

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГА

№2

январь 2021

цена:

2 лари

Молитва на

Рождество

стр.27

Для чего

человеку магний

стр. 7

7 идей для

Рождества

стр. 32

Как оставаться

стройной после 45

стр. 22

Анна Австрийская и кардинал Ришелье

Запретная страсть

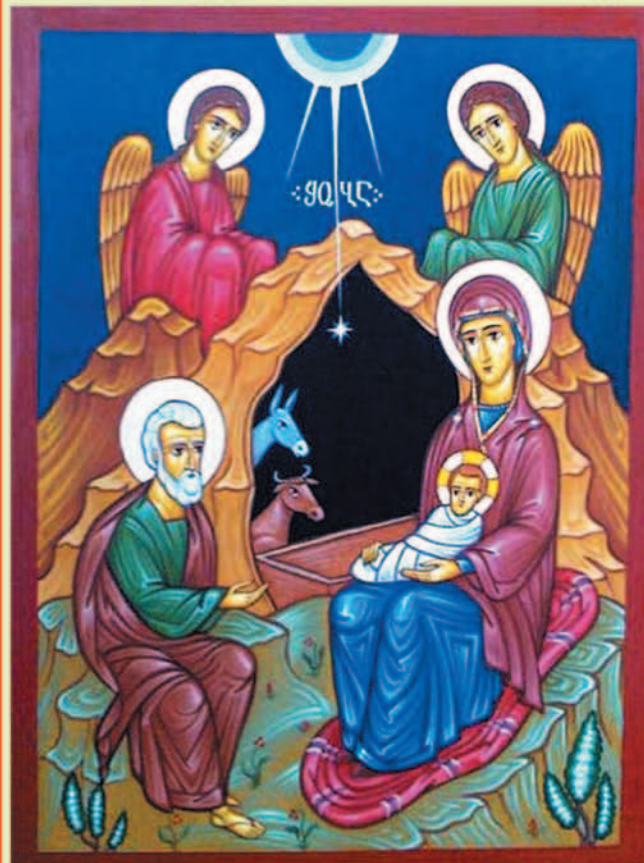
стр.20-21

Алика Смехова:

стр.16-17

“Я знаю как бороться со стрессом”

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2021 ГОД



ПОСТЫ: ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ:

Великий Пост
с 15 марта
по 1 мая
Петров Пост
с 28 июня
по 11 июля
Успенский Пост
с 14 августа
по 27 августа
Рождественский
Пост
с 28 ноября 2020
по 6 января 2021

ОДНОДНЕВНЫЕ

ПОСТЫ

Среды и пятницы в течение года, за исключением сплошных седмиц и Святка

18 января - Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления)
11 сентября - Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
27 сентября - Воздвижение Креста Господня

СПЛОШНЫЕ

СЕДМИЦЫ

(нет постов)

с 7 по 18 января - Святки
с 22 по 27 февраля - Мытаря и фарисея
с 8 по 14 марта - Сырная масленица
с 3 по 8 мая - Пасхальная (светлая)
с 21 по 27 июня - Троицкая

6 января - Рождественский сочельник
7 января - Рождество Христово
14 января - Обрезание Господне
19 января - Богоявление. Крещение Господне
27 января, 1 июня - День св. Нино
8 февраля - День св. Давида
13 февраля, 14 мая - День св. Царицы Тамары
15 февраля - Сретение Господне
25 февраля, 13 апреля, 9, 26 октября - празднование Иверской иконы Божией матери

14 марта - Прощеное воскресенье
7 апреля - Благовещение Пресвятой Богородицы
25 апреля - Вход Господень в Иерусалим. Вербное воскресенье

2 мая - Пасха. Светлое Христово Воскресение
6 мая - День св. Георгия
9 мая - Красная Горка
13 мая - Радоница, поминовение усопших
12 мая, 13 декабря - День св. Андрея Первозванного
22 мая, 19 декабря - День св. Николая
4 июня - Давидгареджи
10 июня - Вознесение Господне
20 июня - День Святой Троицы. Пятидесятница
21 июня - День Святого Духа
7 июля - Рождество Иоанна Предтечи
12 июля - День Славных и всехвалных апостолов Петра и Павла

15 июля - Праздник Светицховели
25 июля - Икона Божией Матери "Троеручица"
2 августа - день св. пророка Или
9 августа - день св. Пантелеймона Целителя
19 августа - Преображение Господне
28 августа - Успение Пресвятой Богородицы
29 августа - Анчисхатоба
11 сентября - Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
14 сентября - Начало индикта - церковное новолетие
21 сентября - Рождество Пресвятой Богородицы
26 сентября - День св. Кетеван
27 сентября - Воздвижение Креста Господня
28 сентября - Алавердоба
14 октября - Покров Пресвятой Богородицы
14 октября - Мцхетоба-Светицховлоба
29 ноября - Гиоргоба
4 декабря - Введение во храм Пресвятой Богородицы
13 декабря - День св. Царя Вахтанга Горгасали
17 декабря - День св. Варвары

ЯНВАРЬ

пн	4	11	18	25	
вт	5	12	19	26	
ср	6	13	20	27	
чт	7	14	21	28	
пт	1	8	15	22	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	31

ФЕВРАЛЬ

1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28

МАРТ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

АПРЕЛЬ

5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	

пн
вт
ср
чт
пт
сб
вс

МАЙ

3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

ИЮНЬ

7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

ИЮЛЬ

5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

АВГУСТ

2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29

пн
вт
ср
чт
пт
сб
вс

СЕНТЯБРЬ

6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

ОКТАБРЬ

4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

НОЯБРЬ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

ДЕКАБРЬ

6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

пн
вт
ср
чт
пт
сб
вс

В Новой Зеландии закончились съемки сериала по "Властелину колец"



будут здесь рады", - цитирует агентство "РИА Новости" слова режиссера Хуана Антонио Байона, так прокомментировавшего свою работу в Новой Зеландии. Примечательно, что для съемок сериала в Новой Зеландии искали в основном людей, имеющих "забавный вид".

Съемки телесериала по сюжету "Властелина колец" наконец-то завершились. Сериал начали снимать еще в начале 2020 года, но в съемочный процесс вмешалась пандемия, и возобновить съемки удалось лишь в сентябре.

"Сюда приезжаешь человеком, а уезжаешь немного хоббитом. Так бывает. И тебе всегда теперь

Компания Amazon сообщила, что приобрела права на телевизионный показ сериала, который основан на трилогии английского писателя Джона Рональда Руэла Толкина. В сериале будет несколько сезонов, в которых покажут события до первой части трилогии - романа "Братство кольца".

Опубликованы уникальные видео с репетиции The Beatles



Появились уникальные кадры, которые заставляют по-новому взглянуть на легендарных битлов — настоящих, любящих жизнь и свое дело.

Это неизданные видеоматериалы, отснятые в 69-м году на студии во время работы музыкантов над альбомом Let It Be, а также часть концерта на крыше лондонского дома. То выступление стало последним живым исполнением ливерпульской четверки.

Эти видеозаписи легли в основу документального фильма режиссера Питера Джексона "The Beatles: Get Back". Лента выйдет в прокат

этим летом. Ранее режиссер показал и другие архивы легендарной группы.

Группа была образована в 1960 году Джоном Ленноном и Полом Маккартни. Вскоре к ним присоединились гитарист Джордж Харрисон и барабанщик Ринго Старр.

Группа выпустила 13 студийных альбомов. Их история закончилась 9 апреля 1970 года, когда Маккартни заявил, что отказывается сотрудничать с The Beatles. Журнал Rolling Stone поставил ливерпульскую команду на первое место в списке величайших исполнителей всех времен.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ
100 СКАНДВОРДОВ**

Режиссер "Властелина колец" показал уникальные кадры с The Beatles



Новозеландский режиссер Питер Джексон, получивший всемирную известность за экранизацию книг "Властелин колец" и "Хоббит", готовит к выходу документальный фильм о легендарной британской рок-группе The Beatles.

Картина выйдет в 2021 году, однако режиссер решил показать зрителю фрагменты, выбранные

из 56 часов видеозаписей и "отражающие дух фильма".

В ролике показаны кадры с репетиций, короткие интервью, подготовка к съемкам клипов и другие моменты из ливерпульской четверки, которые многие считали "новогодним подарком" для любителей музыки и поклонников The Beatles.



МЕГАН ФОКС ПРОЧАТ НОВЫЙ БРАК СРАЗУ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Американской актрисе и модели Меган Фокс предрекают скорую свадьбу после развода. Соответствующее заявление сделал источник, знакомый с ситуацией.

“Machine Gun Kelly точно видит Меган в качестве своей будущей жены. Их друзья 100 процентов увидят, как они обручатся в следующем году”, - заявил источник.

Тем не менее, по его словам, артистка пока еще планирует помолвку и не думает о свадьбе. Источник отметил, что артистка любит “держат своих партнеров в напряжении”. Тем не менее, ее отношения с музыкантом становятся все более прочными.

“Меган — человек, который любит держать своих партнеров в напряжении, поэтому в один прекрасный день она может быть очень горячей, а в другой — холодной”, - добавил источник в интервью Entertainment Tonight.

Ранее голливудская актриса Меган Фокс в очередной раз напомнила поклонникам о своем желании не первый год разводе с актером Брайаном Остином Грином. Знаменитость сообщила, что теперь ее решение окончательно развестись с мужем абсолютно серьезно: документы о разводе уже переданы в суд.

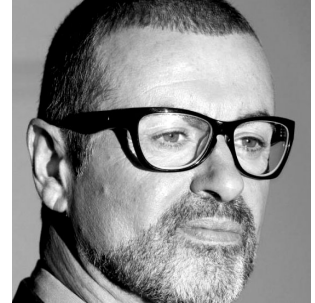
Также многодетная мать с весны 2020 года публично встречается с 30-летним рэпером из Техаса Machine Gun Kelly. Еще не оформившая развод женщина демонстративно появилась с музыкантом на красной ковровой дорожке American Music Awards 2020, а также публично признавалась ему в любви.

Также, по данным СМИ, наконец-то свое согласие на развод дал и сам Грин. Он также подтвердил, что они с Меган разъехались еще в мае, когда она впервые была замечена с рэпером.

РАСКРЫТЫ ПОСЛЕДНИЕ СЛОВА ДЖОРДЖА МАЙКЛА ФАНАТАМ

Издание The Mirror рассказало о последних словах легендарного исполнителя Джорджа Майкла, обращенных к его фанатам. Речь идет о концерте 2012 года в лондонском Эрлс Корт - тогда Майкл еще прекрасно себя чувствовал и не подозревал, что скоро его жизнь навсегда изменится. Певец кричал фанатам: “Спасибо, Лондон, я люблю вас! Скоро увидимся!”

Но увидеться с поклонниками Джорджу Майклу больше не удалось - это был его последний концерт.



“Вы сделали эту ночь просто офигенной!” - сказал залу певец.

Концертов после той ночи больше не было, а в Рождество 2016 года певец скончался.

NETFLIX УБРАЛ ФИЛЬМЫ С ДЖОННИ ДЕППОМ



Голливуд, похоже, решил окончательно изгнать Джонни Деппа. Уже и самый популярный стриминговый сервис Netflix удалил все фильмы с участием актера из американского сегмента.

Официальных объяснений пока нет. Но поклонники связали это с проигрышем Деппа в суде

бывшей жене Эмбер Херд, которая называла себя жертвой семейного насилия. Предположительно, по этой же причине актера уже заменили в очередной части фильма “Фантастические твари и где они обитают”. И даже новые “Пираты Карибского моря” будут сняты без Деппа.

НОВЫЙ КЛИП БИЛЛИ АЙЛИШ ЗА 16 ЧАСОВ НАБРАЛ 9 МЛН ПРОСМОТРОВ

В нем певица, ранее высмеянная пользователями Сети за пышность форм, бегаёт по пустому торговому центру и поглощает фаст-фуд.

Размещенный в Сети минувшей ночью клип американской певицы Билли Айлиш собрал только на официальном YouTube-канале артистки 9 млн просмотров, а также более 1,6 млн отметок “нравится” (при 17 тыс. “дизлайков”).

Ролик на трек Therefore I Am был снят самой Билли, а его продюсером выс-



тупил старший брат исполнительницы, автор песен, певец и актер Финneas О'Коннелл.

В минималистичном видео Айлиш, которая ранее была высмеяна пользователями Сети за пышность форм, приобретенную на карантине по COVID-19, бегаёт по пустому торговому центру. При этом она поглощает вредную пищу - гигантский крендель, глазированный пончик, газировку и картофель фри.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ

Наша жизнь - это движение и, следовательно, работа суставов. Однако суставы со временем изнашиваются, и артрит, артроз рано или поздно дают о себе знать. И все же есть способы помочь организму!

Боль в суставах - крик организма о помощи. Когда вы получили этот сигнал, сразу же начинайте принимать меры по лечению. Однако боль терпеть нельзя, поэтому, для начала нужно остановить воспалительный процесс и снять болевые ощущения.

Остановить воспалительный процесс

Медикаментозное лечение действует быстро, но обезболивающими таблетками и уколами нельзя полностью вылечить патологию суставов. Лекарства следует принимать только ограниченное время, длительность курса определяет врач, не пытайтесь его продлить - нанесете вред другим системам организма!

Часто используются лечебные мази и кремы, которые содержат те же активные действующие вещества, что и таблетки, уколы. К их преимуществам относятся удобство применения и отсутствие побочных эффектов, к недостаткам - слабое проникновение через кожу (к больному суставу поступает не более одной десятой части лекарства).

Когда боль отступит, можно приниматься за систематическое лечение самого заболевания. Препараты, содержащие хондроитин сульфат и глюкозамин, способствуют синтезу хрящевой ткани, благодаря чему симптомы артроза, остеохондроза и других болезней отступают. Хондропротекторы обладают накопительным действием, поэтому принимать их следует не менее полугода, а если проблемы остаются, то и всю жизнь.

Стимулировать кровообращение

Нередко для лечения назначается физиотерапия - различные процедуры, например, ударно-волновая терапия. В основе ее действия - эффект кавитации, при котором динамические импульсы определенной частоты стимулируют кровообращение, синтез костной и хрящевой тканей в суставе, а также разрушают отложения минеральных солей и воспалительные спайки.

Миостимуляция помогает одновременно тренировать и расслаблять мышцы, окружающие сустав, снимает боль, уменьшает нагрузку на костное сочленение и сжигает жировые отложения.

Фонофорез представляет собой ультразвуковую терапию в сочетании с введением лекарственных препаратов местного действия.

Лечебная физкультура полезна при большинстве ортопедических заболеваний - регулярные упражнения по специально разработанным методикам укрепляют мышечный корсет, увеличивают диапазон движений и возвращают человеку радость движения.

Массаж (включая лимфодренаж) и мануальная терапия необходимы всем больным вне зависимости от стадии заболевания и возраста. Эти методы

Следите за своим весом, лишние кило - нагрузка на суставы!



подразумевают воздействие на пораженные суставы, так растягиваются и укрепляются связки и мышцы, а также расширяется полость сустава. Профессиональный массаж - это хорошая профилактика обострений артритов, артрозов и остеохондрозов.

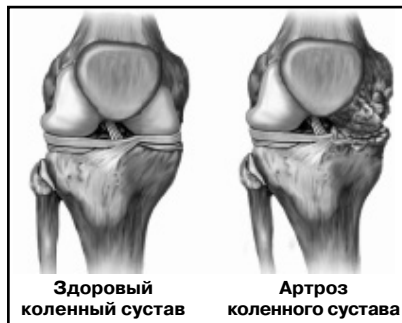
Хирургическое лечение

Иногда не обойтись без хирургического лечения. Проводится мини-операция - прокол, в ходе которой врач вводит специальную иглу в полость сустава, чтобы удалить оттуда воспалительную жидкость или ввести лечебный препарат.

Артроскопия не требует широких разрезов: операция осуществляется при помощи гибких эндоскопических манипуляторов через небольшие отверстия. Хирурги удаляют нежизнеспособные ткани из полости сустава и при необходимости промывают ее лекарственными растворами.

Наконец, эндопротезирование - радикальный метод лечения. Вышедший из строя сустав заменяется на биосовместимый протез, способный выполнять необходимые функции на протяжении всей дальнейшей жизни. Это серьезное вмешательство, требующее длительного восстановления. Но, к сожалению, иногда без протезирования не восстановить способность человека нормально двигаться.

Профилактика - это лучший способ избежать раннего старения суставов. Щадящие физические нагрузки, регулярное употребление блюд, содержащих желатин (холодцы, желе), отказ от вредных привычек (алкоголь, курение) и удобная одежда, подобранная по погоде, позволяют вам избежать удручающих диагнозов и сохранить подвижность и легкость движений на долгие годы.





ПЛОХО СИДИМ! ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В МАЛОМ ТАЗУ

Сидячий образ жизни - настоящий бич современного общества. Но боли в спине, плохая осанка и лишний вес - далеко не все его «побочные эффекты». Крайне опасен застой крови в малом тазу.

Кровь переносит кислород, минералы и другие важные вещества к органам и тканям, выводя из них вредные продукты обмена. При ее застое в малом тазу страдают репродуктивные органы. И это может случиться в любом возрасте!

В чем причина

Кровь в малый таз поступает по брюшной аорте. Затем она переходит в более мелкие сосуды, оплетающие каждый орган. Отдав полезные вещества, по венозной сетке кровь возвращается к сердцу.

При сидячем образе жизни мышцы, связки и хрящи пережимают сосуды, в результате чего отток крови значительно ухудшается. Кровь, которая должна поступать обратно к сердцу, остается внутри таза, создавая избыточное давление на стенки сосудов, ткани и органы.

Застой могут вызвать и другие факторы: ослабленные сосудистые стенки, варикозное расширение вен в малом тазу, отсутствие регулярной половой жизни, спаечные процессы, хронические воспаления «по-женски», загиб матки, длительный прием оральных контрацептивов, частый подъем тяжестей.

Почему это опасно?

Коварство патологии в том, что она не возникает одновременно. Кровообращение снижается постепенно, резких изменений в самочувствии женщина не испытывает. Когда застой крови приобретает хронический характер, возможны довольно серьезные осложнения.

✓ Проблемы с деторождением. Так называемая гипофункция яичников. Нередки случаи бесплодия. Если беременность все же возникла, велик риск недоношенности плода или выкидыша.

✓ Нарушения цикла. Застой крови приводит к опущению матки, сбоям цикла. Часто менструации становятся обильными или, наоборот, слишком скудными.

✓ Развитие венозной недостаточности в нижних конечностях с варикозным расширением вен вульвы и промежности.

✓ Регулярные тянущие боли внизу живота.

✓ Снижение либидо, аноргазмия.

✓ Воспалительные заболевания матки и яичников, дисбиоз, молочница.

обходимости - КТ, МРТ, флебограмма) доктор назначит лечение. На раннем этапе заболевания применяются консервативные способы лечения, с приемом медикаментов и коррекцией образа жизни. Пациентам рекомендуются занятия гимнастикой, плаванием или йогой. Важное значение имеет

воздержание от нездоровой, жирной пищи, богатой холестерином, соленых, острых, жареных блюд, крепких кофе и чая, обязателен отказ от табакокурения и алкоголя.

В более запущенных случаях на помощь приходит хирургия. Выполняется три вида операций - эмболизация вен, лапароскопия и открытое хирургическое вмешательство.

Матка, яичники, маточные трубы, влагалище образуют единую систему. При нарушениях работы одного из этих органов, патологический процесс распространяется и на остальные.

Когда обращаться к врачу

Симптомы застоя в малом тазу:

✓ Боли, дискомфорт, ощущение тяжести в животе. От легких покалываний до интенсивных болей. Может перемещаться в поясничную зону, в область наружных половых органов, в ногу. Характерный признак патологии: в положении лежа боль исчезает.

✓ Онемение нижних конечностей из-за ухудшения кровообращения в сосудах ног.

✓ Нарушение мочеиспускания. Учащение позывов в туалет «по-маленькому». При прогрессировании состояния постепенно развивается недержание мочи.

После необходимых исследований (УЗИ малого таза, при не-

Танец как лекарство

Эффективное средство от тазового застоя крови - танец живота. Основные его элементы выполняются при расслабленных мышцах малого таза, что нормализует кровообращение в данной области.

Чтобы не было застоя

Застой крови в малом тазу - состояние, которое легче предотвратить, чем лечить. Помимо коррекции образа жизни, ежедневно выполняйте следующий комплекс упражнений.

1. Сделайте максимально глубокий вдох, выпятив живот. Задержите на 10 секунд дыхание. Как можно сильнее втяните живот и с усилием выдохните. Повторите 4-7 раз.

2. Лягте на спину. Выгните спину и приподнимите поясницу, не отрывая от пола затылок и ягодицы. В таком положении задержитесь на 10 секунд, затем полностью расслабьтесь. Повторите 4-10 раз.

3. Выполните «березку». Лежа на спине, согните руки в локтях и зафиксируйте таз в приподнятом состоянии (ноги подняты вверх перпендикулярно полу). В таком положении задержитесь на 2 минуты. Повторите 5-7 раз, с небольшими перерывами на расслабление.

Вы стали неважно себя чувствовать, быстро устаете, плохо спите, появились неприятные ощущения в мышцах и костях? Возможно, вам не хватает магния.

Для чего человеку магний



От дефицита магния страдают кости, мозг, сердце и мышцы. При этом в организме он не синтезируется: его можно получить только извне - с пищей или пищевыми добавками.

Организм бьет тревогу

О нехватке магния расскажут характерные симптомы.

«Взвинченная» нервная система. При дефиците магния в организме нервные клетки активизируются, а вернуться обратно к состоянию баланса уже не могут. Отсюда - тревожность, необоснованные страхи, нервозность, раздражительность.

Хочется сладкого. Нервная система требует, чтобы ее успокоили «чем-нибудь сладеньким» - это так называемое заедание стресса.

Апатия, депрессия. Когда пациент жалуется на подавленное состояние, далеко не всегда это истинная депрессия. Вполне возможно, ее причина - в нехватке магния и в антидепрессантах нет никакой необходимости. Достаточно восполнить этот дефицит - и состояние нормализуется.

Трудности с засыпанием. Бессонница - довольно распространенный симптом. Человек долго не может успокоиться, расслабиться, его терзают негативные мысли. Сон, как правило, неглубокий, сопровождающийся кошмарами и повышенной потливостью.

«Села батарейка». Наблюдаются снижение работоспособности и когнитивных функций (проблемы с концентрацией, запоминанием; снижение внимания), не проходящее ощущение усталости, упадок сил.

