

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАТА

№5

январь 2019

цена:

1,5 лари

Правила

которые помогут

стр.18

Как улучшить

цвет лица

стр.36

**С кем дружить,
чтобы разбогатеть?**

стр.32

Лунный календарь

на февраль

стр.33

Нита Амбани

Жена самого богатого человека в Индии

стр.20-21

Равшана Куркова

“Моя главная мечта - стать мамой”

стр.16-17

Креативный маникюр

Маникюр - одна из визитных карточек женщины. Так почему бы не сделать его ярким, чтобы привлечь внимание?

Сталь и платина. Попробуйте оригинальные лаки, выполненные под золото, серебро, сталь, платину и другие интересные материалы. Если покрыть ими все ногти, получится вызывающе. А вот один-два - самое то!

НАРИСУЙ-КА!

Кружево. Для нежного образа подойдет кружевное оформление маникюра. Кружево может быть любым по рисунку. Наносите его на весь ноготь или пройдите лишь по кончику. Для прорисовки потребуется тончайшая кисть.

Шнуровка. Шнурки могут быть не только на ботинках - они уместны и на ногтях. Попробуйте классический черно-белый вариант или оригинальный - цветной, яркий.

Газетная статья. Вы точно не забудете, о чем читали в утренней газете, если ее отпечаток останется на вашем ногте. Кстати, для данного маникюра газетные полосы действительно отпечатываются на ногтях, после чего наносится базовый лак.

ЧЕМ ПОКРЫТЬ?

Дождь. Капли на ногтях, будто настоящие, никого не оставят равнодушным. Они выглядят эффектно и натурально. Чаще всего их делают с помощью прозрачного геля для наращивания ногтей.

Бархат. Эффект достигается за счет использования флока - материала, состоящего из мельчайших ворсинок вискозы, хлопка или шерсти. Их длину можно подобрать самостоятельно. На такой маникюр не просто приятно смотреть: его хочется потрогать!

Матовый и глянцевый. Чтобы получить креативный маникюр, чередуйте два покрытия.

Можно сделать их на разных пальцах или на одном, но в разных местах.

Лепка. Думаете, она ушла в прошлое? А вот и нет! Только сейчас уже не модно делать крупные цветы на всех пальцах. Куда элегантнее будут смотреться еле заметные выступающие части рисунка на ногтях.

Шипы. Если раньше в моде были стразы, то сейчас внимание сфокусировалось на шипах. Они могут быть как почти плоскими, так и довольно заметными. Украсьте ими пару ногтей - этого будет достаточно.

Гранулы. В народе его называют «икорный» маникюр. Эффект икринок достигается за счет покрытия ногтевой пластины микрогранулами. Хотите больше яркости? Смешайте гранулы разных цветов между собой.

Мех. «Меховой» маникюр смотрится довольно оригинально. Все, что нужно, - закрепить на ногтях мелкие кусочки искусственного меха. Его ворс может быть разной длины, но аккуратнее всего смотрится короткий.

ФОРМА? ЛЮБАЯ!

Не так давно девушки выбирали между квадратной, круглой и клиновидной формами ногтей. Сегодня ассортимент больше! Грамотный мастер может сделать любую форму - например, в виде знаменитых «ушек» Бэтмена. Другое дело, будет ли она долговечной, ведь такой хрупкий маникюр легко сломать.

*** Украсить ноготь можно с помощью пирсинга. Просто повесьте миниатюрное колечко на один из ногтей.**

Немногие в состоянии сделать креативный маникюр дома. Для этого необходимы минимальные художественные таланты, атрибуты, инструменты, материалы. Однако можно просто прийти в салон красоты и попросить мастера повторить выбранный вами оригинал.

ЦВЕТОВОЕ РЕШЕНИЕ

На лабутенах. После того, как Сергей Шнуров спел про лабутены, эти туфли с красной подошвой лишили сна многих. В том числе - мастеров маникюра. Новый тренд - полностью черное верхнее покрытие ногтя и красное с изнанки. Идея требует ювелирного выполнения: достаточно трудно полностью прокрасить ноготь с внутренней стороны.

Неочевидное омбре. Омбре остается в моде, но приобретает новые виды. Сейчас популярны неочевидные переходы цвета, порой заметные лишь на свету. Модные оттенки - синий и бордовый.



■ Газетный



■ Золотистый



■ С каплями



■ С гранулами

Советы Нелли Бичикашвили

ЗАГОВОРЫ ДЛЯ ВОЛОС

Какой женщине не хочется иметь красивые волосы? Поэтому я не удивляюсь, что ко мне поступает большое количество вопросов о красоте волос. Прежде всего, хочу отметить, что их здоровье и внешний вид целиком зависят от того, что у вас внутри. И я сейчас говорю не столько о физических болячках, сколько о моральных. Достаточно часто редкие, неухоженные, тонкие волосы имеются у хозяина с непростым характером, нутром. По нему видно, что доброты и сострадания внутри мало. Его внешность становится отражением того, чем он наполнен. Так что, прежде всего загляните к себе в душу.

Бывает, плохие волосы являются следствием тонкого энергетического поля. Они сами по себе являются проводниками энергии в нашем теле, так что, если ее в принципе мало, нет ничего удивительного в том, что шевелюра реддеет. В этом случае следует обратить внимание на то, что вас окружает. Кто питается вашей энергией, кто ее забирает? Разберетесь с этим вопросом - изменится и состояние волос.

Я не скрываю, что мне больше по душе длинные волосы. Этому есть объяснение: в них вся наша энергия. Тем более, издревле считалось: чем ближе волосы к земле, тем лучше получают от нее

подпитку. Однако, если вы предпочитаете короткие стрижки - ничего страшного. И в коротких волосах может быть заключено много силы. Главное, чтобы за ними ухаживали.

Со своей стороны подсажу заговоры, которые помогут решить различные проблемы с волосами. Попробуйте, и сами удивитесь, как это, оказывается, просто!

Чтобы волосы быстро росли. Хотите отрастить волосы? Нет проблем! Возьмите пряжу, по цвету сходную с цветом ваших волос. Нарезьте из нее ниток той длины, какой хотите видеть свои волосы. Сколько именно будет ниток - не так важно. Ориентируйтесь на 20-30,



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

этого хватит. Сожмите нарезанные нитки в руке ровно посередине и скажите: «Длина коса - до самого пояса. Сильна коса - топором не порубить. Красива коса - женихам на загляденье». После сказанного сделайте ровно посередине ниток крепкий узел и оставьте то, что получилось, под любым высоким деревом.

Если шевелюра реддеет. Если вы точно знаете, что выпадение волос - это не следствие внутренних заболеваний, попробуйте использовать следующий шепоток. Возьмите глубокую миску и любую крупу - например, пшено. Насыпьте на доньшко миски немного пшена, а пока сыпете, тихонечко шепчите: «Сколько зернышек упадет, столько волос моих выпадет». Высыпан-

ное зерно залейте водой и слейте в любую проточную воду.

Волосы сильные да густые. Не нравятся редкие и тусклые волосы? Тогда самое время прибегнуть к одному старинному заговору, благодаря которому, раньше девки в деревнях все с толстыми косами наперевес ходили. Отправляйтесь к дереву, ствол которого полностью не можете обхватить руками. Обхватите его, насколько это возможно, почувствуйте всю силу и мощь дерева. Затем скажите: «Как ствол не обнять, так и косу мою не объять будет. Станет густой, сильной, на подъем непосильной. О чем мечтаю - то сбудется. Аминь». После этого погладьте кору и попросите у дерева силу.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.

Белый маг, целитель Мария. Хиромант. Нумеролог.
ПРЕДСКАЗЫВАЕТ БЕЗ НИЧЕГО.

Работает по фото.

577-72-56-65, 273-00-50

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ТАИНСТВО БРАЧНОЙ НОЧИ

«Мои дорогие, Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Я несколько лет назад обратилась к вам в самый трудный период моей жизни. Вы спасли меня, мою семью от всех несчастий, которые обрушились на мою голову. Вашими молитвами у меня все прекрасно в данный момент. Но вот у меня к вам такой вопрос. Моя дочь выходит замуж и меня волнуют приметы, связанные с постелью, когда надо застилать постель, когда менять белье, так как слышала от этого зависит многое. Маретта М.»

«Мои, очень любимые, Ольга и Дмитрий! Я с нетерпением жду ваши публикации. Ваши советы помогли и мне, и моим знакомым. Вы самые сильные и самые уважаемые экстрасенсы нашей страны. У меня к вам вопрос. Могут ли существовать приметы, касаемые брачной постели и что надо делать, чтобы у молодоженов не было проблем. Светлана И.г.Тбилиси»



СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ
В комнату, где будет брачная ночь у молодых, ни под каким предлогом никого не пускайте – ни родных, ни близких, ни знакомых.

Подушки на постели новобрачных должны лежать застегнутыми друг к другу.

Чтобы жена была желанна мужу, ей необходимо искупаться в отваре мяты или лаванды.

В брачную ночь молодая должна вынуть сережки из ушей, чтобы они не выпали во время сна. Если она их потеряет в брачную ночь, у мужа могут быть в будущем большие неприятности.

Чтобы после первой брачной ночи вас не сделали импотентом, не мочитесь где попало, а пользуйтесь туалетом. Например, если в то место, куда помочился молодой муж, вобьют гвоздь со специальным заклятием, то молодой человек станет импотентом.

Если на брачной постели обнаружены иголки, землю, рассыпанную пшеницу или еще что-нибудь, ни в коем случае новобрачным нельзя ложиться на эту постель.

В первую брачную ночь обязательно должен быть совершен супружеский акт.

Брачная постель должна быть освящена. Священной водой трижды крестообразно побрызгайте кровать.

В брачную ночь никому, ни под каким предлогом не уступайте свое брачное ложе.

Немало народных примет связано с супружеской кроватью. Во-первых, она должна быть новой, купленной молодыми практически после свадьбы. Новыми должны быть и постельное белье, и прочие принадлежности: матрас, плед, подушки и одеяло. Во-вторых, кроме супругов (здесь исключением могут быть ваши дети) на кровать никто не должен садиться и, тем более, лежать на ней. Согласно приметам, это приведет к измене одного из супругов.

В комнате, где ночевал гость, убираться следует не ранее, чем через час после его ухода, дабы не навлечь несчастья. Незастеленная после сна постель способна навлечь на ее хозяина болезни. Менять постельное белье в воскресенье – плохо спать всю неделю. Идеальный день для смены белья суббота. Чтобы не вставать с кровати «не с той ноги», вставляйте как советуют народные приметы – всегда с правой. Если же все-таки не удержались и ступили на пол левой ногой, начинайте обуваться с правой. Спать следует головой к дверям, иначе сон будет отбирать ваши жизненные силы. Многие считают, что подниматься с кровати следует со стороны, противоположной той, с какой ложились. Во избежание наваждений, нечистой силы хорошо поставить под кровать кружку с кипяченой водой, так как черти ее избегают. Однако утром воду не забудьте вылить.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (РУДОИ) – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

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

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

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

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

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ Больному необходимо пить свежевыжатый картофельный сок - по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс лечения - 2 месяца, затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс. Картофельный сок принимают обязательно свежеотжатым, поскольку через 10 минут он окисляется и теряет свою пользу. Принимают сок только с июля по февраль. При длительном хранении в клубнях картофеля начинают накапливаться вредные соединения.

✓ Также полезен свежеотжатым морковный сок. Его можно смешать с картофельным (1:1) и принимать по 1/4 стакана 2 раза в день. Не забудьте добавить в него немного растительного масла. Морковь богата каротином, а он растворяется в жирах и не растворяется в воде. Морковный сок можно пить в течение всего года. Но следите, чтобы не возникло переизбытка витамина А, поскольку он откладывается в печени. Первый признак гипервитаминоза - развитие желтухи. В этом случае необходимо немедленно прекратить пить морковный сок.



Целебные травы

ОНИ СНИМАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ И ВОССТАНАВЛИВАЮТ СЛИЗИСТУЮ ПРИ ЭРОЗИИ ПИЩЕВОДА.

✓ Семена льна вырабатывают полезную слизь, которая смазывает стенки пищевода. Залейте щепотку семян льна 1 стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде полчаса. Пейте по 1 ст. ложке слизи через 15 минут после еды.

✓ Смешайте по 1 части травы чистотела, зверобоя, бессмертника и хвоща, корней валерианы,

цветков ромашки, плодов фенхеля и семян укропа и по 2 части цветков липы, календулы и кипрея. Заварите в термосе 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Пейте снадобье по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды ежедневно. По вкусу в настой можно добавить мед.

✓ Измельчите и смешайте в равных пропорциях корни

валерианы и окопника, траву полыни, татарника и дурнишника и цвет калины. Залейте 4 ст. ложки сбора 1 л кипятка, настаивайте в термосе ночь. Утром процедите и пейте по 150 мл 3 раза в день до еды. По вкусу добавьте мед. Такой настой способствует заживлению слизистой.

✓ Для восстановления слизистой оболочки пищевода пьют настои целебных трав: ромашки, боярышника, кукурузных рылец, корней айра и горца, корней и листьев одуванчика. Травы можно заваривать по отдельности или в смеси. Полезно чередовать чаи, чтобы не возникло привыкания и не пропал целебный эффект. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку сырья, настаивают 15-20 минут и выпивают настоем в течение дня. Курс - не меньше двух месяцев.

✓ Полезны облепиховое и льняное масла. Они смазывают стенки пищевода, защищают раневую поверхность от дальнейшего повреждения, подавляют развитие микроорганизмов. Принимают по 1/2 ст. ложки облепихового масла 3 раза в день через 15 минут после еды. Курс лечения - около двух месяцев.

10 Г. ПРОПОЛИСА ЗАЛИВАЮТ 100 МЛ 70%-НОГО СПИРТА, НАСТАИВАЮТ В СТЕКЛЯННОЙ ПОСУДЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 10 ДНЕЙ. ПРИНИМАЮТ ПО 10 КАПЕЛЬ НАСТОЙКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ, РАСТВОРИВ В 1/4 СТАКАНА ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ.

МЕНОВАЗИН МНОГО ЛЕТ СПАСАЕТ НАС С МУЖЕМ ДАЖЕ ОТ БЕССОННИЦЫ

Мы с мужем пользуемся меновазином более 30 лет. В его состав входят ментол, новокаин, анестезин. Стоит меновазин дешево, а лечит очень многие заболевания.

После родов меня много лет мучил геморрой. На работе приходилось много ходить и часами сидеть. Тяжко было, когда геморрой обострялся. Стала я смазывать шишки меновазином и не заметила, как они исчезли. Если будете так же лечиться, не бойтесь, когда сильно бу-

дет жечь - это быстро проходит. А еще при головной боли вокруг ушей смазываю меновазином, и после 1-2 процедур боль исчезает.

У зятя часто болит горло, так он от уха до подбородка натирает меновазином. Когда перед непогодой крутит ноги и руки, хорошо натирать их меновазином хотя бы раз в день - точно помогает, проверено на себе.

Когда тебе за 70, бывает, ноги перестают слушаться. Тогда мы с мужем смазываем меновазином

ступни и под коленями, и ходить становится легче. Спасает нас меновазин и от бессонницы. Смачиваем в нем тампон и протираем шею с затылочной части от уха до уха. Засыпаем без всяких снотворных. При радикулите можно натирать позвоночник, область поясницы по ходу седалищного нерва и затылок.

Мы с мужем благодарны человеку, который надоумил нас всегда иметь дома пузырек с этой жидкостью. Меновазином уже пользуются наши дети. Всей душой буду рада, если он еще кому-нибудь поможет. Всем желаю добра!

Е. Дудко.



Как справиться с изжогой

В наш век фастфудов, еды на ходу и малоподвижного образа жизни, нередкой стала для людей проблема изжоги.

По официальным данным, изжогой страдают около 40 процентов населения планеты – как мужчины, так и женщины. Она возникает из-за воздействия желудочного сока на слизистую оболочку пищевода, вызывая чувство жжения и боль, отрыжку, кислый привкус во рту. Изжога может сопровождаться тошнотой, она может усиливаться после еды, длительной работы в наклоненном состоянии или после лежания. Недуг может встречаться при гастрите с пониженным содержанием соляной кислоты. В данном случае она вызывается продуктами брожения пищи в желудке.

Помимо патологических, изжогой могут сопровождаться функциональные состояния организма. К ним относятся беременность, особенно на поздних сроках, переизбыток, злоупотребление алкоголем, состояние после операции на желудке и двенадцатиперстной кишке. Изжога при беремен-

ности возникает из-за сдавления растущей маткой кишечника и желудка. Особенно опасно переизбытие жирной, очень горячей, жареной, острой пищей и сладостями. Алкоголь раздражает слизистую пищевода и желудка. При частом употреблении возникает воспалительный процесс, который на определенном этапе переходит в хроническую форму. Воспаление сопровождается отеком слизистой оболочки. Как правило, изжога становится постоянной спутницей человека, злоупотребляющего алкоголем.

Врачи рекомендуют начать лечение недуга с немедикаментозных способов. Они представляют собой комплекс мероприятий, который включает питание маленькими порциями 5-6 раз за сутки, при этом исключить из рациона жирную, жареную, острую, очень горячую пищу, алкоголь, сладкие газированные напитки. Необходимо бороться с ожирением и умеренно заниматься физическим трудом. Если при выполнении всех рекомендаций улучшение не наступило в течение 1-2 недель и изжога продолжает мучить, то необходимо проконсульти-

роваться с врачом. Она значит исследования, после которых сможет дать рекомендации по использованию медикаментов от изжоги. К ним относятся медикаментозные методы лечения, нейтрализующие избыток кислоты в желудке.

Эти медикаменты разделяются на две группы: всасывающиеся и невсасывающиеся. К первой группе относятся препараты, продукты реакции которых полностью всасываются в желудочно-кишечном тракте. Самым распространенным является пищевая сода. Однако известно, что углекислота, выделяющаяся в процессе использования соды для лечения изжоги, способствует появлению отрыжки и вздутия живота. После ее приема уровень кислоты становится еще выше, отрицательное воздействие оказывает на водно-солевой обмен. В результате, появляются отеки, особенно у людей пожилого возраста. Поэтому соду нельзя употреблять!

Специалисты считают, что и прочие всасывающиеся средства также плохо зарекомендовали себя. Наибольшим эффектом обладают те, в составе ко-

торых алюминий. Они обладают наилучшим сочетанием поглощающего, нейтрализующего и обволакивающего эффектов. Однако действие наступает медленнее. Кроме того, алюминий способствует развитию запоров. Именно поэтому используют комбинированные препараты, содержащие, помимо алюминия, магний.

На первых порах, как средство профилактики изжоги, нужно выпить чайную ложку любого растительного масла. Эффект наступает очень быстро и действует долго. Можно также немного теплого молока, съесть морковь, принять отвары и настои мяты, зверобоя, укропа, ромашки. Если нет времени готовить отвары и настои, то подойдет корневиче аира. Небольшой кусочек необходимо разжевать и проглотить. Довольно действенным средством от изжоги является свежевыжатый картофельный сок. Принимать его надо по четверть стакана за 20 минут до еды. Еще одно народное средство от изжоги – мумие. 0,2 грамма растворяют в воде и принимают дважды в день.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Глина язву заживит

Белая или голубая глина, которую продают в аптеках как средство для лечения суставов или для использования в косметических целях, успешно применяется и при обострениях язвенной болезни. Частицы глины помогают заживлять поверхность слизистой оболочки и выводят из желудка токсичные вещества. Целебный раствор надо принимать по 1 стакану 2 раза в день за час до еды. В начале лечения он готовится из расчета 1/3 чайн. ложки на стакан воды. Количество глины постепенно увеличивайте, доведя до полной чайной ложки. Курс лечения - 30 дней. Его можно повторить после 10-дневного перерыва.

Мед с маслом и грецкими орехами

Не только целебное, но и вкусное средство. Готовится из цветочного меда, мелко размолотых грецких орехов и сливочного масла, взятых в равных долях (по 300 г). Компоненты поместите в посуду и нагревайте 20 минут в духовке при температуре около 100 градусов. Хорошо перемешайте массу и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Если язвенная болезнь еще не запущена, лекарство за короткий срок помогает избавиться от недуга.

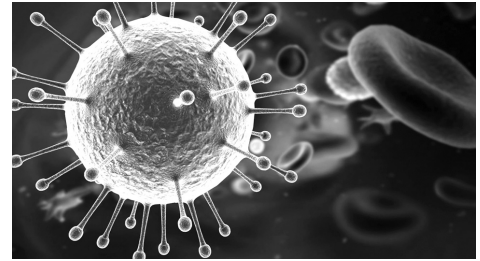


Приступ снимет календула

Настой травы прекрасно снимает изжогу, тошноту и боль у больных язвой желудка. Способствует облегчению самых тяжелых приступов. Кроме того, календула обладает сильным бактерицидным и противовоспалительным действием. Залейте в термосе 5 ст. ложек травы и цветков 2 л кипящей воды и настаивайте 5 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день через равные промежутки времени.
P.S. Все эти снадобья имеют свои противопоказания и побочные эффекты. Поэтому, прежде чем начать ими лечиться, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, совместимы ли они с медикаментозным лечением.

Он приходит из дальних стран, неожиданно сваливается на наши головы, да еще и мутирует. Как обезопасить себя от этого коварного пришельца, предупредить или хотя бы снизить опасные для здоровья разрушительные последствия.

ГРИПП НА ГОЛОВЫ!



Угадать, какой именно грипп гуляет по стране, заранее невозможно. Гонконгский вирус гриппа, например, сопровождается высокой температурой, общим плохим самочувствием, головной болью, ломотой в теле и болью в горле. По сути, эти симптомы присущи любому гриппу. Но есть и особенность: при гонконгском тяжесте состояния часто стремительно нарастает, быстро развивается бронхит, а затем и пневмония. Поэтому будьте начеку: заподозрили грипп - срочно вызывайте врача. Особенно надо быть бдительным, если грипп протекает тяжело, когда катаральные явления спустились вниз - в бронхи, в дыхательные пути. Стоит бить тревогу, если уже развилась пневмония, появилась одышка или затрудненное дыхание во время покоя. У детей до пяти лет может быть

свистящее дыхание. Дальше может развиваться отек легких и даже отек мозга, а это приводит к смерти. Если вовремя не вызвать врача и не лечиться, можно ждать серьезных осложнений.

Не забывайте, что в воздухе вирус гриппа сохраняет свою жизнеспособность и инфекционную опасность в течение нескольких часов, а на поверхностях мебели - до четырех суток. Чего не любит вирус, так это высокой температуры, особенно ультрафиолетового излучения.

В гриппозный сезон важно также всем без исключения принимать витамины, пить больше жидкости, проветривать помещения и почаще гулять на воздухе. Вероятность заболеть в закрытом помещении при скученности людей резко возрастает. Чем чаще его проветривать, тем меньше в воздухе

вирусов и ниже вероятность заболеть. А еще надо регулярно проводить влажную уборку помещений. Советы на каждый день:

- ✓ по возможности избегайте многолюдных мест, компаний друзей и знакомых, отворачивайтесь от тех, кто кашляет, чихает и сморкается;

- ✓ в местах скопления людей и при близком контакте с ними (в общественном транспорте или магазине) надевайте маску, защищающую нос и рот;

- ✓ старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту и глазам;

- ✓ не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены: полотенцем, носовым платком. Не берите в руки чужие мобильные телефоны - на них могут быть вирусы гриппа;

- ✓ чаще мойте руки с мылом;

- ✓ проветривайте жилые, учебные и рабочие помещения. проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств;

- ✓ ежедневно ешьте овощи и фрукты, пейте больше жидкости, особенно ягодных кислых морсов, фруктовых соков;

- ✓ больше спите и отдыхайте, гуляйте на свежем воздухе.

Все это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям. А при появлении первых симптомов гриппа - повышение температуры тела, головная боль, насморк, боль в горле, кашель, рвота, жидкий стул - не ходите на занятия и на работу, останьтесь дома и немедленно вызывайте врача из поликлиники или скорую помощь.

И. Васильченко, эпидемиолог.

Теперь зимой моя семья не заболеет

Узнала хороший рецепт снадобья, которое лечит кашель, насморк, ангину, пневмонию, и приготовила его. Надеюсь, теперь моя семья не заболеет зимой. Как только зацвел чистотел, днем в сухую солнечную погоду пошла в огород, срезала всю надземную часть, сразу порезала и пропустила через мясорубку (мыть траву не надо!). Кашицу оставила до вечера в эмалированной посуде. Вечером выжала сок в стеклянную емкость и поставила в холодильник до утра. Утром осторожно, не взбалтывая, слила чистый сок. Сколько сока получилось, столько нужно добавить меда и водки. Размешала, чтобы мед растворился, - лекарство



готово! Принимать нужно 1 раз в день - утром, натощак. Час ничего не есть, лекарство не запивать и не заедать. Пить по 1 ст. ложке 5 дней. Затем сделать на 5 дней перерыв и снова пить пять дней. Это лекарство можно пить для профилактики каждый месяц в течение 5 дней.

О. Немухина.

Как я лечу бронхит и кашель

Один стакан мелко нарезанной капусты заливаю 5 стаканами воды и ставлю на водяную баню на полчаса. Затем отвар процеживаю, доливаю воды до первоначального объема и добавляю 200 г меда. Пью по 1/2 стакана 3-5 раз в день. А при сильном гайморите поможет спиртовая настойка из трав «Ротокан» (продается в аптеке). На 1 стакан теплой

воды возьмите 1 ст. ложку настойки и резиновой грушей промывайте нос 2 раза в день. Вначале будет сильно щипать, поэтому придется потерпеть.

