

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОД ГА

№20
май 2019

цена:
1,5 лари

У ребенка

жар
стр.26

Пицца
лечит
стр.12

Магия чисел
для исполнения желаний
стр. 32

Гадания
по Нострадамусу
стр.33

Юлия Началова
Красота дороже жизни
стр.20-21

Елизавета Боярская
“Быть мамой - это круто”
стр.16-17



Керамика в интерьере

Изделия из керамики снова набирают популярность среди дизайнеров, и это неспроста: оригинальные вазы, настенные панно и другие вещи придают интерьеру благородство и уют.

Оказавшись в магазине с товарами для дома, вы найдете немало керамических декоративных изделий: от ваз и горшочков для растений до посуды. На какие предметы интерьера стоит обратить внимание?

* Керамические вазы сегодня используют не только для цветов, но и в качестве самостоятельного элемента декора. Изделие яркого цвета и необычной формы в некоторых случаях ставят по два-три рядом, создавая стильную композицию.

* Настенное панно в морской тематике прекрасно впишется в интерьер ванной комнаты. Для кухни подойдет композиция из блюд (тарелочек), возможно даже расписанных вручную. Важный момент: такой декор гармонично смотрится только в просторных помещениях. Если размеры комнаты небольшие, лучше сделать выбор в пользу другого дизайна.

* Подсвечники из керамики прослужат вам долго и впишутся практически в любой интерьер. Это могут быть классические подсвечники или оригинальные: в виде животных. Кстати, последние - по сути, керамические фигурки: их можно расставить на полках даже без свечей.

* Посуда из этого материала пользуется популярностью с незапамятных времен. Изделия из керамики устойчивы к высокой температуре: такую посуду можно спокойно поставить в духовку. Разнообразие цветов и декоративных элементов позволяет украшать интерьер при помощи ярких бокалов или блюд.

* Кашпо из керамики белого и светло-зеленого цветов прекрасно будут смотреться в комнате, выдержанной в фисташковых или оливковых тонах. Посадите цветы в подвесные горшки - это не только практично, но и смотрится эффектно! Горшки могут быть выполнены как в классическом, так и в геометрическом, скандинавском, ретро-стилях. Выбирайте стиль, который впишется в интерьер вашего дома.

Керамические изделия «забирают» у человека отрицательную энергию.



**ГРУЗИНСКИЙ АНИМАЦИОННЫЙ
ФИЛЬМ "РЫБАК И ДЕВОЧКА"
ПОБЕДИЛ НА КОНКУРСЕ
В ГЕРМАНИИ**



Анимационный фильм "Рыбак и девочка" грузинского режиссера Мамуки Ткешелашвили стал призером Arc Film Festival, который с 25 по 29 апреля проходил в немецком городе Майнц.

Как сообщают в студии 20 Steps Production, которая и работала над производством фильма, "Рыбак и девочка" победил в двух номинациях - Best Scenography и Art of Scenes.

"Поздравляем режиссера Мамуку Ткешелашвили и творческую группу фильма с этими важными наградами", - говорится в сообщении 20 Steps Production.

"Рыбак и девочка" — это трогательная 15-минутная история о пятилетней девочке и ее отце-рыбаке. Это неспешный и красочный рассказ о параллельных жизнях, которые они проживают, пока

отец добывают пищу, а дочь смотрит за хозяйством дома.

В 2018 году работа Мамука Ткешелашвили участвовала в престижном Международном фестивале анимационных фильмов в Анси (Франция). Тогда фильм, созданный при поддержке Национального центра кинематографии Грузии, вошел в конкурсную программу "Перспективы" (Perspectives).

Arc Film Festival - это международный кинофестиваль, основанный в Германии в 2018 году. Смотр фокусируется на создании привлекательной площадки для интересных и вдохновляющих встреч кинематографистов со всего мира. Девизом фестиваля является фраза: "Культура возникает там, где встречаются люди".

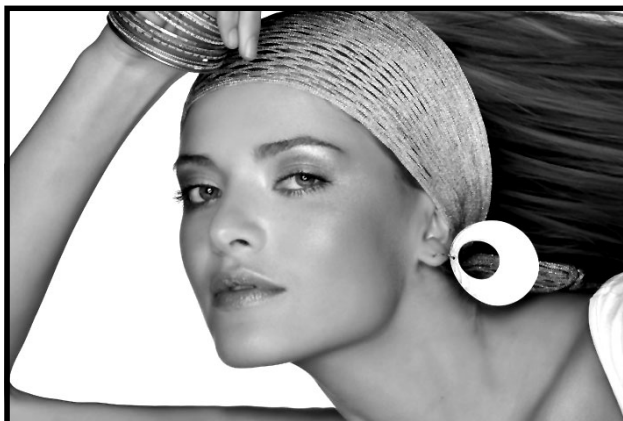
**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕПИ
БИЧИКАШВИПИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мchedлидзе**

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**

СКОНЧАЛСЯ РЕЖИССЕР «ДВОЙНОГО ФОРСАЖА»

Американский режиссер Джон Синглтон, снявший «Ребят по соседству» и «Двойной форсаж», умер в больнице Лос-Анджелеса на 52-м году жизни. Об этом сообщает TMZ.

Постановщик, по данным издания, скончался мирно, в окружении родных и близких. 17 апреля он перенес инсульт и впал в кому. В последние дни Синглтон находился в клинике.

Отмечается, что с режиссером случился удар после возвращения из Коста-Рики. Он пожаловался на проблемы с ногами и лег в лечебницу, где и произошел инсульт.

Синглтон снял девять фильмов.



Его дебютная работа — «Ребята по соседству» — получила две номинации на «Оскар» в 1992 году, в том числе за лучшую режиссуру. Он стал самым молодым номинантом в своей категории, а так же первым афроамериканцем в ней же. Картина, в которой снялись Кьюба Гудинг-младший, Айс Кьюб, Лоуренс Фишберн и Анджела Бассетт, в 2002 году была внесена в Национальный реестр фильмов США.

Кроме «Ребят» и «Двойного форсажа», Синглтон трудился над такими лентами, как «Высшее образование», «Шафт», «Малыш», «Кровь за кровь» и другие.

Ваш шанс

ЛЕГЕНДЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ НЕЗАВИСИМЫХ ПАРАПСИХОЛОГОВ И ЭКСТРАСЕНСОВ ГРУЗИИ

Парапсихолог и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Уникальным методом блокировки наказет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Метод диагностики Дмитрия



уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Что делает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводить-

ся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

P.S. Комментарий Дмитрия Бибилашвили. Блокировка не порча! Я называю блокировкой пресечение магической деятельности в адрес моих пациентов. После блокировки, которую я провожу, все то зло, которое идет в адрес моих пациентов возвращается к тому, кто его сотворил. Все просто – не сотвори зла и оно к тебе не вернется!

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней. Ольга работает с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что она видит ауру и все проблемы на ней.



Использует чисто научный подход и древние ритуалы.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышепе-

речисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

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).**



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Творог содержит не только хорошо усваиваемый белок, но и много витаминов и микроэлементов, он помогает костям, почкам и больным суставам.

Творог лучше есть с медом

Поможет при кашле и больным суставам

В народной медицине при помощи творога лечат кашель. Для этого подогрейте на водяной бане или в микроволновке 200 г творога. Добавьте 2 ст. ложки меда, выложите смесь на сложенную вдвое марлю и приложите компресс к верхней части груди. Зафиксируйте пищевой пленкой и теплым шарфом. Эффект от такого компресса сравним с горчичником, но отличается тем, что не жжет кожу. Такие прогревания можно использовать только в самом начале болезни. При сильном кашле и хроническом бронхите методы лечения выбирайте только после консультации со специалистом.

При заболеваниях суставов в пачку творога добавьте 2 ст. ложки натертого на мелкой терке корня хрена и 100 г мелко нарезанного лука. Смесь подогрейте, приложите к больному суставу и закрепите повязкой. Процедуру делайте 2 раза в день до исчезновения боли.

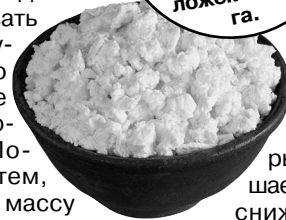
И сбросить, и набрать

Творог входит в состав многих диет, поскольку содержащийся в

нем белок легко усваивается, помогает быстро насытиться. А еще в твороге мало калорий. Для похудения подходит нежирный продукт (до 5%). Существуют чисто творожные диеты, но специалисты не рекомендуют питаться так дольше пяти дней. Полезнее устраивать творожные разгрузочные дни (нужно употреблять не больше 600 г творога в день). Полезен творог и тем, кто хочет набрать массу и нарастить мышцы. В этом случае кисломолочный продукт лучше есть вечером, примерно за полчаса до сна.

Без сахара и сметаны

Этот продукт - источник кальция для укрепления костей и зубов. В первую очередь его нужно есть тем,



Творог улучшает работу сердца, укрепляет сосуды. Гипертоникам полезно съедать каждый день 3-5 ст. ложек творога.

у кого возникают проблемы с прочностью костной ткани - детям и пожилым людям. Нормой считается потребление 1 г кальция в сутки. 700-750 мг вполне можно получать из молочных продуктов. Это 2 стакана кефира, 3 чашки молока, 100-150 г творога в день. Еще 350 мг поступает в организм с овощами, кашей и хлебом. Сметану к творогу лучше не добавлять. Она повышает жирность и мешает усвоению кальция. А если хотите подсластить, вместо сахара лучше использовать мед.

Соли кальция, присутствующие в твороге, еще и выводят из организма лишнюю жидкость. Это полезно для тех, у кого проблемы с почками. Казеин, который содержится в твороге, улучшает жировой обмен и способствует снижению уровня плохого холестерина в крови. А в состав белка творога входит аминокислота метионин. Она защищает печень от жирового перерождения. Если в организме есть нарушения обменных процессов (подагра, ожирение, заболевания щитовидной железы), в рационе обязательно должен присутствовать творог.

Противопоказаний у творога практически нет. Его нельзя употреблять при переизбытке кальция в организме. При болезнях почек нельзя съедать больше 100-200 г творога в сутки.

Знаете ли вы, что...

✓ Во все сигареты добавляют сахар. Он делает сигаретный дым мягче, его курильщикам легче вдыхать. Но дым в сочетании с сахаром становится более токсичным, а значит, более смертоносным. К сожалению, о добавлении в сигареты сахара знают лишь единицы любителей покурить.

✓ Британские ученые доказали, что в хорошую погоду к врачам обращается столько же пациентов, сколько и в ненастье. На статистику не влияют даже пациенты с ревматоидным артритом. Так что, не поддавайтесь самовнушению. Доверяйте только объективным исследованиям.

Диета защитит от рака

Ученые выяснили, что кровь вегетарианцев убивает раковые клетки в 8 раз эффективнее, чем кровь тех, кто ест разную пищу. У женщин, заболевших раком молочной железы, которые перешли на растительную диету и выполняли легкие физические упражнения по 30-60 минут ежедневно, через 14 дней замедлялся рост раковых клеток и увеличивалась способность крови их уничтожать.

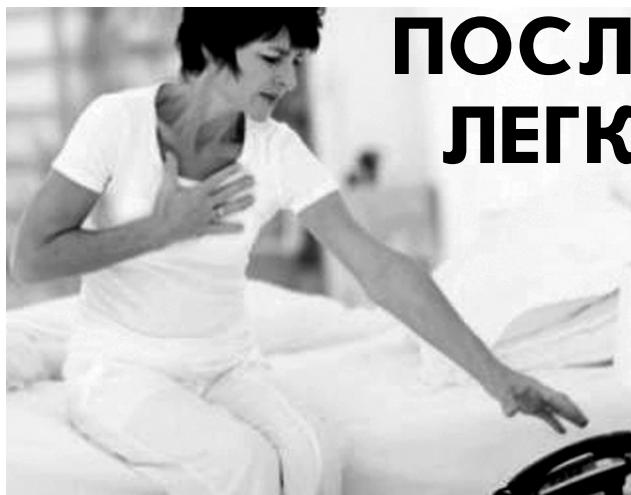
Просто кивни головой...

Ученые выявили жест, который делает человека более привлекательным. Согласно исследованиям, симпатичнее и коммуникабельнее вас сделает обычный кивок головой.

Во многих странах кивок означает одобрение, а мотание головой из стороны в сторону - это жест отказа. Исследование японских ученых показало, что даже небольшие движения головы влияют на восприятие вашего образа окружающими людьми.

Синий свет снижает давление

Снижения кровяного давления - такой вывод сделали врачи из Германии. В ходе испытания для части гипертоников был использован синий свет, а у остальных - специальные лекарства. Удивительно, но через полчаса в обеих группах давление снизилось примерно одинаково, в среднем на 8 мм рт. ст.



ПОСЛЕ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ - ИНФАРКТ

Кто рискует столкнуться с этим и другими осложнениями пневмонии и как себя от них защитить? Об этом мы беседуем с врачом-пульмонологом, кандидатом медицинских наук Вадимом Наумовичем Соколовским.

- Всегда ли бывают осложнения после пневмонии?

- Даже успешно вылеченная пневмония оставляет след. Болезнь серьезно подрывает легочный иммунитет. Человек, однажды переболевший воспалением легких, рискует снова столкнуться с ним.

Кроме того, пневмония обостряет другие заболевания дыхательной системы. Поэтому важно не пускать дело на самотек. По рекомендации врача принимать препараты для повышения легочного иммунитета, заниматься гимнастикой. Делать домашние ингаляции через небулайзер. В течение года после выздоровления возможны сердечно-сосудистые осложнения. Каждый четвертый пациент сталкивался с нарушением ритма сердца, инфарктом миокарда и застойной сердечной недостаточностью. Риски особенно высоки в течение 90 дней после пневмонии. Даже через 9-10 лет вероятность сердечно-сосудистых заболеваний остается повышенной вдвое.

Вывод: следите за своим здоровьем, если переболели пневмонией. За ритмом сердца и артериальным давлением. Не оставляйте без внимания давящие боли в области сердца, принимайте

назначенные лекарства.

- Реально ли вообще пневмонией не болеть?

- К этому нужно стремиться. Каждый человек должен оценить, входит ли он в группу повышенно-

ДАЖЕ ЧЕРЕЗ 9-10 ЛЕТ ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ ВЕРОЯТНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОСТАЕТСЯ ПОВЫШЕННОЙ ВДВОЕ.

го риска пневмонии. Одно ясно: чем человек старше, тем уязвимее становятся его легкие. Если в молодости инфекции чаще обходят стороной, то в зрелом возрасте цепляются проще.

И еще одна закономерность: заболеваемость повышается с октября по апрель. Во многом это связано с эпидемиями гриппа и ОРВИ. Нередко именно респираторные инфекции становятся первопричиной вирусно-бактериальных пневмоний. То есть, изначально заболевание вызывает вирус. Но у ослабленных людей и при отсутствии грамотного лечения оно быстро осложняется бактериаль-

ной инфекцией легких. Вирус активизирует всю спящую вредную флору. Лечить смешанные формы болезни сложно. Вот почему врачи настоятельно рекомендуют всем ослабленным людям прививаться сразу от гриппа и пневмонии. Кстати, люди с диабетом, болезнями

сердца и сосудов, печени и почек, аутоиммунными и онкологическими заболеваниями переносят пневмонию тяжелее. У них скорее могут развиваться осложнения.

- Есть мнение, что бронхиальная астма защищает человека от пневмонии. Это правда?

- Любые заболевания дыхательных путей, при которых сужается просвет бронхов, повышают риск

пневмонии при ее наличии возрастает в целых сто раз.

- Как защитить свои легкие, если ты в группе риска?

- Пневмококковые вакцины защищают сразу от нескольких типов инфекции. В итоге, человек приобретает иммунитет против болезней, которые вызывают пневмококки. Это не только воспаление легких, но и риносинусит, острый средний отит, менингит, воспаление оболочек мозга.

- А если человек не привился и заболел? Как понять, что это пневмония, и что делать?

- При любом заболевании с высокой температурой, болями в теле, сильным кашлем нужно звонить на дом врача. Доктор должен оценить ситуацию и назначить лекарства, чтобы предупредить легочные осложнения. Должна насторожить одышка. Если становится тяжело дышать, учащается пульс, усиливается кашель, возможно, проблемы в легких. Особенно, если после недолгого улучшения снова повысилась температура тела и усугубилась слабость.

- Нужно ли делать рентген легких? Или достаточно осмотра опытного врача?

- Опытный пульмонолог отличит воспаление, только прослушав дыхание и грудную клетку. И лечение назначит незамедлитель-

ЧЕМ ЧЕЛОВЕК СТАРШЕ, ТЕМ УЯЗВИМЕЕ СТАНОВЯТСЯ ЕГО ЛЕГКИЕ. ЕСЛИ В МОЛОДОСТИ ИНФЕКЦИИ ЧАЩЕ ОБХОДЯТ СТОРОНОЙ, ТО В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ ЦЕПЛЯЮТСЯ ПРОЩЕ.

легочных инфекций. Так что астма, бронхит, эмфизема легких - фон, на который легко садятся опасные возбудители. Чемпионом среди таких «фоновых проблем» является хроническая обструктивная болезнь легких. Риск

но. Основу его составляют антибиотики. Но иногда, при, так называемых, атипичных пневмониях, требуется уточнить возбудителя. Точная диагностика поможет врачу правильно подобрать лекарства. Для этого нужен образец мокроты или кровь заболевшего.

ДОЛЖНА НАСТОРОЖИТЬ ОДЫШКА. ЕСЛИ СТАНОВИТСЯ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ СНОВА ПОВЫСИЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА И УСУГУБИЛАСЬ СЛАБОСТЬ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, РАЗВИЛАСЬ ПНЕВМОНИЯ.

- Нередко при пневмонии врачи предлагают человеку лечь в больницу. Это действительно необходимо?

- Часто люди недооценивают тяжесть пневмонии. Отказы-

ваются ехать с пневмонией в больницу, даже если врач настаивает. Это легкомысленно. Если нарушен пульс, резко снижается давление, усиливается одышка, возникает задержка мочи - нужно госпитализироваться. Каждому десятому пациенту требуется реанимация.

С пожилыми людьми такое случается чаще, но не застрахованы и молодые. Особую группу риска представляют беременные женщины.

Лечение тяжелой пневмонии в стационаре, безусловно, отличается от домашнего. К сожалению, уже в первые сутки пребывания в больнице у людей с тяжелой пневмонией обостряются их внелегочные проблемы. Так что, важно не допустить осложнений. Для этого проводится вентиляция легких, внутривенно вводят лекарства, переливают кровь.

Слух станет лучше для людей, страдающих тугоухостью.

✓ Прижмите ладони к ушным раковинам (пальцы направлены к затылку). Побарабаньте пальцами обеих рук по затылку.

✓ Плотно прижмите ладони к ушам, а затем быстро и резко уберите ладони. Сделайте так 12 раз.

✓ Поместите указательный палец за ухом, а средний перед ухом

так, чтобы ушная раковина охватывалась V-образной фигурой, сформированной указательным и средним пальцами. Потрите вверх-вниз.

✓ Вставьте в ухо указательный палец и вращайте им (3 раза вперед и 3 раза назад).

✓ Потяните мочки обеих ушей несколько раз вниз.

Стала замечать, что моя дочка какая-то бледненькая...

Плохо ела, хотя температура была нормальная. Все же решила отвести ее в поликлинику. Прослушав ее, врач воскликнула: «Да у нее же пневмония! Где вы раньше были? Девочку нужно срочно определять в стационар!..» Но я решила лечить ребенка дома. Давала дочке те лекарства, которые назначил доктор, делали уколы. А еще, по совету врача, я в течение 10 дней каждый вечер ставила Оксане горчичники и банки, чередуя их, и поила ее чаем с малиной, смородиной, цветками липы, выполняла различные оздоровительные процедуры. В результате, когда мы пришли на

очередной прием, врач не обнаружила ни единого хрипа! Чтобы закрепить результат лечения, летом мы с мужем повезли ребенка на море. Две недели девочка с удовольствием плескалась в морской воде и грелась на песочке. К сожалению, врача-педиатра, которая сразу поставила правильный диагноз и назначила верное лечение, уже нет в живых, но в нашем городе ее будут долго помнить. Благодаря этой женщине, выросло здоровым не одно поколение наших детей и внуков. Это была врач от Бога. Царство ей небесное!

Т. Волохова.

Бабушкины рецепты

Заживим трофические язвы

Так же лечат долго не заживающие раны. В 1/2 стакана вскипевшего коровьего молока насыпьте, непрерывно помешивая, по 1 ст. ложке муки и сахара. Подержите на огне 2 минуты, охладите. Нанесите кашицу на целлофан и приложите к ране. Но предварительно промойте ее перекисью водорода или слабым раствором марганца. Зафиксируйте бинтом. Меняйте повязку 1 раз в сутки. Лечиться надо не меньше 10 дней.

Лопух усмирит боль в суставах

Весной, как только лопухи пойдут в рост, нарвите листьев растения. Промойте, просушите, нарежьте лапшой и плотно набейте листьями стеклянную банку. Закройте ее капроновой крышкой и поставьте на солнце. Когда листья в банке превратятся в кашу с неприятным запахом и плесенью, нанесите ее на больное место и зафиксируйте повязкой. После нескольких таких компрессов суставы перестанут болеть.



Дачные неприятности

ПОКРУЧЕ РАДИКУЛИТА

Во время работы в саду или огороде помимо проблем с суставами могут случиться неприятности покруче. Например, сердце прихватить...

1. Сердечный приступ. По нарастающей разболелась голова? Начало щемить в области сердца? Участился пульс? Надо прекратить работу, прилечь в прохладном месте, принять 20-30 капель корвалола. Через полчаса измерьте давление. Если его показатели не нормализовались, дело серьезное. Хорошо бы вызвать врача.

2. Если просто разболелась голова, приложите лист лопуха пушистой стороной к тому месту, где боль сильнее. Если лопух у вас не растет, подойдут капустные листья. Можно натереть виски свежей луковицей - это тоже усмиряет боль.

3. Чтобы меньше уставать на даче, приготовьте особый чай. Залейте 1 ст. ложку обычной сурепки 1/2 стакана кипятка, настаивайте 1,5 часа и пейте.



Пригодится

Полынь для меня - самая приятная горечь на свете

Люблю полынь с детства! Помню, мама развешивала ее пучки в комнатах, чтобы избавиться от непрошенных насекомых. Этот запах успокаивал и убаюкивал. Я стала интересоваться лечебными свойствами этой травы, и теперь она - мой незаменимый помощник.

✓ Аптечная спиртовая настойка полыни у меня всегда стоит на полочке. На всякий случай - от тошноты, несварения желудка, потери аппетита. Накапаю 8-10 капель в 1/4 стакана воды, проглочу и чувствую себя хорошо.

✓ Муж страдал от гастрита с пониженной кислотностью. Спасался настоем горькой полыни: 1 чайн. ложку сухой травы заливал 2 стаканами кипятка, настаивал 20 минут и пил по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Полынная горечь быстро устраняет брожение в желудке и кишечнике.



✓ Однажды у меня случилось кровоизлияние в глаз. Проснулась утром и застыла от ужаса: левый глаз наполовину стал красным. Я завязала в широкий бинт 1 чайн. ложку полыни, окунула в кипяток, слегка остудила и приложила к больному глазу. Делала так 2-3 раза в день и вылечилась.

✓ Летом часто готовлю полынный напиток, который хорошо утоляет жажду и укрепляет здоровье. Заливаю 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку травы и настаиваю, пока не остынет. Затем процеживаю, растворяю в настое 2 ст. ложки меда, добавляю 1 стакан смородинового сока и холодной кипяченой воды, чтобы получился 1 л напитка. Охлаждаю в холодильнике. Все пью с удовольствием и с пользой.

Давно уже полынь для меня - самая приятная горечь на свете.

ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПОСТАВИТЬ КРОВАТЬ. ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ, ХОРОШО ЛИ ВЫ ОТДОХНЕТЕ ЗА НОЧЬ.

Пожимся спать головой на север

Почему нужно спать головой на север?

Потому, что такое направление упорядочит мысли в вашей голове. Сегодня жизнь практически каждого человека проходит в суете, бесконечных хлопотах, с завалами на работе и проблемами в семье. Лишь полноценный ночной отдых способен восстановить душевное равновесие. Чтобы упорядочить свою жизнь, сделать ее более спокойной и размеренной, надо развернуть кровать изголовьем в сторону севера. Такое расположение спального места важно для супругов, часто выясняющих отношения.

бессонницы. Длительное расположение спального места в эту сторону не件озуно для организма. Все хорошо в меру.

Для тех, кто спит головой на восток

С этой стороны солнце восходит каждое утро. Оно приносит людям сил для новых свершений. Если вдруг вы устали, не можете найти в себе сил для встречи нового дня или измотаны морально или физически, разверните кровать изголовьем в восточную сторону. Энергетика восходящего солнца будет заряжать вас энергией и позитивом - жизнь вновь заиграет яркими красками.