Боли в мышцах и суставах. Часто боли «мигрируют», т.е. появляются в разных участках тела. Возможны мышечные судороги, подергивание, покалывание, мурашки, чувство онемения в конечностях.

Другие проявления: головные боли, головокружение, запоры, диа-

рея, изжога, снижение аппетита, кожный зуд, ломкость ногтей, метеозависимость.

Самое важное при нехватке магния - не столько наличие неприятных симптомов, снижающих качество жизни, сколько последствия дефицита, которые могут проявиться при отсутствии лечения: сбои в работе сердца, гипертония, остеопороз, сахарный диабет, образование в сосудах бляшек и тромбов. Кроме того, дефицит магния способствует усиленному поступлению кальция в сосудистую ткань, приводя к опасному отложению микроэлемента в мягких тканях.

Углеводы, сахар, напитки с кофеином, алкоголь, острая и жирная пища мешают усвоению магния.

Что должно быть в рационе

Обезопасить себя от «магниевого голодания» просто - необходимо скорректировать питание.

Продукты, богатые магнием. Регулярно ешьте инжир, миндаль, орехи, темно-зеленые овощи, бананы, крупы, бобовые. Полезны также тыквенные семечки, кефир, авокадо, черный шоколад, морепродукты.

✓ *Морская капуста - лидер по содержанию не только йода, но и магния. Всего 100 г продукта содержат 1/3 суточной нормы макроэлемента.*

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В МАГНИИ

От 3 до 7 лет - 200 мг;
от 7 до 11 лет - 250 мг;
от 12 до 18 лет - 300-400 мг;
взрослые мужчины и женщины - 350-400 мг;

беременные - 400-450 мг;
спортсмены - до 600 мг.

Для сравнения: в 100 г семян подсолнечника содержится 300 мг магния, в 100 г гречки - 200 мг, а в 100 г куриного мяса - всего 30 г.

Добавки к пище. При несбалансированном питании, а также при наличии серьезных физических нагрузок можно ввести в рацион добавки с содержанием магния. Часто врачи рекомендуют принимать их совместно с витамином В6: он обеспечивает наилучшее усвоение элемента.

Лекарственные препараты. Дефицит магния может развиваться и при сбалансированном рационе: например, при воспалительных заболеваниях ЖКТ, хронической почечной недостаточности, гиперфункции щитовидной железы и некоторых других диагнозах, а также при длительном приеме оральных контрацептивов. В таких случаях по результатам обследования и анализов врач назначит прием лекарств. Они способны скорректировать уровень содержания магния в организме, после чего обычно самочувствие улучшается.

✓ *Самостоятельно назначать себе препараты с магнием нельзя: при его избытке страдают почки!*

Анализ крови говорит правду не всегда!

Магний не так прост, как кажется. Поскольку он жизненно необходим для ежедневных потребностей организма, при недостаточном его поступлении начинает расходоваться стратегический запас магния, хранящийся в костях. В итоге анализ крови может показать, что магний у вас в норме, в то время как вся костно-мышечная система, включая хрящевую ткань и связки, уже начала разрушаться. Как следствие - остеопороз, переломы, болезни опорно-двигательного аппарата, пародонтоз.

Вот почему дефицит магния диагностируют, обязательно учитывая сопутствующие симптомы и наличие у человека хронических заболеваний.

Цвет крови расскажет о том, произошло ли кровотечение высоко (в пищеводе или желудке) или низко (в толстом кишечнике или прямой кишке).

Черный кал обычно означает, что кровь спускается из верхнего отдела пищеварительного тракта - пищевода, желудка или двенадцатиперстной кишки. Но если есть понос и желудочно-кишечный тракт очень активен, его содержимое движется быстро. В этом случае кровь будет красной, потому что у нее не будет времени почернеть. Чтобы стул стал черного цвета, должны излиться по крайней мере 2 чайн. ложки крови. Кажется, это немного, но такие «легкие» кровопотери на протяжении длительного времени могут привести к острому малокровию. Таким кровотечением могут сопровождаться гастрит, вызванный злоупотреблением алкоголя, ежедневный прием аспирина или других раздражающих препаратов, которые разъедают слизистую кишечника. То же самое относится к пептическим язвам и раку. Фактически состояния, при которых наблюдается черный стул, те же, что вызывают рвоту с кровью. Единственное различие: в одном случае кровь идет «на север», а в другом - «на юг».

Но черный кал не всегда свидетельствует о присутствии крови. Неправильная окраска может быть, когда человек принимает препараты железа. Активированный древесный уголь

Пищеварительный тракт - это одна длинная трубка, которая извивается от пищевода до заднего прохода. В одних местах она сужается, а в других расширяется. Кровь в стуле может возникать в любом месте по ее ходу.

КРОВЬ В СТУЛЕ

(обычно его принимают при избыточном образовании газов) тоже делает испражнения черными, как и лакрица, и голубика. А препараты, успокаивающие желудок и предупреждающие понос, в состав которых входит висмут, придают стулу зеленовато-черный цвет.

Кровотечение из средней части кишечника тонкого кишечника, дает промежуточный цвет - каштановый. Кровь, возникшая в толстом кишечнике или прямой кишке, будет ярко-алой. Красным стул может быть, если накануне вечером вы съели свеклу. Если кровь стекает струйками по поверхности кала, а не в нем самом, и если к тому же остается на туалетной бумаге и в унитазе, вероятно, проблема находится в прямой кишке или заднем проходе, например, это геморрой или царапины, которые возникли после прохождения твердого и большого по объемам кала. Если кровь находится в самих испражнениях, а не на поверхности, можно подозревать онкологию. Хотя полипы также могут вызы-

вать кровотечение. Рак наиболее вероятен, если стул стал узким, похожим на ленту, нарушилась его регулярность, например, появились запоры или поносы. При любой опухоли в толстом кишечнике возникает ощущение, будто вы не полностью опорожнили кишечник.

Если есть боли в животе, не связанные с дефекацией, кровь в кале может свидетельствовать о колите, инфекции, сосудистых нарушениях в кишечнике или об опухоли.

Каким бы ни был цвет ваших испражнений, не полагайтесь на свои впечатления. Сдайте кал в лабораторию для анализа и не тяните с этим. Потому что самая страшная причина появления крови в стуле - рак, пока не доказано, что причина - другой недуг. Многие объясняют появление крови в кале геморроем, но можно легко ошибиться. И еще: можно иметь застарелый геморрой и при этом выше, в кишечнике, может развиваться рак. Именно кровь - симптом его наличия, а вы будете думать, что ее причина - геморроидальные

шишки. К тому же, если после кровотечения из кишечника у вас появились головокружение и слабость, это плохой признак. Обычно он означает, что вы потеряли больше 20% всего объема крови. В этом случае как можно скорее обратитесь в больницу! Поэтому, если вас давно мучают кровотечения в кишечнике, время от времени обследуйтесь. Это не означает, что всякий раз нужно бежать к врачу, когда в стуле обнаружите кровь. Но проверяться надо хотя бы раз в год. И еще: выработайте привычку поглядывать на свой стул (а также на мочу, слюну и любые другие выделения тела). Это поможет вовремя распознать проблему. Итак, что может означать кровь в кале?

- ✓ Если цвет черный: гастрит, пептическая язва, трещина от рвоты, рак желудка, цирроз печени.
- ✓ Если цвет каштановый: воспаление кишечника, опухоль тонкого кишечника.
- ✓ Если цвет ярко-алый: геморрой, трещины заднего прохода, опухоль кишечника, язвенный колит, илеит (воспаление слизистой подвздошной кишки).
- ✓ Побочные действия лекарств - аспирина, «Кардиомагнила» и других раздражающих препаратов, некоторых антибиотиков и добавок калия.
- ✓ Артериосклероз артерий живота.

В. Сукачев, гастроэнтеролог, врач высшей категории.



Поглядывайте на свой стул, а также на мочу, слюну и другие выделения.

? *У мужа недавно вырезали аппендицит, и были некоторые осложнения. Я очень мнительная и теперь боюсь, что приступ аппендицита случится и у меня. Теперь как только начинает болеть живот, даже немного, сразу вызываю скорую помощь. Обычно выясняется, что у меня желудочно-кишечные колики. Есть ли точные симптомы острого аппендицита, чтобы не дергать зря медиков?*

В. Кобзева.

Как отличить приступ аппендицита от кишечных колик?

Чаще всего острый аппендицит проявляется именно болями в области желудка, поэтому его можно спутать с обычными коликами. Но уже через пару часов боль перемещается в нижнюю часть живота и усили-

вается. Может чуть повыситься температура, начаться понос. Через сутки после начала приступа развивается перитонит, поэтому появляется сухость во рту, общая слабость и недомогание, сильные боли. Скорую нужно вы-

зывать уже на том этапе, когда боль опускается вниз живота. Тогда можно избежать серьезных осложнений. Кстати, если желудочные колики бывают часто, проконсультируйтесь у гастроэнтеролога.

Когда начинается старость



- Старость подкрадывается незаметно?

- Да, хотя критические точки есть. Считается, что у женщин старение начинается, когда наступает менопауза. Организм выполнил свою репродуктивную функцию, природе уже не нужен и поэтому выбраковывается. Первые признаки: человек больше устает, хуже переносит нагрузки, снижается работоспособность. Но все индивидуально...

- Правда, что некоторые люди стареют преждевременно?

- Чаще всего это происходит из-за безразличного отношения к себе. Много 25-, 30-, 35-летних «старичков» - по паспорту еще вполне юных, но по биологическому возрасту уже дряхлых. Причин много: злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочный образ жизни и, как следствие, депрессия.

- В каком возрасте надо начинать задумываться о своем здоровье?

- Лет с тридцати. И вообще - чем раньше, тем лучше. Разумеется, до 100 лет доживет не каждый, но главное - не сколько жить, а как.

- Говорят, что у человека внутри тикают биологические часы. У каждого

Чем раньше человек начнет сопротивляться старению, тем лучше. Об этом расскажет геронтолог, кандидат медицинских наук И.АНИСИМОВ.

со своей скоростью. От них и зависит скорость старения организма...

- У каждого человека и у каждого поколения свой биологический возраст. Иногда он значительно отличается от календарного.

- Как узнать свой биологический возраст?

- Для определения биологического возраста используются специальные геронтологические методики - их около сорока. Например, тесты на силу сжатия кисти, артериальное давление, вес тела, уровень глюкозы после нагрузки, остроту зрения и слуха, толщину морщин и других складок кожи, работоспособность, физическую выносливость (способны ли вы пробежать дистанцию по бегущей дорожке, проехать на велотренажере, проплыть в бассейне).

- А если человек выяснит, что его биологические часы опережают возраст, как быть?

- Долголетие - это судьба. Под судьбой понимается генетика, которая предопределяет, правда, только 35% продолжительности жизни. Гены переходят от предков, а остальное зависит от влияния окружающей среды и самого человека. Например, многие пожилые люди живут активно исключительно на силе воли. Это помогает им сохранять бодрость тела и духа в любом возрасте. Вы никогда не задумывались, почему одни, смирившись со старостью и болезнями, рано уходят? Другие же продолжают бороться за качество своей жизни и живут долго. Потому что внутреннее ощущение молодости и оптимизм не дают человеку раньше срока уйти из жизни.

Боль в мышцах: миалгия

Вы сидите за неудобным столом, носите сумки на одном плече? Часто нервничаете? Будьте готовы к появлению мышечных болей.

Самая распространенная форма миалгии - фибромиалгия, когда боли возникают в связках, сухожилиях, волокнистых мышцах. Это вызывает бессонницу. Боль сочетается со скованностью по утрам. Фибромиалгия поражает шею, затылок, плечи, мышцы возле коленных суставов и грудную клетку. Усиливают и провоцируют

боль эмоциональные и физические перегрузки, а также длительное недосыпание, переохлаждение, хронические заболевания. Особенно подвержены синдрому мышечных болей молодые и крепкие, но склонные к

Намажьте хозяйственным мылом два крупных капустных листа, посыпьте содой и сделайте компресс на больное место.

нервозности и тревожности женщины и девочки-подростки. У мужчин мышечные боли чаще связаны с тяжелой физической работой и тренировками. Попытайтесь обойтись без помощи врача, используя рецепты народной медицины. Например, заварите 200 мл кипятка 1 чайн. ложку тимьяна, настаивайте 15 минут, процедите и пейте по 200 мл 2-3 раза в сутки.

ИХТИОЛКОЙ Я ВРЯД ЛИ ВЫТАЩУ СТЕРЖЕНЬ...

? Неделю назад в области виска образовался маленький прыщик. Думала, продуло. Я его не трогала. Ночью он сам прорвался, но осталась шишечка, а в ней небольшое углубление. Так бывает, когда стержень остается внутри. Вижу, шишка начала опухать. Я попробовала выдавить, но ничего не получилось. К выходящим шишка стала намного больше. На месте прыщика появилась кровяная болячка, а в понедельник он стал похож на фурункул. Муж приложил мне компресс с ихтиоловой мазью. Она (большая, размером с горошину) раскрылась, и стал виден гной. Думала, что с помощью ихтиолки стержень выйдет наружу, но становится только хуже. Гной понемногу выходит, но сама шишка твердая, значит, вряд ли вытащу стержень. Лицо опухло, опухоль перешла на глаз и щеку. Стоит ли уже обращаться к хирургу или еще подождать? У меня уже было подобное в области брови. В тот раз хирург сказал, что надо подождать, пока гнойник созреет. Прописал мазь от конъюнктивита, которая ускорила процесс...

Мариам.

Ни в коем случае не тягивайте с визитом к врачу! Гнойник растет, отек (воспаление) распространяется на лицо. Чего еще ждать? Не шутите с этим! Доктор должен обязательно вас осмотреть. Возможно, придется очистить рану, а если есть затеки, то и вскрывать. Возможна госпитализация. Нужно обязательно принимать антибиотики, которые назначит врач.

И. Леднев, хирург, врач высшей категории.



ВАМ ЗАХОТЕЛОСЬ ВДРУГ СОЛЕНЬКОГО

Желание съесть определенный продукт появляется неожиданно. Ты больше не можешь думать ни о чем, и рука тянется за соленым огурцом или шоколадкой... Все это связано с недостатком питательных веществ.

Аппетит коварен

И приходит он все-таки не во время еды. Бывает, что смотришь фильм, видишь на обеденном столе героя бутерброд и понимаешь, что хочешь такой же... Вы поддаетесь искушению и съедаете вредную еду. На время это облегчит ваше состояние, но проблему не искоренит. Ваше тело будет по-прежнему подавать сигналы о том, что в организме есть дисбаланс витаминов, питательных веществ и микроэлементов. И дело нужно исправлять вовсе не вредным бутербродом. Но откуда взялся этот зверский аппетит? И почему иногда хочется чего-то соленого, а в другой раз - сладкого? И как определить, каких микроэлементов не хватает организму?

Приспичило съесть соленый огурец...

Во-первых, ваш организм обезвожен. Нередко жажду люди принимают за голод. Так что тяга к соли, которая помогает удерживать жидкость, может означать, что вы пьете недостаточно воды или теряете ее большое количество (например, если сильно потеете). Во-вторых, тяга к соленому может быть признаком нехватки электролитов. Эти минералы необходимы для нормальной работы сердца, мышц и нервов, а также для поддержания нужного уровня увлажненности тканей. Недостаток электролитов приводит к судорогам, спазмам и головным болям. Полезная замена соленым чипсам - орехи, семечки, бобовые, сухофрукты, авокадо, зеленые листовые овощи.

Посреди ночи захотелось открыть банку с соленьями или съесть кусочек селедки? Причиной может быть низкое содержание желудочной кислоты. Многие маринованные и кислые продукты - это натуральные пробиотики, которых организму недостает. Если выработка соляной кислоты нарушена, это заканчивается разными заболеваниями.

Хочется шоколада

Для начала вспомните, как скоро должна начаться менструация? Женщины часто хотят шоколада во время

месячных, потому что в какао содержится много магния. Именно этот микроэлемент теряется в больших количествах вместе с кровью. Согласно исследованиям, постоянно хочется шоколада людям, живущим в стрессе или депрессии. Он повышает уровень серотонина (гормона счастья), дофамина (гормона хорошего самочувствия) и окситоцина (гормона любви), который выделяется во время объятий, поцелуев и занятий сексом. А самое главное, благодаря содержанию магния и теобромину сладость снижает уровень кортизола - гормона стресса. Так что не корите себя за несколько долек, съеденных после ссоры с близким человеком.

НЕ МОЖЕТЕ ПРОЖИТЬ БЕЗ СЫРА И ДНЯ? ВПОЛНЕ ВЕРОЯТНО, ЧТО ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ КАЛЬЦИЯ. НЕ НАДЕЙТЕСЬ НАЙТИ ЕГО В ОБЕЗЖИРЕННЫХ ПРОДУКТАХ.

Если все хорошо в вашей жизни, но рука так и тянется к плитке, скорее всего, вашему организму недостает того же магния, хрома, витаминов группы В и незаменимых жирных кислот. Чем больше содержание какао в шоколаде, тем больше в нем магния. Большинству людей не хватает этого микроэлемента. Он не только поддерживает иммунную систему и предотвращает различные воспаления, но и играет важную роль в работе нервной системы, влияет на качество костей. Кроме шоколада, много магния содержится в рыбе, зеленых листовых овощах, орехах, фасоли и гречке.

Сыр на завтрак, обед и ужин

Добавляете тертый сыр почти во все блюда и едите его на завтрак, обед и ужин? Возможно, у вас проблемы с памятью и трудности с концентрацией внимания. Исследование, проведенное американскими учеными, доказало, что люди с синдромом дефицита внимания и гиперактивные чаще испытывают тягу к сыру, чем здоровые. Кроме того, сыр, как и шоколад, улучшает настроение и способ-

ствует расслаблению благодаря содержанию L-триптофана.

Если вы не можете прожить без сыра и дня, вполне вероятно, что вашему организму не хватает кальция. Не надейтесь найти его в обезжиренных продуктах. В них почти не содержится кальций. Поэтому тем, кто предпочитает обезжиренные продукты, остеопороз дает себя знать уже в 40-50 лет! Так что не отказывайте себе в удовольствии съесть несколько кусочков любимого чеддера. Сыр содержит очень много кальция, который поддерживает здоровье зубов, костей, мышц, сердца и нервной системы.

90% населения испытывает дефицит витамина D. Недостаток этого биологически активного вещества можно восполнить тоже с помощью сыра! Так что сыр - это суперпродукт. Для переработки кальция организму требуется достаточное количество витамина D. Оба вещества сразу же вступают во взаимодействие. Поэтому кальций лучше всего усваивается именно из этого молочного продукта. Если в вашем холодильнике можно найти несколько видов сыра, может, вам не хватает «солнечного витамина»? Вы с утра до позднего вечера сидите в офисе, живете в холодном климате, а на выходных настолько поглощены домашними делами, что на прогулку сил уже не остается? Значит, витамина D в вашем организме точно не хватает. Постарайтесь чаще выходить на улицу в солнечные дни. Если же этот вариант не для вас, ешьте помимо сыра больше жирной рыбы, сливочного масла, яичных желтков и лесных лисичек.

Мяса! Да кусок побольше!

Необходимость съесть большой кусок мяса появляется, когда в организме не хватает белка. А также при недостатке основных микроэлементов, которые содержатся в животном белке: цинка, железа, витамина B12 и кислоты омега-3. Именно красное мясо самый главный источник железа и цинка. Железа много также в тофу, грибах, картофеле, бобовых, орехах, семенах и

сухофруктах. Цинка - в чечевице, шпинате, тыквенных семечках и хлебе грубого помола. Имейте в виду, «растительное железо» намного хуже усваивается, чем «животное», поэтому комбинируйте эти продукты с теми, которые содержат витамин С. Это цитрусовые, квашеная капуста, перцы, смородина.

Если нестерпимо хочется сочных котлет, а вам нужно похудеть, налегайте на рыбу и птицу - в них много железа и мало калорий.

Для любителей мучных десертов

Целую неделю вы мечтаете о кусочке торта или пирожках и просто не находите себе места! Вот они красуются на прилавке, свежие и румяные. Мысли о них не оставляют вас ни на час. Мозг срочно требует чего-

то углеводного! На самом деле это не что иное, как жажда сахара. Ученые утверждают, что после того, как такая пища проходит все рецепторы на языке, организм воспринимает ее точно так же, как конфеты. Тяга к простым углеводам может указывать на гипогликемию (колебания уровня сахара в крови) и дефицит хрома, что ведет к постоянной сильной усталости и быстрой утомляемости. Недостаток микроэлемента бананы, яблоки, абрикосы, паприка, шпинат, свекла, авокадо, брокколи и морковь. Внезапная тяга к мучному говорит о дефиците триптофана - аминокислоты, отвечающей за синтез серотонина - гормона радости. Так что ничего нет удивительного в том, что, например, после ссоры в доме вы начинаете налегать на шоколадное печенье, которое обходили раньше за километр. Когда человеку грустно и тоскливо, тело ищет поддержки извне и находит ее в мучном. Недостаток гормона радости ведет к плохому настроению, тревожности и проблемам со сном. Полезные источники триптофана - индейка, молоко, яйца, кешью, грецкие орехи, творог и бананы.

Кола, газировка - это вредно, но...

Многие не любят газировку: слишком приторно и нездорово. Но иногда и вы страстно начинаете хотеть выпить этот вредный напиток: прямо здесь и сейчас, не откладывая. Скорее всего, организму необходим кофеин. В одной порции колы содержится его 30 мг. Этого достаточно, чтобы дать вам немного энергии и помочь взбодриться. Еще одна причина желания - дефицит кальция. Когда этого микроэлемента организму начинает не хватать, тело использует кальций из костей. Не-

сложно догадаться, что это наносит огромный вред и ведет к раннему остеопорозу.

Острое желание съесть определенный продукт сигнализирует о сбоях в организме. Прежде всего оно указывает на дефицит калорий, нехватку жиров и, как следствие, недостаток энергии. Так что если сидите на жесткой диете и вам вдруг захотелось умять горсть орехов - не противьтесь, потому что это не блажь, а потребность.

Хочется жареной пищи?

Это не что иное, как крик организма о помощи. Скорее всего, вы на

ПОСТОЯННО ХОЧЕТСЯ ШОКОЛАДА ЛЮДЯМ, ЖИВУЩИМ В СТРЕССЕ ИЛИ ДЕПРЕССИИ. ОН ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ГОРМОНА СЧАСТЬЯ.

