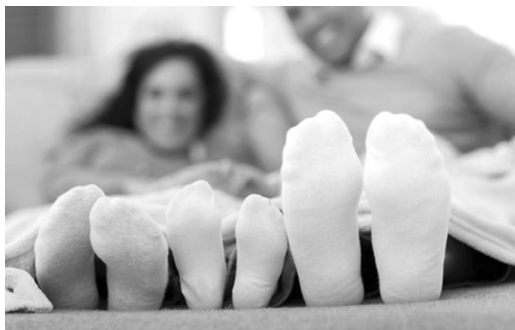
МАСТЕРИЦА



МУЖСКАЯ РАБОТА

- ✦ Чтобы оконные рамы открывались без труда, места примыкания створок смазывайте мылом.
- ✦ Мелкие древесные опилки, смешанные с масляным лаком, - отличная замазка щелей в паркете. Когда замазка высохнет, зачистите это место мелкой шкуркой и протрите влажной губкой.
- ✦ Если дверь при открывании-закрывании скрипит, подложите под нее топор, слегка приподнимите и смажьте штыри дверных петель машинным маслом.
- ✦ Ножки стульев царапают пол? Помогут старые валенки, ремень или толстый драп. Вырежьте квадратики по размерам ножек и прочно приклейте.
- ✦ Чтобы машина блестела, нанесите немного любого кондиционера для волос на вымытый кузов. Оставьте на 5 минут и смойте. Кроме того, кондиционер отталкивает воду.
- ✦ В сливном бачке прохудился поплавок? Поможет полиэтиленовый пакет: вытряхните из поплавка воду, поместите его в пакет и плотно завяжите.

КАК ОТСТИРАТЬ БЕЛЫЕ НОСКИ?



Белые носки быстро пачкаются, поэтому за ними нужно правильно ухаживать. Грязные носки важно сразу намочить и намылить - лучше всего детским мылом. Отложить на 10-20 минут, а потом постирать. Я стираю носки, надев их,

как варежки, на руки, и просто трудю об друга. Такой способ почти не повреждает ткань. Если по какой-то причине подошва у носков сильно загрязнилась, то я пользуюсь борной кислотой: замачиваю носки с добавлением борной кислоты на пару часов. Конечно, я стираю их и в машинке. Кладу в барабан с белым бельем и средствами, предназначенными для этого белья. Выбираю легкий отжим, сушу только в расправленном

виде. А чтобы не создавать себе проблему со стиркой белых носков, всегда придерживаюсь строгого правила - не носить носки дольше одного дня!

Ольга Л.

ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА СВОИМИ РУКАМИ

Расскажу, как сделать освежитель воздуха своими руками. Берем красивый стакан, наполняем водой и разводим в ней пакетик желатина до образования желе. Добавляем 1 ч. л. глицерина (можно купить в аптеке) и несколько капель любимого эфирного масла. Я использую жасмин и пачули. Получается желеобразный освежитель воздуха, который хорошо работает как в доме, так и в автомобиле. При желатине для красоты в смесь можно добавить искусственные или пищевые красители.

Ольга Воронцова.

ВОЗЬМИТЕ В САМОЛЕТ... ТЕННИСНЫЙ МЯЧ

Когда мне предстоит авиаперелет, я всегда беру с собой теннисный мячик. Вы удивитесь, но с его помощью можно устранить неприятные ощущения и дискомфорт в теле после долгого перелета. Ведь если долго сидеть в одном положении, затекают ноги, напрягаются мышцы. Пройдитесь теннисным мячом как массажером по плечам, пояснице, ногам и стопам, чтобы разогнать кровь. Вы почувствуете себя намного лучше!

Юлия Спицина.



СТАРАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА ЕЩЕ ПРИГОДИТСЯ

В квартире есть труднодоступные места, которые невозможно хорошо вычистить с помощью тряпки. Тут нужен другой подход. Мне помогает старая зубная щетка. С ее помощью, например, можно почистить сгибы на унитазе, винты на сантехнике, места, куда рука не пролезает. Перед чисткой щетку, конечно, нужно смочить в чистящем средстве.

Мария.

ТРЕХЦВЕТНЫЙ ДЖЕМПЕР ДЛЯ МАЛЫША

Яркий джемпер для самых маленьких привлекает не только цветами, но и простотой узора, который выполняется очень быстро.

РАЗМЕРЫ

62/68 (74/80—86/92) 98/104

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

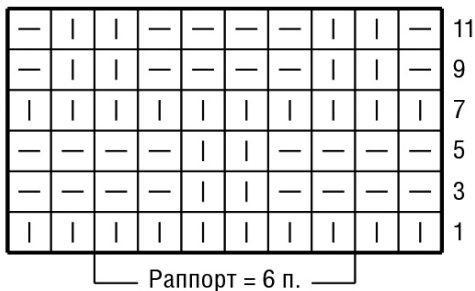
Пряжа (100% овечьей шерсти (суперфайн); 160 м/50 г) — по 50 (50—100) 100 г оранжевой, светло-зеленой и синей; спицы №3 и 3,5; длинные круговые спицы №3; 2 (2—3) 3 маленькие оранжевые пуговицы диаметром 11 мм.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Вязать спицами №3 попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ОСНОВНОЙ УЗОР



Вязать (спицы №3,5) по схеме. На ней приведены только лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли вязать изнаночными. Постоянно повторять 1—12-й ряды.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦВЕТОВ ДЛЯ ПЕРЕДА И СПИНКИ

Вязать 9 (11—12,5) 14,5 см светло-зеленой, 9 (11—12,5) 14,5 см синей нитью, после убавок пройм оставшиеся ряды вязать оранжевой нитью.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦВЕТОВ ДЛЯ РУКАВОВ

Вязать 9 (11—12,5) 14,5 см светло-зеленой нитью, оставшиеся ряды — синей нитью.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

25 п. x 34 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №3 оранжевой нитью набрать 67 (77—87) 97 п. и вязать резинкой.

Через 2 см от начального ряда перейти на спицы №3,5 и вязать основным узором согласно последовательности цветов для переда и спинки, при этом в 1-м ряду прибавить 1 п. и распределить петли следующим образом: кромочная, начать с 0 (2—1) 0 п. перед раппортом, раппорт повторить 11 (12—14) 16 раз, закончить 0 (2—1) 0 п. после раппорта и кромочной = 68 (78—88) 98 п.

Для пройм через 15 (18—21) 23 см от начального ряда в каждом следующем 2-м ряду с обеих сторон убавить 10 x 1 п. = 48 (58—68) 78 п. Через 25 (30—35) 39 см от начального ряда закрыть правые 35 (43—51) 58 п. и на оставшихся 13 (15—17) 20 п. для припуска под застежку связать еще 1,5 см резинкой, затем все петли закрыть.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для горловины через 22 (26—31) 35 см от начального ряда закрыть средние 6 (10—14) 16 п. и обе стороны продолжить вязать раздельно. Сначала продолжить вязать на 21 (24—27) 31 п. с левого рабочего края = конец ряда.