Когда надо спать головой на юг

С этой стороны света исходит мощная энергетика. Она влияет на успех в делах. Поэтому головой на юг рекомендуется спать, если надо улучшить материальное состояние. Не надейтесь, что выиграете в лотерею или найдете на улице миллион. Только усердный труд способен поправить ваше финансовое положение. Но, если вы излишне впечатлительны или ранимы, мощная южная энергетика не для вас. Головой на юг лучше спать в полном одиночестве. Семейным людям такая энергетика не подходит.

Северо-восточный сон

Он принесет в вашу жизнь размеренность, ясность мышления и уверенность в успехе завтрашнего дня. Это направление кровати рекомендуется, когда надо принять важное решение. К утру все мысли будут разложены по полочкам. Появятся силы для правильных действий. И все потому, что северо-восток активизирует аналитическое мышление, поэтому ваш мозг будет работать с удвоенной силой во сне, решая важные задачи и находя неординарные выходы из различных ситуаций. Однако само качество вашего сна может ухудшиться. Не рекомендуется спать на северо-восток людям, страдающим от

Пригодится

✿ **Заложенность в ушах.** Сделайте в луковице углубление. Насыпьте туда 1 чайн. ложку тмина и запеките в духовке. Полученное лекарство закапывайте в уши по 3-4 капли. Закройте ушной проход ватой.

✿ **У вас бронхит?** Влейте в эмалированную посуду стакан молока и насыпьте 1 ст. ложку шалфея. Прикройте тарелкой, вскипятите. Дайте отстояться и процедите. Снова вскипятите и пейте горячим перед сном.

✿ **При гриппе и простуде** среднюю луковицу натрите на терке, залейте кашлицу 0,5 л горячего молока и настаивайте 12 часов. Пейте по 1 стакану утром и вечером в теплом виде.

КАША С ГРУШЕЙ СПРАВИТСЯ С ЦИСТИТОМ

Я часто мучаюсь от острых приступов цистита. И вот в очередной период обострения болезни ко мне приехала подруга, которая принялась меня лечить с помощью сушеных груш, которые привезла с собой. Начала варить мне из них компоты и готовить целеб-

ную кашу. Это помогло снять обострение. До сих пор, когда цистит напоминает о себе, пользуюсь этим рецептом. Беру большую горсть сухих груш, режу их и насыпаю в стакан доверху. Высыпаю в эмалированную кастрюльку и добавляю 4 ст. ложки овсянки. Зали-

ваю смесь 1 л кипятка и варю на маленьком огне около 5 минут. Потом закрываю крышкой и оставляю на 3 часа, чтобы груши настоялись и размягчились. Съедаю по 1 стакану жидкой каши 3 раза в день, пока приступ цистита не проходит.

И. Каменева.

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Сегодня существует большое количество способов контрацепции. У каждого из них имеются свои особенности, достоинства и недостатки.



Идеального противозачаточного метода, который подходил бы абсолютно всем и при этом не имел бы никаких минусов, увы, не существует. Это объясняется тем, что все люди

разные: отличаются возраст, состояние здоровья, образ жизни, частота половых контактов и т. д. Вот почему подбор способа контрацепции должен осуществляться индивидуально.

Средство контрацепции	Как применять	Надежность	Защита	Удобство	Побочные эффекты	На что обратить внимание
Мужской презерватив	Надевается на мужской половой орган	97,00%	да	да	Может порваться при половом контакте, аллергия на латекс	Смазку можно использовать только на водной основе (масло и крем - нельзя)
Гормональные таблетки (ОК)	Ежедневный прием 1 таблетки	92,00%	нет	да	Кровянистые выделения, мигрень, тошнота, нагрубание молочных желез и т.	Противопоказаны курящим женщинам старше 35 лет, а также при ряде заболеваний
Внутриматочная спираль (с гормонами или без)	Вводится в полость матки на 3-5 лет	99,00%	нет	да	Кровянистые выделения, болезненные месячные, перфорация матки (редко)	Подходит только рожавшим женщинам
Женский презерватив	Вводится во влагалище	80,00%	да	нет	Может выпасть при половом контакте, аллергия на латекс	Смазку использовать нельзя
Маточный колпачок или влагалищная диафрагма	Прикрепляется к шейке матки	85,00%	нет	нет	Аллергия на латекс	Рекомендуется дополнительно использовать спермициды
Подкожный имплантат (гормоны)	Помещается под кожу руки	99,00%	нет	да	Нерегулярные менструации, головные боли, набор веса	Противопоказан курящим женщинам старше 35 лет, а также при ряде заболеваний
Влагалищное кольцо (гормональное)	Вводится во влагалище на 3 недели	90,00%	нет	да	Головная боль, тошнота, нагрубание молочных желез и т. д. Кольцо может выпасть	Противопоказано курящим женщинам старше 35 лет, а также при ряде заболеваний
Инъекция (гормоны)	Вводится внутримышечно 1 раз в 3 месяца	94,00%	нет	да	Незначительное повышение массы тела, головные боли, временное снижение плотности костей	Снижает риск развития рака, воспалительных заболеваний органов малого таза, анемии
Пластырь (гормоны)	Приклеивается на кожу плеча или живота на 7 дней	90,00%	нет	да	Мигрень, тошнота, нагрубание молочных желез и т. д.	Противопоказан курящим женщинам старше 35 лет, а также при ряде заболеваний
Спермициды (гели, свечи и др.)	Вводятся во влагалище перед половым актом	65,00%	нет	да	Аллергические реакции, сухость, раздражение слизистой половых органов	Душ нельзя принимать около 6 ч. после полового контакта
Экстренная гормональная контрацепция (таблетки)	Принимается не позднее чем через 72 ч. после незащищенного полового акта	89,00%	нет	да	Тошнота, рвота, кровотечение, нарушение гормонального фона, болезненные ощущения внизу живота, слабость, головная боль и др.	Содержит «ударную» дозу гормонов, поэтому можно использовать в крайних случаях

Естественные способы предохранения ненадежны?

Несмотря на большой выбор эффективных методов контрацепции, во многих парах по-прежнему практикуются такие ненадежные способы, как прерванный половой акт и календарный метод. Почему при их использовании не стоит рассчитывать на полную защиту от беременности? **Прерванный акт.** При его использовании партнер извлекает половой член из влагалища женщины за несколько мгновений до семяизвержения. Ненадежность данного

способа определяется двумя факторами. Во-первых, мужчина может просто не успеть извлечь член вовремя. Во-вторых, еще во время фрикций выделяется небольшое количество предсеменной жидкости, которая может содержать некоторое количество сперматозоидов.

Календарный метод. При данном методе женщина отслеживает по календарю благоприятные и неблагоприятные для зачатия дни цикла. Оплодотворение яйцеклетки

сперматозоидом может произойти лишь в течение 48 часов после овуляции, при этом, продолжительность жизни сперматозоида в теле женщины может достигать 7 дней. Соответственно, «опасными» считаются несколько дней до овуляции (т. к. сперматозоид может дожидаться выхода созревшей яйцеклетки) и несколько дней после овуляции. Однако точно просчитать, когда именно наступит овуляция, не всегда возможно, особенно при нерегулярном

ЖИВОТИК НЕЗДОРОВ

? *Врач поставил ребенку диагноз неинфекционная диарея. Назначил лечение, а как кормить ребенка в этот период, не сказал.*

Марина.

С неинфекционной диареей можно справиться даже без лекарств, если правильно кормить малыша. Вся пища должна быть щадящей кишечник - это создает благоприятное условие для выздоровления в течение 2-3 дней. Утром полезно накормить ребенка рисовой кашей со сливочным маслом, сваренной на воде, без молока, или паровым омлетом и напоей чаем с домашними сухариками. На следующий день утром можно дать гречневую кашу-размазную с маслом - в ней много пектина, целительного для кишечника. Сухариков лучше насушить побольше - из целого батона, срезав с него корочки. В первые 4-5 дней после диареи желателно полностью заменять хлеб сухариками. На обед - суп из вермишели паутинки на нежирном бульоне из куриного филе, а на второе - пюре из отварной куриной грудки без гарнира или куриное суфле. Старшим дошкольникам подойдет и куриная котлета.



Полдник - рисовый отвар, слегка подсоленный, с домашними сухариками. Рисовым отваром полезно поить ребенка и между приемами пищи. На ужин предложите малышу лечебное блюдо, его называют «Творис». Это протертый через сито творог с добавлением рисового отвара до консистенции киселя. На десерт - пюре из печеного яблока без кожицы. На ночь - кисель из сушеной черники, но можно и из любых свежих ягод. Это меню надо точно соблюдать, хлеб и печенье исключаются. Лишний раз по желанию малыша можно дать ему печеное яблоко или грушу.

Выздоровление ускорят легкие лекарственные средства, которые устраняют кишечные спазмы, обволакивают слизистую оболочку кишечника, помогают быстро вывести из организма нежелательные вещества. Об этом вам расскажет педиатр.

О. Татарина,
врач-гастроэнтеролог.

Зубки у внучки никак не прорежутся

? *Внучке уже 9 месяцев, а зубы так и не появились. С чем это связано?*

О. Епишева.

Возможно, причина - недостаток кальция в питании матери во время беременности или у малыша после рождения. Если ребенок родился недоношенным, то у таких деток зубки появляются позже. Надо учитывать и генетическую предрасположенность: если у кого-то из родителей (бабушек, дедушек) зубы прорезались поздно, ма-

лыш мог унаследовать эту особенность. Это не считается патологией и, соответственно, лечения не требует. Как правило, у таких деток зубки начинают позже прорезаться, как говорят, пачками, и к полутора годам они догоняют сверстников по количеству белых жемчужин.

И. Разгуляев,
детский стоматолог.

КАЖДЫЙ ВЗРОСЛЫЙ, БУДУЧИ РЕБЕНКОМ, С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДАЛ ПРИХОДА ВЕСНЫ.

Весна! Ходим по лужам

Вспомните, с какой радостью вы ходили по лужам, каким весельем и смехом сопровождалась прыжки в воду в только что выстиранной одежде... А еще, обещание родителей, что больше не возьмут вас на прогулку. Но прыганье по лужам и хождение по ним - это не только положительные эмоции, но и способ познания ребенком окружающего мира.

Тут важно подготовить малыша к прогулке. Запреты без объяснения причины вызывают у детей негативную реакцию. Поэтому, прежде чем запрещать, терпеливо растолкуйте, почему по лужам надо ходить аккуратно: потому что все лужи разные, какая-то может оказаться глубокой. Тогда вода может попасть в сапожки, и ноги окажутся мокрыми... Важно надеть на малыша подходящую одежду и обувь. Лучше, чтобы это были водоотталкивающие проре-

зненные ботинки или сапоги, тогда ножки не промокнут. Обувь на молнии не подходит для хождения по лужам.

Об одежде. Для прогулок по лужам лучше подойдут дождевик и специальные непромокаемые перчатки. Причем, на одежде темных цветов грязь из луж будет заметна меньше. Пришли домой с прогулки? Сразу постирайте одежду. Не ругайте малыша за пятна. Вспомните, как сами любили в детстве скакать по лужам. Возможно, вы готовы снова окунуться в то далекое время и провести счастливые, незабываемые мгновения жизни вместе с малышом. Родители, которые вместе с ребенком в резиновых сапогах ходят по лужам и запускают кораблики, - вот оно, настоящее семейное счастье.

В. Солнцева,
детский психолог.

У ДОЧКИ ЗАПОРЫ

? *У моей 9-летней дочери дисбактериоз и запоры. Врач порекомендовал есть больше овощей, но ребенок категорически отказывается от них. Как быть?*

О. Курбанова.

Вместо овощей можно есть фрукты и ягоды. Готовьте дочери яблочное и грушевое пюре. Дело в том, что, если есть много сладких фруктов и ягод, это может привести к брожению в кишечнике и усилить неприятные ощущения в животе. Обойтись вообще без овощей сложно. Попробуйте запекать их на гриле, заливать вкусным маринадом. Прячьте овощи в другие блюда. К примеру, в яблочный бисквит вместе с яблоками можно добавить тыквенную мякоть. В творожный пудинг вместе с изюмом - натертую морковь, в мясные котлеты - из-

мельченную белокочанную или цветную капусту.

И еще один важный совет. У детей запоры часто связаны с тем, что они мало двигаются. Приучите дочь ежедневно качать пресс, делать упражнение «рыбка», лежа на животе. Объясните, что это нужно девочкам не только для здоровья, но и для красоты. Такой комплекс упражнений не только предупреждает запоры, но еще и помогает бороться с лишним весом, укрепляет мышечный корсет, предупреждая боли в спине.

Г. Сомова,
гастроэнтеролог, врач I категории.

Заботливо выбирала место в квартире, где разместится детская, покупала вещи для малыша. Она была счастлива. К тому же, с наступлением беременности напрочь прошли боли внизу живота, из-за которых Ире приходилось ездить к частному гинекологу. В один из последних визитов врач, как всегда, сказал Ирине много комплиментов и сообщил, что нужно брать биопсию матки. Сделали наркоз - и дальше женщины на ничего не помнила.

Родила Ира в срок и перед выпиской созванивалась с беременной подругой Олей, которой предстояло рожать через месяц. Рассказала ей, что все не так страшно. А скоро супруг Сергей уже встречал из роддома жену и дочь Анечку.

...Анечка росла жизнерадостной девочкой. Но через несколько лет Ира заметила, что дочка стала быстро уставать, побледнела, часто бегала в туалет. После обследования выяснилось: у Ани отказывает почка! Нужна была пере-

Отцом девочек оказался врач

ИРИНА К., ПОСЛЕ ТОГО КАК УЗНАЛА, ЧТО БЕРЕМЕННА, СЛОВНО ПОМОЛОДЕЛА...

садка. На семейном совете решили: мама с девочкой переберутся в столицу. Сергей останется дома, будет работать, а по выходным навещать их. Мужчина решил, что отдаст свою почку дочке. Но она не подошла. Более того, врач, который брал анализы, сказал, что, судя по всему, Сергей не отец девочки.

Три недели Сергей не появлялся у жены и дочки. Пытался переварить страшную новость. Потом приехал. Ира твердила, что любовника у нее не было. Однако Сергей решил разводиться. В помощи не отказывал, но дальше с Ириной жить не мог.

...Прошло три месяца. Ира никак не могла прийти в себя. Сергей привозил деньги. Наладить отношения не получилось. Муж отдалялся. Единственной отрадой, кроме дочери, оставалась близкая подруга Оля, у которой тоже росла дочка. Девочки родились с разницей в месяц. Оля пыталась вместе с Ирой разобраться, что же произошло на самом деле. А закончилось это тем, что муж Ольги, Захар, потребовал сделать тест на ДНК... Тоже заподозрил жену в измене. Мол, дочка на него совсем не похожа. Оля сделала тест. Оказалось, что ее дочь и правда

не от мужа. Ольга, как и Ирина, мужу ни с кем не изменяла. Женщины начали искать концы и выяснили, что лечились у одного и того же гинеколога. И у обоих он брал биопсию матки под наркозом...

В полицию подруги пришли вместе. Выяснилось, что в отделение обращалась еще одна женщина, которая рассказала: врач во время приема склонял ее к интимной близости. Более того, она подозревала, что, дав ей наркоз, он изнасиловал ее! Гинеколог все отрицал. Но тест ДНК показал, что дочка Иры, как и дочка Оли, - его дети! Только после этого врач сознался, что действительно использовал служебное положение в личных целях.

...Захар так и не вернулся к Оле. А вот Сергей всячески старается загладить нанесенную Ире травму, а к Анечке относится как к родной.

Каркаде – чай из цветов гибискуса – считается женским напитком. Он снимает боль во время месячных не хуже лекарств. Медики из США рекомендуют пить каркаде в критические дни.



Десять лет я не могла избавиться от назойливой молочницы

История моего «знакомства» с молочницей долгая - 10 лет. Каждый месяц она возвращалась снова и снова. Свечи, таблетки, спринцевания... Сильно ограничивала себя в сладком, с сексом сама понимаете как... Где-то прочитала, что зачастую молочница появляется, если в организме не хватает кислоты. Когда ее достаточно, она сама убивает болезнетворные грибки, бактерии. Но как закислить организм? Однажды совершенно случайно купила у бабульки на улице старую потрепанную книжку про мед и уксус. В ней советовали каждое утро натощак выпивать стакан воды с 1 чайн. ложкой меда и 1-2 чайн. ложками яблочного уксуса. Я воспользовалась советом. И уже полгода не вспоминаю про молочницу.

Вообще, такой напиток надо пить утром и вечером. И обязательно покупать настоящий яблочный уксус.

Марина.

Маленький секрет для женщин средних лет

Некоторые климакс переносят сходить с ума. На всех кидалась, мне казалось, что за моей спиной все шушукаются, обсуждая мой новый статус пожилой женщины, так как меня мучили приливы. Спасибо старенькой бабушке мужа, которая дала мне замечательный рецепт. В равных частях надо взять сухую мяту, полынь, липу, плоды фенхеля. Залить 2-3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Добавить 1 чайн. ложку меда и сок 1 лимона. Принимать по 1-2 стакана отвара утром и вечером. И я стала другим человеком.

Пригодится

При маточных кровотечениях залейте 1 ст. ложку травы водяного перца стаканом кипятка. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

ЖЕЛУДОК МОЖЕТ БОЛЕТЬ ОТ СОКА АПЕЛЬСИНА?

? Попробовала пить на завтрак апельсиновый сок, но начал болеть желудок. Это как-то связано с соком? Искать другие причины?
Галина Васильевна.

Неприятные ощущения в желудке могут быть отчасти спровоцированы и соком. Скорее всего, причина в заболевании желудка, о котором вы не знаете. А сок помогает его выявить. Дело в том, что в состав соков, особенно кислых, входят кислоты. Это соки из цитрусовых, гранатовый и даже свекольный. Кислоты, попадая в пустой желудок, не заполненный едой, раздражают его стенки. И тем самым могут вызвать дискомфорт. Поэтому апельсиновый сок можно пить на завтрак, но не вместо еды, а вместе с едой. А еще лучше, после еды. Тогда польза будет, а неприятных ощущений - нет.



1. От аптечных витаминов только вред, лучше есть натуральные продукты. В натуральном виде витамины очень умело прячутся в продуктах, и извлечь их непросто. Например, в нарезанном салате из самых свежих овощей через час витаминов становится в 2 раза меньше. Чтобы восполнить дефицит йода, нужно съесть 1 кг морских водорослей, а магния - 0,5 кг кураги. Синтетические же витамины, если их принимать правильно, хорошо усваиваются и восполняют любой дефицит в организме.

2. Витамины есть только в овощах, фруктах и ягодах. В овощах, фруктах и ягодах, действительно, много витамина С, каротиноидов, фолиевой кислоты... Но, например, витаминов группы В больше в отрубном хлебе, мясе и молочных продуктах. Лидеры по витамину РР (никотинамид) - гречневая крупа, дрожжи, молоко и мясо. Витамин D есть только в яичных желтках, коровьем молоке и рыбьем жире.

Бывает ли аллергия на аптечные препараты? Существует ли весенний авитаминоз? О мифах, связанных с витаминами.

СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ АВИТАМИНОЗА?

3. От аптечных витаминов бывает аллергия. От витаминов в принципе не может быть аллергии. А вот на некоторые ягоды или фрукты может. Если витаминный комплекс вызвал



реакцию, то это из-за красителя и улучшителя вкуса. Надо просто не покупать поливитамины с добавками.

4. Весенний авитаминоз - угроза здоровью. Бледность лица, го-

ловокружение, зуд кожи, выпадение волос, ломкость ногтей и повышенная утомляемость - это лишь следствие нехватки солнечного света и свежего воздуха. В чем организм действительно испытывает потребность весной, так это витамин D, который вырабатывается под воздействием УФ-излучения. Это частично и объясняет апатию и некрасивый внешний вид после зимы.

5. Поливитамины не усваиваются организмом. Вся правда о поливитаминах в таблетках заканчивается на том, что

✓ Чтобы справиться с судорогами в ногах, смазывайте подошвы ног утром и вечером свежесжатым соком лимона, но не вытирайте, а ждите, пока высохнет.

✓ При ленивом кишечнике выпивайте каждый вечер по стакану кефира с 1 ст. ложкой измельченных семян льна.

нежелательно только сочетание В1+В2+В3, аскорбиновой кислоты и всех витаминов В. И то не потому, что это вредно, а потому, что в таком сочетании ухудшается их усвоение.

6. Чем больше витаминов, тем здоровее становишься. Слишком большое количество витаминов может навредить. Есть вещества, растворимые в воде и растворимые в жире. Все витамины группы В, а также витамин С растворяются в воде, и их излишки выводятся с мочой и не накапливаются. А вот растворимые в жире витамины оседают в печени и жировых тканях. Передозировка может навредить. Например, переизбыток витамина А приводит к головокружению, тошноте. Витамин D вызывает рвоту, запор, слабость, потерю массы тела.

7. При постоянном приеме витаминов развивается привыкание. Это неверно. Ведь мы же не говорим о привыкании к воздуху, воде, а также жирам, белкам и углеводам.

При остром гастрите

Гастрит - самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. Возникает он часто из-за неправильного питания. Поэтому без диеты лечение не будет эффективным.

Правила питания

Воспаление слизистой оболочки желудка вызывает боль в животе и тошноту. Острый период болезни - самый яркий в этом смысле и требует немедленного изменения питания. В первые сутки из-за боли часто аппетит снижается. Это правильная реакция организма: лучше поголодать, чтобы не усугублять воспаление. Можно пить слегка теплую воду и чай. На второй-третий день разрешается употребление жидкой пищи, молочных и крупяных вязких супов, пюре из нежирного мяса и рыбы, яиц всмятку, небольшого количества сливочного и олив-

кового маслом, некрепкого чая, отваров, киселей, меда.

Запрещены свежие овощи и фрукты, мясные бульоны, кофе, газировки, кисломолочные напитки, хлебобулочные и кондитерские изделия, сыр. Лучше обойтись без соли или добавлять ее по минимуму. О других специях лучше забыть.

Правильное питание при обострении гастрита - маленькими порци-

От правильной работы желудка и кишечника зависит не только здоровье, но и ощущение счастья. До 95% гормона счастья серотонина синтезируется в кишечнике.

ями не менее 5 раз в сутки, чтобы нагрузка на желудок была минимальной. Чем однороднее и жиже блюдо, тем лучше. Пища не должна раздражать слизистую. Все блюда отваривайте или готовьте на пару, ешьте едва теплыми. Эту же диету назначают и при язве желудка.

Примерное меню на день

Завтрак: рисовая или манная протертая каша-размазня с кусочком сливочного масла, стакан чая с молоком.

Второй завтрак: творожная запеканка или сырник на пару, стакан молока.

Обед: пюре из мяса с рисом, компот или кисель из сухофруктов.

Полдник: яйцо всмятку, овсяный кисель.

Ужин: пюре из вареной рыбы, отвар шиповника.

Перед сном: стакан молока.

И. Разумовская, врач-диетолог.

ДОКТОР МЫЛО

Из чего готовят хозяйственное мыло? В его состав входят очищенные животные жиры - говяжий, свиной или морских рыб. Чем выше процент жирных кислот, тем выше качество мыла. За моющую способность отвечает наличие натрия, но его мало, чтобы не навредить. Для нейтрализации действия щелочи добавляют немного белой глины - каолина. А количество жирных кислот определяет надпись на самом бруске - 65%, 70%, 72%.



Ожоги

✓ При термическом ожоге место повреждения, после охлаждения его холодной водой, для предупреждения воспаления надо обработать мыльной пеной. Лучше использовать хозяйственное мыло. Но не спешите. Даже в мягком мыле много щелочи. Чтобы не навредить, подождите 2-3 минуты, пусть пена слегка опадет. Но помните, что при ожогах серной кислотой, которая при взаимодействии с водой выделяет тепло, ожог может усилиться.

✓ При попадании на кожу дихлорфоса, хлорфоса, карбофоса, тифоса или тетраэтилсвинца кожу также необходимо обработать водой с мылом.

Назревает фурункул!

Мелко нарежьте или натрите на терке кусок хозяйственного мыла. Добавьте белок сырого куриного яйца и щепотку крупной поваренной соли. Полученную смесь наложите на место нарыва, прикройте кусочком ваты и закрепите бинтом. Держите повязку столько, сколько можно терпеть. Повторяйте процедуру в течение нескольких дней, пока нарыв не прорвется.

Можно использовать и такой рецепт: мелко нарежьте хозяйственное мыло, положите в кружку и добавьте в два раза больше молока. Держите смесь на маленьком огне в течение 1-1,5 часа, помешивая, пока не образуется густая масса. Остудите, наложите на больное место и перевяжите. Меняйте ежедневно.