диете и сильно урезаете количество потребляемого жира. Настолько, что телу становится уже все равно, откуда его брать: из полезной пищи (орехов, оливок) или из вредной, например, из картофеля фри. Как решить эту проблему? Ешьте больше «хороших» жиров: жирную рыбу, орехи, семена, оливковое масло и авокадо. Чувствуете, что ни секунды не проживете без картошки? Запеките в духовке сладкий молодой корнеплод с травами и ешьте с овощным салатом, политым оливковым маслом. Так вы утолите и эмоциональный голод (желание во что бы то ни стало съесть картофель), и физический (потребность в жирах).

ПРИЧИНОЙ ЖЕЛАНИЯ СЪЕСТЬ ЧТО-НИБУДЬ ОСТРОЕ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ. ЕСЛИ ЩИТОВИДКА БАРАХЛИТ, ОРГАНИЗМ ТРЕБУЕТ ТАКОЙ ЕДЫ.

Жаждете чего-нибудь остренького?

Самая распространенная причина, по которой человеку хочется пищи поострее, - тело требует охлаждения. Почему, например, мексиканская, индийская и карибская кухни славятся обилием острых блюд? Потому что в жарком климате перегретому телу нужно остывать, и легче всего это сделать с помощью специй, которые способствуют выделению пота. Он и охлаждает организм.

Еще одной причиной могут быть проблемы с щитовидной железой. Капсаицин, который содержится в острой еде, ускоряет обмен веществ. Если щитовидка барахлит, это замедляет метаболизм, и организм будет

стремиться его ускорить, требуя такой еды. Так что, если время от времени у вас бывает нестерпимое желание съесть острый перец, задумайтесь, не навесит ли эндокринолог. И еще острая пища вызывает выброс гормонов радости, так что вот вам замена шоколадке!

Рука тянется к конфетке...

«Хочется чего-нибудь сладкого...» Такую фразу мы говорим себе каждый раз, когда уровень напряжения зашкаливает: сроки горят, машина сломалась, а ребенка некому забрать из детского сада... И вы сидите за рабочим столом, поглощая конфеты одну за другой. Не спешите себя винить: сахар активизирует мозг и действительно на какое-то время помогает сосредоточиться. Так что с точки зрения физиологии все вполне логично. Но конфетой вы стимулируете скачок уровня сахара в крови, что ведет к следующей конфете. В общем, замкнутый круг. Однако если в жизни полный штиль, а руки все равно тянутся за конфетой? Что еще пытается сказать организм? Возможно, у вас дефицит хрома, который работает в связке с инсулином, чтобы облегчить всасывание глюкозы из крови в клетки тела. Вместо сладкого в таком случае ешьте богатые хромом субпродукты, говядину, курицу, морковь, картофель, брокколи, спаржу, цельнозерновые продукты и яйца.

Чем бы похрустеть?

Специалисты по питанию выделяют две причины. Первая - вы находитесь в состоянии стресса: хруст помогает немного снять напряжение. Вторая - в основном вы едите жидкую пищу (смузи, супы, йогурты), и вашим слюнным железам и челюстям, что называется, «стало скучно». Через день-два им нужна стимуляция - отсюда и тяга к твердой еде.

Мороженое - ваша отрада

Возможно, причина в изжоге или кислотном рефлюксе. Врачи утверждают, что продукты со сливочным составом успокаивают раздраженный пищевод. Это как раз и необходимо, организму в такой момент. Тягу к мороженому или йогурту может вызвать также ваша любовь к безрецептурным обезболивающим! Нестероидные противовоспалительные препараты только кажутся безобидными, однако могут вызвать воспаление в желудке и желчные чего-то «нежного». Это знак от организма немного поумерить пыл.

Ф. Смолянинова, врач-диетолог.

Как питаться при высоком холестерине

Чтобы снизить уровень холестерина в крови, иногда бывает достаточно придерживаться специальной диеты и изменить образ жизни.



Общие правила

✓ Количество соли в пище должно быть не больше 5 г в день. Если уже начал развиваться атеросклероз, то ее должно быть не больше 2 г в сутки. Соль задерживает воду в организме, что провоцирует увеличение веса и риск появления ожирения. Последнее нарушает липидный обмен и приводит к высокому индексу холестерина.

✓ Пейте достаточно воды - 2 л в день. Это запускает обменные процессы в организме и способствует снижению высокого уровня холестерина в крови.

✓ Питание делите на 5-6 приемов. Идеально есть небольшими порциями каждые 3 часа. Организм усвоит, что нет надобности откладывать жир, так как новое поступление пищи обязательно будет, и скоро. Объем порции - не больше 200 мл.

✓ Поменьше употребляйте продуктов с животными жирами. Предпочтение отдавайте растительным маслам.

✓ Полезен бокал красного вина в день. Это хорошая профилактика атеросклероза и сгущения крови.

✓ Ешьте меньше яиц, точнее, желтков (не больше двух в неделю).

✓ Ешьте больше клетчатки - свежих

овощей, огородной зелени, ягод и фруктов, каш на основе злаковых круп. Клетчатка, как веник, выметает из кровяного русла весь свободный холестерин.

Под запретом

✓ Продукты с пальмовым и кокосовым жиром, все соусы, маринады, майонез и маргарин.

✓ Избегайте употребления покупных готовых блюд - салатов, жареного мяса и рыбы. Вы не можете знать, на каком масле они готовились и как часто его меняли. Такие продукты часто напитаны канцерогенами.

✓ Полуфабрикаты с большим количеством соли: пельмени, сосиски и сардельки.

✓ Жирные молочные продукты. Допустимо 1-2 раза в неделю выпить стакан обезжиренного молока или съесть пару ломтиков твердого сыра средней жирности. Обезжиренный кефир и творог можно есть каждый день.

✓ Отказываться от мяса нельзя. Это источник белка, который входит в состав хороших липидов. Замените жирные сорта (свинина, баранина, говядина) на телятину, индейку, курицу. Перед приготовлением с птицы снимайте кожу.

Рекомендуется

✓ Морская рыба (можно 3 раза в неделю): хек, пугассу, минтай, сайда, морская щука.

✓ Куриные яйца: до 2-3 в неделю.

✓ Масло: подсолнечное, оливковое, кукурузное, льняное и соевое.

✓ Мясо (2-3 раза в неделю): телятина, крольчатина, курица, индейка без кожи.

✓ Молочные продукты: нежирные молоко и йогурт, кефир и творог нулевой жирности, сыр (не больше 10-15%-ной жирности).

✓ Овощи (кроме картофеля): замороженные и свежие, а также бобовые.

✓ Фрукты (кроме бананов и любого сорта винограда): свежие, замороженные.

✓ Злаки: хлебобулочные изделия из цельнозерновой или ржаной муки, дикий рис, овсянка, пшеничная и ячневая крупа.

✓ Кондитерская выпечка: овсяное печенье, несоленые крекеры, хлебцы.

✓ Десерты: обезжиренные пудинги, желе без сахара.

✓ Напитки: несладкий сок, чай зеленый или травяной, некрепкий кофе, минералка без газа.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

Когда диета улучшит показатели холестерина, меню можно дополнить (не часто) небольшим кусочком сала или одной шоколадной конфетой.

ИЗ ХУРМЫ ГОТОВЛЮ САЛАТ, КОТОРЫЙ ПИТАЕТ КАЖДУЮ КЛЕТЧКУ ОРГАНИЗМА

Очень люблю хурму - не только за ее вкус, но и за огромную пользу, которую она может принести зимой. В хурме много пищевых волокон - растительной клетчатки. Самая вкусная - шоколадная хурма или королек. Из нее готовлю салат, который пи-

тает каждую клеточку организма минеральными веществами и витаминами, которых так не хватает в холода. А еще такой салат - источник магния, которого много как в хурме, так и в бананах. В глубокую салатницу нарезаю дольками очищенное яблоко, банан

и апельсин. Большую хурму нарезаю на 5 частей и выкладываю поверх остальных фруктов. Еще одну очень спелую хурму разминаю в пюре и перемешиваю с салатом. Ставлю в холодильник, а перед подачей добавляю 2-3 ст. ложки взбитых сливок. Плюс та-

кой заправки в том, что благодаря ей в организме из каротина, которым богата хурма, образуется витамин А. А еще в хурме есть витамины С и Р, кальций, фосфор, железо и калий. Все они улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, уменьшают хрупкость капилляров и снижают риск образования камней в почках.

И. Никифорова.

Эта крупа при диабете может заменить хлеб и картофель. Она быстро насыщает, и чувство сытости сохраняется долгое время. Гречка низкокалорийна и имеет невысокий гликемический индекс - 55 единиц.

ГРЕЧКА ПРИ ДИАБЕТЕ

Оладьи с яблоком

2 стакана вареной гречки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, свежее яблоко, стакан муки, 1 чайн. ложка соды, щепотка соли, 50 г растительного масла.

Взбейте яйца с солью, молоко и муку с содой. Гречневую кашу растолките толкушкой или измельчите блендером, яблоко нарежьте кубиками, добавьте растительное масло и высыпьте все это в тесто. Жарить оладьи можно на сухой сковороде. Подавать можно с овощами и фруктами, сметаной низкой жирности или натуральным йогуртом. Полезно заливать оладьи кефиром или простоквашей, так как эти напитки понижают гликемический индекс основного блюда.

Котлеты из хлопьев

100 г гречневых хлопьев, 1 средней величины картофель, головка репчатого лука, зубчик чеснока, щепотка соли.

1-Й ДЕНЬ

Завтрак: рисовая каша, компот из сухофруктов без сахара, сухарик.

Обед: суп с клецками, салат из отварной свеклы с черносливом, картофельное пюре с рыбной котлетой.

Полдник: кисель и запеченное яблоко.

Ужин: рис с овощами и куриная грудка на пару.

2-Й ДЕНЬ

Завтрак: суп молочный с лапшой, чай черный слабый с молоком и сахаром, сухарик с сыром.

Обед: рассольник со сметаной, салат из капусты, горошка, заправленный растительным маслом, вермишель с куриной паровой котлетой, отвар из ягод шиповника.

Полдник: подсушенная булочка с ряженкой.

Ужин: овощное рагу со стейком из трески, компот.

3-Й ДЕНЬ

Завтрак: каша манная, сладкая запеканка, чай зеленый.

Залейте хлопья горячей водой и варите 5 минут. Получится вязкая каша. Картофель очистите, натрите и отожмите с него лишнюю жидкость, которой надо дать отстояться, чтобы сел крахмал. Воду слейте, добавьте к получившемуся крахмальному осадку остывшую гречку, отжатый картофель, мелко порубленные лук с чесноком, посолите и замесите фарш. Сформируйте котлетки, обжарьте их на сковороде или приготовьте в пароварке.

Плов с курицей

2 куриных окорочка, 500 г гречневой крупы, 100 г растительного

При диабете рекомендуется съедать не больше 6-8 ложек гречки за один прием. Каждый день употреблять гречку нельзя, так как чрезмерное количество содержащихся в ней углеводов может привести к повышению сахара. Полезен также гречневый отвар.



масла, 2 луковицы, 2 моркови, 1 помидор или томатная паста, специи (зира, барбарис, черный перец, красный перец, шафран), соль по вкусу.

Промойте и просушите на кухонном полотенце гречку. Обжарьте в растительном масле куриные окорочка (жарить лучше сразу в казанке). Добавьте 2 луковицы, порезанные полукольцами, 2 крупные морковки, порезанные соломкой. Обжаривайте, пока лук и морковь не станут мягкими. Добавьте натертый на терке помидор или 1 ст. ложку томатной пасты. Жарьте, убавив огонь, еще 2 минуты. Положите специи для плова и посолите. Вскипятите воду. Обжаренные продукты залейте 2 л кипятка, засыпьте подготовленную гречку. Вода должна быть на 2 пальца выше крупы, при необходимости долейте воду. Варите 20 минут. После готовности дайте плову настояться еще 15 минут.

Полпы в желчном пузыре

Стол №5 назначается на весь период лечения, пока принимаете лекарства, назначенные доктором. В меню ограничены холестерин, жиры, а рацион обогащен большим количеством свежих и отварных овощей, фруктов. Примерное меню на неделю.

Обед: свекольник со сметаной, салат из свежих огурцов, яиц и чернослива, пюре из картофеля с говяжьей тефтелей, морс из брусники.

Полдник: булочка подсушенная со стаканом горячего киселя.

Ужин: куриная грудка с гречкой, мятный чай.

4-Й ДЕНЬ

Завтрак: каша овсяная с курагой и черносливом, чай черный с молоком.

Обед: суп с лапшой на курином бульоне, овощной салат, вермишель с куриной грудкой, стакан отвара ягод шиповника.

Полдник: сладкая запеканка.

Ужин: тушеная белокачанная капуста с мясом.

5-Й ДЕНЬ

Завтрак: омлет паровой с помидором, чай черный, сухарик.

Обед: суп с фрикадельками, салат из тертой свеклы с черносливом, плов из курицы, компот.

Полдник: запеченное яблоко, зефир и некрепкий зеленый чай.

Ужин: овощи-гриль с отбивной из говядины под брусничным соусом.

6-Й ДЕНЬ

Завтрак: омлет паровой с зеленью и помидо-

рами, зеленый чай с молоком, галеты.

Обед: суп-пюре из перловой крупы с курицей, котлеты куриные паровые с разварной гречневой кашей, компот из сухофруктов.

Полдник: фруктовый салат с йогуртом, отвар ягод шиповника.

Ужин: салат из свеклы, рыбные тефтели с рисом и овощами.

7-Й ДЕНЬ

Завтрак: каша манная, зеленый чай и запеченное яблоко.

Обед: суп с фрикадельками и лапшой, запеченный в фольге судак с овощами.

Полдник: кисель и крекеры.

Ужин: картофельное пюре, запеканка с курицей и овощами, компот. На второй ужин можно выпить молоко с медом и галетами.



ГРЕЙПФРУТ - ПЛОД ЦВЕТА ОГНЯ

В старинной легенде говорится про ангелов, игравших с пойманной кометой. Они перекидывали ее друг другу как мяч, пока комета не выскользнула и не упала на Землю. Тысячелетия спустя, когда на планете стала зарождаться жизнь, комета превратилась в прекрасное дерево с плодами огненного цвета, и назвали эти плоды грейпфрут...

Историю о своем «небесном» происхождении грейпфрут оправдывает с лихвой: благодаря мощным противомикробным и противогрибковым свойствам этот фрукт может храниться очень долго.

Чем полезен?

Слово «грейпфрут» в переводе означает «виноградный фрукт». Благодаря витамину С, входящему в его состав, грейпфрут способен защитить нас от различных вирусов и микробов, особенно в осенне-зимний период. Калий, содержащийся в плоде, полезен для сердца, кальций - для укрепления костей, железо - для профилактики малокровия. Грейпфрут богат и органическими кислотами, которые помогают бороться с образованием камней в почках. Благоприятное действие грейпфрут оказывает на зубы и десны.

Эфирное масло для самомассажа

Эфирное масло плода успешно используется в кулинарии, медицине, парфюмерии, косметологии, ароматерапии. Масло грейпфрута можно использовать и для массажа. В косметическое масло нужно добавить несколько капель эфирного масла грейпфрута. Смочить этим составом пальцы и легкими движе-

ниями массировать голову, шею, плечи. Усталость и головную боль как рукой снимет.

Для хорошего пищеварения

Содержащиеся в грейпфруте эфирные масла и органические кислоты способствуют очищению организма от шлаков, улучшают усвоение пищи, стимулируют обмен веществ, усиливают выработку пищеварительных соков.

Чтобы оставаться стройной

Грейпфруты низкокалорийны, поэтому во время диеты и разгрузочных дней они незаменимы. Питательные вещества, содержащиеся в этом фрукте, помогут справиться с ощущением вялости и головокружением. А десерты, которые можно приготовить из грейпфрута, станут настоящим подарком для любителей сладкого и сохранят стройность фигуры.

При помощи грейпфрута можно похудеть на несколько килограммов. Не верите? А зря. Пектины, входящие в состав плода, быстро дают ощу-

щение сытости, позволяя контролировать аппетит. Перед включением грейпфрута в диету посоветуйтесь с врачом.

Быть всегда красивой

Сок грейпфрута поможет сохранить молодость и красоту кожи. Разбавив водой, его можно использовать для отбеливания и осветления кожи лица, нормализации работы сальных желез.

Осторожность не помешает

При приеме лекарственных препаратов употреблять в пищу грейпфруты надо с осторожностью. Например, биологически активное вещество нарингин, содержащееся в плодах, вступает в реакцию с некоторыми, медикаментозными средствами, блокируя в печени фермент, который их выводит. Это может вызвать серьезную передозировку лекарства. Нельзя запивать соком грейпфрута препараты для гипертоников, а также антидепрессанты, болеутоляющие, транквилизаторы, средства для снижения уровня холестерина в крови и антигистаминные препараты.

СОВЕТ: Избегайте грейпфрутов, если у вас хронический гастрит или язва желудка, так как этот фрукт повышает кислотность.

Самостоятельно поднять уровень гемоглобина можно лишь в профилактических целях, если он находится не на критической отметке. Добавляйте в свой рацион продукты, содержащие железо: мясо, морепродукты, яйца, орехи, клубника, черника,

Как повысить гемоглобин?

? Год назад после анализа крови врач сказал, что у меня низкий уровень гемоглобина. Можно ли исправить ситуацию с помощью народных средств?

Мария К.

грейпфруты, гранаты.

Каждый день с утра натощак принимайте по 2

ч. л. специально приготовленной смеси. 200 г грецких орехов смешайте

с 200 г гречневой муки. Залейте 200 г жидкого меда, перемешайте.

Если уровень гемоглобина дошел до критических значений, необходимо принимать препараты, содержащие железо. Но делать это только под наблюдением лечащего врача.

Отдыхай!

Церковная книга о праздниках	Пятёрная, сжатая "ковшиком"	▼	Пирожное - "плетеная емкость"	►									►
►			Супруг Катерины из "Грозды"	►	Спец по исправлению снимков	►	<i>Она на выдумки хитра</i>	►	Тот же характер		Ее		►
►	Красавец латиноамериканской наружности							►	►		Столица - Сантьяго		►
►			<i>Трудяга на заводе</i>		Напиток, веселящий самурая		Сани для езды на лайках	►					►
►	Плохотность кровли избы	Передача футболиста		Пора листопада и дождей	►				►	Шкура ярки		Сосуд для зелена вина	
►			Банкротство банка	►					►	<i>Усадьба в Техасе</i>			►
►			Шумная ссора		Корка апельсина		Мужские трусы для купания		►	<i>Черпак в тарелке с супом</i>		Пережиток прошлого	Чехол для шпаги
►	Выслеживание преступников	Кулинарный способ готовки											
►	Подъем солнца	<i>Ушастый толень</i>		Действие, отражающее натиск		<i>Ялодзья для биатлона</i>	►					Белый знак	►
►						Многострунный инструмент	►	Голубое небо для бременских музыкантов	►				►
Комплекс "мокрыми" аттракционами	Заятца, подпрыгивающая над написанным		Актриса, играющая подростков	►								Пряность для бородинского	Шелчок компьютерной мышкой
►							Мастер на все руки	►		<i>Звук от удара в дверь</i>			►
►	Порода собак-ищеек		Тип ролей артиста	►	<i>Фидель - кубинский вождь</i>				►	Отвесная скала	У машиных четыре		►
►							Мясо без костей	►	<i>Сорт длинных кабачков</i>				►
►	Быстрота чтения					Бык-производитель	►		►	Добавка к джину			►
►			Ванная и туалет иначе	►									►
►	Стандартная упаковка молока						Канал в Средней Азии	►		<i>Слово, открывающее пещеру</i>			►
►	Столярный рубанок-гигант			<i>И осетр, и треска</i>	►					Зернышко растения			►
►							Милла, что снималась в "Пятом элементе"	►					►

Лицо с обложки



АЛИКА СМЕХОВА:

«Я знаю, как бороться со стрессом»

- Алика, расскажите для начала, как вы стали Пилар в новой постановке?

- Я на самом деле вначале долго сомневалась: смогу ли я? Надо ли мне это? А будет ли это достойно, качественно? Но с режиссером Артемом Каграманяном работать одно удовольствие. Он очень талантлив и прекрасно работает с артистами. Раньше я мечтала сыграть роль Кармен. Думала, что уже и не получится. Но, приступив к репетициям в «Дон Жуане», все-таки предложила: «Дайте мне сыграть хотя бы по мотивам Кармен. Пусть моя героиня будет Карменситой». Мне пошли навстречу, и теперь в костюме, гриме, в ариях и в характере моей героини прослеживается нечто от Кармен. В начале года мы успели хорошо порепетировать, а потом началась пандемия. И это было ужасно, потому что мы этой постановкой жили, а тут пришлось на время прекратить все. И тогда я для себя решила, что не буду ничего планировать.

- Многие артисты признаются,

что в преддверии новых проектов часто меняют в себе что-то: худеют, меняют имидж и т. д. Вам пришлось решиться на что-то подобное?

- Я профессиональная актриса: всегда в форме и всегда готова, всегда в тонусе. Специально я ничего не меняла для этой роли. Правда, пришлось поработать с танцем. С вокалом меньше проблем — я постоянно выступаю. Поначалу не самой простой задачей было соединить танец и вокал. Сейчас я пою, танцую, играю и получаю от этого огромное удовольствие, надеюсь, зрители тоже

- А модные диеты — это не про вас?

- Нет. Меня еще наш художник по костюмам не так давно ругала, что я похудела. Просто когда во время пандемии все активно ели, я занималась спортом, постоянно была в движении. Хотя я люблю поесть. У меня дома беговая дорожка, я сама могу заниматься растяжкой, у меня в арсенале огромный набор упражнений. Даже прогулки

без остановки — это ведь уже спорт.

- Алика, вы еще и прекрасная мама двоих детей. Расскажите, как вы готовились к новому учебному году в непростых условиях пандемии?

- Мой младший сын пошел в седьмой класс. Это ребенок готовится, а мне-то зачем? (Улыбается). У нас очень хорошая школа, которая предоставила полный набор учебников, нам нужно было только тетрадки купить. Сыну я уроки делать не помогаю и никогда не помогала, он сам. Старший заканчивает Плехановский университет, изучает мировую экономику.

- Можете похвалиться успехами ваших сыновей?