Н. Чайкина.

Бородавка "сидела" на шее

Чем только не пробовала ее вывести: и чистотелом, и чесноком, и уксусом - без толку. Помог обычный строительный скотч. Отрезала от ленты кусочек и наклеила на проблемное место. Сверху залепила пластырем. Через неделю скотч удалила. Промыла заклеенный участок водой и осторожно потерла пемзой. На другой день опять заклеила скотчем, уже на 5 дней. После трех процедур бородавка пропала. И вот уже год не появляется.

И. Саенко.

Полезно знать



- ✓ Замучил храп? Ежедневно перед сном закапывайте в каждую ноздрю по капле облепихового масла.
- ✓ Икота быстро пройдет, если выпить стакан воды, в которой растворена 1 чайн. ложка сахара.
- ✓ От малокровия и сахарного диабета очистите айву от семян, положите в термос, залейте кипятком в соотношении 1:20 и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.
- ✓ Для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки измельчите в кофемолке горсть арахиса. Разведите кипятком 1:3. Принимайте по 2-3 ст. ложки смеси 2-3 раза в день за 20 минут до еды.
- ✓ Голова болит? Смешайте 1/2 чайн. ложки сухого имбиря с горячей водой до пастообразного состояния. Намажьте пасту на лоб. Возможно небольшое жжение, но это не страшно.



Эта приправа ценится в медицине благодаря своим уникальным целебным свойствам.

Куркума – природный антибиотик



- ✿ При простуде и других респираторных заболеваниях, а также для очищения кровеносных сосудов от холестериновых отложений заварите пол чайной ложки порошка куркумы половиной стакана кипятка, размешайте, остудите до температуры тела и добавьте чайную ложку меда. Дайте напитку настояться 5 минут и выпейте. Повторите прием целебного эликсира еще два-три раза в течение дня.
- ✿ При тонзиллите или фарингите возьмите по одной щепотке порошка куркумы и соли и растворите их в половине стакана кипяченой воды комнатной температуры. Полощите этим раствором горло 4-6 раз в день, в том числе обязательно на ночь и после сна.
- ✿ От синяков, травматических отеков можно избавиться быстрее, если использовать для компрессов пасту из куркумы. Разведите кипяченой водой пол чайной ложки куркумы и щепотку соли, чтобы получилась густая смесь. Нанесите ее на больное место, прикройте марлевой салфеткой и держите, пока не высохнет. Повторите процедуру несколько раз.

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПРОБУЖДАЕТСЯ ПО НОЧАМ? КАК ИЗБЕЖАТЬ ТАКИХ ПРОБУЖДЕНИЙ И НАЛАДИТЬ СОН?

ВЫ ПРОСНУЛИСЬ - И УЖЕ НЕ УСНУТЬ?

Стоит обратиться к флебологу

Внезапные пробуждения могут быть вызваны неприятными ощущениями в ногах, зудом, покалыванием. Если никаких видимых причин нет, можно предположить проблемы с венами или сосудами. Поэтому стоит обратиться к флебологу. Если с сосудами все в порядке, возможно, так проявляется синдром беспокойных ног. В этом случае хорошо помогает массаж.



К эндокринологу...

Нередко человек пробуждается от голода. Специалисты по питанию это называют ночным жором. Стоит проконсультироваться у эндокринолога: ведь приступы ночного голода могут быть спровоцированы падением уровня глюкозы. Кстати, «голодные просыпания» свойственны людям, которые сидят на строгих диетах и днем жестко ограничивают себя в питании.

Поставьте будильник, чтобы не смотреть на часы, когда просыпаетесь. Соблазн проверить, сколько осталось спать, велик. Но так вы заставляете мозг работать.

просыпается в состоянии ужаса. При этом редко помнит, что ему снилось. Не пытайтесь пить снотворные - такое самолечение вряд ли поможет, ведь причины страхов могут быть и психологическими, и физиологическими.

Иногда люди просыпаются, якобы, от звонка в дверь или по телефону. При этом, за дверью никого нет и телефон молчит. Если такое произошло, пугаться не стоит. Возможно, это галлюцинация, возникшая в момент засыпания. Или она может появляться в период пробуждения. Если это единственный случай, значит, не страшно.

А может, у вас "бессонная" депрессия?

Если вы регулярно просыпаетесь ближе к утру и с трудом потом засыпаете, - это может быть признаком депрессии. Особенно, если пробуждение сопровождается ощущением одиночества, безысходности, тоски. Тут проблему со сном, скорее всего, поможет решить психолог или психотерапевт.

Ночные страхи

Одна из частых причин ночного пробуждения, так называемые ночные страхи. Человек, как правило,

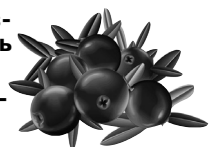
Сон может нарушаться из-за стресса

Если ночные пробуждения случаются не меньше трех раз в неделю на протяжении трех и более месяцев, стоит обратиться к сомнологу. Чем раньше начнется лечение, тем быстрее наступит улучшение. В зависимости от поводов для ночных пробуждений сомнолог может направить к неврологу, кардиологу, эндокринологу, флебологу или психологу.

Е. Голикова, сомнолог, врач II категории.

✿ Сок клюквы, смешанный со свекольным соком, разбавленным водой 1:1, пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день при гастритах и запорах.

✿ Сок из клюквы с медом полезно пить при кашле, простуде и ангинах.



Если камень застрял в мочеточнике

При мочекаменной болезни часто камень застревает в мочеточнике, вызывая мучительную режуще-колющую боль в области поясницы. Это сопровождается тошнотой и рвотой, в моче может появиться кровь.

Чем это может закончиться?

Ситуация всегда критическая: если в мочеточнике застрял камень и его вовремя не ликвидировать, может развиться серьезное осложнение - обструктивный пиелонефрит, который, в свою очередь, требует проведения экстренного лечения в стационаре. Страдальцу может потребоваться серьезное хирургическое лечение и даже удаление почки.

Что делать, если это случилось?

Если возникли симптомы, которые говорят о наличии камня в мочеточнике, необходимо срочно обратиться за помощью к урологу. Своевременное лечение поможет избежать серьезных последствий. Еще пару десятков лет назад больным, у которых были камни в мочеточнике, лечение давалось нелегко. От камней избавлялись только с помощью операции, а для экстренного возобновления оттока мочи из почки выполняли нефростомию (хирург устанавливал дренажную трубку, по которой стекала моча). Теперь практически отказались от открытых операций по удалению камней из мочеточника.

Методы дренирования почки тоже изменились. А для восстановления нормального оттока мочи применяют специальные катетеры-стенты - осо-

бые трубки устанавливают эндоскопически и надежно фиксируют одним концом в мочевом пузыре, а другим - в почке. Это намного комфортнее и эффективнее для больных, чем стома.

Что же касается хирургического лечения пациентов с камнями в мочеточнике, то в большинстве случаев, сегодня используется уретеролитотрипсия - контактное или дистанционное (бесконтактное) дробление камней. С помощью этого метода удаляют камни из мочеточника, почки, мочевого пузыря.

О дроблении камней подробнее

Во время контактной литотрипсии хирург подбирается к камням через мочевыводящую систему, используя при этом специальный эндоскоп. Бесконтактная литотрипсия не требует хирургического вмешательства для удаления камня. Раздробить камень в устье мочеточника, как в любом другом месте, можно с помощью ультразвука или магнитно-резонансными волнами. Место нахождения камней определяется с помощью ультразвуковой диагностики, рентгена, а в сложных случаях используют МРТ. Воздействуя на камень невидимыми ударными волнами, врач добивается того, что он дробится на мельчайшие частички, которые выводятся через мочевого-

водящие пути. Большой плюс литотрипсии - пациенту не нужно проводить полостную операцию, чтобы извлечь мелкие или средние камни из почки или мочеточника. Это снижает риск возникновения послеоперационных осложнений.

Камни могут появиться снова

Мочекаменная болезнь - серьезное заболевание. Появившись однажды, оно часто преследует человека на протяжении всей жизни. Иногда после раздробления камня в мочеточнике народные средства помогают значительно отсрочить следующее образование камня.

Литотрипсия необходима при непроходящей или постоянно повторяющейся почечной колике с диагностированным камнем в мочеточнике; камнях в почках, мочевом пузыре, мочеточнике, которые самостоятельно не могут отойти из-за размеров, превышающих диаметр уретры и мочеточников (если в мочеточнике обнаружен очень большой камень, операция может стать единственным методом лечения).

P.S. Удаление камней методом дробления противопоказано, если нарушена свертываемость крови, при онкологических заболеваниях, беременности, больших кистах почек, аневризме аорты, наличии у пациента стимулятора ритма сердца. Не получится раздробить с помощью литотрипсии коралловидные камни почек. Тут потребуются полостная операция.

КУСОЧЕК НОГТЯ ПРИРОС, И ШРАМА ПОЧТИ НЕ ВИДНО...

Случилась оказия на работе - при раскройке шпона отхватил половину фаланги большого пальца на руке. Нож был большой и остро заточенный. Кость, слава богу, вроде не задел. Фаланга держалась на небольшом лоскуте кожи. Остановил кровь, прилепил кусок, как раньше было, заматал с горем пополам и поехал сдаваться в травмпункт. Хирург, солидный дядечка в халате, осмотрел мою «боевую

рану», вывел все подробности и вынес вердикт «Шить не будем, может загноиться!» Начал обрабатывать рану. Я с любопытством разглядывал его манипуляции. В один из моментов он наклонился к моему уху и что-то тихо спросил. Я на секунду отвлёкся, и он резким движением щипцами оторвал часть ногтя от моего исколенного пальца! О боги! Мир потух перед моими глазами! Такой жуткой

боли я еще не испытывал никогда в жизни! Как потом объяснил врач, этот кусочек ногтя был уже не жилец, а только мешал бы заживлению.

История закончилась благополучно. Кусок пальца доктор прилепил назад и зафиксировал пластырем. По рекомендации хирурга я периодически смачивал его в водке для дезинфекции. Пару недель ходил на перевязки в поликлинику. Кусочек фаланги прирос, и шрама почти не видно. Всем желаю здоровья и не болеть!

Дмитрий.

Пригодится

✓ Сок репчатого лука растворяет песок и мелкие камни в почках. Принимайте по 1 чайн. ложке измельченного лука через час после еды 3 раза в день.

✓ Чтобы песок в почках и мочевом пузыре не превратился в камни, надо ежедневно пить крепкий зеленый чай.

✓ Никогда не будет песка в почках и мочевом пузыре, если постоянно пить отвары и компоты из сушеной груши.

Соска для малыша

? Как правильно выбрать пустышку для малыша? Влияет ли размер пустышки на развитие и формирование прикуса и зубов?

К. Макеенко.

Пустышки лучше покупать в аптеках или специализированных магазинах. Новые пустышки обязательно должны быть герметично упакованы, в наличии должен быть колпачок для хранения, щепочка для надежного закрепления. Антивакуумные отверстия позволяют сохранить первоначальную форму пустышки. Ее размер зависит от возраста младенца; пустышки для новорожденных, для детей от 3 месяцев, для детей от 3 до 6 месяцев, для детей от 6 месяцев и старше.

По форме различают круглые и овальные пустышки. Самые популярные - ортодонтические пустышки, которые максимально повторяют форму материнского соска. Считается, что



они лучше остальных способствуют правильному развитию челюсти.

Также обращайте внимание и на материал. Латексные пустышки - мягкие и эластичные, но портятся при кипячении, поэтому требуют частой смены. Силиконовые пустышки устойчивы к повреждениям (в том числе и кипячению), долговечны, не имеют запаха.

Если вы решили кормить малыша только грудью, старайтесь не предлагать ему соску. Если с грудным вскармливанием не сложилось, можно использовать пустышку. Как правило, если ребенок кричит, плачет, кормящая мама дает малышу грудь, а не кормящая может предложить пустышку.

Не злоупотребляйте пустышкой и помните, что изначально она нужна для успокоения ребенка, а не родителей.

ШТРАФ ЗА ПЛОХОЕ ОТЦОВСТВО

В Швеции отец обязан брать отпуск по уходу за ребенком. В этой стране оба родителя могут находиться в оплачиваемом отпуске по уходу за ребенком 480 дней. Причем как минимум 60 этих дней в декрете должен быть папа.

Во Франции родители имеют право делить отпуск по уходу за ребенком пополам.

В Португалии папы обязаны как минимум 5 дней провести с новорожденным малышом, иначе их ждет большой штраф.

В Испании мать обязана провести с ребенком первые 6 недель жизни. После этого испанские отцы имеют право на 10 дней декретного отпуска. Причем, работодатель оплачивает родителям зарплату в полном размере.

В Германии мужчина, который берет такой отпуск, получает пособие на протяжении 14 месяцев вместо обычных 12-ти.

В Норвегии отец в декрете - обычное явление. Каждый третий отец уходит в отпуск на 14 недель.

В Нидерландах папам декрет полагается на несколько месяцев дольше, чем мамам.

В Польше оплачиваемый декретный отпуск длится год. Первые 14 недель - для женщин, потом можно поменяться с папой. 2 недели отпуска по уходу за ребенком предназначены только для представителей сильного пола.

В Бельгии первые 3 дня отпуска мужчина получает 100% зарплаты, оставшиеся 82 дня - не больше 102 евро в сутки. Оплачивает их наниматель.

В Словении самый долгий отцовский отпуск - 13 недель. Первые 15 дней выплачивается 90% дохода мужчины (но выплаты не могут превышать размер двух средних зарплат по стране), оставшиеся дни не оплачиваются.

Луковое снадобье

При сильном кашле наполните бутылку кашицей из лука, закройте, обмажьте всю бутылку тестом и поставьте в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключите, подождите, пока остынет, потом снимите тесто и откройте бутылку. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им по 1/2 чайн. ложки снадобья в день при гриппе и кашле.

Настой сосновых почек

Вскипятите 0,5 л молока, добавьте 1 ст. ложку сосновых почек и сразу снимите с огня. Настаивайте час. Давайте ребенку в течение дня в теплом виде по 50 мл через каждые 1-2 часа. Настой почек можно приготовить на воде. Вместо сосновых почек можно использовать молодые еловые побеги. После первого же применения этого средства кашель становится мягче.

Молоко с шалфеем

В стакан горячего молока добавьте 1 ст. ложку шалфея, доведите до кипения. Настаивайте под полотенцем 10 минут, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда, 1 чайн. ложку нутряного свиного, гусиного или барсучьего жира или сливочного масла. Давайте ребенку пить по 100 мл этого средства на ночь. Шалфей противопоказан детям до 2 лет.

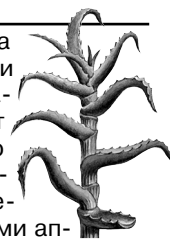
Доктор посоветовал закапывать сок

Когда у ребенка увеличиваются аденоиды, большинство врачей советуют делать операцию. У меня в детстве тоже была такая проблема. Не мог дышать носом, ходил с открытым ртом. Перед школой мать повела меня к

врачу. Принимал опытный пожилой отоларинголог. Так вот он посоветовал в течение года перед сном капать в каждую ноздрю по 1-2 капли сока алоэ. Так как сок горький, я просил сахар или конфету, но потом привык и уже не за-

едал лекарство сладостями. Сок надо закапывать лежа, стараться не глотать его минут пять и дышать ртом. Через несколько месяцев аденоиды рассосались, но лечить меня мама продолжала весь год. Дышу свободно до сих пор,

а мне уже за 60. Когда при простуде закладывает нос, капаю сок алоэ утром и вечером. Никакими аптечными каплями не пользуюсь.



В. Трофимов.



Родителям нужно приучить ребенка к мысли, что поликлиника – это совсем не страшно.

Ребенок боится врачей...

Поиграйте в доктора

Детей в возрасте до 2,5-3 лет могут пугать чужие дяди и тети, в том числе в белых халатах. Малыши очень недоверчивы к посторонним взрослым - это нормально.

Простые уговоры вроде «доктор - хороший дядя» не помогут. Ребенка пугает неизвестность, поэтому детям полезно играть «в доктора». Дайте малышу пузырек от лекарства, ватную палочку - пусть лечит «болячки» у бабушки и дедушки, сделает «прививки» папе и маме, избавит от хворей игрушки. Эта игра поможет решить большинство возникающих проблем, связанных с посещением врача.

Таким образом ребенок поймет, что поликлиника - это такая же необходимость, как, например, поход в магазин или детский сад.

Возьмите с собой игрушку

Малыш в возрасте от 3 лет уже может понять слово «надо» и в состоянии осознать, что, «надо сделать прививку, чтобы не болеть».

Визит к врачу станет для него уже знакомым действием. Он теперь знает, что надо поздороваться с доктором, тот посмотрит горлышко и т. д.

Разрешите взять с собой игрушку. Скажите: «Пора и Аленку показать врачу». Возможно, доктор поддержит эту игру:

осмотрит и ребенка, и куклу. Для детей до 3 лет игрушка станет отвлекающим от тревожных мыслей занятием.

Если малыш всю дорогу до поликлиники плакал, а в кабинете у врача успокоился и достойно перенес осмотр, похвалите его перед папой или бабушкой: «Он такой умница, справился!» А вот подарков лучше избегать, иначе ребенок начнет манипулировать вами, и не только в больничных вопросах.

Если предстоит болезненная процедура, говорите откровенно: «Придется потерпеть. Но я знаю, что ты у меня сильный и мужественный». Не унижайте достоинство ребенка, стыдя за слезы.

Некоторые родители пугают детей: «Будешь плохо себя вести - вызовем врача, он сделает тебе укол». Ничего, кроме негативного отношения ко всей медицине, это не вызывает.

Укол - это не страшно

Дети-дошколята часто боятся крови. Они не понимают, что с ними хотят сделать. Поэтому, еще дома настройте малыша на эту процедуру: например, во время игры в доктора можно проиграть именно этот процесс и легонько «уколоть» пальчик (например, уголком, свернутым из бумаги) или просто слегка ущипнуть его за пальчик. Ребенок поймет, что ничего страшного в этом нет.

И. Резник, детский психолог.

Знаете ли вы, что...

✓ Кесарево сечение является древнейшей полостной операцией. Упоминания о ней встречаются в греческих мифах, а также исторических документах Индии, Египта, Римской империи и Китая. Кесарево сечение неслучайно созвучно с именем Гая Юлия Цезаря. Его мать умерла во время родов, а ребенка извлекли на свет врачи. А «кесарь» дословно переводится как «его вырезали».

✓ В древности такая операция проводилась только на мертвой матери во имя спасения жизни ребенка. Лишь в 1521 году французский врач Руссо описал проведение кесарева сечения у живой женщины.

✓ Сейчас большинство операций кесарева сечения делается под спинальной или эпидуральной анестезией. Женщина все время остается в сознании и может сразу увидеть своего ребенка. Плюс такой анестезии еще и в том, что мама может кормить кроху сразу после операции (препарат не попадает в грудное молоко).

С помощью солевого раствора можно легко очистить слизистую носа ребенка от пыли и микробов, облегчить малышу дыхание.

Солевой раствор для детских носиков

Полезно пользоваться им и для профилактики, например, во время эпидемии гриппа. Закапывать таким раствором нос детям можно уже с 6 месяцев. Разведите 1 чайн. ложку без верха соли в 1 л теплой кипяченой воды. Закапывайте малышу по 3-4 капли в каждую ноздрю. Желательно, чтобы ребенок лежал с запрокинутой назад головой. Первый раз

может быть неприятно. Но после нескольких процедур чувствительность пропадает. Повторять процедуру можно через каждые 30-60 минут. Ни в коем случае не промывайте ребенку нос с помощью маленькой груши или клизмочки. Это может вызвать отит. У детей жидкость очень легко проходит из носа в евстахиеву трубу, соединяющую нос и ухо.

У Внучки Диатез был с раннего детства

Лечили ее родители разными способами, но обострения не проходили. И вот на лето приехала внучка ко мне на дачу. Тут-то я и решила заняться ее здоровьем. Лечение заключалось в том, что каждый день я поила ее травяным чаем, а еще давала порошок из яичной скорлупы. Рецепт чая такой: надо смешать в равных пропорциях зверобой, череду, календулу, корень одуванчика, лапчатку прямолыстную и корень калгана. Заваривать из расчета

1 чайн. ложка на 1 стакан воды и пить как чай, но не менее 3 стаканов в день. Порошок из скорлупы тоже несложно приготовить. Яйца нужно сварить вкрутую и очистить скорлупу, сняв с нее внутреннюю пленку. Скорлупу высушить и растереть в порошок. Принимать ежедневно по 1/2 чайн. ложки с каплей лимонного сока. Внучка принимала и чай, и скорлупу в течение всего лета и в город вернулась с чистой кожей.

И. Рожкина.



Эрозия шейки матки - коварный недуг

Это главная причина рака шейки матки. Как и любое распространенное, но непонятное заболевание, эрозия обросла мифами. Их мы попробуем развеять.

1. Эрозия вызывается инфекцией. Не всегда. Шейка матки - самое уязвимое место в репродуктивной системе женщины. Травмы во время родов или полового акта, воспалительные процессы во влагалище, гормональные перестройки в организме женщины - все это может стать причиной эрозии шейки матки. Но наиболее частая причина - это инфекции. Любая, даже незначительная и не до конца пролеченная инфекция влагалища может перекинуться на стенки шейки матки. А длительное инфекционное заболевание (хламидии, микоплазма, папилломавирусная или герпетическая инфекции) изменяет свойства эпителиальных клеток, повышает скорость их деления, что в свою очередь вызывает эрозию.

2. Эрозия шейки матки возникает у 40-летних женщин. Действительно, раньше средний возраст женщин, подверженных патологиям шейки матки, был около 40 лет. Но за последние 10 лет эрозия помолодела. Сегодня она встречается даже у 16-летних девушек.

3. Эрозия может исчезнуть сама собой. Это самое большое заблуждение, которое может стоить женщине жизни. Ежегодно рак шейки матки регистрируется более чем у 600 тысяч пациенток. И основная причина этого - нелеченная эрозия, которая переходит сперва в дисплазию шейки матки (предраковое состояние), а через несколько лет и в злокачественную опухоль. Так что, нарушения слизистых оболочек шейки

матки - это, по сути, бомба замедленного действия. Поэтому не стоит рисковать жизнью, питая сомнительную надежду, что эрозия «рассосется» сама собой. Такие случаи, конечно же, бывают (например, после родов), но, к сожалению, довольно редко. Чтобы не запустить этот

ВО ВРЕМЯ ПЕРВИЧНОГО ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО ОСМОТРА ЭРОЗИЯ ВЫЯВЛЯЕТСЯ У 15-20% ЖЕНЩИН.

опасный недуг, нужно как минимум раз в полгода ходить на плановый осмотр к гинекологу.

4. Маленькая эрозия и раковую опухоль никогда не перерастет. Размеры эрозии никак не влияют на ее злокачественность. А потому определить на глаз характер повреждения клеток невозможно. Врач даже при самой незначительной эрозии должен обязательно провести тщательное исследование пораженного участка вплоть до биопсии, чтобы установить окончательный диагноз и выяснить, с какой формой перерождения эпителиальных клеток он имеет дело (доброкачественной или злокачественной).

5. Если есть эрозия, нужно обязательно делать прижигание. До недавнего времени прижигание пораженной ткани с помощью высоких температур действительно было одним из самых распространенных методов борьбы с эрозией. Однако эффективность этого ме-

тода достигает 50-65%. Сегодня гинекологи признают, что подобная методика несет больше вреда, чем пользы, ведь ткани шейки матки после прижигания заживают крайне медленно (2-3 месяца). После прижигания у женщин довольно часто возникает эндометриоз шейки матки, нарушения менструальной функции, а во время родов шейка матки не может достаточно широко раскрыться из-за образовавшихся после процедуры рубцов.

6. Эрозию шейки матки можно вылечить с помощью нетрадиционных методов лечения. Только при условии, что степень повреждений тканей незначительная. Но лечение с помощью сприн-

ЭРОЗИЯ ПРОТЕКАЕТ БЕЗ БОЛИ, ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ И ДРУГИХ ЯВНЫХ СИМПТОМОВ.

цевания аптечными препаратами и нетрадиционные методы лечения (рефлексотерапия, физиотерапия, фитотерапия) не дают высокого терапевтического эффекта. А потому, справиться с серьезными патологиями шейки матки им не под силу. К тому же, спринцевание противопоказано женщинам, страдающим аллергиями, ведь медикаменты могут вызывать у них серьезные аллергические реакции.

7. Самый эффективный метод лечения - криодеструкция. Нет, хотя криодеструкция (вы-

мораживание пораженных тканей низкими температурами) эффективна. Женщину, перенесшую эту операцию, более месяца беспокоят обильные скуровидные выделения. Но даже после их прекращения в течение первых трех месяцев после перенесенной операции запрещается купаться в бассейне, реке или море. Кроме того, криодеструкцию нельзя применять для лечения нерожавших пациенток, а также при наличии острых инфекций и воспалительных заболеваний во влагалище и шейке матки. Что же касается повторного применения подобной хирургии (если эрозия дала рецидив), то процент нежелательных осложнений и побочных эффектов увеличивается вдвое.

Единственным, максимально эффективным, методом лечения эрозии шейки матки на сегодняшний день признана лазерная хирургия. Самое главное ее преимущество перед всеми остальными методами лечения - дозированное (на строго определенной глубине) воздействие лазерного луча. Кроме того, лазерные технологии сводят к минимуму риск заражения инфекционными заболеваниями во время лечения. Еще один плюс лазерной хирургии - быстрое заживление обработанных поверхностей (эпителий повреждается точно и неглубоко). Да и рубцы после этой процедуры не появляются, так что данный метод применим для нерожавших женщин.