**Болят суставы?
Натрите мыло на крупной терке. Смешайте 1:1 с солью и приложите к суставу на всю ночь.**

Раны

✓ Чтобы залечить гнойную рану, смешайте до однородной густой массы по 1 чайн. ложке мелко нарезанного детского мыла, сливочного масла и белок 1 сырого куриного яйца. Наложите на место повреждения, оберните целлофаном и зафиксируйте бинтом. Держите повязку 6-8 часов.

✓ Если в кожу попала заноза, сначала для обезболивания, дезинфекции и профилактики воспаления обработайте это место хозяйственным мылом, размочив его водой. Если заноза вошла неглубоко, намывивая, можно попытаться выдавить ее. Заноза глубоко? Намылите кусочек ватки, приложите к больному месту, зафиксируйте бинтом и прикройте целлофаном. Через несколько часов снимите повязку и извлеките занозу. Она должна выйти сама.

☛ **В Европе, Турции и других странах принято пить кофе с водой, причем на 1 чашку кофе выпивают минимум 2 чашки воды. И все потому, что кофе сильно обезвоживает организм. Кстати, в черном и буром чае тоже много кофеина. Лучше всего пить воду.**

☛ **Чувство жажды и чувство голода находятся в организме рядом. Когда хочется что-нибудь съесть, выпейте стакан воды. Если желание есть пропало - то и не ешьте. В остальное время пейте воду: 30 мл воды на 1 кг веса в день. Вода - это еда.**

☛ **Если у вас нет сил сделать нужное количество повторов туловищем влево-вправо, значит, ваш мозг устал. Это он, а не мышцы, хочет избежать дополнительной нагрузки. Убедите его и себя в обратном. Повторяйте про себя или вслух ободряющие фразы: «Я молодец», «Какое классное упражнение!».**

На лице угри!

Места наибольшего их скопления периодически протирайте тампоном, смоченным мылом, лучше детским, смешав его с мелкой солью или перекисью водорода. От красных угрей хорошо помогает умывание с карболовым или борно-тимоловым мылом.

Кашель, насморк

✓ Чтобы понизить температуру тела и уменьшить кашель при простуде, можно сухим мылом натереть изнутри шерстяные носки, надеть их и походить.

✓ А от насморка смешайте по 1 чайн. ложке натертого на мелкой терке темного хозяйственного мыла и лукового сока. Смесь растопите на водяной бане до однородного состояния. Нанесите полученную смесь на два ватных тампона и вложите в обе ноздри на 5-10 минут. Затем хорошенько промойте нос и закапайте по 2 капли оливкового масла.

Повредили связки!

Натрите на терке детское мыло, смешайте его с водкой и яичным белком (в соотношении 2:1:1) до образования однородной массы. Пропитайте кусочек марли и прибинтуйте к поврежденному месту. Если ушиблись, натрите хозяйственное мыло, залейте его горячей водой и парьте поврежденную руку или ногу в течение нескольких минут, добавляя по мере остывания горячую воду. Затем натрите хозяйственным мылом салфетку и оберните ею поврежденную конечность. После нескольких процедур ушиб не будет сильно беспокоить. Но лечиться придется в течение 1-2 дней после получения травмы.



БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ПИТАЮТСЯ НЕПРАВИЛЬНО. КАКИЕ ОШИБКИ ОНИ СОВЕРШАЮТ?

ИСПРАВИМ ОШИБКИ

Они необходимы для укрепления костей и зубов, здоровья кожи, волос и ногтей. Пожилым людям нужно употреблять молочные продукты два раза в сутки.

очистить кишечник. А за день всего 6-8 стаканов жидкости. Пейте не только обычную воду, но и какао, молоко, сок, чай, морс, компот, квас - выбирайте то, что вам по вкусу.

1. Переедают. А это вредно. К сожалению, многие привыкли есть столько, сколько в молодости. Однако с возрастом организму требуется меньше энергии, обмен веществ и другие процессы в нем замедляются. Поэтому хлеб, крупы, макароны и сладости нужно строго контролировать. Для основных блюд лучше использовать телятину, треску, судака, камбалу, карпа. Ограничения касаются и сметаны, сливок, сыра, мороженого. А вот молоко, кефир, нежирный творог, йогурт, картофель, фрукты и ягоды нужно есть чаще.

3. Без овощей и фруктов. Овощи и фрукты должны быть в рационе ежедневно. Но возникающие с возрастом проблемы с зубами и пищеварительным трактом часто не дают возможность есть их. Рекомендуем отваривать или тушить овощи. Обжаривать их не стоит - при таком способе готовки они впитывают много жира. Фрукты можно употреблять запеченными или в виде пюре.

5. Утром поел - и до вечера. Замечали? Вы можете поесть утром, а потом весь день ничего не есть, и следующая еда будет только вечером... Это еще одна частая ошибка людей старшего возраста. Возьмите за правило есть хотя бы три раза в день даже через «не хочу». Интервалы между приемами пищи не должны быть более 4 часов.

2. Отказываются от молока. Для пожилых молочные продукты - хороший источник белка. Он усваивается гораздо лучше, чем из растительных. Все молочные продукты содержат калий, кальций и фосфор.

4. Не хочется пить. А надо. С возрастом ослабевает ощущение жажды. Утром обязательно выпивайте полный стакан воды, чтобы

6. Не вкусно? Подсолим. В почтенном возрасте, когда снижается чувствительность вкусовых рецепторов, так и хочется добавить вкуса блюдам. Проще всего щедро их посолить. Норма - не более щепотки соли в день. Пересол может привести к повышению давления и проблемам с почками.

БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЕМ АСПИРИНА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА. ОСОБЕННО, ЕСЛИ ПИТЬ ЕГО ДО ЕДЫ...

Ф. Донская, гастроэнтеролог.

Если ячмень появляется часто, значит, организму не хватает витаминов.

НАЗРЕВАЕТ ЯЧМЕНЬ

Как только почувствуете, что на глазу вот-вот вскочит ячмень, начинайте накладывать согревающие компрессы из слабого отвара ромашки или борной кислоты.

Чтобы предупредить повторение воспаления, прибегните к помощи натуральных витаминов. При обострениях хорошо помогают: сок алоэ, который надо принимать по 1 чайн. ложке 2 раза в сутки в течение 20 дней, свежие домашние соки из сырых овощей и фруктов. Наружно используйте березовый настой. Залейте 1 чайн. ложку березовых почек или 2 ст. ложки листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и делайте примочки и промывания 4-6 раз в сутки.

У меня с рождения одна почка - правая

Года два назад появились боли в правом боку во время физической нагрузки. Думая, что причина в печени, сделал УЗИ органов ЖКТ и почки. Обнаружили небольшой полип в желчном пузыре (2 мм) и кисту в почке (20 мм). Может ли из-за кисты болеть в боку? Стоит ли делать операцию, если почка единственная? А может, киста рассосется сама? Каковы риски ее озлокачествления?

Вадим.

Киста почки размером 2 см - не очень большая, она не может быть причиной боли. Если образование обнаружено впервые, нужно делать контрольные УЗИ через 3 месяца, затем через 6, а потом через год. Далее делать его раз в три года, если размеры кисты не меняются. Операцию по поводу кисты делают, если она достигает больших размеров. Но с кистами почек это происходит очень редко.

Почему появляется киста? Она может быть врожденной или возникать после перенесенной инфекции. При наличии кисты нужно контролировать анализ мочи и почечные показатели в биохимическом

анализе крови (креатинин, мочевины).

Боли в правом боку чаще всего вызывают болезни желчного пузыря - дискинезия желчевыводящих путей, холангиты. Нужно пройти у гастроэнтеролога обследование на выявление инфекций желудочно-кишечного тракта и паразитов. Если обнаружат инфекцию, надо пролечиться. Боли можно снимать спазмолитиками - «Но-шпой», папаверином. При сильных болях или болях, которые беспокоят не день и не два, а дольше, надо обратиться к врачу.





Е. Насонова, нефролог, врач II категории.

✓ Сделать нервы крепче поможет отвар календулы - 1 ст. ложка цветков на стакан кипятка, настаивайте час. Пейте настой теплым по 1/2 стакана перед сном.

✓ Долгие прогулки в парке или лесу жизненно необходимы всем, у кого проблемы с нервами.



Отдыхай!

Вариант Действия	Соль фосфорной кислоты						"Коллега" геометрии	☺ ☺ ☺ - Купила туфли, ползарплаты отдала. - Ничего себе! Что за туфли такие? - Обычные туфли. Зарплата такая...				
				Губка в пудренице			Кофеин, атропин					
								Мякоть на шашлык	Призыв, клич	Верблюдья поклажа		
					Грима-са шакала			Хлюпа-ет под ногами			Тот, кто в обиду не даст	
									Росс. космический корабль			
	"Крепеж" для мышцы	Твердая воля	Незрелая туча	Переливчатый шелк			Край насыпи					
							"Закуска" в сбруе коня	1		2		
	Времянка с буржуйкой	Грузинская минералка	Дамский "кабинет"									
							Все плохое для карапуза			Почетное звание		
	Самогон из кактуса	Третьейский суд								2		
							Шлюпка с парой весел			Порок - ... нищеты	Птицаносорог из тропиков	
	Звук от ударов по воде	Пушечная отдача								Мальчишки и девчонки		
							Доставка товара в страну		Страна в Вест-Индии	Чернец в келье		
								Порция воды, при питье			Расsegnный мальи	
								3	Бесстыжий человек	Немецкий клен		
										4		
	Аэродром на плаву	Отражение нападения	Пик Филиппин		Точка небесной сферы							Имя
							Индийская княгиня					
☺ ☺ ☺ - У вашей жены такой странный акцент! Откуда она? - Из винного погреба.												
							Сапер ошибается ... раз					
							Свободное рабочее место					



Лицо с обложки

ЕЛИЗАВЕТА БОЯРСКАЯ: «БЫТЬ МАМОЙ КРУЧЕ, ЧЕМ АКТРИСОЙ!»

В декабре Elizaveta Boyarskaya второй раз стала мамой. У шестилетнего Андрюши появился братик Гриша. Уже через месяц молодая мама вернулась в свои спектакли и приступила к репетициям. Но при всей своей преданности профессии она признается, что быть мамой круче, чем актрисой, и что сегодня от общения со своими детьми, от наблюдения за каждым их шагом она получает истинное удовольствие.

— Лиза, ты как-то сказала, что понимаешь актеров, которые почти не говорят о себе. А мне всегда казалось, что ты искренна в интервью и абсолютно читаешься в них...

— Это правда, я искренна. У меня просто по-другому не получается. (Улыбается.) Хотя мне кажется правильнее, когда артист остается загадкой, тогда в его ролях зритель видит персонажей, а не человека, про которого они все знают. Но, с другой стороны, если актер убедителен, то должно быть все равно. Я часто увлекаюсь, когда начинаю разговаривать с журналистом, в том случае, если он интересный собеседник. Сама начинаю размышлять и себя проверять в чем-то. Интервью — это же еще и самоанализ.

— Сейчас твой актерский азарт не приглушило рождение второго ребенка?

— Приглушило. Я понимаю, что быть мамой круче, чем актрисой. Хотя знаю, что долго без этой профессии существовать не смогу, но уже точно не буду безумствовать, чтобы пытаться успеть

все. Сниматься было бы идеально раз в год - полтора. Сказать, что я сейчас хочу какую-то новую работу, — нет. У меня уже много обязанностей в театре: спектакли, репетиции, и я этому радуюсь. Пока хочу сидеть дома со своими мальчишками, смотреть, как они растут, водить их на занятия, ездить с ними в разные места. От этого я получаю истинное удовольствие, чувствую себя полноценной, успешной, реализованной и счастливой.

— А чем занимается Андрюша? Еще недавно ты говорила, что не хочешь пока его очень загружать...

— Он занимается английским языком, музыкой, шахматами, ходит на курсы чтения, осваивает скейт. Он не посещает садик, так что все равномерно распределяется на неделю, и он не слишком перегружается.

— Всем занимается с удовольствием, и музыкой?

— Я не знаю ни одного ребенка, который бы с радостью бежал к инструменту, потому что это большой труд. Ему нравится подбирать мелодии, но иног-

да ему сложно усидеть и играть гаммы. Я читала много интервью известных дирижеров и музыкантов о том, как родители их мучили и заставляли заниматься и они люто ненавидели музыку. У нас нет цели сделать из Андрея музыканта, поэтому нет правила — играть на фортепиано часами каждый день, он делает это несколько раз в неделю по часу. И для общего музыкального развития вполне достаточно. В шахматы играет с большим удовольствием и делает успехи. Мне кажется, это очень хорошо для интеллектуального развития. А у Андрюши математический склад ума. Кстати, и Макс и папа тоже неплохо владеют шахматной игрой. Скейт сын осваивает с Максимом. Гриша подрастет, и мы к ним присоединимся. Я встану на ролики, в детстве я довольно неплохо каталась, даже делала трюки.

— Думаю, что без помощи родителей ты бы сейчас не справилась со своей нагрузкой в театре...

— Конечно! Их помощь стопроцентная, сейчас мы живем в Петербурге все вместе, еще у нас есть няня, и к нам постоянно приходит наша вторая бабушка. Через какое-то время мы переедем в свою квартиру, но она рядом. Мы настолько друг с другом связаны, что даже разъехавшись, не разойдемся.

— Готовишь ты или мама?

— Готовить нам нужно только для папы и Андрея, я и Максим заказываем себе еду на месяц. Только у Максима питание — спортивное, а у меня — диета кормящей мамы. Это удобно, разнообразно и вкусно. А мама ест все, что остается после Андрея и папы. (Смеется.) Поэтому, по сути, мама готовит папе, а Андрею готовит по очереди, в зависимости от того, кто дома.

— Мне почему-то кажется, что такому совместному проживанию больше всего рад твой папа...

— На самом деле это для всех счастье. Понятно, что иногда мы испытываем какие-то неудобства, потому что не всегда совпадаем, не всегда у нас одинаковые взгляды. Но это естественно, мы люди разных поколений, по-разному воспитываем детей, но это не принципиально. Все равно я понимаю, что когда-нибудь, лет через тридцать, буду вспоминать эти мгновения, когда дети были маленькими и все мы находились вместе, они были самыми счастливыми. Я догадываюсь, что в некоторых семьях сложные отношения, иногда дети мучаются и хотят съехать от родителей, происходят конфликты, но у нас, слава богу, такого нет. Поэтому нужно ценить каждое мгновение. Я об этом думаю, и мы не торопимся никуда убежать.

— Максим говорил, что возьмет «декретный отпуск», по крайней мере от съемок. Так и случилось?

— Да, до конца января он даже не играл в театре, полностью декабрь и январь был дома с нами. В конце мая начнет плотно сниматься, и это правильно, пора возвращаться в строй.

— Изменилось ли что-то в ваших отношениях с Максимом? Вы же оба

сконцентрированы на маленьком. Иногда это трудные периоды, особенно для мужчин...

— Нет, у нас ничего не поменялось. Мы заботливые родители, любящие муж и жена, классные друзья. Так что ничего не ушло, может быть, даже увеличилось, потому, что количество любви прибавилось.

— А как тебе кажется, с рождением Андрея Максим сам изменился в чем-то?

— Родители обязаны быть хорошими психологами и дипломатами, чтобы не ранить ребенка, не обидеть. И Максим стал еще более чутким. До рождения детей мы были сосредоточены на себе и друг на друге, а материнство и отцовство разворачивает людей по отношению к другим. Становишься менее импульсивным, думаешь, прежде чем сказать резкое слово, любое решение взвешиваешь. С детьми нельзя что-то делать сгоряча, необдуманно. И потом, это вообще в жизни очень помогает. Отцовство меняет мужчин. Кого-то — в меньшей степени, кого-то — в большей. Для одних достаточно периодически говорить ребенку «коза, коза», хлопать по попке, в лучшем случае — зарабатывать деньги. А для Максима отцовство — одно из его призваний. Он потрясающий отец, может с ребенком проводить двадцать четыре часа в сутки с удовольствием, а не просто посадит его смотреть мультики. Нет, он будет с ним разговаривать, раскрашивать вместе что-то или рисовать, пилить, читать, гулять с ним, может испекать и приготовить ему еду. В общем, он как мама, только еще и друг, и наставник. Мне очень нравится, что Максим с Андрюшей общаются как товарищи. Это хороший задел на будущее для отцовско-сыновних отношений. Я думаю, что он со всеми детьми будет таким же внимательным и заботливым. Сейчас с Гришей пока больше нахожусь я, но, тем не менее, весь первый месяц, когда ночью по несколько раз приходилось вставать, ни разу не было такого, чтобы я одна возилась с ребенком, а он спал. Он все время помогал мне его перепеленывать, кормить, носить на руках, мы все делали вместе. И потому первый месяц, всегда достаточно тяжелый, прошел в такой радости и легкости, что доставил одно наслаждение. Теперь уже не страшно иметь детей еще и еще, сколько бог даст.

— Есть программа максимум?

— Конечно, до фанатизма доходить не будем, иметь троих было бы идеально. А там... посмотрим. Со вторым ребенком я еще больше осознала, что материнство — это абсолютно мое, я в этом раскрываюсь, цвету, растворяюсь, и поэтому уже понимаю, что хочу еще пережить то время, когда детки маленькие. Я очень люблю с малышами возиться. Но пока не будем торопиться. Мне кажется, что идеальная разница между детьми от четырех до шести лет.

— А в перспективе ты бы хотела девочку?

— Сначала я очень хотела, чтобы второй была дочка, признаюсь, даже

немного расстроилась после УЗИ. А потом поняла, что нет, парень — это здорово. И сейчас думаю, если бог даст третьего ребенка, здорово бы было, если бы это был третий пацан. А вот мама рассказывала, что, узнав о том, что у нее будет девочка, огорчилась, потому что не понимала, как с ними надо себя вести. А сейчас говорит: «Я не знаю, как бы сложилась моя жизнь без тебя». Пока я не представляю, как общаться с девочками, а с пацанами мне хорошо и весело.

— А Максим что говорил на этот счет? Мне кажется, он из нежных пап...

— Он очень хотел сразу же второго мальчика. Мы еще не знали пол ребенка, но он был уверен, что будет пацан.

— Ты говорила, что родительская любовь не может избаловать, сделать эгоистом, наоборот, она подпитывает, дает уверенность в себе...

— Да, я помню, что мне всегда говорили, что я лучше всех: самая озорная, шаловливая, самая добрая, красивая, самая умная... Я помню все интонации, с которыми это произносилось. «А кто это у нас такой хороший? Кто такой милый?». Было бесконечное целование, обожание, обнимание.

— А ты помнишь какой-то свой детский, подростковый проступок, за который родители очень отругали, наказали?

— Конечно. В нашей семье папа всегда был добрым полицейским, а мама — строгим. (Улыбается.) Он вообще не способен был даже повысить на меня голос. Класса до восьмого я не очень хорошо училась, прогуливала уроки, по каким-то предметам у меня была плохая успеваемость. И в какой-то момент маму вызвали в школу, сказали, что так больше не может продолжаться, надо

как-то исправлять ситуацию, и предложили подумать, как совместными усилиями это сделать и повлиять на меня. Ей долго не говорили, берегли, видимо, было неудобно позвонить и сказать: «Так, ваша девочка плохо учится, «тройка» здесь, «двойка» тут, разбейтесь!». И решились они на это, только когда уже было плохо по всем статьям, и мама пришла в ужас, потому что ни сном ни духом не ведала, что такое происходит. И мама ужасно расстроилась и сильно меня отругала, но она не просто кричала, она пыталась достучаться до моего сознания. Объясняла, что нужно хорошо окончить школу, иначе я буду глупой, необразованной и не смогу хорошей работой обеспечить себе достойную жизнь. С этого момента она за меня взялась так, что мне было не продохнуть вообще до конца одиннадцатого класса. Мне обеспечили такую занятость, что после школы у меня был один репетитор, потом второй, потом я ела, приходил третий, затем делала уроки и шла спать. В общем, подтанули так, что за три класса я окончила школу без «троек» и немецкий язык выучила за четыре года практически в совершенстве, хотя именно он у меня был самым проблемным предметом. Если бы меня сейчас спросили, какой предмет был самым любимым в школе, я бы сказала, что немецкий. Я ездила в Германию по обмену два раза, в Мюнхен, разговаривала абсолютно свободно на немецком языке. Когда я почувствовала, что у меня получается, не такая уж я и глупая, то так этому обрадовалась, что ощутила вкус к учебе и стала хорошо учиться. За что маме безумно благодарна.

— Сейчас много чрезмерной легкости и необязательности в отношениях людей, в том числе между мужчиной и женщиной...

— Вообще «легкость» и «свобода» — очень хорошие слова. Ничего не может быть лучше, чем легкие отношения, в которых есть определенная свобода. Но я за традиционные семейные ценности. И вообще, в любых близких отношениях нужно уметь ждать, терпеть, прощать, быть добрыми, отзывчивыми, беречь то, что мы имеем. Надо относиться к этому более серьезно и более ответственно, потому, что потерять и разрушить очень легко, а сохранить гораздо сложнее.

— Как ты относишься к гражданскому браку?

— Мне приятно осознавать, что мы семья во всех смыслах этого слова, что я жена, что у меня есть муж, а у нас — дети. А для кого-то это совершенно не принципиально, но при этом люди живут вместе долго и по любви, бывает, и всю жизнь. Надо поступать так, как комфортно обоим.

— Мне кажется, для сохранения чувств очень важно восхищаться и гордиться любимым человеком, и это я ощущаю в каждом твоём слове о Максиме...

— Конечно, это важно! На мой взгляд, ты не умная жена или не умный муж, если не восхищаешься своей второй половиной. (Улыбается.)





ДУША БОЛИТ

Многие воспринимают психосматику как некий магический справочник: спина ноет, потому, что много на себя взвалила, ухо заложено - потому, что слышать об этом не хочется. Но не торопитесь ставить диагноз.

Все болезни от нервов», - любила повторять бабушка. Современные ученые с ней вполне согласны: стресс действительно влияет на состояние нашего здоровья. Именно так и работает психосоматика.

ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

Здорового и крепкого альфа-самца обезьяны в ходе эксперимента посадили в клетку без удобств. А рядом поместили другого, менее доминантного, но явно более везучего. На глазах у товарища он вкусно ел и проводил время с хорошенькой обезьянкой. Через несколько месяцев первый на нервной почве приобрел целый букет болезней.

Мы недалеко ушли от наших предполагаемых предков. Страхи, неудовлетворенные потребности и разочарования действительно могут превратиться в артрит или гипертонию. Почему так происходит? Первая причина - характер реакции на стресс. У одного человека в тяжелых условиях самочувствие не меняется. Другой со временем начи-

нает жаловаться на сердце, печень и экзему. Активное поведение повышает сопротивляемость организма, тактика выжидания и бездействие ослабляют его и вызывают психосоматические заболевания.

После стресса, когда организм, наконец, расслабляется, обычно и происходит сбой. Год работал на трех работах, мыл подъезды, лечил любимую овчарку - и ничего. А только жизнь наладилась - все, лапы лопит и хвост отваливается. Не у овчарки. Силы закончились!

Во время стресса организм вырабатывает адреналин, норадреналин и кортизол. В критической ситуации они подстегивают и делают нас более энергичными. Но, если стресс носит хронический характер, они начинают подавлять иммунную систему.

Согласно другой версии, психике свойственно вытеснять глубокие конфликты в подсознание. Организму надо удерживать их там, да еще и бороться с самим стрессом. Даром для здоровья такие нагрузки не проходят.

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ

Психосоматические реакции, а особенно внезапные недуги, возникающие на пустом месте, стоит проанализировать. Часто это довольно типичные ситуации: мы заболеваем после ссоры или накануне важного неприятного события. Переживаем, что слегли с приступом мигрени перед походом к родственникам или от расстройства желудка - за час до выступления на работе. Но к страданию примешивается тихое удовлетворение: мы добились своего. Отдохнули, избежали трудной ситуации или получили желанное внимание.

Бывает, что у человека в результате действительно развивается заболевание, которое подтверждают УЗИ, анализы крови и прочие обследования. Но есть и более сложные случаи, так называемое, соматизированное расстройство. Например, пациент жалуется на боли в сердце, при том, что показатели у него, как у космонавта перед полетом. Находит у себя все симптомы желудочно-кишечного заболевания, но врачи не видят никаких отклонений. В особо тяжелых случаях болезни могут сопровождаться даже временным параличом или слепотой. Если же доктор докажет сложному пациенту, что его сердце или печень в порядке, болезнь чудесным образом переедет в другую часть тела.

РАЗГОВОР НАЧИСТОТУ

Брать себя в руки и убеждать в хорошем самочувствии бесполезно. Важно понять, что хочет донести до вас организм. Когда он выдает реакцию в виде нарывов в горле, температуры или боли в желудке. И разобраться в самой ситуации. Отчего вам так не хочется ходить на эту работу. Почему во время разговора на определенную тему перехватывает дыхание и дрожат руки. Что не так с отношениями, если вы регулярно заболеваете после ссор, но не можете высказать обиду. Это не заменит таблетки и визит к врачу, но может стать неплохой профилактикой. Нужно прислушиваться к тревожным сигналам тела - не игнорировать боль, скованность мышц и бессонницу. И, если понадобится, попробовать разобраться в себе системно - с помощью телесно-ориентированного психотерапевта, например.