- Я считаю, что дети должны сами про себя говорить. Старший, например, уже самостоятельный молодой человек. Естественно, я очень люблю своих мальчиков, но у нас в семье не принято нахваливать детей. Это даёт им посыл к росту. Я вижу очень много «залюбленных» детей своих друзей. Они становятся неспособными взаимодействовать с внешним миром, потому что привыкли к безусловной любви своих родителей. Конечно, детей надо любить, и я их очень люблю, обнимаю, целую. Но для того, чтобы подготовить детей к жизни, нельзя повышать их самооценку непомерной похвалой. Надо адекватно воспринимать своих детей и то, что они делают. Да, у меня замечательные мальчики, но, если младший сын сыграет на рояле Шостаковича, я не считаю, что мне надо рассказывать, какой он у меня гений и вундеркинд.

Старший сын увлекся рэпом. Помимо того, что он прекрасно учится, дружит со сложными науками и так далее, он при этом сам пишет тексты, записывает треки. Но в моей рекламе не нуждается.

- То есть, у обоих сыновей проявляются музыкальные таланты?

- К сожалению, да, у обоих есть творческое начало (улыбается). Но я ничего специально делать не буду, не стану ни мешать, ни помогать: как пойдет — так пойдет. Я считаю, что мужчина должен получить нормальную профессию. В актерстве из миллиона везет двум-трем. Поэтому для начала пусть обретет профессию и прочно встанут на ноги. Ну а творчество... Если ты гений — значит гений. Но это не мне решать.

- Признайтесь, на выбор специальности старшего сына вы оказывали какое-то влияние?

- Я направила его, потому что он всегда очень хорошо учился. Артем окончил школу с золотой медалью, у него никогда не было репетито-

ров, он сам поступил в университет. У него получается учиться, ему это дается достаточно легко. Более того, в этом университете преподавал мой дедушка на том же факультете, где сейчас учится сын. Там даже есть лекторий имени Бориса Моисеевича Смахова. Мне показалось, что в этом есть какая-то связь поколений.

- Артему уже 20 лет, не ровен час — приведет девушку...

- А у нас уже есть! И у нас прекрасные отношения, мне она очень нравится.

- Представляете, в один прекрасный день он еще и сообщит вам, что вы станете молодой бабушкой. Вы готовы к этому?

- Я пока не готова к тому, чтобы стать бабушкой. Поэтому попросила сына меня в ближайшее время в это не втягивать (улыбается). Я достаточно поздно родила своих детей, и я еще молодая мама. Хорошо помню эти пеленки, памперсы, няню... Я хочу от всего этого еще лет 10 отдохнуть. В противном случае это будет их личная проблема. Я буду бабушкой выходного дня.

- Алика, признайтесь, такое понятие, как дружба в шоу-бизнесе еще осталось?

- Да. Я, например, дружу с Аней Семенович, Ольгой Кабо, Татьяной Навкой. Со многими коллегами у нас довольно близкие отношения: мы встречаемся, проводим время вместе, отмечаем праздники. Просто все зависит от человеческих качеств и жизненных перипетий, которые нас свели.

- А как же конкуренция?

- Я очень хорошо знаю, на что я способна, что я могу. Я вне конкуренции, и нахожусь на своем месте, на него никто не претендует. И не может претендовать. То, что я делаю, я делаю хорошо.

- Складывается впечатление,

что все ваше время занимает работа. А чем занимаетесь в свободное время?

- Нет, не все мое время занимает работа. У меня есть время для себя, для путешествий, для семьи. Я люблю проводить время на природе, заниматься спортом. Мне нравится аэро-йога — это занятия в гамаке. Я много лет занималась простой йогой, сейчас перешла на этот вариант. Во-первых, это полезно для позвоночника, во-вторых, мне это интересно.

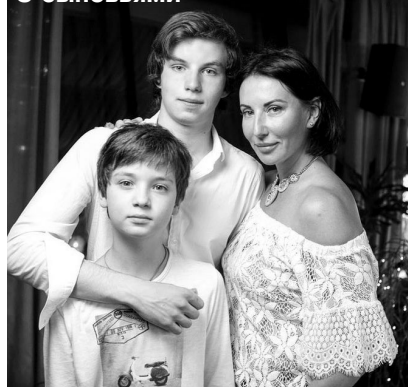
- Многие ваши коллеги признаются, что из-за пандемии испытывают стрессовые состояния. Вам удалось избежать этой напасти?

- Естественно, в моей жизни стресс был, но упиваться страданиями я больше не хочу, хотя есть люди, которые так живут. Обычно это присуще молодости. Я знаю, как бороться со стрессом. Во-первых, нужно заниматься физической деятельностью, и, желательнее, побольше гулять. Так как во время самоизоляции я проводила много времени за городом, у меня была возможность быть на природе. Также существуют разные техники, медитации. У меня есть замечательный психотерапевт, с которым я работала и работаю. Он предлагает необыкновенные медитации. Понимаете, то, что внутри вас — очень важно. Если вы уверены, что у вас стресс и все ужасно, вы будете рабом этих своих убеждений. Если поймете, что все временно, это первый шаг к тому, чтобы преодолеть стресс. Даже пандемия нам для чего-то дана, для перемен и переоценки. Посвятите это время себе, своей душе и работе над собой.

- За городом у вас большой участок?

- Да, я построила дом, посадила

С сыновьями



много деревьев и вырастила двоих сыновей. То есть, я все мужские задачи выполнила. Теперь осталось только женские выполнить.

- Что еще растет на участке, кроме деревьев?

- Цветы. Но я вообще не тот человек, который целыми днями проводит на грядках сверху пятой точкой. У меня есть помощник, который занимается участком.

- А в бытовых вопросах кто-то помогает?

- Да, я просто не очень люблю готовить. Могу, но не хочу. Поэтому у меня есть помощница, которая занимается бытовыми вопросами и готовкой.

- Не могу не спросить, как вы провели свой отпуск в этом году. Удалось где-то отдохнуть?

- Летом я путешествовала на теплоходе с младшим сыном по Волге. Потрясающе. Первый раз я ходила по реке, до этого я ходила только по океанам и морям, по Средиземному морю, в Карибском бассейне. Это было необыкновенно: знакомство с историей, культурой нашей страны. Сын был в восторге. Я была очень рада, что посетила поволжские города не как обычно: быстро приехала, сыграла концерт или спектакль, и уехала. Я увидела все это с воды, заходила в города как турист, а не как заезжая артистка.

- Алика, я уверена, что вы похитили немало мужских сердец. А сейчас кому-то удалось завоевать ваше?

- Отвечу так: я в процессе.

- Сейчас, кстати, общество разделилось на масочников и ковид-диссидентов. Каково ваше отношение к проблеме коронавируса?

- Я считаю, что маску должен носить человек, который болен, ее нужно надевать в обществе. На наши спектакли приходят ответственные зрители — в зале все сидят в масках. Но я не понимаю, зачем носить маску, когда, например, ты одна едешь в машине.



В фильме «Бальзаковский возраст»



КАК ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ В СЕМЬЕ

Семья - это мини-государство со своими правилами и порядками. Но как быть, если его независимость и границы то и дело пытаются нарушить?

Границы семьи нарушают регулярно и иногда незаметно. Поначалу. То родители встречаются с непрошеными советами, то родственники обращаются с бесконечными просьбами о помощи. Что это, если не посягательство на вашу семью? Справиться с нежеланным вторжением будет проще, если знать, какими методами чаще всего пользуются злостные нарушители семейных границ.

ПОУЧЕНИЯ

«Мы женаты почти десять лет, растим двух дочерей, но наши родители до сих пор думают, что мы несмышленные дети, и за нами нужен глаз да глаз, - жалуется 36-летняя Светлана. - Моя мама может без предупреждения нагрянуть к нам домой в выходные, проинспектировать содержимое холодильника и чистоту унитаза (я не шучу!), а затем прочитать мне лекцию о том, какая я никудышная хозяйка. Свекровь от нее не отстает. По ее мнению, я плохо воспитываю дочек, о чем она регулярно мне говорит. Как объяснить родителям, что нам не нужны советы и тем более критика?»

Создавая семью, новобрачные переходят из статуса детей в статус взрослых. Но их собственные родители часто не желают принимать это взросление. За этим стоит страх оказаться за бортом жизни своих сыновей и дочерей. «Если у них теперь своя семья, зачем им нужны мы?» - подсознательно думают мамы, реже и папы. Поэтому родители всеми силами пытаются доказать собственную необходимость, раздавая непрошенные советы и вмешиваясь в жизнь своих повзрослевших отпрысков. Конечно же, с благими намерениями.

Иногда поведение родителей переходит все разумные границы и приходится идти на открытый конфликт, чтобы защитить свои границы.

ПРОСЬБЫ О ПОМОЩИ

«Иногда мне хочется убить экс-супругу моего мужа, - признается Елена, 30 лет. - Я понимаю, что дети не бывают бывшими, что о них нужно заботиться, и уважаю своего мужа за то, что он уделяет много времени воспитанию сына от первого брака. Но когда его бывшая звонит в восемь вечера и просит приехать, потому что у них перегрела лампочка в туалете, мне хочется кричать от злости. Таких дурацких просьб о помощи бывает десяток в неделю, и муж никогда не может отказать».

Подобными методами пользуются не только бывшие жены, но и пожилые родители, младшие братья и сестры и прочие «бедные» родственники, которые не в состоянии сами решить свои проблемы. Никто не спорит, что помогать нужно, но эта помощь должна быть сильной и не приносить ущерб собственной семье.

Не стоит бояться сказать человеку - будь это супруг, родитель или дальний родственник - о том, что вас не устраивает существующее положение вещей. Просьбы о помощи возможны, но только до тех пор, пока просящие не переступают четко очерченные вами границы. Помогать стоит тогда, когда это не обременительно и не вызывает у вас отторжения.

ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА

40-летняя Ирина рассказывает: «Родители моего мужа - состоятельные люди. Они подарили нам

на свадьбу квартиру и частенько выручают деньгами, когда предстоят крупные покупки. Вот только в ответ при каждом удобном случае напоминают нам, сколько всего они для нас сделали и считают себя вправе всячески вмешиваться в нашу жизнь. Недавно у нас сломалась стиральная машина и нужно было срочно купить новую. Родители дали денег, но настояли на том, что они сами выберут модель. Теперь их огромный монстр занимает половину ванной комнаты и плохо прополаскивает белье. Лучше бы мы сами накопили на тот вариант, который бы нас устроил!»

Лучше не принимать помощь, если знаете, что вас потом будут за нее упрекать. Да, скорее всего, справиться своими силами будет сложнее и потребуются больше времени, зато ваша психика и отношения внутри семьи будут более здоровыми. Добрым самаритянам отказ от помощи можно представить как желание самим справиться с ситуацией, как и положено взрослым людям. Если они будут настаивать, продолжайте стоять на своем. В конце концов, станет понятно, что вы со всем справитесь сами.

ИДИТЕ НА КОНТАКТ ПЕРВЫМИ!

Родителям, которые пытаются влезть в вашу семью, можно пойти навстречу и проявить инициативу. Например, регулярно звонить им и рассказывать новости. Спрашивайте совета там, где родители действительно могут подсказать что-нибудь стоящее. Если первыми идти на контакт, родителям не придется доказывать свою нужность, надоедая вам поучениями.

10

ХИТРОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ В ОБЩЕНИИ

Не каждому дано быть душой компании, однако каждый может совершенствовать свое умение общаться с людьми.

Неловкость при знакомстве с новым человеком, трудности в общении с некоторыми людьми - все это время от времени может возникать у каждого из нас. Избавиться от неловкости и развить свою коммуникабельность помогут эти советы.

1. Глаза в глаза

Для того, чтобы произвести приятное впечатление при знакомстве, попробуйте несколько секунд смотреть в глаза человеку после того, как он представится. Желательно при этом слегка улыбаться. Чтобы было легче удержать взгляд, рассматривайте глаза человека, определите, какого они цвета. Если же вы волнуетесь или попросту не любите смотреть глаза в глаза, задержите взгляд на переносице собеседника.

2. Душа компании

Перед началом общения расскажите незамысловатую историю из жизни, лучше с юмором. Если вы чувствуете, что разговор стал скучным или зашел в нежелательное русло, задайте неожиданный вопрос. Например: «На что бы вы потратили миллион долларов?» Смена темы оживит разговор и поможет людям расслабиться.

3. Молчаливый вопрос

Признайтесь в чем-нибудь сами, прежде чем это сделает ваш собеседник. К примеру, если вы хотите, чтобы человек признался, что любит мороженое, скажите ему: «Я люблю фисташковое». Вы как бы провоцируете собеседника молчаливым вопросом: «А ты?» Нам легче признать в чем-то, если



кто-то уже признался до нас.

4. Близнецовый эффект

Чтобы расположить человека к себе, нужно показать ему, что вы похожи. Начните слегка копировать его фразы, жесты, позы, выражение лица. Слегка кивайте, когда слушаете человека, даже если не одобряете или спорите с ним. Так он почувствует себя в безопасности и легче согласится с вами. Тот же принцип отлично действует при разногласиях с собеседником. Повторите его фразу или заданный им вопрос. Услышав от вас собственные слова, человек поддастся ложному представлению, что вы с ним согласны.

5. Сокращение дистанции

Если вам предстоит важное мероприятие, на котором вы подвергнетесь критике, или вы хотите наладить отношения с тем, кто вас недолюбливает, воспользуйтесь хитрым приемом. Старайтесь держаться поближе к потенциальному критику или врагу, сядьте или встаньте около него. Будьте аккуратны, ведь если неверно рассчитать дистанцию и подойти слишком близко, можно нару-

шить личное пространство человека. Ему это вряд ли понравится.

6. Право руля

Вам хочется, чтобы в общении ваш собеседник чаще брал инициативу в свои руки? Тогда старайтесь вставать, идти или садиться слева от него. И наоборот: если вы хотите, чтобы собеседник или друг чуть поумерил пыл, держитесь правее. Мы склонны слушаться того, кто правее нас и управлять теми, кто от нас слева. Кроме того, левая сторона лица у человека часто бывает симпатичнее правой. Чтобы понравиться противоположному полу, при разговоре немного поворачивайте голову вправо.

7. Звуковая атака

Во время конфликта или разговора на повышенных тонах старайтесь понизить голос и не переходить на крик. Даже если ваш собеседник уже начал кричать на вас, не поддерживайте его тон. Контролируйте себя, говорите спокойным, ровным голосом, чуть понижая тембр. Этот прием действует благодаря тому, что в природе низкий тембр звука ассоциируется с крупным размером животного. С тем, кто

больше, а значит, сильнее, никто не захочет конфликтовать.

8. Сила прикосновения

Перед собеседованием или деловой встречей разотрите руки, чтобы согреть их. Теплая сухая рука при рукопожатии располагает собеседника: он сочтет, что вы уверены в себе, и вам можно доверять. Не бойтесь прикоснуться к тому, с кем хотите подружиться или кому мечтаете понравиться.

9. Зеркало

Если вы хотите, чтобы встреча прошла успешно, повесьте зеркало напротив предполагаемого места нахождения собеседника. Ему захочется выглядеть хорошо. Он начнет следить за выражением своего лица во время разговора и не позволит себе быть грубым.

10. Жевательный рефлекс

Расслабиться перед важной встречей поможет обычная жевательная резинка. Процесс жевания ассоциируется у нас с принятием пищи и ощущением защищенности. В мозг тут же поступает сигнал: все хорошо, все в порядке. Только не забудьте выдобрить жвачку перед встречей!



Анна Австрийская и кардинал Ришелье ЗАПРЕТНАЯ СТРАСТЬ

Историю противоборства Анны Австрийской и кардинала Ришелье мы знаем благодаря кинокартине режиссера Юнгвальда-Хилькевича «Д'Артаньян и три мушкетера». Правда, советский фильм немного исказил факты: преследовал хитроумный кардинал королеву не потому, что заботился о чести Франции, а потому, что был страстно в нее влюблен.

О тдавая дань актерскому таланту Алисы Бруновны Фрейдлих, нельзя не заметить, что на момент описываемых событий Анна была почти в два раза моложе и намного красивее актрисы. 25-летняя Анна Австрийская заслужила репутацию самой красивой женщины Европы. По ней сходили с ума десятки знатнейших мужчин эпохи, и кардинал де Ришелье, несмотря на свой сан, не стал исключением.

ПРИНЕСЕННАЯ В ЖЕРТВУ ПОЛИТИКЕ

День двенадцатилетней испанской инфанты Анны был распisan по дворцовому протоколу. Ранний подъем и одевание с помощью нескольких дуэний в парчовое платье на кринолине, больше похожее на

клетку для пташки, чем на одежду для подвижной девчонки. Впрочем, бегать, прыгать и участвовать в детских шалостях инфанте запрещалось. Двигаться можно было только на уроках танцев - но до них еще надо было дотерпеть: латынь, европейские языки, письмо, молитвы, дворцовый этикет, шитье, снoва молитвы. Словом, быть принцессой при мрачном испанском дворе было невыносимо скучно. Нужно было соответствовать своему роду - знаменитой австрийской династии Габсбургов.

Однажды утром инфанту разбудили раньше обычного. В чопорном дворце царил переполох. Радостное событие! Испания и Франция подписали мирный договор, одним из пунктов которого было обязательное заключение брака между

инфантой Анной и принцем Людовиком XIII. Юная инфанта не знала, радоваться ей или грустить. Вырваться из клетки испанского двора казалось счастьем, но что ее ждет во фривольной Франции? Через два года девушка это узнала. Она прибыла в Париж, чтобы стать супругой Людовика XIII и будущей королевой Франции. Жениха она увидела только на церемонии бракосочетания. Это был долговязый прыщавый подросток, да еще и заика. Анна была разочарована. А вот Людовику невеста приглянулась: прозрачная фарфоровая кожа, белые зубы, большие зеленые глаза, осиная талия и поистине королевская осанка. Впрочем, влечение к жене было не сильнее, чем интерес к новому щенку или жеребцу. Людовик быстро охладел к Анне, предавшись своему любимому развлечению - охоте. А прекрасная Анна осталась скучать одна во дворце. Впрочем, вскоре она нашла себе интересного собеседника, ставшего ее духовником - епископа Ришелье. Молодая, еще неопытная в дворцовых интригах, Анна не подозревала, что Красный герцог, как его прозвали в народе, был приставлен к ней свекровью - коварной и хитрой Марией Медичи, желавшей знать не только о каждом шаге, но и о каждой мысли своей невестки. Ходили слухи, что епископ и вдовствующая королева состояли в любовной связи, но сначала Анна в это не поверила: он же священник! А как же целибат? Впрочем, вскоре тридцатилетний герцог уже бросал на четырнадцатилетнюю Анну такие сальные взгляды, что даже у наивной девушки не осталось сомнений. А будущий кардинал Франции в нее по-настоящему влюбился! Говорят, что Анна Австрийская была первой и единственной любовью всемогущего кардинала Ришелье.

КРАСНЫЙ ГЕРЦОГ

Свою карьеру от сельского епископа до кардинала и премьер-министра Франции Арман Жан дю Плесси сделал через постели высокопоставленных женщин. Он был необычайно хорош собой: высок, статен, с умным пронзительным взором. Помимо этого, герцог владел прекрасными манерами и блестящим ораторским искусством, способным убедить кого угодно в чем угодно. От природы он обладал сильной мужской энергетикой, смирить которую не смогла даже сутана. Ходили слухи, что ради его благосклонности две знатные дамы сражались на дуэли. Карьеру при французском дворе епископ начал с роли духовника, а позже и любовника королевы-матери Марии Ме-

дичи. Он так умело участвовал в дворцовых интригах, что сумел быть полезным и Людовику XIII, который назначил его премьер-министром Франции, а позже способствовал его возведению в сан кардинала. Бедный Людовик даже не подозревал, что кардинал отчаянно влюблен в его супругу, Анну Австрийскую. И королева даже принимала кардинала в своих покоях для продолжительных бесед. Правда, с нею всегда была ее наперсница - герцогиня де Шеврез. Иногда разговоры заменялись танцами, которых кардинал сторонился. Однажды герцогиня де Шеврез посоветовала заскучавшей королеве разыграть влюбленного Ришелье. Она шепнула герцогу, что благосклонность королевы можно заслужить, станцевав сарабанду в костюме шута. Герцог сначала смутился, а потом решился. Королева с хохотом наблюдала, как высокопоставленный священник в зеленых бархатных панталонах звенел бубенцами и кастаньетами и выделывал разные коленца, пока не понял, что все это розыгрыш. Обиженный и униженный герцог удалился из королевских покоев. Однако где-то в глубине души он был доволен, что сумел рассмешить возлюбленную - такой веселой он ее никогда раньше не видел.

ПОДВЕСКИ КОРОЛЕВЫ

Шли годы. Французский королевский двор утопал в интригах, в которых были замешаны и король, и королева, и кардинал. Положение Анны Австрийской усугублялось тем, что более двадцати лет она не могла подарить французскому престолу наследника. Однажды, изнемогая от неразделенной страсти, кардинал решился на откровенный разговор с королевой. Он объяснил Анне, что ей жизненно необходимо как можно скорее произвести на свет наследника престола, и... предложил ей свои услуги. Королева рассердилась, потом рассмеялась и напроочь отвергла неуклюжие поползновения кардинала. А все дело было в том, что Анна Австрийская влюбилась. Ее избранником стал появившийся при французском дворе английский посол герцог Бэкингам. Он был знатен, красив, очень богат и необычайно влюбчив. Увидев Анну, он не смог устоять перед ее красотой. Откровенные ухаживания англичанина взбесили страдающего кардинала. Он приставил к королеве десяток шпионов - все ради того, чтобы помешать ее свиданиям с Бэкингамом. Но влюбленная женщина может быть не только безрасудной, но и коварной. Анне удалось провести с английским герцогом не-

сколько страстных ночей. Ришелье знал об этом, умирал от ревности, но не мог ничего сделать. Чтобы избавиться от соперника, ему пришлось раскрыть тайный роман королевы (помните историю про алмазные подвески, которую так красочно описал Александр Дюма?). Взбешенный Людовик выслал англичанина из Франции, а Анне запретил покидать королевские покои.

