

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№19

май 2019

цена:

1,5 лари

10 оберегов

для дома

стр. 33

Как бороться

с апатией

стр. 19

Приятно ли стр. 29

с вами общаться?

Лунный календарь

на май

стр. 32

Вместе весело

Жены сатириков

стр. 20-21

Нани Брегвадзе

стр. 16-17

“Самое главное, чтобы звучал голос”



Хлопковое

Белье из хлопка подойдет в первую очередь для ежедневной носки. Поскольку хлопок является натуральной тканью, такое белье легкое и приятное для тела. Существуют изделия, в которых чашечка изнутри продублирована дополнительным слоем хлопка - это визуально увеличивает грудь. Для внешнего декора допустимы синтетические волокна.



Боди

Боди из трикотажа, хлопка, кружева легко комбинируется с брюками, юбками, шортами. На довольно откровенные модели рекомендуется надевать что-то еще: свитер, жакет, блузку. Благодаря разнообразию декорирования, принтов, фактуры, можно создать интересный образ в любом стиле: официально-деловом, кэжуал и, конечно, сексуальном.



С любовью к телу

Удобное, лаконичное, стильное белье

Оказывается, волнующее белье может быть комфортным. Перед вами лучшие модели, в которых вы будете чувствовать себя уверенно и свободно.



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

Отвечает Нелли Бичикашвили

Если вам пожелали плохого

Странная ситуация недавно со мной приключилась. Несколько раз мне звонил некий Алексей, говорил, что не туда попал. А потом позвонила его жена и обвинила меня в связи со своим мужем. Наговорила кучу гадостей и пожелала, чтобы у меня никогда не было семьи. А я и так одна уже четыре года. Теперь переживаю еще больше...

Алина.

С вами произошло недо-разумение. Сначала номером ошибся Алексей, потом его жена поняла ситуацию неверно. Как бы то ни было, слова, сказанные женщиной, на вас повлияли. Прежде всего вы сами в них поверили и забеспокоились. Если бы вы махнули на них рукой, я бы сказала вам, что ничего страшного с вами не произойдет. Но не могу...

Советую всем, кому когда-то пожелали плохого, как можно быстрее проделать следующее. Умойтесь святой водой, достаточно ополоснуть лицо 1-2 раза. Перекреститесь и скажите:

«С меня плохие слова как

с гуся вода. Текут, текут и все прочь вытекут. Аминь».

После этого полотенцем не вытирайтесь: святая вода должна высохнуть сама.

Что касается конкретно вашей ситуации, то можете не переживать. На ваше одиночество слова, сказанные той женщиной, никак не повлияют. Все в вашей личной жизни будет хорошо! Советую вам расслабиться и пустить все на самотек. Единственное, что можно сделать, - купить белый жемчуг (браслет или ожерелье). Носите его постоянно. В вашем случае жемчуг сработает как магнит для противоположно-го пола.

Как получить хорошую работу?

Я потеряла работу: меня заставили уволиться нечестным путем. Подскажите, какие молитвы или ритуалы я могу использовать для привлечения новой работы с хорошей зарплатой?

Светлана.

Светлана, вижу, что поступили с вами действительно нечестно. Но не держите зла на этих людей. Зачем вам такой груз на сердце? Поверьте, плохое всегда возвращается. Тут даже никаких ритуалов проводить не надо, чтобы точно знать: эти люди за свою нечестность заплатят.

Серьезных проблем с деньгами я у вас пока не вижу, и это хорошо. Ведь денежная работа, вероятно, придет к вам не сразу. Чтобы ускорить процесс, проведите ритуал. Вам понадобится новый шейный платок. Также приобретите китайскую счастли-вую монетку с квадратным отверстием посередине. Они

бывают разных размеров. Ищите с большим отверсти-ем - таким, чтобы в него мож-но было продеть шейный платок. Ритуал проводится строго на растущей Луне. Проденьте шейный платок через отверстие в счастли-вой монетке. Она должна разделить ткань на две части. Концы платка завяжите между собой узлом. В итоге у вас должен получиться им-провизированный круг. Пове-сьте его себе на шею, закро-йте глаза и произнесите: «Монета с одного конца, узел - с другою. Не найди мне ино-го, Кроме как хорошей рабо-ты, Чтоб совсем без заботы, без тревогу, без печали, но с деньгами встречали.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**БУКИНИСТ КУПИТ СТАРИННУЮ КНИГУ
ДО 1925 ГОДА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА 1500 ЛАРИ.**
Журналы до 1945 года, плакаты.
Кукол и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.
Тел.: 591-75-35-38

ПОМОГАЮ МОЛИТВАМИ
Снятие порчи и колдовства сглаза, защитные
талисманы, решение семейных, любовных и
любых проблем, болезни.
Адрес: Сартчала, Муганло
Тел.: 5.99-91-21-26. Элдар пророк

**ТИНАТИН ДАЛАКИШВИЛИ
ОВЛАДЕВАЕТ МАГИЕЙ**

Вышел первый трейлер стимпанк-фэнтези Александра Богуславского «Эбигейл», навевающего мысли о Гарри Поттере, Dishonored и Элизабет из BioShock Infinite.

По сюжету молодая де-вушка Эбигейл (Тинатин Да-лакишвили) живёт в городе, границы которого закрыли много лет назад из-за эпи-демии загадочной болезни. Отец Эбби был одним из за-болевших — и его забрали, когда ей было шесть лет. Пойдя наперекор властям, чтобы разыскать отца, Эбби узнаёт о том, что её город на самом деле полон магии. И в ней самой пробуждаются необыкновенные магические способности.

В фильме также заняты Глеб Бочков, Равшана Курко-ва, Артём Ткаченко, Риналь Мухаметов, Никита Тарасов, Оливье Сиу, Ксения Кутепо-



ва, Никита Дювбанов, Петар Зекавица, Сесиль Плеже и Марта Тимофеева.

Релиз «Эбигейл» запла-нирован на 22 августа. Од-новременно со стартом рос-сийского проката лента по-явится на экранах кинотеат-ров Германии, Франции, Япо-нии, Малайзии, Тайваня, Гон-конга, Турции, Филиппин, Вьетнама и стран Латинский Америки, уточняет пресс-служба кинокомпании KD Studios, ответственной за производство фильма.

ЧУЖОЙ ПОРЧИ НЕ БЫВАЕТ

«Уважаемые Ольга и Дмитрий! Много лет назад вы сильно помогли моей сестре Оксане Тарусовой. У нее после ваших сеансов все наладилось и замуж вышла, и детей родила, и живет сейчас в Сан-Франциско и все у нее хорошо. Вам от нее огромный привет. Но вот, что у моей соседке произошло. Помогала она по дому у одной женщины и выносили они из дому старые вещи и мебель, а когда снимали ковер со стены, то за ним обнаружили сверток – весь просаленный. Хозяйка побледнела и сказала моей соседке, чтобы она его сняла и вынесла из дома, что, мол, это порча, но раз сделана на нее, то на мою соседку не прилипнет. Моя соседка так и сделала и поплатилась. Сейчас лежит в реанимации и помирает. Могла ли порча, сделанная на одного человека попасть на другого. Светлана Берадзе. г. Батуми»



КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Существует ошибочное мнение, что достаточно найти в доме и уничтожить «заколдованный» предмет, как он полностью свободен и очищен от порчи. Это неверно. К сожалению, ошибочное мнение привело многих к несчастью. Между занесением в дом или другое помещение порчи проходит какое-то время. За этот период она успела нанести вред дому, и членам семьи. В первую очередь эта порча поражает тех членов семьи, у которых аура слабее. К тому же, порча, занесенная в дом, «не знает» точного адресата и от нее страдают ни в чем не повинные люди. Бывали случаи, когда порча делалась на мать, а попадала на дочь; наводилась на отца, а поражала сына. Бывали и такие случаи, когда порча, сделанная на пороге дома, переходила на гостя или соседку, которая первая перешагнула через это заговоренное зло.

К примеру, обратилась к нам женщина, которая овдовела в молодом возрасте. Муж ее неожиданно скончался

от сердечного приступа, хотя у него никогда не было проблем с сердцем. После смерти мужа женщина поменяла место жительства, и квартира много лет стояла закрытой. Спустя 9 лет она решила ее продать. Вещи из той квартиры она перевезла к себе, а разбирать их ей помогала близкая соседка. В вещах они и обнаружили то, что у нас называется порчей. Соседка понесла этот предмет к себе домой, чтобы показать своей свекрови. Это «джадо» побывало и в руках ее детей. Через некоторое время заболел старший сын, потом и она сама. В этом случае порча была сделана на смерть, и смертоносный заряд перешел на ауры членов семьи соседки. Хорошо, что и вдова, и ее соседка сразу же поняли, что допустили серьезную ошибку, и обратились к нам за помощью, иначе все могло закончиться очень плохо

Другой случай выяснился во время проведения семейной консультации. У обратившейся за помощью женщины начались проблемы с мужем: она подозревала, что кто-то навел на него порчу. К счастью, при проверке ни на доме этой женщины, ни на ее муже порчи не оказалось. Была лишь старая порча на самой женщине и на ее мате-

ри, которая проживала в другом городе. Женщина подтвердила мои предположения, сказав о том, что в свое время ее родители нашли атрибуты порчи и выбросили их в реку, как посоветовала им соседка. На мой вопрос, кто проводил ритуал по снятию с семьи порчи, она ответила, что никто, да и зачем, ведь они нашли заколдованный предмет и избавились от него. Но оказалось, что это «джадо» через несколько лет все же сработало. Люди переезжают из одного города в другой, перенося на своей ауре смертоносный заряд. И вы продолжаете жить на новом месте, так и не избавившись от старых проблем.

«Черный заговор» - это яд. Но на каждый яд есть и свое противоядие – это специальные ритуалы и молитвы. Поэтому не обязательно полностью разбирать в поисках порчи стены дома, отдиравать паркет и рамы. Иногда занесенная когда-то в дом порча случайно выбрасывается с ненужными больше вещами, а ее смертоносный заряд, подобно радиации, переходит и на стены, и на фундамент дома, и на окружающие вещи, которые находятся в доме и, конечно же, на членов семьи. В случаях с порчей нельзя полагаться на советы соседок или знакомых. Только своевременное обращение к специалисту поможет семье избежать больших проблем. Приходите и мы вам обязательно поможем! Парапсихологи Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи.

Запись только по телефонам!

Моб. 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.

ЧТО В ИМЕНИ ТВОЕМ

«У меня родился сын – первенец, я хотел его назвать в честь покойного отца, который умер молодым, но жена была против этого, говоря, что это имя не принесет счастья нашему сыну. Из-за этих разногласий мы чуть не развелись. Соседка поддержала мою жену. Скрепя сердце, я назвал сына другим именем. Но мне не дает покоя вопрос: правда ли, что ребенку нельзя давать имя покойника? Георгий Папиташвили»

Член Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии

КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА

Корректировка судьбы
Исцеление негативных программ прошлого
Программирование успешного будущего.
Исцеление взаимоотношений с родителями
Определение готовности к семейной жизни (к вступлению в брак).

КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА ведет прием только по предварительной записи.
Моб. 5.14-13-12-21
(звонить с 10.00 по 19.00).



СОВЕТЫ ОТ РУТЫ. Называть ребенка в честь покойника не стоит, особенно в тех случаях, когда человек трагически погиб или умер от болезни в довольно молодом возрасте. В тех случаях, когда смерть у человека наступает рано, может иметь место наведенная на него порча или родовое проклятие. При ритуалах наведения порчи колдуньи используют имя человека, которому хотят навредить. Если он умирает от наведенной на него порчи, то она может не уйти с покойником в могилу, а перейдет на его кровного родственника с аналогичным именем. Человека, носящего имя покойного, постоянно будут преследовать неудачи и болезни, и нередко даже маленькие дети, названные в честь него, начинают постоянно болеть. Девочки, названные именем покойной, могут вообще не выйти замуж.

Если вы хотите назвать ребенка в честь живого человека, то тоже надо очень внимательно изучить жизнь этого человека. Потому, что судьба человека, именем которого вы называете своего ребенка, тесно переплетаются с жизнью вашего ребенка.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Из беседы с профессором Евгением Шляhto.
Недавно ему вручили золотую
медаль Европейского общества кардиологов.

О сердце и о сосудах

Сливочное масло, сало и яйца - враги сосудов?

✓ Сливочное масло долго считалось врагом здоровья сердца и сосудов, но это не совсем так. Со сливочным маслом ситуация такая же, как и с алкоголем: очень важно, чтобы оно было качественное, и употреблять его надо в меру.

✓ Маргарин и спреды более вредны для здоровья, чем сливочное масло. Модные сейчас обезжиренные молочные продукты тоже не принесут пользы, так как из-за вкусовых добавок содержат много углеводов. Это способствует набору веса. Бутерброд с натуральным сливочным маслом или добавление его в утреннюю кашу - то, что нужно. В сутки его можно съедать не больше 20-30 граммов.

✓ Сало очень калорийно: в 100 г содержится 800 ккал, которые усваиваются практически полностью. По этой причине сало можно съедать по кусочку не больше 30 граммов в день.

✓ Яйца. Здоровый человек может употреблять до 3-6 яиц в неделю. Пожилым людям достаточно одного яйца в неделю. Если повышен холестерин, но вы любите яйца, хорошим вариантом будет съедать один желток и 2-3 белка.

Без сладкого или без жирного?

И жиры, и углеводы необходимы организму для правильного обмена веществ. Отказ от жиров или углеводов не принесет пользы. Правильно будет не отказываться полностью от жирного или сладкого, а выбирать те продукты, в которых жир и сахар будут в более полезной форме. Например, вместо сала можно съесть рыбу (сельдь, карп, лосось, треска), а вместо пирожного или куска торта - фрукты. Ощущение сытости добавляют рыба, орехи, растительные масла, фрукты, овощи, злаки (каша), макароны из твердых сортов пшеницы.

Кофе или чай?

Оба напитка богаты антиоксидантами и кофеином. Они придают бодрость, повышают внимательность, улучшают настроение. В чае в 2 раза больше кофеина, чем в кофе. Но кофе, как правило, добавляют больше. Если кофе не вызывает повышения артериального давления, не увеличивает частоту пульса, то выбор напитка за вами. Главное - не превышать ежедневную дозу кофеина и выпивать не больше 2-3 чашек кофе в день.

Знаете ли вы, что...

✿ Родиной «предупредительной медицины», именуемой сегодня санитарией, является Египет. Жители этой страны пили исключительно из медных сосудов, носили полотняную свежевystиранную одежду, стригли волосы и носили парики, чтобы не появились вши. Полностью мыться было принято дважды в день - в утренние и вечерние часы.

✿ При вспышках вирусных заболеваний и эпидемиях на улицах люди ходят с гигиеническими масками на лице. Интересно, что этот способ противостоять болезням применялся в древнекитайской медицине тысячи лет назад. Люди носили на шее мешочки с ароматными лечебными травами. Эфирные масла попадали в дыхательные пути, защищая организм и стимулируя иммунную систему.

✿ У космонавтов в условиях невесомости кариес развивается быстрее, чем на Земле. Объясняется это тем, что в невесомости слюна распределяется по ротовой полости хуже и недостаточно хорошо смывает микроорганизмы с зубов.

Новости

Не всякое мыло полезно

Антибактериальное мыло провоцирует рак. Государственный экспертный центр США запретил продажу антибактериального мыла с триклозаном. Его эффективность по уничтожению бактерий не доказана. Зато из-за него появляются бактерии, устойчивые к лекарствам. К тому же, он провоцирует опухоль печени...

От голода -

две ложки творога

Стараетесь ужинать не позднее 18 часов? И мучаетесь от голода? Диетологи нашли продукт, который можно есть поздно вечером. При этом он не добавит лишних килограммов. Им оказался нежирный творог. Если после легкого и раннего ужина появилось чувство голода, можно смело съесть две столовые ложки творога за 30 минут до того, как лечь спать.

Брань утоляет боль!..

Употребление матерных слов в стрессовой ситуации способствует быстрой выработке в организме эндорфинов - гормонов счастья. Они действуют на организм как болеутоляющее. Замечено: многим людям после брани становится легче. Однако, если человек любит выражаться в любой непонятной ситуации, он быстро привыкает к нецензурным эндорфинам, как к наркотику, и начинает испытывать потребность в матерщине.

В каком яйце

больше витаминов

Диетологи недавно подсказали, какие яйца содержат больше витаминов и минералов. Оказывается, это яйца средних размеров с прочной скорлупой. Чем больше яйцо, тем больше в нем воды, а чем хрупче скорлупа, тем меньше в нем кальция и витаминов.

РЕВМАТИЗМ СУСТАВОВ



Это воспалительное инфекционно-аллергическое системное заболевание. Главные симптомы недуга - повышенная температура тела, множественные симметричные суставные боли.

Почему развивается этот недуг?

Причина - неадекватный ответ иммунной системы на внедрение в организм болезнетворных микроорганизмов. Рентгенография, МРТ, компьютерная томография покажут, насколько сильно повреждены суставы.

Ревматизмом суставов чаще всего болеют дети и подростки в возрасте 7-15 лет, особенно девочки. Причем, он поражает не только опорно-двигательный аппарат, но и кожу, сердечно-сосудистую и центральную нервную системы. Обнаружена взаимосвязь между возникновением ревматизма и проникновением в организм возбудителей скарлатины, тонзиллита, фарингита. Стрептококки провоцируют развитие воспалительного процесса, выделяя токсичные продукты своей жизнедеятельности и отравляя организм.

Очаги хронической инфекции - гайморит, тонзиллит, ангина, пневмония, рожистое воспаление, острое воспаление верхних дыхательных путей, кариес зубов, переохлаждение организма.

После курса лечения антибиотиками более 95% заболевших стрептококковыми инфекциями полностью выздоравливают и приобретают стойкий иммунитет к возбудителям. У остальных инфицированных, если в организм проникают стрептококки, развивается сложный аутоиммунный воспалительный процесс. Поэтому так важно постоянно укреплять иммунитет. Во время эпидемии гриппа и других недугов защищаться от инфекций, не переохлаждаться. В рационе всегда должны быть продукты с высоким содержанием микроэлементов и витаминов.

Что происходит в инфицированном организме

«Иммунная система вырабатывает большое количество антистрептококковых антител. Они начинают стремительно циркулировать в кровеносном русле, распространяясь по организму и оседая в соединительных тканях. Там и запускаются аутоиммунные воспали-

РЕВМАТИЗМОМ СУСТАВОВ ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛЕЮТ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ В ВОЗРАСТЕ 7-15 ЛЕТ, ОСОБЕННО ДЕВОЧКИ.

тельные процессы. Большинство аутоантител устремляются к сердечной мышце. Так бывает, когда болезнь прогрессирует, когда человек повторно инфицируется или получает стресс, впадает в депрессию, переохлаждается.

Как протекает болезнь

Формы течения ревматизма бывают разные. При острой все ее симптомы ярко выражены. В этом случае главное - не запустить про-

цесс и пролечиться. Если болезнь протекает в подострой форме, она может то усиливаться, то затихать. Суставы болят, но терпимо. Результат лечения в этом случае зависит от состояния иммунитета больного. В затяжной форме ревматическая атака длится вяло, более 6 месяцев. Поражаются только суставы опорно-двигательного аппарата. С сердцем пока все нормально. Хуже, если ревматизм протекает в рецидивирующей форме. Он быстро прогрессирует. В этом случае поражаются не только суставы, но и внутренние органы.

Чем отличается ревматизм от ревматоидного артрита

При ревматизме воспаление суставов возникает у 20% заболевших. Болями в сердце проявляются многие сердечно-сосудистые недуги. А вот боли в суставах - артралгия - специфичны и прямо указывают на развитие в них воспалительного процесса. Ревматизм и ревматоидный артрит похожи. Оба возникают спустя 7-14 дней после фарингита, скарлатины, тонзиллита. То есть, человек считает себя уже полностью здоровым, и вдруг его состояние резко ухудшается. Повышается температура до 39°, появляются слабость, утомляемость, головные боли, то бросает в пот, то знобит...

Но, в отличие от ревматоидного артрита, ревматизм вначале поражает не мелкие плюснефаланговые суставы кистей и стоп, а крупные сочленения - голеностопные, коленные, плечевые, локтевые. Боль симметричная и летучая. Это означает, что поражаются сразу несколько парных суставов. Боли ощущаются в течение дня то в локтях, то в плечах. Но основные симптомы ревматизма - припухлость, отечность суставов, особенно в ут-



рение часы, покраснение кожи над сочленением, резкая тугоподвижность, формирование плотных, округлых, безболезненных, малоподвижных узелков в области суставов. Боли усиливаются, когда человек начинает двигаться или поднимать тяжести. Однако даже острый воспалительный процесс не провоцирует повреждение хрящевых, костных, соединительнотканых суставных структур. Не происходит деформации суставов, но некоторая болезненность сохраняется довольно долго.

SOS! Повысилась температура тела, лихорадит

Появляются ноющие, тупые, давящие, «грызущие» боли, не стихающие ни днем, ни ночью, и при ревматизме, и при ревматоидном артрите. Ухудшается общее состояние здоровья. При ревматизме воспаляются сердечные оболочки, возникают перебои в работе сердца. В особенно тяжелых случаях у пациентов диагностируется недостаточность кровообращения. Одно из осложнений - хорея, проявляется она в непроизвольном подергивании мышц.

Как диагностируется ревматизм

Первичный диагноз врач ставит на основании жалоб пациента, его внешнего осмотра. Подсказкой становится недавно перенесенная стрептококковая инфекция. Делается посев в питательные среды микрофлоры, взятой из зева. По количеству сформировавшихся колоний определяется стадия воспалительного процесса. Окончательный диагноз выставляется после медицинских обследований, в ходе которых могут быть обнаружены: полиартрит - поражение нескольких суставов; наличие подкожных узелков; кольцевидная эритема - кожное заболевание; появление кардита, хореи; боли в суставах на фоне лихорадочного состояния; повышенная скорость оседания эритроцитов, лейкоцитоз, наличие С-реактивного белка в общем анализе крови; проблемы на электрокардиограмме.

Рентгенография, КТ, МРТ проводятся для оценки состояния суставных структур и исключения других воспалительных недугов. Для врача главное не спутать ревматизм с туберкулезом, неврозами, неспецифическим эндокардитом.

Ревмокардит - последствие ревматизма

Для ревмокардита характерны: сильное сердцебиение, отек легких, одышка, сердечные боли различной интенсивности, повышенная утомляемость, слабость, нарушение сердечного ритма.

Эта сердечная проблема диагностируется часто у пациентов 14-25

ко всему. Возникают проблемы с запоминанием, речью, концентрацией внимания. У взрослых и детей возможно поражение органов брюшной полости. Развивается абдоминальный синдром - возникают боли в животе, тошнота, рвота.

Болезнь можно усмирить

При острых суставных болях, сопровождающихся нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, пациента госпитализируют. В остальных случаях лечение проводится в домашних условиях. Антибиотики показаны только при наличии в организме инфекционных очагов. Во время бакпосева выясняется чувствительность стрептококков к разным препаратам. Берут тот, который наверняка поможет.

Как правило, в лечебные схемы включаются препараты из группы пенициллинов в виде растворов для внутримышечного введения. Длительность курса зависит от степени инфицирования. Справиться с болями помогают противовоспалительные нестероидные препараты - ибупрофен, диклофенак, целекоксиб, кетопрофен, кеторолак, мелоксикам, «Найз». Из наружных средств рекомендуются мази - «Фастум», «Нимесулид», «Артрозилен», «Финалгель».

Если боли сильные и не стихают в течение длитель-

ного времени, то нестероидные препараты вводятся внутримышечно. При остром воспалении используются глюкокортикостероиды преднизолон, гидрокортизон, бетаметазон, дексаметазон.

После купирования воспаления врач назначает согревающие мази - «Капсикам», «Финалгон», «Апизартрон», «Випросал». Они не только обезболивают, но и снимают отеки, улучшают кровообращение. Чтобы предотвратить приступы ревматизма, осенью и весной рекомендуется принимать нестероидные препараты в сниженных дозах. Чтобы не навредить слизистой желудка, их надо «прикрывать» препаратами типа «Нольпазы», а лучше ранитидином. На полное выздоровление можно рассчитывать, только если своевременно пролечиться.

Х. Погосов, ревматолог, врач высшей категории.



ОБНАРУЖЕНА ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВОЗНИКНОВЕНИЕМ РЕВМАТИЗМА И ПРОНИКНОВЕНИЕМ В ОРГАНИЗМ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ СКАРЛАТИНЫ, ТОНЗИЛЛИТА, ФАРИНГИТА.

лет. Проявления могут быть незначительными. Но иногда выявляют и тяжелые поражения клапана сердца. И еще при ревматизме нарушается работа центральной нервной системы, особенно у детей. Они становятся капризными, раздражительными, рассеянными, безразличными

Что будет, если не лечиться

Каждая стадия развития ревматизма длится не более 2 месяцев, и каждый раз во время рецидива возникают повторные поражения ткани в области сформировавшихся фиброзных очагов. Помимо суставов, в воспалительный процесс вовлекается ткань сердечных клапанов, происходят многочисленные склеротические изменения в их створках. Они начинают срастаться между собой. Это повышает вероятность последующего порока сердца.