Для закругления горловины в начале каждого следующего лицевого ряда закрыть 1 x 3 п. и 1 x 2 п. Затем в каждом следующем 2-м ряду убавить 3 (4—5) 6 x 1 п.

Одновременно через 23,5 (28,5—33,5) 37,5 см от начального ряда продолжить работу резинкой.

Через 25 (30—35) 39 см от начального ряда закрыть оставшиеся 13 (15—17) 20 п. для плеча.

Теперь продолжить работу на 21 (24—27) 31 п. с правого рабочего края = начало ряда.

Для закругления горловины в начале каждого следующего изнаночного ряда закрыть 1 x 3 п. и 1 x 2 п. Затем в конце каждого следующего лицевого ряда убавить еще 3 (4—5) 6 x 1 п.

Одновременно через 23,5 (28,5—33,5) 37,5 см от начального ряда для планки под застежку продолжить работу резинкой. В 1-м ряду узора для планки для размеров 62/68 и 74/80 в середине выполнить по 1 отверстию для пуговицы.



Для размеров 86/92 и 98/104 выполнить по 2 отверстия для пуговиц, равномерно распределив петли.

Для отверстий для пуговиц 2 п. провязать вместе, а затем выполнить 1 накид. В изнаночном ряду накиды провязывать согласно узору.

Через 25 (30—35) 39 см от начального ряда закрыть оставшиеся 13 (15—17) 20 п. для плеча.

РУКАВА

На спицы №3 оранжевой нитью набрать для каждого рукава по 42 (48—52) 52 п. и вязать резинкой.

Через 2 см от начального ряда перейти на спицы №3,5 и вязать основным узором согласно последовательности цветов для рукавов, распределяя петли следующим образом: кромочная, начать с 2 (2—1) 1 п. перед раппортом, раппорт повторить 6 (7—8) 8 раз, закончить 2 (2—1) 1 п. после раппорта и кромочной.

Для боковых скосов в каждом следующем 8-м ряду от планки с обеих сторон прибавить 5 x 1 п. (в каждом следующем 8-м ряду от планки с обеих сторон прибавить 2 x 1 п., а затем в каждом следующем 6-м ряду прибавить с обеих сторон еще 6 x 1 п. — в каждом следующем 6-м ряду с обеих сторон прибавить 10 x 1 п.) в каждом следующем 6-м ряду от планки с обеих сторон прибавить 8 x 1 п., а затем в каждом следующем 4-м ряду прибавить с обеих сторон еще 7 x 1 п. Прибавленные петли включить в основной узор = 52 (64—72) 82 п.

Для оката рукава через 16 (19—22) 26 см от начального ряда в каждом следующем 2-м ряду с обеих сторон убавить 3 x 1 п. Через 18 (21—24) 28 см от начального ряда закрыть оставшиеся 46 (58—66) 76 п.

Второй рукав выполнить так же.

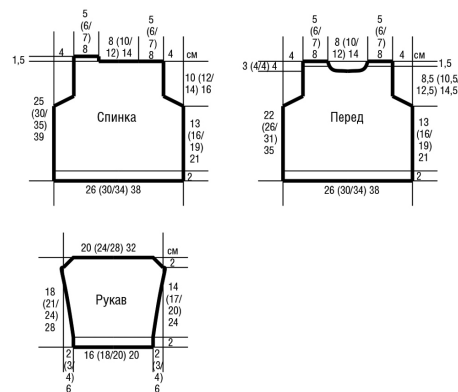
СБОРКА

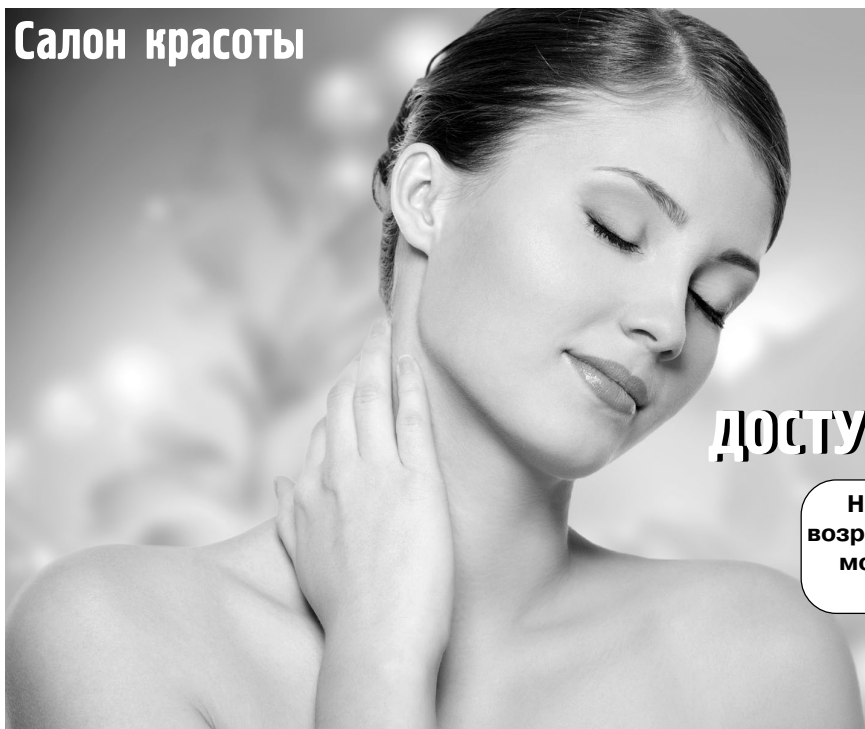
Детали растянуть согласно выкройке, увлажнить и дать высохнуть. Припуск под застежку левого плеча со стороны спинки подложить под планку для застежки переда и закрепить. Правый плечевой шов выполнить матрасным швом. Вшить рукава. Боковые швы и швы рукавов выполнить матрасным швом.

Для бейки горловины по краю горловины на спицы №3,5 оранжевой нитью равномерно набрать 67 (75—83) 91 п. и вязать резинкой, при этом в начале 3-го ряда выполнить 2 (2—3) 3-е отверстие для пуговицы следующим образом: связать 3 п., 2 п. провязать вместе, 1 накид, довязать оставшиеся петли ряда. В следующем ряду накид провязать согласно узору. Через 2 см узора для планки все петли закрыть по рисунку.

Пришить пуговицы.

ВЫКРОЙКА





КРАСИВАЯ

ШЕЯ

ПОДТЯЖКИ, ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ

Не только лицо, но и шея выдает возраст женщины. Чтобы сохранить молодость надолго, уход за этой областью обязателен!