Королева тяжело переносила разлуку с любимым и решила отомстить. Вместе с герцогиней де Шеврез и братом короля Гастоном Анжуйским она организовала заговор против Ришелье. Все было придумано надежно и просто: герцог Анжуйский вместе со своей свитой должен был приехать на ужин к кардиналу. Его люди затеяли бы драку и нечаянно закололи кардинала. Но у Красного короля везде были свои шпионы! Конечно, заговор был раскрыт, а его участники чуть не поплатились головами. Жизнь похожа на шахматы, только никогда не знаешь, чья рука переставляет фигуры. Некоторое время спустя в Англии был убит герцог Бэкингам. Скорее всего, это был ответный удар кардинала Ришелье - наказание за то, что Анна Австрийская отвергла его искренние чувства, да еще и пыталась убить. Вести о смерти любимого повергли королеву в траур - она отказалась есть, пить, выходить из своих покоев. С той минуты Анна Австрийская и влюбленный в нее когда-то кардинал Ришелье стали непримиримыми врагами.



После 23 лет бесплодного брака Анна родила двоих сыновей. Поговаривали, что их отцом был премьерник Ришелье - кардинал Мазарини



О тайной страсти Ришелье к Анне Австрийской многие знали по музыкальному фильму «Д'Артаньян и три мушкетера»

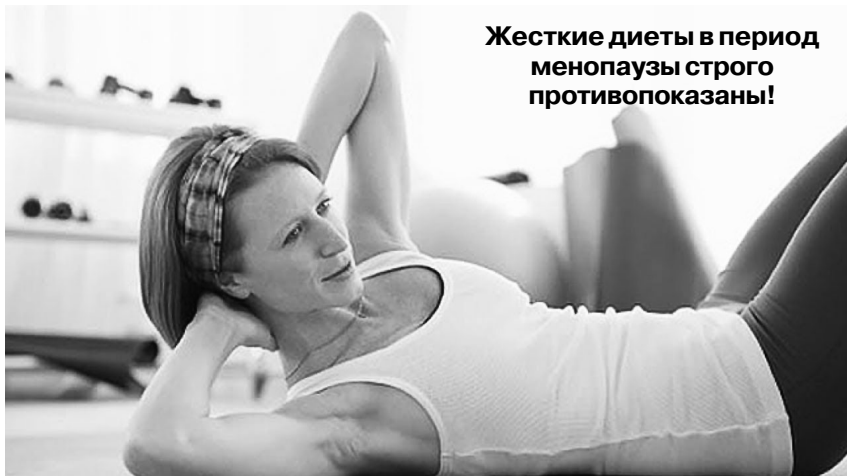
ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ

Жизнь расставила все на свои места. Анна Австрийская была вынуждена примириться с супругом, Людовиком XIII. Судьба наградила ее за это и послала двух сыновей: будущего короля Людовика XIV и его младшего брата Филиппа Орлеанского. А отвергнутый кардинал пустился во все тяжкие. Он менял любовниц, как перчатки. Не пренебрегал даже жрицами любви, одной из которых была знаменитая французская куртизанка Марион де Лом, получившая прозвище «мадам кардинальша». Сохранился исторический анекдот. «Сестры по профессии» часто подтрунивали над Марион, спрашивая, как она может спать со священником. На что остроумная красотка отвечала: «Он совсем не похож на священника, когда снимает кардинальскую шапочку и пурпурную мантию. К тому же я получила отпущение всех грехов!» С годами кардинал настолько погрузился в грехи, что не побоялся инцеста и взял себе в любовницы собственную племянницу, госпожу д'Эгильон. Эта связь продолжалась до самой смерти кардинала и была предметом насмешек и при дворе, и у престолюдинов. Вспомните песенку из фильма: «Кардинал был влюблен в госпожу д'Эгильон». Как-то раз во дворце кто-то из придворных шепнул королеве, что племянница родила от кардинала четырех сыновей. Анна Австрийская улыбнулась и ответила: «Эти слухи верны только наполовину!» На самом деле у Ришелье и герцогини д'Эгильон было двое детей.

Говорят, история не терпит сослагательного наклонения. Но как сложилась бы судьба так и не познавшей радостей любви королевы Анны Австрийской, ответь она на ухаживания одного из самых влиятельных политиков XVII века? И может, тогда бы жертв интриг и гонений, организованных Красным герцогом, было бы намного меньше?

Юлия ГОЛУБЕВА.

Как я похудела



Жесткие диеты в период менопаузы строго противопоказаны!

КАК ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНОЙ ПОСЛЕ 45

Сохранить стройную фигуру после 40-45 лет получается не у каждой женщины. Однако нет ничего невозможного!

Приближаясь к менопаузе и после нее, женский организм претерпевает существенные изменения. Метаболизм начинает замедляться уже с 30 лет в среднем на 5% в 10 лет. То есть к 45 годам женщина сжигает примерно на 200 ккал меньше, чем в 25. Если перевести это в килограммы, за год накапливается до 5 кг лишнего жира.

ГОРМОНЫ В ПОРЯДКЕ?

После 45 лет меняется гормональный фон - в том числе снижается уровень женского гормона эстрогена. Что бы хоть как-то отсрочить его полную растрату, организм начинает накапливать эстроген в жировой ткани. Из-за этого растёт живот, увеличиваются бедра.

Уровень мужских гормонов-андрогенов, напротив, в этот период повышается, из-за чего лишние килограммы также начинают откладываться - преимущественно на животе. К тому же, после 35 лет женщины теряют мышечную массу - примерно 4% каждые 10 лет.

Изменения касаются и «быстрых» мышечных волокон, которые отвечают за силу и мощность. Количество митохондрий в мышечных клетках уменьшается, а сами мышцы утолщаются, так как доля жира в них увеличивается.

СПОРТ, СПОРТ, СПОРТ!

Если хотите сохранить стройность после менопаузы, придется ввести в расписание физическую активность. Фитнес-тренеры рекомендуют хотя бы дважды в неделю

уделять время силовым тренировкам.

Это необходимо для того, чтобы снизить потерю мышечной ткани и разогнать обмен веществ. Научно доказано, что мышцы сжигают в среднем на 25% больше калорий, чем жировая ткань.

Также важно уделять внимание аэробным нагрузкам. Подойдут плавание, ритмичные танцы, езда на велосипеде, легкий бег. При наличии заболеваний, исключающих вышперечисленное, можно заниматься скандинавской ходьбой или совершать пешие прогулки. Полезными упражнениями для женщин после 40 считаются выпады, отжимания, приседания с гантелями.

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Чем старше мы становимся, тем больше внимания необходимо уделять рациону питания. После 45 лет диетологи советуют употреблять пищу, приготовленную на пару или запеченную в духовке.

Продукты следует выбирать маложирные, диетические. При этом строгие диеты в период менопаузы противопоказаны: лучше питаться дробно и небольшими порциями. Общее суточное количество калорий должно быть не менее 1500 ккал. Женщины, ведущие малоактивный образ жизни, должны съедать около 1800 ккал, активные - 2200 ккал.

Стоит сократить потребление мяса, субпродуктов и молочных продуктов.

Если вы не готовы отказаться от молока, выбирайте минимальный процент жирности. Из мяса лучше предпочесть куриную грудку или кролика. От полуфабрикатов откажитесь вовсе. А вот рыбу, напротив, стоит ввести в рацион до 3-4 раз в неделю.

*** Раз в неделю полезно устраивать разгрузочные дни на смузи или зеленых салатах. Таким образом организм очищается от шлаков и токсинов.**

ЗАПИСЫВАЕМ ВСЕ!

Климакс сопровождается стрессом: меняется тело, социальные роли, отношения с мужчинами. В этот период некоторые женщины начинают заедать стресс и неприятные эмоции.


Страхи и негативные установки действительно влияют на нас и формируют не только комплексы, но и жировые складки. Психологи советуют вести дневник питания и фиксировать не только приемы пищи, но и свои эмоции.

Также важна мотивация, так как похудение без цели заранее обречено на провал. Поставьте себе задачу и назначьте вознаграждение за ее выполнение. Например, за месяц походов в бассейн пообещайте купить себе новую блузку. Этот простой прием психологи считают одним из самых эффективных. Как только цель окажется достигнутой, ставьте новую, чтобы двигаться дальше!

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

После 45 лет невозможно похудеть на экспресс-диетах, поэтому забота о фигуре становится долгосрочной и постоянной работой. Быстрые диеты дают обратный результат: из-за голодания организм начинает запасать больше и вес увеличивается. Рацион должен быть сбалансирован. Часто после 45 лет меняются вкусовые предпочтения: тянет на сладкое, мучное. В этом случае за 20 минут до еды надо выпивать стакан теплой воды. Это снизит аппетит. В некоторых случаях необходимо пропить курс витаминов. Особенно полезны кальций, магний, бор, омега-3 и омега-6, железо. Эти микроэлементы поддерживают организм в зрелом возрасте.

Ваш любимый сканворд

1/2 диска	"Кашу все равно маслом не испортишь," — сказал тракторист, сливая отработанный автотол на гречишное поле.				не посещая Лувр? Спросите у жены, куда она дела вашу зарплату...				С/х специалист	Погода			
Инфант	●				●				Рулон бумаги				
Зимняя шапка	●				●								
				Весенняя страда		Знак Зодиака		Плодовый парк	Адм. ед. Греции				
Опись	Красная рыба		Супруги					Фортепьяно					
				1/40 бочки					Слвд от зубов				
Остров Колосса	...трусцой		"...Аза-дза", фильм	Сестра отца	Предмет беседы		Яма на дне						
		Гигант		Глава Венец. респ.				... сет, игра	Аренда				
Опенок							Враль						
Свидетель	Брат Офелии					Сценич. жанр							
		Все геены	Земноводное					Зубная...	Ложный слух				
Впадина вдоль русла				 <p>Зимняя повозка</p>									
1 Вид спереди	Домик собаки								Буря в пустыне	Приток Енисея	Большой флот		
Триумфальная...													
						Наступление	Верблюдо-гибрид						
...Чехов	Гармония	Доля участия		Футб. период	Холл		Без ансамбля	Едок (перен.)					
				Субъект									
Развального				Линия давления			Категория глагола						
Хозблок	10 центов			Выжиг леса	Заступ								



ИСПЫТАНИЕ СУДЬБОЙ

Никогда не знаешь, что ждет тебя за очередным поворотом судьбы. Иногда даже неприятности случаются к лучшему.

Сколько себя помню, я никому не жаловалась на тяжелую жизнь, несмотря на все испытания, которые она мне уготовила. Возможно, именно за это судьба преподнесла мне подарок...

НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Замуж я вышла рано. Мы оба были молоды: я студентка, он только что окончил институт. Через год у нас появился малыш. С работой в нашем провинциальном городке было плохо. Саша, как настоящий мужчина, переживал, что не в состоянии достойно обеспечить семью. Помыкался-помыкался, собрал вещи и отправился на заработки в столицу, обещая забрать меня с Данькой, как только устроится и найдет жилье.

Вскоре Саша нашел работу, его взяли тренером в спортивную

школу. Зарплата была небольшая, он высылал какие-то гроши нам и снимал комнату в общежитии. Просил еще немножко потерпеть и подождать, мол, скоро все изменится. Вскоре действительно все изменилось, но не так, как мечталось. Саша позвонил и сказал, что подает на развод. Как выяснилось, месяц назад Саша заболел, слег с температурой, и его пришла навестить коллега. Потом она приходила каждый день, прося материнскую заботу. Когда муж поправился, сразу же сменил убогую комнатку в общежитии на трешку в престижном районе. Переехал к коллеге. Сердце разрывалось на кусочки. Унижаться, просить остаться со мной ради сына я не стала. Он взрослый человек и сделал свой выбор. К тому же я не из тех, кто легко может простить измену.

ПРИЖИВАЛА ГЕНКА

Устроилась на несколько часов в день в Дом творчества детей и подростков, занялась репетиторством. О личной жизни я даже не думала, не могла забыть и простить Сашку. А тут сосед стал захаживать то за солью, то за спичками. Он недавно переехал к отцу, после того, как жена из дома выгнала. Странная женщина, с двумя детьми выгнать мужика из дома.

В тот день у меня был день рождения, я хотела вечером с бабушкой чайку попить, послушать ее рассказы о жизни. Только мы накрыли на стол, раздался звонок в дверь, на пороге стоял сосед Генка. В руках - бутылка вина, вид печальный. Два дня назад он похоронил отца. В общем, праздник удался - весь вечер мы слушали не бабушкины истории, а Генкины жалобы на жизнь. Я сжалилась над мужчиной, он несчастный, одинокий и я тоже. Почему бы не попробовать вместе. Генка переехал к нам. Отцовскую квартиру он продал, открыл в банке счет для дочерей и все деньги положил туда, на будущее девочек. Я старалась найти дополнительную подработку, чтобы свести концы с концами. Гена работал врачом в районной поликлинике. Вскоре случилась беда: он нахамил больной, поссорился с заведующим, и его уволили с работы. По счастливой случайности в ближайшей школе учитель музыки ушла в декрет, и меня взяли на это место. Я бежала с одной работы на другую, иногда не успевая даже перекусить.

Однажды ко мне подошла коллега:

- Дура ты, - сказала она, - так и пропашешь всю жизнь, никто спасибо не скажет. И Настя прочитала мне лекцию о том, как следует жить, что Генка приживала, все соки из меня сосет. В заключение она сказала, что у нее на примете есть один мужчина. Не молодой, зато обеспеченный и знакомых девушек не обижает.

УНИЖЕНИЕ ЗА «ПАКЕТ ДЖЕНТЛЬМЕНА»

Не знаю, как я согласилась, но в моей жизни появился третий мужчина. Плюгавенький, лысенький, в очках, лет на 15 старше, зато с дорогой машиной. Мы встречались раз в неделю, по выходным, на несколько часов. После первой встречи он сказал, что в курсе моих проблем, вручил мне пакет с продуктами и сотенную купюру. Я покраснела, отвернулась, чтобы скрыть наворачивающиеся слезы. Взяла пакет, деньги и пошла готовить обед Генке. С подружкой мы прозвали потом этот пакет в шутку «пакетом

джентльмена». В нем менялись фрукты, крупы, но неизменными были капроновые колготы и 3 килограмма картошки. Это была плата за то унижение, которое мне приходилось терпеть. Я не испытывала никаких чувств к Олегу. Целых полгода, возвращаясь домой, я до боли терла себя мочалкой, стирая вместе с кожей следы его рук и губ.

Неожиданно старая знакомая предложила Гене работу, в столице. Он взял старшую дочь, которая к тому времени окончила школу, и отправился в путь. Я поняла, что снова осталась одна.

БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО

Как-то на большой перемене, за чашечкой кофе, рассказала обо всем Насте. Призналась, что больше не могу и не хочу встречаться с Олегом.

- Хорошо, - ответила подруга, - у меня есть вариант получше. Она предложила пойти в брачное агентство к ее знакомой.

- А что тут такого? Делать особо ничего не надо: несколько раз пообщаться в скайпе, письма девочки за тебя будут писать, они на этом хорошо зарабатывают. Ну, может, на встречу сходить. Но не бойся, спать ни с кем не придется, если сама не захочешь, у них с этим строго. А если понравишься кому, будут подарки и тебе, и сыну.

Через неделю я уже ходила в агентство, как на работу. Насмотрелась я, да еще девочки с их комментариями: «этот явно секс-турист, этот точно извращенец, этот жмот». Поняла, что нужно быть очень осторожной.

Первое письмо Джон написал месяца через три после моей регистрации на сайте. Он был англичанин, но прекрасно владел русским языком и работал по контракту в Москве. Как же он мне не понравился! Толстый, обрюзгший, да к тому же рыжий. Вот письма его - совсем другое дело, нежные, теплые, в них чувствовалась душа. Каждый день он отправлял мне букет цветов. Через месяц решил приехать сам. Нет, только не это! Я паниковала, но подруга успокоила меня - подумай, сходите в кафе, на большее пусть не рассчитывает. Все прошло хорошо. Посидели несколько часов в ресторане, поговорили. Джон оказался интересным собеседником и, по-видимому, был очень добрым человеком.

Через некоторое время он стал намекать мне на серьезные отношения. Я воротила носом. Заявила в открытую, что человек он, может, и хороший, но уж очень его много. Он спокойно ответил, что понимает, не Брэд Питт. Пообещал заняться спортом и сесть на диету. И про-

пал. Через месяц он объявился, его было не узнать: похудел килограммов на 8, немного подтянулся, сменил прическу.

- Все ради тебя! - торжественно произнес он. Я была впечатлена результатом. Поговорить нам не удалось, раздался телефонный звонок и хрипловатый голос сообщил мне, что Данька в больнице с сотрясением мозга. Не попрощавшись, бросив на ходу, что с Данькой проблемы, я убежала.

БЕДА С СЫНОМ

Синяк под глазом, мутный взгляд, выбитая челюсть - таким я увидела сына. Данька возвращался от репетитора, к нему подошли двое, спросили время. Он достал из кармана телефон, который я купила ему месяц назад на день рождения. Телефон отобрали, его избил. Сутки я не отходила в больнице от сына. Смотрела на него и плакала.

В палату вошла медсестра.

- К вам посетители, - ровным голосом произнесла она.

Кто бы это мог быть? Я ведь еще никому не говорила о произошедшем. Вошел Джон. Я была потрясена. Сел рядом, обнял меня и начал гладить по голове. Я чувствовала благодарность к этому постороннему человеку. Сын почти все время спал. Когда больница закрывалась на ночь, нас попросили покинуть палату.

Мы вышли на улицу. Джон собирался поехать в гостиницу, но я отговорила его, сказав, что у меня найдется свободное место на диване.

Долго не могла уснуть, ворочалась, засыпала на несколько минут и снова просыпалась. Когда зазвонил будильник, даже не услышала. Джон осторожно потрусил меня за плечо, в руках у него был будильник.

- Доброе утро, - сказал он и улыбнулся.

- Какое же оно доброе? Что делать? Надо срочно звонить в школу, пусть найдут замену на несколько уроков, и бежать в больницу.

- Не волнуйся, - сказал Джон, - я все сделаю в больнице, а ты спокойно работай, потом подъедешь.

Я злилась, но выбора не было.

Когда я вошла в палату, Джон и Данька обсуждали какой-то фильм. Сын выглядел гораздо лучше, чем вчера. Джон поговорил с врачом, свозил Даню на рентген, купил необходимые медикаменты.

- Большое спасибо, - сказала я.

- Пустяки, - ответил он, - кстати, я позвонил на работу и предупредил, что минимум неделю меня не будет, я тебе помогу. Ты не против?

- Спасибо, - произнесла я снова, - ты так много сделал для меня.

За всеми этими заботами я совсем забыла, что бабушка возвращается из санатория. Когда я пришла домой, она уже успела познакомиться с Джоном. Правда, вначале чуть было не вызвала милицию, приняв его за вора.

- Девочка моя, мужчина не должен быть красавцем, главное, чтобы мужиком был, - говорила бабушка. Джон ее явно обаял: то восхищался ее борщом, то количеством кактусов, то вышивками, подносил водички, бегал за хлебом и цитрамоном. Но на бабушке он не остановился: перед отъездом предложил заниматься английским по скайпу с Данькой, так сказать, носитель языка, да и к репетитору ходить не придется.

Джон не обманул: каждый день в условленное время занимался с Даней, и не только английским, помогал по остальным предметам тоже, проверял уроки. Он находился за сотни километров от нас, но мы ощущали его присутствие и заботу.

ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

Однажды Данька спросил: «Мам, а можно Джон в воскресенье придет к нам, он обещал со мной в Парк военной техники сходить? Бабушка не против. Ну, пожалуйста!» Как я могла ему отказать? А потом началось: то зоопарк, то планетарий, то аквапарк, то рыбалка, то пикник. Почти все выходные Джон проводил у нас.

Близилась летние каникулы.

- У меня домик в Испании, - сказал Джон, - давайте проведем каникулы там.

- У нас нет загранпаспортов, - отрезала я.

- Тоже мне препятствие, - возразил Джон, - за три дня сделаем.

Я лежала на топчане и считала звезды. Покой нарушил звонок телефона.

- Как тебе Испания? Как Джон? - расспрашивала Настя.

- Я влюбилась, - тихо-тихо произнесла я.

- В Испанию или в Джона? - засмеялась подруга.

Через полгода Джон сделал мне предложение, еще через год, преодолев все бюрократические нюансы с переводами документов и разрешениями, мы поженились. У Джона закончился контракт в Москве. Он не стал его продлевать, и мы переехали в Барселону. Вот уже два года живем здесь. Джон работает в университете, Данька учится, а я не работаю. Так непривычно никуда не бежать, ни о чем не беспокоиться, а просто жить и заботиться о любимых мужчинах.



НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА ДЕЛАТЬ ЭТО!

Родителями всегда движет мотивация дать ребенку все лучшее, вырастить его хорошим человеком, чтобы окружающие охали: «Какой воспитанный малыш!» А для малыша такое воспитание может оказаться непосильным давлением.

Грань между заботой и насилем слишком тонкая. Психологи выделили несколько табу для родителей, которые хотят вырастить психически здорового человека. Итак, нельзя заставлять ребенка...

ЕСТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ

«Ложечку за маму, ложечку за папу...» - проблема «как накормить малоежку» знакома многим родителям. А как же он весь день будет ходить голодным? В психологии есть такое понятие «пищевое насилие», когда ребенка кормят против его желания. Особенно часто отклонения в пищевом поведении встречаются у бабушек, которые после своего голодного детства свято верят, что усиленное питание равно здоровью. Это роковое заблуждение. Все будущие проблемы с лишним весом и обменом веществ закладываются в детстве. Если ребенок голоден, он съест даже вчерашнюю корочку хлеба. Организм так устроен, что сегодня у вашего чада может быть отменный аппетит, а завтра он будет съедать три яблока. А может, ему и не надо столько. Если ваш малыш отказывается от еды и при этом бодр и не теряет в весе, просто уберите из его рациона сладости и перекусы и ждите: скоро он сам попросит тарелку супа.

• Резкий отказ от пищи и вялость могут быть симптомами заболевания. Тогда тем более не стоит кормить ребенка насильно, нужно обратиться к врачу!

ДЕЛИТЬСЯ ИГРУШКАМИ

«Поделись кубиками, не будь жадной!» - такие слова говорят родители, считающие, что воспитывают ребенка правильно. Умение отдавать - или альтруизм - действительно важно и пригодится вашему ребенку в будущем. Только формируется оно гораздо позднее, чем того хотят родители.

Почему же нельзя заставлять малыша отдавать свои игрушки? Тем самым родители внушают чаду программу бедности, а психологи уверяют: это нарушение границ ребенка. Эта вещь принадлежит ему, и почему он должен вдруг ее отдать другому? Простой пример: представьте, что к вам на улице подошла другая женщина и говорит: «Дай мне поносить свою сумочку!» Что вы ответите?