Семь тестов, которые можно провести дома. Они помогут вам лучше понять свой организм и не пропустить первые признаки сбоа.

Проверь свое здоровье

1. Нарушение сердечного ритма. Найдите точку пульса на шее или на запястье и начните отстукивать ногой каждый удар сердца. Если чувствуете, что ритм неравномерный, возможно, у вас фибрилляция предсердий, или мерцательная аритмия. Это заболевание очень опасно, поскольку может привести к инсульту.

2. Ослабление памяти. Нарисуйте по памяти циферблат часов и стрелки, указывающие время 3.40. Неспособность сделать это, не глядя на настоящие часы, может быть признаком деменции - старческого слабоумия.

3. Проблемы со зрением. Встаньте перед окном, закройте один глаз и

смотрите на раму полминуты. Повторите то же самое, закрыв другой глаз. Если горизонтальные или вертикальные линии рамы не кажутся вам параллельными, можно заподозрить макулодистрофию. Это может привести к потере зрения.

4. Дрожание рук. Вытяните перед собой одну руку ладонью вниз. Положите сверху лист бумаги и наблюдайте за его дрожанием. Если оно незначительное, все в порядке. Если же лист колеблется очень заметно, это может быть проявлением стрессового состояния или падения уровня сахара в крови. Сильная дрожь указывает также на раннюю стадию болезни Паркинсона.

5. Болезнь сосудов

ног. Положите на кроватку высокую подушку и лягте так, чтобы ноги оказались на ней под углом 45°. Полежите так минуту-другую, после чего сядьте и свесьте ноги с кровати. Если почувствовали онемение в ногах или кожа на них стала бледной, это может быть признаком болезни периферических артерий. Без своевременного лечения это чревато проблемами с давлением, инфарктом и инсультом.

6. Неприятный запах изо рта. Поскребите ложкой заднюю часть языка, затем поместите ее в пакет и положите под лампу. Через 1 минуту достаньте и понюхайте. Фруктовый запах может указывать на кетоацидоз - первый признак сахарного диабета. Запах ам-

миака может указывать на проблемы с почками, а другие неприятные запахи - на проблемы с желудком или легкими. Есть и другие причины неприятного запаха изо рта. По большей части он связан с парадонтитом, воспаленными миндалинами, кариесом или треснувшей пломбой.

7. Кислотность желудка. Размешайте 1 чайн. ложку пищевой соды в небольшом стакане воды и выпейте на пустой желудок. Если в течение 5 минут после того, как вы выпили эту смесь, последует «благородная отрыжка», значит, уровень кислотности у вас в желудке нормальный и о болезнях ЖКТ можно не беспокоиться. Если же отрыжки не произошло, значит, кислотный баланс вашего ЖКТ нарушен, а это предпосылка для развития гастрита, дуоденита и даже язвы желудка.

Ф. Якушева, терапевт, врач высшей категории.

КАК СБРОСИТЬ ВЕС ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ

Вы лежали с температурой, практически ничего не ели, но вес ваш вдруг вырос на 2-3 кг? Не удивляйтесь.

Увы, пятая часть всех простудных вирусов (а их известно около 200 тысяч) оказывает именно такое действие! Ломая иммунную систему и обмен веществ, возбудители инфекций «приказывают» организму не тратить энергию на борьбу с простудой, а копить силы. И организм слушается - начинает не потреблять калории, а превращать их в жир. В итоге - лишний вес. Как с этим бороться? Главное - не сидеть на диете во время болезни и неделю после нее. А вот недели через три после выздоровления можно эти «простудные» килограммы начинать сбрасывать.

Спасет сосуды гречневый кисель

Чтобы не прогрессировал атеросклероз, советую хотя бы раз в год в течение двух месяцев пить гречневый кисель. Гречневую крупу я измельчаю в кофемолке. Развожу 3 ст. ложки муки 300 мл. холодной воды. Кипячу, постоянно помешивая, 5 минут. Остужаю и пью по 1 стакану 2 раза в день. И пока не жалуюсь на свои сосуды, хотя мне 65 лет.

И. Субботина.

Продуло в машине и начался отит...

Год назад меня сильно продуло в машине, начался отит. На такой случай у меня в холодильнике всегда есть зверобойное масло. Готовлю его сама. Сушеный зверобой измельчаю в порошок. Заливаю 1 ст. ложку 100 мл. теплого подсолнечного масла, кипячу 10 минут на водяной бане и настаиваю 1 час. При боли в ушах закапываю по 3 капли подогретого масла в

каждое ухо и закрываю отверстие ваткой. Через час то, что не впиталось, можно удалить ватным тампоном. Такое масло убивает микробы и обезболивает.

С. Вершинина.

Красный лук - любимец печени

Уже много лет я все блюда готовлю только с красным луком. Пришелся кстати этот овощ, когда у меня начались проблемы с печенью. Лечилась так: очищала 300 г. красного лука, измельчала с помощью блендера или мясорубки. Добавляла 40 г. сухой полыни и 100 г. меда и тщательно перемешивала. Заливала смесь 700 мл. сухого белого вина, настаивала в прохладном месте 20 дней, затем процеживала. Для восстановления клеток печени при хроническом гепатите этот настой принимала натошак по 50 мл. 3 раза в день. Это домашнее средство помогает наладить желчеобразование и снижает уровень плохого холестерина в крови.

О. Пашкова.



Повышенное давление - гипертония - распространенное заболевание. Часто диагноз базируется на показаниях тонометра. Однако этот метод диагностирования не всегда корректен.

ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ



Многие снижают давление привычным способом - таблетками. Между тем, на начальном этапе бывает достаточно просто скорректировать образ жизни.

Болезнь без симптомов

Превышение нормы давления происходит постепенно, и так же постепенно человек привыкает жить и работать с гипертонией, иногда даже не зная о ней. Ведь какие-то ощутимые симптомы могут не проявляться годами. Большинство пациентов обращаются к врачу только в стадии запущенного заболевания, именно поэтому после 35 лет нужно знать границы нормы своего давления. Уделите ежедневному контролю всего минуту, если потребуется - выделите день для посещения врача. Иначе можно и не заметить приближения опасности.

Гипертония чревата осложнениями: инфарктами и инсультами - в зависимости от того, какие сосуды слабее (слабые сосуды сердца грозят инфарктом, головного мозга - инсультом). Если заболевание прогрессирует, может развиться почечная недостаточность, так как почки перестают справляться со своими функциями.

В запущенных случаях может случиться гипертонический криз - резкое повышение давления до 180/100 и выше. Последствия плачевные - вплоть до летального исхода.

Какова норма?

Существует два показателя: систолическое (верхнее) и диастолическое (нижнее) давление. Первое возникает в артериях в момент сжатия предсердий, второе - когда сердце расслаблено и кровь пульсирует

свободно. Границами, за которыми начинается отклонение от нормы, принято считать показатели от 100/60 до 140/90 мм. ртутного столба. Нормой считается 120/80 мм.

Раньше считалось, что чем старше человек, тем выше границы нормы, однако это мнение оказалось ошибочным. Современные специалисты уверены: норма должна быть одинаковой для любого возраста - с учетом нюансов: возраста, пола, времени суток, наличия вредных привычек, психологического состояния и т.д.

Артериальное давление до 139/89 - это предвестник гипертонии, когда еще можно вернуться в границы нормы, скорректировав питание и образ жизни. Регулярность показателей от 140/90 до 159/99 уже предполагает постоянное употребление лекарств.

Лишний вес может спровоцировать развитие гипертонии.

Как правильно измерять давление?

- ✓ За полчаса перед измерением давления воздержитесь от чая, кофе и прочих тонизирующих напитков.
- ✓ Помните: полный мочевой пузырь может «добавить» 10-15 пунктов к показателю.
- ✓ Освободите предплечье от одежды и расстегните воротничок: измерение через одежду даст некорректные показатели.
- ✓ Правильно сядьте. Опирайтесь на спинку стула, ступни лежат на полу, рука - на уровне сердца (например, на столе). Во время измерения не двигайтесь и не разговаривайте.

Каким тонометром измерять давление - механическим или электронным - решать вам. Принципиальной разницы между ними нет. Но специалисты рекомендуют об-

ратить внимание на размер манжеты: она не должна быть слишком узкой, иначе велика вероятность, что ваш тонометр «ошибется» на 10 пунктов.

Что добавить к назначениям врача?

Всем пациентам, независимо от стадии заболевания, рекомендуется поменять образ жизни в сторону здорового: сбросить лишний вес, отказаться от вредных привычек, свести к минимуму соль в рационе. Ограничьте быстрые углеводы (сахар, кондитерские изделия, рафинированные продукты). Все это быстро переходит в жир, появляется лишний вес, который провоцирует повышение артериального давления.

Что стоит добавить в рацион?

- ✓ Продукты, содержащие магний: орехи, зелень, какао, горький шоколад, горох.
- ✓ Источники калия, который укрепляет сердце: авокадо, апельсины, бананы, курага, печеный картофель, сельдь, морковь.
- ✓ Арбузы: они богаты веществами, повышающими эластичность сосудов.
- ✓ Клетчатку (овощи, фрукты), желательно не менее 27 г. ежедневно.
- ✓ 1-2 цитрусовых в день или 500 мг. аскорбиновой кислоты, и организм не будет ощущать недостатка в витамине С.

Врачи советуют не забывать о физической нагрузке: утренняя зарядка, пробежка, плавание, танцы или йога. Главное - двигаться! Изменив свой образ жизни, вы продлите молодость и сохраните здоровье.



✓ **Есть самостоятельно.** Родителям гораздо проще самим накормить ребенка, чем потом отмывать не только малыша, но и все вокруг. Но для того, чтобы научиться держать ложку и донести еду до рта, нужно много сил и терпения, которые ребенок вкладывает в этот процесс добровольно. Запрещая есть самому, вы упускаете возможность дать ребенку первые уроки усидчивости, пресекаете попытку ощутить уверенность в своих силах. **Что делать?** Примите меры предосторожности и дайте волю малышу. Чем больше ребенок тренируется, тем быстрее научится есть сам.

✓ **Помогать взрослым.** Родители вечно боятся, что ребенок доставит лишние хлопоты. Поэтому часто говорят: «Поставь, прольешь», «положи, уронишь»... Че-

рез пару-тройку лет ваше чадо ничего не захочет делать. Малышу важно чувствовать себя нужным, а еще важнее - получить похвалу от мамы и знать, что от него тоже многое зависит. **Что делать?** Всегда зовите ребенка на помощь. Выделите ему одну-две серьезные обязанности и чаще говорите, что без него не справитесь.

✓ **Рисовать красками самому.** Отговорки в этом случае стандартные - испачкается, изрисует стены, наестся химии... А ведь творчество, особенно ри-

Зачастую взрослые переживают, что дети что-нибудь сломают или поранятся. А детский ум просто хочет найти истину и разобрать по винтику интересную вещь. Если предмет действительно может быть опасен, например разбитая чашка, не пытайтесь немедленно отобрать ее. Лучше расскажите, почему им нельзя поиграть и что может случиться. Дети гораздо понятливее, чем мы о них думаем.

Послушные дети - несчастные взрослые

Из-за постоянных “нельзя” дети перестают мечтать. Какие запреты опасны для ребенка?

сование, не просто развивает воображение. Это выплеск эмоций в самой правильной форме, познание мира и отражение внутренних переживаний. **Что делать?** Выберите место, которое легко отмывать. Снимите с ребенка одежду - пусть и на себе порисует. Дайте малышу безопасные краски. Рисуйте вместе и разгадывайте свое чадо через рисунки.

✓ **Визжать, кричать, бегать и прыгать дома.** Взрослые запрещают ребенку так выражать свои эмоции. Переживают, что подумают окружающие, или просто это действует на нервы. Для детей это и игра, и способ расслабиться, выплеснуть энергию. Особенно, если ребенок подвижный и темпераментный. **Что делать?** Не старайтесь переделать свое чадо. Конечно, объяснять

и воспитывать нужно. Но все это должно работать в обществе, на улице, в больнице или в детском саду. А дома позвольте ребенку быть таким, какой он есть. Вспомните детство и попробуйте запищать вместе с сыном или дочкой. Веселый вечер вам обеспечен.

✓ **Лазать на улице по турникам, лесенкам.** На детской площадке только и слышно: «упадешь», «испачкаешься», «не лезь», «не бегай». А дети хотят все познавать, лазить. Они ничего не боятся. Поверьте, рано или поздно кроха уличит момент и все-таки залезет на запретный снаряд. **Что делать?** Не лучше ли помочь ребенку научиться всему? К тому же, ловкому и легкому ребенку всегда проще приспособиться к жизни. Запомните две вещи: во-первых, никогда не говорите ребенку под руку. Во-вторых, подумайте, что гораздо проще научить его правильно залезать по лестнице, скатываться с горки и висеть на кольцах, чем постоянно останавливать.

В. Солнцева,
детский психолог.

РАДУЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ КАЖДОЙ СУХОЙ НОЧИ И НЕ РУГАЙТЕ ЗА НЕУДАЧУ

Хочу помочь родителям, дети которых страдают от ночного недержания мочи (энуреза). Основным в лечении является воспитание.

☀ **Надо каждую ночь в определенное время будить ребенка и отправлять в туалет.**

☀ **Ни в коем случае не запугивайте ребенка и не смеяйтесь над ним. Говорите ему, что он настой-**

чивый, сильный и сам может справиться с болезнью. Радуйтесь вместе с ним каждой сухой ночи и не ругайте за неудачу. Сделайте вид, что ничего не произошло.

☀ **Перед сном давайте ребенку съесть кусочек хлеба, посыпанный солью, и 1 чайн. ложку меда.** Мед действует успокаивающе на нервную систему и притягивает влагу, удерживая

ее и таким образом уменьшая нагрузку на почки. Этим вы регулируете мочеиспускание у ребенка.

☀ **Утром натощак больным энурезом детям надо пить настой семян укропа (1 ст. ложку сырья заварите 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час).** Детям 10-15 лет надо пить по 1 стакану настоя, а маленьким - по 1/2 стакана. Курс лечения - 10 дней. Если энурез за-

пущен, после десятидневного перерыва надо повторить лечение.

☀ **Еще один хороший рецепт от энуреза.** Перед тем как укладывать малыша спать, смочите ватку в воде комнатной температуры, слегка отожмите и проведите ею 5-7 раз по позвоночнику ребенка от основания шеи до копчика. Не вытирайте! Укройте малыша и пусть он спит до утра. Энурез после такого лечения очень быстро проходит.

Е. Лычманова.

Кончик пальца словно онемел

Несколько месяцев назад я сильно порезал палец. Хотя порез давно зажил, кончик пальца полностью утратил чувствительность. Восстановится ли она когда-нибудь?

В. Синельников.

Похоже, что чувствительность не восстановится. Очевидно, при ранении чувствительные нервы в этом месте были полностью разорваны и после заживления не восстановились. Иногда чувствительность частично восстанавливается, но если это происходит, то сразу.

Уже который год такая песня

Почему на холоде руки часто немеют? Зимой без перчаток не выйдешь...

И. Новикова.

На холоде руки оченеют из-за сужения артериальных сосудов. Из-за этого ухудшается кровоснабжение и нарушается функционирование чувствительных нервов. Лучше надевать варежки, а не перчатки. И, вообще, старайтесь не «баловать» с ледяной водой.

У меня большой шрам на колене

Кажется, он совсем лишен чувствительности. Чем это вызвано - его плохим кровоснабжением или повреждением нерва?

И. Хализатова.

Скорее всего, ни тем ни другим. Потеря чувствительности вблизи шрама может быть вызвана тем, что в месте травмы были разорваны нервы. Отсутствие же чувствительности самого шрама - это совсем другой вопрос. Шрам состоит из соединительных тканей, которые нарастают с краев раны до тех пор, пока она полностью не закрылась и не была восстановлена целостность кожного покрова. В эту ткань проросли и кровеносные сосуды, обеспечивающие кровоснабжение участка, и нервные волокна. Как правило, и тех, и других образуется недостаточно. О недостатке кровеносных сосудов говорит белый цвет шрама. Обычно он не краснеет даже после горячей ванны. А недостаток нервных волокон является причиной пониженной чувствительности шрама.

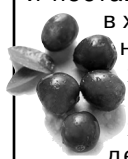
М. Бериханов, врач высшей категории.

Полезно знать

✓ **От гипертонии** смешайте 1 часть плодов боярышника, 2 части мяты перечной и 3 части пустырника. Залейте 2 ст. ложки измельченной смеси 0,5 л. кипятка и кипятите 10 минут. Снимите посуду с огня, укутайте и дайте настояться 30 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

✓ **Варенье «120/80».** Пропустите через мясорубку 1 ст. ложку клюквы, добавьте 1 ст. ложку меда и поставьте на несколько часов в холодильник. У вас должно получиться вкусное желе. В клюкве содержатся вещества, омолаживающие сосуды. Такой десерт при ежедневном употреблении поможет нормализовать давление.

✓ **Кукурузная мука нормализует давление.** Залейте 1/2 стакана кукурузной муки стаканом воды. Тщательно перемешайте. Ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Такая смесь поможет вам справиться с повышенным давлением.



Тест-диагностика

НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ?

1. Часто хочется плакать.
2. Грызете ногти, притоптываете ногой, крутите волосы.
3. Вы нерешительны.
4. Ощущаете, что вам не с кем поговорить.
5. Часто раздражаетесь и замыкаетесь в себе.
6. Едите, когда не испытываете чувства голода.
7. Возникает ощущение, что не справляетесь с чем-либо.
8. Возникает чувство, что вы вот-вот взорветесь.
9. Пьете или курите, чтобы успокоиться.
10. Страдаете бессонницей.
11. Утратили энтузиазм и надежду на лучшее.
12. Утратили интерес к сексу.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если ответили утвердительно на 5 и более вопросов, то ваши нервы находятся на пределе. Возможно, надо обратиться к врачу.

Заболел у меня как-то бок...

Пошла к врачу, он отправил на обследование. Оказалось, воспалился желчный пузырь. Доктор выписал кучу таблеток, но я решила сначала по лечиться народными рецептами. Знакомая подсказала средство, которое помогло, - лавровое масло. Готовила его так: 30 г листьев лавра залила 1 стаканом растительного масла и настаивала неделю. Принимала по 15 капель с молоком 3 раза в день, и боли прошли. Пошла опять на прием к врачу, он подтвердил, что воспаление прошло.

Е. Лукашина.

Моим лекарством стал полевой хвощ

Моим лекарством для выведения песка и камней из почек оказался полевой хвощ. Брала 1 чайн. ложку с верхом сухой травы, заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 20 минут. Процеживала и пила утром натощак, а через полчаса завтракала. Так делала каждый день в течение трех месяцев. После начала лечения

сильные боли перестали мучить, а приблизительно через месяц в моче стал появляться песок, в виде которого постепенно вышли все камни, причем безболезненно.

P.S. Хвощ полевой хорошо размягчает камни и превращает их в песок. Причем, не только почечные, но также в печени и желчном пузыре.

И. Германова.

Как справиться с приступами холецистита

Этот рецепт помог мне справиться с приступами холецистита. Весной, как только появятся на березе первые листья, надо сорвать вечером 5 листочков и залить 1 стаканом кипятка. Ночь настаивать, а на следующий день - настоем выпить за 3 приема перед едой. Каждый последующий день повторять прием, добавляя по одному березовому листу. Довести таким образом до 25, затем снижать количество листочков по одному и довести до 5 штук. Такое лечение надо проводить раз в год. Снадобье хорошо помогает печени при холецистите.

И. Ахалая.



Теряем зрение

В 70% случаев человек, заболевший рассеянным склерозом, вначале начинает жаловаться на ухудшение зрения, позже боль, появляется «облако»...

Что происходит со зрением при рассеянном склерозе?

Рассеянный склероз поражает зрительный нерв, вызывая тем самым такое заболевание, как ретробульбарный неврит. Эта болезнь любит молодых людей в возрасте 25-35 лет.

Основные жалобы: незначительное снижение зрения, затуманивание при взгляде и вплоть до полной потери зрения и светоточущения, когда человек различает только день от ночи. Практика показывает: если человек не закрывает здоровый глаз, он долго не может определить, что другой глаз стал хуже видеть. Поэтому, время от времени, когда умываетесь утром, не забывайте прикрывать ладонью один глаз. Тогда точно заметите проблемы с другим глазом. При рассеянном склерозе зрение теряется, как правило, в одном глазу. Процесс может развиваться стремительно, в течение

нескольких часов, дней, реже - в течение нескольких недель.

Вторая жалоба - боль при движении глаз. Чаще всего появляется ночью или утром. Нередко сочетается с головной болью на пораженной стороне мозга.

Пятно перед глазом словно облако

Третья жалоба - изменение поля зрения. Больной ощущает появление пятна перед глазом в виде облака. Хочется поморгать или потереть глаз. Пятно может быть настолько плотным, что сквозь него человек не может различать изображение. Кроме того, наступает сужение поля зрения с поврежденной стороны мозга. Больной начинает хуже видеть при ярком освещении, то есть, появляется повышенная светочувствительность. Изменяются цвета, краски могут стать неяркими, сма-

При рассеянном склерозе теряется зрение, это может развиваться стремительно, в течение нескольких часов, реже - в течение нескольких недель.

Основные жалобы больных рассеянным склерозом

Туман в глазах; боль; трудно определить, далеко ли предмет; пятно перед глазами; становится плохо после горячей ванны; пелена в глазах; ощущение, будто в глаз что-то попало.

Если появились такие симптомы, возможно, это связано со склерозом. Обратитесь к окулисту, неврологу или лечащему врачу при центре рассеянного склероза. Самолечение при рассеянном склерозе - не лучший вариант.

И. Куштова, невролог, врач II категории.

От фурункулов

Настой жгучей травы

Если у вас частенько появляются фурункулы на коже, не отчаивайтесь. Я знаю простое средство от них - это крапива! Приготовить средство очень просто. Залейте 3 ст. ложки высушенных листьев крапивы 250 мл. кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день - для взрослых, а для детей - по 1 чайн. ложке. Достали одно время меня прыщи. Даже переливание крови делали - не помогло. А спасла крапива.



О. Нехай.

Невкусный, но целебный корень

В детстве у меня на коже часто появлялись болючие нарывчики - чирьи. Меня водили к врачу, даже делали уколы, но через некоторое время они опять вылезали. А вылечила меня бабушка, когда я жила у нее в деревне. Все лето она заставляла меня пить отвар корней одуванчика. Этот рецепт я запомнила на всю жизнь. Бабуля высыпала в кастрюльку 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика, заливала стаканом горячей воды, какое-то время держала на раскаленной плите, процеживала через марлю и заставляла меня пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Конечно, не очень вкусно, но реально помогало!



А. Антонюк.

ЕСЛИ РЯДОМ НИ ДОКТОРА, НИ БОЛЬНИЦЫ

1. Чтобы уменьшить боль от ушиба, сразу приложите к больному месту мокрый, скомканный в кулаке кусок газеты.
2. Острую головную боль можно ослабить, если прислониться лбом к оконному стеклу. Так снимается статическое электричество, в результате боль утихает.
3. Хорошо снимает головную боль питье: в стакан - теплой воды выжмите 1/4 лимона и выпейте мелкими глотками. А можно приложить ко лбу цедру лимона.
4. При изматывающей головной боли смочите в солевом растворе полоску шерстяной ткани, отожмите досуха. Насыпьте на нее немного картофельного крахмала, вотрите в ткань, встряхните. Повяжите голову, закрыв лоб, виски и уши.

- Носите повязку под шерстяной косынкой до исчезновения болей.
5. Еще одно средство от головной боли - теплая грелка. Приложите ее к задней части шеи (не головы!). Тепло расслабит напряженные мышцы, и боль отступит.
 6. Порезали палец, а под рукой нет перекиси водорода или другого средства? Чтобы остановить кровь, посыпьте ранку сахаром. Кровь остановится.
 7. Случился запор? Кишечник распирает? Запарьте 2-4 ст. ложки отрубей кипятком, чтобы вода покрывала их. Через 30-40 минут слейте, отруби отожмите и съешьте всю порцию в течение дня, распределяя между завтраком, обедом и ужином. Ешьте их с супом, кашей, овощными блюдами или запивайте кефиром.

СОЯ: МОЖНО ИЛИ НУЖНО?

Большинство переработанных продуктов содержат сою. Споры вокруг этой бобовой культуры не прекращаются уже много лет. Вопрос, который волнует многих, звучит так: кому можно добавить в рацион сою?



Сою выращивают в Китае, Корее и Японии. В европейских странах ее активно используют в пищевой промышленности. Да и в нашей стране охотно покупают соевый сыр, молоко, масло. Ряд смесей для младенцев содержат изолят соевого белка, а соевый протеин является популярным видом спортивного питания.