Укрепляем мышцы

Молодость шеи зависит от упругости мышц, которые поддерживают ее. С возрастом они теряют тонус, особенно если их не тренировать. Тренировка заключается в выполнении комплекса упражнений. Желательно делать это перед зеркалом. Если времени на полный круг не хватает, можно отработать несколько основных упражнений.

1. Поставить под подбородок оба кулака. Для удобства можно опереться локтями на любую поверхность. Начать надавливать кулаками на подбородок, одновременно с этим пытаться опустить его вниз. Вы должны почувствовать сопротивление.

2. Попеременно произносить гласные буквы «И» и «У». Нужно максимально задействовать мышцы шеи, вы должны чувствовать их напряжение.

3. Запрокинуть голову, вывести вперед нижнюю челюсть. Потянуться нижней губой к носу. Сделать 20 повторений.

4. Взять в губы карандаш или ручку. Начать водить им в воздухе, выписывая цифры от одного до десяти или буквы алфавита от А до Я.

5. Взять книгу, положить ее на голову и попытаться пройти по комнате так, чтобы книга не упала. Руками придерживать ее нельзя, баланс сохраняется за счет правильной осанки.

Делаем массаж

Кожа шеи очень нежная и тонкая, ведь жировой прослойки в ней практически нет. Поэтому, выполняя любой массаж

этой зоны, старайтесь быть предельно аккуратными. В массаже области шеи, кроме ладоней, помогут душ и мед.

Душ. Принимая душ, уделите внимание области шеи. Направьте на нее струю и проработайте движениями вниз-вверх в течение 1 мин. Если организм позволяет, сделайте массаж контрастным душем, чередуя горячую и холодную воду. Заканчивайте всегда прохладной.

Мед. Возьмите его с собой в душ или используйте во время принятия ванны. Нанесите толстым слоем на область шеи и пройдитесь по коже отрывистыми движениями. Кожа должна слегка покраснеть, но болевых ощущений быть не должно. Хватит 2-3 мин. массажа.

Ладони. Ежедневно с утра, после нанесения крема, легонько похлопывайте область шеи ладонью и пальцами рук. Это поможет улучшить кровообращение.

Все кремы, сыворотки и маски, которые вы наносите на лицо, распределяйте также и на шею.

Начинайте
ухаживать за
областью шеи
с 25 лет!

Меняем подушку



Доказано: сон на слишком высокой или неудобной подушке может привести к появлению морщин на шее. Чтобы избежать этого, выбирайте низкие или ортопедические подушки, повторяющие контуры головы и шеи. Также подойдет подушка-валик. Кроме этого:

* Не сутультесь! Правильная осанка - залог красивой шеи. Выработайте привычку следить за положением спины во время ходьбы, сидения.

* Употребляйте в пищу продукты, богатые жирными кислотами. Они улучшают качество кожи, в том числе в области шеи. Это орехи, жирная рыба, растительные масла, авокадо.

Готовим маски

С возрастом сокращается выработка коллагена, отвечающего за эластичность кожи. Следовательно, необходимо поддерживать его синтез с помощью домашних масок. Их нужно применять не реже 2 раз в неделю.

Дрожжевая. Дрожжевое тесто разморозить и раскатать. Полученный пласт обмотать вокруг шеи, зафиксировать с помощью пищевой пленки. Оставить на шее на 40-60 мин. Кожу после маски протереть любым освежающим лосьоном.

Картофельная. 5 ст. л. охлажденного картофельного пюре смешать с 1 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. глицерина. Нанести массу на область шеи, обернуть ее пищевой пленкой, сверху - теплым шарфом или полотенцем. Оставить на 30 мин., смыть.

Масляная. Подогреть на водяной бане чашку растительного масла. Смочить в нем широкую марлю, слегка отжать, обернуть вокруг шеи. Сверху закрепить конструкцию пищевой пленкой и утеплить шарфом. Оставить на 40-50 мин., после чего смыть.

Вы можете приобрести косметическую новинку - например, бронзатор или жидкую белую подводку, а можете воспользоваться секретами профессионалов и умело использовать то, что найдется в косметичке каждой женщины.

Помада вместо румян (фото 1)

Сегодня в моде монохромный макияж, и создать его быстро можно при помощи одной губной помады актуального матового персикового или кораллового оттенков. Чтобы не тратить время на прорисовку четкого контура, поставьте несколько точек помадой и распределите их на губах пальцем. То же самое сделайте со скулами, нанеся помаду вместо румян. Границы тщательно растушуйте.

Необычные стрелки (фото 2)

Заменив целую косметичку и сэкономив время на макияж простой черной карандаш. С его помощью буквально за пару минут можно нарисовать стрелки, а накрашенные глаза мгновенно преобразуют все лицо. Сегодня на пике моды, так называемые, двойные стрелки «язык змеи». Просто проведите обычную черную стрелку вдоль верхнего века, оформите острый кончик, а над ним - второй, чуть длиннее. В качестве вечернего макияжа подойдет вариант с повторной стрелкой на складке века. Обведите глаза черным карандашом, на складке века тем же лайнером прорисуйте повторную стрелку и сое-



Перед нанесением макияжа кожу необходимо очистить молочком или тоником.

МАКИЯЖ ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Визажисты разработали несколько техник, позволяющих за очень короткое время создать дневной или вечерний макияж.

дините внешние концы, вытянув силуэт по типу «кошачьих глаз». Экстравагантный модный макияж готов!

Корректор из подручных средств

Используйте мягкий карандаш для бровей или матовую коричневую помаду. Нанесите продукт по контуру лба, на виски и скулы, крылья носа, линию второго подбородка и растушуйте пальцем. Естественный макияж готов.

Ресницы «паучьи лапки» (фото 3)

Придать глазам выразительности поможет особая техника нанесения туши, получившая у визажистов название «паучьи лапки». Если

раньше была популярна тушь, разделяющая ресницы, то сегодня в тренде средство, склеивающее ресницы. Необязательно покупать специальный дорогой продукт, достаточно просто нанести вашу ежедневную тушь в несколько слоев так, чтобы ресницы слиплись, образуя пучки, напоминающие мохнатые лапки насекомого. Воспользуйтесь ватной палочкой, скрепляя только что накрашенные ресницы. Никаких дополнительных манипуляций вроде нанесения теней или прорисовки стрелок для макияжа глаз уже не требуется.