ЕСЛИ ШКОЛЬНИК НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ

Когда ребенок отказывается выполнять домашнее задание, нельзя просто сказать: «Не хочешь - не делай». Задача родителя - не допустить подобного. Повесьте школьное расписание у него в комнате, чтобы ребенок сам мог планировать свое время. Помогите ему: вместе составьте график и включите туда выполнение уроков, прогулки на свежем воздухе, просмотр телевизора и т.д. Не делайте уроки за школьника, помогайте, подсказывайте, объясняйте сложные вопросы. Скажите ему, что школа - это его работа и важно выполнять ее хорошо.

ЦЕЛОВАТЬ РОДСТВЕННИКОВ

«Ну-ка, поцелуй бабушку!» - «Не хочу!» - ребенок убегает, а вы еще пять минут стоите и краснеете, стыдясь за свое чадо. Но ведь есть поговорка - «насилно мил не будешь». А дети очень искренни в своих эмоциях. Если они не видят бабушку месяцами или не чувствуют с ней контакта, почему должны поступать против своей воли? Не заставляйте ребенка обнимать или целовать родственников или друзей, если он этого не хочет. Это унижает в нем личность. Когда возникла неловкая ситуация, постарайтесь ее сгладить. Смените тему разговора, включите телевизор или пригласите гостей к столу. Если родственники обидятся на вашего ребенка, то постарайтесь объяснить им, что ему нужно время, чтобы освоиться и привыкнуть, а потом он сам решит, кого обнимать и целовать, а кого - нет.

ДРУЖИТЬ ПО ЗАКАЗУ

«Мама, это Боря. Мы с ним друзья!» - ваша дочь с радостными глазами ведет к вам грязного мальчишку, у которого в доверок к сопливному носу еще и репутация первого хулигана в детском саду, «да и семья не ахти». Родительское сердце сжимается от боли, и по дороге домой вы пытаетесь объяснить дочери, почему нужно дружить не с хулиганом Борей, а с умным и спокойным Ярославом из хорошей семьи. Почему нельзя заставлять своих детей дружить с теми, кто нравиться вам, а не им? Ведь вроде бы у вас жизненного опыта больше, и вы всегда «лучше знаете». Если вы будете запрещать ребенку общаться с одним и настаивать на дружбе с другим человеком, то рискуете подорвать его доверие. Все, что вы можете сделать, это в разговоре обосновать, почему тот или иной друг кажется вам недостойным. Время показывает, что, обжегшись на своих ошибках, ребенок вскоре сам разбирается в ситуации и признает, что вы были правы. Позвольте ему самому набить первые шишки, а после этого не забудьте поддержать сына или дочь и помочь ребенку извлечь урок из произошедшего. Только так вы вырастите цельную личность, способную анализировать свои поступки.

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

2 января - день памяти праведного Иоанна Кронштадтского. К святому часто обращаются с просьбами о помощи в учебе, укреплении семьи, а также избавлении от пьянства.

6 января - Рождественский сочельник. День, предшествующий празднику Рождества, следует провести в посте и молитве.

7 января - Рождество Господа Бога нашего Иисуса Христа. Один из главных христианских праздников предваряется 40-дневным постом.

Рождественская молитва обладает особой силой.

Говорят, что ни попросишь у Господа в этот день, - сбудется!

Праздник Рождества Христова - непреходящий. Из года в год его отмечают 7 января. Он знаменует собой окончание Рождественского поста и начало Святков, которые продлятся вплоть до Крещения. В этот день желательно посетить храм, отстоять службу, поставить свечи за здравие.

О ЧЕМ ПРОСИТЬ В ДЕНЬ ПРАЗДНИКА?

Рождественские молитвы - одни из самых действенных, потому что день этот - особенный. 7 января родился Спаситель - Иисус Христос. Он появился на свет, чтобы слышать нас, помогать нам, направлять на путь истинный. Поэтому молитвы, произнесенные в этот день, обладают особой силой и мощью.

В праздник Рождества можно просить о рождении ребенка, особенно если мужчина и женщина давно пытаются стать родителями. Господь не оставит просьбу без ответа. Часто в Рождественскую ночь молят о здоровье. Даже те, у кого недуги хронические или очень тяжелые, могут рассчитывать на поддержку свыше. О материальном в Рождество также просить можно, но лучше облачать эти чаяния в формулировку «прошу, Господи, благополучия». Бессмысленная погоня за деньгами ни в один из дней в молитвах не приветствуется, а вот если финансы требуются на что-то важное и стоящее - почему нет. Также в Рождество творят молитвы Ангелу-Хранителю, прося его позаботиться о детях. Можно уповать на то, что вырастут они добрыми, воспитанными, в учебе будут успевать и родителей уважать.



МОЛИТВА НА РОЖДЕСТВО

МОЖНО ЛИ ГАДАТЬ?

С 7 января, Рождества, по 19 января. Крещение, длятся Святки. Многие в это время гадают. Часто занимаются этим и в саму Рождественскую ночь, веря в то, что она способна раскрыть все тайны.

Церковь не признает и порицает магию в чистом виде. Есть Господь Бог - к нему и следует идти с проблемами, чаяниями, просьбами. Все остальное - от лукавого. Однако рождественские гадания - это скорее безобидная традиция. Еще наши бабушки и дедушки занимались ими. Единственное, не стоит подходить к этому вопросу серьезно. Ведь существует немало шуточных гаданий, которые используются в качестве развлечения для дружеской компании. В них ничего страшного нет.

НА РОЖДЕСТВО ТОЖЕ СТАВЯТ ЕЛКУ?

Сегодня мы знаем елку как новогодний атрибут, однако изначально она являлась как раз рождественской. Это вечнозеленое дерево считалось символом жизни и смерти одновременно. Его почитали и украшали свечами, яблоками, сдобой. В Российской империи, после вступления на престол Петра I, отмечать стали Новый год, а не Рождество, и елка стала новогодней. Таковой она считается до сих пор. Правда, начиная с 1991 года, когда было принято решение отмечать и Рождество тоже, елку сделали символом сразу двух праздников.

Сейчас рождественскую ель можно увидеть не только в домах православных христиан, но даже в церквях во время богослужений. Это красивый символ, дарящий на-

строение, создающий атмосферу праздника.

ЧТО ЗНАЧИТ «ГОВЕТЬ ДО ПЕРВОЙ ЗВЕЗДЫ»?

Последний день 40-дневного Рождественского поста - Рождественский сочельник. Он приходится на 6 января. В этот день верующие держат особенно строгий пост. Некоторые - в первую очередь это касается монахов - не вкушают пищу вовсе. Разговление допустимо, когда на небе в ночь с 6 на 7 января появится первая звезда. Она символизирует ту самую звезду, которая возшла на Востоке и сообщила миру о рождении младенца Иисуса Христа. Согласно Церковному уставу в Сочельник едят прежде всего сочиво, в честь которого и был назван праздник. Это вареные зерна пшеницы или риса с добавлением фруктов, меда и орехов.

КАК ПРОВЕСТИ СОЧЕЛЬНИК?

В Сочельник, 6 января, важно пребывать в хорошем настроении, не сквернословить и ни с кем не ссориться. Заранее приготовьте рождественский стол, на который обычно ставятся 12 блюд - по количеству апостолов. Он должен быть накрыт празднично - белой скатертью, под которую часто кладут солону - напоминание о том, что новорожденный Иисус Христос лежал в яслях. Сделать уборку в доме лучше до обеда.

6 января также рекомендуется попросить прощения у всех, кого вы могли вольно или невольно обидеть. Важно сделать это до праздника, чтобы встретить его с чистым сердцем. Ну а в Рождественскую ночь православные христиане идут на службу.

Проблема!



Хочу заставить его ревновать

Мы с любимым вместе уже два года. Мне кажется, он расслабился. Считает, что я уже никуда не денусь, поэтому не удивляет, не завоевывает меня. Может, вызвать у него ревность?

Наталья Б.

В отношениях вам, очевидно, не хватает драйва, эмоций, накала страстей. Однако действовать с помощью провокации, вызывая у мужчины ревность, не самый лучший вариант.

Яркие, интересные женщины обычно привлекают внимание окружающих. Такая дама всегда чем-то занята, увлечена. И партнер чувствует; любимая как журавль в небе, за которым постоянно необходимо тянуться.

Совсем другая история, когда вы искусственно вызываете у мужчины ревность, флиртуя с другими кавалерами. Или, того хуже, придумываете себе тайного поклонника, который дарит вам цветы и подар-

ки. Вы никогда не знаете, как поведет себя близкий человек в ситуации конкуренции. Может, он отреагирует на вашего «поклонника» неадекватно или перестанет вам доверять. Это породит новые проблемы.

Не рекомендуется вызывать ревность, если вы уже замужем. Семья - это команда, в которой доверие должно быть на первом месте. Развивайтесь, не теряйте собственных интересов, вы должны быть привлекательны, чтобы влюбленному хотелось обращать на себя ваше внимание. Но посторонних в этот процесс не вовлекайте: последствия могут быть непредсказуемы.

Бесят кричащие дети!

Я часто летаю и сталкиваюсь с кричащими в салоне самолета детьми. Полет превращается в сущий кошмар! Как без скандала разрешить эту ситуацию?

Анна М.

Чем младше дети, тем сложнее им переносить поездки, особенно длительные. Малыши устают, выматываются, тесное пространство их угнетает. Злиться на детей не стоит. Обращаться нужно в первую очередь к родителям. Некоторые пускают ситуацию на самотек, а другие следят за поведением ребенка, но по каким-то причинам не могут успокоить его.

В первом случае вы вряд ли что-то сможете сделать. Советую просто абстрагироваться, послушать музыку или, в крайнем случае, по-

просить бортпроводника пересадить вас. Если у родителей не получается успокоить ребенка, можете предложить им помощь. Есть вероятность, что мама с папой просто устали: посторонний человек в таком случае имеет больше шансов заинтересовать чадо - можно улыбнуться ему, соорудить гримасу или поиграть с крохой.

Старайтесь не пропускать через себя подобные ситуации. В таких случаях важно не столько то, что происходит, сколько то, как вы на это реагируете.

Невестка такая неблагодарная!

Целый месяц невестка с внуками жила у меня на даче. Я старалась, как могла: готовила им полезную еду, следила за режимом, мультики не позволяла смотреть. А она меня даже не поблагодарила! Теперь еще и не звонит. Как это понимать?

Т. Колчанова.

Для начала поговорите с сыном. Спросите у него, понравился ли супруге и детям отдых на даче.

Есть вероятность, что ваша невестка - действительно человек, не привыкший благодарить. В этом случае она восприняла ваше гостеприимство как должное и не посчитала нужным сказать спасибо. Не расстраивайтесь: вы сделали все, что могли.

Возможно, у невестки остались не самые радужные впечатления об этом отдыхе. Насколько я поняла, пока родственники гостили у вас, вы устанавливали собственные правила. Вы уверены, что невестка их одобряла? Возможно, у себя дома она не запрещает детям смотреть мультики и не настаивает исключительно на правильном питании. Все мы разные люди, разногласия возможны. В следующий раз поинтересуйтесь у гостей, как они видят совместный отдых.

Интересный вопрос

РАБОТА НА ДАЧЕ УСПОКАИВАЕТ?

Дачник, который уже не первый час стоит, уклонившись над грядками, как правило, вызывает сочувствие. И совершенно зря! Оказывается, садоводство полезно для нервной системы.

Физический труд на свежем воздухе повышает выработку «гормона эндорфина, который поднимает настроение и улучшает общее самочувствие. Вместе с ним в кровь выбрасывается гормон счастья серотонин. Именно поэтому многие не ощущают усталости во время работы в огороде.

Отчасти гормональный всплеск в процессе занятий садоводством обусловлен тем, что дачник знает: вскоре придет пора урожая, и уж там ему будет на что посмотреть. Плоды собственных трудов повышают самооценку и веру в себя.

Одни женщины предпочитают заказывать еду на дом, чем стоять час у плиты. Другие, наоборот, каждый день радуют близких новыми кулинарными шедеврами. Каждому - свое! А какая хозяйка вы? Можете ли вы дать себе беспристрастную оценку? Вероятно, более объективной будет та, которую вы получите, пройдя тест.

1. Продолжите фразу: «Настоящая хозяйка - это...»

А. Та, которая сама устанавливает правила в своем доме.

Б. Та, у которой все в квартире идеально.

В. Та, в чьем доме вы чувствуете себя комфортно.

2. Вы посадили пятно на любимое платье. Что будете делать?

А. Ничего страшного, куплю новое!

Б. Попробую вывести, а если не получится, выброшу. В гардеробе не должно быть грязных вещей.

В. Выведу его любым из способов.

3. Как обычно выглядит ваш холодильник внутри?

А. Люблю минимализм и покупаю только необходимое.

Б. Там все разложено по полочкам, я знаю, где что искать.

В. Как правило, в нем имеется все необходимое для приготовления сразу нескольких блюд.

4. Гладите ли вы постельное белье?

А. Делать мне больше нечего...

Б. Конечно! На выглаженном и спать приятнее.

В. Нет, потому что это не имеет смысла.

5. У вас выдался выходной. Чем будете заниматься?

А. Конечно, буду отдыхать!

Б. Займусь домашними делами, которые накопились за будни.

В. С утра сделаю самое необходимое, а потом обязательно отдохну.

6. Есть ли у вас свое коронное блюдо?

А. Пожалуй, нет, я не сильна в готовке.

Б. У меня целая тетрадь таких рецептов!

В. Безусловно, всегда готовлю его к праздничному столу.

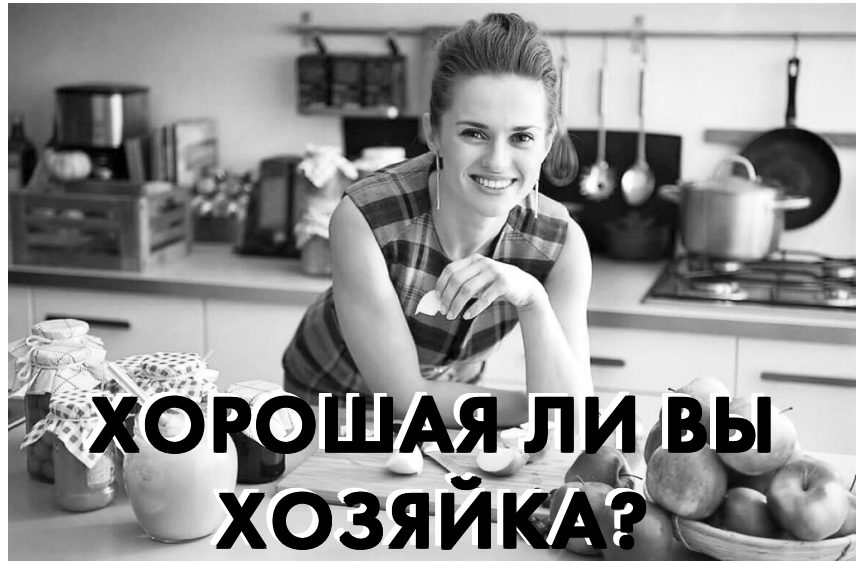
7. Гора грязной посуды в мойке... Можно ли такое увидеть на вашей кухне?

А. Бывает, ну и что? Проще накопить посуду и потом вымыть ее, а лучше поставить в посудомойку.

Б. Ни в коем случае! Мою тарелки после каждого приема пищи.

В. Можно, но только если я очень устала.

8. По возвращении домой с работы что сделаете в первую очередь?



ХОРОШАЯ ЛИ ВЫ ХОЗЯЙКА?

Радужная хозяйка, у которой полный порядок в доме, - идеал, к которому стремятся многие женщины. Пора узнать, насколько к нему приблизились вы.

А. Лягу на диван, чтобы передохнуть.

Б. Возьмусь за приготовление ужина.

В. Пообщаюсь с близкими, можно между делами.

9. Внезапно нагрянули гости. Ваша реакция?

А. Рада, но с угощением могут быть проблемы. Если только с собой что-то принесут.

Б. Как?! Я не готова к гостям!

В. Всегда рада друзьям! Сейчас что-нибудь придумаем к столу.

10. Часто ли вы ходите в кафе и рестораны?

А. Часто, особенно когда не хочется готовить дома.

Б. Редко, потому что ни один шеф-повар не сравнится со мной!

В. Бывает, особенно если есть повод.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вам есть к чему стремиться! Вы не чувствуете необходимости в том, чтобы облагораживать свой дом, делать его чище и уютнее. У вас может лежать в мойке грязная посуда, полы быть невымытыми. И при этом вы будете чувствовать себя хорошо. Возможно, для вас это вариант нормы, при котором вы ощущаете себя комфортно. Если это так, прекрасно! Но порой отсутствие стремления к облагораживанию жилища может не нравиться тем, кто живет рядом. В этом случае есть смысл обсудить этот вопрос и определиться, насколько комфортно вам будет все же взять на себя некоторые обязанности по дому.

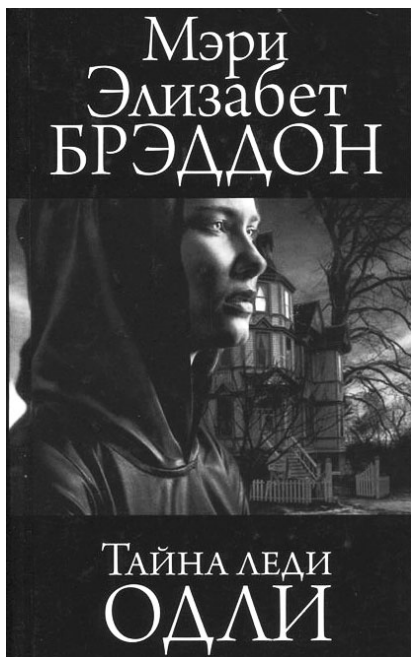
Большинство Б

Вы - перфекционистка во всем! Домашнего быта это тоже касается. У вас дома все должно быть идеально. Не дай бог, вы заметите где-то пылинку - тут же начнете уборку вновь. С одной стороны, это неплохо, потому что вас по праву можно назвать хорошей хозяйкой. Однако ваша заикленность на чистоте может многих отпугнуть. В такой

дом бояться приходить гости: вдруг сделают что-то не так. Мужчина в таком жилище, вероятно, тоже будет чувствовать себя неуютно: даже носки нельзя по углам разбросать! Поэтому вам стоит задуматься о том, чтобы снизить планку важности. Вы можете поддерживать чистоту в доме, но вам не помешает порой относиться к этому проще.

Большинство В

Хозяйка, с которой стоит брать пример, - это вы! Самое главное, что есть в вашем отношении к дому - это баланс. У вас любят бывать гости, зная, что на пороге их встретит радужная хозяйка с вкусным обедом. Вы не впадаете в крайности. Можете позволить себе быть неидеальной - например, оставив в мойке грязную посуду или не погладив занавески. В конце концов, вы живой человек и можете просто устать. Но в остальном вы - та женщина, которая полностью олицетворяет собой прекрасную хозяйку. А главное - вы сами комфортно себя чувствуете в этой роли. У вас в доме тепло, чисто, уютно и вкусно пахнет.



(Продолжение. Начало в 21-1).

Часть вторая
ГЛАВА 1.
ДАЛЬШЕ, НО НЕ БЛИЖЕ

Роберт покинул Одли на следующее утро первым поездом и приехал на станцию Шередит около девяти часов. Он не стал возвращаться в свою квартиру, а нанял кэб и отправился сразу же в Вест Бромптон, на Кресцент Вилла. Он понимал, что ему едва ли удастся найти леди, которую он искал, по этому адресу, так же, как не удалось это его дяде несколько месяцев назад, но он надеялся, что сможет обнаружить какую-нибудь нить, ведущую к новому месту жительства школьной учительницы, несмотря на неудачу сэра Майкла.

«Согласно телеграфному посланию, миссис Винсент находилась в предсмертном состоянии, — размышлял Роберт. — Если я все же найду ее, то по крайней мере выясню, было ли то сообщение подлинным».

После небольших трудностей он нашел Кресцент Вилла. Большие дома наполовину были втиснуты в груды кирпича и стройматериала, громоздившегося вокруг них. Новые дома, новые улицы, новые площади вели внутрь этих нагромождений из камня и штукатурки по обеим сторонам улицы. Дорога была скользкой от мокрой глины, колеса и копыта лошадей утопали в ней. Полное запустение, царившее в новом недостроенном районе, наложило мрачную печать на соседние улицы, возникшие вокруг Кресцент Вилла; Роберт потратил сорок минут согласно своим часам и час с четвертью по подсчетам кэбмена, объездив их из конца в конец в поисках Вилла, чьи черные, почтенного возраста колпаки дымовых труб хмурились на него сверху из-за нетронутых залежей штукатурки, не успевшей потускнеть от времени и дыма.

Достигнув наконец цели своего путешествия, мистер Одли вылез из кэба, сказал вознице ждать его на углу, и отправился на поиски.

Тайна леди ОДЛИ

«Если бы я был знаменитым сыщиком, я бы этим не занимался, — подумал он. — Мое время стоило бы гинею или около того за минуту, и я бы участвовал в известном деле Хогс против Богс, которое как раз сегодня разбирается судом присяжных в Вестминстерском зале. Как бы там ни было, я все же могу позволить себе быть терпеливым».

Он спросил о миссис Винсент в доме, номер которого дал ему мистер Доусон. Служанка, открывшая ему дверь, никогда не слышала имени этой дамы, но, сходя к своей хозяйке и узнав у нее, она вскоре вернулась и сообщила Роберту, что миссис Винсент жила здесь; но уехала за два месяца до того, как нынешние жильцы поселились в доме, и «миссис пробыла здесь пятнадцать месяцев», — толково добавила девушка.

— Но вы не можете мне сказать, куда она уехала? — спросил Роберт, упав духом.

— Нет, сэр, миссис полагает, что эта дама разорилась и съехала неожиданно, поэтому она не желала, чтобы в округе знали ее адрес.

Мистер Одли почувствовал, что он в тупике. Если миссис Винсент покинула это место, имея долги, она, без сомнения, будет тщательно скрывать свое место жительства. В таком случае можно было надеяться узнать ее адрес у кого-нибудь из торговцев; ведь вполне вероятно, кое-кто из самых крупных ее кредиторов сделает все возможное, чтобы обнаружить убежище банкрота.

Он огляделся в поисках ближайших магазинов и обнаружил в нескольких шагах булочную, книжную лавку и овощной магазин. Три запустелых магазина с зеркальными витринами и претензией на элегантность.