В чем польза

Эта бобовая культура имеет уникальный состав:

- ✓ растительный белок - 30-50% от общего содержания семян. Растительный белок - это залог похудения без вреда для здоровья;
- ✓ жиры - до 20%, причем, в соевом масле преобладают ненасыщенные жирные кислоты, которые благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы;
- ✓ углеводы - до 20%;
- ✓ микро- и макроэлементы - калий, кальций, магний, фосфор и другие;
- ✓ витамины - E, B6, B3, PP и другие.

Кроме того, соя ускоряет обмен веществ (за счет наличия лецитина), выводит из организма вредный холестерин, предотвращает развитие анемии, сахарного диабета, остеопороза.

Для молодости организма

В бобах сои в большом количестве содержатся изофлавоны или фитоэстрогены. Это редкий растительный аналог эстрогена - женского гормона. Исследования, касающиеся воздействия сои на женский орга-

низм, показывают, что употребление сои снижает частоту приливов в период менопаузы, риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Изофлавоны являются антиоксидантами, а значит, нейтрализуют свободные радикалы и омолаживают организм. А еще помогают при лечении угревой болезни, так как способны уменьшить влияние мужских половых гормонов на женский организм.

И все-таки...

Несмотря на все плюсы для здоровья, переизбыток сои все-таки вреден. Да, изофлавоны - антиоксиданты, однако при частом употреблении сои изофлавоны могут увеличивать риск возникновения рака груди, чему способствует избыток эстрогенов в организме. Врачи сходятся во мнении, что женщины, перенесшие рак груди, должны отказаться от употребления сои.

Если вы вегетарианец, и при этом ваш рацион не богат йодом, сою употребляйте с осторожностью. В ней содержатся струмогены, которые блокируют функции щитовидной железы.

Люди с заболеваниями мочеполовой системы, налегая на соевые продукты, должны наблюдать за своим здоровьем, так как содержащаяся в сое щавелевая кислота может спровоцировать мочекаменную болезнь.

Также с осторожностью сою следует употреблять:

- ✓ детям младше 5 лет (соя может стать причиной аллергии);

- ✓ беременным;
- ✓ людям с пониженным артериальным давлением.

При употреблении сои важен сбалансированный и разнообразный ежедневный рацион. Что в него включить? Во-первых, железосодержащие продукты (сухофрукты, бобовые, злаки). Во-вторых, витамин D - больше всего содержится в морской рыбе, говяжьей печени, куриных яйцах, сливочном масле, сыре. И в третьих, животные белки, в первую очередь мясо, чтобы организм не испытывал дефицит кальция.

Ферментируйте на здоровье!

Чтобы полезные элементы из пищи хорошо усваивались организмом, а белки - переваривались, необходимы ферменты. Их содержат сброженные (ферментированные) соевые бобы. Они улучшают пищеварение, снижают уровень холестерина, богаты клетчаткой и протеином.

Промойте бобы и замочите их на 12 часов. Затем добавьте 1 ч. л. сахара на 100 г бобов и отваривайте 1,5 часа. Остывшие бобы переложите в контейнер и остудите до комнатной температуры. Добавьте капсулу с закваской (ее можно купить в магазине здорового питания). Перемешайте, накройте влажной тканью и оставьте в теплом месте на сутки, а потом неделю выдержите в холодильнике, чтобы бобы дозрели. После этого их можно употреблять в пищу.

Легкий салат тофу. нарежьте 300 г сыра, одну красную луковицу и 300 г шпината, добавьте половину чашки кедровых орешков. Заправьте салат смесью из оливкового масла, горчицы и винного уксуса.

Нежные шашлычки. Соевое мясо замочите в холодной воде на 2 часа. Затем порежьте мясо на

Что приготовить из сои

более мелкие кусочки и доведите до кипения, воду слейте. Для приготовления маринада в 300 мл воды добавьте 0,5 ч. л. соли, соевый соус, паприку. Вскипятите и варите на медленном огне 10 минут. Залейте горячим маринадом

и оставьте на 3 часа. Затем подогрейте мясо, поместите его на шпажки, чередуя с нарезанными свежими овощами - помидоры черри, сладкий перец.

Котлеты с грибами. 100 г соевого мяса залейте 0,5 л. воды, добавив не-

много соевого соуса. Разбухшие кусочки отожмите. 300 г грибов отварите и пропустите через мясорубку, добавьте соевое мясо и репчатый лук. К фаршу добавьте натертую морковь, обжаренную на растительном масле, и 3 ст. л. муки. Сформируйте котлеты, обваляйте их в панировке и обжарьте с двух сторон.

КАК ЕСТЬ, ЧТОБЫ... НЕ ТОЛСТЕТЬ И НЕ БОЛЕТЬ



Если вы хотите есть и не поправляться, а также исключить риск многих заболеваний, найдите режим питания, подходящий именно вам. Для этого учитывайте свои привычки и общее состояние здоровья.

Перед тем как выбрать тот или иной режим питания, определитесь со своей целью. Цели коррекции питания могут быть разными. Одни мечтают похудеть, другие, напротив, набрать вес, а третьих и так все устраивает, но хочется питаться с максимальной пользой для здоровья. Мы расскажем о самых популярных режимах питания.

Трехразовый прием пищи

Кому подходит? Работающим с 8:00 до 18:00 (особенно, если ритм работы не позволяет выкроить время на перекус), тем, кто не чувствует сильного голода в середине дня, тем, у кого отсутствуют проблемы с пищеварением и лишним весом.

В чем суть? Практикуется он во многих семьях: утром все завтракают, в середине дня - обедают, как правило, по отдельности, а вечером, когда родные снова в сборе, - ужинают за одним столом. Многие критикуют этот способ потому, что он подразумевает длинные промежутки времени между приемами пищи. Но если вас это устраивает, и при этом здоровье и вес находятся в норме - можно не отказываться от своих привычек.

Какие плюсы? Привычное с детства трехразовое полноценное питание имеет свои преимущества для здоровья - это доказано рядом исследований. В одном из них участники поставили себе цель похудеть. Первая группа практиковала дробное, шестиразовое питание, вторая - трехразовое. Но и те и другие снизили калорийность пищи. В итоге, ученые не заметили кардинальной разницы в результате: похудели участники обеих групп. Другое исследование показало, что трехразовое питание положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Все дело в уровне триглицеридов - жиров, которые являются основным источником энергии для клеток организма. Повышение их уровня увеличивает риск заболевания сердца и сосудов. Можно

догадаться, что после трех приемов пищи уровень триглицеридов ниже, чем после шести.

Дробное питание

Кому подходит? Желающим сбросить лишний вес; диабетикам (позволяет снизить уровень инсулина и «плохого» холестерина); тем, кому свойственно испытывать голод в течение дня и наверстывать упущенное вечером.

В чем суть? Вся дневная норма калорий делится на 6-8 приемов пищи. Обычно это три основных приема и три перекуса. Правильно есть часто и понемногу позволяет контролировать чувство голода.

Какие плюсы? Частые приемы пищи гасят чувство голода в зачатке. Экспериментально доказано: если стандартную порцию пищи разделить на пять и съесть 1/5 часть каждый час, голод не успевает наступить. А если съесть все сразу, то спустя некоторое время голод даст о себе знать, и вы съедите еще что-нибудь помимо порции, которую можно было растянуть на 5 часов. Кроме того, дробное питание способствует снижению уровня глюкозы, «плохого» холестерина и инсулина в крови.

Строгие диеты замедляют метаболизм. Намного эффективнее «работают» правильно подобранные системы питания.

Интуитивное питание

Кому подходит? Желающим выровнять гормональный фон; людям среднего и пожилого возрастов, которые нуждаются в очистке организма от накопившихся шлаков и токсинов.

В чем суть? При интуитивном режиме питания важно научиться отличать аппетит от настоящего чувства голода. Ведь часто многие принимают

Интересный факт

Научных данных о влиянии завтрака на скорость метаболизма нет. Утренний прием пищи не ускоряет обмен веществ, как и отказ от него - не замедляет.

мают за голод желание ощутить фактуру продукта (например, вам может нравиться хруст гренки). Наблюдая за собой, вы научитесь есть только потому, что испытываете голод, перестанете «заедать» стресс. Кроме того, сторонники интуитивного питания утверждают, что со временем научились различать, что хочет организм в данный момент.

Какие плюсы? Этот режим питания не имеет противопоказаний. Нет запретов на продукты, не нужно считать калории, поскольку нет их избытка. Пропадает деление на завтрак, обед и ужин: человек ест, только когда голоден. Происходит оздоровление организма, выводятся шлаки и токсины, появляется вкус к здоровому образу жизни.



Краткосрочное голодание

Кому подходит? Тем, у кого отсутствует голод по утрам (можно без стресса поесть в 8 вечера, а затем - в полдень); желающим сэкономить время на приготовлении пищи; тем, кто хочет похудеть и не увидел результатов от других режимов питания.

В чем суть? В течение 16-18 часов можно только пить воду, затем - питаться как обычно, но без переедания. В этом случае такого режима ложно придерживаться 3 дня. Есть и другая схема: голодание 2 раза в неделю по 24 часа, в остальные 5 дней - обычное питание.

Какие плюсы? Доказано: кратковременное голодание полезно для сердечно-сосудистой системы, снижает уровень инсулина, лептина и холестерина, повышает уровень тестостерона, замедляет разрушительные процессы в мозгу. Кроме того, поддерживает способность к обучению, сдерживает окисление организма. Но пользу от голодания можно получить, только если вы будете употреблять здоровую пищу в остальное время.

Отдыхай!

	Голова садовая		Глава церковного округа		Коллега Пожарского		Ремесленный пригород		Спортивный "дырокол"	 <p>Ароматизатор белья</p>
	Болтун, трепло и пустобрех		Еловая лапа		"Отголосок" сытной трапезы					
							Валюта Кореи	1		
	Краевой центр в РФ		Все под себя загорбает		Знаменитая селедка					
	Рисовое блюдо из казана								Бритни, американская певица	
				2	Званный вечер (устар.)		Их Ил выпускает садясь			Ночной костюм
	Комната с "наполеонами"						Ее ели на Руси до картошки		Крупа из проса	Крыса, завоевавшая мир
<p>☺ ☺ ☺ - Дорогой, зря отказываешься, пельмени довольно вкусные. - Приличные люди берут в кинотеатр попкорн.</p>							Студенческий центр Эстонии		Тропическая лягушка	
			Винный бокал русичей						Следраны былой	
			Дворянство		Высокосортная бумага		Джип оккупантов Ирака			
									Периодическая печать	Прозрачный эквивок
			Дефицит осадков		Пивная закуска		Итальянский хичкок			"Золотые горы" в Сибири
								Скользкая зимняя дорога	Глубоководная удочка	Морские иглокожие
	Догма в математике	Участок соседа		Гонор сверхмеры		Основатель ислама				
				Родословное растение					Знак на выпасе	
	Четыре пуда на Руси		Промелькнувший страх		Первобытный топор				"Копье" бильярдиста	
					Вотчина хозяйки Медной горы		Артист театра жестов	Прут с леской (устар.)	Попугай всех цветов радуги	
	Шайтан		Весенний цветок							 <p>2</p>
					Глава партии					
	Диагностическая проба		Машина							



НАНИ БРЕГВАДЗЕ:

“У МЕНЯ ВСЕГДА БЫЛО ОБОСТРЕННОЕ ЧУВСТВО ПРЕКРАСНОГО”

Более полувека назад она вернула советской эстраде романс, покорила своим исполнением миллионы людей по всему миру. Выходя на сцену сегодня, она возвращает веру в то, что миром правит любовь.

Сколько Нани себя помнит, она пела. Для нее это было абсолютно органично: пели ее прабабушка, бабушка, мама и тети, одна из которых была известной исполнительницей романсов. О карьере профессиональной певицы Нани не задумывалась. Она закончила консерваторию по классу фортепиано и могла бы стать пианисткой, если бы желание петь не победило. С ансамблем “Орэра”, прогремевшим на весь Советский Союз, певица объездила полмира. Но широкую известность, любовь и признание публики Бреговдзе снис-

кала как исполнительница русских и грузинских романсов.

У нее уникальный тембр, который не спутаешь ни с каким другим, и пронзительно-искренняя манера исполнения. А сколько слез пролило под “Снегопад”, сколько воспоминаний всколыхнул он в женских сердцах, сколько просьб было отправлено во Вселенную!

Сегодня Нани Бреговдзе живет между Тбилиси и Москвой. Она часто дает концерты вместе со своими “любимыми девочками”. Дочь Екатерина Мамаладзе и внучка Наталья Кутателадзе унаследовали от

нее любовь к пению, но идут каждая своей дорогой, пробуя себя в разных жанрах и проектах. А Нани для них как путеводная звезда, которая светит всегда, не давая сбиться с пути.

Мы встретились в квартире певицы в Москве на следующий день после ее возвращения из Тюмени. Одетая в шелковую “леопардовую” блузу и черные брюки, с безупречным макияжем, она выглядит так, что хочется невольно выпрямить спину и спрятать куда-нибудь свои руки со сделанным наспех маникюром.

- Нани Георгиевна, как бы вы определили свой стиль?

- Стиль - это мое второе “я”. Знаете, что самое главное? Следовать не моде, а интуиции. Бывает так, что и нравится вещь, и сидит хорошо, надеваешь ее, а внутренний голос шепчет: “Не твое”. Проверяется это лучше всего на концертных нарядах. Сцена не терпит фальши. (Улыбается.)

- В детстве и юности кто был для вас образцом для подражания?

- Наверное, их было много, сложно выделить кого-то. В Грузии женщины всегда хорошо одевались, даже в трудные времена. Я вспоминаю сейчас, как мама и мои тети по отцовской линии по воскресеньям водили меня в оперу. Каждую неделю мне шили новое платье! Одно из них - шелковое с воланами, густого винного цвета, помню до сих пор. А еще красивые туфельки, к которым всегда прилагались подходящие носочки - их присылал нам папа из Турции и Ирана, где он работал после войны. Я вообще очень многое помню из детства. Как мама водила меня в детский сад, какие завязывала бантики... Есть одна фотография: я стою на стуле, а мама рядом обнимает меня. И мне очень нравилось, как у меня там бант завязан. Я приносила ей это фото и говорила: “Вот так сделай, вот так”.

- Так вы с юных лет были перфекционисткой!

- Я бы сказала, что у меня всегда было обостренное чувство прекрасного. Я считаю, что детей надо баловать именно в этом смысле: они должны быть окружены не только любовью, но и красотой в самом широком смысле. Это формирует вкус, чувство меры и отношение к жизни.

- В вашем гардеробе есть знаковые вещи, с которыми вы никогда не расстанетесь?

- Наверное, нет. Я легко расстаюсь с вещами, в том числе с концертными костюмами, если они уже неактуальны. Но есть одно платье, которое храню всю жизнь. Его мне подарил в 70-х годах прошлого века король Марокко Хасан II. Мы были

на гастрольях с ансамблем "Орэра". После концерта он пригласил нас в гости и вручил подарки. Роберту Бардзимашвили (руководитель ансамбля. - Ред.) - золотой кинжал, инкрустированный драгоценными камнями, остальным мальчикам - серебряные, а мне достался какой-то сверток. Было ужасно любопытно, что же там внутри. Открыть при всех я не решилась, но на ощупь поняла, что ткань. А когда развернула - Бог мой, это было расшитое золотыми нитями платье для гарема!

- Вы были единственной девушкой в гастрольном ансамбле, состоящем из 11 мужчин. Для Грузии это невероятная история. Как вам родители позволили?

- Ой, и не говорите! В "Орэра" меня пригласили в 1964 году, до этого я выступала с ансамблем Политехнического института. И вот когда встал вопрос о моем выходе на профессиональную сцену, мама собрала семейный совет, который вынес решение: "Пусть идет и выступает. Ничего страшного в этом нет". Мама моя была очень строгая. Она мне давала свободу и не боялась. Знаете почему? Потому что всех моих друзей и знакомых приглашали в дом. К нам, как в салон, приходили потрясающе интересные люди, образованные, веселые. Могли позвонить в дверь в два часа ночи!

Она встречала, накрывала на стол, я садилась за рояль, и мы пели до утра, тихо так, камерно... Дом был и остается местом моей силы и радости.

- Когда вы на месяц уезжали в гастрольный тур...

- Какой "на месяц"?! Мы по три месяца могли быть в туре по Дальнему Востоку! Гастроли всегда были испытанием для меня и моей семьи. А когда вышла замуж, вопрос встал ребром: или-или. Сколько можно рассказывать эту историю? В итоге, мой брак распался. Наверное, он был обречен, потому что муж и жена не должны расставаться надолго. Вот, например, Буба (Вахтанг Кикабидзе. - Ред.) и его Ира. Она была талантливая балериной, выступала в оперном театре. А потом ушла танцевать в "Орэра", чтобы быть рядом с мужем.

- А вы знаете, кстати, что многие люди считали Вахтанга Кикабидзе вашим мужем?

- Конечно, знаю! Когда Резо (режиссер Резо Гигинеишвили. - Ред.) предложил нам роли в фильме "Любовь с акцентом", я сказала: "Буба, пойдешь, хоть золотую свадьбу отпразднуем, чтобы людей не разочаровывать"? (Смеется.) Вообще, он мой близкий друг, я его очень люблю.

- Когда вы поняли, что пение - ваше призвание и другого не дано?

- Довольно поздно. Мне было около 40 лет, когда я начала сольную карьеру как исполнительница романсов. Романс - это душа, эмоции, потерянная любовь. Никогда не получается исполнить одинаково, каждый раз появляются новые грани, новые чувства. Знаете, что удивительно? Только когда мне исполнилось 50, я поняла, о чем пою. До сих пор с трепетом выхожу на сцену. Самое главное для меня - чтобы звучал голос. И пусть я уже некоторые романсы пою не в той тональности, но, если голос "идет", я счастлива.

- Вам приходилось сталкиваться с конкуренцией и завистью коллег?

- Я не могла представить, что мне могут завидовать, потому что никогда не считала себя великой. Очень критично к себе относилась и не позволяла плохо высказываться о других артистах. Когда мне присвоили звание народной артистки СССР, долго не могла привыкнуть, что это я. (Улыбается.) Хотя был один случай. После гастрелей в Париже меня вызвали в соответствующие органы на беседу. Я ни черта не поняла из того, что они спрашивали. И тогда мне сказали прямым текстом: "Мы думали, ты там останешься". - "Я? Останусь где-то? Да вы что?!" Сотрудник увидел, что я не обманываю, поэтому вышел за мной и объяснил, что на меня написали анонимку... Я сейчас думаю, что меня не коснулись большие беды потому, что всю свою жизнь я была окружена любовью близких людей. Она, как щит, защищала меня.

- Есть такое мнение, что когда у артиста есть всепоглощающая любовь публики, то все остальное уходит на второй план.

- Нет, я на второй план ничего не переносу. У меня все на первом плане: любовь народа, друзей, домочадцев. Нельзя сравнивать. Родные любят тебя всегда, плохая ты или хорошая, а любовь народа надо заслужить. Раз и навсегда не получится, это бесконечный процесс.

- Нани Георгиевна, что вас вдохновляет в дне сегодняшнем?

- Я живу с надеждой, что у меня что-то еще будет. Представляете? Очень смешно это. Я верю, что должна жить долго. Потому, что мне надо еще кое-что построить, переехать... И еще я жду того дня, когда буду в зрительном зале оперного театра слушать мою внучку Наталью. И видеть, как публика принимает ее, и гордиться, что она взяла новую высоту. Клянусь, вчера я сидела и думала: "Бог, ты мне дал так много любви, меня все носят на руках. Сделай так, чтобы мои девочки, Эка и Наталья, испытали такое же счастье".



Нани Бреговдзе, дочь Екатерина (Эка) и внучка Наталья



ЕСЛИ ДОНИМАЕТ СВЕКРОВЬ

Когда женщина выходит замуж, ей приходится строить отношения не только со своим избранником, но и с его семьей. Очень важно найти общий язык со свекровью и жить с ней в мире и согласии.

От вашего умения решать проблемы и выходить из трудных ситуаций зависит то, насколько мирным будет ваше общение со свекровью. Итак, что делать если свекровь...

...дает указания

Хорошо, если она просто учит вас, как варить любимую солянку вашего мужа или делится секретом фирменных пирожков с капустой. Но иногда попадаются такие экземпляры, которые лучше вас знают, как нужно содержать дом в чистоте, воспитывать детей и заботиться о муже. От вас ожидают слепого подчинения и благодарности за мудрые советы.

Решение. Первая линия обороны - внимательно выслушать совет, не отвергать его, а сделать задумчивое лицо и сказать: «Спасибо, я подумаю над этим» или «Спасибо, я приму это к сведению». Дальше попробуйте перевести разговор на другую тему. Многие советчицы на этом и успокоятся: вы выслушали, поблагодарили, проявили внимание и уважение - именно этого свекровь и добивается. Однако встречаются такие упорные экземпляры, которые позже обязательно поинтересуются, а воплотили ли вы рекомендации в жизнь. Можно попробовать еще раз ускользнуть: «Пока не было случая попробовать».

Возможно, придется проявить твердость: «Для меня это решение, к сожалению, не подходит, я собираюсь поступить по-другому».

...ревнует сына

Она не может отпустить сына и смириться с тем, что тот теперь живет отдельной жизнью. Свекровь ча-

сто звонит, иногда является в гости без приглашения, использует любой предлог, чтобы заманить сына к себе домой, и постоянно жалуется на недостаток внимания.

Решение. Вы любите одного и того же мужчину и желаете ему счастья. Покажите свекрови, что вы не соперница, а союзница. Попробуйте, например, заручиться ее поддержкой в решении семейных проблем. Скажем, ваш муж упорно не желает идти на прием к гастроэнтерологу, хотя его регулярно мучают боли в животе.

Пожалуйста свекрови и попросите ее о помощи, чтобы вместе убедить мужа обратиться к специалисту. Подобная вовлеченность в ваши дела позволит ей не чувствовать себя брошенной.

...критикует вас

Встречается такой тип матерей, которых в качестве невестки не устроила бы и обладательница короны мисс мира, «Оскара» и Нобелевской премии. Они и тут нашли бы, к чему придаться: «Да, Маша, конечно, неглупая и не уродина, но вот борщ варить совсем не умеет!»

Решение. Для начала нужно правильно настроиться: критические замечания свекрови не имеют к вам никакого отношения. Она недовольна самим фактом вашего появления в жизни обожаемого сына. Приучите себя пропускать ее критику мимо ушей и никак не реагировать. Если критика переходит допустимые границы, то единственный человек, который может положить ей конец, - это ваш муж. Дома в спокойной обстановке расскажите ему, как вас ранят замечания свекрови. Ваша первая задача заключается в том,

чтобы муж признал проблему - его мама действительно перегибает палку. Может статься, что он сам не придумает, что делать, потому, что не привык перечить матери. Но если он признает проблему, то у вас хотя бы будет законный повод сократить общение со свекровью.

...все время обижается

Прямо как в голливудских фильмах про полицию: «Все, что вы скажете, может быть использовано против вас». Свекровь может смертельно обидеться на любое неосторожное слово и потом неделями играть в молчанку.

Решение. Честность и открытость - вот ваши лучшие союзники. Не замалчивайте проблему, не ждите, что все рассосется само собой. Скажите прямо: «Я вижу, что вы на меня обиделись, и очень переживаю по этому поводу. Если мои слова или поступки вас заделали, то, поверьте, я сделала это не специально. Простите меня». Перед таким искренним извинением мало кто сможет устоять. Вам кажется, что вы ни в чем не виноваты, и просить прощения должна свекровь? Подумайте, что для вас важнее: собственная правота или хорошие отношения с дорогим для мужа человеком.

ЧТО ПОЧИТАТЬ И ПОСМОТРЕТЬ?

В книге Марии Метлицкой «Дневник свекрови» вы найдете самые разные типы свекровей и, возможно, узнаете свою. Рассказы Метлицкой отвлекут вас от бытовых проблем, а тонкий юмор поднимет настроение.

Посмотрев фильм «Если свекровь - монстр» (режиссер Роберт Лукетич), где невестку сыграла Дженнифер Лопес, вы поймете, что ваша новая родственница - вполне приятная. Ведь бывает и хуже!