Бронзатор для загорелого лица

Нанесите немного средства на боковые поверхно-

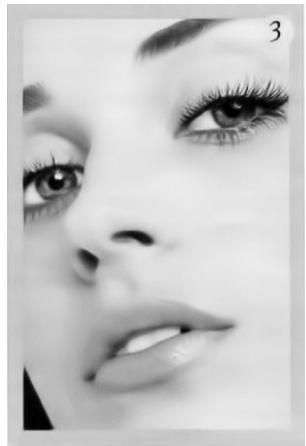
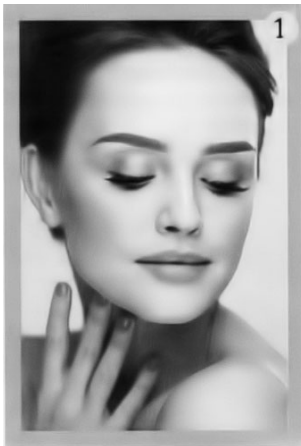
сти лица, растушуйте. Пальцем распределите каплю бронзатора по всему подвижному веку. В качестве средства для летнего макияжа лучше выбрать темно-коричневый бронзатор с текстурой крема или воска с небольшим добавлением перламутра.

Румяна

Быстро получить свежий и натуральный макияж (и здоровый цвет лица) помогут сухие румяна модных персиковых или светло-коричневых оттенков. Наберите немного продукта толстой круглой кистью, поставьте точки на яблочках щек, растушуйте их к вискам, пройдитесь по контуру лба, спинке носа, кончику подбородка и шее. Не забудьте слегка коснуться кистью верхних век.

Белая подводка

Ее используют визажисты для макияжа моделей на подиуме и для фотосъемок в глянцевах журналах. Обведите внутренний контур глаз, и вы визуально убережете их красноту после бессонной ночи. Подведите верхнее веко белой подводкой, а нижнее - черной, растушуйте контур, и вы получите эффектный вечерний макияж. Белая подводка в сочетании с бордовой или сливовой помадой превратят вас в звезду подиумов!





ГОТОВИМ БЕЗ МЯСА

Летом хочется чего-то легкого, овощного и простого, чтобы не пришлось долго стоять у плиты.

Пицца из цветной капусты с цукини

400 г цветной капусты, 1 цукини или кабачок, 1 яйцо, 5 г дрожжей, веточка базилика, 2 ст. ложки миндаля, 1 ст. ложка растительного масла, сушеные орегано и базилик, паприка, сушеный чеснок (на кончике ножа), сыр, кукуруза консервированная, соль и перец по вкусу. Разберите цветную капусту на мелкие соцветия и слегка измельчите в блендере. Отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Переложите капусту в марлю и руками отожмите лишнюю воду. Переложите в блендер, добавьте яйцо, сушеный базилик, орегано, сушеный чеснок, миндаль, черный перец, паприку, дрожжи, растительное масло, соль и измельчите. Нагрейте духовку до 170 градусов. Противень застелите пекарской бумагой, выложите тесто и разровняйте лопаткой. Выпекайте 15 минут до появления коричневой корочки. Достаньте из духовки, немного остудите. Сверху на тесто выложите тонко порезанные кружочки цукини, посыпьте кукурузой и поставьте в духовку еще на 5 минут. Достаньте, посыпьте тертым сыром и измельченным базиликом.

Фрикадельки из баклажанов и кабачков

Крупный баклажан, кабачок, луковица, 100 г брынзы, 3 ст. ложки

муки, 1 яйцо, 1 стакан овощного бульона, перец, соль по вкусу.

Баклажан очистите от кожицы, отварите, обсушите и мелко порубите. Кабачок также очистите, мелко порубите и добавьте к баклажану вместе с измельченным луком, брынзой, мукой и яйцом. Приправьте солью и перцем. Сформируйте из получившейся массы небольшие шарики. Выложите их в жаропрочную форму, подлейте овощной бульон (или воду). Запекайте в разогретой духовке до готовности, периодически поливая сверху бульоном.

Свекольник

с натуральным йогуртом

2 свеклы, 3 картофелины, по 1 луковице и моркови, свежий имбирь и чеснок по вкусу, натуральный йогурт, паприка, лавровый лист, соль и перец - по вкусу.

Свеклу очистите и отварите в небольшом количестве воды с 1 чайн. ложкой сахара и ложкой уксуса (отвар не выливайте). Морковь и лук крупно порежьте и спассеруйте. Картофель очистите и отварите до готовности с лавровым листом. Овощи выложите в блендер, добавьте соль, перец, чеснок, имбирь и измельчите до однородного состояния. Выложите пюре в кастрюлю, добавьте свекольный отвар и бульон от варки картофеля. Перемешайте и доведите до кипения. Снимите с огня, оставьте на 15 минут. Разлейте по тарелкам, посыпьте паприкой и добавьте ложку йогурта.

СОРБЕТ

Для жаркого лета

Чтобы охладить организм в летний зной, мы тоннами пьем воду, чай, компот, едим мороженое.

Меня всегда выручает сорбет - замороженный сок разных фруктов и ягод. Готовить его просто, калорий в нем не так много, и освежает он хорошо. К тому же, в нем сохраняются витамины и другие полезные вещества. Для сорбета подойдут любые ягоды и фрукты, но мне нравится огуречный. У него приятный вкус, и в жаркую погоду он отлично освежает.

Для начала готовлю мятный сироп: большую горсть мяты заливаю 3/4 стакана воды, добавляю 10 ст. ложек сахара, нагреваю на слабом огне, пока сахар полностью не растворится и сироп не загустеет. Процеживаю и оставляю остывать. В блендере измельчаю в пюре 300 г огурцов (не чищу, только тщательно мою, главное, чтобы не были горькими). Если нет блендера, можно натереть на мелкой терке. В огуречное пюре добавляю сироп, тщательно перемешиваю и ставлю в морозилку. Периодически помешиваю, чтобы не было крупных кристалликов льда. Перед тем как есть лакомство, его можно немного подержать в тепле, чтобы сорбет стал мягким.

И. Кравцова.

В доме малыш

Летний супчик на кефире

По 1 стакану кефира и воды, огурец, 1 ст. ложка растительного масла, отварное яйцо, зубчик чеснока, по 1 чайн. ложке измельченного укропа и лука, соль по вкусу.

Влейте воду и кефир в кастрюлю для супа. Посолите, взбейте миксером. Добавьте укроп, лук. Огурец очистите, натрите на крупной терке. Яйцо порубите, чеснок пропустите через пресс. Добавьте все ингредиенты к смеси кефира с водой. Супчик готов.

Капустный пирог с укропом

0,5 кг капусты, 3 яйца, 5 ст. ложек сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 6 ст. ложек муки, 1 чайн. ложка соли, 2 чайн. ложки разрыхлителя, укроп, кунжут для посыпки.

Яйца взбейте в однородную массу, добавьте остальные ингредиенты, кроме капусты, и замесите тесто. Капусту нашинкуйте, подсолите, слегка помните. Добавьте мелко нарезанный укроп. Форму смажьте сливочным маслом и выложите в нее капусту. Залейте тестом и посыпьте сверху кунжутом. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут, до образования золотистой корочки.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ РУЛЕТИКИ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

800 г картофеля, 400 г фарша, 100 г крахмала, 2 яичных желтка, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки рубленой петрушки, перец, мускатный орех, соль.