Он остановился на булочнике, который величал себя кондитером и выставил в витрине несколько образцов бисквитов в стеклянных банках, успевших превратиться в камень, и глазированные пироги, прикрытые зеленой марлей.

«Она наверняка покупала хлеб, — размышлял Роберт около булочной, и вполне вероятно, покупала его в ближайшей лавке. Начну ка я с булочника».

Булочник стоял за прилавком, пререкаясь из-за счета с молодой бедно одетой женщиной. Он не обращал внимания на Роберта до тех пор, пока не закончил спор; уже расписываясь на счете, он поднял глаза и спросил адвоката, что ему угодно.

— Вы не могли бы мне сказать адрес некоей миссис Винсент, проживавшей в номере девять по Кресцент Вилла полтора года назад? — вежливо спросил мистер Одли.

— Нет, не могу, — ответил булочник,

покраснев и почему-то повысив голос, — я бы и сам не прочь его узнать. Эта дама задолжала мне одиннадцать фунтов за хлеб, а это больше того, что я могу позволить себе потерять. Если кто-нибудь может сообщить мне, где она живет, я был бы весьма обязан».

Роберт Одли пожал плечами и попрощался с ним. Он почувствовал, что обнаружить место пребывания этой леди окажется более хлопотно, чем он ожидал. Он мог бы поискать имя миссис Винсент в Почтовом справочнике, но весьма маловероятно, что дама, находящаяся в столь непростых отношениях со своими кредиторами, даст им возможность так легко установить ее место жительства.

«Если булочник не может найти эту даму, то как мне искать ее? — думал он в отчаянии. — Если такому решительному, энергичному человеку, как булочник, не удалось это, то как может худосочный флегматичный бедняга, вроде меня, надеяться выполнить эту задачу?»

Мистер Одли предавался этим мрачным размышлениям, не спеша направляясь к месту, где оставил свой кэб. На полпути между булочной и углом он услышал за собой шаги и женский голос, просивший его остановиться. Он обернулся и оказался лицом к лицу с бедно одетой женщиной, которая улаживала свой счет с булочником.

— Что? — рассеянно спросил он. — Чем могу быть полезен, мэм? Вам миссис Винсент тоже нужна деньги?

— Да, сэр, — ответила женщина в полусветской манере, которая вполне соответствовала ее убогому платью с претензией на элегантность. — Миссис Винсент — моя должница, но дело не в этом, сэр. Мне... мне хотелось бы узнать, какое у вас к ней дело... потому что... потому что...

— Вы можете дать мне адрес, мэм? Вы это хотите сказать, не так ли?

Женщина немного поколебалась, с подозрением глядя на Роберта.

— Вы не связаны с... с продажей в рассрочку, не так ли, сэр? — спросила она, разглядывая внешность мистера Одли.

— С чем, мэм? — воскликнул молодой адвокат, ошеломленно уставившись на нее.

— Прошу меня извинить, сэр, — воскликнула маленькая женщина, увидев, что совершила ошибку. — Я подумала, что вы могли этим заниматься. Некоторые джентльмены, собирающие товар для магазинов, где все продается в рассрочку, сами одеваются красиво, и я знаю, что миссис Винсент задолжала кучу денег.

Роберт Одли положил ладонь на ее руку.

— Дорогая мадам, — промолвил он. —

Я не хочу ничего знать о делах миссис Винсент. Что касается того, что вы называете продажей в рассрочку, то у меня нет ни малейшего представления о том, что означает это выражение. Миссис Винсент не должна мне деньги, в каких бы плохих отношениях она ни была с тем ужасным булочником. Я никогда не встречался с ней, но хотел бы видеть ее сегодня, чтобы задать ей несколько простых вопросов о юной леди, которая однажды жила в ее доме. Если вы знаете, где живет миссис Винсент и дадите мне ее адрес, вы сделаете мне огромное одолжение.

Он вынул свою визитную карточку и протянул ее женщине, которая с беспокойством изучила кусочек картона, прежде чем опять заговорила.

– Я вижу, вы выглядите и говорите как джентльмен, сэр, – произнесла она после короткой паузы. – Но я надеюсь, вы извините меня за недоверчивость; у бедной миссис Винсент были ужасные трудности, и я единственный человек в округе, кому она доверила свой адрес. Я швея, сэр, и работала на нее в течение шести лет, и хотя она не платит мне регулярно, знаете ли, время от времени она дает мне немного денег, и я потихоньку перебиваюсь. Так значит, я могу сказать вам, где она живет, сэр? Вы не обманете меня, не так ли?

– Клянусь честью, нет.

– Тогда, сэр, – продолжила швея, понизив голос, как будто ее могли подслушать мостовая или железные перила у домов, – это коттедж «Акация» на Пекхэм Гроув. Вчера я отнесла туда платье для миссис Винсент.

– Благодарю вас, – сказал Роберт, записывая адрес в свою записную книжку. – Я вам чрезвычайно обязан, и вы можете быть уверены, что у миссис Винсент не будет неприятностей из-за меня.

Он приподнял шляпу, поклонился маленькой швее и вернулся к кэбу.

«В любом случае, мне повезло больше, чем булочнику, – подумал он. – Теперь к следующей остановке, путешествуем вспять по жизни госпожи».

Поездка из Бромптона до Пекхэм Гроув оказалась долгой, и между Кресчент Вилла и коттеджем «Акация» у Роберта Одли оказалось достаточно времени для раздумий. Он думал о своем дяде, слабом и больном, лежащем в дубовой комнате в Одли Корт. Он думал о красивых голубых глазах, сторожащих сон сэра Майкла; о мягких белых ручках, удовлетворявших его желания, когда он просыпался; низким музыкальным голосом, облегчающем его одиночество, утешающем его в преклонные годы. Как бы эта картина радовала его глаза, не знай он всего, о чем и не догадывались другие. Но когда он видел ту черную тучу, что нависла над домом дяди, какой лукавой насмешкой, злым обманом казалось это видение.

Пекхэм Гроув, достаточно приятная в летнее время года, имела мрачный вид в серый февральский день, когда деревья стояли голые, а небольшие садки опустели. Оштукатуренные стены коттеджа «Акация» отделяют улицы лишь два высоких чахлых тополя. Зоркий глаз кэбмена уловил маленькую медную дощечку на воротах, указывавшую, что это коттедж «Акация», и он высадил мистера Одли на тротуаре

перед маленькими воротами.

Коттедж «Акация» находился гораздо ниже на общественной лестнице, чем Кресчент Вилла, и маленькая служанка, которая вышла к деревянной калитке и заговорила с мистером Одли, явно успела привыкнуть к схваткам с безжалостными кредиторами.

Она начала плести какие то привычные небезлицы о том, что она не уверена относительно места пребывания своей хозяйки, и сказала Роберту, что если он назовет ей свое имя и скажет, по какому он делу, то она пойдет и посмотрит, дома ли миссис Винсент.

Мистер Одли достал визитную карточку и написал карандашом ниже своего имени – «Относительно бывшей мисс Грэхем».

Служанка понесла карточку хозяйке, а Роберт остался в ожидании.

Через пять минут она вернулась с ключом от калитки. «Ее хозяйка дома, – сказала она, Роберту, впуская его, – будет счастлива встретиться с джентльменом».

Квадратная гостиная, куда она провела Роберта, в каждом крохотном украшении, в каждом предмете обстановки несли отпечаток бедности. Рабочий, обставляющий свою крошечную гостиную полудюжиной стульев из тростника, столом Пемброук, голландскими часами, маленьким зеркалом, фаянсовым пастушком и пастушкой и набором безвкусовых чайных подносов, использует наилучшим образом свои скудные средства и обычно ухитряется добыть нескоторого уюта; но леди, теряющая прекрасную обстановку дома, который она вынуждена покинуть и поселиться в небольшом жилище с жалкими остатками, приобретенными каким нибудь милосердным другом на распродаже ее имущества, – эта леди отмечена печатью иззящного разорения и безвкусной бедности, несопоставимой по несчастью с любой другой стадией, какой может достигнуть нищета.

Комната, которую рассматривал Роберт Одли, была обставлена убогими остатками, ухваченными от разорения, настигшего неблагообразную школьную учительницу на Кресчент Вилла. Пианино, шкаф, слишком большой для комнаты, мрачный в своем пыльном великолепии, с позолоченными лепными украшениями, края у которых откололись; и картонный столик на тонких ножках составляли основные предметы обстановки. Потертый клочок брусельского ковра покрывал центр комнаты и образовывал оазис из роз и лилий в пустыне выцветшего зеленого половика из грубой шерстяной материи. Заштопанные портьеры закрывали окна, на которых висели проволочные корзинки с какими-то ужасными растениями из семейства кактусовых, росшие вниз, словно какой-то сумасшедший класс растительности, чьим колючим, похожим на пауков отросткам взбрело в голову стоять на головах.

Мягкую зеленую скатерть на картонном столике украшали безвкусно переплетенные ежедневники и книжки о красоте, но эти литературные шедевры не привлекали внимания Роберта Одли. Он уселся на один из шатких стульев и терпеливо ожидал прихода школьной наставницы. Он слышал гул полудюжины голосов в соседней комнате и трень-

канье на вконец расстроенном пианино.

Он ожидал уже около четверти часа, когда дверь открылась и хорошо одетая леди со следами былой красоты на лице вошла в комнату.

– Мистер Одли, я полагаю, – промолвила она, делая Роберту знак садиться и располагаясь в кресле напротив. – Надеюсь, вы извините меня, что я заставила вас ожидать, но мои обязанности...

– Это мне следует извиниться за то, что я побеспокоил вас, – вежливо ответил Роберт, – но причина, побудившая меня нанести вам визит, весьма серьезна. Вы помните ту леди, чье имя я написал на карточке?

– Конечно.

– Могу я спросить, знаете ли вы что-нибудь о ней с тех пор, как она покинула ваш дом?

– Очень мало. Почти ничего. Мисс Грэхем, я думаю, получила место в семье врача в Эссексе. Именно я дала ей рекомендацию для этого джентльмена. Больше я ничего о ней не слышала.

– Но вы переписывались с ней? – нетерпеливо спросил Роберт.

– Нет.

Мистер Одли некоторое время оставался в молчании, мрачные мысли тенью легли на его лицо.

– Могу я спросить, не посылали ли вы телеграфного послания мисс Грэхем в начале сентября о том, что вы серьезно больны и хотели ее увидеть?

Миссис Винсент улыбнулась, услышав этот вопрос.

– У меня нет оснований для такого послания, – ответила она, – я в жизни никогда серьезно не болела.

Роберт Одли помедлил, прежде чем задать следующие вопросы, и что-то быстро написал карандашом в своей записной книжке.

– Если я задам вам несколько прямых вопросов о мисс Люси Грэхем, мадам, – промолвил он, – не окажете ли вы мне любезность ответить на них, не спрашивая у меня причины, побудившей делать подобные расспросы? – Вероятно, – ответила миссис Винсент. – Я не знаю ничего плохого о мисс Грэхем, и у меня нет причин делать тайну из того небольшого, что я знаю.

– Тогда не назовете ли вы дату, когда молодая леди впервые пришла к вам?

Миссис Винсент улыбнулась и покачала головой. У нее была приятная улыбка – открытая улыбка женщины, которой в свое время восхитались.

– Совершенно бесполезно спрашивать меня об этом, мистер Одли, – ответила она. – Я самое беззаботное существо на свете, я никогда не могла запомнить даты, хотя делаю все, что в моей власти, чтобы внушить своим ученицам, как важно для их будущего благополучия знать, когда Вильгельм Завоеватель начал свое правление и все такое. Но я не имею ни малейшего понятия о том, когда мисс Грэхем пришла ко мне, хотя помню, что это было давным давно, как раз тем летом, когда у меня было шелковое платье персикового цвета. Мы должны проконсультироваться у Тонкс.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



7 ЛУЧШИХ ИДЕЙ ДЛЯ РОЖДЕСТВА

Как и Новый год, Рождество - прекрасный повод собраться в семейном кругу и весело провести время вместе. Чтобы вечер получился нескучным, лучше заранее продумать его наполнение.

1. Встретить праздник по-новому

В Европе и Америке Рождество празднуют по католическим обычаям - 25 декабря. У нас этот праздник приходится на 7 января. Но разница не только в датах: в разных странах традиции празднования отличаются. Можно провести интересный эксперимент и позаимствовать у наших соседей интересные идеи для рождественского вечера.

Например, испанцы в Рождество стругают из бревен смешных существ, которые становятся оберегами на следующий год. Если бревен у вас под рукой не оказалось, можно смастерить их из картона или любого другого материала. Итальянцы непременно уби-

раются перед праздником, а дом украшают в красных тонах. В Эстонии делают рождественские венки и... надевают на голову! А вот в Америке их традиционно вешают на дверь с внешней стороны. Японцы в Рождество занимаются каллиграфией: выводят на бумаге слова, имеющие для них значение в грядущем году, - «любовь», «семья», «богатство» и т.д. В Болгарии хозяйки пекут специальные пироги с сюрпризом. Они кладут в них записки с пожеланиями или монетки для безбедной жизни.

Какая традиция больше всего приглянулась вам? Вы можете ее позаимствовать.

2. Загадать желание

Новый год и Рождество - время загадывать желания. Но чтобы они исполнились, делать это нужно по правилам! Один из беспроигрышных вариантов - спрятать желание в красную коробочку. Красный цвет притягивает удачу и помогает в исполнении загаданного.

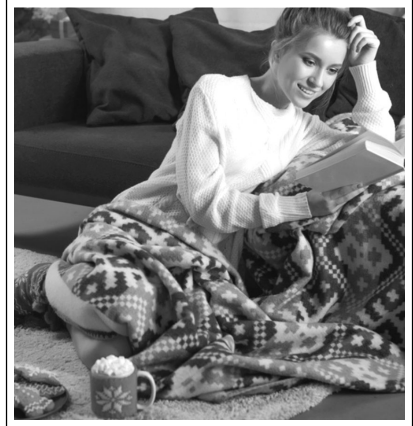
В Рождество выпишите на листке бумаги свои заветные желания на следующий год. У кого-то оно мо-

жет быть одно, а у других десятки! После этого сложите листок и поместите его в красную коробочку. Уберите ее туда, где она будет спокойно храниться весь следующий год. Открыть коробку можно будет только на следующее Рождество. Кстати, если вы отмечаете праздник в кругу друзей, можно провести этот ритуал коллективно. А потом, через год, так же всем вместе прочитать прошлые желания и определить, у кого что сбылось.

3. Прочитать хорошую книгу

Не только сам рождественский вечер, но и праздничные каникулы в целом - прекрасное время для чтения. Причем читать можно как взрослые книги, так и детские - дети определенно будут не против интересной истории про забавного снеговика или волшебного Деда Мороза.

Взрослым можно присмотреться к следующим произведениям: Джон Гришэм, «Рождество с неудачниками»; Шэрон Оуэнс, «Чайная на Малберри-стрит»; О'Генри, «Дары волхвов»; Сюзан Войцеховски, «Рождественское чудо мистера Туми»; Розамунда Пилчер, «В канун Рождества». Детям в рождественский вечер обязательно прочитайте Эрнста Гофмана, «Щелкунчик и мышиный король»; Ханса Кристиана Андерсена, «Мышиный король»; Эсфирь Эмден, «Дом с волшебными окнами»; Капоте Трумена, «Воспоминания об одном Рождестве».



4. Вспомнить счастливые моменты

В каждой семье уходящий год запомнился чем-то особенным. Кто-то женился, кто-то обзавелся потомством, кто-то съездил туда, где давно мечтал побывать, кто-то приобрел машину или квартиру и т.п. Наверняка после знаменательных событий остались фотографии, которые еще долго будут напоминать о них. В рождественский вечер можно устроить фотовы-

ставку под кодовым названием «Лучшие моменты года». Для ее оформления понадобится светодиодная гирлянда, которую необходимо развесить на стене. Есть специальные, продающиеся с уже готовыми прищепками, но подойдут и самые обычные. Прикрепите к ним по порядку фотоснимки: разместить их можно в несколько рядов. Не забудьте зажечь гирлянду!



5. Сварить глинтвейн

Глинтвейн заслуженно считается зимним согревающим напитком. Сварить его на Рождество - прекрасная идея! В магазинах легко найти готовые наборы для глинтвейна. Если хотите, воспользуйтесь ими, но несложно приготовить напиток и самостоятельно.

Положите в кастрюлю 1 ч. л. гвоздики, 1 ч. л. черного перца горошком, тертую цедру 1 апельсина, 3 палочки корицы. Добавьте 250 мл воды, поставьте кастрюлю на огонь. Подождите, пока вода закипит, и оставьте глинтвейн на 15 минут. Когда палочки корицы раскроются, уменьшите огонь и добавьте 110 г сахара. Постоянно помешивайте напиток, пока сахар не растворится. Добавьте 1,5 л вина (лучше брать красное сухое), подождите, пока на нем появится белая пенка.

После этого глинтвейн можно снимать с огня, но подавать его лучше через 30-40 минут.



6. Погадать на суженого

Рождественская пора - традиционное время для гаданий. Это пошло еще с глубокой древности, когда наши предки предпочитали узнавать судьбу именно в этот период. Гадали чаще всего на суженого, хотя были и другие варианты. В настоящее время гадания стали способом отдать дань традициям и интересно провести время. Мужчины вряд ли поддержат эту идею, но если вы собираетесь женской компанией,

можете провести вечер за гаданиями. Причем, совершенно не важно, какие из них вы будете использовать - с помощью зеркала, кофейной гущи или щепотки соли. Главное - та атмосфера, которая в итоге будет создана. Если выпадет что-то неудачное, не придавайте этому большого значения. А вот если нечто желанное, напоминайте себе об исходе гадания весь год. Может, и правда исполнится?



7. Сделать доброе дело

Добрые дела желательно совершать в течение всего года, но особенно актуальными они становятся в праздники. Только представьте: у вас богато накрытый стол, друзья и родственники, подарки, а у кого-то всего этого нет... В праздничные дни сделайте приятное как можно большему количеству людей. К примеру, вы можете поздравить соседей, приготовив для них сладкий презент или небольшой символический подарок. Неплохо будет устроить по

собственной инициативе праздник в подъезде или просто украсить его рождественскими атрибутами. Если среди ваших знакомых есть больные, немощные, малоимущие люди, сделайте что-нибудь хорошее для них в эти дни. Хотя бы просто заскочите проведать: для многих душевный разговор - лучшее, о чем можно мечтать. Не забывайте также про дома престарелых, детские дома, приюты для животных, которым всегда нужна помощь.

МАСТЕРИЦА



ЧТО УБРАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК? 5 НЕСТАНДАРТНЫХ ИДЕЙ

Если вы думаете, что в холодильнике можно хранить только продукты и лекарства, то вы ошибаетесь! Мы подготовили список нестандартных вещей, которые лучше держать в холоде.

1 Отправьте на полки холодильника кое-что из своей косметички. Речь идет о креме и карандаше для глаз, лаке для ногтей и органической косметике. Охлажденный крем поможет быстрее избавиться от припухлостей и отеков, а мягкий грифель карандаша станет тверже, и вы легко нарисуете идеальные стрелки. Лак для ногтей не засохнет и не загустеет. Органическая косметика не содержит консервантов, поэтому дольше сохранится в холоде.

2 Капроновые колготки часто рвутся. Если хотите сохранить новую пару, уберите ее в морозилку: эластичные волокна станут прочнее, и вы не будете переживать по поводу стрелок. Звучит невероятно, но этим способом пользовались еще наши родители.

3 Намечается день рождения кого-то из родных или друзей? Чтобы роскошный букет не завял до начала торжества, положите цветы в холодильник, и они останутся свежими. Именинник будет рад красивому букету.

4 Летом многие страдают бессонницей из-за духоты. Чтобы спокойно и сладко спать, поместите наволочку в полиэтиленовый пакет и положите в морозильную камеру на пару часов. Засыпать на прохладной подушке будет легко и комфортно.

5 Собираетесь устроить романтический ужин при свечах? Уберите свечи в морозилку на 2 часа, и они будут гореть намного дольше, а значит, продлят приятный вечер для двоих.



СПАСАЕМ ВЕЩИ ПОСЛЕ НЕУДАЧНОЙ СТИРКИ

Если после стирки манжеты вашей любимой кофты растянулись, налейте в глубокую емкость кипяток, аккуратно окуните туда манжеты и придайте им желаемую форму. После этого подсушите феном. Горячая вода и горячий воздух заставят трикотаж уменьшиться в объеме. Когда у вас полиняло белье, вытащите вещь, из-за которой произошла неприятность, и сразу же запускайте белье на

ЕСЛИ СОМНЕВАЕТЕСЬ В СВЕЖЕСТИ ЯИЦ



Бывает, что яйца залеживаются в холодильнике и сложно определить: свежие они или нет. Я пользуюсь бабушкиным методом: если вы сомневаетесь в свежести яиц, налейте холодную воду в глубокую емкость и опустите их туда. Те, что останутся лежать на дне, можно есть. Когда приподнялась только часть яйца, значит, этот продукт нужно использовать в первую очередь. Всплывшие яйца уже не свежие.

Виктория.

КАК ОТМЫТЬ ТЕРМОС

Со временем внутри любого термоса появляется налет от чая или кофе. Когда налет слабый, нарежьте лимон дольками, положите в термос, залейте кипятком и оставьте на ночь. Утром просто сполосните под теплой водой. Если загрязнение сильное, 1/2 стакана крупы насыпьте в термос, добавьте 1 ст. л. соды, залейте кипятком и оставьте на 1,5 ч. Закройте термос крышкой и как следует встряхните.

Валентина Кошубина.



повторный цикл стирки. Этого бывает достаточно, чтобы удалить ненужный оттенок, пока он не въелся в ткань.

Как освежить цвет черных вещей? Если стираю черную футболку или блузку вручную, то добавляю в воду для последнего полоскания чашку крепкого черного кофе. Удивительно, но одежда приобретает более яркий и глубокий цвет!

Алена Хакимова.

ЖИЛЕТ БЕЗ ЗАСТЕЖКИ

Своими
руками

Передняя часть этого жилета вяжется единым полотном, а затем модель собирается воедино согласно описанию.

РАЗМЕР

34-44

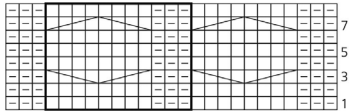
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа Cheval Blanc Cyclades (64% акрила, 22% шерсти, 9% полиамида, 5% других волокон; 67 м/50 г) – 14 мотков светло-оранжевой (№ 204, Miel); спицы № 6.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

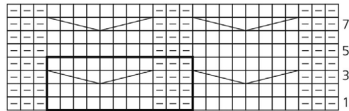
Узор с эффектом «клоке»

Повторять 11 п. и 8 р. раппорта



Узор «Косы»

Повторять 11 п. и 4 р. раппорта



□ = 1 изн.