Анна работает в офисе, она целыми днями стучит по клавиатуре. Юношеские мечты стать экскурсоводом давно забыты. Да и какие мечты, когда нужно помогать мужу выплачивать ипотеку, заниматься детьми, домом, дачей. Многие из нас живут в таком ритме: работа дом, и отдохнуть некогда. К концу недели наваливается такая усталость, что хочется просто лечь, никого не видеть и не слышать. Время от времени всплывают мысли, что вроде бы нужно что-то поменять в жизни, но подавленные эмоции уже вошло в привычку.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

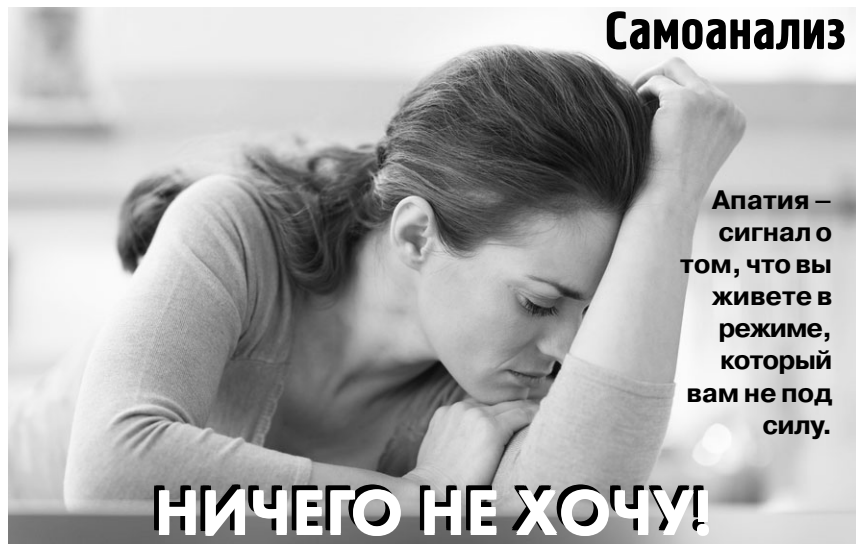
Если вы постоянно не высыпаетесь, на работе - стресс, а вместо отдыха в выходные у вас на первом месте домашние дела, ни на минуту не даете себе расслабиться, рано или поздно вы выдохнетесь. И здравствуй, апатия!

Человек перестает получать удовольствие от жизни и вообще испытывать какие-либо эмоции, плывет по течению и ничего не хочет. Как правило, в этом случае проблема решается просто - уверены психологи. Достаточно взять отпуск и сменить обстановку. В идеале - понежиться на солнышке в теплых странах.

Некоторые люди сознательно подавляют свои эмоции. Например, когда в жизни случается какое-либо тяжелое событие (смерть родственника, предательство близкого человека и т.д.). Справиться с этой проблемой своими силами бывает невозможно. Единственный выход - отключить чувства и переживания, отложить решение проблемы на потом.

При таком раскладе апатия является защитной реакцией на боль, и выйти из этого состояния поможет только психотерапевт.

Получается, отсутствие эмоций угрожает психическому здоровью. Однако их переизбыток также не несет ничего хорошего. Людмила рассказывает: «Я была три года замужем за мужчиной, который вытягивал из меня все соки. Мы часто ссорились, кричали друг на друга, он морально уничтожал меня. Я чувствовала себя ужасно рядом с ним, ненавидела его и себя за то, что не ухожу. Но потом в какой-то момент мои чувства отключились, и я словно перестала замечать происходящее вокруг. После развода на сеансе с психотерапевтом мне удалось выяснить, что это была апатия...» Постоянные переживания, всплески эмоций, прокручивание в голове обидных слов - все это отражается на психике. В какой-то момент у организма просто не остается ресурсов для эмоциональ-



Апатия – сигнал о том, что вы живете в режиме, который вам не под силу.

НИЧЕГО НЕ ХОЧУ!

Как бороться с апатией

Не хочется выходить из дома, встречаться со знакомыми, нет сил и желания что-либо делать. Если к этому добавляются отсутствие эмоций и чувство подавленности, надо отнестись к симптомам серьезно.

ных реакций. И тогда приходит апатия. Можно сказать, что это энергосберегающий режим для человека. Но задерживаться в нем все же не стоит.

Апатия снижает качество жизни, чем дольше человек находится в этом состоянии, тем серьезнее могут быть последствия - вплоть до депрессии. Постепенно снижаются работоспособность, аппетит, появляются бессонница, постоянное ощущение слабости.

КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ СЕБЕ?

Когда вы находитесь в апатичном состоянии, самое главное - не ругать себя за это. «Соберись, слабак!», «Хватит себя жалеть» - эти мысли не только не прибавляют сил, но и отнимают у вас энергию.

Чтобы снова вернуть себе радость жизни, психологи советуют начать с небольших перемен. Сначала придется снизить нагрузки - как физические, так и эмоциональные. Если вы выяснили, что причина апатии заключается в вашей работе, постарайтесь оформить отпуск или сменить профиль работы. Следующий шаг - вспомнить о своих истинных желаниях и начать заниматься тем, что приносит вам радость. Не знаете, что это может быть? Тогда попробуйте все: посещение музеев и выставок, чтение романов, кулинария. Вы должны найти то, что вызывает у вас приятные эмоции.

Кроме того, обратите внимание на то, что вы едите, на людей, которые вас окружают. Скажем, если вы привыкли ужинать фастфудом и обсуждать с соседкой чужие беды, вряд ли вы будете чувствовать по-

сле этого легкость в теле и эмоциональный подъем. Пусть рядом с вами будут только легкие в общении люди (если к тому же они могут понять вашу проблему и поддержать - прекрасно!).

Также постарайтесь создавать для себя маленькие радости, даже если сначала вам будет казаться, что все это бессмысленно. Например, хотя бы раз в неделю устраивайте ароматерапию: зажгите свечи, принимайте ванну и расслабляйтесь. Внесите краски в свой интерьер - желтые, зеленые, оранжевые цвета поднимают настроение. Пусть это будут новая яркая подушка или красивые занавески, букет цветов - неважно. Что-то новое и обязательно яркое.

Отвлечься от мрачных мыслей поможет и доброе дело. Помогая другим, вы почувствуете себя значимым человеком.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Лень или нет?

Иногда апатию можно перепутать с ленью. Однако лень – это черта характера, а не психическое состояние. Вот простой пример: надо сделать уборку в доме, но человек лежит на диване и смотрит телевизор. Что это? Если мотивации к уборке нет, намного приятнее и интереснее смотреть фильм – это банальная лень. Уборка в доме не сделана, человек лежит на диване, но это не доставляет ему удовольствия, даже отдых не вызывает в нем никаких эмоций – это состояние можно назвать апатией.

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО

За каждым талантливым сатириком и комедиантом стоит женщина с отличным чувством юмора и завидным терпением.



НАТАЛЬЯ СУРОВА, домохозяйка Муж: МИХАИЛ ЖВАНЕЦКИЙ

Они встретились в Одессе почти тридцать лет назад. 24-летняя длинноногая красавица с дипломом гидролога, работавшая костюмером (в 1990-е устроиться по профессии было сложно), и самый популярный писатель-сатирик страны, на 52 года старше. С тех пор и не расстаются. Наталья говорит, что муж терпеть не может, когда она отлучается надолго, поэтому ни о какой собственной карьере и речи не было. «Я живу жизнью Миши, - признается Сурова. - Причем, я связующее звено между жизнью и Мишей. Как переводчик. К врачам ездим вместе, сантехников вызываю я и так далее». И жизнь эта далеко не всегда была безоблачной. Жванецкий - человек сложный, Сурова - женщина с характером, они ссорились, она хлопала дверью и убегала, потом возвращалась, и все начиналось сначала. Впрочем, друзья писателя шутят, что он стал форменным подкаблучником - спасибо молодой супруге. Хотя официально поженились они не сразу, лишь когда сын-подросток Митя начал переживать, что мама не носит папину фамилию - но и тогда Наталья осталась при девичьей.

«Если вы не представляете себе жизни без мужчины, то зачем вам много знать? Я про очень многие вещи не спрашиваю - зачем расстраиваться?»

ЖАННА ЛЕВИНА, домохозяйка Муж: ГАРИК МАРТИРОСЯН

Хорошая девочка из обеспеченной сочинской семьи, студентка юридического университета, будущий следователь-криминалист (так ей мечталось) влюбилась в кавээнщика родом из Еревана. Родители с обеих сторон смирились - да, разные культуры, разное воспитание, но пусть молодые совершают свои ошибки, глядишь, что-то и получится. Жанна ездила с Гариком и его командой на гастроли, как могла создавала уют в их съемной однушке. Пыталась работать юристом, но вскоре поняла, что они с мужем практически перестали видеться. Так что, уже двадцать лет ее главный проект - благополучие Гарика (руководителя шоу Comedy Club) и воспитание детей, Жасмин и Даниэля. «Следователем, возможно, была бы неплохим, но судьба предоставила мне совсем другую роль - жены и мамы, чему я очень рада», - говорит Жанна. Впрочем, она находит время и на кое-что еще. Недавно Левина-Мартirosян написала книгу «Дневник жены юмориста» и все доходы от ее продаж передала Благотворительному фонду Константина Хабенского.

«Чтобы писать и снимать веселые скетчи, Гарик должен быть счастлив. Поэтому, свою задачу я определила так: поддерживать у мужа хорошее настроение»





ЛЯЙСАН УТЯШЕВА, чемпионка России, Европы и мира по художественной гимнастике, телеведущая
Муж: ПАВЕЛ ВОЛЯ

Ее уж точно нельзя назвать просто женой известного человека. Ляйсан сама по себе - объект восхищения, бренд, если хотите. Череда тяжелых травм поставила крест на спортивной карьере юной Утяшевой, но она сумела построить новую - телевизионную.

Шоумен Павел Воля вошел в ее жизнь в трагический момент: от сердечного приступа умерла мама Ляйсан, и та от горя, по собственному признанию, почти забыла, как дышать и есть. Павел окружил девушку нежной заботой, и однажды Ляйсан поняла, что хороший знакомый из артистической тусовки стал для нее самым близким человеком. Воля-то говорит, что был влюблен давным-давно.

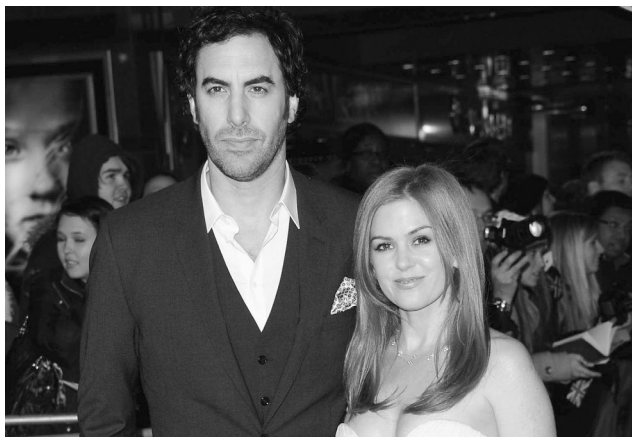
Свадьба была очень скромной - молодожены просто посидели за домашним столом с родными. О том, что они, оказывается, женаты, друзья и поклонники узнали, когда первенцу, Роберту, исполнилось две недели. Через два года родилась дочка София. Помимо работы нон-стоп на ТВ, супруги развивают совместный проект, посвященный всем аспектам здорового образа жизни.

«Паша всегда главный. Паша - мозг, а я тело»



АЙЛА ФИШЕР, актриса
Муж: САША БАРОН КОЭН

Они познакомились в 2002 году, через восемь лет потихоньку поженились и к настоящему моменту произвели на свет двух дочерей и сына. «Легко сохранять брак, ориентированный на детей», - шутит Фишер. Возможно, Айла и Саша не слишком хорошо «монтируются» внешне - хорошенькая миниатюрная австралийка с шотландскими корнями и долговязый эксцентричный британец из образцовой еврейской семьи. Однажды Айлу даже приняли за дочь Саши! Но они всегда были на одной волне. Именно Коэн разглядел в жене комедийный талант и убедил не бояться строить из себя дурочку. Поначалу ей было нелегко - Фишер с девяти лет на съемочной площадке и при-



выкла «держать лицо». Но она рискнула, и застопорившаяся было карьера вновь пошла в гору. Ради мужа Айла приняла иудаизм, сменила имя (теперь ее правильнее называть Айалой) и безропотно участвует в его экспериментах. Каждый свой новый образ Саша обкатывает дома, при своих, так что Айла уже жила и с Али Джи, и с Боратом, и с Бруно. Ангельского терпения женщина!

«У нас одинаковое чувство юмора. В противном случае, я не стала бы выходить за него замуж»

АНТОНИНА ЧЕБОТАРЕВА,
домохозяйка
Муж: СЕРГЕЙ СВЕТЛАКОВ

Семь лет назад Светлаков прилетел в Краснодар, чтобы представить фильм, в котором сыграл главную роль. Антонина встречала его в аэропорту как представитель местной сети кинотеатров (она работала заместителем директора сети по рекламе). Служебные отношения переросли в дружеские, потом в романтические. Сергей предложил: «Переезжай!» - Тоня без сомнений уволилась и собрала вещи. Бракосочетание было спонтанным - по дороге на рыбалку Светлаков завез беременную Антонину в Российское консульство в Риге (тогда пара жила в Прибалтике), и их расписали. Уже после рождения сына Вани состоялась красивая церемония в Таиланде. Сейчас детей двое, появился второй сын, Максим, и Светлаков намерен устроить для жены еще несколько свадеб. Также Сергей не исключает, что опыт Антонины в продвижении фильмов пригодится в семейном бизнесе.

Сергей: «Признаюсь, в отношениях мы с Тосей не планировали ничего, даже чудесная новость о том, что я стану папой, была шоком»

ЛЬВУ ПРЫГУНОВУ ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ

23 апреля исполнилось 80 лет популярному советскому и российскому актёру театра, кино и телевидения, художнику, поэту, заслуженному артисту РСФСР, народному артисту Российской Федерации, отцу режиссёра Романа Прыгунова и другу Иосифа Бродского Льву Прыгунову.

Лев Георгиевич родился 23 апреля 1939 года в столице Казахской ССР Алма-Ате в семье ботаника, естествоиспытателя, участника Великой Отечественной войны Георгия Прыгунова, погибшего в одиночной экспедиции в 1949-м. Мать Тамара Николаевна преподавала литературу старшеклассникам. После окончания школы два года проучился на биологическом факультете Алма-Атинского педагогического института. В 1962-м окончил Ленинградский институт театра, музыки и кинематографии, куда был принят на курс Татьяны Григорьевны Соиниковой. В 1963-1964 — актёр Центрального детского театра в Москве, затем — драмтеатра имени Станиславского, с 1969-го по 1992-й служил в Театре-студии киноактёра.

В кино дебютировал в 1962-м, снявшись в картинах «Увольнение на берег»



Феликса Миронера и «Мне двадцать лет» Марлена Хуциева. На счету актёра более 120 ролей в кино и на телевидении. В частности, он сыграл в таких фильмах и сериалах, как «Дети Дон-Кихота», «Иду на грозу», «Сердце Бонивура», «Освобождение», «Как закалялась сталь», «Рождённая революцией», «Без права на ошибку», «Пропавшая экспедиция», «Безотцовщина», «Трактир на Пятницкой», «Выстрел в спину»,

«Блестящий мир», «Колье Шарлотты», «Битва за Москву», «Криминальный квартет», «По прозвищу "Зверь"», «Клетка», «Одиночество крови», «Убойная сила-5», «Игра на выбывание», «Брежнев», «Карамболь», «И всё-таки я люблю...», «Индиго», «Третья мировая», «Духless 2», «Лондонград. Знай наших!», «По ту сторону смерти», «Годунов» и «Мёртвое озеро». Часто снимался за рубежом («Святой», «К-19», «Цена страха», «Архангел») и подарил свой голос персонажам многих зарубежных лент.

Профессионально пишет картины с 1972 года. Персональные выставки, начиная с 1983-го, проходили в Москве, Санкт-Петербурге и Лондоне. С 7 по 19 апреля 2009-го в Государственном центральном музее современной истории России проходила выставка живописи «Энергетический реализм», приуроченная к 70-летию Льва Прыгунова. Он также пишет стихи. В 2011-м выпустил книгу воспоминаний «Сергей Иванович Чудаков и др.», посвящённую многолетней дружбе с поэтом Сергеем Чудаковым, а через четыре года вышла его книга мемуаров «По ту сторону камеры». Обладатель премии «Петрополь».

ЮРИЮ ЧЕРНОВУ ИСПОЛНИЛОСЬ 70 ЛЕТ

24 апреля исполнилось 70 лет популярному советскому и российскому актёру кино, театра и телевидения, заслуженному и народному артисту России, заслуженному деятелю искусств РФ, мастеру эпизода, комедии и детского кино Юрию Чернову.

Юрий Николаевич родился 24 апреля 1949 года в Куйбышеве (Самара). Окончил Московское цирковое училище и ГИТИС. Играл в Московском театре миниатюр. С 1994-го по 2004-й работал в Театре Луны. В настоящий момент актёр «Школы современной пьесы».

В кино дебютировал в конце 60-х, снявшись в фильмах «Деревенский детектив», «Доживём до понедельника», «Пароль не нужен» и «Один билет на хоккей». На его счету более 120 актёрских работ в кино и на телевидении, среди которых есть и главные роли. В частности, он сыграл в таких



фильмах и сериалах, как «Иван Васильевич меняет профессию», «Баламут», «Приключения Электроника», «Удивительные приключения Дениса Кораблёва», «Цыган», «В начале славных дел»,

«Юность Петра», «Там, на неведомых дорожках...», «Из жизни начальника уголовного розыска», «В. Давыдов и Голиаф», «Внимание! Всем постам...», «После дождика в четверг», «Раз, два, горе — не беда!», «Ширли-мырли», «Му-Му», «Виола Тараканова. В мире преступных страстей-3», «Первая любовь», «Кремлёвские курсанты», «Второй убийный», «Овечка Долли была злая и рано умерла», «Господа-товарищи», «Куба», «Лиризмы» и «Склифосовский». Снимался в киножурналах «Фитиль» и «Ералаш».

Один из ведущих телепередачи «Спокойной ночи, малыши». Активно работал для Общества инвалидов, занимался издательской деятельностью. Преподавал в Институте народного творчества. Является председателем конкурса детских фильмов «Киномалышок», проходящего в рамках кинофестиваля «Киношок».

НАЗВАНЫ ГОНОРАРЫ ГЛАВНЫХ ЗВЕЗД «МСТИТЕЛЕЙ»

Стало известно, сколько денег получили актеры, исполнившие главные роли в фильмах киностудии Marvel. Информация о зарплатах знаменитостей опубликована на портале Just Jared.

Отмечается, что Бри Ларсон, сыгравшая Капитана Марвел, получила за одноименный фильм пять миллионов долларов. Роберту Дауни-младшему заплатили 500 тысяч долларов за блок-

бастер 2008 года «Железный человек», а за «Мстителей» 2012 года — 50 миллионов долларов. Зарплата главной звезды «Черной пантеры» Чедвика Боузмана составила два миллиона долларов.

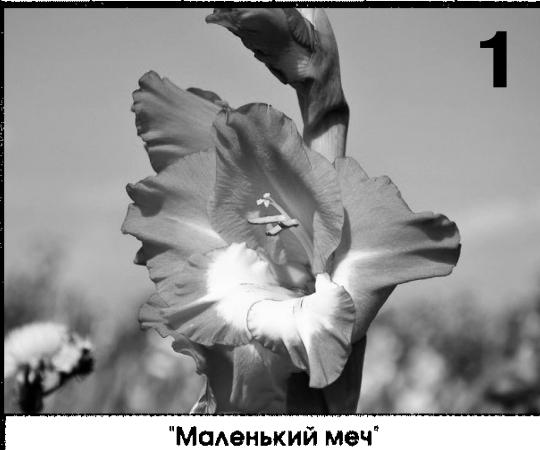
Крис Хемсворт появился в трех картинах Marvel. «Мстители: Война бесконечности» и «Тор: Рагнарек» принесли ему по 15 миллионов долларов, а «Тор» 2011 года — 150 тысяч долларов.

Крису Эвансу, известному по роли Капитана Америки, заплатили по 15 миллионов долларов за ленты «Первый мститель: Противостояние» и «Мстители: Война бесконечности».

23 апреля сайт The Wrap составил рейтинг из 22 фильмов киностудии Marvel. Лучшей признали картину 2012 года «Мстители». Самым неудачным проектом компании сочли «Невероятного Халка».

Ваш любимый сканворд

Черепашка	Житель Респ. Саха				Вид спорта	Петух (устар.)	Ажурная ткань												
	Динозавр		Первый патриарх	Рейс						Мерзкий тип	Англ. мера площади	Итог в домино							
						Крепость, Бухара	Снасть рыбака				Земноводное	Любовная связь							
	Соперник Ленского		Дикий осел						Наказание										
	Монах	Кромка	Вверх! (строит.)					ГИБДД ранее										Красная утка	
				Кровотшельника					Сленг	Старый "ЗИЛ"									
	Пулеметчица	Сетчатая ткань								Волшебник									
1	Часть хромосомы										Мать пароквов	Царапина	Твердый снег						
			Река на Урале																
	Аппетит на игру		"...и Джерри"								Греческий Марс	Этап на выборах						Удав, "Маугли"	
					Кнут Божий		12 месяцев												
	Неизвестное	Крейцера...	Монета Византии						Город в Сибири	Пряное растение									
			Иностранная дела						Ледовый парусник									Бар у ковбоев	
	Ямка	Фасон юбки	Марабу		Убийца Авеля	Швырок				Водное...		Древний плуг						Плод инжира	
					Домашний вампир						Автозавод, Рига								
	Фрейдлих								Сосед Кении										
	Тонкие доски				Истукан							Поляна							
Буковое дерево									Венец короля										



"Маленький меч"



ЛЮБЛЮ, НЕ МОГУ!

Материнская любовь - одно из самых сильных чувств, которое не поддается никакой логике. Мать желает своему ребенку только хорошего, но иногда эта слепая любовь приводит к весьма грустным последствиям.

С самого детства Леночка была помощницей и умницей. Она рано научилась помогать маме по дому, при этом хорошо училась. Соседи улыбались ей при встрече, и даже дворовые бабушки одобрительно кивали, когда она вежливо здоровалась, пробегая мимо. И хотя родные не баловали дочь, Лена обожала их, а с мамой у нее были такие теплые и доверительные отношения, что подружки завидовали.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ

Когда настали девятые, закрылось предприятие, на котором трудился отец, а мама, преподававшая в училище, месяцами не получала зарплату. Жизнь вокруг кипела и бурлила, некоторые сумели приспособиться, выжить и даже преуспеть, а в семье Лены царили нищета и безысходность. Из холодильника пропали колбаса и сыр, мама штопала носки, а отец выглядел потерянным, опустившим руки неудачником. К тому времени Лене исполнилось семнадцать, она была уже почти взрослая девушка и понимала, как тяжело приходилось ро-

дителям в условиях новой реальности. В конце концов, едва дождавшись окончания школы, девушка не стала поступать в институт, а пошла работать продавцом на рынок. Родители были в ужасе от ее поступка, убеждали поступить в институт или, на худой конец, в техникум - бесполезно. Лена только отмахнулась: потом, успеется. Очень хотелось ей помочь семье материально, поэтому и настояла на своем, пообещав продолжить учебу позже, через год.

На рынке Лена познакомилась с Олегом. Парень был хорош собой, модно одевался и сорил деньгами, одаривая Лену нарядами, косметикой и бижутерией. Неудивительно, что когда он предложил переехать к нему, девушка сразу согласилась. И тут родители были против, но Лена убедила их, что будет счастлива со своим избранником, в мечтах она видела себя женой Олега.

В первое время новая жизнь была похожа на сказку. У Олега оказалась вполне приличная «однушка», и Лена с энтузиазмом взялась за ведение домашнего хозяйства. Ей нравилось кормить любимого вкусными обедами и ужинами, изобре-

тая рецепты сложных блюд. Олег не скупился на подарки и развлечения, и Лена не думала о деньгах, ей даже в голову не приходило поинтересоваться у любимого, как и где он зарабатывает на жизнь. Она радовалась, что имеет возможность жить безбедно и, главное, помогать родителям.

Прошло полгода, Лену начали тревожить их отношения с Олегом, он стал нервным, раздражительным.

- Когда мы поженимся? - спросила она как-то вечером. - Ты же обещал...

- Давай не будем об этом, - поморщился Олег. - Не создавай мне лишние проблемы, и без тебя хватает.

После разговора Лена поплакала, но решила, что это временные трудности, и дала себе слово больше не приставать к любимому с неприятными вопросами. Вместо этого она старалась быть всегда веселой, приветливой и милой, чтобы Олегу хотелось проводить с ней все свободное время. Однако старания ни к чему хорошему не привели. Однажды Олег просто исчез из ее жизни, оставив сухую записку: «Уезжаю в столицу, не жди меня». Лена была подавлена и обескуражена, она никак не могла поверить, что Олег бросил ее. Было горько, обидно, но долго горевать Лене не дали - через несколько дней в квартиру завелись родственники Олега и попросили освободить жилплощадь. Пришлось девушке возвращаться к родителям: самостоятельная взрослая жизнь закончилась, толком не успев начаться.

- Ничего, теперь поступишь в институт, все плохое забудется, - утешала мама.

Лена поплакала на ее груди, успокоилась и начала готовиться к вступительным экзаменам. Но через месяц поняла, что беременна, и встал вопрос: рожать или учиться?