Е. Бурмистрова, гинеколог, врач высшей категории.

Из-за стола встаньте последним

Большинство людей ест быстро. Это примета современной жизни, в которой все надо успеть. Но почему диетологи советуют медленные трапезы?

Пища во рту не только измельчается, но и обрабатывается слюной. Если этот важный этап превратить в быстрое заглатывание, переваривание пищи нарушается. А еще те, кто не спешит при приеме пищи, имеют стабильный вес. Происходит это по двум причинам: раннее поступление сигналов о насыщении в мозг и психологический фактор. Что скрывать - мы все ищем в еде удовольствие, а порой и утешение, ощущение комфорта. Эти чувства можно сполна испытать, если есть медленно. Так что, не торопитесь, а то успеете набрать вес и испортить здоровье. Причем не заметите, как это случилось.

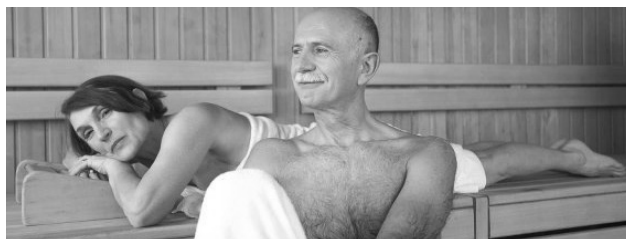
Есть медленно можно научиться. Как?

→ Делайте небольшие перерывы в приеме пищи. Для этого возьмите за правило несколько раз за один прием пищи класть ложку или вилку на стол. В это время можете наслаждаться вкусом и ароматом еды, общаться или любоваться пейзажами за окном.

→ Ешьте маленькой ложкой и из маленьких тарелок. Если поместите несколько ложек пищи посредине большой тарелки, это лишь подчеркнет вашу «обделенность». А пара маленьких, но полных тарелочек оставят ощущение удовлетворения.

→ Нарезайте на куски все, что режется. Чем мельче кусочки, тем легче будет есть медленно.

→ Встаньте последним из-за стола. Игра «Кто съест быстрее» вредна не только для детей, но и для взрослых. Победивший в этой игре, как правило, получает растянутый желудок и проблемы с пищеварением.



Сочетание высокой температуры с влажностью улучшает обменные процессы в коже, слизистых и работу желез.

При старческом кольпите полезно ходить в баню

Это происходит от того, что из-за высоких температур гладкая мускулатура расслабляется, улучшается кровообращение и секреция. Если следом погрузиться в прохладную воду, резко сокращаются гладкие мышцы, сужаются сосуды. Это поддерживает тонус и эластичность тканей. Кроме того, вызывая

прилив крови к стенкам влагалища, баня помогает замедлить процесс атрофии и остановить прогрессирующий старческий кольпит. Но при проблемах с сердечно-сосудистой системой (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия) баню посещать нельзя. Воздержаться нужно и при варикозе и тромбозе.

☛ Началась ангина? Смешайте сок каланхоэ и теплую воду (1:1). Полощите горло почаще.

☛ Полоскать горло можно и яблочным уксусом, смешанным с теплой водой (1:1).



Оказывается, не только женщины, но и мужчины используют головную боль в качестве отговорки, когда не хотят исполнять супружеские обязанности. Почему же мужчины не хотят заниматься сексом?

НЕ ХОЧЕТ СЕКСА...

✓ 68% мужчин отказываются от секса потому, что стало скучно. И если у мужа фантазии хоть отбавляй, а жена пассивна на любовном фронте, он наверняка найдет любовницу.

✓ Отказываются от секса из-за нехватки денег 48% мужчин. Загруженность на работе, бесконечные трудности - и с супружеским сексом можно распрощаться.

✓ Не хотят заниматься сексом со сварливыми жена-

ми 44% мужей. А все из-за постоянной критики, заниженной оценки, тотального контроля.

✓ Для 38% мужчин жена потеряла сексуальную привлекательность.

✓ Предпочитают смотреть порнофильмы вместо того, чтобы заниматься реальным сексом, 22% мужчин. Кроме этих, есть, конечно, и другие причины - эректильная дисфункция, алкоголизм, наркомания, психические расстройства, сексуальные травмы...

ЗА КЕМ БУДУЩЕЕ?

Генетики из Австралии рассказали, что у многодетных пар гены сильнее, чем у тех пар, которые имеют одного ребенка.

По их прогнозам, мужчины становятся все более необразованными, толстыми и неуклюжими, а у женщин будет раннее половое созревание. Что в итоге? Как ни странно, мужчины с лишним весом будут производить больше детей, чем худощавые. Высокие женщины будут рожать меньше, чем женщины среднего роста. Если женщина родит первенца рано и потом больше не забеременеет, то у нее может раньше наступить климакс. И еще ученые утверждают: у многодетных пар и сейчас сильнее генетика. И их потомки тоже будут иметь шансы стать многодетными. Гораздо слабее ДНК людей, имеющих лишь одного ребенка.

На количество рожденных детей влияют также вес, рост и образование родителей. Чем выше карьерные амбиции человека, тем меньше времени ему хочется тратить на детей. Поэтому плодиться будут в основном люди со средним и невысоким интеллектом.

Дрок поддержит щитовидку

В народе эту траву называют аrochenиком, барвенем, гороховником, громобоем, чистяком. **Залейте 3 чайн. ложку измельченного сухого дрока 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день, добавляя 1 чайн. ложку меда, - это усилит действие. Курс - 3 дня, затем сделайте перерыв на 1-2 дня. Лучше провести 2-3 курса. В период лечения избегайте спиртного и кофе.**



ЧТО ВЫБРАТЬ ВМЕСТО САХАРА?

Врачи не устают повторять о вреде быстрых углеводов. Именно поэтому многие отказываются от сахара в пользу сахарозаменителей. Но так ли они безопасны?

Попытка обмануть организм с помощью сахарозаменителей не приводит ни к чему хорошему - это доказано многочисленными исследованиями. Да, рафинированный сахар, который мы потребляем ежедневно, вреден в избыточном количестве. Но и современные его заменители пользы не приносят.

Вредно или нет?

Исследования доказывают: искусственные подсластители приводят к появлению лишнего веса. Парадокс заключается в том, что практически все они содержат минимум калорий. По логике сахарозаменители должны помогать в борьбе с лишним весом худеющим, но этого не происходит. Причин тому несколько.

1. Подсластители увеличивают аппетит. Когда вкусовые рецепторы распознают сладкое, мозг получает сигнал: сейчас поступит энергия. Но этого не происходит, поскольку сахарозаменители низкокалорийные. Неудовлетворенный организм посылает импульс: хочу еще! И мы перееедаем.

2. Сахарозаменители нарушают работу ЖКТ. Искусственные подсластители вызывают дисбактериоз кишечника. Это становится причиной различных расстройств: от метаболического синдрома до сахарного диабета.

3. Подсластители увеличивают уровень глюкозы в крови. Сахарозаменители выводят из строя природную систему регуляции глюкозы. Тем самым разрушается способность организма справиться с повышенным уровнем сахара. А ведь главная причина увеличения веса - повышенный уровень сахара в крови, а не избыток калорий.

Самые опасные сахарозаменители

Аспартам. Злокачественные опухоли, нарушение нервной системы, повреждение ДНК, преждевременное старение клеток - это далеко

не полный перечень побочных действий сахарозаменителя. Тем не менее ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) все еще утверждает, что в допустимых дозах он безопасен. Оправдан ли этот риск - решать вам.

✓ *Такие сахарозаменители, как аспартам, неотам, адвантам, являются молекулярной версией аспартама и также опасны.*

Ксилитол. Сладкий, но некалорийный. Побочным действием может быть диарея (и другие проблемы с ЖКТ).

Ацесульфам. Приводит к нарушениям когнитивной памяти,



Стевия

увеличению секреции инсулина, разрывам в структуре ДНК у тех людей, которые его употребляли.

Сукралоза. Мутагенный препарат. Негативно влияет на ЖКТ, убивает хорошие бактерии, приводит к патологическим изменениям толстой кишки и другим проблемам с ЖКТ.

Сахарин. Увеличивает количество белых кровяных телец, снижает гемоглобин и количество клеток крови. Вредит развитию эмбриона.

Есть ли выход из положения?

Существуют ли полезные подсластители? Да, если они созданы самой природой, а не синтезированы искусственно. Сегодня широко известен лишь один из них - это трава стевия. Ее безопасность доказана многочисленными исследованиями. Немногим огородникам-любителям удалось вырастить стевию: трава очень капризна и прихотлива, ведь ее родина - тропический Парагвай. Но зато ее мож-

но приобрести в высушенном виде в аптеках.

Из-за своей дешевизны и натуральности стевия составила немалую конкуренцию на рынке сахарозаменителей, по этой причине в США ее даже запретили - иначе разорились бы целые корпорации.

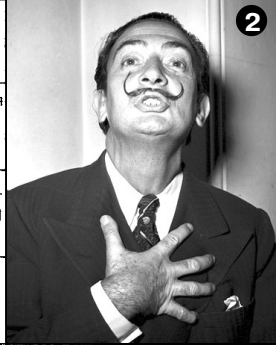



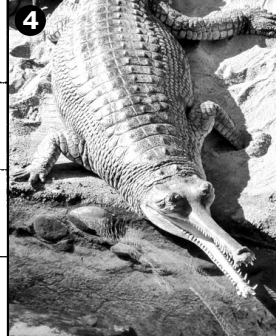
И все же встречаются жалобы на стевию от потребителей, которые приобрели продукты, где стевия находится в «букете» с некоторыми синтетическими подсластителями. В чистом виде она не имеет никаких побочных эффектов. В отличие от искусственных сахарозаменителей, стевия укрепляет иммунитет, снижает артериальное давление, нормализует работу многих систем и органов, предупреждает онкологические заболевания, снимает аллергические проявления, снижает риск образования тромбов и выводит вредный холестерин из крови.

✓ *У стевии тоже есть противопоказания: пониженное артериальное давление, нарушение гормонального фона и индивидуальная непереносимость. Под последним может подразумеваться аллергия на сложноцветные растения.*

В какой форме приобрести стевию - таблетки, сироп или фильтр-пакеты - дело вкуса. Но при выборе стоит обратить внимание на отсутствие в составе прочих подсластителей и химикатов. Никаких производных агавы и диоксида кремния в составе полезного продукта быть не должно!

А если мед?

Сахар можно заменить медом. Однако выбирать нужно только качественный натуральный продукт, в противном случае вы рискуете навредить организму. Нежелательно добавлять мед в горячий чай, так как в кипятке все полезные вещества испаряются. Также важно помнить о безопасной норме этого продукта: в день медики рекомендуют съедать не больше 50 г меда.

	Тенор Энрико ...	Депортация											2		
			Архирей	4	Его "депортировали" из рая	Скотч для обмотки проводов									
	Палочки вместо вилок и ножа		Время связи с космонавтами	Буря ею небо кроет	Компьютерный "бзик"	Язык воров или спецов									
	Мифическое царство мертвых	Старинная испанская монета		Подледная охота	Она же плашка								Бряканье цепей		
				Ученик матроса									Сеть подземных пещер		
Йог по своей вере	Огромный веер	"Крен" спецшколы	"Икона стилия" ... Бэкем												
				 Сидят три богатыря, пьют. В избушку входит китаец: - Я китайский генерал Хань Лянь, моя армия пять миллионов человек, мы на вас напали, сдавайтесь! Поднимается Илья Муромец: - Вот, черт! Где ж мы вас хоронить то будем!?				Игра с вязанным мячиком	Жесткий волос в шерсти						
Земельный участок	Его сам царь Петр женил	Крупнейший из леумуров	Сено, сложенное в кучу												
2			Ну очень липучая лента				Сердце Канады	Агент Лубянки							
"Жена астронавта" (актриса)				Африканская страна											
Подлинное имя автора	Порода мясных свиней	Музыкальный ширпотреб	Парижские авиаврата	Игровая приставка	Конец реки	Микс из мелодий							1		
	Напиток Бахуса	Выпечка с начинкой			Индейцы США										
			Проводник нервных импульсов	Набор гирек											
	Осмотр с понятиями	"Игра собери картинку"			Музыкальный мини-фильм	Облочка Земли (устар.)	Договор о ненападении								
				Неизвестное в математике			Круг вальса								
				Четыре чекушки											
		Тургеневская девушка	... Гарев из повести Гайдара												
	3			Спор с условием											



РАВШАНА КУРКОВА: “МОЯ ГЛАВНАЯ МЕЧТА - СТАТЬ МАМОЙ”

Равшана Куркова всегда остается настоящей - и сидя в кафе в джинсах и свитере, и демонстрируя перед камерой образы легендарной Шер. Именно такой, яркой и многогранной, мы захотели показать Равшану.

- Равшана, ты не просто красивая девушка, актриса, а очень глубокий человек. Это большая редкость - сочетание внешней и внутренней красоты, которое есть в тебе. Как тебе удается быть настолько естественной?

- За врожденную естественность огромное спасибо моей бабушке и маме - они мои главные ролевые модели. Бабушка всегда говорила, что не то современные женщины ставят во главу угла: многие заиклены на внешности и не успевают следить за гораздо более глубокими вещами - ничем не интересуются, ничего не читают, ни к чему не стремятся. Это не кокетство: я никогда не делала ставку на внешность, потому что она, как мы знаем, меняется с годами. Если актер уповает только на красоту, он заведомо определяет себе короткий творческий срок - очень скоро ему на смену придут более молодые.

- Ты считаешь себя самодостаточной?

- Думаю, да. Мне никогда не случ-

но одной: очень люблю людей, но при этом самое комфортное состояние для меня - наедине с собой. Особенно после того, как я окончательно познакомилась с собой, подружилась и приняла себя.

- Когда это знакомство произошло?

- Где-то к 30 годам. Поймала себя на мысли, что те вещи, которые казались мне архиважными в 25, кажутся теперь смешными. Со временем ты обретаешь опыт, и с ним приходит сила, понимание. Начинаешь лучше разбираться в людях вокруг: у меня были друзья, которые в какой-то период жизни меня морально спасали, были псевдодрузья, которые паразитировали. Были люди, которые, как выяснилось, вообще мне не друзья, хотя мы очень долго шли по жизни рядом. И каждому из них спасибо за все то, что он привнес в мою жизнь, спасибо за уроки. А те уроки, что мы не усваиваем, возвращаются к нам с новыми людьми, с которыми мы снова их проходим. Иногда сто-

ит не обижаться на человека, а мысленно поблагодарить его за урок и отпустить из своей жизни. Но мы часто держимся за привычные вещи, боимся освободить место. Я говорю не только про личную жизнь.

- А если этот вопрос раскрыть именно через отношения мужчины и женщины, через призму твоего опыта?

- Все мои бывшие отношения закончились на дружеской ноте. И это нормально - люди иногда расходятся. Расходятся без “желтизны”, измен, взаимных обид, оскорблений, драк. Отпускают друг друга с благодарностью, теплотой, уважением. В личном плане я, кстати, считаю себя очень счастливой женщиной.

- К сожалению, в последнее время куда ни взгляни - люди не общаются между собой, сидят уткнувшись в планшеты. Не находятся в моменте. Не знаю, может, имеет смысл в семьях вводить традицию: не брать, например, телефон на ужин или, скажем, с вечера до утра забывать о гаджетах? В это время разговаривать, смотреть фильмы, читать стихи, ходить в театр - что угодно. Я сейчас в такой истории живу, чтобы не возникало ощущения, что вы вроде как вместе, но в то же время абсолютно порознь.

- С твоим актерским графиком особенно важен такой уровень взаимопонимания в отношениях. Сколько ты уже в профессии?

- Первую роль сыграла в 12 лет, а осознанно сниматься начала в 23 года.

- Ты с тех пор наверняка изменилась внутренне, а вот внешне - нисколько. Как следишь за собой?

- Внешне, надеюсь, все-таки тоже изменилась. (Смеется.) В любом случае спасибо за комплимент! Зачастую нет нужного времени на косметолога, приходится все делать самой, на бегу. В самолете не стесняюсь соседей, накладывая маску на лицо или патчи под глаза. Пользуюсь средствами Beauty Lab от Faberlic: я амбассадор этой линии, и особенно приятно, что в ней представлен именно моментальный уход. Я практически не крашусь в повседневной жизни, а вот без ухода не могу. Половина моих тюбиков и баночек - это именно ухаживающие средства: 500 вариантов кремов под глаза, 145 вариантов сывороток... Также не обхожусь без умывалок, тоников и крема для рук - его храню в сумке, в машине, дома чуть ли не в каждой комнате. Если говорить об образе жизни, я не употребляю алкоголь, внимательно отношусь к своему здоровью. Считаю,

что здоровая женщина всегда привлекательна: красивые зубы, волосы, подтянутое тело. Еще стремлюсь постоянно развиваться, чтобы не быть скучающей дамой средних лет. Есть внутри какой-то моторчик, который делает меня энергичной и любопытной, помогает не терять способности удивляться, в том числе в профессии.

- Какие проекты тебя сейчас привлекают?

- Разные - хочется пробовать нетипичное. А пока в 2019 году выйдет несколько сериалов Первого канала с моим участием. Например, "Жестокий мир мужчин", где моя героиня - серьезная женщина-финансист. Сериал "За первого встречного", где моя Саша - женственная, но взбалмошная героиня - мечется между героями, которых сыграли Андрей Бурковский и Александр Пашков. Продолжение полюбившегося многим сериала "А у нас во дворе" также должно выйти в эфир. Еще ожидается несколько полнометражных фильмов: проект Рэйфа Файнса "Белая ворона" о Рудольфе Нурееве, картина "Балканский рубеж" о событиях 1999 года в Косово. В последнем я играю снайпера Веру, умную и бойкую. Эдакая "солдат Джейн", смелая и сильная духом. В фильме также снялись Гоша Куценко, Милош Бикович, Антон Пампушный, Эмир Кустурица.

- Правда, что на съемках ты преодолела боязнь высоты?

- Страшно боялась высоты, да и сейчас боюсь. Съемки по 12 часов на крышах полуразрушенных зданий стоили мне седых волос. Пусть с трудом, но я справлялась с этим страхом. У нас на площадке работал консультант - действующий - полковник ФСБ, который участвовал в нескольких крупных военных операциях. Он следил за тем, чтобы мы даже пластикой не выдавали в себе гражданского человека. После такой школы я умею стрелять практически из любого оружия, делать это легко, как настоящий военный.

- То есть, в жизни ты абсолютная экстремалка?

- Нет, в обычной жизни я «пироженка». (Смеется.) Не люблю подвергать себя риску, даже быстро ездить за рулем не люблю. А особенно раздражаюсь, когда рядом со мной в потоке машин кто-то лихачит.

- Какой автомобиль водишь?

- В последние годы передвигаюсь на Range Rover. Совсем недавно пересела с версии Autobiography на Vogue SE. Она поменьше, плюс у меня был какой-то незакрытый гершальт - хотела автомобиль небесно-голубого цвета. У меня были

темно-коричневые, черные, белые - разные машины. А вот голубая оставалась мечтой. Теперь у меня именно такая модель Range Rover - моя Бусинка, как я ее называю, моя любимая девочка! Но чаще я езжу с водителем - он уже седьмой год со мной.

- Задумываешься о ребенке?

- Конечно. Стать мамой - моя главная мечта на сегодняшний день.

- Это откровенное признание с твоей стороны, ведь ты очень трепетно оберегаешь личное пространство.

- Чем больше ты оберегаешь личную жизнь, тем счастливее она складывается. Несколько лет назад я приняла решение не обсуждать, не афишировать свои личные дела, и это было одно из самых правильных моих решений. Пусть в каких-то параллельных вселенных существуют слухи с их обитателями. Это умиляет, порой веселит. На какие источники ссылаются некоторые сайты и определенные издания, кому и что может быть допод-



линно известно, если сам человек ничего не говорит, - это все, видимо, неважно. Да и мне, если честно, не особенно интересно. О сокровенном я лучше буду рассказывать посредством своих героинь в кино, на сцене, а в реальной жизни - оберегать, ограждать личное пространство.

- Желтая пресса постоянно записывает тебе кого-то в мужа.

- У них работа такая. И неважно, что официально замужем я была дважды, на самом деле.

- Насколько официальный брак для тебя важен?

- Этот вопрос всегда обсуждают лично, в паре: для одних брак - неотъемлемая часть отношений, для других - нет. С моим первым мужем, Семеном Курковым, у нас был студенческий брак, и я всегда буду помнить, что именно Семен в свое время помог мне решить вопросы с документами. Без любви в принципе невозможны отношения, я никаких других причин, почему люди вместе, не рассматриваю. Когда я вышла замуж за Артема Ткаченко, брак был его инициативой. Я не из тех женщин, которые спустя полгода отношений начинают намекать на загс, показывая трогательные видео со свадьбы принца Гарри и Меган Маркл.

- У тебя была настоящая свадьба?

- В платье и как положено? Нет. (Смеется.)

- А в вечную любовь веришь?

- Сложный вопрос. Мы знаем такие примеры. Хотя, что у людей происходит на самом деле, за пределами семейных снимков, известно только им. Мой личный опыт показывает, что люди счастливо идут рядом какое-то время - может быть, и очень длительное, много лет, а потом, когда понимают, что им лучше порознь, расходятся.

- Тебе важно, как ты выглядишь в глазах общественности или коллег?

- Жить с оглядкой, постоянно думать о том, что скажут люди, - не моя история. Больше слушаю свое сердце, привыкла принимать решения самостоятельно. Если бы не воспитала в себе волю и характер, меня бы уже давно "сожрали". Однако замечая, что за последние пару лет отношение ко мне со стороны некоторых коллег поменялось в лучшую сторону. В целом, мне приятно, но это не самоцель.

- Чувствуешь себя реализованной в профессии?

- Пока нет. У меня странный творческий путь: все самое интересное началось после 30 лет. Но мне нравится то, что происходит, не буду жаловаться. Я иду навстречу своим главным в жизни ролям.



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ

Этим миром правят экстраверты – люди, которые любят и умеют общаться. Чтобы добиться успеха в любой профессии, где придется иметь дело с людьми, нужно овладеть навыками эффективного общения.

Конечно, если вы работаете смотрителем маяка на одиноком острове посреди океана, то дальше можете не читать. В противном случае, вам стоит поучиться у экстравертов трем вещам: умению чувствовать настроение собеседника, умению налаживать деловые связи и умению подать себя в самом выгодном свете.

ЭМПАТИЯ

Эмпатия - способность чувствовать состояние и настроение окружающих, в более широком смысле - умение настроиться «на одну волну» с собеседником. Этот навык может принести ощутимые дивиденды.

Как это выглядит. Допустим, вы - парикмахер. В салон заходит клиентка, бросает взгляд в сторону стереосистемы, из которой доносятся звуки поп-шлягера, и недовольно морщится. Вы тут же подхватываете: «Ужасно неприятная музыка. Я сама предпочитаю джаз. А вы?» Через пять минут вы уже знаете, что клиентка любит оперу, вы сходите во мнении, что современная музыка годится только для подростков, и клиентка радуется тому, что попала в руки специалиста с таким утонченным вкусом.

Как этому научиться. Осваивайте язык жестов и язык тела. Начать можно с классики: книги Аллана Пиза «Язык телодвижений». Скрещенные на груди руки, открытые ладони, касания мочки уха - все эти невербальные сигналы мо-

гут многое рассказать о настроении человека.

Овладейте искусством ведения разговоров «ни о чем» - погода, пробки на дорогах, хобби, путешествия. Это то, что американцы называют small talk (маленький разговор) - несколько фраз, которые помогут установить контакт с собеседником. Безотказный прием - это сочетание small talk и комплимента. Восхититесь, например, фотографией пейзажа в кабинете коллеги. Собеседнику будет приятно, и это даст повод поговорить о путешествиях и красотах природы.

Учитесь слушать - по-настоящему, а не просто кивать с серьезным видом, размышляя о чем-то своем или обдумывая то, что вы сейчас сами собираетесь сказать.

НЕТВОРКИНГ

Этим заковыристым английским словом называют умение обзаводиться полезными связями.

Как это выглядит. Шеф поручил вам подготовку к корпоративу. На все про все у вас две недели и ограниченная сумма денег. И тогда вы вспоминаете, что ваш кузен работает на оптовом складе и там можно закупить продукты, подруга детства подрабатывает в праздничном агентстве и может взяться за организацию развлекательной программы, а бывший одноклассник организовал свою группу, так что живая музыка вам обеспечена. И вот уже шеф недоумевает, как за

столь скромные деньги вы умудрились организовать такой роскошный вечер.

Как этому научиться. Общайтесь! Конференции, семинары, корпоративы, встречи выпускников - отличный шанс познакомиться с людьми, которые могут оказаться вам полезны. Расспрашивайте людей об их работе, интересуйтесь, можно ли будет обратиться к человеку в случае необходимости, обменивайтесь визитками.

Поддерживайте контакты. Если вы не виделись с человеком несколько лет, будет неудобно обратиться к нему с просьбой, поэтому не забывайте время от времени напоминать о себе, пусть это будет всего лишь поздравление с Новым годом или днем рождения.

По мере возможности оказывайте знакомым и коллегам небольшие услуги. Тогда, если вам, свою очередь, потребуется помощь, ваша просьба не останется без внимания.

САМОРЕКЛАМА

Скромность украшала только юных барышень в позапрошлом веке. Современный специалист должен во всеуслышание заявлять о своих успехах, если хочет, чтобы его оценили по достоинству.