Картофель отварите в подсоленной воде. Пропустите через мясорубку, добавьте крахмал, желтки, соль, перец, мускатный орех и замесите крутое тесто. Разделите его на 8 частей. Каждую раскатайте слоем в 0,5 см на столе, посыпанном сухарями. К фаршу добавьте яйца, петрушку, соль, перец. Выложите начинку на кусочки теста и скатайте в рулетики. Положите их в форму, смазанную маслом, полейте растопленным сливочным маслом и запекайте в духовке при 200 градусах до золотистого цвета.

САЛАТ ИЗ НУТА И КАБАЧКОВ

2 стакана нута, 2 кабачка, 5 помидоров, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, 2 ст. ложки яблочного уксуса, паприка, тмин, укроп, петрушка, перец красный и черный - по вкусу, сок лимона.

Нут замочите на ночь, утром отварите в другой воде до готовности. Кабачки очистите от кожицы, нарежьте кусочками и обжарьте в масле. Морковь нарежьте соломкой и обжарьте отдельно. Лук нарежьте полукольцами, посолите и замаринуйте в яблочном уксусе. Помидоры нарежьте кубиками и чуть-чуть обжарьте, чтобы только схватились. Соедините все остывшие ингредиенты, посолите, поперчите, добавьте специи, сок лимона и порезанную зелень.

ЗАПЕКАНКА НА ЙОГУРТЕ С ЧЕРНИКОЙ

0,5 кг творога, 170 г натурального йогурта, 1/4 стакана манки, 6 ст. ложек сахара, 200 г черники, 2 яйца, масло растительное, панировочные сухари.

Смешайте сахар, яйца, творог. Добавьте йогурт, затем манку. Вымесите, чтобы не было комочков. Всыпьте чернику и осторожно перемешайте, чтобы не повредить ягоды. Перелейте тесто в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Выпекайте в духовке при температуре 180 градусов 30-35 минут. Выключите духовку и дайте постоять в ней запеканке 15 минут.



КАК Я ЗАВАРИВАЮ КОФЕ, ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕТ ТУРКИ

Молотый кофе надо заливать кипятком в раскаленной чашке, а насыпать его раскаленной ложкой. Нужно взять чашку с ложкой, налить туда кипяток и ждать, пока и чашка, и ложка не станут невыносимо горячими. После этого кипяток надо выплеснуть, раскаленной ложкой зачерпнуть молотого кофе, засыпать в чашку и тут же

залить свежим кипятком, который еще булькает. Получится невероятно вкусный, ничем не отличающийся от настоящего сваренного кофе с пенкой на поверхности. С первого раза может не получиться. Нужна практика, чтобы чашка и ложка не успевали остыть, а кипяток был максимально крутым.

Юлия.

РЫБНЫЕ ГНЕЗДЫШКИ ИЗ БАТОНА

Понадобится 500 г рыбного филе (горбуша, минтай, навага), 400 г батона, 2 луковицы, 0,5 л молока, 150 г сыра, майонез, зелень по вкусу, соль, перец, растительное масло.

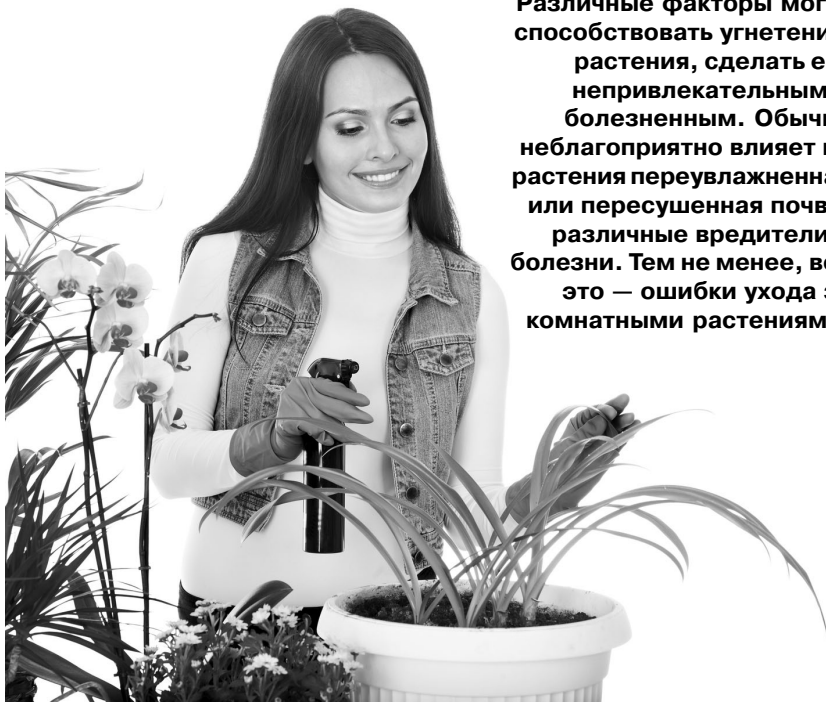
Лук и зелень мелко порубите. Рыбу нарежьте маленькими кусочками. Сыр натрите на мелкой терке. Смешайте рыбу, зелень. Лук, посолите и поперчите. Батон нарежьте

ломтиками толщиной 2 см, пропитайте молоком, немного отожмите. Форму смажьте маслом, выложите ломтики батона. В каждом сделайте углубление - примните мякиш руками. Выложите туда рыбу с луком, смажьте майонезом и запекайте в духовке 45 минут при 180 градусах. Посыпьте сыром и поставьте в духовку еще на 5 минут.

И. Гризина.



Зеленый подоконник



Различные факторы могут способствовать угнетению растения, сделать его непривлекательным и болезненным. Обычно неблагоприятно влияет на растения переувлажненная или пересушенная почва, различные вредители и болезни. Тем не менее, всё это — ошибки ухода за комнатными растениями.

Мягкие темно-коричневые пятна и точки говорят об избыточном поливе. Мокнувшие вздутые пятна говорят о болезни.

Существуют различные вредители (трипс, клещ луковый, корневой и др.), вызывающие пятнистость на поверхности листьев.

Пестроокрашенные листья становятся одноцветно-зелеными

Нехватка освещения влияет на окраску листьев. Растение следует поставить на подоконник или ближе к окну. Можно удалить одноцветно окрашенные листья, что даст возможность быстрому развитию новых листьев.

Коричневые края и концы у листьев

Иногда концы листьев повреждаются от частого соприкосновения с какими-либо предметами. Они высыхают и становятся коричневыми. Найдите для растения более благоприятное место.