- Рожай, а мы с матерью внука будем растить, - сказал отец. - Ничего, справимся.

Лена поступила в институт, а в положенный срок родилась здоровая девочка Аня. Родители слово сдержали, помогали всем, чем могли. Молодой маме удавалось совмещать учебу с материнством. Она благополучие окончила первый курс, сдала летнюю сессию. Тем же летом случилась беда - родители погибли. В маленьком дачном домике забыли про печную заслонку, легли спать и не проснулись. «Отравление угарным газом», - коротко и сухо написал в протоколе участковый.

Осознать и принять случившееся было слишком тяжело, Лена даже плакать не могла, слезы комом стояли в горле. Но слезами не вернуть близких, нужно было взять себя в

руки и жить дальше. Жить не для себя, а ради единственного родного человека, который теперь у нее остался, - ради дочки.

ВСЕ ДЛЯ ДОЧЕРИ

В дочке Лена души не чаяла, растила ее как маленькую принцессу, баловала и ни в чем не отказывала. Анечка была любимицей всего двора, взрослые любовались хорошенькой девочкой в нарядных платьях, умилялись, глядя на ее забавное кокетство. Конечно, Лене было непросто, но все равно она чувствовала себя счастливой.

Анечка росла, росли и ее запросы, и труднее приходилось маме. Она так и не получила образование, поэтому устроилась на ткацкую фабрику. Работа тяжелая, после смены гудели ноги, а руки болели так, что хоть плачь, но платили неплохо, и Лена держалась за это место.

- Хочу платье, как у Машки, только еще лучше! - просила Анечка. - И сапожки белые!

Маленькому семейству хватало на еду и одежду, но на излишества, вроде дорогих платьев и импортных сапожек, денег не было. Лене пришлось искать дополнительный заработок, и она устроилась уборщицей в вечернюю смену.

- Что ты делаешь?! - сокрушалась подруга. - Не надо потакать всем капризам, испортишь девочку.

- Я так люблю ее, не могу! - отвечала Лена. - Ну что здесь плохого... Конечно, ей хочется красиво одеться, девочка ведь!

А про себя думала: ее дочка достойна счастья, уж она-то позаботится об этом.

- У тебя какая-то слепая любовь, - сердилась подруга. - Избалуеть ребенка, потом локти будешь кусать!

Лена только улыбалась в ответ. Как же не баловать дитя, если любишь его больше жизни?

Когда Анечке исполнилось десять лет, Лена познакомилась с мужчиной, бездетным вдовцом, который мечтал о семье. Борис ухаживал основательно, без глупостей вроде цветов и походов в кино, зато приносил продукты, помогал по дому и дарил Анечке подарки. Девочка охотно принимала сладости и игрушки, и Лена надеялась, что вскоре у них будет настоящая семья. Однако, когда она объявила дочери, что они с Борисом собираются пожениться, Аня устроила настоящую истерику:

- Ты родишь себе нового ребенка, а меня разлюбишь! - рыдала она.

Перепуганная Лена пыталась успокоить дочку, но та не слушала угроз.

- Пусть он уходит! Или я уйду из дома, вот увидишь!

Лена перепробовала все способы убеждения, но всякий раз, как

только разговор заходил о Борисе, Аня начинала рыдать. Пришлось Лене отказываться от замужества, и спустя некоторое время Борис исчез из ее жизни.

ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА БИЗНЕСМЕНА

Шли годы, из очаровательной девчушки Аня превратилась в прелестную девушку. Она была бы настоящей красавицей, если бы улыбалась чаще. Но улыбка редко освещала ее лицо, обычно оно было недовольным, а губы, изогнутые презрительной гримасой, и вовсе портили общее впечатление. Но Лена, обожающая дочь, ничего такого не замечала, ей казалось, что ее Анечка самая прекрасная девушка в мире.

- Учиться не хочу - что толку! Лучше замуж выйду за бизнесмена, - заявила Аня после окончания школы.

Лена попыталась вразумить дочку, но та и слушать ее не стала.

- Ты же прожила без образования, ну а я уж точно не пропаду.

Переубедить Аню не получилось, девушка не стала поступать в институт, впрочем, работу тоже не торопилась искать. Вместо этого бежала на тусовки, проводила время в ночных клубах и постоянно просила у матери денег.

- Как я познакомлюсь с приличным мужчиной в этих дешевых тряпках? - говорила она. - Ты должна мне помочь, если хочешь моего счастья.

Лена желала счастья своей девочке и отдавала все, что удавалось зарабатывать. Себе она давно не покупала никаких вещей, но ее это не волновало: личная жизнь давно осталась в прошлом.

Однажды Лена так сильно заболела, что не сумела утром встать с постели. Нужно было сходить в аптеку, но Аня сказала, что ей некогда, она очень торопилась на пикник.

- Приеду завтра - все куплю, - сказала она матери и хлопнула дверью.

Лена лежала в постели, плакала от бессилия и только к вечеру решила позвонить подруге и попросить о помощи.

- Эгоистка твоя Аня! - бушевала прибежавшая на зов подруга, выгнывая из пакетов лекарства, продукты и заваривая чай с лимоном.

Она сделала уборку в квартире, накормила Лену свежим бульоном и не отходила весь вечер, пока подруга не уснула.

- Не эгоистка, - думала Лена в полудреме. - Просто молодая еще, глупая...

ИСТОРИЯ ПОВТОРЯЕТСЯ

Новость о своей беременности Аня выложила коротко и ясно: беременна, сделаю аборт. Выложила и расплакалась.

У Лены сжалось сердце, когда она услышала дочь. Будущий отец был

женат и наотрез отказался разводиться. Ситуация, конечно, плачевная, но ради внука или внучки Лена впервые проявила твердость характера;

- Будешь рожать! - строго сказала она. А потом мягко добавила, как когда-то ее родители сказали ей: - Я тебе с ребеночком помогу, можешь на меня рассчитывать.

Беременность протекала трудно, Аня хандрила и срывала злость на матери. Зато после родов ожила и, когда оправилась, вернулась к прежней веселой и беззаботной жизни. Она так и не оставила надежду выйти замуж за состоятельного человека.

Лена души не чаяла в новорожденной внучке. Девочка была прелестной как ангел, сердце бабушки таяло, когда она прижимала малютку к груди. Аня дала дочери имя Ангелина, и Лене казалось, что оно идеально подходит малышке.

Ангелине исполнился год, когда Аня пропала. Просто собрала вещи и уехала, оставив короткую записку: «Я встретила свое счастье. Не ищи меня, все равно не вернусь». Позже Лена узнала, что дочь вышла замуж за иностранца и теперь живет в Европе. Поплакала, конечно, но что поделаешь, нужно жить дальше. Не для себя, а ради маленькой внучки, которая осталась на ее попечении.

Растить девочку в одиночку было тяжело. Аня звонила редко, но женщина радовалась уже тому, что она хорошо устроилась и довольна жизнью. Ничего, Лена справится, главное, чтобы ее девочки были здоровы и ни в чем не нуждались.

- Эгоистку вырастила, - сердилась подруга. - За столько лет ни разу не приехала, копейки не прислала.

Но Лена не обижалась, ей было не до того, все ее мысли были только о драгоценной Ангелине, которая росла умненькой и хорошенькой, всеобщей любимицей.

• • •

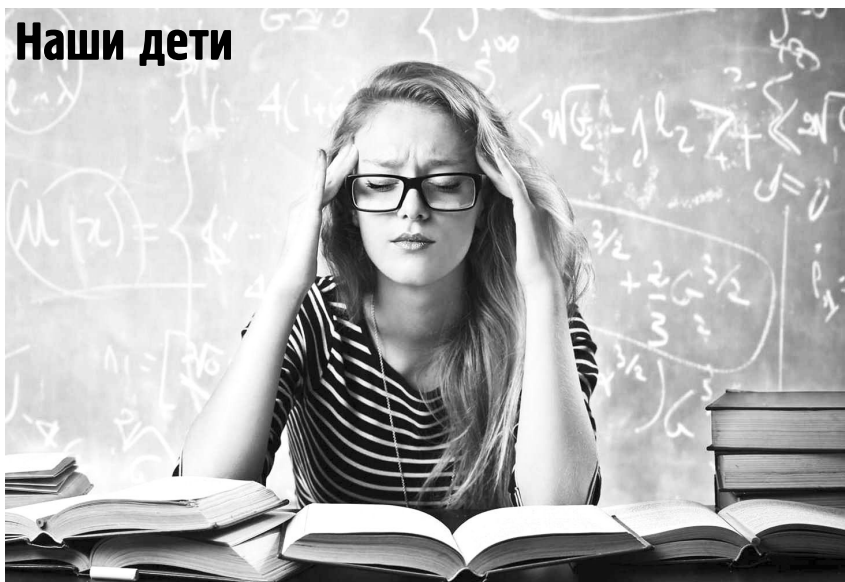
- Мне нужны новые джинсы, - говорила внучка, крутясь перед зеркалом. - И рюкзак.

Лена кивала, конечно, девочке необходимы модные вещи, чтобы выглядеть не хуже других подростков. Она подсчитывала оставшиеся деньги и прикидывала, сколько отложить на продукты до зарплаты и пенсии, чтобы хватило на обновки внучки. Недавно ей повезло устроиться в пекарню неподалеку от дома, правда, работа мучосея тяжелая, после смены спину ломило так, что не разогнуться, зато платили хорошо, да и график удобный.

- Жизнь ничему тебя не учит, - качала головой подруга. - Опять балуешь ребенка.

- Разве балую? - искренне удивлялась Лена. - Я просто люблю, не могу!

Наши дети



Подготовка к экзаменам ЧЕМ ПОМОЧЬ?

В доме тишина. Все ходят на цыпочках и боятся лишней раз хлопнуть дверь. В комнате школьника совершается таинство - подготовка к экзамену! Хочется помочь ему, но как?

Психологи уверены: страх вызывает не сам экзамен, а мысли о последствиях, которые наступят в случае провала. Задача родителей - помочь школьнику настроиться на успех.

«У МЕНЯ ВЕДЬ ПОЛУЧИТСЯ?»

Пусть школьник задумается, что ему нужно от экзамена? Какой результат его устроит?

Еще один важный вопрос: что будет, если он провалит экзамен? Катастрофы не случится. Все останется живым, мир не рухнет. Пусть ребенок это поймет и прочувствует. Да, неприятно, да, обидно, но в следующем году можно учесть ошибки предыдущего и пересдать экзамен. А пока устроиться на работу, пройти стажировку и при этом усиленно заниматься с репетитором, чтобы заполнить пробелы в знаниях. Главная мысль, которую надо проведать родителям, это: «Ты стараешься, как только можешь, но от неудачника не застрахован. В этой ситуации все решаемо, все поправимо».

«ТРЯСЕТ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ...»

Пресекайте ночные зубрежки: недосып снижает работоспособность во время экзамена на 40%! Лучше научите ребенка расслабляться. Упражнение йоги нади шодхана успокаивает нервную систему и улучшает работу мозга. Техника выполнения: закрываем пальцем левую ноздрю и делаем вдох правой. Задерживаем дыхание. Дальше меняем

пальцы и закрываем правую ноздрю. Выдыхаем левой. Задержка дыхания, и левой ноздрей делаем вдох. Задержка. Меняем пальцы и делаем выдох правой. Поддержать нервную систему помогут и успокоительные отвары трав (лучше проконсультироваться с врачом), и чередование умственных занятий с несильными физическими нагрузками.

«БОЛИТ ГОЛОВА, НИЧЕГО НЕ ЗАПОМИНАЮ»

Если ребенок жалуется на головную боль после занятий, помогите ему расслабиться - сделайте массаж головы. Такой массаж увеличивает приток крови к коре мозга. В результате, билеты можно выучить быстрее.

Посадите ребенка на стул. Начните с расслабляющих поглаживающих движений от лба к вискам, затылку и шее. Далее мягкими движениями обработайте волосистую часть головы. Пальцы легко скользят от лба к шее и назад. Можно слегка растирать кожу круговыми движениями. Заключительный этап - легкие надавливающие движения от лба к вискам и затылку.

«Я ВОЛНУЮСЬ»

В период сдачи экзаменов не только дети, но и многие родители превращаются в паникеров. Они не устают говорить об ответственности, которая ложится на плечи ребенка, о необходимости подготовки и о важности хорошей оценки.

Накрутить себя перед экзаменом ребенок сможет и без вашей помощи, а вот поддержку ему вряд ли кто-то окажет. Ежедневно говорите, что верите в его способности и будете поддерживать его, независимо от результата. Помните забавные истории об экзаменах из своей молодости? Расскажите их. Они сейчас будут как нельзя кстати.

«ЭТО ТАК СКУЧНО!»

Читать учебники весь вечер - утомительное занятие. На помощь можно призвать различные методики усвоения информации. Например, ментальные карты. Это визуальный конспект, благодаря которому информация запоминается быстрее. По строению ментальная карта напоминает нейронную сеть мозга. Для создания визуального конспекта необходим лист А4 и разноцветные ручки. В центре размещается главная тема, от нее идут толстые «ветви» - основные мысли. От них отходят «ветви» поменьше - дополнения и уточнения. Каждую мысль нужно выделять определенным цветом для облегчения запоминания.

«МНЕ НУЖНА ШПАРГАЛКА»

Хорошая шпаргалка - это не полотно текста, а краткий тезисный конспект. Можно сделать шпаргалку в формате ментальной карты, схемы или просто записать цепочку основных понятий. Лучше всего создать ее на компьютере, можно использовать сокращения, разные цвета. Если шпаргалка составлена правильно и проработана, а не просто скачана из Интернета, то материал уложится в голове без особых усилий.

РАЦИОН ОТЛИЧНИКА

Включите в рацион школьника рыбу - она богата жирными кислотами, которые помогают клеткам мозга лучше работать. Для этой же цели давайте ребенку бананы и творог.

Увеличить работоспособность помогут коричневый рис, овсянка и греча - это хорошие варианты завтрака школьника. Не забудьте про железо. Зеленые овощи, яблоки, злаки улучшают концентрацию внимания и позволяют ребенку качественнее подготовиться к экзамену.

Для укрепления нервной системы ребенку необходим цинк, он содержится в печени, почках, говяжьем языке, грибах, бобовых, цитрусовых и инжире.

Я работаю флористом уже пять лет. Мне нравится ухаживать за цветами и любоваться ими, придумывать интересные варианты букетов - это приятная часть моей работы. Но есть и вторая сторона медали - общение с покупателями. Признаюсь, это дается мне нелегко. Чего только стоят девушки, которые ищут лучший букет для свадьбы и могут провести в магазине не один час, придирчиво осматривая каждый бутон. И попробуй только намекнуть на то, что у тебя заканчивается рабочий день, - тут же закатят скандал. А еще иногда мне приходится «втучивать» покупателям неликвид - издержки профессии. Это делается для того, чтобы магазин не пошел в убыток.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ПОКУПАТЕЛИ

Не думайте, что флористы - это монстры, которые мечтают о том, чтобы вас обмануть. Это не так! Если вы попросите флориста порекомендовать вам свежие цветы, он не вправе вам отказать.

За пять лет работы в этом бизнесе я видела самых разных покупателей. Есть постоянные клиенты, которые обращаются ко мне довольно часто. Например, мне приятно было наблюдать, когда молодой человек однажды зашел за букетом и признался, что у него первое свидание с девушкой. Потом он появлялся каждый месяц и покупал красные розы для нее. А через полтора года они пришли вместе, и девушка была беременна. Купили цветы для ее родителей. Можно сказать, что этот роман развивался у меня на глазах...

Но не все покупатели такие трогательные. Некоторые - ужас в квадрате для флориста. И могу сказать, как не нужно себя вести в магазине, если вы хотите получить действительно красивый и качественный букет.

Если вы не оканчивали курсы флориста, не пытайтесь самостоятельно составить букет. Скорее всего, у вас не получится создать интересную композицию, вы зря потратите время - и свое, и продавца. Лучше поделитесь предпочтениями с флористом и наблюдайте за тем, как он выполняет свою работу. Я часто сталкивалась с клиентами, которые сами «творили», а потом недовольно заявляли: «Букет получился не таким, как я его себе представлял. Я не буду его покупать». Тогда зачем было браться за это дело?

Не требуйте шикарный букет за маленькую сумму. Меня поражают мужчины, они просят дать им «лучший букет» за скромную цену. А ког-



Коллега учила меня маскировать изъяны цветов: «Больше яркой упаковки, блесток... Мужчины клюют на это!»

КАК Я ПРОДАВАЛА ЦВЕТЫ

Флорист должен не просто любить цветы, но и уметь составлять красивые композиции, оформлять витрины и главное - находить подход к каждому покупателю. Ведь покупатели, как известно, люди капризные...

да я предлагаю пять розочек, завернутых в прозрачную упаковку, начинают возмущаться - мол, слишком простенько. Что просили, то и получили!

Не приходите в магазин в последний момент перед торжеством, особенно, если у вас намечается свадьба. Моя боль - это невесты, которые находят букет своей мечты на просторах Интернета и появляются в магазине за день до свадьбы. Ведь не всегда есть в наличии цветы, которые нужны именно вам. Их нужно заказать, а на это требуется время. В итоге, приходится составлять букет из того, что есть. И покупатель искренне считает, что во всем виноват несчастный флорист, поэтому может нахамить ему или просто измотать все нервы.

ЧТО СКРЫВАЕТ УПАКОВКА

За яркой упаковкой и разными украшениями можно скрыть дефекты цветов - этим принципом руководствуются все флористы. Мой рабочий день начинается с того, что я формирую букеты из несвежих цветов, которые нужно продать именно сегодня. «Больше яркой упаковки, блесток, лакируй лепестки, украшай блестящей бумагой, - учила меня коллега. - Мужчины клюют на это, поскольку ничего не понимают в цветах».

Как правило, на постоявшие цветы мы делаем скидки, но некоторые мои коллеги умудряются про-

дать такой товар дороже изначальной стоимости. Они объясняют это так: «Если видишь, что человек готов выложить кругленькую сумму за букет, значит, можно смело удваивать цену. И за упаковку, кстати, тоже!» Начальство смотрит на эти хитрости снисходительно, ведь, как ни крути, основная прибыль идет в карман владельцу бизнеса, а не продавцу. А если продавец-флорист с легкостью избавляется от неликвида, то он экономит деньги предпринимателя.

Есть еще одна фишка. Если мне не удастся сбыть несвежие розы сразу, я обрываю лепестки, подсушиваю и складываю в небольшие коробочки. Лепестки роз можно продать по сниженной цене, например для романтического вечера влюбленных, интерьерной композиции. Иногда их покупают женщины просто для себя, чтобы, скажем, насыпать в ванну.

Так что, я советую обращать внимание на внешний вид цветов, заглядывать под упаковку и не стесняться просить показать прайс, если вы чувствуете, что продавец пытается вас обмануть. Ну а вежливость и улыбка также не помешают! Ведь обслуживать доброжелательного покупателя приятно. Тогда мне, как и многим флористам, хочется творить, удивлять, импровизировать. И я стараюсь сделать все для того, чтобы человек ушел довольным.

Евгения З.



ЕСЛИ МУЖЧИНА СТАРШЕ

Любви все возрасты покорны, иногда в паре мужчина может быть старше любимой на 10, 15, 20 и даже 30 лет. Чем хорош такой союз и каковы риски для женщины?

Несколько сотен лет назад никого бы не удивил брак престарелого вельможи с юной красавицей, однако сегодня общество негативно смотрит на неравные союзы. «Нашла себе папика» - самое безобидное, что можно услышать в адрес 20-летней девушки, которая согласилась выйти за 45-летнего мужчину. И все же деньги - не всегда решающий фактор в этом вопросе.

НАВСЕГДА ДЕВОЧКА

Психологи уверены: если женщина в детстве недополучила внимания и любви от отца, она будет стремиться проиграть этот сценарий с другим мужчиной.

Все девочки любят мороженое, развлечения и игрушки. Опытный кавалер знает об этом: он будет задаривать юную возлюбленную подарками, успокаивать, когда она плачет, водить в рестораны и театр - делать все, чтобы порадовать свою девочку. Словом, женщина, даже когда ей исполнится 30-40 лет, будет чувствовать себя девочкой рядом с 50-60-летним мужем. Вечно молодая, вечно зависимая от мужчины - многих дам устраивает такое положение вещей. Можно не беспокоиться о финансовой стороне: как правило, в зрелом возрасте мужчина уже имеет стабильный доход, жилье и другие блага. Еще один плюс подобных отношений - шанс измены со стороны мужчины уменьшается. Зачем это делать, когда дома его ждет сексуальная красавица-жена? А если родится ребенок, вы убедитесь в том, что папа, которому за..., - имеет преимущество перед молодым отцом. Ведь люди старшего поколения подходят более осознанно к воспитанию детей, они уже

успели понять, что дети - это счастье.

БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

У неравного брака есть и минусы. Первый и самый очевидный из них - со временем зрелый 45-летний мачо превратится в 70-летнего пенсионера со всеми вытекающими отсюда последствиями. Кроме того, другие мужчины будут обращать на молодую женщину внимание. Противостоять соблазну закрутить роман на стороне под силу не каждой.

В начале отношений, когда женщина влюблена, то не обращает внимания на различия в интересах. Однако, когда эйфория проходит, реальность может оказаться неприятной. Например, вдруг выясняется, что муж предпочитает вести спокойный образ жизни, а вечера проводить перед телевизором. Во время, как вторая половинка обожает встречаться с друзьями и ходить на концерты или выставки.

Бывает, что мужчины в возрасте не хотят заводить детей. У них уже есть дети от предыдущих браков, и они не готовы проходить все эти памперсы-пеленки заново.

НЕРАВНЫЕ БРАКИ ЗВЕЗД

Многие представители шоу-бизнеса заключают неравные браки. Яркий тому пример - союз режиссера Олега Табакова с актрисой Мариной Зудиной, которая была младше мужа на 20 лет. У них двое прекрасных детей, и супруги жили счастливо. Из голливудских звезд вспомните актеров Майкла Дугласа и Кэтрин Зета-Джонс, которые вместе 15 лет. Майкл старше Кэтрин на 25 лет, пара воспитывает двоих детей.

Иногда неравный брак заканчивается скандальным разводом. Например, известный актер Армен Джигарханян едва не потерял театр при разводе с Виталиной Цымбалюк-Романовской. Разница в возрасте - 44 года. 87-летний актер Иван Краско развелся с 27-летней Натальей Шевель спустя три года после того, как сыграли свадьбу. Наталья не хотела становиться мамой, и Иван вернулся к бывшей жене и детям.

В ГАРМОНИИ ДРУГ С ДРУГОМ

Если, несмотря на все подводные камни, вы все же хотите связать свою жизнь со зрелым мужчиной, вашей задачей будет сохранить гармонию в отношениях. Как это сделать?

1. Не пытайтесь изменить мужчину. В зрелом возрасте все привычки мужчины уже давно сформированы, поэтому ваши попытки переделать любимого ни к чему не приведут. Разве что к непониманию и конфликтам.

2. Не запрещайте ему общаться с отбывшей женой и детьми от предыдущего брака. Конечно, речь идет не о ежедневных совместных ланчах бывших супругов. Однако поход на футбольный матч сына-подростка вместе с бывшей женой не должен вас волновать. В конце концов, это же родители, и ребенок будет рад тому, что они рядом с ним в важный день.

3. Развивайтесь! Читайте новые книги и обсуждайте их с мужем, учитесь готовить разные блюда, смотрите вместе интересные и глубокие фильмы. Будьте с супругом на одной волне.

4. Не вызывайте в нем ревность. Конечно, немного ревности не повредит, чтобы добавить стабильным отношениям «перца». Однако не увлекайтесь флиртом с ровесниками. Так вы можете надавить на больное место супруга, и он будет терзаться мыслями: «Ей интересны другие мужчины, я - слишком стар для нее, она уйдет от меня!»

5. Прислушивайтесь к его советам. Взрослый мужчина будет рассчитывать на то, что молодая жена прислушается к его советам. Они будут касаться как внешнего вида («Эта помада слишком яркая»), так и стиля жизни («Не ешь фастфуд - это вредно!»). И вам придется подстраиваться под любимого человека.

Когда человек общителен, это еще не значит, что с ним приятно разговаривать. Чтобы выяснить, насколько легко окружающим с вами общаться, пройдите тест.

1. Легко ли вам найти тему для разговора?

- А. Проще простого! Мне всегда есть о чем поговорить.
- Б. Крайне трудно. К счастью, часто спасает пресловутая погода.
- В. Только если я общаюсь со знакомым мне человеком.

2. Друг выступает против вашей точки зрения. Вы?

А. Сведу противостояние на нет. Зачем портить друг другу настроение?

Б. Несмотря на то, что это мой близкий человек, до последнего буду гнуть свою линию.

В. Немного поспорю с ним, а потом предложу остановиться.

3. Вы больше любите слушать или говорить?

А. Слушать. Всегда сначала ожидаюсь, когда выскажется собеседник.