Как это выглядит. Предположим, вы недавно победили в конкурсе парикмахерского искусства. Повесьте фотографии с этого события и грамоту победителя на самом видном месте в салоне и каждой клиентке в красках распишите детали своего триумфа. Сарафанное радио не дает сбоев, и уже через пару недель у «Ани, которая победила в столичном конкурсе» не будет отбоя от клиентов.

Как этому научиться. Перестаньте стесняться! Своими успехами нужно гордиться. Вам кажется, что окружающим будет скучно слушать, как вы хвастаетесь? Трюк как раз и заключается в том, чтобы историю своих побед превратить в увлекательную повесть. Подмечайте забавные детали и не скупитесь на шутки.

Свои идеи высказывайте не в приватном разговоре с коллегами, а в открытую. У всех, а главное, у шефа, не должно быть никак сомнений в авторстве, тогда и награда сможет найти своего героя.

КСТАТИ

Цель нетворкинга - установление долгосрочных полезных контактов. И первый контакт после знакомства - самый важный. Вы можете напомнить о себе, к примеру, отправив письмо по электронной почте.

Наталья уже не первый год живет с успешным мужчиной. Ее супруг - известный бизнесмен, чье состояние позволяет им жить безбедно. Кажется, в семье всем руководит он. Но, как известно, муж - голова, а жена - шея. За годы брака Наталья нашла подход к любимому, примирилась с его непростым характером и научилась жить рядом с успешным мужчиной.

ПОСМОТРЕТЬ НА МИР ЕГО ГЛАЗАМИ

«Мы познакомилась, когда Вадим был уже известен и состоятелен. Я получила его с полным букетом проблем, пережитками звездной болезни, желанием быть всегда правым. Но было понятно, что эта броня - по сути, защита. И я была готова потратить время на то, чтобы разобраться, что кроется за ней.

Самым важным было научиться смотреть на мир не только своими, но и его глазами. Это правило работает для всех отношений. Если вам интересен мужчина, вы найдете в себе силы, чтобы разобраться в его особенностях. А если вы его действительно любите - то ваши возможности просто безграничны. Я считаю, что у меня это со временем получилось, хотя и потребовало огромного терпения. Иногда нужно было просто помолчать и потом «прокрутить» ситуацию в голове много раз, чтобы научиться видеть простые вещи.

Нелегко оказалось смириться с требовательностью супруга. Но я понимала, что успех - не минутный, а стабильный - всегда результат труда, приложения энергии. Вы знаете, какой путь прошел ваш мужчина, пока вас еще не было рядом? Наверняка он не всегда был простым. Ему приходилось быть требовательным и дисциплинированным, чтобы добиться результата.

Как правило, успешные люди любят настаивать на своем и хотят, чтобы их слово всегда было последним. Что ж, мне пришлось смириться и принять это. В конце концов, я распробовала свое новое положение на вкус. Оказалось, быть просто женщиной и не думать о горящих избах - очень приятно! И пускай мужчина сам все решает - на то он и мужчина!

РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ

После знакомства Вадим задал очень высокую планку в наших отношениях. Он сразу сказал: «Ты можешь не работать, но всегда нужно работать над собой!» И я следую этому правилу 24 часа в сутки. Я понимала, что ему не нужна рядом женщина, с которой не о чем будет поговорить и которую нельзя будет представить друзьям. Борщи, чистый пол, выглаженные рубашки - это все второстепенно. «Надо будет - возьмем



КАК ОБЩАТЬСЯ С УСПЕШНЫМ МУЖЧИНОЙ?

Многие женщины хотели бы иметь в мужьях человека успешного и состоятельного. Но вот вопрос: смогут ли они соответствовать ему?

помощницу по хозяйству», - пообещал супруг. В мои же обязанности входило соответствовать ему. Ухаживать за собой, обновлять гардероб, хорошо выглядеть, быть в курсе последних новостей. Причем, новостей не о жизни звезд или косметических новинках. Мне надо было знать об интересных выставках, мероприятиях, событиях в стране и мире. Впрочем, заставлять меня было не нужно. Я тут же окунулась в свою новую жизнь. Записалась на семинар по личностному росту, посещала разные бизнес-курсы, чтобы понимать то, что делает муж по работе.

С успешным мужчиной рядом никогда нельзя от него отставать. Нужно идти с ним в ногу, а то и быстрее. Постоянно вдохновлять его, быть музой, соратницей и надежным плечом. Супруг мне до сих пор говорит, что после нашей встречи у него открылось второе дыхание. Да, иногда он отрывает меня от дел, требует немедленно сопровождать его на встрече, в поездке, на деловом ужине. И что в этом такого? Я считаю это своим вкладом в семейный бизнес. Мужчина ждет вашей помощи и поддержки не только дома.

СНИМАТЬ СЛИВКИ

Многие женщины, чьи мужья - успешные люди, довольно ревнивы. Еще бы: они попросту боятся, что какая-нибудь предприимчивая дамочка уведет у них завидного жениха. Но мне не страшно, а все потому, что я научилась снимать сливки.

Вам кажется, что все женщины планеты устроили охоту на вашего мужа? Перестаньте трепать себе нервы и посмотрите на ситуацию иначе. Радуйтесь, что ваш мужчина популярен - значит, его это уже удовлетво-

рено посторонними людьми. С вами рядом довольный человек! Вам предстоит только снимать сливки.

Или вы думаете, что он и сам засматривается на каждую девушку? Снова радуйтесь - это здоровая мужская реакция, у него «глаз горит». И опять-таки - снимайте сливки с его боевого настроения!

Вас раздражает, что он допоздна на работе? Используйте это время на себя любимую, ожидая его из офиса. Ужин остыл? Какая разница! Разогреете, это займет пять минут. Ваше хорошее настроение важнее. Он откликнется на довольное личико, с которым вы откроете перед ним дверь.

ПОЧЕМУ БРАК НЕ КЛЕИТСЯ?

У меня была подруга, которая вышла замуж за преуспевающего бизнесмена, но их брак потерпел крах. Перед разрывом она звонила мне и спрашивала совета. Но, что я могла ей сказать? За несколько лет она превратилась в скучную домохозяйку. Если что-то не получалось, она тут же впадала в депрессию. А успешным мужчинам нужна легкость! Трудностей у них хватает на работе. Они ценят женщин, у которых есть вкус к жизни, которые умеют радоваться мелочам.

Существует теория, что разрыв отношений неизбежен, если один из партнеров перерос другого. Это придумала не я, так говорят психологи. Поэтому, в любом союзе, особенно, если рядом успешный мужчина, надо идти вперед. А уж если что-то не получается, не стремитесь с помощью манипуляций и советов из книжек «как удержать мужчину» сохранить брак. Умный партнер раскусит вас в два счета.



ЖЕНА САМОГО БОГАТОГО ЧЕЛОВЕКА В ИНДИИ

Согласно данным интернациональной организации Oxfam, на Земле насчитывается более 2000 мужчин, состояние которых превышает миллиард долларов. Большинство из них – семейные люди. И, конечно же, любопытную и менее состоятельную публику не может не интересовать – кто они, таинственные жены миллиардеров?

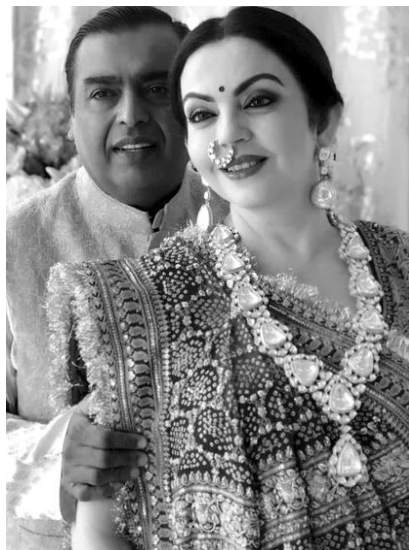
Нита Амбани – самая настоящая принцесса из чарующих индийских сказок и легенд. Если верить Forbes, состояние ее супруга, нефтяного магната Мукеша Амбани, на начало 2018 года достигло 63 миллиардов долларов. Возможно, он самый богатый человек в мире. А кто его жена?

СЕМЬЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

Гламурная, ухоженная, роскошная Нита, которую легко можно принять за подругу ее 27-летней дочери, на самом деле ровесница своего мужа. 1 ноября 2018 года Нита отметила свой 55-летний юбилей. Ее родители – представители среднего класса. Сама девушка выросла в небольшом достатке, ее семью нельзя назвать бедной, но и в роскоши Нита не купалась.

После окончания школы Нита смогла продолжить образование в торгово-экономическом колледже. По образованию она социолог и бакалавр в области коммерции,

что, конечно же, пригодилось девушке в будущем. Сегодня как супруга состоятельного и публичного человека она активно занимается



благотворительностью и организацией различных социальных проектов. Но, сразу после получения диплома, девушка работала простым учителем в провинции.

Кстати, Нита в совершенстве владеет бхаратанатьям – разновидностью индийского национального танца. Может быть, в этом кроется секрет ее удачного замужества? Ведь в Индии танец несет в себе огромную символику. А, кроме того, помогает поддерживать отличную физическую форму.

ЗАМУЖЕСТВО И КАРЬЕРА

Официально брак с Мукешем Амбани состоялся в 1985 году. Но в золотой дворец Нита переехала не сразу. Еще несколько лет она продолжала учительскую деятельность. Преподавание Нита оставила с рождением детей: сначала на свет появились близнецы дочь Иша и сын Акаш, а затем родился еще один сын Анант.

Оба сына Ниты с детства страдали слабым здоровьем. Из-за постоянного приема серьезных медикаментов мальчики начали стремительно полнеть. Особенно тяжело приходилось младшему Ананту, который пострадал в процессе лечения бронхиальной астмы.

Но юноша сделал невозможное: за один год он сумел похудеть без операции более чем на 100 кг! Конечно же, без поддержки матери, самого близкого человека, тут не обошлось. Это стало сенсацией в Индии.

Впрочем, все семейство Амбани уже на протяжении многих лет находится под неусыпным оком paparazzi. Чего стоит только история со строительством 30-этажного дома для семейства Амбани. Стоимость этого здания, по предварительным подсчетам, превышает 1 миллиард долларов. Несколько этажей из 30 отводятся под гараж членов семьи миллиардера, а на одном расположен огромный бальный зал.

Сама Нита тоже постоянно находится в центре внимания. Она не только активный социальный деятель, яркая светская дама. Она еще и бизнесвумен: под ее руководством целая компания, дочернее предприятие семейного нефтяного концерна. С 2014 года мадам Амбани входит в совет директоров Reliance Industries, международного нефтяного предприятия, созданного ее свекром и мужем.

Также под началом Ниты были созданы городок в одной из провинций Индии, обеспечивший жильем около 170 тысяч людей, и самая лучшая в стране интернациональная школа. Нита является и ее директором тоже. Руководство коман-

ды крикетом – так, всего лишь небольшое увлечение на фоне других важных обязанностей.

Но, между тем, Нита Амбани в 2016 году стала лауреатом премии «Лучший корпоративный спонсор индийского спорта» и является единственной женщиной за всю историю Индии, которая вошла в Международный Олимпийский комитет.

СТИЛЬ

Сегодня уже почти не найти старых фото времен молодости Ниты Амбани. а жаль! На ранних снимках, в период своего девичества и первых лет замужества, она выглядит, как самая обычная индийская женщина, с ничем не примечательной внешностью, в безликой одежде.

Сегодня она – пример для подражания всех индийских дам, независимо от возраста и сословия. Многочисленные ответственные посты и активная благотворительная деятельность, воспитание троих детей и поддержка мужа не мешают Ните следить за собой. В отличие от сыновей, у нее нет склонности к полноте – не считая тех соблазнительных округлостей фигу-



ры, которые присущи всем индианкам.

Нита подчеркивает их роскошными нарядами из шелка и ажюра сочных цветов. Она всегда безупречно накрашена и причесана. Она часто появляется на официальных ме-

роприятиях в национальных одеждах, демонстрирует роскошные украшения. Это не Айшвария Рай. Но перед величавой красотой и своеобразным стилем этой образованной женщины, неподвластной возрасту, устоять сложно.



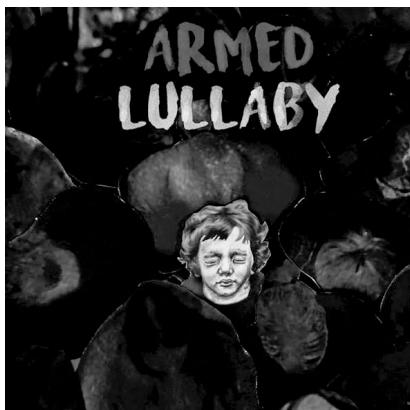
В ПРОГРАММУ БЕРЛИНАЛЕ-2019 ПОПАЛ ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ “КОЛЫБЕЛЬНАЯ ВОЙНЫ”

Анимационная картина “Колыбельная войны” (Armed Lullaby) вошла в программу Берлинского международного кинофестиваля, который пройдет в немецкой столице с 7 по 17 февраля 2019 года.

Как отмечают в Национальном центре кинематографии Грузии, автором фильма является режиссер Яна Угрехелидзе, проживающая в Германии.

В центре анимационной картины - абхазский конфликт, увиденный глазами ребенка. По сюжету фильма четырехлетний мальчик покидает охваченный войной родной город Сухуми. Угрехелидзе ведет своего героя сразу по четырем путям отступления - на корабле, на самолете, на поезде и пешком, через заснеженные горы Сванети.

Как отмечается, фильм основан на реальных событиях. Проект был осуществлен при поддержке Фонда кино и медиа Северной Рейн-Вестфалии (Film- und Medien Stiftung NRW) и Кельнской академии медиаискусств



(Kunsthochschule für Medien).

Яна Угрехелидзе в Грузии получила диплом переводчика-референта. Позже училась на бакалавриате в Художественной школе Петера Беренса в Дюссельдорфе коммуникационному ди-

зайну и в магистратуре в Академии медиаискусств в Кельне.

Первой анимационной картиной Угрехелидзе стала лента Summer Story, премьера которой прошла на Международном фестивале короткометражного кино в Оберхаузене.

Грузинский фильм “Колыбельная войны” можно будет увидеть на Берлинале 11 февраля.

Берлинский международный кинофестиваль, который берет начало с 1951 года, наряду с Каннским и Венецианским фестивалями, считается одним из самых масштабных и престижных в мире кино. Основной приз — “Золотой медведь”.

В этом году жюри Берлинале возглавит французская актриса Жюльет Бинош. В основную программу входят фильмы Франсуа Озона и Фатиха Акина. Картиной открытия станет лента режиссера Лоне Шерфиг “Доброта незнакомцев” (The Kindness of Strangers).

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ И АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ ОБВЕНЧАЛИСЬ



Актриса и телеведущая Юлия Высоцкая и её супруг режиссер Андрей Кончаловский решили обвенчаться спустя 20 лет брака. Церемония прошла 20 января в Троицком соборе города Пскова, в узком кругу родственников и друзей, насчи-

тывающем 10 человек. Среди особо приближенных - Никита Михалков и Владимир Никитин (крестный отец детей Кончаловского и Высоцкой). Обряд венчания совершил митрополит Псковский и Порховский Тихон.

КИРСТЕН ДАНСТ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ХУДЕТЬ ДАЖЕ ЗА 10 000 000 \$

Восемь месяцев назад у Кирстен Данст и Джесси Племонса родился первенец Эннис. Некоторые особенно энергичные мамы, начинают работать буквально через месяц после рождения ребенка, а то и раньше. Но не Кирстен. Актриса отказалась от роли в сиквеле комедии «Добейся успеха», и даже гонорар в 10 миллионов долларов её не прельстил.

По словам болтливых приближенных, Данст просто не хочет в кратчайшие сроки сбрасывать вес ради роли, истязая себя диетой и нагрузками в спортзале.

«Кирстен тянет с ответом на предложение, потому что еще не избавилась от лишнего веса и не спешит это делать. Она ненавидит заниматься спортом и сейчас наслаждается спокойной жизнью. Потребуется много денег, чтобы заманить ее на беговую дорожку», — сообщ-



щает осведомленный источник. Такое принципиальное отношение к требованиям похудеть и что-то изменить в себе у Кирстен сформировалось давно. Режиссеры просили актрису выровнять зубы и похудеть, но Кирстен неизменно отвечала отказом.

«МАША И МЕДВЕДЬ» ПОПАЛ В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА

Российский мультсериал «Маша и Медведь» вошел в Книгу рекордов Гиннесса. Об этом сообщает информационное агентство РИА Новости со ссылкой на пресс-службу компании «Анимакорд».


Эпизод «Маша плюс каша» побил мировой рекорд по количеству просмотров видео на YouTube. Ролик посмотрели 3,4 миллиарда пользователей. Эта серия стала единственным



мультфильмом, которому удалось войти в пятерку самого популярного контента на YouTube.

Релиз нового эпизода мультсериала «Вся жизнь — театр» запланирован на 25 января. «Маша и медведь» выходит на экраны с 2009 года. За 10 лет существования мультфильм был переведен на 36 языков, а суммарное количество просмотров всех серий сериала составило 42 миллиарда.

Ваш любимый сканворд

Кисточка	Скрытый смысл	Арифметическая операция	Мучения Отелло	Философ-позитивист	Келья	Мексиканский блин	Точка зрения														
							Горобец	1		Странник								Музыкальные тарелки			
	Ягодные заросли		Голос в ансамбле							Горгипия нынче								Античный орнамент			
							Кювет														
	Сугроб на пути		Немецкая пловчиха				Оружие скифа														
																					
	"Нашествие", режиссер		Влюбленный в Мальвину											Риф			Двор на Полтавщине				
Горная подпорка		Куда... телят не гонял	"Чаша" эфеса шпаги	Духовой инструмент						Плата за доставку груза	Напиток с газом						Еда вегетарианца				
Греческая буква					Актриса Изабель...	Ожерелье															
Футболист Диего...									Ее зовет малыш	Муза любовной поэзии	Библейский праведник										
Исполнитель трюков	Слой торта				Задний план	Песня Раймонда Паулса															
	...Челентано		"Женск." роль Леммона							Машина с ковшем	Зефир							Сатира в искусстве			
						Новое во вкусах	...-скоходы														
	Частица энергии	У меня глаз...	Аргентинский танец	Ретро-авто из Англии													Архитектор Тома де...	Оболочка батона			
					40 букв	Бабочка в шкафу															
	Австралия для Британии		Ереванцы								"Золото Неаполя", комик										
										Образец											
	Простор		Брюки офицера								Сверкание										
																		"Сестра" зуйки			



Став взрослыми, нелюбимые дочери продолжают искать способ задобрить, убажить своих мужей, друзей, подруг, боясь повторения той материнской холодности.

НЕЛЮБИМАЯ ДОЧКА...

Очень тяжело расти без любви. Это нелегкое испытание, которое надо преодолеть, чтобы жить как другие, любимые. Такие девочки совершают потом одни и те же ошибки в отношениях, не осознавая причину. Это тяжело, но из этого можно найти выход.

В ЕЕ ДУШЕ ВОЗНИКАЕТ КОНФЛИКТ

В детстве девочка впервые по лицу своей матери узнает о том, какая она. Если ребенок видит, что его любят и слышат, это придает силы, чтобы расти и стать самостоятельной личностью. Дочь нелюбящей матери очень рано получает от мамы другие уроки жизни. Она не знает, что произойдет в следующий момент, какая мама будет с ней завтра - хорошая или плохая. Девочка ищет любви у мамы, но боится реакции, которая последует на этот раз. И не знает, как заслужить эту любовь. Такая «привязанность» к матери приучает девочку к тому, что отношения с людьми вообще ненадежны и им нельзя доверять.

В ее душе ужасный конфликт между детской потребностью в любви, защитой от агрессии мамы и тем эмоциональным и физическим насилием, которое она получает в ответ.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ НЕ ИСЧЕЗАЕТ

Хотя единственный человек, который должен любить безусловно, просто за то, что она есть на свете, ее не любит, потребность в любви продолжает жить в ее сердце.

У дочерей, выросших с осозна-

нием того, что их не любят, остаются эмоциональные раны. Самое печальное, что во всех проблемах они винят себя. В итоге - сложная взрослая жизнь, недопонимание в собственной семье, поиск материнской любви у мужчин и, как правило, одиночество. Какие проблемы появляются у девочек, которые обделены любовью матери?

НЕДОСТАТОК УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Нелюбимые дочери нелюбящих матерей не знают, что они достойны внимания, в их памяти не остается ощущения, что их вообще любят. Девочка растет, привыкая к тому, что ее не слышат, или, что еще хуже, за ней пристально следят и критикуют каждый ее шаг. Даже, если у дочери есть явные таланты и достижения, они не придают ей уверенности. Даже, если у девочки мягкий и покладистый характер, в ее голове продолжает звучать голос матери, что «она плохая, неблагодарная дочь, все делает на зло», «в кого такое выросло, у других дети как дети»...

НЕДОСТАТОК ДОВЕРИЯ К ЛЮДЯМ

Ребенок живет с ощущением ненадежности мира. Мать то прибли-

жает ее к себе, то отталкивает. В итоге, став взрослой, девушка постоянно будет требовать подтверждения, что чувствам и отношениям можно доверять, что на следующий день ее не оттолкнут: «Ты меня и правда любишь? Ну почему ты молчишь? Ты не бросишь меня?» Но, при этом, сами девочки во всех своих отношениях с другими людьми, как правило, копируют свою мать. И во взрослой жизни они не смогут жить без эмоциональных бурь, спадов и подъемов, разрывов и сладостных примирений. Настоящая любовь для них - это наваждение, всепоглощающая страсть, колдовская сила, ревность и слезы. Спокойные доверительные отношения кажутся им нереальными («Так не бывает!») или скучными. Простой, не «демонический» мужчина, скорее всего, их не заинтересует.

ТРУДНОСТИ В ОТСТАИВАНИИ СОБСТВЕННЫХ ГРАНИЦ

Многие из тех, кто вырос в обстановке холодного безразличия или постоянной критики и непредсказуемости, рассказывают, что постоянно чувствуют потребность в материнской ласке, но не знают ни одного способа ее получить. То, что вызвало благосклонную улыбку сегодня, завтра отвергалось с раздражением. Уже став взрослыми, нелюбимые дочери продолжают искать способ задобрить, убажить своих мужей, друзей, подруг, боясь повторения той материнской холодности. Они не чувствуют границу между «холодно и горячо». То приближаются слишком близко, и окружающие вынуждены отступать под их напором, то, наоборот, боятся приблизиться к человеку из опасения, что 'их оттолкнут. Кроме трудностей с установлением здоровых границ с противоположным полом, у дочерей нелюбящих матерей часто возникает проблема и с дружескими отношениями. «Как узнать, что это действительно моя подруга? А вдруг в конце концов она начнет об меня вытирать ноги?!»

В романтических отношениях такие девушки избегают привязанность, хотя ищут близких отношений. Они очень ранимы и зависимы. Или, как крайняя степень проявления обороны, - ответ «нет» на любое предложение, приглаше-

ние и просьбу, исходящую от мужчины. Слишком велик страх, что отношения принесут им такую же боль, какую они испытывали в детстве, когда искали материнскую любовь и не находили ее.

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА, НЕСПОСОБНОСТЬ ПРИЗНАТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА

Рассказ нелюбимой дочки: «В детстве меня воспитывали, в основном, борясь с недостатками. О достоинствах не говорили - чтобы не спугнуть. Теперь, где бы я ни работала, мне говорят, что я не проявляю достаточно инициативы и не стремлюсь сделать карьеру. Для меня настоящий сюрприз, когда чего-то достигаю в жизни. До последнего оттягиваю момент знакомства с новыми людьми, боюсь разочарования. Любая неудача напоминает об отчаянии, которое испытывала в детстве, когда меня отвергала мать. Только в зрелом возрасте наконец-то поверила, что у меня нормальная внешность, а не «три волосины», потому что фразы «кто ж тебя такую возьмет», «не в нашу породу» сопровождали меня все детство. Однажды я случайно наткнулась на свою старую фотографию (у меня к тому времени уже были свои дети) и увидела симпатичную девчонку, не худую и не толстую, Я как будто посмотрела на себя чужими глазами. Даже не сразу поняла, что это я, мамин «валенок».

ПОРА ИСКАТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ

Знаете, что происходит, когда наступает пора искать свою любовь? Вместо «Хочу, чтобы меня любили» девочка, ощущавшая в детстве материнскую нелюбовь, где-то в глубине души чувствует страх: «Не хочу, чтобы меня обидели еще раз». Для нее мир состоит из потенциально опасных мужчин, среди которых каким-то неведомым способом нужно найти своего...

ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ, ТОНКОКОЖИЕ

Иногда чья-то невинная шутка или сравнение вызывает даже у взрослых нелюбимых дочерей слезы, потому что эти слова, такие легкие для остальных, падают неподъемной тяжестью в их душу, пробуждают целый пласт воспоминаний. Может быть, человек и не хотел обидеть. Просто нелюбимым в детстве дочерям трудно справляться со своими эмоциями, ведь у них нет той самодостаточности, которая позволяет прочно стоять на ногах.

А. Акинфеева, психолог.