Ипохондрию часто связывают с равнодушием матери. Если в детстве ребенка мало любили и часто отвергали, став взрослым, он может искать причину проблем в несовершенстве своего тела

ВСЕ КАК ПОЛОЖЕНО

Поза эмбриона во сне говорит о тревоге, желании почувствовать себя защищенным. Спящие на животе словно поворачиваются спиной к миру, отгораживаются от внешней агрессии. Человек, обнимающий подушку, может ощущать нехватку физического контакта. А тот, у кого вытянуты руки по швам, словно и не отдыхает: забот так много, что он готов вскочить и начать действовать по первому сигналу.



ПРОСТО НЕ ПЕРЕНОШУ

Аллергия в большом количестве случаев имеет психосоматическую природу. Кожа, слизистые и бронхи защищают наш организм, и если столкновение с реальностью причиняет боль или дискомфорт, они реагируют на это. Например, у ребенка, которого обижают одноклассники, может возникнуть аллергическая реакция на шерстяную форму или пыль в классе. А у девушки, брошенной любимым, - на духи, которые он когда-то подарил. Даже, если причина аллергии в другом, стресс способен усилить проявления, превратив легкое покраснение кожи в зудящую корку, а кашель - в астматический приступ. Обычно такая аллергия плохо поддается лекарственной терапии, но зато если проблема решается - нередко проходит бесследно.

Я ЕГО ЛЮБЛЮ

Принять, почувствовать, договориться... Наладить отношения с телом помогут специальные упражнения. Нет, речь не о жиме лежа или глубоких приседаниях.

Вот что нужно периодически повторять, чтобы даже самые прохладные отношения превратились в крепкую и, главное, взаимную любовь.

ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ХОРОШЕМ

Героиня одной детской книги поворачивалась к окружающим исключительно правым профилем, считая, что с этой стороны она выглядит выигрышнее. Подумайте, какие части тела нравятся вам - руки, уши, шея? Глядя в зеркало, акцентируйте внимание именно на них, а не на «этих ужасных коленках». Проговаривайте свои мысли вслух - хвалите изящные лодыжки, тонкие запястья, женственный изгиб талии.

ХОДИТЬ БЕЗ ОДЕЖДЫ

Делайте это при любой возможности, когда остаетесь одни. Если совсем некомфортно, надевайте нижнее белье или очень открытые вещи. Таким образом вы привыкнете к своему телу, станете меньше стесняться и начнете чувствовать себя гораздо лучше.

ДОВЕРЯТЬСЯ ПРИКОСНОВЕНИЯМ

Сходите на массаж, обертывания или другие процедуры, подразумевающие тактильный кон-

такт. Втирания ароматных масел с экстрактами дикого миндаля и гуавы и прочие проявления заботы помогут относиться к себе с вниманием и нежностью.

ФОТОГРАФИРОВАТЬСЯ

Не для того, чтобы повесить на стену или подарить любимому мужчине. Просто для себя. Выберите фотографа, чья манера вам импонирует, и договоритесь о съемке. Хороший мастер увидит вас прекрасной и сделает потрясающие снимки, которые автоматически повысят самооценку. Только заранее проговорите с ним свои страхи и сомнения.

БАЛОВАТЬ СЕБЯ

Странно звучит, но делайте подарки своему телу. Час в бассейне, шелковый шарф, питательный крем, удобную подушку, пирожное - словом, все, что доставляет удовольствие.

ОБСУЖДАТЬ НЕДОСТАТКИ

Нужно не ругать себя, а пытаться понять истоки недовольства. Например, вам кажется, что кожа чересчур бледная, а живот слишком выпирает. Почему вы так думаете? Нет, «это же очевидно» - не ответ. В чем причина? Случайная реплика подруги, собственное сравнение с моделью из журнала, критический

взгляд соседки по лежаку на пляже? И, главное, как вам мешает то, что вы считаете недостатками? Не дает строить отношения? Лишает уверенности? Проанализируйте, насколько обоснованы ваши претензии к себе и стоит ли им доверять.



ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К ОЩУЩЕНИЯМ

Особенно в радостные моменты. Фиксируйте все, что чувствуете, - упругость пружин матраса, аромат кофе, реакцию на теплую воду или на поцелуй ребенка. Отмечайте все хорошее, что вы видите, слышите и осязаете благодаря телу. Сосредоточьтесь на том, как вы идете, берете с полки флакон духов, открываете дверь. Отблагодарите тело за возможности, которые оно вам дает. Если есть вдохновение и фантазия, напишите благодарственное письмо. Да-да, на красивой дорожной бумаге с запахом фиалок! Или просто станцуйте перед зеркалом.

Женские судьбы



ЮЛИЯ НАЧАЛОВА

Красота дороже жизни

В тот момент, когда сердце Юлии Началовой остановилось, по телевизору шла трансляция шоу с ее участием. Она улыбалась с экрана, выглядела счастливой и привлекательной.

Юлия всегда хотела блистать на сцене, стремилась во что бы то ни стало соответствовать идеалам красоты. Если бы не это стремление, возможно, она бы до сих пор была жива.

МАЛЕНЬКАЯ ЗВЕЗДОЧКА

О госпитализации Юлии Началовой много говорили, но никто не думал, что все закончится так трагично.

11 марта Юлия оказалась в больнице. Чего только не писали о ее состоянии! Кто-то утверждал, что это пиар, средство привлечь к себе внимание, кто-то был уверен, что певица симулирует болезнь, чтобы избежать суда с бывшим мужем. Другие злорадствовали; мол, получила по заслугам, нечего было пить таблетки для похудения и увеличивать грудь.

Успех пришел к Юлии Началовой очень рано, когда ей было всего десять лет. А петь она начала чуть ли не с рождения. Ее родители - профессиональные музыканты - не могли не заметить, что у дочки необыкновенный голос и слух. И, как

никто, понимали, что врожденные способности надо развивать. Юлия занималась вокалом с двухлетнего возраста, а в пять уже выходила на профессиональную сцену.

В десять она попала на телепередачу «Утренняя звезда», одержала громкую победу и обрела популярность. Ее пригласили вести «Там-там новости» - музыкальную программу для детей, в то же самое время она работала над своим первым альбомом. Он вышел, когда девочке было четырнадцать. А потом появился хит «Герой не моего романа», который пели все старшеклассницы страны.

Юлия Началова не считалась звездой первой величины, тем не менее, она много лет была на эстраде, пела для своих поклонников. У нее был великолепный вокал, своеобразная, легко узнаваемая манера исполнения. После того, как Юлия выступила на шоу «Один в один!», услышала о себе от судьбы: «Я думал, она обычная безголосая певичка со смазливой внешностью. А оказывается, у нее настоящий талант!» Талант, который так до конца и не раскрылся.

ГЕРОИ НЕ ЕЕ РОМАНА

Сейчас говорят, что здоровье Юлии Началовой подорвала пластика груди, вызвавшая осложнения. Но на самом деле проблемы со здоровьем начались гораздо раньше - в 19 лет, когда юная певица решила, что ей надо худеть. Юлия была милой девушкой с приятными формами, но хотела стать совершенством. К тому же, возлюбленный, вскоре ставший мужем, подливал масла в огонь. «Мне нравятся худышки», - прямо говорил Дмитрий Ланской, солист популярной группы «Премьер-министр». В одном из интервью Юля призналась: «Дима легко мог сказать за ужином: "Тебе хватит" - и отодвинуть тарелку. А если я хотела съесть булочку или шоколадку, он смотрел на меня как на преступницу».

В какой-то момент Юлия решила: пора садится на жесткую диету. И просто перестала есть. Пила воду, постепенно привыкая к голоду и слабости. Чувствовала она себя ужасно, но зато талия заметно уменьшилась, и это ее безмерно радовало. Через месяц она попала в больницу с истощением. Врачи били тревогу: певица едва не дошла до такой стадии анорексии, когда в организме могли начаться необратимые процессы. От желания голодать ее тогда избавило предупреждение доктора: «Если продолжишь голодать, не сможешь иметь детей». Юлия очень хотела стать мамой...

Как раз в то время певица узнала: пока она ездила по гастролем и истязала себя, чтобы нравиться мужу, он развлекался с моделями. Началова подала на развод. И наконец-то вздохнула с облегчением: теперь никто не будет заглядывать в ее тарелку! От такого психологического тирана надо было избавляться еще раньше!

«Я бы очень хотела сразу встретить - своего принца, создать с ним семью, родить детей и всю жизнь про-



В детстве и подростковом возрасте Юлия участвовала в разных музыкальных проектах. Популярность ей принесла передача «Утренняя звезда»

жить без расставаний. Но, к сожалению, у меня так не получилось», - сетовала певица. Принца ей пришлось искать всю жизнь.

Вторым мужем Юлии стал футболист Евгений Алдонин. У них родилась дочка Вера. Родители малышку обожали! Евгений заботился о своих девочках и не уставал повторять жене, что она красавица. Но была в их браке одна проблема: супруги нечасто виделись. Футболист Алдонин постоянно пропадал на сборах, Юля оставалась одна. Наверное, именно это постепенно убило любовь. Они привыкли жить порознь, у каждого шла своя жизнь.

Но даже после развода Юля всегда тепло отзывалась о Евгении. Их дочка попеременно жила то с мамой, то с папой. Алдонин оставил бывшей жене четырехкомнатную квартиру, которая и стала камнем преткновения в отношениях с новым мужчиной.

РОКОВОЕ ЛЕТО

После родов Юля поправилась и всеми силами старалась вернуть себе форму. Ей удалось похудеть, но изменившаяся форма груди все равно удручала... И тогда молодая женщина решила прибегнуть к пластике. Легла на операцию в разгар лета, хотя специалисты советовали подождать. Жара - не лучшее время для хирургического вмешательства, да и молодой маме, недавно закончившей кормить ребенка, нужно время на восстановление. Юля была непреклонна, и врачи сдались - провели маммопластику.

Увидев себя в зеркале с новыми формами, Юля снова почувствовала себя красивой и желанной. Но радость длилась недолго. Потом она скажет: «Лето 2007 года стало для меня роковым». С того момента начались серьезные проблемы со здоровьем.

Имплантаты приживались плохо, самочувствие было ужасным, вскоре Юлия начала буквально ненавидеть новую грудь. И решила от нее избавиться. Операцию по удалению грудных имплантатов ей проводили американские врачи. Как это принято за океаном, ее выписали из больницы на следующий же день. И вскоре поняли, что поторопились: у пациентки поднялась температура, швы не заживали, началось воспаление. Как выяснилось позже, в организм Юли попала инфекция, вследствие этого начали отказывать почки. Тогда ее откачали, поставили на ноги. Она снова чувствовала себя здоровой и полной сил.

Как оказалось, расслабляться было рано - у Юли начали болеть суставы. Врачи диагностировали подагру, возникшую из-за нарушения обмена веществ: после операции и вызванных ею осложнений организм так и не смог полностью восстановиться. Именно из-за пораженных суставов Юлия в последние годы

не появлялась на публике без перчаток, которые всегда были подобраны к ее образу и казались частью стиля...

Затем к подагре добавился еще один неутешительный диагноз - сахарный диабет. Певице пришлось придерживаться жесткой диеты, проходить изнуряющие курсы лечения. Как она жалела, что когда-то решилась на увеличение груди!

«Если тебе постоянно хочется что-то в себе изменить, там уменьшить, там добавить - значит, у тебя проблемы с самооценкой. И работать нужно над этим», - говорила Юлия несколько лет назад. В момент интервью у нее уже был букет тяжелых заболеваний, и она прекрасно понимала, что могла бы остаться здоровой, если бы не гналась за красотой.

После расставания с футболистом Началова встретила хоккеиста Александра Фролова. Они познакомились в Лос-Анджелесе, Юля записывала там альбом, а Александр был на сборах. Певица пришла на мероприятие с высокой температурой. И хотя старалась не подавать виду, как ей плохо, мужчина заметил ее состояние, предложил помощь, отвез домой. С тех пор они были вместе.

Юля и Александр прожили вместе пять лет, хотя так и не расписались. Расставание не было мирным из-за квартиры. Александр утверждал, что выкупил половину собственности за 20 миллионов, и даже предъявлял расписку Юлии. Она говорила, что квартира ее, и делить жилье не хотела.

Новый возлюбленный Юлии Вячеслав, с которым она несколько месяцев назад впервые показалась на публике, оказался юристом. Он помогал ей с судами, но она постоянно нервничала, и это стало еще одной причиной обострения всех болезней.

ПОСЛЕДНИЙ ВЗЛЕТ

В последнее время о ней чаще говорили в связи с прогрессирующей болезнью, которая все больше уродовала певицу, чем в связи с музыкой. И это не могло не расстраивать Юлию. Когда она видела очередной заголовок: «Поклонники шокированы внешним видом Началовой», ей хотелось плакать. И она плакала, когда никто не видел. А на сцене и перед камерами всегда улыбалась.

В этом году певицу позвали сразу в две программы: «Ты супер!» и «Один в один!». Юля была счастлива: ее снова воспринимали как творческого человека. Ощущение востребованности дарило певице крылья: Юлия с улыбкой просыпалась по утрам, летела на съемки. И все меньше внимания уделяла своему здоровью.

Съемки длились часами, и каждую минуту нужно было прекрасно выглядеть, улыбаться, порхать на каблуках. Для Юли с ее больными суста-



Юлия души не чаяла в своей дочке Вере. Теперь девочка будет жить с отцом - футболистом Евгением Алдоным



Во время свадебной церемонии Евгений подарил жене ключи от новой квартиры. Казалось, их союз не распадется никогда...

вами это было непросто. Но она не жаловалась. Пусть ей приходилось терпеть боль, но Началова оказалась снова в своей стихии: на сцене, под светом софитов и под прицелами телекамер. Ради этого она была готова на многое. На съемках Юля натерла ногу, через несколько дней образовалась маленькая ранка. С кем не бывает! О том, чтобы обратиться в такой ситуации к врачам, никто и не подумает. Не подумала и Юлия. Она обрабатывала кровотокающую мозоль обезболивающими, не замечая, что рана выглядит нехорошо. Когда женщина все же оказалась в руках врачей, те были в шоке: как можно было довести себя до такого состояния! Начался некроз тканей, заражение проникло в кровь. В организме резко подскочил уровень сахара, и Юлия впала в диабетическую кому.

С каждым днем ей становилось все хуже. Легкие перестали работать, пришлось подключить аппарат искусственной вентиляции, начался отек мозга. Шансы на выздоровление были ничтожными. И тогда врачи решились на крайние меры: провели операцию на ноге, чтобы отторгнуть пораженные ткани. Это не помогло. Сердце Юлии Началовой не выдержало нагрузки и остановилось 16 марта. Ей было всего 38 лет.



ЮБИЛЕЙ ОДРИ ХЕПБЁРН

удовольствию небольшой толпы, приветствовавшей это неожиданное сольное выступление. Из-за натянутых отношений между родителями девочка стала часто проводить время вне домашних стен — обычно с книжкой, где-нибудь под деревом. Среди сверстников друзей у Эдды было мало, и она предпочитала одиночество или общество всякой домашней живности — кошек, собак, кроликов, лошадей, которых рядом было предостаточно. Школьные годы провела в оккупированном фашистами Арнеме, где жила с матерью после развода родителей. Дядя и двоюродный брат матери Одри были расстреляны за участие в движении Сопротивления. Её брат находился в немецком концлагере. Вследствие недоедания у Одри развились анемия, заболевание органов дыхания и отечность. Училась хореографии в Арнеймской консерватории, в Амстердаме у Сони Гаскелл и в лондонской балетной школе Мари Рамбер. Играла в музыкальном театре в таких постановках, как «Высокие ботинки на пуговицах» и «Пикантный соус».

В 1948-м дебютировала в кино, сыграла в фильме «Семь уроков голландского». После ряда ролей второго плана в начале 1950-х переехала в Нью-Йорк, и в 1953-м Уильям Уайлер пригласил её на главную роль в «Римских каникулах». Одновременно со съёмками в Риме она ездила в Америку, где играла главную роль в бродвейском мюзикле «Жижи». Успех «Римских каникул» позволил начинающей звезде заключить контракт со студией «Парамаунт».

Став одной из самых популярных актрис, снималась вместе с такими

ведущими актёрами, как Хамфри Богарт («Сабрина»), Фред Астер («Забавная мордашка»), Морис Шевалье, Гари Купер («Любовь среди дня»), Джордж Пеплард («Завтрак у Тиффани»), Мел Феррер, Генри Фонда («Война и мир»), Энтони Перкинс («Зелёные чертоги»), Питер Финч («История монахини»), Бёрт Ланкастер («Непрощённая»), Кэри Грант («Шарада»), Рекс Харрисон («Моя прекрасная леди»), Питер О'Тул («Как украсть миллион»), Альберт Финни («Двое в пути») и Шон Коннери («Робин и Мэриан»). После съёмок в триллере Теренса Янга «Дождись темноты» актриса исчезла с экранов почти на десять лет. Вернувшись во второй половине 70-х, она сыграла всего в нескольких картинах: экранизации триллера Сидни Шелдона «Кровное родство», комедии Питера Богдановича «Они все смеялись» в паре с Беном Газзара и ироническом детективе «Любовь среди воров», где ей компанию составил Роберт Вагнер. Лебединой песней Одри стала небольшая роль Ангела в фильме Стивена Спилберга «Всегда». Всего на её счету 34 роли в кино и на телевидении.

Одри Хепбёрн умерла от рака желудка 20 января 1993 года в швейцарском Толошеназе. На церемонии «Оскар» 1993 года великая актриса была посмертно награждена гуманитарной премией Джина Хершолта. Обладательница ещё 23 престижных наград, среди которых «Оскар» и «Золотой глобус» за «Римские каникулы», три премии BAFTA и «Давид ди Донателло», две премии «Тони», приз фестиваля в Сан-Себастьяне, «Грэмми», «Эмми» и другие.

4 мая исполнилось 90 лет со дня рождения великой американской актрисы, фотомодели, танцовщицы, жены Мела Феррера, специального посла ЮНИСЕФ, иконы стиля и принцессы Золотого века Голливуда Одри Хепбёрн.

Одри Эдда Кэтлин ван Хеестра Хепбёрн-Растон родилась 4 мая 1929 года в брюссельской коммуне Иксель в семье голландской баронессы Эллы ван Хеестра и ирландца Джозефа Виктора Энтони Хепбёрна-Растана. Склонность к сцене проявилась, когда Эдде исполнилось всего три года и мать впервые привезла её в Англию. В городке Фолкстон на побережье девочка сбежала от матери. Её обнаружили возле эстрады, на которой играл оркестр. Эдда самозабвенно танцевала к

ДОЧЬ РОБИНА УИЛЬЯМСА СТАЛА РЕЖИССЁРОМ



Актриса Зельда Уильямс («Мёртвое лето») дебютирует в качестве режиссёра полнометражного кино, сообщает Deadline.

Кинокомпания Assemble Media доверит 29-летней дочери Робина Уильямса постановку триллера «Спроси меня о чём угодно» (Ask Me Anything), основанного на

сценарии Джона Викстрема, включённого в «Чёрный список» 2018-го.

Зрителей ожидает игра в кошки-мышки, которую затеял таинственный хакер с музыкальной суперзвездой и подающим надежды молодым журналистом. Злоумышленнику приспичило взломать форум, где оба проводили откровенное онлайн-интервью, и он завалил слушателей самыми грязными секретами из прошлого участников.

Уильямс обратила на себя внимание в прошлом году на фестивале в Трайбеке своей короткометражкой «Креветка» (Shrimp) с Фрэнсис Фишер, Сашей Лейн и Тайкой Вайтити. Данная картина послужит основой для сериала, где Зельда выступит сценаристом, режиссёром и исполнительницей одной из ролей.

УШЛА ИЗ ЖИЗНИ ЭЛИНА БЫСТРИЦКАЯ

26 апреля, на 92-м году жизни, умерла заслуженная артистка РСФСР, народная артистка СССР, РСФСР, Грузинской, Азербайджанской и Казахской ССР, популярная советская и российская актриса театра и кино Элина Авраамовна Быстрицкая. Об этом сообщается на сайте Малого театра, где Быстрицкая работала с 1958 года.

«Русское искусство понесло невосполнимую потерю. Мы приносим свои глубочайшие соболезнования родным и близким актрисы», — говорится в сообщении. Как уточняет ТАСС, в последние годы актриса тяжело болела.


Элина Авраамовна родилась 4 апреля 1928 года в Киеве. В 1953-м окончила Киевский государственный институт театрального искусства имени И. К. Карпенко-Карого. Помимо Малого



театра, работала в Вильнюсском русском драматическом театре и Московском театре имени Пушкина.

В кино дебютировала ролью Лены Алексеенко в фильме «В мирные дни», вышедшем в 1950-м. Прославилась благодаря образам Аксиньи в «Тихом Доне» Сергея Герасимова и Лёли в «Добровольцах». Всего на её счету около 30 ролей в кино и на телевидении.

Ваш любимый сканворд

Нора	"Сестра" агавы	Охота на рыб	Длинная черта	Магия				Животный мир
Отец мужа	Шаблон			Краткий вывод	Монстр		Краска для щек	
			Намерение					
Этаж в театре	Проспект			"Ы" в кириллице	Рукопесканиа		Изучает рыб	
			Бюргер					
Крутой берег								
Волосы под носом		1	Стойкий сорняк	Юбка балерины	Рыжий плут	Ловкость в работе		
		Пресмыкающееся	Спорт. сооружение	Страховой...				
Пять сантиметров			Главн. музыка страны					
Ботфорт	Картофельное...	...Кипренский	Хищник-падальщик	Цифра				
Прозовое облако	Трактир	Жарен. говядина				Крик		
				Охотовед		Яп. шашки		
	Нить удочки	С/х оружие	Черномор. рыба	Ларь на судне	Шум голосов	Владина меж гор	Соглашение	
	Звук колокола			"Жюли...", сериал				
		Вильгельм... стрелок			Одежда римлян			
Основы	Траншея с водой	Жанр прозы	Сын Ноя	Морда свиньи			Тур. писатель	
		Римский медяк		Березовый лес	Плакучая...			
Стан		Образ		Собачка				
Повесть Гоголя	Знатн. сановник				Яркий попугай			



Конечно, от возраста никуда не денешься, но прожить эти годы в тоске по ушедшей юности или радостно – выбор мы всегда делаем сами.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ТАК БОЯТСЯ СТАРЕТЬ

Еще никогда за всю многовековую историю человечество так не обожествляло молодость, как сейчас. Да и не было столько способов продлить ее. Начиная с 25 лет мы колем ботокс, скупаем антивозрастные кремы и прицениваемся к пластическим операциям. А все потому, что очень боимся стареть. В чем причина?

СТАРИКОВ СПИСЫВАЮТ СО СЧЕТОВ

Не секрет, что мы нужны только тогда, когда молодые и у нас ничего не болит. Если с человеком что-то случилось, его тут же списывают. Стариков, которые могут себе позволить отдыхать, путешествовать, проблема возраста мало волнует. Наоборот, старость для них – прекрасное время, которое они могут посвятить любимым занятиям. Но это не про нас. Наши люди в возрасте занимаются только тем, что ходят по врачам, а деньги копят исключительно на «черный день». Неудивительно, что этот день настает.

Старость и одиночество для многих – синонимы. Мы уверены, что старый – значит никому не нужный, и потому боимся оказаться в таком положении. Многие думают, что в старости им нечем будет заняться. Всю жизнь мы ставим перед собой цели: сделать

карьеру, вырастить детей, построить дачу... Но наступает момент, когда, вроде бы, все цели достигнуты, и остается только сидеть дома, смотреть сериалы и ждать участкового врача.

ЧТО ПОДТАЛКИВАЕТ К МЫСЛЯМ О ВОЗРАСТЕ

• **Отражение в зеркале.** Внешность меняется скачкообразно. Долгое время мы не замечаем перемен. Но однажды происходит резкий скачок. Еще вчера все было в порядке, а сегодня вы посмотрели в зеркало и ужаснулись: что со мной?! Затем внешность опять «замирает» на десятки лет, чтобы потом в один «прекрасный» день снова «обвалиться».

• **Глянец.** Любой женский журнал – это реклама молодости. Даже зная, что внешность красоток там изрядно подкорректировали, мы, ослепленные красотой, об этом почему-то не вспо-

минаем.

• **Внезапная болезнь.** Серьезно заболев, мы начинаем прислушиваться к себе: «Ой, что-то у меня сердце слишком сильно бьется!», «Ой, а что у меня со щеками случилось?», «Еще совсем недавно ничего подобного не было. Неужели старею?»...