Если края листьев становятся желтого или коричневого цвета, то это может быть обусловлено несколькими причинами: переизбыток влаги или же недостаточный полив, слишком низкая температура в помещении, сквозняки, слишком большое количество некоторых минеральных веществ, недостаток света или, наоборот, избыточное освещение.

Осмотрите внимательно растение, возможно, другие признаки помогут установить истинную причину.

ДРУГИЕ ОШИБКИ

Дыры на листьях и рваные края

Могут возникнуть при физическом повреждении и из-за различных вредителей (гусеницы, улитки, слизни, уховертка, многоножки, виноградный слоник, минирующая муха).

Опадают листья

Когда растение испытывает недостаток тепла, переувлажнение почвы или если находится на холодном сквозняке, то листья могут сворачиваться, а затем опадают.

Неожиданное опадение листьев может быть вызвано шоковым состоянием растения (неожиданная смена обстановки), резким изменением температуры, холодным сквозняком и резким увеличением освещения днем. Листья, как правило, в таких случаях не успевают даже пожелтеть.

Стебель растения оголяется у основания. Происходит это при значительном недостатке освещения. В такой ситуации только кончики побегов могут оставаться облиственными. Если нет возможности переставить растение, то придется включать для него дополнительное освещение.

Часто мы видим, что листья желтеют, затем опадают. Это время от времени происходит со старыми нижними листьями и является нормой. Стоит обра-

УХОД ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

ПРОБЛЕМЫ С ЛИСТЬЯМИ - ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА

Листья перестают блестеть и кажутся безжизненными

Данный признак может означать, что растение поражено красным паутинным клещиком. Возможно, растение так реагирует на слишком сильное освещение.

Не забывайте регулярно протирать листья влажной мягкой тряпочкой, снимая, таким образом, с них различные загрязнения.

Желтые листья

Пожелтение старых листьев в летний период происходит от нехватки макроэлементов в почве или недостаточного и несвоевременного полива. Зимой это может вызвать недостаточное освещение и высокая температура воздуха в ночное время.

Верхние листья достаточно упругие, но желтеют. Происходит от избытка кальция в земле. Полив следует осуществлять мягкой водой. Для этого используют дождевую или талую воду. Желто-коричневый окрас листьев возникает в результате полива жесткой или хлорированной водой.

Обесцвечивание листьев (хлороз)

При дефиците железа и магния ли-

стья обесцвечиваются, становясь желтоватыми, но жилки все же остаются зелеными. Такое обесцвечивание еще называют хлороз. Железо и магний отвечают за зеленый цвет растения. Часто в почве возникает избыток кальция, из-за полива жесткой водой, что вызывает резкое уменьшение количества железа. Растение следует поливать мягкой водой.

Иногда можно наблюдать листья, обесцвеченные практически до прозрачного цвета. Это может быть связано с недостатком азота. Для устранения дефекта следует провести подкормку растения жидким азотосодержащим удобрением. Также можно добавлять в верхний слой почвы роговую муку.

Пятна на листьях

Если на листьях появились светлые пятна, то возможно его полили очень холодной водой.

Находясь какое-то время под прямыми солнечными лучами, растение может получить солнечные ожоги. При этом наблюдаются серебристо-белые или коричневатые пятна. Испорченные листья следует удалить, а в дальнейшем растение стоит притенять в жаркие и солнечные дни.

Сухие коричневые пятна и точки свидетельствуют о недостаточном поливе.

тить внимание на растение, где желтеют и опадают не только старые листья, но и молодые. Если одновременно пожелтело и опало несколько листьев, то вероятно почва переувлажнена. Причиной может стать недостаток азота или затемненное место, где располагается растение.

Листья могут опадать и на новых растениях. Недавно пересаженные или приобретенные растения часто сбрасывают небольшую часть листьев. Чтоб период адаптации проходил более безболезненно, при пересадке используют горшок лишь немного большего размера. При переноске из магазина домой растение следует укрывать. Перемещать из слабоосвещенного места на солнечное следует с постепенным привыканием.

Понижающие листья

Причин может быть несколько:

- * Происходит при переувлажнении почвы или ее пересыхании;
- * Ощущается избыток солнечного света;
- * Поражение различными вредителями;
- * Сухой воздух в помещении;
- * Недостаток магния, меди, калия, избыток кальция;
- * У некоторых растений случается из-за резкой смены местоположения;
- * Тесный цветочный горшок.

Тонкие вытянутые стебли и мелкие листья

Чаше это можно наблюдать зимой и в весенний период, когда освещение недостаточно, температура воздуха высокая и осуществляется обильный полив. Для лучшего формирования растения в дальнейшем, неправильно сформированную часть лучше удалить, если это возможно. Если похожие признаки наблюдаются в летний период интенсивного роста, то можно предположить нехватку минеральных веществ или попробовать переместить растение на место с лучшим освещением.

Поздравления

Дареджан Михайловну БУХАИДЗЕ, дочь героя Великой Отечественной войны, легендарного капитана Михаила Исидоровича Бухайдзе (26.08.1905-21.08.1942), поздравляем с днем рождения.

В том году 21 апреля вы потеряли свою единственную дочь Ирму Мебунишвили, которая для вас была опорой. Желаем вам стойкости, терпения, жить на радость вашей внучке Марине и вашим маленьким правнукам.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Мария Саввиди, Алла Изверская,
Хатуна Суладзе, Натия Сацерадзе,
Оксана Чернолес, Алла Есаулова,
Любовь Зарубина, Ирина Морозова,
Манана Агдгомелашвили,
Анастасия Бойко,
Гульнара Ескалиева.*

Аллу ЕСАУЛОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей Аллочке крепкого здоровья, быть любимой и уверенной в себе.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Надежда Ляпина, Светлана Губкина,
Венера Кростева,
Анна и Юлия Кузнецовы, Валентина Неженцева, Ирина Епифанова,
Полина Иванова, Майя Венкова, Мадонна Карсанова, Диана Габарашвили,
Лали Дгебуадзе, Эльза Санакоева,
Мзия Кудухова,
Нанули Варазашвили, Зоя Кучеренко,
Любовь Истомина,
Анжела Геворкян,
Кети Димитриади, Елена Яровая, Людмила Смоленская, Лариса Степаненко,
Раиса Смирнова и все,
кто тебя любит.*

Манану ОРАГВЕЛИДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Пусть луч далекой звезды осветит твой домик, полный радости, веселья и смеха.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Мария Кондролова,
Пепела Копалешвили,*

Лали Изория, Элеонора Гвадзабия, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Цицо Бераушвили, Алла Буковинская, Нина Романиди, Елена Иваницкая, Татьяна Корчагина, Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа, Валентина Шипулина, Ирма Тавадзе, Марина Карадочева, Ксения Спиранди и все, кто тебя любит, милая Мананочка.