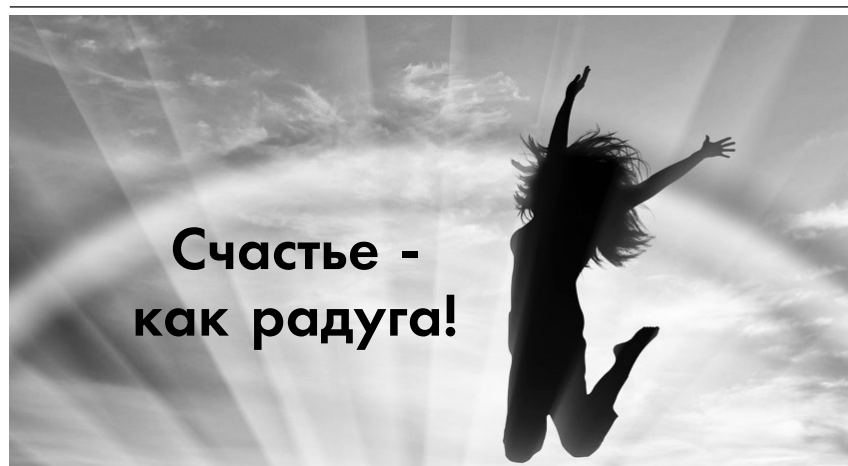
Все события в нашей жизни связаны между собой

С некоторых пор стала анализировать события, которые, на первый взгляд, не связаны между собой. Но, если хорошо подумать... Вот пример. Мужчина подло бросил любившую его женщину. Долго у нее за спиной крутил роман с другой. После разрыва несчастная едва не сошла с ума. А его дочь-подросток стала вести себя странно. Через 10 лет мужчина остался с дочкой - ненормальной, неуправляемой девушкой - и с собственной матерью, выжившей из ума. Его вторая жена от этого кошмара сбежала.

Другой случай. Знакомая женщина очень хотела иметь собственный магазин. Настолько сильно, что обманула тех, с кем начинала бизнес, а также своих родственников, - взяла у них в долг и не вернула. Добилась своего - построила магазинчик. Стоит он на бойком месте, приносит прибыль. Да только руки и ноги женщины вывернул такой артрит - не то что работать, на ступеньки забраться не может и ложку с трудом держит. К тому же, прошел слух, что магазин попадает под снос...

Конечно, бывают случаи, когда повсюду случается мгновенно и как кирпич на голову. Но чаще жизнь подводит человека к расплате незаметно, спустя долгое время. Иногда после смерти, больно ударив по детям. Как меряешь, так и тебе отмерят.

Ирина.



**Счастье -
как радуга!**

Оно всегда рядом и всегда ускользает. Ты делаешь шаг к нему, а оно - шаг назад. Хочется, очень хочется ухватить за хвост. Да где уж!

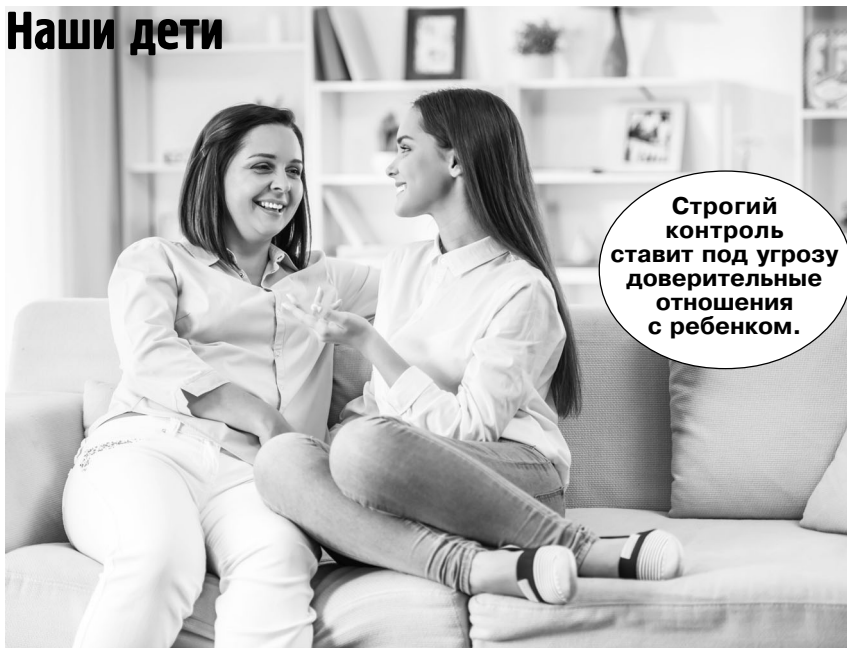
Ну, не хватит синих птиц на всех, или хватит? Ведь у каждого своя птица. Да и счастье разное бывает. Шагнул с холода в тепло, подобрался поближе к печке - счастье. Ночей не спал, готовился к экзаменам, сдал - и вот оно счастье. Ветер, снег слепит глаза, рюкзак тянет - и вдруг перед глазами небесная синь: вершина! Счастье!

Есть счастье глобальное: чтобы дети не болели и выросли хорошими людьми, чтобы все близкие были живы и здоровы. Но это в идеале. В обычной жизни мы редко замечаем сиюминутное счастье. Знакомо? Вам для счастья надо выспаться разок. Когда выспались, для полного счастья не хватает новых туфель. Все хорошо, но работа перестала радовать, вот бы на новую устроиться, и будет счастье. Хороша работа, всем хороша, но усталость накопилась, пора бы в отпуск. А если в отпуске еще и вторую половинку найти - вот тогда точно счастье привалит. Огромное. Ну когда же?..

Все ли события, вызывающие положительные эмоции, можно приравнять к счастью? А почему бы и нет! Счастье - оно ваше, каким захотите, таким и будет. Если новое платье делает кого-то счастливым хотя бы на время, ура! Ведь в этот момент в мире стало на одного счастливого человека больше. Счастье - это когда нет повода чувствовать себя несчастным. А еще счастье - процесс, работа. Над собой и обстоятельствами.

Настоящее счастье - достижимо ли оно? Мир во всем мире, победа над болезнями, любовь до гроба - может, будут они, а может быть, и нет. Пожалуй, это как раз тот случай, когда синица в руках вполне сопоставима с журавлем в небе. К тому же, наличие синицы в руках еще никому не помешало помнить о небесном журавле. Будьте счастливы!

О. Туманова, психолог.



Строгий контроль ставит под угрозу доверительные отношения с ребенком.

КОГДА ОТПУСТИТЬ ВОЖЖИ?

В жизни каждого родителя наступает момент, когда нужно, зажурившись, отпустить. Побороть тревогу и дать ребенку возможность начать жить сразу на чистовик.

Делегирование подросткам решения важных задач - процесс не из легких. Для этого взрослому надо принять тот факт, что риски неизбежны, и заранее смириться с тем, что положительный результат не гарантирован. Со стороны родителя требуется понимание: дело может быть провалено. И при этом - решимость дать ребенку шанс проявить себя, несмотря на материнскую привычку подстилать соломку при первом же растерянном взгляде своего желторотика.

УЧИТЬСЯ ДОВЕРЯТЬ

Как переключить тумблер «ребенок-взрослый»? По мнению психологов, в первую очередь надо учиться доверять и делегировать ответственность.

Инна рассказывает: «Моему сыну 15 лет. Он выносит мусор, моет посуду, пылесосит и убирает за котами. Но это не делает его взрослым в собственных глазах. Ему нужны другие доказательства взросления. В этом вопросе помогла моя коллега, профессиональный психолог и по совместительству директор частного образовательного лагеря для подростков.

Мой сын ездил на все смены этого лагеря четыре года подряд. Он прошел здесь все этапы подросткового взросления: от милого мальчика, который стесняется выделяться и равняется на самых старших в от-

ряде, до отрицательного лидера группы, который демонстрирует полную независимость от всего происходящего вокруг. После предпоследней смены, где сын не помогал, а скорее мешал моей коллеге, ослабляя рабочий настрой коллектива своей откровенной оппозицией, мне с грустью подумалось, что двери этого лагеря теперь для него закрыты навсегда. И каково же было мое изумление, когда директор лагеря, напротив, предложила моему бунтарю повышение в проекте.

Она попросила его стать стажером и взять на себя часть ответственности за проведение смены, учебные занятия, контроль над дисциплиной. Как тонкий педагог и психолог, она не могла не понимать, что эта инвестиция доверия сопряжена с определенным риском. Но... она рискнула.

С осенней смены домой приехал уже не ребенок, а серьезный юноша,



Ребенок сам даст знак, когда будет готов к самостоятельности. Не пропустите его!

которого слушали и уважали другие подростки».

ПРОБЛЕМА В МАМЕ?

Бывает, родительская тревожность и гиперопека связаны с тем, что мама сама имела сверхконтролирующих родителей. В этом случае ей трудно будет отпустить вожди без посторонней помощи, но все же возможно.

Первое, что необходимо сделать, - получить исчерпывающее представление о личных границах из психологической литературы или на консультации у психолога. Обменяться опытом с родителями, чьи дети более самостоятельны. Можно посмотреть в Интернете ролики на тему семейных сценариев и найти свой. Научившись отделять личное пространство (свое, мужа, ребенка) от общего пространства семьи, маме легче будет не вмешиваться, не лезть в пограничную зону.

ЖИЗНЬ ДЛЯ ДРУГИХ

В некоторых случаях проблема заключается в том, что мама сама не имеет личных границ. Она осознает, что всегда жила, обслуживая в первую очередь интересы близких - мамы, мужа, свекрови, ребенка, брата, строгого начальника. Всех спасала, обо всех пеклась, а сама жила по остаточному принципу. В этом случае для нее крайне важно найти себе дело для души, увлечение, обучиться чему-то новому, заняться тем, что всю жизнь откладывала. Может быть, когда пустота внутри наполнится деятельным созиданием, останется меньше места для тревоги и гиперконтроля?

Татьяна: «Я никогда не задумывалась над тем, насколько размыты мои личные границы. В детстве у меня была общая комната со старшей сестрой. И общие вещи: ее вещи, которые я просила поносить или уже доносить. Потом уже в браке мои интересы сами по себе оказались на последнем месте. Муж учился в вузе, а мне пришлось учебу бросить: кто-то должен был работать и обеспечивать семью.

Когда у меня родился долгожданный ребенок, я и его интересы поставила выше своих. А недавно нашу семью накрыл кризис. В какой-то момент я поняла, что живу жизнью мужа и дочери, а своя проходит мимо. Я сходила к психологу и меня научили выстраивать личные границы, уважать свое и чужое личное пространство - как физическое, так и эмоциональное. Я перестала водить 12-летнюю дочь везде за руку, перестала делать с ней до 11 вечера уроки. У меня появилось много личного времени, и я решила потратить его на получение высшего образования, о котором мечтала с юности.

Подруга изливает мне душу

Милая «Подруга»! Близкая подруга использует меня в качестве жилетки. Любит поговорить со мной по душам, обсудить все свои проблемы, поплакаться. А я уже устала от этого!

Анастасия.

ПОДРУГА: Не слишком приятная новость, но, боюсь, ваша подруга - энергетический вампир. Им просто необходимо кому-то рассказывать о своих неурядицах. Поплакавшись в жилетку, такие люди освобождаются и с легкой душой идут дальше по жизни. А вот те, кому они выплакались, остаются с грузом чужих проблем. Понимаете теперь, в какой вы роли?

Если она вас не устраивает (надеюсь, так оно и есть), дайте это понять подруге. Если бы она была недостаточно близкой, я бы вам посоветовала просто прекратить общение с ней. Потому что ничего полезного вам оно не принесет. Но, так как, насколько я понимаю, подруга любимая, сместите фокус в ваших отношениях. Как только она вновь начнет жаловаться, переведите разговор в позитивное русло. Постарайтесь ей помочь решить какие-то проблемы, если это в ваших силах и в ваших интересах. Объясните ей, в конце концов, что наши мысли формируют реальность. И чем дольше она будет плакаться, тем тяжелее будет ей казаться жизнь.

Интересный вопрос

Почему нам так важны традиции?

Украшение елки, праздничный оливье на столе... Почему нам так важны традиции: не только в новогодние праздники, но и в остальные дни?

Секрет в том, что традиции вносят в нашу жизнь стабильность. Именно ее не хватает большинству из нас. Тем более, что ритм современной жизни таков, что нам приходится много работать, а времени на общение с близкими не хватает. Общие традиции позволяют исправить эту ситуацию: семейные обеды, совместная игра в настольные игры, проведение общих праздников сближают родных.

Согласно недавним исследованиям, чем лучше в семье обстоят дела с традициями, тем более счастливыми и успешными вырастут дети в ней.



Сделала подарок - коллега обиделся

Милая «Подруга»! Из поездки в Финляндию привезла коллеге сувенир - красивого скандинавского оленя. Не было возможности вручить его лично, так что, просто оставила на столе. А теперь выясняется, что он обиделся!

Мария Копылова.

ПОДРУГА: Очевидно, что вы не хотели обидеть или поддеть коллегу. Олень - классический подарок, который привозят из скандинавских стран. Но из-за того, что у вас не было возможности вручить презент лично, могло возникнуть недопонимание. Представьте коллегу, который на своем рабочем месте увидел фигурку с рогами. Неудивительно, что он мог принять это на свой счет.

Если вы хотите сохранить с коллегой добрые отношения, лучше извинитесь. Объясните, откуда был привезен подарок, какой смысл в себе заключал. На будущее имей-

те в виду, что дарить подарки всегда лучше лично, особенно если их назначение нужно объяснять. В крайнем случае, можно оставить рядом с презентом пояснительную записку.

Подарки коллегам - всегда непростой выбор. Это не родственники, которых напрямую можно спросить, чего они хотят. Но все же, если вы собираетесь в туристическую поездку, лучше заранее спросить, кому чего привезти. Если желаний не будет, ограничьтесь магнитами или сладкими подарками. Они универсальны и не должны кого-либо обидеть.

Как найти время на любовь?

Милая «Подруга»! Мы с мужем много работаем, почти не бываем дома, даже видимся редко. А так иногда хочется просто полежать в обнимку, сходить в любимый ресторан вместе, прогуляться по парку. Можно ли найти золотую середину?

Анна Ш.

ПОДРУГА: Сначала себе, а затем мужу задайте вопрос: для чего вы работаете? Если вы копите деньги или расплачиваетесь по кредиту, на какой-то период подобный ритм жизни допустим. Но если нет, тогда для чего это самопожертвование?

Представьте, как приятно отработать неделю и на заработанные деньги отправиться с любимым мужчиной в ресторан. Или в будни приходить домой поздно, зато в выходные устроить приятный семейный ужин. Для начала научитесь сами отдыхать, посвящать время себе. Режим «загнанная лошадь» не красил еще ни одну жен-

щину. Поймите, для чего вам нужны деньги, в каком количестве, к какому сроку. Распределите свои силы так, чтобы осталось время на отдых.

В этом вопросе вам придется проявить инициативу и продумать вариант проведения свободного времени. Например, запишитесь на спа для двоих. Работая, думайте и смакуйте, как вечером будете отдыхать во время массажа с любимым. Расскажите об этом мужу, чтобы и он прельстился вашей идеей. Таким образом, день за днем, шаг за шагом вы будете формировать новую реальность, в которой будет не только работа.



Говорят, мы сами притягиваем в свою жизнь безответственных мужчин, позволяя им удобно расположиться на нашей шее. Самое грустное, что винить в этом некого...

МУЖ НА ШЕЕ

Мой первый муж Веня, красивый и веселый, был предметом зависти знакомых. Именно знакомых, потому что близкие друзья, посвященные в подробности нашей семейной жизни, всегда оценивали его более чем сдержанно. Веня не работал. Ни одного дня из своей теперь уже 38-летней жизни.

Мы поженились сразу после школы, один за другим родились дети - Лена и Миша. Поначалу материально помогали родители: у Вениного отца был неплохой бизнес. И Веня о деньгах не думал. Затем я вышла из декрета и отпрямилась на заработки. Довольно легко и быстро стала развиваться моя карьера. А Веня «искал себя».

Со временем меня стали одолевать сомнения. А правильно ли мы живем? Что-то было не так... Но, как человек с легким характером, я быстро отогнала от себя эти мысли.

Мое «счастье» закончилось к тридцати пяти годам. Как-то вечером пришла на чай соседка и, присев напротив меня на диван, заявила, что молчать она больше не в состоянии. Суть ее слов сводилась к одному: Веня мне изменяет.

Пока она говорила, возникло ощущение, что кто-то сильно ударил меня по голове и надо срочно спастись! Бежать! Поразительно, но я стала кидать в чемодан не Венины тунядские вещи, а свои и детские! Мне проще было исчезнуть самой.

Сейчас, по прошествии нескольких лет, я понимаю, что интуитивно сделала все правильно. Я вырвала нас троих из этого болота. И была абсолютно уверена, что со мной такого больше никогда не произойдет... Но, как известно, в одну реку дважды

не войти, а вот вступить в одну и ту же грязную лужу - запросто!

Я позвонила в дверь родительской квартиры и с порога сказала, что пришла насовсем. На кухне сидел гость - папин сослуживец. «Мы, похоже, товарищи по несчастью! Меня с работы сегодня выгнали, а вас троих откуда?» - с улыбкой спросил он. Засиделась в тот вечер на маминой кухне глубоко за полночь. Общаться было легко. Роман (так звали гостя) рассказал про перипетии после развода с женой и потерю работы. Чем дольше общались, тем больше казалось, что я знаю этого человека всю жизнь.

Прошла неделя, за которую мы окончательно поняли, что созданы друг для друга. Взрослые опытные люди, зачем тянуть время? Решили съехаться. Несколько месяцев Рома, дети и я уютились вчетвером на съемной квартире. Затем расписались в загсе без гостей и церемоний. На выходе из загса папа по секрету вручил мне конверт с крупной суммой - «на первый взнос по ипотеке». У меня не было слов!

Ипотеку нам дали без проблем. Я договорилась фиктивно временно оформить новоиспеченного мужа в компанию к родителям Вени. Они чувствовали себя неловко из-за поведения сына и были готовы помочь - все-таки двое внуков подрастают.

На вопросы, как продвигается поиск работы, первые месяцы восемь муж отшучивался; «Ничего, малыш, до пенсии найду».

Я работала на износ! В начале каждого месяца надо было давать мужу деньги, которыми он гасил ипотеку. По вечерам к нам периодически заходил на ужин девятнадцатилетний сын Ромы и заводил одну и ту же песню: «Подкиньте деньжат бедному студенту... У матери брать неудобно, я мужчина все-таки». Брать мои деньги великовозрастному сынку, «мужчине все-таки», было не стыдно.

На вопросы, как там продвигается поиск работы, первые месяцы восемь Рома отшучивался: «Ничего, малыш, до пенсии найду».

Гром грянул, когда раздался звонок из банка. Наши взносы по ипотеке были уже три месяца как просрочены. Я не поверила и, наорав в трубку на девушку из колл-центра, кинулась к мужу. Его объяснение было донельзя простым: «Малыш, понимаешь, сына чуть не выгнали из университета! Пришлось заплатить...»

Перед глазами снова промелькнула вся жизнь. А вслед за ней картинки из будущего: мои дети, Ленка и Мишка, не поступившие в университет, потому что денег на репетиторов нет, потеря квартиры из-за невозможности погасить наш долг, папино слабое сердце... Мне снова показалось, что меня ударили по голове, но остаток здравого смысла подсказали, что на этот раз швырять вещи в чемоданы - не выход.

Я поняла: добровольно от своей безмятежной жизни Рома не откажется. Это была ловушка. Наверное, чтобы вырваться из нее, я снова побежала... Выбежала в чем была на лестничную площадку и больше ничего не помню.

Мне повезло и на этот раз. Врач сразу же сказал, что шансы на восстановление всех двигательных функций сломанной ноги на удивление высоки. И что я вообще очень удачно летела вниз по лестнице, сломав лишь одну ногу. Из больницы я выписалась уже через неделю.

Мое лицо в синяках напугало мужа настолько сильно, что в следующий раз мы увиделись только на оформлении документов о разводе. Квартиру удалось переписать на меня за несколько месяцев. Спасибо отличным юристам Вениного отца.

Сейчас у меня есть любимая работа и семья, состоящая из Лены и Мишки. Правда, на днях сын подошел ко мне с вопросом: «Мам, не подкинешь деньжат?» Я уже было потянулась за кошельком, но тут же остановила себя. Стоп! Мой сын не будет сидеть у меня на шее! Он взрослый и самостоятельный! «Прости, дорогой, наличных нет. Но ты обязательно что-нибудь придумаешь», - ответила ему я и, довольная собой, удалилась.

Марина Крутова.

Когда несколько лет назад Николя Саркози, будучи на тот момент президентом Франции, принимал Владимира Путина у себя в Елисейском дворце, мировые СМИ обсуждали не содержание их переговоров, а наряд первой леди Франции. Таблоиды пестрели провокационными заголовками в духе «Карла Бруни встретила российского президента без нижнего белья». И действительно, было заметно, что под элегантно облегающее платье мадам Саркози не надела бюстгалтер.

ОТ ДРЕВНЕГО ЕГИПТА ДО «FREE THE NIPPLE»

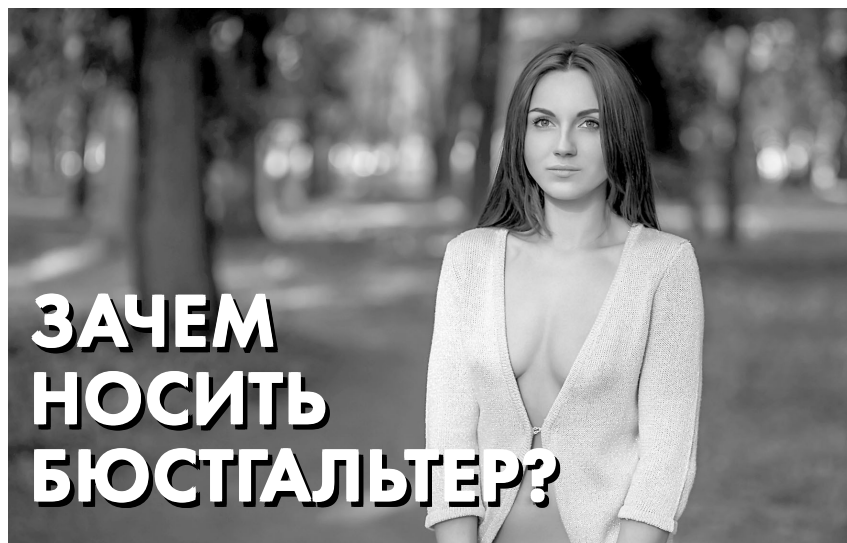
История бюстгалтера начинается еще с Древнего Египта, где женщины обматывали грудь специальными повязками. Когда в конце XIX века женщины освободились от корсетов и надели более удобные лифы, это стало настоящей революцией, а бюстгалтер превратился в символ женской эмансипации.

В начале XXI века некоторые женщины пошли еще дальше и решили полностью отказаться от этого предмета дамской моды. На Западе даже появилось движение «Free the Nipple» («Освободите соски»).

Новый тренд сразу же ощутили на себе производители нижнего белья - за последние несколько лет заметно упали продажи бюстгалтеров. Больше всего пострадали производители белья с эффектом push-up - бра с поролоновыми или силиконовыми вкладками, которые приподнимают грудь и делают ее более пышной и привлекательной. Значит ли это, что женщины готовы отказаться от своего главного оружия - соблазнительного бюста?

ОДНО ИЗ МНЕНИЙ

Рассуждает Алина, консультант в магазине нижнего белья: «Я работаю продавцом уже пять лет и знаю о нижнем белье практически все. Я действительно замечаю, что многие молодые девушки в последние годы отказываются от ношения бра. Чаще всего они говорят о том, что лиф - штука ужасно неудобная и без него гораздо комфортнее и свободнее. Как специалист хочу сказать, что если бы девушки умели правильно выбирать бюстгалтер под форму



ЗАЧЕМ НОСИТЬ БЮСТГАЛТЕР?

В последние годы все больше женщин отказываются от ношения бюстгалтера и нисколько не переживают, если без него грудь выглядит «как-то не так». Что это: новый тренд или дурной вкус?

груды и знали свой размер, то жалоб на неудобство было бы гораздо меньше. Иногда я иду по улице или сижу в кафе и вижу, как бедные женщины мучаются в неудобном бра. Это заметно даже под одеждой. У одной так сильно перетянута спина, что непонятно, как она вообще дышит. У другой задняя лямка задрана до середины лопаток. У третьей видно, как край чашечки впивается в грудь. Все эти проблемы можно решить, если обратиться к специалисту по брафиттингу или просто почитать статьи в Интернете, вооружиться портновской лентой и тщательно измерить свои округлости.

При этом, я не считаю, что бюстгалтеры обязаны носить все и всегда. Девушки с небольшой грудью вполне могут обойтись без лифа. Хотя и здесь есть нюансы. Представьте себе учительницу в старших классах, где полно мальчиков-подростков. И вот она входит в класс, а у нее под тонким джемпером проступает контур сосков. Это будет выглядеть непрофессионально.

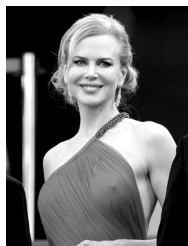
МОЖНО ИЛИ НЕЛЬЗЯ?

Татьяна, наоборот, признается, что уже несколько лет не носит бюс-

галтер и отлично себя чувствует: «Мне даже дышится легче. И дело не в том, что лифчик был неправильно подобран - я ходила на консультацию к представителю одного продвинутого бренда нижнего белья. Просто все эти ляпочки ужасно раздражают. Возможно, если бы у меня была огромная грудь, я бы чувствовала себя по-другому, но мне с моим стандартным вторым размером удобнее ходить без лифчика.

Представления о том, что это будет бы неприлично, существуют только в нашей голове. Почему общество привыкло воспринимать женскую грудь как сексуальный объект? Я, например, однажды застучала своих племянников-балбесов затем, что они плясали на мою грудь и хихикают. Мне кажется, это вопрос воспитания - мужчин нужно приучать к тому, что разглядывать женскую грудь - проявление неуважения. И вот тогда всех перестанет волновать, носит женщина лифчик или нет».