• **Смерть кого-то из ровесников.** Причем, это событие болезненно как в 25, так и в 50 лет. «Как же так, - думаем мы, - я же с ним в одном классе училась?!» И мы – вольно или невольно – проецируем эту ситуацию на себя; «Значит, и мне недолго осталось».

• **Выросшие дети.** Когда дети уходят из семьи, родителей одолевает тоска: «Ему уже двадцать?! А сколько же тогда мне?!» Скорее всего, плюс-минус сорок – возраст, в котором жизнь только начинается. Но человек уже торопится записать себя чуть ли не в старики, считая, что у взрослого ребенка не может быть молодых родителей.

БЕГОМ ОТ ВОЗРАСТА!

К боязни возраста нужно относиться как к любому психологическому кризису – рано или поздно он пройдет, и мы будем жить дальше. Изменить количество прожитых лет мы не в силах, зато можем изменить свою жизнь. Чтобы справиться со стрессом, нужно реализовать себя по максимуму: в личной жизни, работе, увлечениях, спорте, общении. Что можно предпринять?

• **Занимайтесь чем-то непривычным.** Можно начать учить языки или записаться на танцы.

• **Осуществите давнюю мечту.** Такое событие всегда дарит душевную молодость.

• **Влюбитесь.** И почувствуйте себя моложе.

А. Буров, психолог.

Молодость и старость – не столько количество прожитых лет, сколько наше отношение к миру и себе. Молодой человек может чувствовать себя стариком, и наоборот.

РОЗОВЫЕ ПЯТОЧКИ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ В МОИ ПЛАНЫ НЕ ВХОДЯТ

Меня подвело предохранение, так бывает. Но представила, что придется выходить замуж за не очень любимого человека, терпеть его мамашу и быть к ним привязанной минимум два года – и сразу пошла к врачу. А то получилось бы, как у Некрасова: «Будешь ребенка больного качать, буйного мужа домой поджидать». Ну их на фиг! Может, когда-нибудь и рожу, но только если твердо встану на ноги. А пока мне не на кого ребенка вешать. Не повешу же я его на чужую маму?!

Сейчас все сплошь и рядом верующие, благолепные. Говорят: рожай-рожай, мы поможем! Ага, зайки-лужайки, а разгребать все равно мне придется. Поэтому сделала аборт, не хотела никому усложнять жизнь. И никаких моральных терзаний по этому поводу не испытываю.

С парнем мы какое-то время встречались, спали вместе. А после аборта, когда он снова полез, пришлось поставить его перед фактом, что мне еще две недели нельзя быть с ним. Что тут началось! Он сильно обиделся, когда уз-

нал истинную причину, маме пожаловался. Несостоявшаяся свекровь оскорбилась и пошла по друзьям разносить новость. В одном месте не держится у старушки. Но ведь я избавила ее от хлопот! Они радоваться должны, что не напрягла их, а на меня почему-то ополчились. Разумеется, с тем парнем больше не встречаюсь. Считаю, что все сделала правильно. Мне надо высшее образование получить. Розовые пятючки в ближайшее время в мои планы не входят.

Анастасия.

ПОЛЮБИ МЕНЯ ОПЯТЬ...

Муж ушел к другой? Не опускайте руки, все поправимо. Каждую встречу с бывшим воспринимайте как первое свидание.

- Как все исправить? Вспомните, как бы вы начали строить отношения с новым человеком. Вы бы его умоляли: полюби меня? Шмыгали бы носом и пускали слезу? Нет, нет и нет. Наверняка вы пытались бы ему понравиться, проявить себя с лучшей стороны, показать в выигрышном свете. Именно так и нужно восстанавливать разрушенные отношения.

Все переговоры проводите без драм, слез и истерик. Никакого надрыва. Не давите на жалость. Не уговаривайте быть с вами. Все, что вас унижает, - под запретом. Посмотрите на себя в зеркало и подумайте, что он видит, когда смотрит на вас? Да, ужас просто. Единственная верная стратегия - вести себя сейчас как на первом свидании.

- Мне очень трудно было... Он должен знать, как вам плохо и трудно без него. Кран починить некому, стиральная машина сломалась, денег не хватает. Чем хуже и тяжелее, тем больше шансов его вернуть. Услышав, как вам нелегко живется, он сразу захочет влюбиться в вас с новой силой... Это ход ваших мыслей. На самом деле, как раз наоборот. Да, он бросится, но только в противоположном направлении. Люди не любят проблем. Так что, соблазнить мужчину сломавшейся стиральной машиной - это фантастика. Да, раньше он и гвозди прибивал, и деньги приносил. Соблазнить его этими «прелестями» теперь не получится. Он желает приятного общения, а не мешок проблем.

- Что делать? Когда вы общаетесь с ним (случайно встретились на улице или работаете вместе), о проблемах не упоминайте, у вас все хорошо. Единственный минус - вы по нему скучаете. А точнее, по сексу с ним: ведь он идеальный любовник! Но это если разговор пойдет достаточно далеко. А так - никаких неприятностей. Наоборот: он должен прочувствовать ваше благополучие. Только не переусердствуйте: не рассказывайте о толпах поклонников.

О. Антонюк, психолог.

Постарайтесь заполнить внимание бывшего мужа. Используйте женские хитрости и уловки. Скажите, что хотите отдать какую-то вещь, попросите помощь, будьте ему другом, который и выслушает, и поддержит, и поймет.



ТОШНИТ ОТ ЧИСТЮЛИ!..

Мой муж ужасный чистюля и педант, очень бережливо относится ко всему.

А его машина - ну прям как операционная, в бахилах приходится садиться! Я намного проще. Из-за этого у нас постоянные проблемы. Конечно, поддерживаю порядок, но у него это доходит до крайности. Супруг постоянно упрекает меня, что я не аккуратная, не бережливая. Меня это обижает. Иногда вообще готова развестись! Вышла за него замуж 6 лет назад. Думала - какой чистюля! В доме будет всегда порядок и мне помощь. Но сейчас тошно от этого чистоплюйства до нервного тика. Утром муж вытирается только свежим чистым полотенцем. То, что было вчера вечером - уже грязное! Переодевается по два-три раза на день. Пятнышко где-нибудь - чуть ли не обморок у мужика. Кафель в ванной не блестит как следует? У него трагедия! В доме двое маленьких деток. Ста-

раюсь убираться. Мою полы по 2 раза на день. Пыль вытираю каждый день. Но игрушки все равно разбросаны. Это же дети! А он ворчит, ворчит...

А когда кушают дети, то крошки под столом мужа выводят из себя. Бежит с тряпкой и веником и третметет. И еще по сто раз переглаживает свои рубашки. Видите ли, уже помялись, пока висели в шкафу. Свекровь всегда была домохозяйкой, за свои 50 лет ни разу нигде не работала. Такая же, как ее сыночек, чистюля, все время убирается, все намывает, натирает. Вот думаю, неужели у меня одной такая беда в семье - муж-чистюля? Жду писем от читательниц, у которых такая же ситуация. Поделитесь своим опытом! Как вы все это терпите и живете?

Нато.

ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ

- Японские медики утверждают, что поцелуй уменьшает выработку в организме гистамина, вызывающего сенную лихорадку. Но для того, чтобы это произошло, надо лобзаться непрерывно в течение 30 минут.

- Постоянные поцелуи, которые мужчина дарит одной и той же женщине, - это эффективная прививка от цитомегаловируса через обмен слюной. Так считают британские исследователи. А еще долгий поцелуй нормализует кислотность в полости рта, и если целоваться после трапезы, то это существенно снизит риск кариеса.

- Терапевты могут вместо лекарств прописывать долгие поцелуи людям с низким давлением, чтобы снимать приступы вегетосо-

О поцелуях

судистой дистонии.

- В Германии ученые определили даже процедуру, так называемого, оздоровительного поцелуя: он должен длиться три минуты, а мужчине и женщине при этом обязательно нужно смотреть в глаза друг другу.

- Доказано, что поцелуи благотворно действуют на настроение. Три 20-секундных утренних поцелуя создают романтический настрой на весь день.

- Поскольку поцелуй приводит в действие от 29 до 34 лицевых мышц, это прекрасное средство для профилактики морщин. К тому же, за одну минуту поцелуя сжигается 26 калорий. Так что, целуйтесь на здоровье!



Высокая температура у ребенка - частое явление. Педиатры считают ее хорошим признаком: значит, организм распознал инфекцию и борется с ней.

У РЕБЕНКА ЖАР!

Самый популярный способ сбить температуру - дать ребенку жаропонижающее. Но бывают ситуации, когда дозы лекарства не хватает на допустимый временной минимум - 4-6 часов или препарат действует очень медленно.

Для того, чтобы не возникло привыкания, педиатры рекомендуют чередовать два различных жаропонижающих средства, лучше в разной форме выпуска, например, сироп и свечи или сироп и порошок. Однако существуют и другие способы помочь ребенку.

ПРАВИЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

В процессе усиления жара организм повышает свою температуру, снижая потоотделение, повышая активность обмена веществ и мышечный тонус. Кожа становится сухой и горячее, пульс учащается, человек знобит, он дрожит и страдает от мышечных болей и слабости, аппетит пропадает.

О чем следует помнить мамам, когда у ребенка высокая температура? Во-первых, давайте препараты строго в соответствии с инструкцией. И, во-вторых, не нужно ждать от лекарств мгновенного эффекта. Например, температура 39° за 15 минут не превратится в 36,6°. Жаропонижающее считается эффективным, если оно снижает температуру на 1° и не дает ей расти в течение указанного в инструкции временного промежутка. Как правило, разрешается давать ребенку максимум 4 дозы препарата в сутки (читайте информацию на упаковке).

Что можно использовать, кроме жаропонижающих препаратов?

Эффективным народным средством снижения температуры тела всегда было обтирание губкой (с водой комнатной температуры).

Проводите его по мере того, как температура начинает расти. Начните с лица и двигайтесь вниз, к стопам. Особое внимание уделите зонам с лимфоузлами - шея, подмышки, внутренний сгиб локтя, подколенная ямка. После этой процедуры ребенок почувствует себя лучше. Ноги ребенка должны быть в тепле - обязательно наденьте на него носочки.

Обязательно увлажняйте и проветривайте помещение; может помочь теплое (не горячее!) питье - вода, отвары трав (липовый цвет, мята, ромашка), соблюдение постельного режима (высокая активность ведет к росту температуры), правильная одежда. Запрещается надевать на ребенка памперс, а также укутывать его в теплое одеяло, если нет озноба - это нарушает терморегуляцию. Ребенку не должно быть ни холодно, ни жарко. Для этого хлопковой пижамы и тонкого одеяла вполне достаточно.

Если малыш соглашается есть, то давайте еду не горячее, маленькими порциями. Кроме того, хорошо способствуют снижению температуры клюквенный морс, отвар шиповника, напиток из сушеной малины.

БУДИТЬ ИЛИ НЕ БУДИТЬ?

Актуальным для многих родителей является вопрос - следует ли сбивать температуру в ночное время?

Если ребенок спит и его температура не превышает 38°, то ее можно не сбивать. Когда она выше, то многие педиатры рекомендуют

будить ребенка, давать ему жаропонижающее средство и воду. Высокая температура во время сна опасна обезвоживанием. Кроме того, могут начаться судороги. В этом случае следует срочно вызвать скорую.

ВНИМАНИЕ: ЭТО ОПАСНО!

Эффективность ряда народных методов снижения температуры давно развенчана, а многие из них могут серьезно навредить вашему ребенку.

1. Не надо погружать ребенка в холодную ванну или оборачивать прохладной простыней. Это быстро снижает температуру, но лишь кожных покровов. Внутренние органы при этом остаются горячими, и эта разница температур становится для малыша опасной.

2. Нельзя растирать ребенка уксусом или спиртом, даже разведенными водой. Это может привести к отравлению организма ребенка! Через кожу впитается минимальное количество спирта, но пары, быстро проникающие через легкие в кровотоки, могут вызвать головное головокружение, головную боль и даже обморок. К тому же, если на теле есть ссадины или царапины, они будут нестерпимо гореть от уксуса.

3. Категорически запрещается давать ребенку взрослые препараты (особенно анальгин, аспирин: они опасны серьезными побочными эффектами) - даже «четверть таблеточки», как иногда советуют бабушки. Помните, что возрастные ограничения не случайны: от того, сколько лет ребенку, зависит безопасная доза.

4. Не распаривайте ноги, не ставьте ребенка делать горячие ингаляции (дышать паром над кастрюлей). Эти процедуры не только не имеют доказанной эффективности, но и способствуют еще большему подъему температуры. По этой же причине при повышенной температуре нельзя ставить согревающие компрессы.

Важно!

Высокая температура может держаться три дня при вирусной инфекции и пять дней при бактериальной. Если дольше этого времени вам не удастся самостоятельно снизить температуру до нормальной, необходимы другие медикаментозные средства, выписать которые может только врач.

Соседка бьет ребенка.

Как реагировать?

Милая «Подруга»! Понимаю, что это не мое дело, но не могу не вмешаться! Я сама мать... Часто вижу, как соседка шлепает свою дочь лет 5-6. Когда делаю ей замечание, слышу в ответ гадости. Как быть?

Ольга Кириченко.

ПОДРУГА: Правильно говорят: не бывает чужих детей. Женщина, ставшая матерью, нередко испытывает теплые чувства и к посторонним малышам. Поэтому ваше неравнодушие объяснить можно. Но что дают ваши замечания? Они могут вызывать у соседки дополнительную агрессию, которую она потом вымещает на дочери.

Если хотите помочь, постарайтесь сделать нечто хорошее именно для девочки. Пригласите ее поиграть с вашим ребенком во дворе, поделитесь игрушками, скажите доброе слово, погладьте по голове. Следите за реакцией матери. Если она против, не усугубляйте ситуацию.

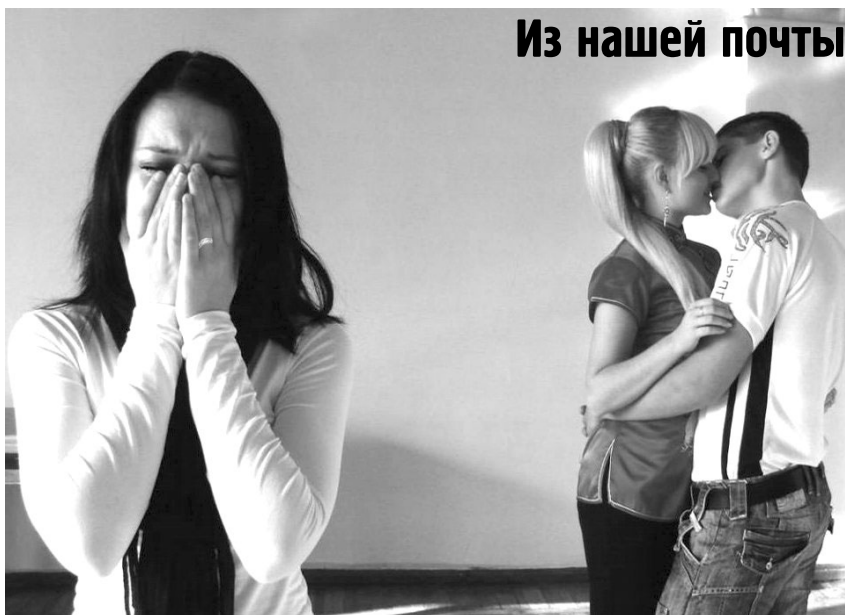
В целом, если вы равнодушный человек и видите, что отношение к ребенку в этой семье агрессивное, обратитесь в органы опеки. Это не значит, что у нерадивой матери тут же отберут ребенка. С ней могут побеседовать, предложить встречи с психологом - сделать все то, что поможет в данной ситуации.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ ЛЮДИ В ТРАНСПОРТЕ АГРЕССИВНЫ?

Люди в метро, в автобусе или маршрутке чаще всего угрюмы, неприветливы, огрызаются, если вдруг случайно задеть их локтем. Автомобилисты тоже ушли недалеко: они ругаются, сигналият, нарушают правила. Чаще всего подобное можно заметить в час пик, а все потому, что человек в таких условиях чувствует угрозу. Его личное пространство нарушено, вокруг много незнакомых людей - это порождает агрессию. У авто-владельцев то же самое, только вокруг не люди, а машины, создающие пробку.

Психологи советуют в местах, переполненных людьми, представлять, что вы окружены невидимым шаром, через который никто и ничто не может проникнуть. Это ваша защита.



Боюсь, что любимый будет изменять...

Милая «Подруга»! Отец моего молодого человека - страстный любитель женщин. О нем весь город знает. Я переживаю, что мой любимый, его сын, пойдет по стопам отца, все-таки гены есть гены. Тем более, что внешне он красивый, интересный...

Ирина Полозова.

ПОДРУГА: Конечно, родители оказывают значительное влияние на своих детей. Зачастую по образу родительской семьи дети строят свои будущие отношения. Причем, естественно, мальчик больше копирует папу, а девочка подражает маме. Будет ли сын изменять своей избраннице, если так поступал его отец? Возможно, ведь у него в мозгу укоренилась мысль: так можно, ведь папа это делал. Однако в некоторых случаях, наоборот, молодой человек вырастает однолюбом и верным мужем.

Увы, сказать точно, какой вариант ваш, никто не сможет. Предлагаю вам понаблюдать за избранником. То, что он красив, интересен, еще не делает из него Казанову. С таким набором качеств он вполне

может стать хорошим мужем и отцом. Важно другое - то, как он общается с женщинами, относится к вам, особенно когда вы не наедине, а в компании, как видит модель будущей семьи. Обратите внимание, что молодой человек говорит о своем отце. Если он для него непререкаемый авторитет и образец подражания во всем, возможно, и его неверное поведение может быть скопировано сыном. В конце концов, если между вами доверительные отношения, задайте прямой вопрос: «Как ты относишься к тому, что у отца есть любовницы?»

Если поведение молодого человека, его рассуждения, ответы на ваши вопросы будут буквально кричать о том, что он одобряет полигамность, задумайтесь.

Сын женился втайне от меня

Милая «Подруга»! Никак не могу прийти в себя: любимый сын не позвал меня на собственную свадьбу. Да, я всегда была против его избранницы, но разве так можно? Я же ему не чужой человек!

Н.Е.

ПОДРУГА: Знаете, что такое «синдром пустого гнезда»? Это время, когда дети вырастают, как птенцы улетают и создают собственные гнезда. А родители чувствуют опустошение. Думаю, это ваш случай.

Вы любите своего сына, он - ваша отрада. Но вы никак не можете смириться с тем, что мальчик вырос и больше не нуждается в опеке. Теперь он сам выбирает себе избранницу и женится на ней, даже если вы против. Это совсем не значит, что он не любит вас или вычер-

кивает из своей жизни. Просто он начал собственную жизнь, завел семью, которую будет отстаивать.

Будьте мудрее! Если сын выбрал эту девушку, значит, она этого достойна. А если недостойна, он сам скоро поймет. Попросите прощения у сына, скажите, что очень хотите быть рядом, начните все с нуля в отношениях с невесткой. Только подумайте: ведь скоро у вас наверняка будут внуки! Вы станете бабушкой, начнете помогать с малышами. Все это вас ждет, если сейчас вы сделаете верный шаг.



СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН

Служебные романы - это всегда непросто. А если завязались отношения с начальником, все усложняется вдвойне!

Я всегда с осуждением относилась к супружеской измене, считала ее предательством, которое ничем нельзя оправдать. Сейчас-то я понимаю, что это был юношеский максимализм, а в жизни все гораздо сложнее.

Когда я устроилась на работу в крупную фирму, мне сразу все понравилось: и атмосфера в офисе, и дружный коллектив, не говоря уже о зарплате и социальном пакете. Но больше всего мне понравился наш начальник Павел. Умный руководитель, добрый и справедливый человек, к тому же, очень интересный мужчина, на которого просто приятно посмотреть. Я и смотрела со стороны, ни о чем запретном не помышляла, ведь Павел был женат. Его жена Алла каждый день приезжала в офис, как на работу. Женщины-коллеги хихикали, считая, что ей просто нравится «выгуливать» новые наряды перед подчиненными мужа. Действительно, Алла каждый день появлялась в обновках, сверкая украшениями и благоухая дорогими ароматами. Обычная скусающая жена богатого мужчины. Кроме того, она обожала строить из себя благодетельницу, этакую «королеву-мать», одаряющую подданных своим вниманием. Например, она сама вручала новогодние подарки коллегам - для детей, ей нравилось слышать от каждого слова благодарности. И ее благодарили, хотя эти подарки приобретались за счет профсоюзного бюджета. В общем, поведение Аллы делало ее неприятной особой, но это были мелочи по сравнению с тем, как она обращалась с Павлом. Она всегда находила повод придираться к мужу, сделать замечание, предьявить

требование капризным тоном. Не стеснялась пилить Павла при подчиненных. Мне было невыносимо наблюдать за этим.

По работе мне приходилось часто контактировать с Павлом, иногда мы оставались в офисе наедине, работали над каким-нибудь проектом. Эти часы стали самыми приятными в моей жизни, ведь я могла без помех любоваться мужчиной, который мне так нравился. Я чувствовала, что влюбляюсь, но даже в мыслях не позволяла себе вольностей, приказывала своему сердцу замолчать. И у меня получалось сдерживать свои чувства до тех пор, пока Павел сам не переступил черту.

Однажды он предложил подвезти меня после работы, я согласилась с внутренним трепетом. Когда мы подъехали к моему дому, босс притянул меня к себе и поцеловал. Я не смогла его оттолкнуть. Он обнимал меня и шептал, что давно влюблен, что больше не может скрывать это и знает, что я тоже к нему неравнодушна. С того дня начался наш тайный роман, и я страдала вдвойне, ведь нарушала сразу два своих табу - не вступать в отношения с женатыми мужчинами, не заводить служебных романов.

Все тайное рано или поздно становится явным. Обычно жены чувствуют измену мужей, да и доброжелатели их вовремя информируют. Однажды Алла по обыкновению приехала в офис и так на меня взглянула, что я сразу поняла: она знает. Если бы взглядом можно было убить, я свалилась бы замертво в тот же момент. Сначала я испугалась, а потом даже обрадова-

Я чувствовала, что влюбляюсь, но приказывала сердцу замолчать. И у меня получалось сдерживать свои чувства до тех пор, пока босс сам не переступил черту...

лась. Я думала, что Алла заткнет скандал, и они с Павлом разведутся, но эта женщина оказалась гораздо хитрее, чем я предполагала. Она ничего не сказала мужу, да и со мной не обмолвилась даже словом, вместо этого начала плести против меня интриги. Я чувствовала, что обстановка вокруг меня накаляется, будто надвигаются тучи. Обманутая жена всегда найдёт сочувствие в компании женщин, и Алле не составило труда настроить против меня коллектив. Сначала мне перестали улыбаться при встрече, потом я заметила, что коллеги неохотно отвечают на мои вопросы, а затем я услышала, как за моей спиной шепчутся. Дальше стало еще хуже. Мои отчеты «зажевывал» принтер, файлы с моими документами таинственным образом исчезали из компьютера, а однажды мне на стул «случайно» пролили кофе. Правда, никто не смел нужным предупредить заранее, чтобы я в своих светлых брюках не садилась на него. Мне было обидно до слез, но что делать, я не знала. Поговорить по душам с коллегами не получалось. Я понимала, что дальше так продолжаться не может, поэтому написала заявление об уходе. Втайне я надеялась, что Павел меня не отпустит, станет допытываться о причине моего ухода и обязательно каким-нибудь образом решит проблему. Но он молча подписал заявление.

Я лихорадочно собирала свои вещи с рабочего стола и думала только об одном - как бы не разрешиться на виду у всех. Мне удалось «донести» слезы до дома, и там я проплакала до вечера. Около восьми часов вечера неожиданно пришел Павел с цветами и шампанским. Он обнял меня и сказал: «Пусть мы не будем больше работать вместе, но жить, надеюсь, будем...» Я не могла поверить своему счастью: мой бывший босс решил на развод, чтобы быть со мной!

С тех пор прошло уже три года, теперь я работаю в другой фирме, и новый начальник бросает на меня недвусмысленные взгляды. Но мне все равно, ведь дома меня ждет другой босс и главный мужчина в моей жизни.

Ольга М.

Вы забежали в магазин за губной помадой, а вышли с двумя пакетами, набитыми косметикой? Вероятно, вас обслуживал очень убедительный продавец. И вот именно таким профессионалам надо научиться противостоять.

Продажи практически во всех областях сейчас снижаются из-за кризиса. Именно поэтому продавцы изобретают новые уловки, чтобы покупатель оставил в магазине деньги. Будьте начеку, если продавец...

... пугает тем, что акция скоро закончится

Вы в задумчивости смотрите на диван в мебельном салоне и прикидываете, по карману ли он вам. В этот момент к вам подходит продавец и шепотом сообщает: «С понедельника цена на этот диван поднимется на 10%. А сейчас пока действует акция». И вот вы начинаете нервничать, вам кажется, что приобрести мебель нужно как можно скорее: акция же не вечная!