Анемону ИРОДОПУЛО поздравляем с днем рождения.

Пусть ветер больших перемен всегда дует в лучшую сторону, а «анемос» по-гречески означает «ветер» и радуга («иродос») надежды пусть всегда сияет!

*С уважением,
Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Анна Бостаниди, Мелина и Эмилия Родаки, Эрида Мустиди, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Ирина и Ольга Энтиди, Анна Анастасида, Евлампия Замбету, Ангелина Клионики, Анна и Теродот Мармариди, Искра и Миранда Арабаджиевы, Нина Калдарова, Мария Славинская, Алла, Михаил и София Фотовы, Нина Гладышева, Анастасия Микропуло и все, кто тебя любит, милая Анемоночка.*

Иоанну КАПРАГУ, нашу молдавскую красавицу, поздравляем с днем рождения.

Пусть Солнце осветит Землю и в Молдове будет хороший урожай винограда.

*С уважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Диаманта Биешу, Армина Гелага, Мария Драгомириу, Ланда Урзичану, Ангелия и Лидия Ботезату, Арина и Мелисула Спатару, Дорина Ротару, Кристина Лазару, Елена Будуран, Диаманта Патерау, Сильвия Загоряну, Маргарита Доряну, Марелия Чептанару, Майя Санду, Илона Кодряну, Эстера Мунтяну, Дорина Юрку, Мирелла Иорданеску, Нино Палавандишвили, Инга Саркисян, Ия Короглишвили, София Христиди, Нино Хадури, Марина Бибилашвили, Нана Кобаля, Ирина Мелкова, Лора Пенчева, Лела Гудумидзе.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №34

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Туф.

Улика. Фтор. Лем. Иваси. Октавия. Тут. Помада. Тремоло. Еж. Тол. Одеон. Паша. Позер. Эссе. Арка. Канава. Тракт. Абов. Ага. Скопа. Лак. Ливр. Ушат. Иноходь. Домна. Алек. Тасман. Громада.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Отто.

Клодт. Десять. Еже. Скунс. Том. Опека. Одно. Акколада. Титов. Зонт. Питон. Илот. Гав. Фурия. Оправа. Ринг. Пола. Раба. Нар. Динамо. Шик. Огайо. Мина. Айва. Хам. Калита. Школа. Уде. Дед. Эрмитаж. Илька.

СВАТИАНИ ДОКТОР
ПОДРУГА
железный доктор

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: **295-14-70**. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



СИБА-ИНУ

СОБАКА, КОТОРАЯ ЛЮБИТ УЛЫБАТЬСЯ

Сива-ину будет прекрасно себя чувствовать в городской квартире - ведь собака компактного размера, крайне чистоплотна, ест сухой корм в небольших количествах, редко лает и прекрасно ладит с детьми.

Много лет назад я прочитала в журнале о древней японской породе собак сива-ину и влюбилась! Если на родине порода объявлена национальным достоянием и очень распространена, то у нас в стране эти рыжие самураи - большая редкость. Питомников мало, и цена за щенка высокая. Вот почему мне пришлось ждать несколько лет, прежде чем моя мечта исполнилась - из другого города привезли заветный рыженький комочек. Заводчик уговаривал меня взять девочку, потому что они покладистее. Ведь на весь мир сива-ину славятся своим хитрым и неуправляемым характером. Но у меня был опыт содержания собак, и я не испугалась трудностей.

Непослушный озорник

Никакой адаптации не было, Буш сразу освоил территорию нашей небольшой квартиры, подружился с котом и кроликом, а с двухлетней дочерью это была любовь с первого взгляда. Щенок напоминал юлу, которая одновременно кружится сразу в нескольких местах. Энергичный, позитивный, веселый и неугомонный, оставшись без внимания и надзора, Буш тут же принимался грызть мебель, обои, прово-

да. Так что с первого дня мы решили не поддаваться обаянию этой хитрой и милой мордочки (улыбается пес очень мило!), а серьезно взяться за воспитание, показав новичку его место в доме. Пару раз мужу пришлось весьма сильно встряхнуть Буша за шкуру. Надо сказать, что сива-ину - это порода, которая любит всех, но выбирает одного хозяина и слушается только его. В нашей семье таким человеком стал мой муж.

Высокий интеллект

От природы собака обладает высоким интеллектом и понимает все, но часто принимает решения сама. Мы были в шоке, когда четырехмесячный Буш догадался прыгнуть на ручку двери, чтобы открыть ее изнутри, или пододвигал маленький стул, чтобы дотянуться до лежащей на столе вещи. Его любимое хобби - скручивать зубами крышки с бутылок с питьевой водой и пускать туда слюни. Отучить невозможно: если сива-ину что-то нравится, собака это будет делать, так что все ценные вещи нужно убирать из зоны доступности животного.

Считается, что сива-ину не поддаются дрессировке, но Буш освоил самые

простые команды уже в два месяца. Правда, это не значит, что он их всегда исполняет. Заводчики нас предупредили, что на прогулке сива-ину следует водить только на поводке, иначе убежит. Иногда Буш бежит - не угонишься, а иногда садится и минут пятнадцать смотрит на дерево - не сдвинешь. Загадочная восточная душа...

Особенности ухода

Буш очень чистоплотен, вылизывает себя, как кошка. У сива-ину особое строение шерсти, которая абсолютно не пачкается, поэтому купать их рекомендуют не чаще двух раз в год. Линяет собака раз в шесть месяцев, подшерстка очень много, но можно вычесать его за два-три дня. На улице Буш аккуратно обходит лужи и грязь. Однако это не мешает ему дома поставить лапы в миску с водой, а затем скользить по ламинату лапами. Отучить его воровать продукты со стола нам так и не удалось. Ругать бесполезно - виноватого выражения мордочки или прижатых от стыда ушей у сива-ину вы не увидите никогда.

Буш очень ласковая собака: спит у меня в ногах и утром будит, дышит мне прямо в лицо. Но если в воскресенье я хочу поспать, он не настаивает, не будит - со вздохом уходит и приходит обратно через час. Еще он издает множество разных звуков - от смешного пыхтения до кудахтанья и художественного свиста. Один в квартире остается спокойно, не лает и не воеет, но очень скучает: ложится на свою лежанку и почти все время проводит там до прихода хозяев.

В целом Буш бесстрашен, однако в кабинете ветеринара перед прививкой устроил настоящую истерику - скулил, закатывал глаза, пытался вырваться. Все недостатки сива-ину связаны с тем, что исторически это все-таки охотничья порода: ей требуются физические нагрузки, она любит все грызть и рыть норы (легко выкопает весь огород за два часа), склонна к побегам и может проявлять агрессию к чужим собакам, если те дали повод.

Инна Шапкина.



Он вам не овощ!