С медицинской точки зрения отказ от бюстгалтера совершенно безопасен. К этому мнению все чаще приходят современные врачи. Более того - лучше вообще отказаться от лифчика, чем носить неправильно подобранное бра. Слишком тесные лифы могут вызвать боли в спине, нарушение кровообращения, проблемы с пищеварением. Не существует научных данных, доказывающих пользу ношения бюстгалтера. Наоборот - французские ученые 15 лет изучали влияние бюстгалтера на грудь женщины и выяснили, что те дамы, которые не носили бра, имели более упругую грудь и меньшее количество растяжек.



Николь Кидман



Рианна



Кира Найтли

Вызов обществу?

Многие звезды присоединились к движению «Free the Nipple» («Освободите соски»).

Для них это возможность обратить внимание не только на проблему, но и на себя.



(Продолжение)

— Не думаю, что стоит говорить об этом мне, — сообщила Мередит, стараясь казаться скорее веселой, чем рассерженной. — Кроме того...

Но тут в комнату ворвалась Филлис, бледная как снег.

— Срочно звонит мистер Макинтайр из Нью-Орлеана! Вторая линия!

— Прошу вас подождать, Нолан. Какое-то срочное дело.

Тревожное предчувствие охватило Мередит. Руки дрожали так, что она едва не выронила трубку. В уши ударил напряженный голос Макинтайра:

— Еще одна угроза взрыва, Мередит! Я звонил в полицию несколько минут назад. Террорист пообещал взорвать бомбу через шесть часов. Я приказал очистить магазин, а бригада саперов уже в пути. Я провел эвакуацию по обычному плану, как в тот раз. Думаю, что это выходка того же психа.

— Возможно, — согласилась Мередит, пытаясь говорить спокойно и думать связно. — Первым делом вы должны составить список тех, у кого могут быть причины угрожать нам. Пусть начальник охраны представит перечень имен всех магазинных воров, а начальник кредитного отдела отметит тех, кому было отказано в кредите за последние полгода. Марк Вреден, начальник нашего отдела охраны, вылетит завтра к вам, чтобы начать работать с вашими людьми. Ну, а теперь уходите оттуда на случай, если это все-таки не псих.

— Ладно, — нехотя согласился он.

— Позвоните, если будет что-то новое, и оставьте свой номер телефона: вдруг потребуется связаться с вами.

— Заметано, Мередит, — вздохнул он, — мне очень жаль, что так случилось. Не знаю, почему именно этот магазин стал мишенью террористов. Заверяю, что мы из кожи лезем, чтобы угодить покупателям в соответствии с политикой компании и...

— Адам, — перебила она настойчиво, — немедленно уберите из магазина!

Мередит повесила трубку и нажала кнопку на первой линии, где ждал Уайлдер.

РАЙ

— Нолан, — сказала она, — мне сейчас не до совещания совета, Нью-орлеанский магазин снова угрожают взорвать.

— Черт, считай, вся предрожденственная торговля пошла насмарку! — разъяренно прошипел он. — Держите меня в курсе дела, Мередит.

Мередит рассеянно промямлила что-то в знак согласия и начала действовать. Взглянув на секретаршу, беспокойно переминавшуюся в дверях, она велела передать по пейджеру сигнал тревоги и соединить только с теми, кто звонит по неотложному делу.

— Я буду в конференц-зале, — добавила она. Дождавшись ухода Филлис, Мередит нервно забегала по кабинету. Пейджинговая система универмага уже начала передавать срочный вызов всему руководству — три длинных звонка и три коротких. В последний раз сигнал тревоги звучал два года назад, когда один из покупателей умер от сердечного приступа. Тогда, как и сегодня, основной целью экстренного совещания было предотвращение ненужных слухов, сплетен и истерик среди служащих, а также обсуждение заявления для прессы. Как большинство крупных корпораций, «Бенкрофт энд» компания разработала специальную процедуру для такого рода чрезвычайных происшествий, как стихийные бедствия, пожары, несчастные случаи... и даже угроза взрыва.

Мередит было страшно даже представить, что случится, если маньяк действительно взорвет бомбу даже при условии, что в здании никого не останется. Как все филиалы, нью-орлеанский универмаг был новым, красивым и современным, Мередит представила белый, сверкающий на солнце фасад, увидела, как он вздымается и рассыпается в прах, и вздрогнула.

«Нет, не может быть, это не настоящая бомба, еще одна ложная тревога, — повторила она себе. — Ложная тревога, которая обойдется большими финансовыми потерями».

Администраторы уже собирались в конференц-зале, но Марк Вреден, следуя установленному для таких случаев протоколу, вошел в кабинет Мередит.

— Что случилось?

Мередит рассказала о звонке Макинтайра, и Бреден злобно выругался, глядя на Мередит с беспомощным негодованием. Когда она сообщила об инструкции, данных Макинтайру, он кивнул:

— Через несколько часов я буду там. В Нью-Орлеане опытный начальник охраны. Может, мы вместе с полицией сумеем найти негодяя.

Атмосфера в конференц-зале была напряженной, хотя на многих лицах читалось открытое любопытство. Мередит, не садясь за стол, встала в центре комнаты, откуда ее могли видеть и слышать все.

— В нью-орлеанском магазине снова угрожают взорвать бомбу. Саперы уже в пути. Поскольку это уже второй случай, нас начнет осаждать пресса.

Никому... никому, — подчеркнуто повторила она, — не разрешается делать никаких заявлений. Отсылайте всех репортеров в отдел по связям с общественностью.

Бен, — попросила она, обращаясь к начальнику этого отдела, — после совещания мы вместе договоримся, что нужно сообщить журналистам. Резкий звонок телефона, раздавшийся в комнате, заставил Мередит забыть обо всем, что она хотела сказать.

— Простите, — извинилась она и взяла трубку. Управляющий далласским филиалом, по-видимому, был вне себя от страха и тревоги.

— Мередит, — почти кричал он, — у нас подложена бомба! Террорист позвонил в полицию и пообещал, что взорвет бомбу через шесть часов! Саперы уже выехали, и мы эвакуируем людей!

Мередит механически дала ему те же инструкции, что и Макинтайру, и попрощалась. Несколько мгновений она не могла собраться с мыслями и наконец, оглядев окружающих, с трудом выговорила:

— Звонили из Далласа. Там тоже угрожают взрывом. Звонивший пообещал взорвать бомбу через шесть часов.

В зале раздался хор взбешенных восклицаний и гневных проклятий, немедленно и потрясение замерших, когда телефон снова взорвался пронзительным звонком. Мередит показало, что сердце вот-вот остановится, но она заставила себя подойти.

— Мисс Бенкрофт, — послышался незнакомый голос, — это капитан Мэттисон из Первого округа. Мы только что получили анонимный телефонный звонок от человека, утверждающего, что заложил в ваш магазин бомбу, которая взорвется через шесть часов.

— Подождите, пожалуйста, — попросила Мередит, отыскав глазами Бредена, и протянула ему трубку. — Марк, — сказала она, автоматически следуя процедуре, разработанной для чикагского магазина, требующей немедленно передать дело в руки начальника охраны, — это Мэттисон.

Словно парализованная болью и яростью, она ждала, пока Марк засыпал вопросами капитана полиции, которого, по-видимому, хорошо знал. Закончив разговор, Бреден обернулся к молчаливому собранию.

— Леди и джентльмены, — глухим от гнева голосом начал он, — в наш универмаг подложена бомба. Вы знаете, что следует делать в подобных случаях. Действуем, как при пожаре. Приступайте к эвакуации. Гордон, — рявкнул он, видя, как тот бессвязно мямлит что-то, — если вы впали в панику, держите свои страхи при себе до тех пор, пока ваши люди не окажутся на улице!

Он поспешно оглядел остальных. Они выглядели напряженными, но собранными, и Марк коротко кивнул, уже готовый уйти и проинструктировать служащих своего отдела насчет порядка эвакуации.

— Прошу на всякий случай захватить с собой пейджеры, — напутствовал он.

Через десять минут Мередит осталась одна на всем этаже. Стоя у окна, она прислушивалась к вою сирен и наблюдала, как пожарные и полицейские машины мчатся по Мичиган-авеню, как полиция ставит ограждение у магазина, а посетители толпами валяют на улицу, и тяжелый ком в груди все рос и сжимал сердце, и ей показалось, что дышать больше нет сил. Хотя она приказала управляющим далласским и нью-орлеанским магазинами покинуть здание, сама собиралась сделать это лишь в случае крайней необходимости. Этот магазин — ее жизнь и будущее, ее наследство, и Мередит отказывалась покинуть его или трусливо сбежать, пока полиция и саперы ищут бомбу. Она ни на минуту не верила, что взрывные устройства в самом деле существуют, однако убытки будут немалыми. Как во многих магазинах, приборы «Бенкрофт» зависели от рождественского сезона и составляли не менее сорока процентов от общего дохода.

— Все будет хорошо, — повторяла она себе и, повернувшись к компьютерам, нажала несколько клавиш. На экранах высветились сравнительные цифры продаж в магазинах Феникса и Палм-Бич. Результаты оказались куда лучше, чем в прошлом году, и Мередит постаралась найти в этом утешение. Но тут ее осенило, что Мэтт, должно быть, уже успел услышать по радио о случившемся, и чтобы не волновать мужа, она поспешила набрать номер его офиса. Мередит ощущала странное облегчение, зная, что он переживает за нее.

Но, как оказалось, Мэтт вовсе не переживал. Он был просто вне себя.

— Немедленно убирайся из магазина, Мередит! — приказал он. — Я не шучу, дорогая, повесь трубку и убирайся ко всем чертям!

— Ни за что, — тихо, но упрямо ответила она, почему-то радуясь повелительному тону и ноткам тревоги в голосе. Он любил ее, и Мередит нравилось слушать Мэтта, но важно, отдавал ли он команды или называл ее «дорогой». — Это такое же вранье, как неделю назад.

— Если немедленно не спустишься вниз, — предупредил он, — я сам приеду и вытащу тебя оттуда.

— Не могу, — твердо ответила она. — Я словно капитан корабля и не покину судно до тех пор, как все не окажется в безопасности.

Она помедлила, пока Мэтт выражал свое мнение о ее поведении длинным цветистым проклятием.

— Не выкрикивай приказов, которых не выполняешь сам, — сказала она с улыбкой в голосе, — меньше чем через полчаса в здании никого не останется. Тогда я выйду.

Мэтт шумно вздохнул, но больше не пытался заставить жену уйти, поскольку знал, что все равно не сможет за полчаса добраться до магазина и выволочь ее оттуда.

— Ладно, — бросил он, встревоженно глядя в окно, — только позвони, когда окажешься на улице, потому что я с ума сойду от беспокойства.

— Обязательно, — пообещала она и шутливо добавила:

— Отец оставил свой сотовый телефон на столе. Хочешь, дам номер, чтобы ты смог мне дозвониться на случай, если не вытерпишь ожидания?

— Чертовски верно, мне нужен этот номер.

Мередит открыла стол, вынула телефон и продиктовала ему номер.

Повесив трубку, Мэтт возбужденно забегал по комнате, не в силах сосредоточиться. Рассеянно ероша волосы, он подошел к окну, безуспешно пытаясь разглядеть крышу магазина сквозь лабиринт небоскребов. Мередит всегда такая осторожная, осмотрительная! Просто поверить невозможно, что она пожелала остаться в проклятом универсаме! Такого он не ожидал!

И тут его пронзила мысль о том, что имеет он радио в офисе, мог бы знать, что происходит сейчас как в чикагском магазине, так и в филиалах. Возможно, у Тома Эндерсона есть приемник!

Отвернувшись от окна, Мэтт направился в кабинет секретаря.

— Я буду у Тома Эндерсона, — сообщил он, — добавочный номер 41 — 14. Если позвонит Мередит Бенкрофт, немедленно соедините, понятно? Это очень важно, — предупредил он, жалея, что Элинор Стерн именно в этот день не смогла прийти.

— Понимаю, сэр, — ответила Джоанна, но Мэтт не заметил злобного блеска в глазах — слишком он тревожился за Мередит, чтобы обращать внимание на секретаршу, слишком волновался, чтобы помнить об оставленных в замке стола ключах.

Джоанна подождала, пока за ним закроются двери лифта, потом повернулась и взглянула на стол. Золотое кольцо для ключей по-прежнему блестело на фоне розового дерева. Только третий ключ подошел к канцелярским шкафам; папки были расставлены в алфавитном порядке, протоколы совещания с Мередит находились под буквой «Б». Джоанна потными от волнения пальцами открыла папку. Там лежала какая-то стенограмма, которую она не посмела расшифровать из страха, что кто-нибудь войдет, и две страницы машинописного текста соглашения, подписанного Мередит Бенкрофт. Условия соглашения настолько потрясли Джоанну, что глаза сделались квадратными, а губы сами собой медленно растянулись в злой ухмылке. Человек, который, если верить журналу «Космополитен», входит в десятку самых завидных женихов страны, мужчина, который проводит время с кинозвездами и известными моделями, мужчина, по которому сходят с ума женщины... этот самый мужчина должен выплатить собственной жене пять миллионов долларов только за согласие встречаться с ним четыре раза в неделю в течение трех месяцев! Кроме того, он обязывается продать ей участок в Хаустоне, который, очевидно, ей необходим...

— Мне нужно радио, — без предисловий объявил Мэтт, ворвавшись в кабинет Эндерсона, и, увидев на диване приемник, включил его. — Саперы обыскивают «Бенкрофт», — продолжал он рассеянно. — Эвакуировали людей из всех трех магазинов.

Мэтт ужинал с Томом в прошлый

вторник после бурного спора с Мередит и в тот вечер рассказал старому другу обо всем, что случилось одиннадцать лет назад. И теперь, растерянно глядя на Тома, пояснил:

— Она не желает уходить из чертова универмага. Том подскочил от неожиданности:

— Господи! Но почему?!

В кабинете раздался звонок. Это Мередит решила сказать Мэтту, что спустилась вниз. Они все еще разговаривали, когда диктор сообщил по радио, что в нью-орлеанском филиале найдена бомба. Именно Мэтт обрадовал Мередит, объявив ей новости, а через час пришло известие, что бомба обнаружена и в далласком филиале и еще одна, третья, обезврежена в отделе игрушек чикагского универмага.

ГЛАВА 50

Филип, нерешительно опершись о завиток фигурных железных ворот, стоял у живописной маленькой виллы, где Кэролайн Эдварде Бенкрофт прожила почти тридцать лет. Построенная на вершине высокого каменистого холма, она выходила фасадом на сверкающую водную гладь гавани, где пришвартовался сегодня утром его корабль. Вилла утопала в цветах и зелени, создававших атмосферу покоя и красоты, и Филипу трудно было представить, что его бывшая распутная жена-киноактриса счастливо живет в относительно уединении от всего мира.

Дом был подарен ей Домиником Артуро, итальянцем, с которым Кэролайн была в связи еще до того, как вышла замуж, и теперь, вероятно, истратила до гроша все, что муж обязался ей выплатить по соглашению после развода, иначе не жила бы здесь. Конечно, Кэролайн получала дивиденды от пакета акций «Бенкрофт энд компани», но не имела права ни продать их, ни перевести на чье-то имя. Все, на что она имела право, — голосовать своей долей акций, и неуклонно делала это в полном соответствии с рекомендациями совета директоров. Только это и знал о ней Филип, поскольку все эти годы следил за тем, как она голосует.

И, по-видимому, теперь Кэролайн пытается жить исключительно на дивиденды, потому что только бедность могла заставить его, любящую развлеченную, жену жить здесь.

Филип вовсе не намеревался идти сюда, пока эта глупая баба за капитанским столиком не спросила, не захочет ли сосед посетить друзей. И как только она вбила эту мысль ему в голову, Филип уже не мог думать ни о чем другом. Он стал старше, и жить осталось немного. И неожиданно ему захотелось помириться с женщиной, которую любил когда-то. Она изменяла ему, и он отомстил, отняв у нее дочь и вынудив навсегда покинуть страну и никогда больше не приближаться ни к нему, ни к Мередит. В то время это было справедливым. Но теперь, когда смерть стояла совсем близко, такое возмездие казалось не сколько... жестоким. Возможно.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Необычный гороскоп



С КЕМ ДРУЖИТЬ, ЧТОБЫ РАЗБОГАТЕТЬ?

Думаете о том, как в 2019 году увеличить достаток? Наш гороскоп подскажет, взаимодействие с какими знаками зодиака принесет денежную удачу лично вам!

Овен

Вы нуждаетесь в таком же сильном единомышленнике, как и вы сами. Обратите внимание на амбициозного Льва: так же активен, энергичен, тщеславен. Вы будете равными в такой связке, взаимно дополняя друг друга. И рисковать будете с пользой, и заработанное тратить красиво.

Телец

Вы рассудительные реалисты и вполне трезво оцениваете свое материальное положение, а вот креативности и инициативности вам часто не хватает. И тут вам на помощь придут пусть ветреные, но такие легкие на подъем Близнецы! Они не только «порхают», но и постоянно перемещаясь, находят совершенно неожиданные источники дохода. Создайте с ними финансовую коалицию - не пожалее!

Близнецы

Кошелек станет толще и увесистее с появлением в вашей

жизни партнера-Льва: вместе вы можете братья практически за любые проекты и не сомневаться в успехе! Вы способны погружаться в идею с головой, отстраняясь от окружающего мира, и просчитывать все детали. Это вдохновляет предприимчивого Льва, который приложит максимум усилий для реализации совместных финансовых планов.

Рак

Вам очень комфортно с представителями водной стихии (Рыбами, Скорпионами). С ними же стоит выстраивать и коммерческие отношения. Вы легко поймете друг друга, так же просто договоритесь, а главное, справедливо поделите заработанное. Коллективно вы можете пробовать себя в самых разных сферах - успех гарантирован!

Лев

Вы, такие «огненные» и яркие, создадите весьма успешный тандем со своими противоположностями -

кроткими и прохладными Рыбами. «Вода» и «пламень» дополняют друг друга: идея - «львиная», а «рыбка» исполняет. Только не фонтанируйте стратегиями обогащения, иначе партнер сочтет вас легкомысленным и «уплывет».

Дева

Вашим идеальным коммерческим помощником станет Стрелец, с его высокой активностью и энергичностью. Такой союз в 2019 году привлечет к вам денежные средства, пусть пока небольшие, зато регулярные. А вот удвоить заработанное сможете и сами, недаром ваша стихия Земля символизирует рост и умножение.

Весы

Вы легко сходитесь со многими знаками зодиака, однако, чтобы разбогатеть, держитесь ближе к устойчивым, словно гора, Тельцам. Они уравновесят вашу некоторую нестабильность, легкое отношение к деньгам. Тельцы подскажут, как заработать и как сохранить полученное.

Скорпион

Чаще всего вы пытаетесь обогатиться в одиночку. Оглянитесь вокруг! Ваши собратья по стихии - Раки и Рыбы - могут сократить ваш путь к заветным денежкам! В их дружной «водяной» компании вы легко обтечете все препятствия и найдете путь к фонтану материального изобилия.

Стрелец

Вы хотите всего и сразу. О том же мечтают Дева и Телец - так почему бы не объединить усилия? Вы Огонь, они Земля - вполне удачная комбинация для воплощения стратегии финансового развития. Ваша излишняя «огненная» самоуверенность будет легко пресечена «земными» дошностью и педантичностью, а в денежных вопросах, согласитесь, это очень важно.

Козерог

Козерог + Водолей = большая любовь? Нет. Отличный бизнес? Да! Такая пара - практически идеальное совпадение для реализации самых фантастических финансовых идей. Стабильный и приземленный Козерог будет «опыляться» множеством мыслей и планов «воздушного» Водолея и успешно их реализовывать.

Водолей

За краткосрочными проектами и «быстрыми» деньгами - вам ко Льву. Как говорится, заработали и разбежались. А вот в долгий, нестабильный финансовый путь отправляйтесь вместе со Стрельцами или Козерогами. Они создадут надежный тыл и подстрахуют в критических ситуациях.

Рыбы

Вы очень изменчивы и можете подстроиться под любые условия. Соответственно, и партнеры, в зависимости от желаемых сфер дохода, должны быть разными. Овен поможет заработать на творческих идеях, Раки - ваши сподвижники в торговле, Весы - в сферах информации и работы с людьми. Вам стоит лишь строго следовать выбранному пути, не кидаясь из крайности в крайность.

Лунный календарь на февраль

	<p>1 Пн + 6.09 - начало 27-го лунного дня</p> <p>Бытовые проблемы лучше не решать: результат разочарует. Во второй половине дня появится возможность пофлиртовать или даже закрутить роман. Не теряйте голову!</p>	<p>2 Сб + 07:02 - начало 28-го лунного дня</p> <p>События первой половины суток будут весьма значимыми. Контролируйте эмоции, не допускайте перенапряжения и прислушивайтесь к мудрым советам близких.</p>	<p>3 Вс + 07:45 - начало 29-го лунного дня</p> <p>Успех в делах зависит от душевного равновесия - начните день с медитации и постарайтесь провести его без суеты. Не стоит проявлять активность в личных вопросах.</p>	<p>4 Пт - 08:20 - начало 30-го лунного дня</p> <p>Не планируйте важных дел. День больше подходит для подведения итогов, чем для начала чего-то нового. Проведите время с близкими, поделитесь новостями.</p>	<p>5 Вт * 00:05 - начало 1-го; 08:47 - начало 2-го лунного дня</p> <p>Время для творчества. Идей и решений, которые возникнут сегодня, окажутся удачными. День благоприятен для планирования, обучения. Вечер посвятите любимым.</p>	<p>6 Ср + 09:09 - начало 3-го лунного дня</p> <p>В поездку - короткие и дальние - лучше отправляться до обеда. Избегайте конфликтов, в противном случае они выльются в неприязнь. Прислушайтесь к интуиции.</p>
<p>7 Пт - 09:27 - начало 4-го лунного дня</p> <p>Проведите день в уединении. Важных решений не принимайте - останутся ошибочными. Вечером займитесь приятными делами, думайте позитивно. Неплохо начать диету.</p>	<p>8 Пт - 09:44 - начало 5-го лунного дня</p> <p>Избегайте переутомления - восстановите энергию будет нелегко. Повышенная чувствительность и нервозность могут привести к недоумениям, конфликтам в семье и на работе.</p>	<p>9 Сб * 09:59 - начало 6-го лунного дня</p> <p>Если хотите чего-то добиться - действуйте! Однако всю информацию, полученную сегодня, сначала тщательно проверьте. Мелкие проблемы решайте сами собой.</p>	<p>10 Вс + 10:14 - начало 7-го лунного дня</p> <p>Следите за тем, кому, что и как вы говорите, - как бы неаромом не обидеть кого. Если вы одиноки, не отказывайтесь от предложения познакомиться - общение будет интересным.</p>	<p>11 Пт + 10:30 - начало 8-го лунного дня</p> <p>Утро - хорошее время для знакомств и общения. Во второй половине дня вероятны важные известия. Рассчитывайте на поддержку начальства и коллег.</p>	<p>12 Вт - 10:49 - начало 9-го лунного дня</p> <p>Не совершайте спонтанных действий. Н поступившим предостережениям отнеситесь с осторожностью, тщательно проверьте информацию, прежде чем дать согласие на что-либо.</p>	<p>13 Ср + 11:12 - начало 10-го лунного дня</p> <p>Медитируйте, занимайтесь духовными практиками. Вечер обещает свидание или приятное знакомство. Удача - на вашей стороне, особенно в материальных вопросах.</p>
<p>14 Пт + 11:41 - начало 11-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Настроение обещает быть отличным. Все, на что вы рассчитываете сегодня, получите. Разделите радость с близкими людьми.</p>	<p>15 Пт - 12:21 - начало 12-го лунного дня</p> <p>День подходит для романтических свиданий. Деловая жизнь застопорится. Спонтанные траты неизбежны - толку от них будет немного, а удар по бюджету - ощутимый.</p>	<p>16 Сб + 13:15 - начало 13-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для обучения, работы над новыми проектами. Информация будет легко усваиваться и останется в памяти надолго. Вероятно возвращение старого долга.</p>	<p>17 Вс * 14:24 - начало 14-го лунного дня</p> <p>Сил и желания действовать будет предостаточно, но не надо хвататься сразу за несколько дел. Благоприятно разбираться с вопросами наследства, имущества и страховых.</p>	<p>18 Пт + 15:46 - начало 15-го лунного дня</p> <p>Шестое чувство молчит: во избежание неприятных сюрпризов воздержитесь от заключения сделок. Не давите деньги в долг. Н любой работе подложите ответственность.</p>	<p>19 Вт - 17:16 - начало 16-го лунного дня</p> <p>Не отвечайте на агрессию агрессией - не поддавайтесь на провокации. Проведите день в спокойной, расслабленной обстановке, думая о позитивных переменах.</p>	<p>20 Ср * 16:47 - начало 17-го лунного дня</p> <p>Удачный день для самовыражения. Публичные выступления будут иметь успех. Рутинная работа флегматично переотомленем. Благоприятный момент для командировок.</p>
<p>21 Пт - 20:17 - начало 18-го лунного дня</p> <p>Избегайте излишеств в чем бы то ни было. Несдержанность в словах может подорвать вашу репутацию. Поинтересуйтесь делами родных, вероятно, им нужна помощь.</p>	<p>22 Пт + 21:44 - начало 19-го лунного дня</p> <p>Вероятно получение важной информации или долговидных известий. Приветствуется покупка электроники, средств связи. Хорошо поработать с документами.</p>	<p>23 Сб + 23:06 - начало 20-го лунного дня</p> <p>Дернитесь подальше от тех, кто спорит и выясняет отношения. Не пытайтесь примирить, наставить на путь истинный. Вкусный ужин и любимый фильм - идеальное окончание дня.</p>	<p>24 Вс - 20-я лунная день</p> <p>Проведите уборку в доме и мыслях. Постарайтесь отпустить обиды. Помогут медитация, йога. Молчаливая деятельность не принесет результатов - лучше рассчитывать на себя.</p>	<p>25 Пт * 00:29 - начало 21-го лунного дня</p> <p>Проведите день активно, не бойтесь перемен. Не бросайте обещаниями, здраво оценивайте свои силы. Есть шанс получить конфиденциальную информацию и раскрыть что-то тайну.</p>	<p>26 Вт - 01:46 - начало 22-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для занятий творчеством. Минимизируйте физические нагрузки. Доверяйте интуиции, особенно если внутренняя голос останавливает от какого-то шага.</p>	<p>27 Ср + 02:50 - начало 23-го лунного дня</p> <p>День обновления. Избавьтесь от старого и освободите место для нового. Проанализируйте отношения с людьми, отпустите обиды, прогоните зависть и злобу.</p>
<p>28 Пт * 04:03 - начало 24-го лунного дня</p> <p>Энергия дня побуждает к действиям. Не ленитесь, будьте активны во всех направлениях. Проведите себя с лучшей стороны на работе. Вечер хорош для романтического ужина.</p>			<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 		

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ВРЕДНЫЕ ХЛОПОТЫ

Какие вредные для здоровья ошибки мы совершаем изо дня в день, заботясь о доме и близких.