Б. Говорить! Каюсь, часто перебиваю человека и перевожу стрелки на себя.

В. Я люблю говорить, но чаще приходится слушать, чтобы визави не обиделся.

4. Вы заметили, что ваше общение неприятно собеседнику. Как поступите?

А. Не буду навязываться и грамотно закончу разговор.

Б. Договорю до конца все, что хотел сказать. А собеседник потерпит!

В. Обижусь. С какой стати? Я ведь ничего плохого ему не сделала!

5. Часто ли вы говорите комплименты?

А. Стараюсь делать это как можно чаще: людям нравится!

Б. Нет, хотя и знаю, как это работает.

В. Говорю, только если действительно есть что отметить.

6. С вами знакомятся в общественном месте. Вы:

А. С радостью познакомлюсь. Почему бы нет?

Б. Не поддерживаю подобную инициативу. Неизвестно, что за человек мной интересуется.

В. Улыбнусь в ответ, но дам понять, что к долгому общению я не готова.

7. Вы любите быть в центре внимания?

А. Да, для меня это привычное состояние.

Б. Чувствую себя некомфортно, когда все обращают на меня внимание.



ПРИЯТНО ЛИ С ВАМИ ОБЩАТЬСЯ?

В. Люблю, но это так редко случается...

8. У вас звонит телефон. Какие мысли при этом в голове?

А. «Наверное, подружка. Как здорово! Сейчас поболтаем...»

Б. «Ну кто там еще звонит? Ни минуты не дадут посидеть спокойно!»

В. «Интересно, кто это? Хоть бы кто-нибудь приятный!»

9. Как вы поздравляете друзей с праздниками?

А. Обязательно лично. Если не получается, то по телефону.

Б. Скидываю им сообщение с красивыми стихами на телефон.

В. Близких - лично, про знакомых могу вообще забыть.

10. Часто ли вы даете советы?

А. Нет, это неблагодарное дело.

Б. Да, потому что разбираюсь во многих вопросах.

В. Делаю это, только если меня попросят.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А

Во всех смыслах вы приятный собеседник. Люди тянутся к вам, стремясь поведать свои тайны, поделиться радостью или проблемами. Вы умеете выслушать, не перебивая, дать совет, если попросят. В кругу своих знакомых слывете человеком, к которому всегда можно обратиться и получить поддержку. Сами вы легки на подъем, в меру эмоциональны и чувствительны. Единственное, чего вам не стоит делать, - посвящать слишком много времени другим людям. Сосредоточьтесь в первую очередь на себе.

БОЛЬШИНСТВО Б

Вы обожаете говорить о себе, и окружающим сложно смириться с этим. Поэтому легко общаться с вами в основном близким людям. Они уже привыкли к некоторым особенностям вашей личности. Остальных же смущает ваша заик-

ленность на себе, неумение встать на место другого человека. Вы не стремитесь к людям, и они это чувствуют. Задумайтесь: может, стоит пересмотреть свои взгляды на некоторые вещи? Постарайтесь быть более внимательными к другим, научитесь выступать не только в роли оратора, но и внимательного слушателя.

БОЛЬШИНСТВО В

Знакомые общаются с вами с удовольствием. Вы можете выслушать, пусть иногда и через силу. Готовы стать жилеткой при необходимости. Правда, все это распространяется в первую очередь на близких друзей. Иногда вы устаете от контактов и «уходите на дно». Это еще раз доказывает, что внутри у вас есть определенный лимит на общение. Превысив его, вы уже не получаете удовольствия от взаимодействия. Значит, общайтесь в меру!



(Продолжение. Начало в 16).

– Ты насквозь промокла. Только посмотри на себя! И как тебе только в голову взбрело ездить верхом под дождем?! Господи помилуй, Мэгги, сомневаюсь, отдаешь ли ты себе отчет в том, что делаешь... Что бы сказала твоя дорогая матушка... один только Бог ведает.

И обе сразу притихли.

– Знаю... – Маргарет сморщила нос и принялась расстегивать подпругу.

Летти забеспокоилась, не перегнула ли она палку. Она замялась, с трудом удержавшись от слов извинения, готовых слететь с губ.

– Я не имела в виду...

– Забудь. Летти, ты абсолютно права, – сказала девушка, зажав под мышкой седло. – Она не стала бы заставлять кобылу наматывать круги, а просто надела бы на нее балансирующий повод, и дело с концом.

Мужчины вернулись около часа дня, стремительно побросали мокрые галоши и шляпы в кучу, куртки стащили прямо в дверях. Маргарет накрыла на стол и теперь подавала дымящиеся миски с тушеной говядиной.

– Колм, смотри, сколько грязи ты натащил на каблуках, – сказала Летти, и молодой человек, решив не тратить время на то, чтобы вытереть сапоги, послушно стянул их и швырнул на ковер.

– А хлеб нам дадут?

– Наберитесь терпения, мальчики. У меня только две руки.

– Мэгги, твоя собака спит в папиной старой шляпе, – ухмыльнулся Дэниел. – Папа говорит, что если подцепит блох, то пристрелит ее.

– Ничего я такого не говорил, дурачок. Как поживаешь, Летти? Ездил вчера в город?

Марри Донливи, высокий и угловатый, с бледно-голубыми глазами на веснушчатом лице, что явственно свидетельствовало о его кельтских корнях, сел во главе стола и с ходу принялся за

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

кусок хлеба, который отрезала для него свояченица.

– Ездил, Марри.

– Для нас какая-нибудь почта была?

– Принесу, когда поешь.

В противном случае письма будут непременно закапаны соусом и захватаны жирными пальцами. Хотя Норин всегда было наплевать.

Маргарет уже успела поесть и теперь сидела в мягком кресле возле кухонного шкафа, поставив ноги в носках на скамеечку. Летти с чувством внутреннего удовлетворения смотрела, как сосредоточенно едят мужчины. В наши дни не так уж много семей могут собраться за одним столом сразу пять представителей сильного пола, и это притом, что трое отслужили в армии. Когда Марри попросил Дэниела, младшенького, передать ему еще хлеба, Летти уловила едва заметный ирландский акцент, с которым он в свое время прибыл в страну. Ее сестра любила добродушно подтрунивать над ним. «Тот самый! – говаривала она, пытаясь подражать акценту мужа. – Боевого задора в нем на сотню ирландцев».

Да, за этим столом явно кого-то не хватало. Летти вздохнула, пытаясь отогнать мысли о Норин, что она делала бесцелостное число раз в течение дня. И жизнерадостно сказала:

– Представляете, жена Альфа Петтита купила один из этих новомодных холодильников «Дефендер». Там четыре ящика, он сам делает лед и практически не издает шума.

– В отличие от жены Альфа Петтита, – вставил Марри. Он уже вытащил последний выпуск «Бюллетеня» и углубился в чтение своей любимой рубрики «Человек на земле». – Хм. Пишут, что на молочных фермах становится все грязнее, потому что женщины уезжают.

– Они, очевидно, никогда не бывали в комнате Мэгги.

– Это ты приготовила? – Марри оторвался от газеты и ткнул пальцем практически в пустую миску.

– Нет, Мэгги, – ответила Летти.

– Вкусно. Лучше, чем в прошлый раз.

– Даже не знаю почему, – сказала Маргарет, она поднесла руку к глазам, пытаясь найти занозу. – Я ничего нового не добавляла.

– В «Одеоне» показывают хорошую картину, – поспешила сменить тему Летти и тем самым привлекла к себе внимание остальных.

Она знала, что мужчины делают вид, что их вовсе не интересуют обрывки сплетен, которые она дважды в неделю привозила на ферму, ведь сплетни – это бабское дело, но время от времени маска безразличия с парней все же слетала. Она прислонилась к раковине, скрестив руки на груди.

– Ну?

– Это фильм о войне. Грир Гарсон и Тайрон Пауэр. Забыла название. Что-то такое с «навсегда».

– Надеюсь, там покажут военные самолеты. Американские. – Дэниел посмотрел на братьев, явно ища их одобрения, но они были всецело поглощены едой и даже не подняли головы.

– А скажи, коротышка, как ты собираешься добираться до Вудсайда. Надеюсь, ты не забыл, что сломал велосипед? – пихнул его в плечо Лиам.

– Так или иначе, не поедет же он туда один на велосипеде, – заметил Марри.

– Кто-нибудь из вас может отвезти меня туда на грузовике. Да ладно вам! Так и быть, заплачу за ваше мороженое.

– Сколько кроликов ты продал на этой неделе?

Дэниел имел небольшой приработок: он свеживал кроликов и продавал шкурки. И совершенно необъяснимым образом цена качественных шкурок поднялась с одного пенни до нескольких шиллингов, что вызывало некоторую долю зависти к неожиданно свалившемуся на младшего брата богатству.

– Только четыре.

– Что ж, тоже неплохо.

– Ой, Марри, Бетти просила передать тебе, что их хорошая кобыла наконец-то жеребят. Если тебя это все еще интересует.

– Та самая, которую спаривали с Колдуном?

– Думаю, да.

Марри бросил взгляд на старшего сына:

– Колм, наверное, стоит заскочить туда в конце недели. Хорошая лошадь в хозяйстве не помешает.

– Кстати... – сделав глубокий вдох, начала Летти. – Сегодня я видела, как Маргарет объезжала твою нововыпущенную молодую кобылу. Не уверена, что Мэгги стоит ездить верхом. Это... небезопасно.

– Летти, она взрослая женщина, – не отрывая глаз от миски, произнес Марри. – Очень скоро мы вообще не сможем учить ее жить.

– Летти, зря ты так кипятишься. Я знаю, что делаю.

– Кобыла на вид весьма злобная. – Летти принялась за мытье посуды, чувствуя себя немного сбитой с толку. – Я просто хочу сказать, что, по-моему, Норин этого не одобрила бы. Только не в ее... положении...

При упоминании имени ее сестры на кухне повисла напряженная тишина. Марри отпихнул пустую миску к центру стола:

– Летти, очень благородно с твоей стороны, что ты переживаешь за нас. Не думай, что мы этого не ценим.

Даже если мальчишки и заметили взгляд, которым обменялись оба «старика», как они про себя называли их, а также легкий румянец, неожиданно появившийся на щеках тети Летти, то оставили свое мнение при себе. Точно так

же, как в свое время промолчали, обнаружив, что для визита к ним она вдруг стала надевать свою лучшую юбку. Или что в свои сорок с хвостиком вдруг начала делать перманент.

Тем временем Маргарет поднялась с кресла и принялась лениво просматривать лежавшие на буфете рядом с сумочкой Летти письма.

– Черт побери! – воскликнула она.

– Маргарет!

– Прости, Летти. Посмотри! Папа, ты только посмотри! Это мне. Со штампом военно-морского флота!

Отец кивком велел ей дать ему письмо. Повертел конверт в мозолистых руках, обратив внимание на официальный штамп и адрес отправителя.

– Хочешь, чтобы я открыл?

– Значит, он не погиб, да? – воскликнул Дэниел, за что с ходу получил от Колма увесистую оплеуху.

– Не старайся быть еще большим придурком, чем кажешься!

– Ты ведь не думаешь, что он погиб, да? – Маргарет с трудом устояла на ногах, ее румяное лицо сразу потеряло все краски.

– Конечно не погиб, – ответил отец.

– А иначе тебя известили бы телеграммой.

– Может, они хотели сэкономить на почтовых расходах, но... – Дэниел с трудом увернулся от энергичного пинка старшего брата.

– Я хотела подождать, пока все не поедят, – вставила Летти, но ее слова повисли в воздухе.

– Ну давай же, Мэг! Чего тянешь?

– Не знаю, – проронила девушка, явно терзаясь сомнениями.

– Да ладно тебе, мы ведь с тобой. – Отец ласково погладил ее по спине.

Она посмотрела на него, потом – на письмо, которое уже держала в руках.

Братья вскочили на ноги и окружили ее плотным кольцом. Летти, так и оставшаяся стоять у раковины, внезапно почувствовала себя лишней. Чтобы скрыть замешательство, она с удвоенным рвением принялась отскребать кастрюлю, ее крупные пальцы покраснели от горячей воды.

Маргарет вскрыла конверт и едва слышно – эта привычка сохранилась у нее с детских лет – принялась читать письмо. Затем Мэгги коротко вскрикнула, и Летти, резко обернувшись, увидела, что девушка тяжело осела на стул, услужливо придвинутый одним из братьев. Она потрясенно смотрела на отца.

– Ты в порядке, моя девочка? – Его лицо сморщилось от волнения.

– Папа, я еду, – прохрипела она.

– Что?! В Ирландию? – схватив письмо, спросил Дэниел.

– Нет. В Англию. Меня берут на борт корабля. Боже мой, папа!

– Маргарет! – предостерегающе воскликнула Летти, но ее никто не слушал.

– Мэг едет в Англию! – Старший брат уже прочел письмо. – Действительно едет! Они смогли найти ей место на корабле!

– Эй, чего раскричался? Уймись! – беззлобно одернула его Маргарет.

– «В связи с изменением статуса другой „военной невесты“ мы можем предложить вам место на борту...» Как это пишется? «Мы отплываем из Сиднея»... Бла-бла-бла...

– Изменение статуса? Интересно,

что случилось с той бедняжкой? – фыркнул Нил.

– Вполне возможно, что ее муж уже успел снова жениться. Такое случается.

– Летти! – возмутился Марри.

– Ну, это чистая правда. Все в жизни бывает. Почитай газеты. Я слыхала о девушках, которые добрались аж до самой Америки, а там им оказались вовсе не рады. Некоторые даже с... – начала она, но сразу прикусила язык.

– Джо другой, – отрезал Марри. – Мы все знаем, что он не из таковских.

– А кроме того, – жизнерадостно начал Колм, – когда он женился на Мэг, я предупредил его, что, если он ее бросит, я обязательно найду его и убью.

– И ты тоже? – удивился Нил.

– Господи! – перекрестилась Маргарет, проигнорировав стоящую с покапанным видом тетю. – Вы мне вздохнуть спокойно не даете. Удивляюсь, что он вообще здесь задержался.

Но когда до присутствующих наконец дошел смысл полученного письма, на кухне стало тихо. Маргарет крепко сжала руку отца, тогда как остальные делали вид, будто ничего не замечают.

– Кто-нибудь хочет чая? – спросила Летти.

У нее в горле застрял ком. Она уже мысленно представляла себе кухню без Маргарет. В ответ она услышала очень невнятное выражение согласия.

– Но учти, нет никакой гарантии, что ты получишь каюту, – заметил Нил, продолжая читать письмо.

– Они могут поместить ее вместе с багажом, – предположил Лиам. – Такой толстокожей все нипочем!

– Что, прямо вот так? – поинтересовался Дэниел, который, как заметила Летти, был потрясен до глубины души. – Я хочу сказать, ты что, прямо вот так возьмешь и уедешь в Англию?

– Да, вот так, – спокойно ответила Маргарет.

– А как же мы? – спросил Дэниел, и голос его вдруг сорвался, словно он так и не смог воспринять всерьез замужество сестры и возможные последствия этого события. – Мы не можем одновременно потерять и маму, и Мэг! И что нам тогда делать?!

Летти собраться было принять участие в разговоре, но слова вдруг застряли у нее в горле.

А за столом молча сидел Марри, его рука сплелась с рукой дочери.

– Мы, сынок, будем радоваться, – наконец произнес он.

– Что?!

Марри ободряюще улыбнулся дочери, хотя Летти не поверила в искренность этой улыбки.

– Мы будем радоваться, потому что рядом с Маргарет будет хороший человек. Человек, сражавшийся за свою страну и за нашу тоже. Человек, который вполне заслуживает нашу Маргарет, впрочем, как и она его.

– Ой, папа, – потеряла глаза Маргарет.

– И что самое важное. – Голос Марри окреп и зазвучал громко, словно пресекая все возражения. – Мы должны радоваться вдвойне, потому что дед Джо был ирландцем. А это значит... – он положил тяжелую руку на округлившийся живот дочери, – что малышу суждено попасть, да будет на то воля Господа, в рай земной.

– О Марри, – прижав руку ко рту,

прошептала Летти.

– Мужайтесь, ребята, – пробормотал Колм, натягивая сапоги. – Нас ожидает вечер в духе «Danny Boy».

У них уже некуда было вешать выстиранную одежду. Сушилка в доме была загружена настолько, что того и гляди обвалится потолок, мокрое белье свисало со всех крючков и веревок, болталось на плечиках, прицепленных к дверям, лежало на полотенцах на всех рабочих поверхностях. Маргарет выудила из ведра очередную сырую нижнюю рубашку и протянула тете, а та запровила подогнутый край в каток для глажки белья и начала крутить ручку.

– Это все потому, что вчера ничего не высохло, – сказала Маргарет. – Я не успела вовремя снять белье с веревки, вот оно снова и намокло, а у меня его еще куча.

– Мэгги, почему бы тебе не присесть? – предложила Летти. – В ногах правды нет. И вообще, дай им отдохнуть минутку-другую.

Маргарет с благодарностью опустилась на стул, что стоял в прачечной, и ласково погладила примостившегося рядом терьера.

– Я, конечно, могу повесить что-то в ванной, но папа будет ругаться.

– Понимаешь, ты должна больше отдыхать. При таком сроке большинство женщин стараются держать ноги повыше.

– Ай, мне еще носить и носить, – отозвалась Маргарет.

– По моим прикидкам меньше двенадцати недель.

– Вот африканские женщины котятся прямо под кустом и идут себе дальше работать.

– Ты не африканка. И я сильно сомневаюсь, что здесь уместно слово «котятся», словно это... – Летти понимала, что не может рассуждать о деторождении, поскольку ничего в этом не смыслит.

Она молча занималась бельем, а дождь все барабанил по жестяной крыше, и из открытого окна в прачечную проникали сладкие запахи мокрой земли. Допотопный каток надрывно скрипел, неохотно возвращаясь к жизни.

– Дэниел воспринял новость хуже, чем я ожидала, – как бы между прочим заметила Маргарет.

Летти, кряхтя, продолжала крутить ручку.

– Он еще слишком молод. И здорово натерпелся за последнюю парочку лет.

– Но он жутко зол на меня. Уж чего-чего, а этого я от него не ожидала.

– Полагаю, он разочарован. Потерять и мать, и тебя... – замямившись, произнесла Летти.

– Я же не специально. – Маргарет вспомнила о внезапной вспышке его гнева, когда он бросал ей в лицо такие обидные слова, как «эгоистичная» и «злая», до тех пор, пока отец с помощью подзатыльника не прервал его обличительную речь.

– Понимаю. – Летти оставила ручку и выпрямилась. – И они тоже понимают. Даже Дэниел.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Лунный календарь на май

	<p>7 ВТ +</p> <p>06:14 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Если вы хотите кого-то уговорить, переубедить, сплести конфликт, то сегодня наверняка преуспеете в этом. Воздержитесь лишь от поверхностных суждений.</p>	<p>14 ВТ *</p> <p>14:17 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Добиться желаемого будет проще, чем вы предполагали. Стройте новые планы, но ничего из них пока не посвящайте. Займитесь составлением карты желаний, визуализируйте их.</p>	<p>21 ВТ -</p> <p>23:29 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Благодариме и сдержанность – вот те качества, которые понадобятся вам сегодня. Не позволяйте неожиданным трудностям сбивать вас с пути и заставить отказаться от цели.</p>	<p>28 ВТ +</p> <p>02:28 – начало 24-го лунного дня</p> <p>День спокойствия и умиротворения. Не позволяйте, чтобы кто-либо его вам испортил: держитесь подальше от тех, кто любит жаловаться. Хорошо сегодня проводить время у водоёма.</p>	<p>1 СР -</p> <p>04:21 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Отивной деятельности лучше воздержаться. Делайте сегодня только то, что способствует росту вашей энергии. Держитесь подальше от тех, кто жалуется на жизнь.</p>	<p>8 СР -</p> <p>06:53 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Не давайте сегодня в долг: вернут деньги нескоро, если вообще вернут. Будьте внимательны к близким – им нужно выговориться. Подставьте свое плечо, не осуждайте и не критикуйте.</p>	<p>15 СР -</p> <p>15:42 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Энергетика дня неблагоприятна для сферы отношений, особенно романтических. Вероятны разногласия, подозрения, ревность. Переключите внимание на бытовые вопросы.</p>	<p>22 СР -</p> <p>18-й лунный день</p> <p>Негативные тенденции предыдущего дня сохраняются. Не берите на себя много, делегируйте дела там, где это возможно. Больше ходите пешком. Спать ложитесь пораньше.</p>	<p>29 СР +</p> <p>02:43 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Все, что делается в спешке, в итоге придется переделывать – лучше изначально выбирать размеренный темп. Хорошее время для торговли, судейных дел, переезда.</p>	<p>2 ЧТ +</p> <p>04:35 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Овен склоняет к совершению импульсивных поступков. Если удастся ему противостоять и сохранить внутреннее спокойствие, день принесет много приятных сюрпризов и встреч.</p>	<p>9 ЧТ *</p> <p>07:43 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Любые дела продвигаются без пробуксовки. Легко налаживаются контакты. Отличное время для романтических свиданий и флирта.</p>	<p>16 ЧТ *</p> <p>17:07 – начало 13-го лунного дня</p> <p>День предоставит возможность укрепить авторитет, заявить о себе во всеуслышание. Смело и до конца отстаивайте свою точку зрения, не идите на поводу у других людей.</p>	<p>23 ЧТ +</p> <p>02:20 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Следует избегать мест большого скопления народа. От шопинга тоже лучше воздержаться. Посвятите день себе – заботе о своей красоте и внутреннем мире. Помедитируйте.</p>	<p>30 ЧТ -</p> <p>02:57 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Активная деятельность сегодня противопоказана: энергия в вас немного. Берегите себя и отражайте от того, что может выжать из вас силы. Например, от любителей пустой болтовни.</p>	<p>3 ПТ +</p> <p>04:50 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Замечательное время для дела по дому. Прислушайтесь к советам – это позволит избежать неприятностей. Проявите особую осторожность, взаимодействуя с оленем.</p>	<p>10 ПТ +</p> <p>05:07 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Очень плодотворный день во всех сферах. Сегодня вы как никогда чувствуете других людей, предугадываете их слова и поступки. Позовните близким и узнайте, как у них дела.</p>	<p>17 ПТ *</p> <p>18:31 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Пробуйте новое, экспериментируйте, выступайте с инициативами – это отличный день для любого рода начинаний. Не сдавайтесь, встретившись с первыми трудностями.</p>	<p>24 ПТ +</p> <p>01:00 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Отличное время для любой коллективной деятельности. Прекрасно пройдут различные собрания, конференции, семинары. Займитесь самообразованием.</p>	<p>31 ПТ *</p> <p>03:17 – начало 27-го лунного дня</p> <p>За что бы вы ни взялись, во всем преуспеете. День обещает принести победы в самых разных жизненных сферах. Непохоже довести до логического конца оставленные ранее дела.</p>	<p>4 СБ -</p> <p>05:06 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Травмоопасный день – будьте максимально собранными на дороге, в спорте, взаимодействуя с острыми предметами. Остерегайтесь малознакомых людей.</p>	<p>11 СБ +</p> <p>10:03 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Отличный день для всего, что связано с дорогой: туристические поездки, командировки. Предъявляйте к себе высокие требования, не допускайте халатного отношения к делам.</p>	<p>18 СБ -</p> <p>19:54 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Не будьте педантичны на красивые речи и лестные слова – слушайте в вашем окружении человека, который с вашей помощью захочет решить свои проблемы.</p>	<p>25 СБ +</p> <p>01:30 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Не сидите в четырех стенах – получите удовольствие, прогуливаясь по городу или совершив поездку в соседний населенный пункт. Отличный день для занятия творчеством.</p>	<p>Условные обозначения</p> <p>+ Благоприятные дни</p> <p>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</p> <p>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>	<p>5 ВС +</p> <p>01:47 – начало 1-го лунного дня 05:24 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Хороший день для решения материальных вопросов. Вероятно получение прибыли, вам могут вернуть старый долг. Постарайтесь грамотно распорядиться средствами.</p>	<p>12 ВС -</p> <p>11:26 – начало 9-го лунного дня</p> <p>На некоторые события или людей вы посмотрите через розовые очки? Настало время их снять и распрощаться с иллюзиями. Избегайте открытых конфликтов.</p>	<p>19 ВС -</p> <p>21:13 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Непредсказуемый день, когда в последний момент все может пойти не так. Принимаясь за важные дела, лучше иметь план «Б» на случай сбоев. Настроение будет нестабильным.</p>	<p>26 ВС +</p> <p>01:53 – начало 22-го лунного дня</p> <p>С делами, требующими концентрации, будет непросто. Зато там, где требуется воображение, вы проявите себя на все 100%. Хорошее время для осмысления жизненного опыта.</p>	<p>☉ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☾ Полнолуние</p> <p>● Новолуние</p> <p>♋ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ПН -</p> <p>05:46 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Будет сложно заниматься кропотливой работой – вы станете постоянно переключаться на другие дела. На этой почве вероятны конфликты с окружающими.</p>	<p>13 ПН *</p> <p>12:51 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Подходящее время для решения важных дел, выполнения кропотливой работы. Возможны денежные поступления. Удачно продавать (мебель или одежду) и делать покупки.</p>	<p>20 ПН +</p> <p>22:26 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Настроение выравнилось – вы полны радости и любви к жизни. День располагает к общению. Если вы одиноки, наверняка встретите друзей или даже вторую половинку.</p>	<p>27 ПН -</p> <p>02:12 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Новые дела лучше не начинать – не преуспеете, с какими трудностями столкнетесь. Воздержитесь от высказывания своего мнения, если оно противоречит мнению большинства.</p>
---	---	---	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	--	--	---	--	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	---	---	---

Чаще всего люди предпочитают покупать готовые обереги, которые уже кто-то за них сделал и, главное, заговорил нужным образом. Они попросту боятся: а вдруг, если взяться за это самому, я что-то сделаю не так... Однако ошибиться при создании оберега сложно: шепотки для них обычно простые. Так что, если у вас есть желание и возможность, сделайте оберег своими руками!