Баклажан родом из индийских тропиков. В Европу он попал в середине XVI века и на удивление легко прижился в довольно суровом климате.

Между прочим, с точки зрения ботаники, это ягода.

Очень полезная и крайне непрехотливая.

1 НА ЗДОРОВЬЕ!

Сейчас самое время налегать на баклажаны. Свежие плоды препятствуют усвоению холестерина, выводят токсины из организма, помогают работе сердца, почек и печени, препятствуют развитию склероза. И содержат минимум калорий.

2

ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В баклажанах много никотиновой кислоты. Именно поэтому врачи активно советуют есть их всем, кто бросает курить. Это помогает облегчить «ломку», вызванную отказом от сигарет.

3 BEAUTY-ПОДХОД

Маски из этой ягоды снимают воспаление на коже, борются с угревой сыпью. Просто натрите баклажан на терке, нанесите кашицу на лицо, оставьте на 15 минут и смойте теплой водой.

4 ТАКИЕ СИНЕНЬКИЕ

Очищать баклажан от кожуры ни в коем случае не нужно - она очень полезна. В ней содержится редкое вещество антоцианин. Это сильнейший антиоксидант, защищающий клетки мозга от повреждений.

5

НА ЗАМЕТКУ

Баклажаны с белой мякотью лучше обжаривать, с зеленой - тушить и делать икру. Длинные и тонкие хороши для приготовления рулетов и консервирования. Цилиндрические и грушевидные - для рагу, заморозки и сушки.



По цветам



Запеканка: вымойте баклажаны, помидоры и желтый перец, дайте обсохнуть, помидоры и баклажаны нарежьте кружочками в 0,5 см, перец очистите от семян и нашинкуйте кольцами. Посолите, поперчите по вкусу. В форму для запекания налейте растительное масло и выкладывайте ломтики овощей на ребро по кругу, чередуя друг с другом. Посыпьте мелко нарезанным чесноком и отправьте в хорошо разогретую духовку на 20 минут.

Верный выбор

Покупайте небольшие плоды с зеленой плодоножкой. Они очень нежные и не нуждаются в вымачивании перед приготовлением. Проверить возраст баклажана просто: слегка нажмите на кожицу у основания, если от пальца остается вмятина, значит, перед вами не очень свежий экземпляр.



КРЕМ-СУП

ИЗ КАРТОФЕЛЯ

1 кг картофеля, 1/4 небольшого корня сельдерея, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 70 г сливочного масла, 2 л куриного бульона, 500 мл сливок (жирность 10%), 100 мл белого сухого вина, 1 ч. л. молотой куркумы, 4 ломтика бекона, соль, молотый черный перец. Картофель и сельдерей очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Лук с чесноком очистить и мелко порубить. В кастрюле растопить сливочное масло, положить лук с чесноком и слегка поджарить. Добавить картофель и, помешивая, жарить 5-7 мин на маленьком огне. Затем влить бульон, довести до кипения и варить 15 мин. Добавить сливки, вино и куркуму. Варить 5 мин. Суп снять с огня и измельчить блендером. Посолить и поперчить по вкусу. Бекон нарезать и подрумянить на сковороде без жира. Готовый суп разлить по порционным тарелкам, в каждую добавить бекон. Можно посыпать любой зеленью по вкусу. Бекон вы можете заменить любыми орехами или простейшими пшеничными гренками домашнего приготовления.



КУРИЦА С ОВОЩАМИ

В ЛАВАШЕ

500 г куриного филе, 200 г свежей или замороженной кукурузы, 100 г листового салата, 2 крупных помидора, 150 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 авокадо, сок 1/2 лайма, 2 листа тонкого лаваша, соль, молотый перец, чили. Куриное филе вымыть и отварить до готовности. Дать остыть, крупно нарезать. Кукурузу отварить на пару. Салат вымыть, хорошо обсушить и порвать. Один помидор нарезать длинными ломтиками. Сыр натереть на средней терке. Для соуса второй помидор опустить на 30 сек в кипящую воду, затем очистить. Чеснок очистить. Авокадо также очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть поместить в чашу блендера, добавить сок лайма, зубчик чеснока и очищенный помидор. Измельчить, посолить и поперчить. Листы лаваша намазать полужидким соусом, сверху распределить салат, куриное филе, кукурузу, нарезанный помидор и тертый сыр. Свернуть рулетом, убрать в холод на 1 ч, затем крупно нарезать. Текстура соуса будет более насыщенной, если авокадо просто размять вилкой и соединить с измельченными чесноком и помидором.



ФИЛЕ ОКУНЯ

С ОЛИВКАМИ

2 лимона, 4 филе окуня, 200 г помидоров черри, 4 веточки укропа, 100 г консервированных оливок без косточек, 2 ст. л. растительного масла, 200 мл сливок (жирность 10%), 1 ст. л. горчицы, 2 веточки базилика, соль, молотый черный перец. Лимоны вымыть и разрезать на половинки. Из одного выжать сок, другой нарезать тонкими ломтиками. Рыбное филе вымыть, обсушить лимонным соком. Помидоры черри вымыть и каждый разрезать на половинки. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Оливки нарезать тонкими колечками. В большой сковороде нагреть растительное масло и слегка прогреть на нем зелень с оливками. Влить сливки, добавить горчицу и перемешать. Уложить рыбу и помидоры черри. На каждое филе положить по 2 ломтика лимона и готовить под крышкой на маленьком огне 15 мин. С веточек базилика оборвать листочки и украсить ими готовое блюдо. К сливкам помимо горчицы можно добавить сушеный базилик, тимьян или тертый мускатный орех.



ЖЕЛЕ С ЯБЛОКАМИ

1 ч. л. желатина, 4 яблока, 100 г сахара, щепотка молотой корицы, 150 г мягкого диетического творога, 2 ст. л. сахарной пудры, 150 мл сливок (жирность 33%), 2 ст. л. апельсинового сока, 50 г сливочного масла. Желатин залить небольшим количеством холодной воды (около 150 мл) и оставить на 20 мин. Яблоки очистить. Мякоть двух из них нарезать маленькими кубиками, посыпать 2 ст. л. сахара, залить 3-4 ст. л. воды и варить 5 мин. Дать остыть, измельчить в блендере и перемешать с молотой корицей. Желатин распустить на горячей водной бане. Творог соединить с сахарной пудрой. Сливки взбить миксером, перемешать с творожной сладкой массой, апельсиновым соком и желатином. На дно креманок разложить слоями яблочное пюре и творожный крем с желатином. Убрать в холод на 2 ч. Оставшиеся яблоки нарезать, посыпать сахаром и, помешивая, карамелизовать на сливочном масле. Дать остыть и украсить ими готовый десерт. Такой же десерт можно приготовить с грушами, нектаринами или твердыми персиками.