Ваши действия. Чтобы остыть, отправляйтесь в ближайшую кофейню хотя бы на 20-30 минут. Скорее всего, спустя это время вы удивитесь, что разволновались из-за какого-то пустяка. Можно отправить фотографию дивана мужу или подруге и попросить совета. Вы решили, что эта мебель действительно продается по выгодной цене? Тогда уточните у продавца, можно ли будет в случае чего вернуть товар, купленный по акции. Если нет, тогда все же не стоит рисковать.

... говорит как эксперт

Вы пришли в магазин бытовой техники за ноутбуком. Консультант, отвечая на ваши вопросы, сыплет терминами, говорит очень быстро, и вы не понимаете ни слова. Но стесняетесь переспросить и отдаете себя в руки консультанта. А он может с легкостью «впарить» вам любой товар.

Ваши действия. Подготовьтесь к походу в магазин: посмотрите в Интернете отзывы о той или иной технике, изучите характеристики. Смело переспрашивайте консультанта, если вам что-то непонятно. Или возьмите с собой в магазин знакомого, который разбирается в технике и знает, какие вопросы надо задавать.

... притворяется вашим другом

Чтобы вынудить вас сделать покупку, продавец может создать иллюзию близости между вами. Скажем, вы будете примерять платье, а консультант разоткровенничается: «Когда я родила, мечтала о похожей



УЛОВКИ ПРОДАВЦОВ: НЕ ПОПАДИТЕСЬ!

модели, но не могла влезть в платье...» После того, как вы поговорили по душам, вам неловко отказываться от покупки.

Ваши действия. Напоминайте себе, что продавец не является вашим другом, он преследует определенные цели, которые могут отличаться от ваших. Отделяйте эмоции, которые у вас вызывает, скажем, платье, от эмоций, которые вызывает девушка-консультант. Будьте вежливы и доброжелательны, но все же сосредоточьтесь на покупке.

... предлагает потратить еще чуть-чуть

Как правило, когда продавец видит, что покупатель готов расстаться с деньгами, он предлагает ему взять еще что-нибудь. Например, вы идете на кассу, чтобы оплатить дорогое пальто, а консультант советует вам взять к нему изысканный шарфик, который «идеально подойдет именно к этой модели». Психологически вы уже настроились расстаться с деньгами, и вам кажется, что если вы потратите еще чуть-чуть, то ничего страшного не случится.

Ваши действия. Если вы знаете, что вас легко уговорить на дополнительные траты, морально подго-

товьтесь к походу в магазин. Можно взять с собой определенную сумму, которую вы готовы потратить. Когда вам понравилась вещь, но вы не планировали ее покупать, уходите из магазина, пообещав консультанту подумать. И действительно подумайте в течение одного-двух дней. Все еще хотите сделать покупку? Тогда возвращайтесь в магазин.

... намекает, что вещь слишком дорогая

Продавец приносит вам разные вещи на примерку и между делом говорит: «Этот костюм, конечно, подороже...», словно намекает: «Вам он не по карману». И вам хочется доказать нахалу, что вы можете позволить себе любой костюм в этом магазине, даже если он стоит как космический корабль. Заверните два!

Ваши действия. Вместо того, чтобы продемонстрировать продавцу-консультанту свою состоятельность, во всем соглашайтесь с ним: «Да, вещь действительно дорогая. Да, хорошая ткань. Очень красиво, согласна». Это может сбить консультанта с толку. Как втянуть вас в игру, если вы не хотите в ней участвовать?

ЧТО СКРЫВАЕТ ЭТИКЕТКА?

В продуктовых магазинах также важно быть начеку. Если вы хотите купить действительно качественный продукт, обращайте внимание на этикетку.

В начале состава стоят пять главных составляющих продукта. Поэтому, если в составе сосисок мясо находится в конце списка, то этот продукт лучше не покупать.

Сахар может скрываться за такими названиями, как глюкоза, концентрат фруктового сока, кукурузный сироп, патока, мальтоза. Так что, если на упаков-

ке продукта написано «без сахара», но в составе есть эти названия, производитель что-то недоговаривает.

Если вы хотите приобрести безвредный для фигуры продукт, обратите внимание, чтобы на 100 г продукта было не больше 3 г жиров. Содержание соли не указывается на упаковке. Хотите узнать, насколько соленый продукт, – найдите на этикетке слово «натрий» или sodium. И умножьте эту цифру на 2,5. Если вы получите больше 0,5 г натрия на 100 г продукта – это много.



(Продолжение. Начало в 16).

– Но когда мы с Джо поженились, знаешь, у меня и в мыслях не было оставить папу и мальчиков. И вообще, мне казалось, что им все равно.

– Ну конечно, им не все равно. Они тебя любят.

– Я же не возражала, когда Нил ухаживал.

– Он уходил на войну. И ты понимаешь, что выбирать не приходилось.

– Но кто теперь за ними присмотрит? Если очень приспичит, папа погладит рубашку и вымоет посуду, но вот приготовить обед никто из них точно не сможет. И простыни не будут менять до тех пор, пока они не станут такими заскорузлыми, что своим ходом отправятся в корзину для грязного белья.

Мargarет говорила и говорила, а потом и сама начала верить в то, что на ней держится весь дом, заботу о котором она со скрытым негодованием взвалила на свои плечи два года назад. Ей и в страшном сне не могло прийти, что когда-нибудь придется заниматься стиркой и уборкой. Даже Джо все прекрасно понял, когда она призналась ему, что в этом деле она безнадежна, но, что самое главное, не горит желанием исправлять ситуацию. И вот теперь, вынужденная каждый день часами обслуживать братьев, с которыми когда-то была на равных, она чувствовала, как в ее сердце борются между собой печаль, раскаяние и молчаливая ярость.

– Летти, у меня так тяжело на душе. Ведь я и вправду считаю, что им не справиться без... ну, женщины в доме.

В прачечной повисло тягостное молчание. Собака заскулила во сне, перебирая лапами, будто она за кем-то гналась.

– Уверена, они могут пригласить кого-нибудь в качестве домоправительницы, – нарушила тишину Летти, но голос ее прозвучал как-то слишком уж беззаботно.

– Папа не захочет за это платить. Тебе ведь известно, какой он эконом-

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

ный. И, кроме того, не уверена, что они потерпят чужого человека на кухне. Ты же их знаешь. – Margarет покосилась на тетю. – А с тех пор как Нил вернулся из армии, он вообще не желает ни с кем знакомиться... Ой, даже и не знаю...

А на улице дождь постепенно ослабевал и теперь не так сильно стучал по крыше, на востоке между свинцовыми тучами начало проглядывать голубое небо. Женщины замолчали, задумчиво уставившись в окно.

Не дождавись ответа, Margarет заговорила снова:

– На самом деле я все думаю, а стоит ли мне вообще уезжать. Я хочу сказать, какой смысл отправляться в такую даль, если я постоянно буду беспокоиться о семье? – Она вопросительно посмотрела на тетю и, не дождавись ответа, продолжила: – Потому, что я...

– Думаю, – подала голос Летти, – я могу им помочь.

– Что?

– Не надо говорить «что», дорогая. Если ты действительно так за них переживаешь, – ровным тоном произнесла Летти. – Я смогу приезжать почти каждый день. Просто чтобы помочь по мере сил.

– Ой, Летти, да неужели?! – Margarет постаралась, чтобы ее голос звучал в меру удивленно и в нем слышалась благодарность.

– Ужасно не хочется наступить кому-нибудь на большую мозоль.

– Нет... Нет... Конечно нет.

– И мне не хочется, чтобы ты или мальчики подумали... будто я стараюсь занять место вашей матери.

– Ну что ты! Никому такое даже в голову не придет!

Женщины молча переваривали то, что наконец было высказано вслух.

– И люди могут... неправильно понять. В нашем городе и вообще... – Летти машинально пригладила волосы.

– Да, они могут, – с серьезным выражением лица проронила Margarет.

– Но с другой стороны, я пока без работы. Ведь военный завод закрылся. А семья должна быть на первом месте.

– Именно так.

– Я хочу сказать, мальчики нуждаются в женском влиянии. Особенно Дэниел. Он сейчас в том возрасте... И я ведь не делаю ничего плохого. Ничего такого... ну, ты понимаешь...

Если Margarет и заметила, как у тети порозовели от удовольствия щеки, то ничего не сказала. Если тетина внешность в последнее время и изменилась – взять, к примеру, новую губную помаду, – что несколько усложняло для Margarет ведение переговоров, то она решительно отменила все подозрения. Если ценой ее законной свободы станет узорчатая освободившегося места матери, что ж, она постарается видеть в этом только хорошее.

Угловатое лицо Летти озарилось улыбкой.

– В таком случае, дорогая, если тебе так будет легче, я позабочусь о них, – сказала она. – И о твоей Мод тоже. Тебе не придется беспокоиться.

– Ну, о ней я меньше всего беспокоюсь. – Margarет с трудом поднялась со стула. – Я собираюсь...

– Да, я сделаю все возможное, чтобы они были в порядке, – продолжила Летти. Согретая надеждой наконец обрести свое женское счастье, она вдруг стала словоохотливой. – Если тебе действительно так будет легче, Мэгги, дорогая, чем могу – помогу. Да, тебе не придется беспокоиться.

Почувствовав неожиданный прилив сил, она выжала последнюю рубашку, бросила ее в корзину для белья и приготовилась к новому сеансу сушки. Затем вытерла крупные костлявые руки о передник.

– Ну вот. Ладно. Почему бы мне не приготовить нам по чашечке чая? А ты пока напиши письмо на флот, скажи, что согласна, и тогда мы будем знать, что все устроилось. Ты ведь не хочешь упустить место на корабле? Как та бедняжка, которой не повезло.

Margarет выдавила сияющую улыбку. Если верить статье в «Гламуре», она, возможно, больше никогда с ними не увидится. И к этому тоже надо быть готовой.

– Знаешь что, Мэгги, я, пожалуй, проверю ящики в твоей комнате: не надо ли чего подлатать. Я ведь знаю, что с иголкой ты не дружишь, а мы хотим, чтобы ты выглядела как конфетка, когда встретишься с Джо.

Вы не должны осуждать их, говорилось в статье. Но вы должны быть уверены, что никогда не будете винить вашего мужа в том, что он разлучил вас с семьей. Тетя по-хозяйски перетаскивала корзину с бельем, точь-в-точь как в свое время мама.

Margarет зажмурилась и сделала глубокий вдох, слушая, как по прачечной эхом разносится голос Летти.

– Заодно приведу в порядок пару рубашек твоего отца. Раз уж я возьмусь за шитье. Дорогая, я ведь прекрасно вижу, что мужчины выглядят немного усталыми, и мне не хочется, чтобы говорили, будто я... – Она покосилась на Margarет. – Я позабочусь о том, чтобы здесь все было тип-топ. О да. Тебе не придется ни о чем беспокоиться.

Margarет не хотелось, чтобы они оказались брошены на произвол судьбы. Уж лучше так, чем если появится кто-то, кого она вообще не знает.

– Мэгги?

– Мм?

– Как тебе кажется... Как тебе кажется, твой отец не будет возражать? Я хочу сказать, против меня. – Лицо Летти – лицо сорокапятилетней женщины – внезапно приняло озабоченное

выражение и стало трогательно-беззащитным, совсем как у молодой невесты.

Уже гораздо позже, размышляя над этим долгими бессонными ночами, Маргарет так и не смогла понять, что заставило ее сказать это. Ведь она вовсе не была подлой или злой. Более того, она не хотела, чтобы Летти или папа коротали оставшиеся им дни в одиночестве.

– Мне кажется, он будет в восторге, – произнесла она, погладив собаку. – Летти, он очень тепло к тебе относится. И мальчики тоже. – Она принялась внимательно разглядывать занозу в руке и закашлялась. – Он частенько говорил, что ты для него... как сестра. Человек, с которым он может поговорить о маме и который помнит, какой она была... И конечно, если ты будешь стирать им рубашки, то заслужишь их бесконечную благодарность.

Мэгги не осмелилась поднять глаза, но остро почувствовала, как окаменели юбки Летти, как застыли на месте ее худые сильные ноги. А руки, такие ловкие и быстрые, безвольно повисли вдоль тела.

– Да, – наконец сказала Летти. – Конечно. – Голос ее звучал слегка сдавленно. – Ну, пойду приготовлю нам чай. Как и обещала.

ГЛАВА 2

Двух кенгуру, вылезших из материнской сумки 12 месяцев назад, собираются переправить самолетом в Лондон: за время пути они съедят 12 фунтов сена. Австралийская авиакомпания «Квантас» сообщила, что кенгуру проведут в воздухе всего 63 часа.

Сидней монинг геральд. 4 июля 1946 года

За три недели до посадки
Дорогой Иэн!

Ни за что не догадаешься – я еду! Понимаю, тебе трудно поверить, я сама почти не верю, но это правда. Папочка замолвил за меня словечко своему старому другу из Красного Креста, у которого имеются высокопоставленные друзья в Королевских ВМС, и вот уже вышел приказ о том, что мне предоставляется место на первом отходящем отсюда корабле, хотя, строго говоря, у меня низкий приоритет.

Поэтому, чтобы избежать волнений, пришлось сказать остальным невестам в округе, что я собираюсь в Перт навестить бабушку, но вот я уже здесь, в Сиднее, отсиживаюсь в отеле «Уэнтворт», чтобы попасть на борт раньше других.

Дорогой, жду не дождусь встречи с тобой. Ведь я ужасно по тебе скучаю. Мамочка говорит, что, как только мы найдем себе дом, они с папочкой сразу приедут. Они планируют путешествовать самолетами австралийских международных авиалиний – интересно, а ты знал, что на «Ланкастриане» до Лондона всего 63 часа лету? Мамочка попросила меня узнать у тебя адрес твоей мамы, чтобы, как только я приеду в Англию, она могла выслать мне туда оставшиеся вещи. Не сомневаюсь, они лучше поймут ситуацию, когда познакомятся с твоими родителями. А то им почему-то кажется, что в результате я окажусь в сырой халупе где-нибудь посреди английского поля.

Но, так или иначе, мой дорогой, я отработываю новую подпись, учусь звать на «миссис» и привыкаю к обручальному кольцу на пальце. Жаль, конечно, что у нас не было настоящего медового месяца, но мне без разницы, где мы его проведем, лишь бы быть с тобой. Все, заканчиваю, так как днем иду в Клуб американских жен в Вуллумулу, хочу узнать, что мне понадобится в пути. У американских жен масса возможностей, не то что у нас, бедных английских жен. (Шучу-шучу!) Но хочу тебе сказать, что если меня заставят в очередной раз слушать «When The Boy From Alabama Meets A Girl From Gundagi», то я полечу к тебе сама на крыльях любви. Не забывай меня и пиши, когда у тебя выдастся свободная минутка.

Твоя Эвис

В течение четырех лет с момента своего основания Клуб американских жен собирался каждые две недели в элегантном белом доме рядом с Королевским ботаническим садом. Изначально его целью было помочь девушкам, приехавшим из Перта или Канберры, скоротать бесконечные недели до получения разрешения на поездку в Америку для воссоединения с их американскими мужьями. Девушек учили шить лоскутные одеяла, распевать «Звездно-полосатый флаг» и давали материнские советы беременным и кормящим матерям, а еще тем, кто так и не смог разобраться, что их сильнее мучает: страх перед дальней дорогой или мысль о том, что они в результате никуда не уедут.

Однако в последнее время клуб перестал быть чисто американским: принятый в США закон о военных новостях позволил ускорить отправку двенадцати тысяч недавно заключивших брак австралийских жен, поэтому на смену лоскутным одеялам пришли полуденный бридж и советы, как привыкнуть к английской еде и ее скудному рациону.

Многих вновь прибывших невест распределили по семьям в Лейчхардте, Дарлингхерсте или в пригородах Сиднея. Они словно оказались в странной прибрежной зоне: их жизнь в Австралии еще не закончилась, а новая – где-то там далеко – пока не началась. Они целиком сосредоточились на детализации будущего, о котором совершенно ничего не знали и которое не могли контролировать. Поэтому на их встречах два раза в неделю у всех, естественно, была одна-единственная тема для разговоров.

– Одна моя знакомая девушка из Мельбурна отправилась через океан на борту «Куин Мэри» в каюте первого класса, – рассказывала какая-то очкастая девица. О лайнере говорили как о Священном Граале в мире транспорта. В Австралию до сих пор продолжали приходить письма с легендами об этом судне. – Все плавание она жарилась у бассейна. А еще там после ужина были танцы, различные игры и вообще... И она купила на Цейлоне совершенно божественные платья. Плохо только то, что ей приходилось делить каюту с какой-то женщиной с детьми. Фи! Повсюду липкие следы от пальцев на одежде, а в половине шестого начинал орать младенец.

– Дети – это благословение Господа, – безапелляционно заявила миссис Проффит, которая проверяла швы на зеленой шапочке с коричневой шерстяной подкладкой. Сегодня они собственными руками делали подарки для детей из Лондона, лишившихся крова в результате бомбардировки. Одной из девушек английская свекровь прислала книгу «Полезные вещи из обрезков и остатков», и миссис Проффит выписала оттуда советы, как сделать ожерелье из металлических колец для куриных лап и ночную кофту из старой сорочки и панталон. – Да, – сказала она, с любовью оглядев всех девушек. – Когда-нибудь вы поймете. Дети – это Божье благословение.

– А отсутствие детей – еще большее, – пробормотала кареглазая девушка, сидевшая рядом с Эвис, панибратски пихнув ее локтем.

В другое время Эвис и пяти минут не выдержала бы в такой пестрой компании девиц – некоторые из них явно только что прибыли с захудалого полустанка, у них даже туфли были припорошены красной пылью – и не захотела бы тратить столько часов своего драгоценного времени на то, чтобы выслушивать бесконечные лекции пожилых старых дев, которым война дала уникальный шанс хоть как-то скрасить свою унылую жизнь. Но сейчас она уже десять дней находилась в Сиднее вместе с другом отца, мистером Бартоном, единственным человеком, которого она здесь знала, и расширить круг общения могла исключительно в Клубе американских жен. Более того, она все еще не решила, как объяснить папочке поведение мистера Бартона. Ей пришлось раза четыре, не меньше, напоминать мистеру Бартону, что она замужем, однако она не была до конца уверена, что для него это хоть что-то меняло.

На сегодняшних посиделках присутствовали еще двенадцать молодых женщин. Некоторые из них провели с мужьями в общей сложности не более недели, а добрая половина почти год не видела своих суженых. При отправке на родину приоритет отдавался воинским частям, а вовсе не «соломенным вдовам», как их здесь называли. Некоторые оформили нужные бумаги заранее, но с тех пор прошло уже больше года, а они так и не получили ни ответа, ни привета. По крайней мере, одна, не выдержав жутких жилищных условий, сдалась и вернулась домой. Остальные, ведомые слепой верой, отчаянием, любовью или чаще всеми этими чувствами одновременно, пока держались.

Эвис была здесь новенькой. Слушая их рассказы о семьях, в которые их определили, она в очередной раз мысленно поблагодарила родителей за то, что могла позволить себе такую роскошь, как гостиничный номер. Ее затея была бы не столь волнующей, если бы ей пришлось жить с какой-нибудь ворчливой престарелой парой. Тем более что все и так с каждым днем становилось чуть менее захватывающим.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



МАГИЯ ЧИСЕЛ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Современные нумерологи утверждают, что корректировать события собственной жизни, используя специальные числа, способен каждый из нас. Это совсем не сложно. Попробуем?

Контролируем время

Наверное, вам хотя бы раз в жизни хотелось ускорить наступление какого-либо события. Представьте, что вы застряли в пробке и опаздываете на важную встречу или ждете человека, а он все никак не приходит. В таком случае попробуйте повторять про себя число 20 или нарисуйте его. Магия проста: цифра 2 удваивает ваши усилия, а 0 сводит на нет силу противодействия. Вы даже не заметите, как пробка быстро рассосется, а нужный человек вскоре появится перед вами.

Если же, наоборот, нужно затормозить, растянуть во времени какой-либо процесс (например, приятный момент), на помощь придет цифра 4. Четверка символизирует стабильность и устойчивость. Ее символ - квадрат, все стороны которого равны, он как бы заключает внутри себя происходящее, не дает процессу выйти за рамки. Для замедления времени напишите цифру 4 на руке или создайте ее другим доступным по ситуации способом.

Когда не хватает времени

Если постоянно повторять про себя число 91, то вы будете успевать гораздо больше за более короткий срок. Почему это работает? Цифра 9 символизирует перемены и окончание цикла, а единица является символом начала и ускорения. Получается, что 91 означает полный проход определенного временного отрезка, а повторяя это число несколько раз подряд или рисуя его рядом с собой, вы зацикливаете его, тем самым «добавляя» себе время.

Делаем прибавку

В ситуации, когда вам нужно что-либо прибавить, например, количество денег в кошельке или число подписчиков на страницу в «Инстаграме», мысленно представьте себе желаемое, а затем проговорите: «Семь плюс один». Объясняется это так: семерка - самая мистическая, сакральная цифра, а единица означает цель и достаточное количество энергии для ее достижения. Если мы сложим 7 и 1, то получим 8, а восьмерка является символом бесконечности - значит, ваши деньги или подписчики будут прибавляться.

Находим работу

С помощью чисел можно устроиться на желаемую работу. Перед собеседованием напишите на своем теле в любом месте, что прячется под одеждой, две семерки, а в дороге проговорите эти числа про себя или же мысленно визуализируйте их. Семерка, как говорилось выше, является сакральной, а две

эти цифры, написанные рядом, усилят ее свойство исполнять желания. Наносить цифры на тело лучше всего шариковой ручкой или маркером, а стереть их нужно, когда получите подтверждение тому, что вас взяли на данную должность. Число 77 можно использовать и в других ситуациях: когда вы хотите получить определенный подарок, победить в конкурсе, заключить важную сделку.

Укрепляем отношения

Если вы хотите укрепить брак, используйте комбинацию из трех цифр - двойки, пятерки и восьмерки. 2, 5 и 8 нужно написать на любых предметах быта, которыми вы пользуетесь вместе с партнером. Это могут быть внутренняя часть обеденного стола, спинка кровати, рама зеркала, тумбочка, входная дверь изнутри, а также любые мелочи - посуда, предметы интерьера, сувениры. Если не хотите испортить мебель, выбирайте краситель, который потом можно будет без проблем стереть, например, борд-маркеры, косметический карандаш, обычный мел или мелки для волос. 2 символизирует энергию и союз, 5 - интуицию, позитивные перемены, 8 - стабильность, а значит, пока эти цифры имеются в вашем доме, между вами и партнером будет царить гармония, и ничто не сможет разрушить любовную связь.

Привлекаем удачу

Если вам просто хочется быть счастливым, используйте магию числа 21. Можно мысленно представлять это число, а можно написать его дома на видном месте. В чем же магия? В нумерологии все буквы имеют числовые значения (они приведены в таблице ниже). Если сложить все числа, соответствующие буквам в слове «счастье», то получится 21. Нумерологический код слова «удача» - 17, «везение» - 37.

Аналогичным образом можно высчитать число того, что хотите привлечь в свою жизнь, и использовать его любым способом: нанести на тело, нарисовать дома, сделать талисман или постоянно визуализировать сами цифры и то, что вы хотите получить. Так можно привлечь богатство, любовь, красоту, здоровье.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

Составитель схемы, которым, скорее всего, и был Нострадамус, пояснил, что в ее основу заложена древняя вавилонская карта звездного неба. Число 21 - символ совершенства, так называемая, «Корона магии». 21 - это и три семерки, и семь троек, - вся астрология построена на них.

Мишель де Нострадам разработал этот метод для придворных дам Екатерины Медичи, докучавших ему просьбами открыть их судьбу на ближайшие 1-2 недели. Его рекомендации актуальны и по сей день.

Все просто: закрываем глаза, ни о чем не думаем, бросаем на круг пуговицу и читаем, что говорит выпавшее число. Астролог рекомендовал гадать умышленно оторванной пуговицей, но метод работает и так, главное, чтобы это была действительно ваша пуговица.

1. Вас ждут приятные сюрпризы от ваших друзей и знакомых. Вас окружают не такие уж и равнодушные люди, как вы привыкли считать. Смотрите на людей без предвзятости, и подобные сюрпризы будут чаще.

2. Если вам предложат сыграть в лотерею или испытать удачу другим способом, не отказывайтесь - останетесь в крупном выигрыше. Если, конечно, вы не измеряете фортуны только деньгами.

3. Впереди неприятное открытие: вы узнаете, из-за кого у вас происходят напасти при дворе (на работе). Неприятное - потому, что вы полагаетесь на этого человека. Вывод: будьте осматривательными с теми, кого приближаете к себе.