Мой дом - моя крепость!

Если вы хотите защитить свой дом, разместите там один из предложенных оберегов.

Домовенок. Оберег в виде домовенка подойдет мирной бесконфликтной семье, которой бы хотелось, чтобы и дальше между домочадцами царил покой. Это может быть соломенная фигурка, сделанная из фетра, набитая синтепоном, - любая. В конце концов, подойдут даже нарисованные изображения домового, если они сделаны вами лично. Когда образ готов, сядьте, поставьте его себе на колени и произнесите: «Насиженное место нашел, хозяев обрел, дом освятил, всем угодил. Оставайся, домовенок, на здоровье!» После этого фигурку посадите на видное место.

Подкова. Подкова издавна считается идеальным оберегом для дома. Вешают ее обычно на входную дверь с внутренней стороны. С таким оберегом ни один злой человек в дом не зайдет. Вешать подкову надо обязательно рожками вниз! Да прибавляйте покрепче, чтобы не упала - это к беде. Заговоры никакие не нужны, но периодически не помешает «обновлять» энергию оберега. Сделать это можно, просто потерев или погладив подкову.

Веник. Даже если вы не планируете его использовать, советую приобрести в качестве оберега. Кстати, каждый год желательно покупать новый веник, потому что предыдущий отживает свое. Ставить веник нужно обязательно черенком вниз, метлой вверх. Каждый раз во время уборки можно приговаривать: «Мету-мету, да не только пыль выметаю. Ссоры, злословие, обиды, нечисть - все прочь!» Так вы во время уборки будете обнулять энергию квартиры, очищать ее от всего плохого.

Связка чеснока. Если у вас есть обидчики, или люди, которые, как вы думаете, желают вам плохого, непременно в качестве оберега сделайте связку чеснока. Попробуйте взять длинную толстую веревку и нанизать на нее чеснок. После этого получившееся изделие повесьте себе на шею или на руку. И произнесите слова: «Как вампиров отгоняет, так и злыдней отгонит. Защищу семью, защищу дом, защищу себя в нем. Аминь». Затем снимите связку и повесьте ее на крючок или гвоздь недалеко от входной двери.

Зеркало. Если вы хотите, чтобы зеркало выполняло функцию оберега в вашем доме, вешайте его в прихожей. Там оно будет поглощать энергию входящих в дом людей: все хорошее удваи-



10 ОБЕРЕГОВ ДЛЯ ДОМА И ЕГО ХОЗЯЕВ

Никто не застрахован от бед и напастей. Но можно значительно сократить их количество, если заранее позаботиться о правильном обереге.

вать, а все плохое нейтрализовать. Если к вам пришли недобрые люди и оставили неприятный след в душе, подойдите к зеркалу и произнесите: «Кто вошел, тот уйдет и больше приходить не будет. Из памяти все сотру, перетру, вытру. Аминь».

Защити себя сам

Обереги и амулеты, сделанные для защиты человека, рекомендуется носить с собой всегда. Если такой возможности нет, следует иметь их рядом хотя бы в важные, решающие моменты жизни.

Соляной мешочек. Как известно, соль способна нейтрализовать любой негатив, который обращен к ее владельцу. Поместите в мешочек 0,5 стакана крупной поваренной пищевой соли. Запустите внутрь свою руку, потрогайте соль руками и в этот момент произнесите: «Соль-матушка меня защитит, врагов обезоружит, приятелей ближе подпустит. На тебя надеюсь и уповаю. Аминь». Руку вытащите, а сам мешочек завяжите любой веревкой. Берите его с собой на важные встречи.

Счастливая пуговица. Возьмите любую пуговицу. Главное - чтобы она вам нравилась. Также возьмите нитку с иголкой и пропустите нитку через все четыре отверстия пуговицы. Нитка должна остаться в ней. Когда будете пропускать, шепчите про себя: «На добро заговариваю, на любовь, на силу, на удачу и везение. Не подведи!» Затем вам надо прикрепить пуговицу к изнаночной стороне той одежды, которую вы носите чаще всего, - например, домашнего халата.

Булавка. Оберег-булавка в чем-то схожа с оберегом-пуговицей. Ее также следует прикреплять к изнаночной стороне одежды. Причем, вы можете перемещать булавку с одной вещи на другую. Например, если собираетесь на серьезный разговор с начальником, который настроен против вас, прикрепите булавку на деловой костюм изнутри. Единственное различие между булавкой и пуговицей в том, что булавка сильнее защищает именно от недругов.

Четки. Это гармоничный оберег, который подойдет людям рассудительным, спокойным, уравновешенным для того, чтобы сохранить в себе все вышеперечисленные качества. Носите их с собой всегда, а если понадобится помощь или возникнет сложный момент в жизни, возьмите в руки, начните перебирать и говорите про себя: «Ищу решение, подсказку, выход. Шепните мне на ушко, что сделать, как поступить, куда повернуть. Вовек вашей помощи не забуду».

Кольцо. Обычно оберегом становится обручальное кольцо - оно считается самым сильным. Если вы одиноки, можете взять любое другое, но важное условие - оно должно много для вас значить. Если понадобится помощь - любая! - снимите кольцо и покрутите в руках со словами: «Колечко-кольцо, ты мне было дано, чтобы горя не знать, беды не ведать. Помогни, колечко, успокой сердечко, слово замолви, где надо утешь». Затем снова наденьте кольцо на палец и знайте: оно поможет и защитит!

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



12 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ХОЗЯЙСТВА

Чтобы держать дом в чистоте, а вещи - в порядке, необязательно тратить на уборку все выходные. Перед вами самые интересные хитрости и лайфхаки, которые помогут вам сэкономить время, деньги и силы.

1. Легкий способ отмыть микроволновку



Если часто пользоваться микроволновой печью, на ее стенках появляются присохшие частички пищи. Как отмыть печь быстро и без усилий? Поставьте внутрь емкость с водой и включите микроволновку на 10 минут, чтобы вода покипела. После этого вымойте выключенную из сети печь с любым средством для мытья посуды.

2. Если сельдерей завял

Вы собрались сделать салат, а сельдерей завял? Увявшие стебли растения можно освежить. Налейте в миску воду, положите в нее несколько кубиков льда и стебли сельдерея. Оставьте на 1 час. Если завял целый кочан, то тонко обрежьте корневую часть. Отожмите в воду половину лимона и положите туда кочан сельдерея.

3. Фрукты останутся свежими надолго



Как правило, фрукты быстро вянут и портятся, и вокруг них начинают летать мошки. Этого не произойдет, если в вазу или корзину с фруктами положить один целый лимон. Так вы сможете наслаждаться свежими, вкусными плодами в течение недели. Кстати, соседство с лимоном также помогает зеленым бананам быстрее дозреть.

4. Долгая жизнь вашего утюга



Утюги с паром часто выходят из строя из-за того, что в нагревательном элементе образуется накипь. «Продлить жизнь» утюгу очень просто: достаточно заливать в него предварительно отфильтрованную кипяченую воду. Есть и другой вариант - купить в аптеке дистиллированную воду.

5. Чем заменить снотворное



Если вы часто просыпаетесь среди ночи и не можете долго заснуть, вместо снотворного возьмите еловую шишку и положите под подушку. Перед тем как лечь, а также во время пробуждения среди ночи доставайте шишку и трите между ладонями. Она успокоит вашу нервную систему, и вы заснете без проблем.

6. Что делать с остатками печенья

Остались печенье, вафли, и вы не знаете, что с ними делать? Попробуйте приготовить новые вкусные блюда на скорую руку.

Пирожное «Картошка». Для этого рецепта вам понадобится около 200 г печенья. Пропустите его через мясорубку. 50 г сгущенки смешайте с 50 г сливочного масла, добавьте 1 ч. л. какао. К этой массе добавьте печенье, перемешайте. Сформируйте пирожные в виде картошки и поставьте их в холодильник на 5-6 часов.

Корж для пирога. Остатков вафель, печенья или крекеров нужно не менее 250 г. Измельчите их в комбайне. Добавьте 1 ст. л. сахара, 100 г растопленного сливочного масла. Все снова смешайте в комбайне, выложите смесь в форму для выпечки. Сверху можно выкладывать начинку и отправлять пирог в духовку на 20 минут.

7. Термометр вас не обманет

Если уличный термометр оказывается под прямыми солнечными лучами, он нагревается и показывает температуру неверно. Обычно это свойственно термометрам, повешенным на солнечной стороне. Как решить эту проблему? Оберните фольгой нижнюю колбу. Фольга будет отражать солнечные лучи, в результате термометр практически не нагреется и покажет вам реальную температуру воздуха.

8. Вокруг кошачьей миски всегда чисто



От кошачьей посуды и остатков корма на полу часто остаются следы, которые сложно отмыть. От этой проблемы вас избавит обычный поддон от цветочного ящика. Раз в неделю споласкивайте его водой, и пол всегда будет чистым. В качестве подставки под миски подойдут неиспользуемая форма для выпечки, поднос или любая прямоугольная емкость с бортиками.

9. Резиновые сапожки как новые

Резиновые сапоги удобны в носке как на дачном участке, так и в городе. Многим кажется, что за резиновыми сапогами не надо ухаживать, но это не так. Прогулявшись по лужам, обувь надо просушить. Но ставить на батарею или другие нагревательные приборы резиновые сапоги нельзя: склеенные элементы могут не выдержать перегрева. Просто набейте сапожки газетой, которая впитает влагу. Внешнюю сторону протрите мягкой тряпкой, смоченной в теплой мыльной воде, и насухо вытрите. Поверхность резиновых сапог будет блестеть, если время от времени полировать ее тряпочкой с нанесенными на нее несколькими каплями глицерина или растительного масла.



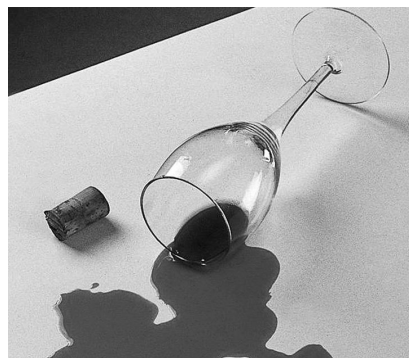
Злоупотреблять ношением резиновой обуви не стоит. Она не пропускает воздух, поэтому ходить в резиновых сапогах рекомендуется не более 4 часов в день.

10. Ароматные кубики - лучшая заправка



Необычной заправкой для блюд могут стать ароматные кубики. Положите зелень в формочки для льда, залейте оливковым маслом и поставьте в морозилку. Через несколько часов у вас будет готово отличное дополнение к столу. Кубики можно добавлять в салаты или горячие блюда.

11. Как вывести пятна от вина



Разлитое красное вино мгновенно впитывается в белую скатерть. Чтобы предотвратить появление пятен, необходимо действовать быстро. Приготовьте кашицу из 1 ст. л. мелкой соли и небольшого количества воды и размажьте ее по пятну. Если скатерть шелковая или синтетическая - посыпьте грязное место крахмалом. Затем постирайте вещь как обычно, высушите и хорошо прогладите. После этой процедуры исчезнут даже самые стойкие пятна от вина.

12. Чистим ковер из синтетики

Ковры, изготовленные из синтетического волокна, обладают свойством «удерживать» пыль и соринки. Виною всему статическое электричество. Поэтому просто пылесосить их недостаточно: загрязнения все равно остаются между волокнами. Чтобы не тратить силы и время на эффективную в таких случаях, но крайне трудоемкую чистку щеткой, просто сбрызните ковер антистатиком. Теперь вам будет достаточно пройтись пылесосом, чтобы ковер снова стал чистым.





СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШЕЙ КОЖЕ?

Если вы покупаете косметику, а результата не видите, скорее всего, она не подходит вашей коже... по возрасту. Дерма может быть старше вас на 5, 7 и даже 10 лет.

Внимательно рассмотрите свое лицо в зеркало, чтобы узнать, сколько на самом деле лет вашей дерме. Зная ответ на этот вопрос, вам будет легче подобрать правильный уход.

20-30 лет: здоровый цвет, тонус и... жирный блеск

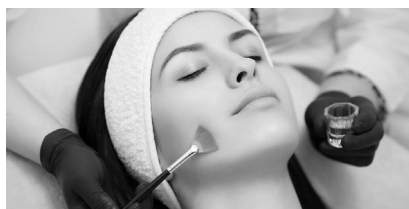
Кожа упругая и мягкая, цвет лица ровный, здоровый. Глубокие морщины отсутствуют, но есть мимические морщинки (незначительное количество). Возможны единичные воспаления, жирный блеск в области Т-зоны.

Что делать? Если вас беспокоит наличие мимических морщин, следите за мимикой: не поднимайте брови вверх и держите мимику под контролем. В качестве ухода за кожей достаточно хорошо очищать кожу и не пренебрегать пилингами. Акне вышло из-под контроля? Тогда пора записаться на прием к дерматологу, который подберет для вас индивидуальный уход и, возможно, порекомендует сдать анализы на гормоны (чтобы выявить причину высыпаний). Особенно актуально это для тех, кто по паспорту старше 30 лет, но все еще борется с прыщиками.

Косметологи не устают говорить о важности здорового образа жизни, полноценного сна - при отсутствии этих факторов кожа стареет!

30-40 лет: сухость и мимические морщины

Есть морщинки между бровями, вокруг губ, намечается сеточка в уголках глаз. Носогубные складки видно невооруженным глазом, возможны заметные морщины на лбу. Может ощущаться сухость кожи, жирный блеск отсутствует. Кроме того, после сна медленнее разглаживаются складки на коже, возможны отеки, припухлости.



Что делать? Кожа нуждается в глубоком увлажнении и питании, поэтому в вашей косметичке должны быть сыворотка с гиалуроновой кислотой, солнцезащитный крем (им нужно пользоваться каждый раз перед выходом на улицу), крем для контура глаз. И обязательно - патчи или тканевые маски, которые быстро реанимируют кожу (например, после бессонной ночи) и придадут ей здоровый цвет. Желательно посетить косметолога, который подберет для вас курс подтягивающих масок, уколы красоты или предложит другие процедуры против увядания кожи.

40-50 лет: глубокие морщины и нечеткий овал лица

Опущены уголки глаз и губ, заметны мешки под глазами, на лбу и вокруг глаз пролегли глубокие морщины. Овал лица «просел», образовались, так называемые, брыли. Возможны второй подбородок, неровный цвет лица, ярко-выраженная пигментация.

Что делать? Не пренебрегайте антивозрастной сывороткой для лица; ее можно наносить под крем. Не умывайтесь с мылом: оно сушит кожу. Используйте мягкое средство для очищения дермы - например, молочко. Для отшелушивания кожи вам подойдет скраб с семенами жожоба. Ваш дневной крем для лица должен быть более питательным, а значит, более густым. Хорошо, если в его составе будут масло авокадо, абрикосовых косточек, антиоксиданты. Однако только поддерживающего ухода мало. Нужны салонные процедуры - например, биоревитализация (процедура по введению препаратов с гиалуроновой кислотой под кожу), мезотерапия (введение в дерму коктейля из аминокислот, витаминов, минералов), фотоомоложение, нитевой лифтинг и другие манипуляции.

Экспресс-тест

Иногда бывает так, что одна зона лица старше другой. Например, коже на лбу, судя по ее состоянию, может быть 30 лет, а дерме вокруг глаз - 40 лет. В таком случае для каждой зоны лица нужен особый уход. Чтобы узнать, характерно ли это для вас, пройдите экспресс-тест.

✦ Оттяните кожу нижнего века, затем отпустите ее. Посчитайте, за сколько секунд кожа снова разгладится. Менее 2 секунд - вашей дерме 20-30 лет, 2-3 секунды - более 40 лет, от 4 секунд - более 50 лет.

✦ Поднимите брови и оцените, как сильно сморщилась кожа на лбу. Если морщины незначительные, дерме 20-30 лет. Образовались глубокие поперечные или продольные морщины? Значит, кожа старше 40 лет.

✦ Покривляйтесь перед зеркалом, ваша мимика должна быть активной. Затем наблюдайте, как быстро исчезнут морщины в области носогубных складок и вокруг рта. До 3 секунд - все в порядке, ваша кожа не старше 20-30 лет, 3-5 секунд - вашей дерме более 30 лет, от 6 секунд - более 40 лет.

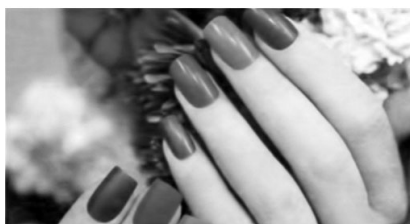
ЧТО ТАКОЕ ТВЕРДАЯ ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ?

Твердая пена для ванны действует так же, как и обычная жидкая пена, но считается более щадящей для кожи. В ней больше растительных ингредиентов, в составе могут быть масла (аргановое, ши, миндальное), которые увлажняют и питают кожу. Единственный минус - пены будет не так много, как в случае с жидким средством. Но, зато, после принятия ванны кожа будет нежной, мягкой и сохранит приятный аромат.

ВЕСНА НА КОНЧИКЕ НОГТЯ

В этом сезоне в тренде
цветочные мотивы, геометрия,
дизайн со стразами.

Что выбрать - решать вам!



Когда весна на душе и за окном, хочется, чтобы и маникюр был соответствующим. Вот такие варианты-идеи предлагают мастера ногтевого сервиса.

Цветы и веточки не теряют своей актуальности уже несколько сезонов. Это идеальный дизайн, который будет хорошо смотреться и с матовым, и с глянцевым лаком - нежно-розовым или ярко-красным. Можно нарисовать цветок на одном ногте или украсить мелкими цветами все ноготки.

Геометрия. Красивые графические узоры - прекрасное решение для тех, кому надоел привычный маникюр. Такой дизайн выполнен в стиле минимализма: тонкие полоски, расположенные на 2-3 ногтях, небольшие прямоугольники и другие варианты. Если выделить элементы дизайна разными цветами, у вас получится яркий, смелый маникюр.

Нежные оттенки. Маникюр в нежно-розовом или бежевом оттенках отлично дополнит практически любой образ:

повседневный, деловой, романтический. Чтобы добавить яркий акцент, используйте серебряный лак с блестками - окрасьте по одному ногтю на каждой руке. Или дополните дизайн стразами. **Французский маникюр** - это классика, которая, как известно, никогда не выходит из моды. Вы можете выбрать стандартный дизайн или использовать яркие лаки. Например, полоска на ногте не обязательно должна быть белого цвета. Модницы выбирают красный, синий, зеленый и другие цвета. Некоторые используют лак-металлик или технику омбре для создания нестандартного френча.

Все цвета радуги. Если раньше считалось, что маникюр должен быть выполнен в одном цвете, то сегодня в мире нейл-арта появился другой тренд: ногти всех цветов радуги. Чем необычнее сочетания - тем лучше! Кто-то выделяет 1-2 ноготка другим, отличным от основного, цветом. А самые смелые не ограничиваются двумя оттенками и окрашивают каждый ноготок разным цветом. Конечно, такой дизайн подойдет не для всех образов, но почему бы не поэкспериментировать весной, когда душа требует перемен?

ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕТ НУЖНОГО ЛАКА



Хотите создать необычный дизайн, но под рукой нет нужного лака для ногтей? Возьмите базовый прозрачный лак и палетку теней для век. Всего несколько минут, и у вас получится покрытие любого цвета! Каким образом можно сделать это? Смешайте в небольшой емкости (например, в пластиковой крышечке) прозрачный лак и тени. Затем нанесите получившееся цветное покрытие на ногти. Чтобы лак продержался дольше, перед нанесением надо обезжирить ногтевую пластину (подойдет жидкость для снятия лака).



ВЕСЕННИЕ САЛАТЫ

Легкие салаты полезны для здоровья и фигуры, а еще очень вкусные.

Помимо привычных овощей, используйте разнообразную зелень, стручковую фасоль, цукини, лук-порей, авокадо. По-весеннему свежо «звучит» блюдо с добавлением салата айсберг, листового и кресс-салата, рукколы, шпината.

Прекрасным дополнением к блюду станут семечки тыквы, подсолнуха, кунжута, орешки, зерна граната. А если хотите сделать его более сытным, добавьте морепродукты, запеченную куриную грудку или творожный сыр.

Избавится от весеннего авитаминоза помогут проростки фасоли, чечевицы, маша, пшеницы, зеленой гречки. В магазинах здорового питания продаются аппараты для их проращивания.

Не стоит забывать и о фруктовых салатах: они пополнят запас витаминов в организме, а благодаря клетчатке, помогут оставаться стройными.

С ПЕЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ

Понадобятся: перец красный сладкий - 1-2 шт., оливки черные - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., редис - 3-5 шт., зелень. **Для заправки:** уксус бальзамический - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, масло оливковое - 2 ст. л., соль, перец.

Сладкий перец запечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать. Добавить нарезанные редис, оливки, зелень.

Смешать масло с измельченным чесноком и уксусом. Заправить салат, посолить, поперчить. Украсить кусочками яйца.



ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ

Понадобятся: грудка куриная запеченная - 150-200 г, помидоры черри - 6-8 шт., руккола - 50 г, огурец - 1-2 шт., лук красный - 1/2 шт., салат - 30 г. **Для заправки:** чеснок - 1 зубчик, уксус яблочный - 2 ст. л., горчица и мед - по 1 ч. л., масло кунжутное - 4 ст. л., соль, перец.

Чеснок измельчить, добавить горчицу, соль, перец, растопленный мед и масло, взбить венчиком до однородности и добавить к нарезанным овощам и курице.



ЛЕГКИЕ СОУСЫ ДЛЯ ЗАПРАВКИ

* Смешать 1/3 стакана растительного масла (вид масла выбирается по вкусу), 4 ст. л. соевого соуса, 1 зубчик чеснока (измельчить), соль, черный молотый перец и сок лимона по вкусу.

* Измельчить блендером 40 г консервированных ананасов, 30 мл оливкового масла, 30 мл сливок (от 20%), 2-3 веточки укропа, 2 перышка зеленого лука, соль и перец по вкусу. При необходимости разбавить 1-2 ст. л. кипяченой воды.

С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ

Понадобятся: огурцы маринованные - 3-4 шт., редис - 6 шт., картофель мелкий - 200 г, лук зеленый и укроп - 1 пучок, чеснок - 1-2 зубчика, соль, перец черный молотый, сок лимона - 2 ст. л., масло оливковое - 1,5-2 ст. л.

Картофель вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде. Огурцы, редис и картофель нарезать, зелень и чеснок мелко нарубить.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить. Смешать оливковое масло с лимонным соком, заправить салат.



ФРУКТОВЫЙ С РУККОЛОЙ

Понадобятся: руккола - 150 г, яблоко - 1-2 шт., грейпфрут - 1/2 шт., миндаль и клюква сушеная - горсть, лимон - 1/2 шт. (сок), сироп кленовый (или жидкий мед) - 1 ст. л., масло оливковое - 3 ст. л., соль, перец.

Соединить в миске рукколу, нарезанные яблоки и грейпфрут. Для заправки смешать лимонный сок, оливковое масло и кленовый сироп, по желанию посолить и поперчить.

Полить заправкой салат, посыпать дробленым миндалем и сушеной клюквой.



МРАМОРНЫЙ КЕКС

Понадобятся: масло сливочное - 225 г, сахар - 225 г, экстракты лимонный и ванильный - по 1/2 ч. л., яйцо - 4 шт., мука - 225 г, молоко - 3 ст. л., какао-порошок - 2 ст. л., масло растительное для смазывания формы.

Смажьте форму для выпечки растительным маслом, застелите дно пергаментом.

Соедините размягченное сливочное масло, сахар, яйца, предварительно просеянную муку, молоко, лимонный и ванильный экстракты. Вымешайте тесто до однородности в кухонном комбайне или с помощью блендера.

Разделите тесто на две равные части. К одной части добавьте какао-порошок, перемешайте до однородности.