1. Быстрая стирка при низкой температуре. Вещи при 20-минутной стирке и 30°C, может, и отстираются от пятен, но в действительности чистыми не станут. Грязь и бактерии с одежды никуда не деваются. Особенно это касается нижнего белья, полотенец и постельного белья. На «чистых» трусах находится 10 тысяч бактерий. И если во время стирки смешать белье с кухонными полотенцами, все они перейдут на них, а дальше - на посуду.

2. Придверный коврик. Многие думают, что коврик в прихожей защищает дом от грязи. На самом деле это не так. Все, что вы принесете на подошве с улицы, будет скапливаться у двери, попадать в воздух, которым дышите. А если у вас есть кошка или собака, окажется и в других комнатах. Коврик для ног лучше оставлять за пределами квартиры - перед входной дверью.

3. Чайник с накипью. Мы всегда посуду моем тщательно. А вот чайник чаще всего просто протираем от пыли и пятен. При этом, накипь внутри остается нетронутой. Конечно, если один раз проглотить кусочек, ничего плохого не будет. А вот если постоянно... Ведь накипь - это соли кальция и магния. В избыточном количестве они приведут к появлению камней в почках и проблемам с сосудами. Поэтому регулярно проверяйте, не скопилось ли накипь на дне и стенках чайника. Удалить налет

можно с помощью лимонной кислоты. Растворите 100 г порошка в 1 л воды. Залейте в чайник, закипятите и оставьте постоять час. Вылейте воду и хорошенько ополосните чайник.

4. Мокрое кухонное полотенце. Его нужно стирать как можно чаще, а не просто просушивать. На кухонных полотенцах скапливается очень много бактерий, в том числе и кишечная палочка. Используйте их максимум пару дней, после чего - в стирку, даже если кажется, что полотенце чистое.

5. Губка-долгожитель. На губке живут миллионы бактерий, которые постоянно попадают на посуду и продукты. Они опасны для тех, у кого слабый иммунитет, могут вызвать кишечные расстройства. Выход один - губки и салфетки для стола менять хотя бы раз в неделю.

6. В микроволновку - все подряд. Конечно, это удобно. Но важно не злоупотреблять, иначе можно испортить и продукты, и желудок. Например, если постоянно греть в микроволновке картофель или блюда из него, пострадает фигура. Ведь после микроволновки крахмал распадается, и жиры в организме откладываются быстрее. Если разогревать курицу, структура белка нарушается, и, в конечном счете, это может привести к расстройству желудка.

ПЛЕСЕНИ НЕ БУДЕТ ДОЛГО

Если в ванной появилась плесень, бороться с ней очень трудно. Скорее всего, придется делать ремонт. Но есть временное средство - надежное и недорогое. Приготовьте «Белизну», зубную щетку и губку. Наденьте резиновые перчатки и обработайте смоченной в «Белизне» губкой места, где появилась плесень. Через 15 минут пройдитесь там же зубной щеткой, промойте чистой водой и протрите насухо. Плесени не будет довольно долго, но со временем процедуру придется повторить.

Антон Е.

БОМБОЧКАМИ ЧИСТИМ УНИТАЗ

У меня на «химию» аллергия, поэтому для дезинфекции унитаза и как освежитель воздуха использую шипучие «бомбочки». Смешиваю 1 ст. ложку пищевой соды, 3 ст. ложки лимонной кислоты. В отдельной миске смешиваю 1 ст. ложку перекиси водорода и 1/2 чайн. ложки уксуса. Аккуратно (буквально по капле) вливаю в соду уксусную смесь, чтобы не вызывать реакцию, и перемешиваю. Добавляю по 20 капель эфирных масел лимона и чайного дерева. Масса должна по консистенции напоминать мокрый песок, а после сдавливания в руке сохранять форму. Раскладываю по формочкам для выпечки и оставляю сушиться на 4-6 часов. Затем складываю «бомбочки» в банку и закрываю крышкой. Бросаю шипучки в унитаз и в сливной бачок, а после растворения сливаю воду.

К. Курбатова.

ШИНШИЛЛА ТЕРЯЕТ МЕХ

Завели шиншиллу, а у нее стал резко выпадать мех. Неужели зверек болен? Насколько это может быть серьезно?

А. Кузнецова.

Шиншиллы подвержены стрессу. Его признаками является снижение аппетита, двигательной активности, избегание человека, выпадение меха. Бывает, диковатая шиншилла не дается в руки, она не укусит и не выстрелит мочой (это является признаком агрессии), а сбросит мех. Когда вы схватите зверька, в месте контакта с рукой мех выпадет - это природный защитный инстинкт «высвобождения из лап хищника». Не волнуйтесь, мех быстро отрастет. Старайтесь не брать зверька слишком резко, особенно не хватайте неожиданным движением сверху. Дайте ему время привыкнуть к вам.

С. Теплов, ветеринар.

**НЕ ЗНАЕТЕ КАК ПОДОБРАТЬ
МОДНЫЙ ГАРДЕРОБ? СПРОСИТЕ
ОБ ЭТОМ НАШЕГО СТИЛИСТА!**

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ ЭФФЕКТНО, НЕ ОБНОВЛЯЯ ГАРДЕРОБ?

Евгения Мирошенко.

В первую очередь следите за опрятностью своей одежды. Убедитесь в том, что на ней нет зацепков и катышков. Храните вещи в шкафу, аккуратно складывая их или развешивая на вешалках. Так они прослужат долго и сохраняют свою форму. Остановитесь на качественной классике при составлении базового гардероба.

Выбирайте одежду по размеру: если вещь мала или, наоборот, велика, то она испортит даже самый стильный образ. Рекомендую остановиться на нарядах из маломнущейся ткани. Таким свойством обладают натуральные ткани с небольшим добавлением синтетики, а также трикотаж и шифон.

Лучше один раз потратиться на хорошую обувь и сумки, которые прослужат вам не один год и будут смотреться гармонично с любым нарядом, чем каждый сезон обновлять гардероб некачественными вещами.



С ЧЕМ НОСИТЬ ВОДОЛАЗКУ?

Ольга Шаталина.

Водолазка хорошо смотрится с платьем в бельевом стиле на тонких бретелях или сарафаном с глубоким вырезом. Создастся романтический образ.

Еще один вариант - соединить в одном луке водолазку, джинсы, туфли-лодочки, а дополнить образ жилеткой или удлиненным жилетом. Также украсить наряд помогут объемный шарф крупной вязки или крупное кольцо.

КАКИЕ СУМКИ В МОДЕ?

Любовь Румянцева.

В этом сезоне дизайнеры предлагают нам сумки-кисеты - строгие, угловатые, выполненные из кожи рептилий или гладкой однотонной кожи с минимальным количеством застёжек.

Сумки-монетки и полукруглые сумки вошли в моду еще в прошлом году, этой осенью они также не потеряли своей актуальности, к ним присоединились модели в форме шара. Поясные сумки перешли из летнего сезона в осенне-зимний и при этом не утратили своей практичности.

В этом сезоне также можно носить сумку не на кожаном ремешке, а на цепочке. Это могут быть массивные звенья или аккуратные тонкие цепочки, сложенные в несколько рядов.





КАК УЛУЧШИТЬ ЦВЕТ ЛИЦА

Если на лице заметны расширенные поры, капилляры и мешки под глазами, значит, кожа сигнализирует о том, что ей нужна помощь.

Темп жизни современной женщины приводит к стрессам, переутомлению. Добавим к этому недостаток витаминов, недосып, отсутствие физических нагрузок и прогулок на свежем воздухе и получим серую, тусклую кожу, которая нуждается в особенном уходе. С чего начать?

Изменить рацион

Не зря появилась поговорка: «Мы - то, что мы едим». Поэтому, если вы предпочитаете фастфуд, жареные блюда и сладости, будьте готовы к неприятным сюрпризам на лице в виде воспалений и жирного блеска. Такая пища негативно отражается на работе внутренних органов и, соответственно, на коже. Каким должно быть меню для здорового цвета лица?

Откажитесь от жирного, жареного, сладкого, продуктов с ароматизаторами и консервантами. А если хочется перекусить на бегу, вместо фастфуда съешьте фрукт или кисломолочный продукт.

Включите в рацион жирные кислоты (рыба, зерна льна), витамин А (морковь, молодой картофель, брокколи, шпинат), витамин Е (грецкие орехи, миндаль). Также для красивой и здоровой кожи ешьте морепродукты, Цит-

русовые, овощи оранжевого и зеленого цветов.

Пропить курс витаминов

Иногда даже сбалансированное питание не может полностью насытить организм витаминами. Авитаминоз отражается на коже не лучшим образом: дерма становится сухой и бледной. Если вы узнали себя, запишитесь на консультацию к врачу, который подскажет вам, какой курс витаминов лучше пропить. Как правило, наибольшей эффективностью обладают поливитаминные комплексы - они содержат витамины группы В, витамины А, Е, С, РР, минеральные комплексы.

Увлажнить дерму

Наша кожа нуждается в ежедневном увлажнении. В противном случае, дерма теряет упругость, здоровый цвет, и морщины появятся раньше. Старайтесь выпивать не менее 1,5 л чистой воды в день. Кофе, морс, чай, сок и другие напитки не могут заменить воду! Кстати, кожу можно увлажнять не только изнутри, но и снаружи. Положите в сумочку термальную воду, особенно если вы работаете в офисе. Орошайте лицо каждые 1,5-2 ч.

Домашние маски - в помощь!

Не забывайте о ежедневном уходе. Во-первых, важно правильно очищать кожу утром и вечером (используйте пенки, гели и муссы для умывания по типу кожи). Во-вторых, раз в неделю рекомендуется использовать скраб и делать домашние маски. Мы подобрали лучшие рецепты с мгновенным эффектом.

Яичная маска сужает поры и возвращает естественный цвет лица. Смешать сырой желток с 1 ч.л. оливкового и 1 ч.л. миндального масла. Пропитать тканевую салфетку этим составом и положить салфетку на лицо на 15 мин. Умыться прохладной водой и нанести увлажняющий крем.

Огуречная маска освежает и увлажняет кожу лица, помогает избавиться от следов усталости.

Огурец очистить и натереть на мелкой терке (или использовать блендер). Добавить 1 ст. л. цветочного меда, тщательно перемешать. Нанести на очищенную кожу лица на 15-20 мин., затем умыться теплой водой.

Морковная маска питает кожу витаминами, благодаря чему лицо приобретает здоровый, ровный цвет, а кожа перестает шелушиться, становится более эластичной.

Небольшую морковь очистить и натереть на мелкой терке. Добавить по 2-3 капли персикового и виноградного масел. Нанести на кожу на 20 мин. и смыть прохладной водой.

На цвет лица особенно влияют состояние здоровья и питание.

Тонизировать кожу

Лед помогает сохранить тонус дермы. Умываться льдом нужно утром и вечером. Для этой цели лучше использовать минеральную воду, можно добавить свежую мяту. Протрите лицо по массажным линиям, вся процедура занимает 15-30 секунд.

ГЛАВНОЕ -

ОПТИМИСТИЧНЫЙ НАСТРОЙ

Психологи уверены: внешний вид человека во многом зависит от его внутреннего состояния и самооощущения. Именно поэтому счастливый человек выглядит намного привлекательнее напряженного и несчастного. Выработайте привычку улыбаться как можно чаще. Даже искусственная улыбка способна запустить в организме выработку эндорфинов и других гормонов радости. Не закликивайтесь на плохих мыслях, ищите поводы для радости, и вы станете привлекательнее в глазах окружающих (и, конечно, в своих глазах, что тоже немаловажно!).

Наш организм - это система, которую можно перепрограммировать, если знать как. Всего пара недель перестройки на новый режим - и вы отучитесь есть по ночам.

Выпить стакан воды

Вода наполняет желудок, мозг получает сигнал о насыщении, и чувство голода на какое-то время притупляется. Поэтому, при желании что-нибудь съесть, сразу же выпейте стакан жидкости. Подойдет зеленый чай или отвар мяты, который, к тому же, обладает успокаивающими свойствами. Но лучше всего перед сном выпить стакан чистой кипяченой воды комнатной температуры. Он поможет ослабить мышечную мускулатуру желудка, спазмы которой «кричат» о голоде. Другие напитки - сок, квас, минералку и тем более кофе оставьте на завтрак.

Принять ванну

Вместо плотного ужина устройте себе расслабляющие водные процедуры и наберите ванну теплой воды. Температура не должна превышать 40-45°. Этот трюк позволяет обмануть организм: тепло воды заменяет энергию от съеденных калорий. Для получения большего удовольствия добавьте в ванну морскую соль и пену, а для снятия стресса зажгите аромалампу с успокаивающими эфирными маслами лаванды, апельсина, герани, иланг-иланг, майорана, бергамота или мяты. Как вариант, можно добавить смесь масел в морскую соль, а затем растворить ее в ванне.

Прогуляться после ужина

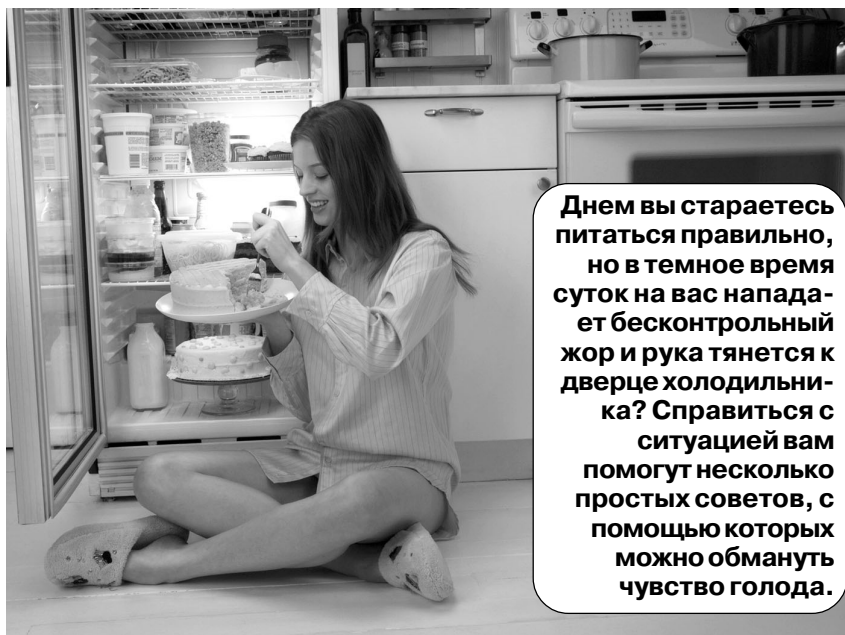
Специалисты по диетическому питанию советуют сразу после ужина отправиться на свежий воздух. Если нет возможности прогуляться по лесу или парку, можно просто побродить вокруг дома спокойным шагом 20-30 минут. Активно насыщаясь кислородом, клетки нашего организма быстрее перерабатывают энергию, а значит, полученные во время вечерней трапезы калории будут сжигаться быстрее, не превращаясь в жир. После прогулки сразу же, не заглядывая на кухню, ложитесь спать.

Почистить зубы

Не только непосредственно перед сном, но и в любое время вечером, как только вам захочется чего-нибудь сладенького, отправляйтесь чистить зубы. Вкус зубной пасты во рту уймёт на время рецепторы языка, как будто вы перекусили тортиком или пирожным.

Потанцевать

Вечером, придя с работы, вместо того, чтобы заглянуть в холодильник в поисках жареных котлет или наваристого



Днем вы стараетесь питаться правильно, но в темное время суток на вас нападет бесконтрольный жор и рука тянется к дверце холодильника? Справиться с ситуацией вам помогут несколько простых советов, с помощью которых можно обмануть чувство голода.

НОЧНОЙ ДОЖОР КАК ОСТАНОВИТЬСЯ?

Нет ничего вкуснее, чем ощущать себя худой.
Кейт Мосс

борща, включите любимую ритмичную музыку и оторвитесь от души. Такой танцевальный марафон не только избавит от накопленной за день усталости, но и способствует выработке эндорфинов - гормонов удовольствия, которые притупляют чувство голода. К тому же, активные движения помогут сжечь лишние калории.

Держать под рукой жвачку

Бывает так, что через полчаса-час после легкого ужина вас вновь тянет перекусить. На этот случай лучше иметь при себе жевательную резинку без сахара. С ее помощью вы обманете желудок; жевательные движения способствуют выработке желудочного сока, как будто вы принимаете пищу.

✓ **Не жуйте жвачку на пустой желудок: это может привести к гастриту и язве.**

Сделать массаж

Акупрессура, или воздействие на определенные точки тела при помощи пальцев, очень эффективна в борьбе с нахлынувшим чувством голода. Поставьте указательный палец туда, где нижняя челюсть соединяется с ухом. Несколько раз откройте и закройте рот, чтобы лучше почувствовать это место. Это, так называемая, точка контроля ап-

петита. Большим и указательным пальцем слегка оттяните кожу и помассируйте ее в течение 2 минут. Также бороться с голодом помогает массаж точки над верхней губой, под носом и мочки уха.

Если вы находитесь на виду и не хотите съесть лишнего, можете массировать точку контроля аппетита на голени. Закиньте ногу на ногу, определите самую выступающую часть голени и незаметно промассируйте ее указательным и средним пальцами в течение 15-20 секунд.

Послушать музыку

Если вечерами на вас всегда нападает депрессия и вы склонны заедать ее шоколадом, то справиться с этой дурной привычкой и избежать ненужных перекусов поможет любимая музыка. Возьмите наушники, включите приятные песни и уединитесь хотя бы на полчаса. Психологи утверждают, что прослушивание любимых мелодий снимает стресс и тягу к сладкому.

Съесть «отрицательные калории»

Если перекуса не избежать, то сделайте его правильным. Используйте продукты с, так называемой, отрицательной калорийностью, на переваривание которых организм тратит больше энергии, чем получает. Это кабачки, брокколи, петрушка, листья салата, сельдерей, чеснок, морковь, яблоко, дыня, клубника, клюква и др.



ПИРОГИ НА СТОЛ! С СЫРОМ, КАПУСТОЙ И ФАРШЕМ

«Остановиться невозможно»

500 г белокочанной капусты, 3 яйца, 5 ст. ложек сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 6 ст. ложек муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, сливочное масло, укроп, кунжут, соль. Капусту нашинкуйте, подсолите и слегка помните. Добавьте нарезанный укроп. Яйца взбейте, добавьте остальные ингредиенты и замесите тесто. Форму смажьте сливочным маслом и выложите в нее капусту. Залейте тестом и посыпьте кунжутом. Выпекайте при 180 градусах до золотистой корочки.

Пирог-рулет из лаваша

300 г фарша, 250 г сметаны, 100 г сыра, 2 луковицы, 3 яйца, 2 тонких лаваша, 2 ст. ложки томатной пасты, соль и перец, растительное масло.

Натрите сыр на крупной терке. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на масле. Добавьте фарш, перемешайте и жарьте 10 минут. Посолите, поперчите и подержите на огне пару минут. На лист

лаваша выложите половину фарша, разровняйте, посыпьте половиной сыра, смажьте 2 ст. ложками сметаны и сверните рулетом. Точно так же поступите со вторым листом лаваша. Яйца взбейте с солью и сметаной. Форму смажьте маслом, оба рулета выложите по спирали и залейте яйцами со сметаной. Выпекайте 30 минут при 180 градусах.

Сырный на кефире

2 яйца, 1 стакан кефира, 1/2 чайн. ложки соды, 1 стакан муки, 250 г сыра, 200 г сосисок (можно колбасы или ветчины), соль, зелень.

Взбейте 2 яйца с солью. Добавьте соду в кефир, размешайте, дайте постоять несколько минут и влейте к яйцам. Всыпьте муку и вымесите тесто по консистенции как на оладьи. Сыр натрите на крупной терке, зелень и сосиски нарежьте и все добавьте к тесту. Перемешайте. Противень смажьте маслом, посыпьте сухарями. Выложите тесто и разровняйте ложкой. Выпекайте при 200 градусах до румяной корочки.

ВЫБИРАЕМ МАНДАРИНЫ

- ★ Кожица у спелого мандарина должна быть без крапинок, а сам плод - без вмятин.
- ★ Если кожица полностью отстает от плода, то под нею вы найдете сладкие спелые дольки.
- ★ Мягкий бочок говорит о том, что плод подморожен, а подсохшая корочка - что его неправильно или слишком долго хранили.
- ★ Большие, с толстой кожурой, оранжевые - сладкие, с небольшой кислинкой.
- ★ Ярко-оранжевые мандарины с тонкой кожурой, мелкие - сладкие и сочные. Среднего размера, приплюснутые, светло-желтые - кислые.



С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

Пирог

«Ореховый»

250 г муки, 125 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, цедра и сок одного лимона, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, 50 г грецких орехов, сливочное масло.



Яйца взбейте с сахаром, добавьте цедру и сок лимона. Всыпьте муку, дрожжи и смешайте до однородности с размягченным сливочным маслом. Перемешайте тесто, выложите в форму, выстланную пекарской бумагой, смазанной маслом. Разровняйте, накройте салфеткой и поставьте в теплое место на 15 минут. Сверху посыпьте измельченными орехами. Выпекайте пирог в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.

«Яблочная сладсть»

3 яйца, 1 стакан сахара, 150 г сливочного масла, 0,5 кг яблок, 3 ст. ложки меда, 250 г муки, по 1 пакету разрыхлителя и ванильного сахара, соль.



Почистите яблоки и нарежьте на средние кусочки. Сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнели, и оставьте. Яйца взбейте с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте соль и размягченное масло, взбейте, всыпьте разрыхлитель. Влейте мед, перемешайте, всыпьте муку. В тесто выложите яблоки, перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму и выпекайте 40 минут при 200 градусах.

ЧТОБЫ СОГРЕТЬСЯ

3,5 стакана вишневого сока, 1 лимон или апельсин, 1 ст. ложка изюма, 1/2 чайн. ложки молотой корицы, 3-4 гвоздики, 1/3 чайн. ложки молотого мускатного ореха, 1/2 чайн. ложки порошка имбиря, мед.

В небольшой кастрюльке смешайте корицу, гвоздику, мускатный орех и порошок имбиря. Залейте 1/2 стакана воды и доведите до кипения. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте настаиваться на 10 минут. Влейте в отвар вишневый сок, добавьте изюм и лимон, нарезанный кружочками. Нагрейте на медленном огне, но не кипятите. Разлейте по чашкам и по вкусу добавьте мед. Ароматный напиток готов!

На закуску

Бутерброды с шампиньонами

200 г маринованных грибов (целых, маленьких), 3-4 вареных яйца, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, несколько кусочков белого хлеба, майонез, укроп или зеленый лук.

Яйца очистите и натрите на терке. Добавьте соль, перец, чеснок и майонез по вкусу. Каждый кусочек хлеба нарежьте еще на 4-6 частей. Выложите яичную массу на кусочки хлеба, сверху украсьте бутерброды измельченной зеленью, поставьте грибочек на ножку. Чтобы грибочек держался крепко, закрепите сверху зубочисткой.

Рисовые шарики с оливками

200 г риса, 3 яйца, баночка оливок без косточек, 200 г крабовых палочек, 100 г сыра, майонез, соль, зелень.



Рис и яйца отварите. Нарежьте яйца и крабовые палочки, измельчите зелень. Соедините яйца, рис, зелень, половину крабовых палочек и майонез. Посолите, хорошо перемешайте. Сформируйте шарики, внутрь каждого положите оливку. Сыр натрите на терке. Одну часть шариков обваляйте в крабовых палочках, другую - в сыре. Перед подачей на 1 час поставьте шарики в холодильник.



САМЫЕ ВКУСНЫЕ САЛАТЫ

«Снежные сугробы»

300 г куриного филе, 4 сваренных вкрутую яйца, по 1 отварной картофелине и моркови, 300 г шампиньонов, 150 г сыра, 2 зубчика чеснока, 200 г майонеза, растительное масло, соль, перец, оливки, укроп.