4. Вскоре вы совершите приобретение, о котором давно мечтали. Все будет хорошо, если вы не возжелаете большего, тогда разочарование овладеет вами. Будьте скромнее, просто радуйтесь исполнению своего желания.

5. Разразится столь долго назревавший конфликт с вашей второй половинкой. Не принимайте ссору близко к сердцу, а тем более не обращайтесь внимания на мнение окружающих. Все образуется через пару дней.

6. Вам дадут совет, который окажется полезным. Но будьте осторожны; наставлению можно будет следовать, только если оно исходит от родителей.

7. На связь с вами выйдет старый знакомый. Возможно, вас это не порадует, но не отстраняйтесь от него. Сам он уже ничего не изменит в вашей жизни, но его появление запустит цепочку событий, которые в конечном итоге помогут вам улучшить ваше положение в обществе.

8. На предложение прибегнуть к магическим услугам вам следует ответить отказом, каким бы заманчивым оно ни было. Может быть, через полгода, но не сейчас. Решайте все проблемы привычными «земными» способами.

9. Вы услышите от своего мужчины обещание. В очередной раз. Нет-нет, хватит обещаний! Поставьте ультиматум: сейчас или никогда!

10. Соперница (или даже несколько) неожиданно предложит объединить



ПРЕДСКАЗЫВАЕМ СУДЬБУ ПО НОСТРАДАМУСУ

Испещренный цифрами круг с короткой инструкцией на обратной стороне был найден в библиотеке Рима в 1888 году вместе с акварельными рисунками, которые позже составили, так называемую, «Потерянную книгу Нострадамуса». По недосмотру архивариусов круг не вошел в нее.

усилия для достижения некоей цели. Соглашайтесь. Только держите ухо востро. Ну, сами понимаете.

11. Вы потеряете любимое украшение. С потерей придется смириться. Чтобы найти замену, придется подождать. Не спешите: новая драгоценность сама найдет вас.

12. Вам предстоит путешествие. Скорее всего, его начало не доставит вам удовольствия, но постепенно ваше отношение изменится. Только будьте осторожны со своими попутчиками, чем меньше вы расскажете о себе, тем будет лучше для вас.

13. Должно разрешиться коммерческое начинание, в которое вы вложили много сил и средств. И вам лучше всего ничего больше не предпринимать. Выжидание - лучшая тактика на данный момент.

14. Неожиданный поворот событий в личной жизни! Счастье приближается! Но... только если вы готовы принять все совершенно не таким, как представляли в своих грезах.

15. Вы окажетесь перед дилеммой, старой как мир: счастье в личной жизни или карьера. Обычно выбирают первое. Но вы, наоборот, рискуйте! И тогда сразу же получите два выигрыша.

16. На вас свалятся последствия некогда не разрешенных проблем. Не пугайтесь их объема - на их урегулирование у вас хватит сил. Но это не значит, что можно отвернуться от насущных проблем - ни в коем случае! Иначе их последствия окажутся еще более тяжелыми.

17. Случайные знакомства могут обернуться неприятностями, но вы не бойтесь сблизиться с незнакомым человеком. Вы измените его судьбу!

18. Вас подстерегают небольшие проблемы со здоровьем. Не паникуйте. Обратитесь к специалисту, а потом поищите народное средство от своего недуга. Скомбинируйте рекомендации.

19. Не вздумайте упустить возможность побывать на природе: свежий воздух вкупе с прекрасным видом подарят вам озарение, как улучшить свою жизнь в материальном плане.

20. Все пойдет не по плану. Вам следует во что бы то ни стало держать все под контролем и не выбиваться из колеи. Импровизации хороши - но не в этот раз!

21. Вам предоставится возможность реализовать свой талант, который вы закопали однажды. Не оплошайте на этот раз, ибо другого шанса у вас не будет!

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

КАК ПОСТИРАТЬ ВАТНОЕ ОДЕЯЛО



Хочу постирать ватное одеяло. Можно ли стирать его в машине или только вручную? И как это сделать правильно? Слышала, что дома постирать одеяло с наполнителем из ваты невозможно, лучше его сразу выбросить...

Инга.

Вата хорошо впитывает запахи, пыль и влагу, через 3 года ватное одеяло надо либо заменять, либо стирать. В домашних условиях постирать ватное одеяло трудно, но вполне реально.

В машине можно стирать только детское одеяло. При этом, на машине должны быть установлены: температура воды не выше 40 градусов, деликатный режим без отжима. Стирать взрослое ватное одеяло можно только вручную. Даже если оно влезет в стиральную машину, вата заберет столько воды, что при отжиме может сорвать барабан. Итак, стираем ватное одеяло.

Выбейте его от пыли и разложите на горизонтальной поверхности. Растворите в теплой воде мыльную стружку или стиральный порошок. Смочите в мыльной воде щетку и тщательно обработайте ею места с загрязнениями, а затем все одеяло с обеих сторон. Смачивая щетку в чистой воде, удалите мыло и пену с поверхности одеяла. Повторите эту процедуру несколь-

ко раз, чтобы не осталось следов стирального порошка. Промокните чистой губкой воду с поверхности одеяла. Не отжимая, оставьте его высыхать в горизонтальном положении. Сушить ватное одеяло лучше в теплом помещении или на солнце,

накрыв от выгорания тонкой тканью. Чтобы вата не сбилась в комки, в процессе сушки периодически разминайте наполнитель руками или взбивайте одеяло гладкой палкой или скалкой. Когда одеяло полностью высохнет, хорошо потрясите его, чтобы придать первоначальную форму и пышность.

Одеяло прослужит дольше, если выполнять простые рекомендации. Чтобы не было комков, постоянно взбивайте одеяло. Периодически вывешивайте спальные принадлежности на свежий воздух. Это предотвратит появление пылевых клещей и микробов. Замачивать ватное одеяло можно только при очень сильных загрязнениях.

Запаханные фруктами, ягодами или томатами места натрите соком лимона или уксусом, разведенным с водой 1:1.

Находки для дома

ВТУЛКИ ВМЕСТО БИГУДИ



Не выбрасывайте втулки от туалетной бумаги. Используйте их вместо бигуди, когда нужно получить крупные кудри. Волосы увлажните, потом накрутите их на втулки и закрепите резинками.

БОРДЮР ИЗ ВЕДЕРОК

У пластиковых ведерок из-под сметаны, творога, квашеной капусты отрежьте дно, поставьте их на даче вдоль дорожек, вдавливая в почву, и посадите в них цветы. Получится бордюр.

КРЕМ ДЛЯ ОБУВИ ЗАСОХ?

Чтобы разбавить подсохший крем для обуви, добавьте в баночку глицерин, немного вазелина и подержите смесь с засохшим кремом на батарее. Если сапоги потерлись, замажьте эти участки лаком для ногтей аналогичного цвета. Обувь будет выглядеть как новая.



Никогда не выбрасываю чайные пакетики, использую их в домашнем хозяйстве

Хорошо просушиваю и кладу внутрь обуви. Неприятный запах из нее исчезает - пакетик впитывает лишнюю влагу и затхлость. Убирая осеннюю и зимнюю обувь на лето, в каждую пару помещаю пакетик от чая. Чтобы отмыть грязную посуду, не пользуясь моющими средствами и не тратя время на оттирание засохших кусков еды, замачиваю ее на ночь в раковине с водой и бросаю туда чайный пакетик. Мелким грызунам, паукам и насекомым чайные пакетики не по нраву. Запах чая их отпугивает. Я раскладываю пакетики в местах, где заметила вредителей, и они там больше не появляются. Если поместить использованный чайный пакетик в холодильник, там всегда будет приятно пахнуть. Он вберет в себя лишние запахи продуктов. Выручает меня чай и при разных кожных проблемах. Ссадины, синяки, царапины, мелкие покраснения, воспаления и укусы насекомых станут менее заметными с помощью чайного пакетика. Достаточно подержать его под холодной водой и приложить к больному месту на 15 минут. Пигментные пятна, герпес и темные круги под глазами также можно убрать с помощью прохладного компресса из чайного пакетика.

Екатерина.

Пригодится

Чтобы в вашем доме всегда приятно пахло, посадите мяту, эвкалипт, тимьян или базилик в горшочек и поставьте на подоконник. Получите круглогодичный освежитель.



ГДЕ ДОМА ПРЯЧУТСЯ МИКРОБЫ

Многие считают, что в туалете, и уделяют больше времени именно его уборке. Оказывается, есть места, где микробов даже больше, чем в санузле.

1 Дверные ручки, выключатели. Не забывайте мыть и обрабатывать их любым дезинфицирующим средством. Делая влажную уборку, обязательно протирайте ручки дверей, шкафов, комодов, окон. Входную дверь мойте как можно чаще.

2 Штора в ванной. Многие думают, что она не нуждается в уходе, так как при каждом приеме душа оmyвается шампунями, гелями и водой. Но штора - один из опасных рассадников плесени. Регулярно стирайте ее, а ванную каждый день хорошенько проветривайте.

3 Разделочная доска. Нельзя использовать одну доску для всех продуктов - и мясо на ней разделять, и хлеб с колбасой резать. А все потому, что доску после сырых продуктов сложно дезинфицировать в домашних условиях. Для сырых продуктов, готовых и для хлеба нужно иметь разные доски, а после использования их нужно мыть раствором соды и хранить так, чтобы они не прикасались друг к другу.

4 Телефонная трубка, пульты, клавиатура и компьютерная мышь. Обычной протирки пыли для этих предметов недостаточно. Используйте во время уборки специальные дезинфицирующие средства или спиртовые растворы.

5 Стиральная машина. В ней могут накапливаться не только микробы и бактерии, но и плесень. После стирки протрите насухо барабан и резинки, к которым прилегает дверца машинки. Влажность - хорошая среда для нежелательных обитателей. Также выньте лоток, предназначенный для порошка, и помойте под проточной водой. Дверцу и лоток не закрывайте плотно, пусть проветриваются. В большинстве современных стиральных машин есть небольшой шланг для экстренного слива воды. Так вот в нем может застаиваться вода. Шланг (или фильтр) тоже нужно проверять, чистить и промывать два раза в месяц.

6 Корзина для грязного белья и мусорное ведро. Опустошив корзину, помойте ее любым чистящим средством. И, прежде чем кинуть в нее грязное полотенце, хорошенько просушите. Как часто надо мыть мусорное ведро? Не реже двух раз в неделю с чистящими средствами. А не только тогда, когда в него что-то протекло или порвался пакет.

7 Кухонная раковина. Это место бьет все рекорды по количеству вредных микроорганизмов. Они на ней кишмя кишат. И потом попадают в наши желудки и кишечники, вызывают расстройство. Поэтому раковину нужно чистить каждый раз после того, как в ней побывали овощи, другие продукты, грязная посуда...



КАК УКРАШЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

Золото, серебро, камни и бижутерия способны не только украсить образ, но и поправить здоровье.

- * Украшения из золота бодрят, из серебра - помогают успокоиться.
- * Золотое кольцо на большом пальце

руки помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей, на среднем пальце - при варикозе. Гипертоникам

стоит носить серебряное кольцо на указательном пальце. А вот страдающим тахикардией нужно держаться подальше от золота.

- * Традиционная дырочка в мочке уха хорошо влияет на зрение. Серьга в верхней точке ушной раковины нормализует давление, а сбоку - улучшает состояние миндалин.

- * Минералы хорошо помогают при нарушениях в работе нервной системы, благотворно действуют на сосуды головного мозга. Успокаивают сапфир, лазурит, бирюза, жадеит, нефрит. При невралгии и последствиях сотрясения мозга помогут аметист, чароит, сиреневый халцедон, турмалин. Тонизируют нервную систему гранат, рубин, сердолик, яшма.

- * Жемчуг повышает свертываемость крови, укрепляет миокард, регулирует тонус сосудов.

- * Янтарь полезен при заболеваниях щитовидной железы.

- * Топаз снимает стресс, обостряет вкусовые ощущения и даже укрепляет щитовидку. Кольца с ним желательно носить на указательном пальце правой руки и в золоте.

- * Бриллианты избавляют от головной боли, улучшают настроение, укрепляют память, помогают очистить организм от шлаков. А еще защищают от пигментных пятен.

- * Улучшает кровообращение и иммунитет гранат.

- * Изумруд, украшения с которым раньше советовали носить беременным, помогает при болезнях печени и желудка, нормализует давление. Кольца с этим камнем носят на мизинце.

ВСПОМНИТЬ О НОЖКАХ САМОЕ ВРЕМЯ

После сапог и толстых колготок кожа на ступнях и коленях становится сухой и шершавой. Причина - нехватка витаминов, свежего воздуха. Да и когда ноги скрыты от глаз, ухаживаем мы за ними не так тщательно. Сейчас самое время

- * Для отшелушивания кожи на коленях используйте скрабы, но не чаще двух раз в неделю. Для загрубевшей кожи коленей полезны компрессы из оливкового, льняного масла. Через 15 минут масляную пленочку смойте теплой водой и вотрите увлажняющий крем для тела.

- * Если кожа на коленках за зиму потемнела, используйте для отбеливания свежеежатый лимонный сок, рассол квашеной капусты, кефир, сметану. Смоченную любым из этих средств салфетку прикладывайте к коленям на 15 минут, затем смойте и нанесите ув-



лажняющий или жирный питательный крем.

- * Подошвы и пяточки можно шлифовать пемзой или специальным скребком. Постепенно переходите на скра-

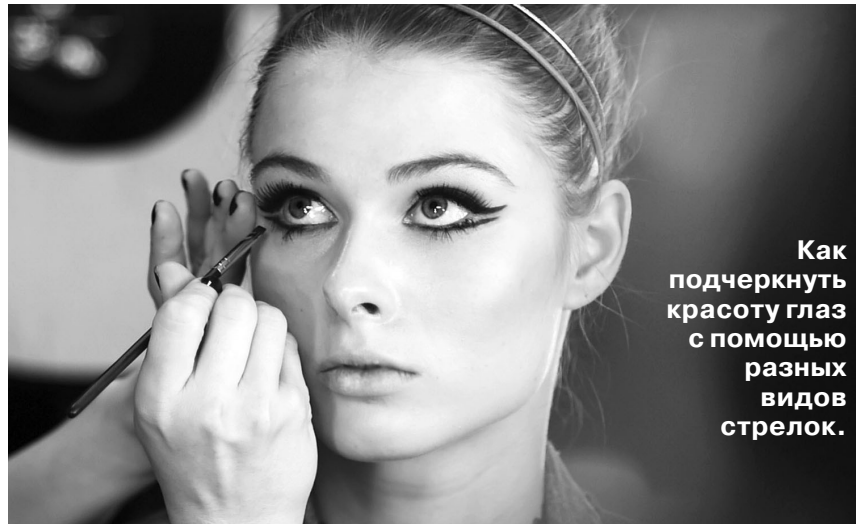
бы. Лучше все это делать после ванны. Завершив чистку, нанесите крем, одновременно делая массаж. После процедуры наденьте тонкие носочки из хлопка - и в постель.

1. Классическая стрелка. Делает форму глаз более правильной. Жидкой подводкой или карандашом проведите от внутреннего угла глаза черту вдоль линии роста верхних ресниц. К наружному углу сделайте стрелку толще и слегка приподнимите хвостик. Такая стрелка не смотрится на маленьких и узких глазах.

2. Стрелка по контуру. Делает форму глаза вытянутой. Акценты на наружных уголках - актуальный прием для рядом посаженных глаз. Используйте лайнер-фломастер. Проведите от внутреннего уголка глаза тонкую линию. На середине века немного приподнимите ее и нарисуйте контур стрелки у внешнего уголка. Не рекомендуется женщинам с широко посаженными глазами.

3. Каллиграфическая. Подходит почти всем, даже тем, у кого веки нависают и прикрывают глаза. Лучше нарисовать стрелки подводкой четкой линией. Подчеркните ресничный контур по всему подвижному веку, расширяя стрелку к наружному углу глаза. В этом месте нарисуйте подобие ступеньки и выведите высокий длинный хвостик у внешнего уголка. Такая графичная стрелка смотрится эпатажно, но возможна и в повседневной жизни. Такую стрелку лучше не рисовать при узких, вытянутых по форме и широко посаженных глазах.

4. Стрелки-параллели. Идеально подходят миндалевидным и круглым глазам, так как вытягивают форму. Рисовать их можно как карандашом, так и подводкой, четкой или растушеванной линией. Сначала нарисуй-



Как подчеркнуть красоту глаз с помощью разных видов стрелок.

РИСУЕМ СТРЕЛКИ

те классическую или каллиграфическую стрелку. Затем приступайте к рисованию параллели. Для ее создания используйте пространство между складкой века и бровью. Одним движением повторите линию верхнего ресничного контура, а у внешнего уголка века закончите ее перпендикулярной чертой. Если веко узкое, подвижное, такая стрелка не подходит.

5. Восточная. Отлично смотрится на маленьких, широко расположенных глазах с азиатской формой и с выпуклым нависшим веком. Используйте мягкий карандаш или гелевую подводку с кистью. Нанесите средство на все подвижное веко. От внешнего уголка проведите горизонтальную линию. Соедините ее крайнюю

точку с серединой века и закрасьте получившийся сектор подводкой. Не рекомендуется женщинам с большими и глубоко посаженными глазами.

О. Найденова, визажист.

Треугольная стрелка поднимает наружный уголок глаза, делая его менее печальным. Отступите на 2/3 от внутреннего угла глаза. Карандашом или гелевой подводкой и кисточкой со срезанным краешком нарисуйте очертания треугольника, а потом аккуратно закрасьте его внутри. Не подходит при восточно-азиатском разрезе глаз, а также при круглой и выпуклой форме глаз.

ПИВНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

* **Для роста волос.** Литром пива залейте 200 г ржаного хлеба и оставьте на 2 часа для брожения. Затем массу как следует взбейте миксером или блендером. Нанесите на чистые волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку, сверху платок или полотенце, держите 30-40 минут. Потом смойте теплой водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на 3 л воды).

* **От секущихся кончиков.** Смешайте 1 стакан пива и 1 ст. ложку оливкового масла. Нанесите на чистые волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку, утеплите сверху платком или полотенцем. Держите 20-30 минут, затем смойте теплой водой.

* **Для ломких волос.** Смешайте полстакана пива и полстакана кефира. Нанесите на чистые волосы и наденьте полиэтиленовую шапочку, сверху платок или полотенце. Держите 20-30 минут, затем смойте теплой водой.



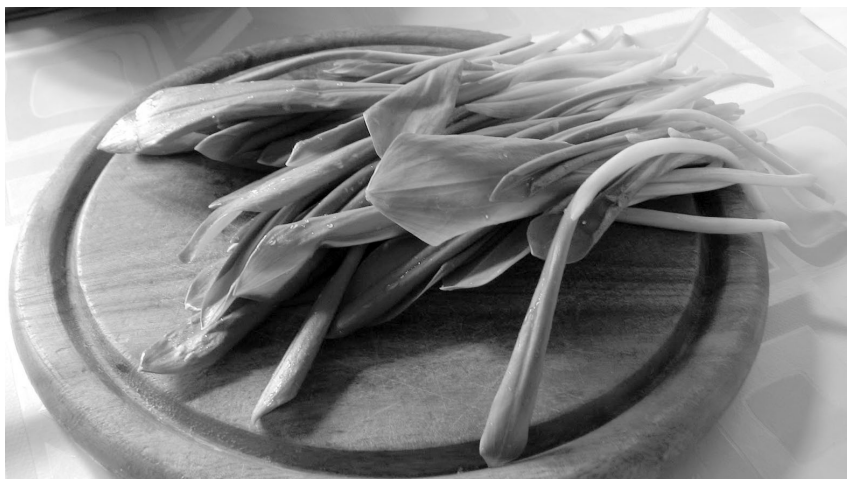
С РАЗДРАЖЕНИЕМ НА КОЖЕ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ВОЛОС АЛОЭ СПРАВЛЯЕТСЯ ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ

Уже совсем скоро начнется пора коротких юбок и голых коленок. А значит, придется тщательнее ухаживать за ногами. У меня с этим были большие проблемы. Дело в том, что мои конечности покрыты довольно густыми и темными волосами. Брить их бесполезно - уже на второй день появляется жесткая щетина. И даже то, что сейчас полно средств для борьбы с лишней растительностью, мне не помогало. Что я только не пробовала. Начала с кремов-депиляторов. Волосы послушно отваливались, но на коже оставались ярко-красные пятна, которые к тому же чесались. Показывать такие ноги - только людей пугать. Потом купила электрический эпилятор. Казалось бы, мечта - волоски удаляются с корнем, дол-

го не отрастают. Но после эпилятора все ноги были в ярких прыщах. Раздражение не сходило почти неделю. А там уже и новые волосы отрастали. Эпиляция в салоне дала точно такой же эффект. Мастер сказала, что кожа у меня слишком чувствительная, ничего не поделаешь. Так бы я, наверное, и мучилась, если бы подруга не посоветовала мне одно средство. Нужно срезать несколько толстых листьев алоэ, подождать, пока немного вытечет сок (я оставляю листья минут на 15), потом разрезать листочки вдоль и ложкой выскрести мякоть. Разбавить массу водой в пропорции 1:5 и смазать раздраженную кожу. Покраснение проходит буквально через 10 минут.

Марина.

Пальчики оближешь



ЧЕРЕМША - ПЕРВЫЙ ВИТАМИН

Черемша понижает давление, нормализует обмен веществ, повышает аппетит и очищает сосуды.

Ароматный супчик

150 г черемши, 3 картофелины, по 1 моркови и луковице, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 л бульона, соль, специи по вкусу.

В кипящий бульон положите кубики картофеля и варите 10 минут. Добавьте спассерованные лук и морковь. Доведите суп до кипения и через 1-2 минуты положите мелко нарезанную черемшу. Оставьте томиться на 10 минут.

Тефтели

с адыгейским сыром

3 ломтика хлеба, луковица, 125 мл овощного бульона, пучок черемши, 500 г свиного фарша, 2 яйца, соль, перец, 125 г адыгейского сыра, 20 г сливочного масла, растительное масло.

Хлеб нарежьте кубиками. Лук измельчите, перемешайте с хлебом, залейте горячим бульоном и вымесите. Добавьте измельченную черемшу, фарш, яйца, посолите и поперчите. Вымесите

и сформируйте 8 тефтелей. Сыр нарежьте на 8 кусочков и каждый вложите внутрь тефтели. Сливочное масло добавьте к растительному и жарьте тефтели на среднем огне до румяной корочки.

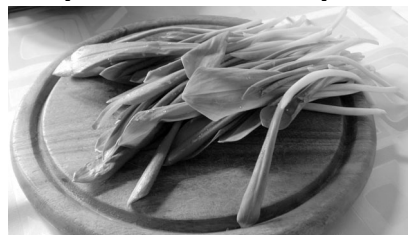
Оладьи под соусом из черемши

600 г картофеля, по 200 г цуккини и моркови, 2 куриных яйца, 50 г фундука, 50 г муки, соль, перец по вкусу, тертый мускатный орех, растительное масло. Для соуса: 3 ст. ложки измельченной черемши, 300 г сметаны, 1 ст. ложка сока лимона, соль, перец, сахар.

Морковь и цуккини натрите на крупной терке, картофель - на мелкой. Соедините с яйцами, рублеными орехами и мукой. Добавьте соль, перец, мускатный орех. Приготовьте соус: в сметану добавьте черемшу и лимонный сок. Приправьте солью, сахаром, перцем. Жарьте оладьи на разогретом масле. Перед подачей полейте соусом.

В доме малыш

Сырные чипсы с паприкой



По 100 г муки, сливочного масла, твердого сыра, 1 желток, 1 ст. ложка паприки, соль, перец.

Масло перетрите с мукой. Добавьте желток, перец, натертый сыр. Замесите тесто, скатайте в шар и отправьте в холодильник на полчаса. Раскатайте тесто на пергаментной бумаге и сделайте в нем дырочки диаметром не больше 1 см. Разрежьте тесто на треугольники и перенесите на противень. Запекайте в духовке 10 минут при 180 градусах. Посыпьте солью и паприкой.

Яблоки в тесте



6 яблок, по 300 г муки, творога и маргарина, 6 чайн. ложек сахара, яйцо.

Замесите тесто из муки, маргарина и творога. Яблоки очистите и вырежьте сердцевину. Поделите тесто на 6 частей, раскатайте. На каждую положите яблоко, в середину засыпьте по 1 чайн. ложке сахара. Соедините противоположные концы теста, смажьте взбитым яйцом и запекайте в духовке при 200 градусах до румяной корочки.

ТАК ЛИМОН ДОЛЬШЕ ОСТАНЕТСЯ СВЕЖИМ

Бывает, от целого лимона надо отрезать только дольку или две. Чтобы оставшаяся часть не засохла, сначала отрезаю верхушку, а потом столько, сколько требуется. Оставшийся лимон накрываю срезанной верхушкой и фиксирую зубочисткой.

Светлана.