С помощью двух столовых ложек поочередно выкладывайте шоколадное и светлое тесто в центр формы. Затем зубочисткой немного закрутите тесто в форме по часовой стрелке, для создания мраморного эффекта.

Выпекайте кекс в духовке, предварительно разогретой до 180 градусов, в течение 45-55 мин. (готовность проверяется сухой деревянной палочкой).



ТОРТ «ЗЕБРА»

В советское время домашний торт «Зебра» был кулинарным бестселлером. Попробуйте и вы испечь этот шедевр!

Понадобятся: маргарин сливочный - 200 г, сахар - 200 г, сметана (15-20%) - 200 г, мука - 2 стакана (по 200 г), яйцо - 4 шт., сода пищевая - 1 ч. л., какао-порошок - 2 ст. л., ванилин - 1 пакетик. **Для глазури:** сахар - 4 ст. л., какао-порошок - 5 ч. л., молоко - 3 ст. л., масло сливочное - 10 г.

Сметану выложите в глубокую миску, добавьте соду, перемешайте (масса должна увеличиться в объеме).

В кастрюльке растопите маргарин, растворите в нем сахар. Когда масса немного остынет, взбейте ее миксером, добавляя яйца по одному. Добавьте сметану и продолжите взбивать.

Постепенно введите в массу просеянную муку, ванилин, перемешайте до однородности.

Половину теста перелейте в отдельную миску, добавьте какао.

На дно круглой формы с высокими бортами уложите промасленный кружок бумаги (края формы не смазывать!).

В центр формы выложите 1 ст. л. светлого теста. Слегка покачайте форму, чтобы тесто растеклось (тесто должно быть по консистенции как негустая сметана).

Затем точно в центр поверх белого выложите 1 ст. л. ложку темного теста, снова покачайте форму. Аналогично выложите, чередуя, остальное тесто.

Выпекайте в духовке при 180-200 градусах (готовность проверяется деревянной палочкой).

Для глазури соедините в сотейнике сахар, какао и молоко, доведите до кипения на слабом огне. Помешивая, кипятите 2 мин., затем добавьте масло, снимите с огня и залейте корж, пока глазурь не застыла.



ТВОРОЖНО-ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

Понадобятся: для тыквенной массы: тыква (мякоть) - 500 г, яйцо - 2 шт., сахар - 2 ст. л., крахмал - 3 ст. л., соль - щепотка. Для белой массы: творог (9%) - 400 г, яйцо - 2 шт., сахар - 3 ст. л., сметана (15-20%) - 2 ст. л., крахмал - 3 ст. л., соль - щепотка; масло для смазывания формы. Для карамели: тыква - 100 г, сахар - 100 г.

Для тыквенной массы: кусочки тыквы заливаем водой, так чтобы вода прикрывала тыкву. Тушим до мягкости, выкладываем в дуршлаг. Пюрируем блендером, добавляем яйца, соль, сахар и крахмал, еще раз пюрируем. 1/2 стакана массы отставляем в сторону. В другой посуде соединяем творог, соль, сахар, яйца, крахмал и сметану. Перемешиваем, затем пюрируем.

Форму застилаем пергаментом, смазываем маслом. Выкладываем в центр формы поочередно творожную массу, сверху тыквенную.

Выпекаем в духовке при 180 градусах 20 мин. Выливаем на пирог отложенную тыквенную массу, разравниваем и печем еще 15-20 мин. Для карамели соединяем в сотейнике 75 мл воды, сахар и тыкву. Варим, пока не начнет густеть, потом пюрируем. Подаем пирог с остывшей карамелью.





ИДЕАЛЬНАЯ РАССАДА 12 ПРИНЦИПОВ УХОДА

Не у каждого огородника получается вырастить хорошую рассаду. Иногда все труды насмарку, и кустики для посадки приходится покупать. Чтобы такого не случилось, соблюдайте простые принципы ухода.

Чем выше качество рассады - тем больше будет урожай. Эту прописную истину легко проверить на себе и своем участке, если выращивать рассаду не только по опыту, но и по науке.

1. Используйте покупной грунт

Покупной грунт обеззаражен и дополнен питательными веществами, поэтому, идеально подходит для рассады. Если вы заготовили с осени землю со своего огорода, то ее следует тщательно обработать. Первый вариант - прогреть грунт в духовке в течение 15 минут при температуре 90-100 градусов. Второй вариант - пролить грунт раствором марганцовки (1 ч. л. на 1 л воды). Затем землю остудить или высушить. Рассаживать рассаду только в подготовленный грунт.

2. Добавляйте в горшочки гидрогель

Советую добавить в горшочки с рассадой немного гранул гидрогеля.

Приобрести его можно в любом садоводческом магазине. Немного сухих гранул при посадке положите на дно горшочка (или в любой момент добавьте сверху) и присыпьте землей.

Во время полива гранулы разбухают и постепенно отдают влагу и питательные вещества растению. Это защищает рассаду и от засухи, и от случайного перелива.

3. Не забывайте про подсветку

Желательно использовать подсветку, поскольку при пасмурной погоде растениям не хватает солнца, и они вырастают слабыми. Для нормального развития рассаде необходим свет в течение 14-16 часов в сутки. В качестве досвечивания можно использовать самые разные виды ламп. Подойдут не только специальные фитолампы (сине-красного спектра), но и люминесцентные, светодиодные или обычные лампы накаливания. Не забывайте время от времени поворачивать горшочки, чтобы растения не выросли однобокими.

4. Дайте рассаде

больше места

Как только рассада подрастет, расставьте горшочки на подоконнике свободнее. Так, чтобы листики соседних растений не соприкасались, иначе они будут плохо развиваться и вытягиваться вверх. Для экономии места неплохой способ - поставить рассаду на разном уровне, используя подставки, например коробки из-под обуви.

5. Механическое воздействие

- это обязательно!

Некоторые огородники разговаривают с рассадой, другие даже гладят ее по макушкам. И растения у них становятся сильными и крепкими. Если первое - необязательно, то второе - научный факт. Механическое воздействие сверху дает зелени сигнал: нужно перераспределить жизненные силы и расти не только вверх, но и вширь.

6. «Закаливайте»

рассаду постепенно

Томаты, огурцы и перцы, предназначенные для открытого грунта, нуждаются в закалке. За 2-3 недели перед высадкой на постоянное место перенесите горшочки с рассадой на застекленную лоджию. В первый день оставьте ее там на час, во второй - на два часа, постепенно увеличивая время. Затем можно оставлять закаленные растения на ночь. Это поможет им приспособиться к новым непростым условиям открытого грунта.

7. Поливайте растения

теплой водой

Полив - важная составляющая ухода за рассадой. Поливают растения теплой водой. Некоторые огородники берут только отстоявшуюся воду, но это не обязательно. Главное, чтобы она была теплее воздуха в комнате. Пропливайте грунт от души, пока вода не протечет в поддон. А вот перерывы между поливами лучше сделать длиннее, чтобы почва успела высохнуть.

8. Следите за температурой

Все знают, что рассада боится сквозняков. Но и перегрев ей также вреден. В тепле растения становятся высокими и тощими, со слабыми листьями. Оптимальная температура для хорошего роста рассады - до 22 градусов. Если вы не используете дополнительную подсветку, то температура не должна превышать 17 градусов.

9. Осторожнее с подкормками

Если вы использовали готовый грунт, то в дополнительных подкормках рассада не нуждается. За неделю до высадки рассады на постоянное место ее следует подкормить фосфорно-калий-

ным удобрением. Можно обработать растения 0,1%-ным раствором медно-купороса. За два дня до посадки прекращают полив.

10. Проверяйте почву на готовность к высадке

Сроки высадки рассады в грунт зависят от погоды и готовности почвы. Простой тест - возьмите в руку ком земли и сожмите. Раскройте ладонь. Если земля слиплась в ком, то высаживать пока рано. Рассыпается на мелкие комочки - значит, пора высаживать рассаду. Отличным сигналом для этого служит появление на грядках сорняков. Готовая к пересадке рассада огурцов, патиссонов и кабачков при высадке должна иметь 3-4 настоящих листа, у томатов должно быть 8-11 листьев, а также бутоны. Перцы и баклажаны высаживают с 8-12 листьями и уже с цветками.

11. Переростки

высаживайте по-особенному

Рассаду-переростки советую высаживать. Перцы и баклажаны следует максимально заглубить, погрузив в почву до первых настоящих листьев. Томаты можно посадить под углом к грунту. У них легко образуются дополнительные корни. Если вся рассада перерастает, то есть смысл высадить ее в грунт пораньше, обеспечив несколько слоев дополнительного утепления.

12. Черенкуйте!

Переросшую рассаду томатов можно черенковать. Это актуально, если вы поспешили с посадкой семян или прогноз погоды на ближайшую неделю никак не позволяет высадить их в грунт. Срежьте стебель томата над двумя настоящими листьями и поставьте его в воду. Вы получите два растения из одного: новое даст корни и может быть посажено в грунт, а старое выпустит новые листья.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Ветеранов Великой Отечественной и Второй мировой войны от всей души поздравляем с праздником 9 мая.

Желаем Вам долгих лет жизни. Пусть Ваши потомки гордятся Вами и помнят, что Вы воевали за справедливость. Низкий поклон Вам.

Седьмой десяток и четыре года
Прошло с тех пор, как кончилась война.
Пусть будет на душе тепло, свободно,
Господь всегда чтоб Вас охранял.
И в наши дни Вас чтим и вспоминаем,
Как праздник в мае радость приносил.
Живите долго, войны ветераны,
Дай Бог Вам радости, веселья, сил.

*С уважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева.*

**Геннадия Ивановича
НИКИФОРОВИЧА,** ветерана Великой
Отечественной войны, поздравляем с
днем рождения и праздником Великой
Победы 9 мая.

Достойны Вас дети и внуки,
Мы любим Сашу, Русудан.
Пусть не ослабнут Ваши руки,
Не поддавайтесь Вы годам!

*С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева,
Марина Абовян, Алла Балян, Анаида Акопян,
Мargarита и Наталия Радинские, Ангелина
Жеранова, Вера Уварова, Алла Тибилова,
Лили Карапетян, Елена Микелашвили, Алла
Титвинидзе, Валентина Достигаева, Светлана
Долгова, Дарико Авалишвили, Марина
Добругова, Вера Кузьмина, Елена Картавенко,
Нина Сацура, Зейнаб Мамедова, Нино
Ромелашвили, Беата Складовская, Кристина
Димитрова, Нина Бойко, Асугит Чогондарян,
Диана Кардава, Нана Метревели, Гульнара
Озманова, Марина Мурадян, Зинаида
Семернина, Инга Саркисян, Margarита Ганева,
Этери Марташвили, Ирма Гукасян,
Иорданка Евтимиади.*

Катюшу КИРОКОСЯН
поздравляем с днем рождения.

Текут года и ни к чему забвенья,
Как ни старайся, жизнь не хочет дать,
Но каждый раз приходит день рожденья,
Чтоб снова верить, снова побеждать.
Так пусть он будет светлым и отрадным,
Как солнца луч в замерзнувшем окне
И не о чем грустить совсем не надо,
Доверять своим друзьям и везе.

Твои друзья - эрудиты.

Инессу КРИВОШЕЕВУ-РОДИНУ
поздравляем с днем рождения.

Рассвет прекрасный и тьмы вместо
Солнышко землю освещает.
Сияй ты глазами, Инесса,
Душа твоя вся золотая.

*С уважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Ирина Сварчук, Елена*

*Джапаридзе, Аида Мхитарян, Алла Титвинидзе,
Анна Димчева, Анемона Иородопуло, Елена
Микелашвили, Лана Стоева, Ната Славчева,
Ирина Нешкова, Мари Гличева, Стефка
Дончева, Светлана Кожевникова, Цветелина
Стойкова, Райна Желева, Светлана Цвельева,
Мария Стримова, Алина Абдулхалилова,
Инга Юмашева, Аиша Наврузова, Айнель
Гулиева, Севиль Енчиева, Федан Гаджибекова,
Нинель Гашибаязова, Лика и Феня Тунян, Елена
Белоглазова, Майя Карадимчева, Татьяна
Семернина, Анастасия Микропуло, Ирина и
Спирула Икономиди, Алла Изверская, Людмила
Иванова.*

Татьяну КОРЧАГИНУ

поздравляем с днем рождения.
На встречи светские ты звана,
Ты как звезда, как топ-модель.
Веселой будь всегда, Татьяна,
Пусть радость длится много дней.

*С уважением, Анна Орфаниди, Валентина
Шипулина, Мария Кондролова, Галина Ремкова,
Ольга Лучинка, Елена Иванчикова, Манана
Оргавелидзе, Лали Изория, Элеонора
Гвадзалия, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа,
Марина Карадочева, Вектра Диомова, Ксения
Спиранди, Наталия Псаропуло, Нина Романиди,
Цицо Бераушвили, Кнарик Минасян, Сильвия
Оганесян, Дали Мхитарян, Виктория Дарбинян,
Майя Венкова, Ирина Епифанова, Полина
Иванова, Майя Гиоргобани, Алла Буковинская,
Екатерина Зелинская, Пепела Копалеишвили и
все, кто тебя любят, милая Танечка.*

Раису МКРТЧЯН поздравляем
с днем рождения.

Надо любить, мечтать, резвиться,
Верить, что миром любовь правит.
С праздником, милая Раиса,
Ангел тебя оберегает.

*С уважением, Анна Орфаниди,
Анжела Геворкян, Мадонна Карсанова,
Додо Лалишвили, Нанули Варазашвили,
Джеджило Эристави, Елена Ярова, Анастасия
и Margarita Зарейчук, Нина Кондратюк, Лариса
Степаненко, Любовь Искренко, Зоя Кучеренко,
Белла Киладзе, Майя Пирцхалишвили, Манана
Кавтарадзе, Диана Габарашвили, София
Болквадзе, Валентина Неженцева, Раиса
Смирнова, Алла Есаулова, Ия Перадзе, Медея
Чхаидзе, Нино Балавадзе, Этери Шенгелия,
Русудан Абесададзе, Лили Тодадзе, Лали
Дгебуадзе, Надежда Ляпина, Любовь Истомина,
Лела Турашвили, Зоя и Иванка Костовы, Майя
Венкова, Красимира Русинова, София
Светлинова, Лана Стоева, Венера Кростева,
Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Елена
Акритиди, Кети Димитриади, Дареджан
Капанадзе, Полина Иванова,
Ирина Епифанова, Анна и Юлия Кузнецовы,
Людмила Смоленская,
Светлана Губкина.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №18

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор ПОДРУГА

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Елена Мchedлидзе

Тел.: 295 - 14-70. (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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



БРЮССЕЛЬСКИХ ГРИФФОН САМЫЙ ПРЕДАННЫЙ КОМПАЬОН

Эту породу легко приучить к лотку дома. Брюссельский гриффон - идеальный питомец для тех, кто хочет собаку, но не может гулять с ней каждый день.

Бельгийской породе брюссельский гриффон около пяти веков, а мы о ней никогда не слышали. Случайно нашли фото в Интернете, когда выбирали щенка. Эта смешная - почти человеческая! - мордочка с бородой влюбила в себя всех членов нашей семьи. Так в нашем доме появилась собака Ася.

Мал, да удал!

Смотреть на Асю и не улыбаться невозможно! Помимо того, что сам внешний вид собачки очень забавен, она все время придумывает какие-то трюки и шалости - к счастью, всегда безобидные. За все свое детство Ася ни разу ничего не погрызла и не сломала.

Ей нравится быть в центре внимания, собака любит, чтобы о ней говорили и над ней смеялись. Мне сначала было сложно привыкнуть, что повсюду за мной теперь следует маленький хвостик. Приходилось каждую секунду оглядываться, чтобы случайно не наступить или не сесть на эту крошку.

Кстати, любовь гриффинов к своим хозяевам не имеет границ и может быть очень навязчивой. Наша Ася нежная до невозможности. Она обожает лизать руки, лицо. Виляет хвостом и радостно бросается на меня, когда я вхожу в комнату. Порода очень эмоциональная. В купе с высоким интеллектом это делает гриффинов буквально экстраординарами: они понимают хозяина с полуслова. Однажды муж имел неосторожность оставить на журнальном столике куриную ножку (а гриффины - маньяки до вкусняшек, за ними нужно следить), и Ася ее, конечно, стащила. Увидев пустую тарелку, муж крикнул вслед собачке что-то обидное. Ася мгновенно вернулась, укоризненно посмотрела на мужа своими большими выразительными глазами («Ну нельзя же так с дамами!») и с этого момента игнорировала его целую неделю.

«Второе я» хозяина

Считается, что гриффины легко усваивают команды. Но они нам никогда не

требовались: собака вела себя почти всегда безупречно. Кстати, гриффины - очень преданные и храбрые собаки. Они никогда не будут задираться первыми, но если их обожаемому хозяину что-то угрожает, эти маленькие собачки станут сражаться не на жизнь, а на смерть. От нашей Аси удирали крупные породы, которые имели неосторожность приблизиться ко мне на улице.

Я убедилась в том, что ревность - типичная черта гриффинов. Поэтому если у вас в планах завести детей или животных, покупку собаки лучше отложить, конкуренции она не перенесет.

Заводчик заверил меня: гриффины патологически боятся оставаться одни - вплоть до сердечного приступа, поэтому я стараюсь всегда брать Асю с собой или оставляю с ней кого-то из домашних.

Особенности ухода

К достоинствам брюссельских гриффинов можно отнести отсутствие линьки. До этого у нас была шелти, и собирать шерсть по дому каждый день круглый год было для меня тяжело. Дважды год мы водим Асю в салон на тримминг. Знаю, что многие владельцы невыставочных гриффинов экономят на этом и прекрасно научились тримминговать своих любимцев самостоятельно - это не сложно. Собственно, уход за гриффирами стандартный: стрижка когтей, чистка глаз, ушей и зубов.

Гриффины чистооплотны. На улице Ася с щенячьего возраста обходит грязь и лужи. Но при этом ест она как хрюшка: мало того, что ее мордочка всегда выпачкана, так и вокруг миски все время лежит еда.

К сухому корму приучить ее так и не удалось, поэтому я стала варить этой привереде крупы с куриной грудкой и овощами. Аппетит у гриффинов явно не соответствует их размерам - они съедают большие порции и все время голодные, так как тратят много энергии в течение дня.

Нашей Асе уже семь лет. Мы сразу решили, что не будем ее выставлять или вязать, поэтому, стерилизовали. Говорят, что после гриффинов невозможно завести собаку другой породы. Пожалуй, так и есть... Мы не представляем своей жизни без Аси и впадаем в ужас при мысли о том, что могли завести другого питомца.

Марианна Киселева.

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 де-

ревенские 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.



Кружевное

Кружевное белье считается классикой: кружевные комплекты черного, белого и красного цветов всегда актуальны. Однако в магазинах можно встретить разнообразие смелых цветов, принтов и фурнитуры. Обратите внимание на модели бюстгалтеров с удлиненной нижней частью или тонкие бельевые корсеты, которые незаметны под блузкой.



Спортивное

Многие женщины пренебрегают спортивным бюстгалтером во время занятий спортом, а зря. Ведь у таких моделей, так же как и у спортивной одежды, есть определенные функции. Спортивный бюстгалтер обеспечивает максимальный комфорт, защищает мышечную ткань от растяжек и помогает сохранять естественную, природную форму молочных желез.



В сеточку

Нижнее белье, выполненное из сетки, смотрится сексуально и откровенно. Гармоничнее всего оно будет сидеть на девушках с небольшой грудью. А вот дамам с большим бюстом рекомендуем обратить внимание на бюстгалтеры, выполненные из эластичной ткани со вставками из сетки.



ВЕЩЬ МЕСЯЦА

Колготки с принтом

Простота и скромность - это точно не про колготки на весну и лето этого года. В новом сезоне дизайнеры предлагают нам носить фантазийные колготки ярких цветов (в сочетании с контрастной обувью) с различными принтами: горох, леопард, зебра, звездочки, природные пейзажи и узоры в виде цветных разводов.





ЧАХОХБИЛИ

Курица - 1,2 кг, помидоры - 3-4 шт., лук репчатый - 2-3 шт., зелень (базилик, кинза) - 1 пучок, чеснок - 4 зубчика, хмели-сунели - 1 ч. л., соль по вкусу, масло сливочное - 1-2 ч. л., масло растительное для жарки.

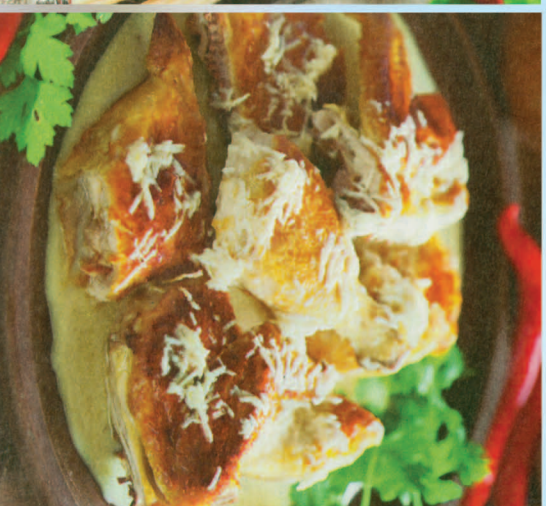
Разрезать птицу на порционные кусочки. Обжарить в растительном масле на среднем огне до румяной корочки (около 20 мин.). Уменьшить огонь и накрыть сковороду крышкой. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить с небольшим количеством сливочного масла. Добавить к курице. Помидоры залить кипятком на 2 мин., немного остудить в холодной воде. Удалить кожицу. Нарезать помидоры небольшими кубиками и положить к курице. Тушить курицу с овощами 20 мин. Добавить мелко нарубленный чеснок, затем измельченную зелень. Тушить 10-15 мин. В конце приготовления добавить хмели-сунели, посолить по вкусу. Перемешать, готовить еще 5-7 мин.



САЦИВИ

Курица - 1-1,2 кг, лук белый - 2 шт., мука - 1 ст. л., уксус винный белый - 50 мл, масло сливочное - 100-120 г, соль и перец - по вкусу, зелень (кинза) - 1 пучок, хмели-сунели и кориандр - по 1 ч. л., шафран - 1/2 ч. л., чеснок - 4 зубчика, орехи грецкие (ядра) - 1 стакан.

Курицу освободить от жира и отварить в небольшом количестве воды под крышкой (20 мин.). Вынуть курицу из бульона, обмазать 80 г сливочного масла. Поместить в форму и отправить в разогретую до 190 градусов духовку на 20 мин. Лук нашинковать и обжарить на оставшемся масле до золотистости; добавить муку и бульон, в котором варились курица. Грецкие орехи измельчить, добавить хмели-сунели, кориандр и шафран. Ввести получившуюся смесь в кипящий бульон, после чего влить уксус, добавить пропущенный через пресс чеснок. Курицу нарезать на небольшие кусочки и опустить в готовящийся соус на 5-7 мин. Снять с огня. Перед подачей украсить зернышками граната.



ЧКМЕРУЛИ

Курица - 1 шт. (некрупная), сливки (20-30%) - 500 мл, перец черный молотый - 1 ч. л., уцхо-сунели - 1 ч. л., хмели-сунели - 1 ч. л., мята и кориандр молотые - по вкусу, зелень кинзы и петрушки - по 1/2 пучка, масло растительное, чеснок - 3-4 зубчика, соль по вкусу.

Кусочки курицы выложить в миску, влить 3-4 ст. л. масла, посыпать черным перцем и солью, перемешать, убрать в холодильник на ночь. Разогреть духовку до 180-190 градусов. На сухой сковороде обжарить кусочки курицы с двух сторон до полуготовности. Выложить в один слой в форму для запекания. Пока курица обжаривается, приготовить соус. Для этого в сливки ввести пряности, соль и пропущенный через пресс чеснок. В конце добавить мелко нарубленную зелень. Слегка посолить. Обжаренную курицу в форме залить сливочным пряным соусом. Отправить в духовку на 15-20 мин. Подавать чкмерули с лавашом или лепешками (их удобно обмакивать в сливочный соус).



ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА

Цыпленок охлажденный - 1 шт. (600-1000 г), масло сливочное для жарки, соль, хмели-сунели, перец черный молотый - по вкусу, чеснок - 6 зубчиков (крупных), аджика грузинская - 2 ч. л., сметана - 3 ст. л.

Глубоко надрезать цыпленка вдоль килевой кости. Раскрыть как книжку, отбить с обеих сторон. Натереть солью, пропущенными через пресс 4 зубчиками чеснока, хмели-сунели и перцем. Оставить на 30-45 мин. В сковороде растопить масло. Взбить аджику со сметаной, обмазать цыпленка, выложить в сковороду спинкой вниз, прижать крышкой, поставив сверху груз. Жарить на огне чуть больше среднего - 15-20 мин., затем перевернуть и жарить до готовности (так же с грузом). Оставшийся чеснок натереть на мелкой терке, добавить немного воды и соли, взболтать. Обмазать готового цыпленка, оставить на 2-3 мин. Подавать с соусом (острым томатным, чесночным).