Грибы обжарьте с мелко нарубленным чесноком, остудите. Овощи натрите на мелкой терке. Курицу нарежьте мелкими кубиками. Дно блюда по ширине салата смажьте майонезом. Выкладывайте салат слоями, каждый слегка промазывая майонезом и немного уменьшая по диаметру: картофель, морковь, курица, грибы. Верх смажьте майонезом, выложите яйца, разрезанные пополам, желтками вниз. Сверху обмажьте майонезом. Посыпьте тертым сыром, по краю блюда выложите ветки укропа.

Апельсиновые корзинки

6 апельсинов, 3 яблока, 1 луковица, 3 сваренных вкрутую яйца, по 200 г сыра и отварной свинины, 0,5 стакана сметаны, укроп, соль, черный молотый перец.

Апельсины вымойте, срежьте 1/3, выберите мякоть и нарежьте ее. Яб-

локи очистите и натрите на крупной терке. Лук мелко порубите, яйца и свинину нарежьте кубиками. Перемешайте все ингредиенты и заправьте сметаной. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный укроп. Наполните апельсиновые корзинки салатом, сверху посыпьте тертым сыром и украсьте укропом.

«Грибы под шубой»

400 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 400 г отварного картофеля, 120 г плавленого сырка, 4 вареных яйца, 2 зубчика чеснока, укроп, майонез, растительное масло, соль, перец.

Шампиньоны нарежьте и обжарьте до готовности с мелко порубленным луком. Посолите, поперчите. Яичные белки и слегка подмороженный плавленый сырок натрите на крупной терке. Добавьте немного майонеза, измельченный укроп и пропущенный через пресс чеснок и аккуратно перемешайте. На плоскую тарелку выложите слоями натертый на крупной терке картофель, смажьте майонезом. Второй слой - грибы (без майонеза), третий слой - белки с сыром. Подровняйте слой ножом, смажьте майонезом, сверху посыпьте натертыми на мелкой терке желтками.

✓ **ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ МЯСНЫЕ НАРЕЗКИ СМАЗЬТЕ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, А ОВОЩНЫЕ СБРЫЗНИТЕ ВОДОЙ.**

✓ **ЧТОБЫ САЛАТ ПОЛУЧИЛСЯ СОЧНЕЕ, ДОБАВЬТЕ В НЕГО НЕМНОГО СОКА ОТ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА ПРИ ЗАПРАВКЕ.**

Зеленый подоконник



5 лучших растений для дома

Растений, готовых жить на подоконнике, великое множество! Какое предпочесть - неприхотливое, полезное или просто красивое? Есть только один критерий выбора: растение должно вам нравиться!

Любое жилище заиграет новыми красками, если в нем будут зеленые растения. Они очищают воздух, радуют глаз, хорошо вписываются в интерьер.

Драцена: дерево счастья

Иметь в доме драцену очень полезно: она приносит радость, поглощает негативную энергию. Цветоводы заметили, что в домах, где царят мир и спокойствие, драцена прекрасно растет, а там, где часто ругаются, быстро чахнет. Драцена также работает как очиститель воздуха, уничтожая патогенную микрофлору жилища.

Уход за растением очень простой. Поливайте его по мере высыхания верхнего слоя земли, через день опрыскивайте отстоянной водой, раз в месяц балуйте теплым душем. В качестве подкормки используйте универсальное комплексное удобрение - добавляйте его примерно раз в три недели. Летом драцену защищайте от прямых солнечных лучей. Если не уберечь, то на листьях появятся светлые пятна - это солнечные ожоги.

** Кошки с удовольствием лакомятся листьями растения. Листья неядовиты, вреда питомцу не принесут. Однако в этом случае придется смириться с тем, что внешний вид драцены пострадает.*

Герань для погоды в доме

В комнате, где растет пеларгония (она же герань), царит замечательная атмосфера. К тому же, растение очищает воздух и прекрасно цветет. И все это - при минимальном уходе!

Герань светолюбива, поскольку приехала к нам из теплых краев. Идеальное место для нее - южные солнечные подоконники, хотя она спокойно перенесет и полутень. Несмотря на африканское прошлое, герань вполне терпима к низкой температуре, ее зона комфорта начинается с 12 градусов. Если ниже, то это скажется на цветении, растение не любит сквозняки. Влажность для герани, в отличие от многих растений, совсем не определяющий фактор. Она хорошо переносит сухой воздух, не нуждается в опрыскивании. Более того, душ может навредить растению: следите, чтобы капли воды не попадали на мягкие листочки.

Бывает, что пеларгония вроде бы пышет здоровьем, а цветов все нет. Причин может быть несколько. Первая - виноват слишком сухой и теплый воздух. Чтобы проверить эту версию, достаточно перенести герань в более прохладное помещение. Вторая - слишком большой горшок. Цветки появятся лишь тог-

да, когда корни оплетут весь горшок. Третья - вы забыли про подкормки, для цветения не хватает фосфора и калия. Четвертая - неудачное время. С середины осени и до конца зимы герань впадает в спячку.

Гибискус - китайское чудо

Китайская роза, или гибискус - частый гость в наших квартирах. Согласно фэн-шуй, он сохраняет чувства и укрепляет брак, его рекомендуют ставить в супружеской спальне.

Завести гибискус очень просто: черенок можно попросить у знакомых. Выберите полуодревесневший побег длиной 10-15 см, поставьте его в воду, дождитесь корешков и сажайте в землю. После того, как гибискус пойдет в рост, подкармливайте каждые 3 недели удобрением для комнатных цветов. При весенней пересадке добавьте к земле больше перепревшего навоза. Зимой держите растение в прохладе (температура 15 градусов), это способствует заложению цветочных почек. В марте укоротите ветви на треть, чтобы гибискус лучше цвел и кустился.

Декабрист, лесной кактус

Чем порадовать себя поздней осенью, когда дни все короче, а дожди все чаще? Настроение поднимет декабрист, или лесной кактус. Раньше он был только одного - красного цвета, а сейчас есть белый, розовый и даже желтый! К сожалению, декабрист встретится не в каждом доме, слишком много вокруг него нелепых легенд: капризен, не цветет, погибает. Пора вернуть растению доброе имя!

Неправда, что декабрист долго наращивает зеленую массу. На самом деле из небольшого черенка уже через год вырастает вполне полноценное растение, которое немедленно зацветает. Если у вас есть раскидистый кустик, а цветения все не дожидаться, посмотрите, не слишком ли большой горшок для него подобран. Не пересаживайте декабрист в горшок на вырост: он должен быть чуть больше корневого кома.

Многие цветоводы забы-

вают поливать цветы, а декабрист будет этому только рад. В природе растение довольствуется редкими дождями, а поскольку оно растет на дереве, то его корни всегда сухие. Так что, и в горшке обязателен хороший дренаж и большие сливные отверстия.

Если в конце лета декабристу не устроить отдых (снизить температуру и уменьшить полив), то он не зацветет. Но плюс в том, что в начале осени период покоя наступает естественным образом. Поэтому дождитесь времени, когда на улице станет прохладно (сентябрь-октябрь), но отопление еще не включат. В это время прекратите на один-два месяца поливать растение. Не переживайте, декабрист не засохнет, ведь мы имеем дело с одной из разновидностей кактусов. Цветения ждите в конце ноября - начале февраля.

Кливия: цветок в наследство

Кливия - настоящий долгожитель. Смело передавайте ее по наследству, и она по праву станет вашим фамильным цветком.

Бывает, кливия расстраивает цветоводов: они ждут, когда она зацветет, а все напрасно! Объяснение простое: жизненный цикл этого растения таков, что ему обязательно нужен отдых. Взрослая кливия должна провести три месяца в прохладном месте (не выше 10-12 градусов) и без полива. Поэтому в начале сентября переставьте горшок на северное окно или в самый прохладный угол и сокращайте полив. В октябре-ноябре кливию можно почти не поливать, но без фанатизма. Если листья подвяли, то почву изредка увлажняйте. Сигнал к пробуждению растения - появление цветочной стрелки, обычно это бывает в конце января. Как только она подрастет до 10-15 см, начинайте кливию будить. Переставьте горшок на самое солнечное окно и поливайте только теплой водой. Без нужды растение не тревожьте, не крутите горшок в разные стороны, особенно во время цветения - кливия может сбросить бутоны.

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

Поздравления

Елену АКРИТИДИ поздравляем с днем рождения.

Январь, погода не ахти,
Проходит все быстро, мгновенно.
Счастье, любовь тебе найти
Желаем мы тебе, Елена.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Кети Димитриади,
Зоя Кучеренко, Анастасия и Маргарита
Зарейчук, Любовь Искренко, Лариса
Степаненко, Белла Киладзе, Мадонна
Карсанова, Лела Турашвили, Валентина
Неженцева, Нанули Варазашвили, Додо
Лалиашвили, Майя Пирцхалашвили,
Ангела Геворкян, Лия Арвеладзе,
Джеджило Эристави, Елена Яровая,
Любовь Истомина, Лали Дгебуадзе, Нино
Балавадзе, Этери Шенгелия, Лили
Тодадзе, Манана Кавтарадзе, Зоя и Иванка
Костовы, Красимира Русилова, София
Светлинова, Полина Иванова, Майя
Венкова, Светлана Губкина, Надежда
Ляпина, Ирина Епифанова, Дареджан
Капанадзе, Медея Чаидзе, Русудан
Абесадзе, Эльза Санакоева, Людмила
Смоленская, София Болквадзе, Мзия
Кудухова, Раиса Мкртчян, Алла Есаулова,
Ия Перадзе, Диана Габарашвили, Лана
Стоева, Раиса Смирнова.

Гликерию УРАНОПУЛО поздравляем с днем рождения и Новым 2019 годом.

Время быстро так прошло,
В сказку эту мы поверили.
Чтоб тебе всегда везло,
Милая наша Гликерия.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Анемона Иродопуло, Елена Доксопуло,
Эвридика Энгонупуло, Лаура Коккинаки,
Мария Саввиди, Анастасия Микропуло,
Ангелина Клионики, Нелли Зоргана, Ирина
и Ольга Энтиди, Георгий Севастиди,
Лозангрин Кириакиди, Йоргос, Лана и Нина
Астериади, Ирина и Ксения Георгиади,
Варвара Каниди, Алла Караиланиди,
Мелина и Эмилиа Родаки, Алла Фридман,
Атанас и Зоняня Янковы, Зоя Кардава,
Эльмира Трафова, Магнолия Светцова,
Алла, Михаил и София Фотовы, Инга
Юмашева, Севиль Енчиева, Елена
Белоглазова, Натали Сацерадзе.

Аллу СТАНЧЕВУ поздравляем с днем рождения.

Цветущая Долина Роз
Болгарку радостно встречала,
Да не покинет море грез,
Подруга дорогая, Алла.

Суважением, Анна Орфаниди, Полина и
Радостина Станчевы, Донка Младенова,
Лада Николова, Анна Димчева, Малуза
Горанова, Параскева Минчева, Ната
Славчева, Ирина Нешкова, Кристина
Димитрова, Стефка Дончева, Райна
Желева, Лиза Борджиева, Финка Гаргова,
Лина Радева-Нергадзе, Ионка Христова,
Мария Стримова, Цветелина Стойкова,
Росица Билянова, Маргарита Ганева,
Лорина Развигорова, Ангелина Жеравнова,
Майя Голобова, Марианна Трайчева,
Зоряна Янкова, Алла и София Фотовы,
Йорданка Евтимиади, Ольга Наумова,
Ирина Подсоснок, Светлана Бурневич,
Екатерина Станиси, Ирина и Спирула
Икономиди, Наргиза Оганова, Софики
Сакварелидзе, Марина Мурадян, Алла
Фридман, Гульнара Озманова, Елена
Микелашвили, Этери Марташвили, Тинико
Маргвелашвили, Елена Шишкина и все, кто
тебя любит, милая Аллочка.

Натию СИРАДЗЕ поздравляем с днем рождения и Крещением Господним.

Пишешь стихи ты, радуя
Взрослых, детей, любимых всех.
Счастливой будь ты, Натия,
Пусть будет в доме радость, смех.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Маквала Гонашвили, Нана
Кикутадзе, Биета Абшиллава, Манана
Заикашвили, Тамара Габрошвили, Лейла
Вадачкория, Иамзе Арвеладзе, Тети
Орбелиани, Ирина Габлиани, Маквала
Звиадаури, Наира Нихарадзе, Лили
Ботева, София Шарафян, Эрминия
Карастоянова, Майя Лобжанидзе, Лела
Метревели, Лаура и Лия Гудушаури, Дали
Кахиани, Майя Цикаришвили, Нино
Цулеискири, Этери Хергиани.

Елена МИКЕЛАШВИЛИ поздравляем с днем рождения и Святым Крещением.
Свет дальней звезды переменной
Дорогу детства освещает,

Счастливой будь всегда, Елена,
Ангел от бед пусть охраняет.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Ирина Стасюк, Анна Еловенко, Инна
Артеменко, Валентина Рудник, Ирина
Подсоснок, Нина Борисюк, Оксана
Билозир, Виолетта Нетребко, Елена
Емельяченко, Веста Квернадзе, Алла
Титвинидзе, Этери Марташвили, Лана
Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси,
Софики Сакварелидзе, Марина Мурадян,
Галина Новичкова, Алла Тибилова, Алла,
Полина и Радостина Станчевы.

Людмилу БОНДАРЕНКО поздравляем с днем рождения.
Готовимся мы к торжеству,
Торт «Сказка», шу и яйца «Дила».
Всерьез поверьте волшебству,
Вас любим от души, Людмила.

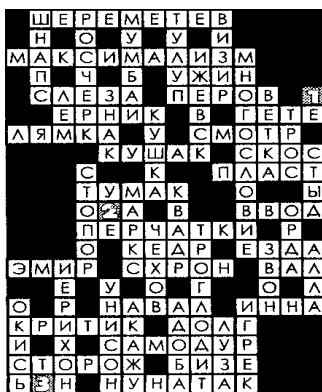
Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Анна и Ирина Родниковы,
Елена Микелашвили, София Евдокименко,
Алла Маркова,
Елена Пасюк, Ионелла Радева.

Ланду УРЗИЧАНУ поздравляем с днем рождения и Крещением Господним.
Кодры Молдовы и огни Саранды,
Тирасполь, Вулканешти... вся спираль.
Подарки приготовили для Ланды –
Цветы, помаду и духи «Мистраль».

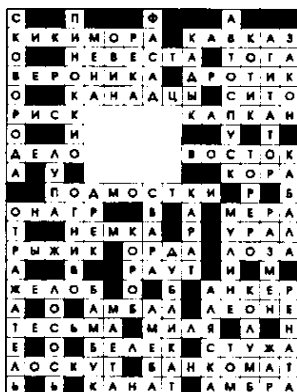
Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Ангелия и Лидия Ботезату,
Илона Кодряну,
Мария Драгомириу, Мелисула Спатару,
Сильвия Загоряну, Диаманта Биешу, Зоя
Дранга, Армина Гелага, Елена Бударан,
Дорина Ротару, Кристина Лазару, Иоанна
Капрату, Диаманта Патеряу, Маргарита
Дуряну, Марелия Чептанару, Эстера
Мунтяну, Майя Санду, Дорина Юрку,
Мирелла Иорданеску, Нино Палавандиш-
вили, Инга Саркисян, Ия Короглишвили,
Нино Хадури, Марина Бибилашвили, Лора
Пенчева, София Христиди,
Ирина Мелкова,
Лела Гудумидзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №4

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



**СЕСТРИНА ДОКТОР
ПОДРУГА**

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 заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



Практически любая собака может стать отличным другом ребенку. Однако зоопсихологи выделяют ряд пород, которые по своему характеру особенно подходят на роль няни или детского компаньона.

10 ЛУЧШИХ ПОРОД СОБАК ДЛЯ ДЕТЕЙ

Список лучших пород собак для детей субъективен и не претендует на конечную истину. Если в вашей семье уже есть четверногий друг, это не повод при рождении малыша менять его на «более удачную» породу.

Лабрадор

Одна из самых популярных пород собак в мире для содержания в семье, в том числе с детьми. Лабрадоры - активные весельчаки, с которыми вашему чаду не будет скучно. Из этих собак получаются отличные няньки - нежные и заботливые. Но если малыш у вас родился недавно, не рекомендуется брать в дом щенка. Лучше подождать, пока ребенку исполнится два-три года. Дело в том, что лабрадоры достаточно крупные и при этом очень активные собаки, во время игры щенок-подросток может нечаянно повалить ребенка или наступить на него.

Вельш-корги

Идеальный вариант для небольших городских квартир. Компактная собака с оригинальной внешностью возьмет под опеку ребенка. Ее внешний вид обманчив: в душе и генетически корги все-таки овчарка. А это значит, что она будет защищать вашего малыша и «пасти» его, контролируя каждый шаг. При этом будет оставаться дружелюбной и веселой. Семья, в которой живет корги, для него как стая. Каждый член в ней - родное существо, по отношению к которому корги никогда не проявит агрессию. А вот участвовать в играх с малышом с удовольствием будет! Это очень любознательный пес.

Вест-хайленд-уайт-терьер

Маленький веселый песик станет отличным другом любому малышу, даже аллергику. Благодаря породным особенностям, эти собачки имеют особую структуру шерсти, которая почти не пахнет, а их кожа не шелушится. Вест-хайленд-уайт-терьер обожает долгие прогулки на природе и сможет составить

компанию маленькому исследователю. Более того, он без ума от активных игр, догонялок, прятков, так что ребенку с ним точно не будет скучно!

Ньюфаундленд

Абсолютно неагрессивен к детям, бесконечно терпелив и нежен, даже с хулиганами и озорниками. Берет под свою опеку маленьких членов семьи, охраняет их и неустанно следит за ними даже без каких-либо указаний. Он никогда не причинит вред вашему ребенку, даже если сам при этом будет страдать. Хозяйка часто называют своих ньюфаундлендов «валенками» - за их мирный нрав. Даже если ребенок будет задираться, в атаку эта собака точно не пойдет. Так что, из устрашающих особенностей у нее только внешний вид. Но он, как показывает практика, обманчив.

Немецкая овчарка

Идеальная собака для подростка, который будет вместе с ней проходить азы дрессировки, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Более преданного и понимающего друга для своего подросткового сына или дочери вам не найти. С маленькими детьми «немцы» ведут себя снисходительно, но высокий интеллект не позволяет этой породе становиться «тренажером» для мелкой моторики карапузов. При любых посягательствах овчарка будет просто ретироваться в тихий и спокойный уголок.

Бигль

Компактная собака, удобная для содержания в квартире. Однако, как и любая охотничья порода, она требует нагрузок. Так что, если ваш ребенок активен, любит долгие прогулки и походы, беготню и возню на свежем воздухе, то дружелюбный бигль станет ему отличным компаньоном. Если же у вас взрослые дети, не готовые посвящать много времени питомцу, задумайтесь, не будет ли бигль тосковать.

Продолжение следует

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.
Давид.

+ + +

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.
Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.



Меняем пол!

От того, какие полы вы выберете для квартиры, зависит не только эстетическая сторона интерьера, но и экологическая обстановка в доме. Для разных помещений рекомендуют разные покрытия.

Ламинат

Для гостиной и кабинета подойдет другое напольное покрытие - ламинат. Он удачно имитирует паркетную или натуральную доски, но гораздо доступнее по цене. Единственный минус: его нельзя назвать экологически чистым материалом на все 100%. Кстати, укладывать ламинат нужно на идеально ровную поверхность.



Керамическая плитка

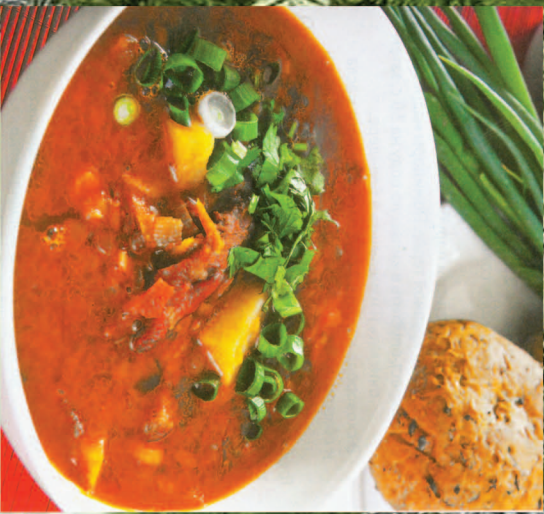
Керамическая плитка прекрасно подойдет для ванной комнаты. Можно выбрать как темный насыщенный оттенок, так и светлый. Этот материал не портится от влажности. Кстати, плитка является лучшим оформлением пола на кухне, так как она легко моется и не впитывает жир, случайно попавший на ее поверхность. Материал прочен и долговечен, что тоже немаловажно! А вот в гостиную плитку лучше не класть, если вы не планируете делать подогрев полов.



Ковровое покрытие

В гостиной, детской и спальне можно положить красивый ковер или ковровое покрытие. Ковер, как правило, имеет стандартный размер, законченный рисунок, а ковровое покрытие - любой размер и форму, поэтому можно подключить воображение! Зимой ковер частично защитит вас от сквозняков. Кроме того, по нему намного приятнее ходить, чем по ледяному полу. В детскую комнату лучше выбирать ковры с низким или средним ворсом - они дольше прослужат.





ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 400 г помидоров, 3 ст. л. растительного масла, 300 г копченой грудинки, 2 л бульона, 400 г чечевичы, 2 клубня картофеля, соль, молотый черный перец.

Лук с чесноком очистить и порубить. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Помидоры надрезать крест-накрест, опустить в кипящую воду на 30 секунд, затем очистить и измельчить в блендере. В сковороде нагреть 2 ст. л. растительного масла и обжарить лук с морковью и чесноком. Добавить помидоры и тушить 7 мин. Грудинку нарезать небольшими ломтиками. Оставшееся масло нагреть в кастрюле и обжарить на нем грудинку. Влить мясной бульон, довести до кипения, и положить чечевичу и варить 20 мин. на маленьком огне. Картофель очистить и нарезать брусочками. В кастрюлю с грудинкой и чечевичей положить картофель и варить 10 мин. Добавить тушеные овощи, посолить и поперчить. Варить 5 мин. Перед подачей похлебку можно посыпать зеленью.

Чечевича сварится быстрее, если предварительно замочить ее в холодной воде на пару часов.



ЧИЛИ КОН КАРНЕ

3 ст. л. кукурузного масла, 750 г рубленой говядины, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 маленький стручок перца чили, 1 стручок красного сладкого перца, 1 ч. л. молотого перца чили, 1 ст. л. муки, 300 мл бульона, 800 г консервированных помидоров без кожицы, 1 ст. л. порошка какао, 400 г консервированной красной фасоли, сок 1 лайма, 2 веточки кинзы, соль.

В глубоком сотейнике нагреть 1 ст. л. кукурузного масла, положить говядину и помешивая вилкой, жарить до изменения цвета. Лук с чесноком очистить и порубить. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать. Сладкий перец нарезать кубиками. Подготовленные овощи обжарить на оставшемся масле. Переложить к мясу и прогреть все вместе в течение 2 мин. Посыпать мукой и перемешать. Затем влить бульон, добавить помидоры и тушить под крышкой 40 мин. Добавить порошок какао, фасоль, влить сок лайма, посолить и поперчить. Тушить 10 мин. Перед подачей украсить кинзой.

Вместо порошка какао можно добавить тертый горький шоколад (не менее 70%).



ХИНКАЛИ

Для теста: 340 г муки, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла. Для начинки: по 150 г мякоти баранины и говядины, 1 луковица, шепотка молотого кориандра, соль, молотый черный перец.

Для теста муку просеять с солью на рабочую поверхность горкой. Влить 100 мл воды и тщательно вымесить. Добавить растительное масло и вымешивать 10 мин. Тесто завернуть в пищевую пленку и оставить на 30 мин. при комнатной температуре. Для начинки мясо мелко порубить ножом. Можно также пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Лук очистить и очень мелко нарезать. Соединить с мясом, добавить кориандр, соль и перец. Влить 1-2 ст. л. ледяной воды и тщательно перемешать. Тесто раскатать в тонкий пласт и вырезать из него круги. Распределить по ним подготовленную начинку. Края теста поднять вверх над ней, тщательно защипать, немного вытянуть и скрутить. Хинкали варить в кипящей подсоленной воде в течение 15 мин. после всплытия на поверхность. На стол можно подать со сметаной.

По желанию баранину можно спокойно заменить куриным мясом.



ФАРШИРОВАННАЯ НОГА

Баранья нога (1,5-2 кг), 4 веточки кинзы, 4 веточки базилика, 300 г сулгуни, 3 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, по 80 г черных и зеленых оливок без косточек, 300 мл бульона, 250 мл сухого белого вина, 100 мл сливок (20%), соль, молотый черный перец.

Баранью ногу вымыть и обсушить. Осторожно вырезать кость, мякоть уложить разрезом вверх. Натереть солью и перцем. Зелень порубить. Сулгуни нарезать тонкими ломтиками. Начинить сыром и зеленью баранью ногу, края разреза сколоть зубочистками. Уложить в жаровню. Лук нарезать на четвертинки, чеснок крупно нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Переложить в жаровню к мясу. Добавить оливки и запекать 2 часа при 190 градусах. Затем влить горячий бульон, вино и готовить еще 1 час, периодически поливая жидкостью от жаренья. Мясо с овощами выложить на большую тарелку. В жидкость от жаренья влить сливки, посолить, поперчить и варить 2 мин. после закипания. Получившимся соусом полить мясо перед подачей.

Секрет сочности мяса: залить маринадом из красного сухого вина с водой и поставить на ночь в холодильник.