ВКУСНАЯ ПАНИРОВКА ИЗ РИСА И СЫРА

Нужна панировка для мясных или рыбных котлет? Я в таком случае использую рис. Измельчаю его в кофемолке и смешиваю с любым натертым на терке твердым сыром. Котлеты получаются просто объедение!



Марина.

ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТЫКВОЙ

По 500 г тыквы и индейки, головка чеснока, 50 г сливочного масла, растительное масло, петрушка, прованские травы, перец.

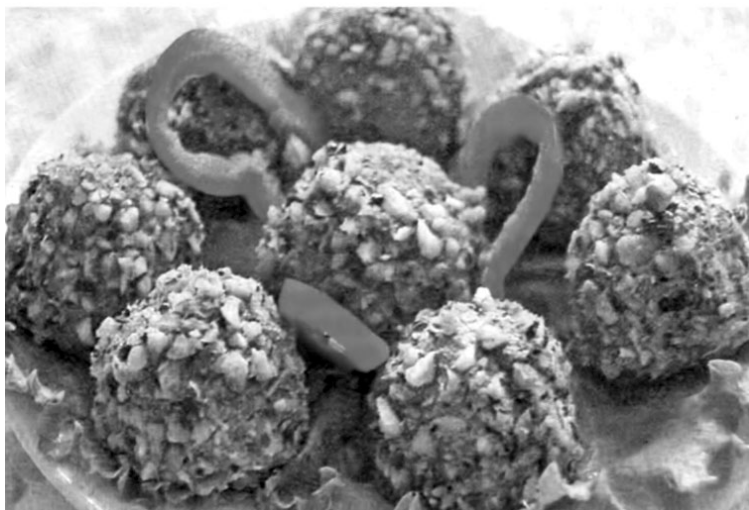
Очищенную тыкву и индейку нарежьте кубиками. Выложите тыкву в форму, посолите. Сверху разложите кубики масла, перемешайте. Запекайте 20 минут при 180 градусах. Индейку обжарьте в сковороде на масле. Добавьте к тыкве вместе с очищенными зубчиками чеснока. Приправьте и перемешайте. Снова отправьте в духовку и запекайте около 20 минут. Посыпьте зеленью.



ПЕЧЕНОЧНЫЕ ШАРИКИ С ФИСТАШКАМИ

500 г печени, 1 луковица, 2 моркови, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка коньяка, 80 г рубленых фисташек, растительное масло, соль, перец.

В сотейник влейте 2 ст. ложки растительного масла, добавьте разрезанную на 6 частей луковицу и кружки моркови. Слегка обжарьте, добавьте печеньку и тушите 20 минут. Снимите крышку, дайте выпариться жидкости, добавьте коньяк за пару минут до готовности. Тушите до золотистого цвета. Измельчите в блендере, посолите, поперчите и поставьте на 2 часа в холодильник. Разделите на 20 частей и сделайте лепешки. В центр каждой положите кусочек сливочного масла, сформируйте шарики и обваляйте их в фисташках.



САЛАТ «ОСЕННЯЯ КОРЗИНКА»

2 соленых огурца, 300 г куриной грудки, 200 г моркови по-корейски, 100 г сыра, 5 вареных яиц, банка кукурузы, майонез, петрушка.

Огурцы и отваренную грудку нарежьте кубиками. Морковь измельчите. Сыр натрите. Два белка нарежьте тонкими пластинками и вырежьте из них кружочки диаметром 1 и 1,5 см. Остальные белки и желтки натрите. Салат выкладывайте слоями: огурцы, грудка, майонез, морковь, майонез, тертые яйца, майонез. Дальше на одну половину салата положите кукурузу, на другую - сыр. Из вырезанных белков сформируйте цветочки. Украсьте петрушкой.

Пригодится

*** Напекли много блинов? Заверните их в фольгу. В холодильнике они останутся свежими два дня, в морозилке - несколько недель и при этом не потеряют вкуса.**

*** Если сушеные грибы сначала размочить, нарезать и поджарить на растительном масле и только после этого опустить в кастрюлю с водой, суп с грибами будет вкуснее и ароматнее.**

*** Корж для пиццы посыпьте тертым сыром и поставьте его в разогретую духовку на 3 минуты, чтобы сыр расплавился. Затем намажьте корж томатной пастой и выложите на него все необходимые ингредиенты. Так пицца получается намного вкуснее.**

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ИЗ СКУМБРИИ

С беконом и сыром

2 скумбрии, по 4 полоски бекона и твердого сыра, укроп, 2 чайн. ложки горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец, 1/2 стакана белого сухого вина, растительное масло.

Рыбу разделайте на филе. Каждый кусочек разрежьте на 2 части, посолите, поперчите, смажьте горчицей и присыпьте укропом. Положите сыр на одну четвертинку скумбрии, накройте второй и обмотайте лентой бекона. Получится четыре заготовки. Обжаривайте их на масле по

10 минут с каждой стороны. Добавьте вино и тушите еще 5-7 минут.

На скорую руку

в микроволновке

1 скумбрия, половина лимона, перец, соль, майонез.

Рыбу порежьте на куски шириной 4-5 см. Посолите, поперчите. Сбрызните лимонным соком, обмажьте майонезом. Уложите подготовленную рыбу в огнеупорную посуду на дольки лимона. Поставьте в микроволновку на 7 минут при полной мощности. После отключения оставьте рыбу в печи еще на 5 минут.



Зеленый подоконник



Миллионы лет эти цветы оттачивали мастерство соблазнения и обмана. Очередной жертвой их коварного обаяния пали люди.

ОРХИДЕИ — ПРЕКРАСНЫЕ МОШЕННИЦЫ

В непроходимых джунглях на севере Колумбии британский ботаник-любитель Том Дайк едва не погиб, проведя в плену у местных боевиков больше девяти месяцев. Но уже вскоре после освобождения Том отправился в новую экспедицию: страсть оказалась сильнее страха. Дайк — один из современных продолжателей почтенной традиции охотников за орхидеями, авантюристов, которые уже 200 лет прочесывают дикие уголки планеты в поиске бесценных цветов.

Орхидных известно больше 28 тысяч видов, и многие из них специализируются к жизни в строго определенной экологической нише. Некоторые могут расти лишь в единственной горной долине, другие опыляются всего одним видом насекомых, ради привлечения которых раскрывают цветы самых необычных форм, оттенков и ароматов.

Разнообразие орхидей, вкупе с их уникальностью, питает одну из самых сильных человеческих страстей — страсть коллекционирования. Современные технологии позволяют выращивать отдельные виды в промышленных количествах, и годовой оборот этой индустрии оценивается примерно в полмиллиарда долларов. Но некоторые орхидеи и сейчас доступны лишь в стучных экземплярах, не давая покоя коллекционерам. Цены на такие цветы достигают сотен тысяч долларов, развита нелегальная торговля, а ради обнаружения еще неизвестных видов фанатики, такие как Том Дайк, забираются в опасную глушь, куда не ступала нога ботаника.

Искатели орхидей гибли в лапах диких животных, тонули и сгорали в лихорадке. Некоторые доходили до убийства и уничтожения уникальных мест обитания растений, дабы конкурентам не достались редчайшие образцы и цена на них выросла. И люди — далеко не единственные, кому кружат голову эти коварные красавицы. По большому счету, все существование орхидей зависит от мошенничества. Притвориться и обмануть, соблазнить и бросить — тут им мало равных. Большинство из них никакого нектара не вырабатывают, направляя все усилия на то, чтобы стать невероятно привлекательными для опылителей. Соблазненное насекомое садится на цветок и рано или поздно оказывается плотно облепленным тысячами частиц пыльцы, которую уносит с собой.

Все «честные» растения отправляют семена в путь, снабдив их пищей для первых шагов роста. У орхидей они лишены питательного эндосперма и образуют коробочку, куда набиваются порой несколько миллионов микроскопических семян. Их выживание сразу зависит от способности изворачиваться: попав в подходящее место, будущая орхидея должна найти почвенные грибы-базидиомицеты и получить от них питание, по крайней мере, до тех пор, пока не сможет фотосинтезировать самостоятельно. В симбиотический союз с грибами вступают едва ли не все высшие растения, но и его орхидеи умудряются эксплуатиро-

вать самым бессовестным образом. Некоторые виды со временем полностью «салятся на шею» своих партнеров-грибов, воруют у них все необходимые вещества и вовсе отказываясь от фотосинтеза. Нескольким орхидеям это позволило адаптироваться даже к жизни под землей. Они появились почти 100 миллионов лет назад, пережили динозавров, и сегодня, даже на фоне нарастающего глобального потепления, вымирание семейства не грозит.

«Вся штука в том, что орхидеи как будто разумны, — говорит Сьюзан Орлин. — То, как они опыляются, заставляя насекомое думать, что оно видит перед собой прекраснейшего партнера в мире... ведь это невероятно. И, в определенном смысле, то же орхидеи проделывают с людьми». В самом деле, наиболее успешными на сегодняшней Земле видами животных и растений оказались те, что сумели адаптироваться к человеку или стать ему полезными. Орхидеи же эксплуатируют нас самым беспардонным образом: ни Том Дайк, ни тысячи его единомышленников не получают от своей страсти никакой прямой выгоды.

Ванилин, который добывали из семян южноамериканской ванили, — пожалуй, единственный пример практической пользы орхидных. А уже начиная с 1930-х, когда был найден простой метод его химического синтеза, наша страсть к орхидеям стала почти бескорыстной. Возможно, это и есть настоящая любовь.

Поздравления

Ирину **ЕПИФАНОВУ** поздравляем с 60-летием со дня рождения. Красивая всегда, неповторима, Слово звезда экрана, топ-модель. Радуйся жизни ты всегда, Ирина, В радость, удачу и любовь ты верь.

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

Русудан (Русико) **ЦУЦКИРИДЗЕ** поздравляем с днем рождения и майскими праздниками. Ум и образ твоя от Бога дан, Жизнь прекрасна, есть большой талант,

Улыбнитесь

Объявление: "Пропала собака. Пекинес". Снизу другим почерком: "И это только начало... Заплатите за газ".

— Доктор, а это не больно? — Для кого как. — В смысле? — Ну, пациентам больно, а мне нет.

— Вот, женился, теперь курить нельзя, пить нельзя, на женщин смотреть нельзя! — Не жалеешь? — Жалеть нельзя...

Женщина в аптеке: — Скажите, у вас есть ацидиум ацетилсалицилиум? —

Благодарны тебе, Русудан, Люди добрые все — стар и млад. Создала счастливую ты жизнь, И на все смотрела далеко. Глазами сияй ты, улыбайся. С днем рождения тебя, Русико. С уважением, твои подружки Анна Орфаниди и Марина Белчева.

Биету **Викторовну АБШИЛАВА**, поэтессу и художницу, поздравляем с 85-летием со дня рождения. Стихи и картины — все это Реальность души отражает.

За Вас, калбатано Биета, Сей тост быстро нас всех сближает. С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Иамзе Арвеладзе, Маквала Гонашвили, Нана Кикутадзе, Тамара Габрошвили, Мадонна Каландия, Белла Алания, Лела Метревели, Майя Лобжанидзе, Нино Цулеискири, Это Мдинарадзе, Лили Ботева, Эрминия Карастоянова, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Ирма Тхинвалели, София Шарафян, Маквала Звиадаури, Марина Колхиташвили, Диана Арфимиади, Майя Хоперия, Лизи Будагашвили, Нино Цихелашвили, Гулнази Хараишвили, Тасико Векуа, Майя Цикаришвили, Лейла Иасашвили, Манана Заикашвили, Лали Ратиани, Лейла Вадаккория, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Наира Нижарадзе, Стефка Дончева, Марина Мурадян, Иветта Павлиашвили.

Вы хотите сказать — аспириин? — Да, действительно, аспириин. Все время забываю это название...

Экзамен, студентка валится безвозвратно. За дверью стоит толпа и думает, как ее вырвать. Наконец в аудиторию врывается парень и кричит: — Иванова, у тебя сын родился! Препод ее, естественно, поздравляет, ставит оценку, расписывается.

— Невестушка, ты скотинку покормила? — Нет, Людмила Петровна, спит еще ваш сыночек...

Знакомства

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

Тел.: +995 790-18-88-74. Давид.

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

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

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

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №19

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



СЕРЬЕЗНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



7 странных поступков кошки

Иногда кошка ведет себя так, словно хочет насолить хозяину. Например, скидывает вещи со столов или вытаскивает еду из миски. Оказывается, у этих поступков есть вполне логичное объяснение.

Фелинологи (люди, изучающие поведение кошек) уверены: эти умные животные редко делают что-то из вредности. Так что, не спешите ругать своего питомца, если он...

...вытаскивает

еду из миски на пол

Вы только что помыли полы и решили покормить кошку. Она радостно заглядывает в миску, вытаскивает оттуда еду и... ест с пола. «Вот поросенок!» - первое, что приходит на ум. Однако не все так просто! Очень часто кошка так делает потому, что вибриссы (усы) задевают края миски, и вашей любимице это не нравится: на вибриссах находятся нервные окончания. К тому же, рядом обычно стоит миска с водой, а кошки не любят, когда в воду попадает что-то постороннее, поэтому оттаскивают еду подальше.

...приносит

вам свою добычу

Некоторые думают, что, принеся домой задушенную мышь или крота, питомец таким образом пытается показать человеку свою любовь, выразить благодарность. «На, покушай, дорогой хозяин!» На самом деле, кошки выходят на охоту, когда у них появляется потомство. Так животное с детства показывает малышам, как нужно ловить добычу. У ва-

шей любимицы нет котят? Тогда, похоже, учиться охотиться придется вам...

...скидывает

вещи с полок

Обидно, когда, вернувшись домой, вы застаёте такую картину: все вещи, которые были на столе и полках, валяются на полу. Однако кошка не вредничает, а просто тренирует свои охотничьи навыки. Вещи на полках - это добыча, которую нужно поймать и обезвредить. Кстати, это - вполне нормальное поведение для кошки. Так что, либо прячьте «добычу» лучше, либо не оставляйте питомца в комнате наедине с большим количеством полочек, куда он легко может добраться.

...прячется от вас

Спешим успокоить: вряд ли ваше общество неприятно питомцу. Ветеринары уверены: если кошка вдруг стала прятаться от хозяина в тихом, укромном месте - это тревожный звоночек. Так животное пытается стать менее уязвимым во время болезни. Поэтому лучшим решением этой проблемы станет осмотр у ветеринара с последующим лечением.

...жуёт траву

Нет, питомец жуёт траву не из-за содержащихся в ней витаминов. Хотя этого мнения придерживается большин-

ство хозяев кошек, на самом деле оно неверное. Оказывается, таким образом кошки очищают пищеварительный тракт от собственной шерсти (которая попадает туда во время умывания).

✓ Ветеринары предупреждают: внимательно следите за тем, какую именно траву ест ваша кошка. Некоторые растения могут быть опасны для нее!

...пьёт из-под крана

Многим хозяевам кошек знакома такая ситуация: стоит открыть кран в ванной, и питомец уже тут как тут. Тянется лапкой к воде, пьёт или играет со струей. Некоторых питомцев привлекает процесс спуска воды в унитазе. Да, проточная вода кошкам нравится больше стоячей. А все потому, что последняя может быть не такой чистой, как та, что льётся из-под крана.

Кроме того, кот иногда отказывается пить из своей миски, потому, что она слишком маленькая или впитала в себя запах еды. Проверьте, так ли это, прежде чем отгонять кошку от крана в ванной.

...скребет пол возле лотка

Казалось бы, кошка должна «закапывать» свои дела в лотке, но вместо этого она почему-то скребет пол возле лотка. Почему животное это делает? Вероятнее всего, лоток слишком мал для него или там мало наполнителя. В общем, питомцу там неудобно. Но инстинкт есть инстинкт! Вот и приходится переносить свои действия в другое место.

Улыбнитесь

Два медведя (старый и молодой) пытаются открыть ульи. Вокруг летают пчёлы. Молодой медведь не может открыть, лишь зря мучается, а старый уже давно открыл и ест мёд. Посмотрел старый на молодого и говорит: - Тебе чё, Моцарт на лапу наступил?

Звонок в 2 часа ночи ветеринару: - Доктор, что нам делать? У нас на крыше коты занимаются любовью и очень громко мяукают, мешая спать! - Позовите кота к телефону! - А вы думаете, он от этого перестанет заниматься любовью? - Но я же перестал!

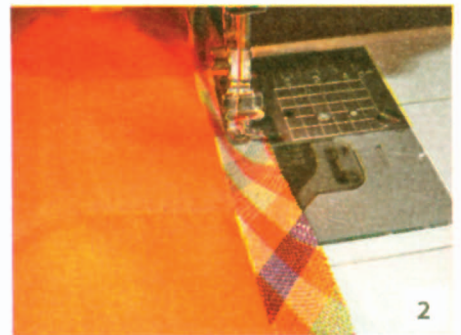
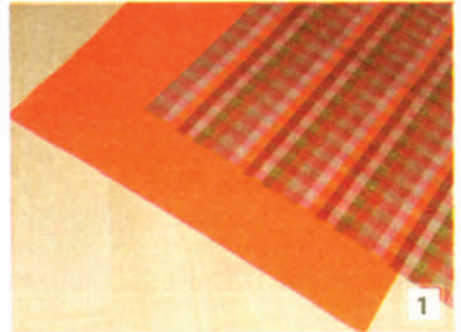


Хлебница из ткани

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: отрез ткани в клетку, отрез однотонной ткани, картон пивной; нитки, ножницы, линейка, швейная машина.

1. Размер хлебницы произвольный. В нашем варианте дно хлебницы - 20X20 см, высота бортиков - 5 см. Из каждой ткани выкроите по квадрату размером 30X30 см, прибавки по бокам по 1 см. Заготовки отпарьте (фото 1).
2. Для придания плотности дну и бортикам используйте пивной картон. Он состоит из целлюлозы и применяется именно как основа для коробочек и прочих конструкций. Из картона вырежьте дно (размер 20X20 см) и 4 бортика - (размер 5X20 см).
3. Из ткани в клетку выкроите 8 завязок. Это полосы шириной 4 см и длиной 20 см. Края каждой полосы вдоль длины согните к центру, затем пополам и прострочите прямую строчку вдоль края.
4. Сложите вместе квадраты из ткани изнаночной стороной друг к другу, в центр вложите квадрат из картона. Приколите по бокам квадрата иголочки и прострочите с каждой стороны прямые строчки, фиксируя доньшко. Затем вложите бортики из картона с каждой стороны и застрочите края хлебницы.
5. Из ткани в клетку выкроите рулик под углом 45 градусов. Ширина рулика 4 см. Сложите его пополам изнаночной стороной вовнутрь и прогладьте, приложите к боковым срезам со стороны однотонной ткани и на расстоянии 5 мм от края прошейте прямую строчку (фото 2).
6. Выверните рулик на другую сторону, вложите завязки и прошейте прямую строчку так, чтобы она проходила в край рулика. Завяжите завязки по углам хлебницы. Полученные уголки из ткани можно расположить снаружи или внутри хлебницы (фото 3). Хлебница из ткани готова!

Из ткани можно создать множество интересных вещей - например, оригинальную хлебницу. Такая хлебница украсит стол на праздник и в будние дни, и вы оцените ее удобство.



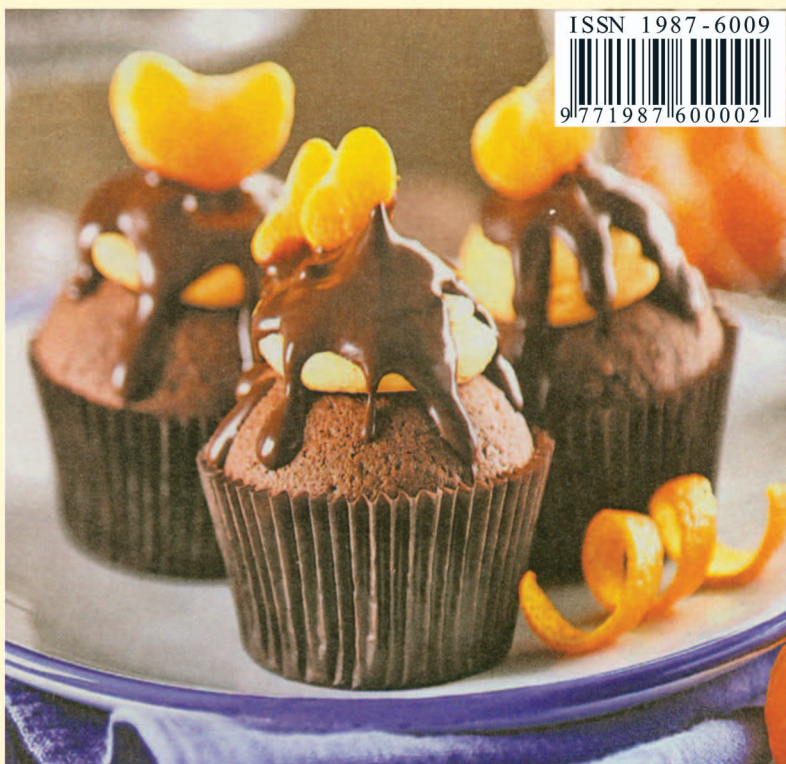
Совет

При выборе материала для создания хлебницы отдавайте предпочтение тканям из натуральных волокон - это лен, сатин или хлопок. А вот шерстяные, шелковые и прочие синтетические ткани для данного кухонного аксессуара не подойдут. Цветовую гамму хлебницы подберите в тон остальному текстилю вашей кухни - полотенце и прихваток.



ШОКОЛАДНО-ЦИТРУСОВЫЕ КАПКЕЙКИ

Понадобятся: масло сливочное - 90 г, сахар - 160 г, яйцо - 2 шт., шоколад - 60 г, мука - 130 г, разрыхлитель - 1/2 ч. л., какао-порошок - 1 ст. л., молоко - 120 мл, мука миндальная - 45 г, цедра апельсиновая - 1 ч. л., соль - щепотка. **Для крема:** маскарпоне - 250 г, сливки (35%) - 50 мл, пудра сахарная - 3 ст. л., ликер апельсиновый - 1 ст. л. **Для украшения:** шоколад - 80 г, мандарины. Для теста масло взбейте с сахаром до пышности. Введите по одному яйца и растопленный шоколад. В отдельной посуде просейте муку, разрыхлитель, соль, какао-порошок, добавьте миндальную муку и цедру. Поочередно, в три захода, взбивая на малой скорости миксера, добавьте в масляную массу молоко и сухую смесь, начиная и заканчивая мукой. Разложите тесто по смазанным формочкам, заполняя на 2/3. Выпекайте 20-25 мин. при 180 градусах. Остудите. Для крема взбейте на маленькой скорости все ингредиенты. Украсьте верх капкейков. Полейте растопленным шоколадом, украсьте дольками мандаринов.



ISSN 1987-6009



КАПКЕЙКИ С НАЧИНКОЙ

Обычные капкейки с кремовой шапочкой просто восхитительны. Но если внутрь готовых мини-кексов ввести еще и дополнительную начинку, десерт станет еще интереснее и вкуснее. В качестве начинки подойдут: джем, шоколад, ореховая паста, вареная сгущенка, творожный крем, ягоды, кусочки фруктов, цукаты и т. д. Выбор за вами, главное, не переборщить: не более 1 ст. л. в каждый кекс.

Понадобятся: шоколад - 200 г, джем (густой) - 2/3 стакана, крем (плотный, 2 вида) – по 300 мл.

Испеките капкейки по любимому рецепту. Наконечником кулинарного мешка сделайте в горячих кексах отверстия для начинки. Заранее растопите шоколад (по желанию можно добавить в него измельченные орешки). Аккуратно заполните шоколадом отверстия в половине кексов не доверху (фото 1). Другую половину кексов начините джемом (фото 2). Теперь остывшие капкейки с начинкой необходимо украсить кремом. Начинать нужно с отверстия (фото 3); затем, двигаясь от центра по спирали, отсадите на кексы крем в виде шапочек (фото 4). Насадку кондитерского мешка с кремом нужно держать строго перпендикулярно поверхности капкейков - тогда шапочки получатся красивыми.



НАЧИНЯТЬ КАПКЕЙКИ ЛУЧШЕ ГОРЯЧИМИ - ПОКА ОНИ МЯГКИЕ, А ВОТ ВЫНИМАТЬ ИХ ИЗ ФОРМОЧЕК - УЖЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПОЛНОСТЬЮ ОСТЫНУТ.

Тесто с сюрпризом

Начинку можно добавлять и непосредственно в тесто. К примеру, если вы готовите шоколадные капкейки, положите в тесто кусочки шоколада. В процессе выпекания шоколад расплавится, и вкус десерта станет еще более насыщенным.

В тесто для капкейков можно добавлять маршмеллоу, мармелад, карамель. Свежие ягоды рекомендуется сначала обвалить в муке, после чего аккуратно вмешать в тесто.