□ = 1 лиц.

□ = 4 п. перекрестить направо:
2 п. оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 п. провязать лицевыми, затем 2 п. со вспомогательной спицы провязать лицевыми

□ = 4 п. перекрестить налево:
2 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 2 п. провязать лицевыми, затем 2 п. со вспомогательной спицы провязать лицевыми

РЕЗИНКА

(Ряды в прямом и обратном направлении, круговые ряды):
1-й р.: вязать попеременно 2 лиц., 2 изн.

2-й р. и все последующие ряды: вязать петли по узору.

УЗОРЫ С ЭФФЕКТОМ «КЛОКЕ» И «КОСЫ»

Вязать по схемам.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 20 р. = 10 x 10 см, связано узорами с эффектом «клоке» и «Косы».

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы № 6 набрать 82 п. и вязать 3 см резинкой, затем вязать 1 р. изнаночными с изнаночной стороны, равномерно убавив 2 п. = 80 п.

Продолжить вязать узором с эффектом «клоке» по счетной схеме.

Через 34 см от начального ряда прикрепить маркеры или нить другого цвета к краевым петлям. Это отметка В, необходимая в дальнейшем при сборке.

Через 51 см от начального ряда закрыть свободно петли.

ПЕРЕД

На спицы № 6 набрать 58 п. и вязать 3 см резинкой, затем вязать 1 р. изнаночными с изнаночной стороны.

Продолжить вязать узором с эффектом «клоке» по счетной схеме.

Через 34 см от начального ряда прикрепить маркеры или нить другого цвета к краевым петлям. Это отметка В, необходимая в дальнейшем при сборке.

Внимание!

Одновременно продолжать вязать узором «Косы».

Через 51 см от начального ряда прикрепить маркер или нить другого цвета к краевым петлям. Это отметка А, необходимая в дальнейшем при сборке.

Через 91 см от начального ряда прикрепить маркер или нить другого цвета к краевым петлям. Это отметка А', необходимая в дальнейшем при сборке.

Через 108 см от начального ряда прикрепить маркер или нить другого цвета к краевым петлям. Это отметка В, необходимая в дальнейшем при сборке.

Внимание!

Одновременно продолжать вязать узором с эффектом «клоке».

Через 142 см от начального ряда вязать 1 р. изнаночными с изнаночной стороны, затем продолжить вязать резинкой.

Через 3 см от начала резинки закрыть свободно петли.



СБОРКА

Пришить спинку к полосе переда между отметками А и А' (см. выкройку с размерами). Набрать 78 п. между отметками В и В'.

Вязать 1 р. изнаночными с изнаночной стороны, затем 3 см резинкой, закрыть петли.

Вязать аналогично манжету второго рукава. Выполнить швы, соединяющие точки В' и В.

По длинному краю переда набрать петли и вязать 1 р. изнаночными с изнаночной стороны, затем 3 см резинкой, закрыть петли.

ВЫКРОЙКА





Когда за окном ненастная погода, так приятно полежать в ароматной ванне. Домашние СПА-процедуры согреют, помогут расслабиться ипитают кожу полезными веществами.

7 СПА-ПРОЦЕДУР ДЛЯ ЗИМЫ

Зачем нужны

пилинги и скрабы

Скрабирование подготавливает кожу к дальнейшему уходу, удаляет ороговевшие частицы.

Кофейный скраб для тела. 3 ст. л. кофейной гущи смешайте с 1 ст. л. меда (вместо меда можно использовать сметану или натуральный йогурт). Добавьте 2 ст. л. оливкового масла. Нанесите массу на тело круговыми движениями, смойте теплой водой.

Овсяный пилинг для лица. Смешайте 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. оливкового масла, сырой желток. Равномерно распределите по коже лица, слегка помассируйте, смойте.

Солевой скраб для ног. 3 ст. л. морской соли, 2 ст. л. льняного масла и 2 ст. л. цедры лимона перемешайте. Нанесите на кожу стоп, помассируйте, оставьте на 5 минут. Смойте теплой водой.

В местах, где кожа чувствительная - например, на лице, - лучше пользоваться пилингами. Для обработки стоп, напротив, можно смело использовать скрабы.



Чем питать кожу?

Когда кожа распарена, полезные вещества из домашних составов проникают глубже.

Маска с бананом. Половину банана пюрируйте блендером, к полученной каше добавьте 2 ст. л. сливок и 1 ст. л. овсяной муки. Нанесите на чистую кожу на 20 минут, после чего смойте теплой водой.

Против воспалений. Залейте 1 ст. л. белой или розовой глины 2 ст. л. воды. Распределите по лицу, избегая области вокруг глаз. Как только маска подсохнет, смойте ее прохладной водой.

Увлажняющая маска. 2 ст. л. жирного зернистого творога смешайте с сырым яичным желтком. Можно добавить 1/2 ч. л. лимонного сока. Нанесите смесь на чистую кожу на 15 минут, смойте теплой водой.

После питательной маски кожа максимально восприимчива к средствам по уходу. Используйте кремы с активными компонентами, сыворотки, концентраты. Они дадут лучший эффект, чем обычно.

Обертывания: прощай, целлюлит!

Если делать обертывание хотя бы раз в неделю в течение месяца, состояние кожи заметно улучшится. Самые эффективные - с ламинарией и горьким шоколадом.

Водорослевое. 500 г ламинарии (продается в аптеке) замочите в холодной воде на 30 минут. За это время водоросли набухнут. 50 г голубой глины залейте стаканом теплой воды, чтобы получилась кашка. Соедините ее с ламинарией и нанесите массу на проблемные зоны. Оберните тело пищевой пленкой, укройтесь пледом. Через 30 минут примите душ.

Шоколадное. Растопите на водяной бане 2-3 плитки горького шоколада. Остудите до комнатной температуры, добавьте 1 ст. л. молотой корицы. Нанесите на тело, используйте пищевую пленку. Смойте шоколадную массу через 30-40 минут.



ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА БИОРИТМЫ!

7-8 часов: идеальное время для нанесения скрабов и масок.

10-12 часов: повышается активность сальных желез. В это время рекомендуется глубокое очищение дермы.

13-15 часов: время для увлажнения кожи с помощью масел и сывороток.

15-17 часов: эпидермис менее вос-

приимчив к питательным веществам, поэтому уход лучше отложить на период с 17 до 20 часов.

21-22 часа: рекомендуется делать массажи и принимать ванны. Это не только улучшит состояние кожи, но и настроит организм на полноценный отдых и сон.

Нежные и мягкие ручки

Чтобы вернуть рукам мягкость, раз в неделю устраивайте парафинотерапию. Подойдет косметический парафин, который продается в магазинах.

Разведите его в ванночке согласно инструкции на упаковке. Воск должен быть комнатной температуры. Погрузите ладони в ванночку на минуту. Затем достаньте их, подождите, пока парафин застынет. Снова поместите ладони в состав. Повторите процедуру 5-6 раз, после чего наденьте полиэтиленовые перчатки. Через 20 минут удалите воск.

После сеанса парафинотерапии рекомендуется нанести на руки омолаживающую картофельную маску.

✓ **2 средние картофелины отварите и пюрируйте. Смешайте с содержимым двух капсул витамина Е. Нанесите теплую кашицу на очищенную кожу, оставьте на полчаса, затем смойте.**

После ухода за руками нанесите на них питательный крем. В его составе должны присутствовать защитные (ланолин, силиконы, вазелин) и смягчающие (воск, глицерил стеарат, натуральные масла) компоненты.



Ванны с детокс-эффектом помогут расслабиться

Теплая ванна успокаивает, настраивает на отдых. Добавьте в воду травы, соль и другие ингредиенты, чтобы увлажнить кожу, сделать ее мягкой и вывести токсины.

Молочная для смягчения кожи. В 2 л молока разведите 5 ч. л. меда и 1 ч. л. морской соли. Перемешайте, добавьте в теплую ванну, принимайте ее 20 минут. Молочный состав восстановит верхний слой эпидермиса.

Имбирная для тонуса дермы. Не-

большой кусочек имбиря натрите на терке и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться 15 минут. Процедите и добавьте имбирный настой в ванну. Такой состав хорошо согревает.

С липовым цветом против шелушений. 50 г липового сбора (продается в аптеках) залейте 2 стаканами кипятка и дайте настояться в течение 30 минут. Затем вылейте в ванну с теплой водой. Продолжительность приема ванны - 20 минут.

Массаж для лица и тела

Используйте для массажа травяные мешочки, мед, ложки, специальные массажеры - в зависимости от цели, которую вы преследуете.

Массаж травяными мешочками нормализует кровообращение, снимает боль в мышцах, улучшает тонус кожи. Для его проведения хлопковые мешочки наполните сухими травами. Подойдут шалфей, пачули, ромашка, бузина. Запарьте мешочки кипятком. Круговыми движениями помассируйте ими проблемные зоны.

Медовый массаж расщепляет жир, выравнивает рельеф кожи, выводит токсины. На проблемные участки тела нанесите мед. Прижмите ладони к коже и резко оторвите. Повторите несколько раз. С каждым разом сила движений должна увеличиваться. Продолжительность массажа - 10 минут. Смойте мед теплой водой с помощью массажной рукавички.

Для лица эффективен массаж ложками. Если выполнять его регулярно, количество мимических морщин сократится, кожа станет подтянутой, а цвет лица - здоровым. Возьмите 2 чайные ложки. Слегка охладите их (можно подержать 1-2 минуты под прохладной водой). Базовое движение - круговое, сначала по часовой стрелке с нажимом, затем против (легко, без нажима, просто поглаживая).

Восстанавливаем волосы



Чтобы уменьшить выработку кожного сала, приготовьте смесь из 1 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. сметаны и 1 яичного желтка. Нанесите состав на сухие волосы,

укутайте полотенцем и оставьте на полчаса. Затем вымойте голову с шампунем. Во время мытья активно массируйте кожу головы - это стимулирует рост волос. Повторяйте процедуру каждые 3-4 дня. Вас беспокоит чувство стянутости и сухость кожи головы? Поможет бесцветная хна!

✓ **Смешайте 20 г порошка хны, 1 ст. л. кокосового масла и 1 ст. л. сметаны. Пожеланию добавьте 5 капель эфирного масла розы. Нанесите состав на волосы, втирая в корни, укутайте голову полотенцем. Через 20 минут смойте маску.**

КАКИЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ВЫБРАТЬ

Выбирайте эфирные масла, ориентируясь на тип кожи и проблему, которая вас беспокоит. Их можно добавлять в кремы для лица, маски или использовать как самостоятельный уход, смешивая с базовым маслом.

Лимонное масло идеально подойдет для жирной и комбинированной кожи. Оно обладает тонизирующим эффектом, борется с воспалениями, сокращает выработку кожного сала.

Масло нероли успокаивает сухую и раздраженную кожу, устраняет шелушения. Рекомендуется наносить его под крем.

Масло розы подойдет для нормаль-



ного типа кожи. Оно очищает поры, глубоко увлажняет, насыщает эпидермис полезными веществами.

Ромашковое масло - то, что нужно для чувствительной кожи. Борется с покраснениями, не вызывая негативных реакций, повышает эластичность дермы, укрепляет ее.



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ГУСЬ

Приготовление рождественского гуся считается высшим пилотажем для хозяйки! Неудивительно, что именно это блюдо традиционно считается главным на праздничном столе.

В одиночку Рождество не отмечают - это семейный праздник. Раньше было принято собираться либо у родителей, либо всей семьей у старшего в роду. Звали и близких друзей.

К сочельнику (6 января - канун Рождества) готовилось несколько обязательных постных блюд - в том числе сочиво из зерен пшеницы, меда, орехов, изюма. А с появлением на вечернем небе первой звезды пост заканчивался, и на столе появлялись блюда из мяса (особенно свинины), домашние колбасы, птица, рыба, сытные пироги и другая разнообразная выпечка. Непременным атрибутом православ-

ной рождественской трапезы считался запеченный гусь. Фаршировали его кислыми яблоками, грушами, ягодами, кислой капустой, гречневой кашей с лесными грибами, картофельным пюре с салом и луком. По обычаю глава семьи разрезал готовую птицу и делил порции между собравшимися за трапезой. Первый кусок положено было отдать старшему сыну.

Сегодня традиции разных народов переплетаются между собой. Вместо гуся в нашей стране все чаще можно увидеть на столе запеченную индейку - любимое рождественское блюдо европейцев.

С чем подавать?

К столу гуся подают на большом блюде, полив соком, который выделился во время запекания.

Если начинка фруктовая или ягодная, в качестве гарнира уместными будут, к примеру, запеченные яблоки или кислые ягоды. Соусы - гранатовый, клюквенный, брусничные. Гуся с сытной начинкой подавайте с запеченными или свежими овощами, отварным рисом, отварным картофелем или картофельным пюре. На порции птица разделяется прямо за столом в присутствии гостей. Придерживая двухзубой вилкой, разрежьте гуся большим острым ножом с широким лезвием. По традиции эта птица делится на 10 частей: 2 голени, 2 бедра, 2 предплечья и 2 грудки, разрезанные пополам.

Готовим по всем правилам

Понадобится: гусь молодой - 1 шт., бульон куриный - 300 мл, масло растительное, перец черный молотый, соль, майоран. **Начинка №1:** антоновские яблоки - 5 шт., чернослив - 180 г. **Начинка №2:** капуста кислая - 800 г, лук - 4 шт., тмин - 1/2 ст. л., соль.

У тушки срежьте кончики крылышек, отложите в сторону. Деревянной зубочисткой заколите кожушку шейки. Натрите гуся снаружи и внутри: для начинки №1 - смесью перца, соли и майорана; для начинки №2 - солью и тмином. Оберните пленкой и уберите в холодильник на ночь.

Для начинки №1 дольки яблок с кожурой смешайте с половинками ягод чернослива.

Для начинки №2 капусту потушите с маслом и луком.

Неплотно нафаршируйте тушку выбранной начинкой. Скрепите кожушку на брюшке зубочистками. На смазанной противень выложите срезанные кончики крылышек, а на них - гуся спинкой вниз. Вилкой сделайте несколько проколов на брюшке и ножках. В противень налейте бульон. Накройте противень фольгой.

Запекайте при 220 градусах 30-35 мин. Убавьте температуру до 180 градусов и готовьте еще около 2,5-3,5 ч. - в зависимости от веса тушки. Каждые 20 мин. поливайте гуся жиром из противня. За 40 мин. до готовности фольгу снимите, чтобы птица подрумянилась.



СУП ИЗ БРОККОЛИ С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции: 500 г брокколи, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка сливочного масла, 1 л овощного бульона, 200 мл сливок, немного лимонного сока, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех, 4 крупные сваренные и очищенные креветки, 2 веточки петрушки.



Брокколи очистить, вымыть и разделить на небольшие соцветия. Стебли очистить и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками.

Разогреть в кастрюле сливочное масло и припустить в нем, помешивая, лук до прозрачности. Затем добавить чеснок и слегка обжарить. Влить овощной буль-

он. Добавить соцветия и стебли брокколи, накрыть крышкой и варить в течение 10 мин.

Добавить 150 мл сливок, затем измельчить содержимое кастрюли в пюре с помощью миксера или блендера. Вновь вскипятить суп и приправить лимонным соком, солью, молотым черным перцем и мускатным орехом. Креветки выложить в кастрюлю с супом и разогреть. Тщательно взбить оставшиеся сливки. Разлить суп по тарелкам, добавить в каждую понемногу сливок и слегка размешать. Украсить листиками петрушки.

✓ **Вместо взбитых сливок можно добавить в суп крем-фреш. Брокколи можно заменить, по желанию, цветной капустой.**

НЕЖНЫЙ ПИРОГ С ОВОЩАМИ

На 8 порций: 150 г муки, 75 г маргарина, 3 яйца, соль, 1 цуккини, по 1 небольшому стручку красного и желтого сладкого перца, 200 г брокколи, 2 моркови, 1 сладкая луковица, 100 мл сливок, 200 г сливочного плавленого сыра, молотый черный перец, тертый мускатный орех.

Всыпать в глубокую миску муку, добавить хлопья охлажденного маргарина и быстро перемешать. Добавить 1 стол. ложку холодной воды, 1 яйцо и 1/2 чайн. ложки соли. Тщательно вымесить тесто, придать ему форму шара, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 60 мин.

Цуккини, сладкий перец, брокколи, морковь, лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Бланшировать овощи в подсоленной воде в течение 2 мин, затем вынуть и откинуть на сито или дуршлаг. Нагреть духовку до 180 градусов. Вымесить тесто и раскатать его на посыпанной мукой рабочей поверхности слоем толщиной 5 мм. Выложить тесто в круглую форму с волнистыми краями (диаметр 26 см), сверху равномерно распределить овощи. Разогреть в небольшой кас-



трюле сливки и расплавить в них сыр. Приправить по вкусу солью, молотым черным перцем и тертым мускатным орехом. Немного остудить. Взбить венчиком оставшиеся яйца и смешать с сырной массой. Залить соусом овощи и выпекать пирог в духовке в течение 40-50 мин. По желанию можно подать как горячим, так и холодным.

БРОККОЛИ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ

На 1 порцию: 250 г брокколи, соль, 2 томата, 1 луковица, молотый черный перец, по щепотке сушеного тимьяна, розмарина и душицы, 50 г тертого сыра.



220 градусов. Тщательно смазать жиром форму для запекания, выложить в нее овощи. Приправить солью, молотым черным перцем и пряными травами. Посыпать тертым сыром и запекать в духовке около 12 мин, пока сыр не расплавится. По желанию украсить листиками зелени. Хорошо подать с багетом.

✓ **К этому блюду хорошо дополнительно приготовить соус. Например, сметанный. Готовится он так: 1 стол. ложку муки пассеровать, помешивая, в сковороде в 1 стол. ложке сливочного масла. Затем влить примерно 1/2 стакана овощного отвара и добавить около 1 стакана сметаны. Прокипятить смесь в течение 5 мин, посолить по вкусу и процедить.**

Брокколи очистить, вымыть и разделить на соцветия. Стебли очистить и нарезать кусочками. Бланшировать соцветия и стебли в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Томаты ошпарить кипятком, удалить кожицу, разрезать плоды пополам. Лук очистить и разрезать на 8 долек. Нагреть духовку до

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

На 4 порции: 1 кочан цветной капусты, соль, 1 черствая булочка, 150 г сыра, 1 луковица, 1/2 пучка петрушки, 400 г смешанного мясного фарша, 1 яйцо, молотый черный перец, молотая паприка, 30 г сливочного масла, 1 стол. ложка с горкой муки, 125 мл бульона, 100 мл молока, 50 мл сливок, тертый мускатный орех, 8 томатов черри.

Цветную капусту очистить и варить в подсоленной воде 10 мин. Размочить булочку. Натереть сыр, 1/2 отложить в отдельную посуду. Лук очистить, нарезать кубиками. Петрушку вымыть и порубить.

Булочку отжать, смешать с фаршем, луком, петрушкой, 1/2 тертого сыра, яйцом, солью, молотыми черным перцем и паприкой.

Смазать жиром круглую форму для запекания. Выложить в нее фарш в форме кольца, в середину поместить цветную капусту. Нагреть духовку до 200 градусов.

В сковороде в сливочном масле пассеровать муку. Влить бульон, молоко и сливки. Помешивая, варить око-



ло 10 мин. Добавить 50 г тертого сыра и приправить солью, перцем и мускатным орехом. Залить соусом цветную капусту. Запекать в духовке 20 мин.

Томаты вымыть, надрезать крест-накрест. Разложить вокруг капусты и посыпать оставшимся сыром. Запекать еще 10 мин.

Зеленый подоконник



5 РАСТЕНИЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ДОМЕ

Люди выращивают растения более 5000 лет. За это время они досконально изучили, кто из зеленых друзей создает уют, радует глаз зимним вечером или просто поднимает настроение.

Многие хозяйки держат на своих подоконниках цветы, но не все это делают с умом! Нужно знать, какие растения приобретать для дома, чтобы в нем были хороший микроклимат, чистый воздух и здоровые домочадцы.

Скорая помощь

Алоэ - это экстренная помощь на дому. Комуне знаком горьковатый привкус его сока при лечении насморка! Лучший крем для лица тоже с соком алоэ. Срежьте при необходимости самый нижний мясистый листочек, и в течение 3-4 часов из него можно готовить чудесные снадобья от простуды и головной боли, лечить бронхи, фарингиты. Используйте в этих целях взрослое растение, а чтобы алоэ «созрело» и накопило в себе биологически активные вещества, ему нужно не менее трех лет.

Самый эффектный вид - алоэ Рауха. Его листья украшены множеством светлых пятнышек и штрихами, есть сорта с розовой каемкой и почти белые листья с зелеными крапинками. Алоэ на 95% состоит из воды. Этим объясняется и особенность полива: нужно просто увлажнять почву каждый раз, когда увидите, что земля сверху полностью просохла. Свет растению нужен обязательно! Тогда его листья будут мясистыми, сочными и ярко-зелеными.

Душевный цветок

Один раз оказавшись на вашем подо-

коннике, фиалка узамбарская уже никогда его не покинет. Ухаживая за растением, вы почувствуете как уходит напряжение, а в душе воцаряются мир и покой.

Сегодня насчитывается больше 8000 сортов и гибридов, речь идет о настоящей фиалкомании! Есть сорта, на лепестках которых штрихи, пятна в стиле фэнтези, окантовки. Последняя новинка - сенполия химеры. На каждом их лепестке есть четкая полоса другого цвета. Сенполия - цветок для любого подоконника, но один горшочек держите на кухне, ведь растение прекрасно очищает воздух от угарного газа.

Если не знаете, как ухаживать за растением, вспомните, что предки домашней сенполии росли по берегам широких рек, где почва всегда была влажная, а трава защищала лепестки от ожогов гжучего африканского солнца. Старайтесь и на подоконнике обеспечить ей такие же условия: хорошая освещенность, защита от прямых солнечных лучей, влажность.

✓ **Самый удобный способ напоить фиалку - налить воду в поддон. Пусть цветок сам возьмет столько воды, сколько ему нужно, а излишки сразу сливайте.**

Женское счастье

Спатифиллум - любимый цветок прекрасной половины человечества. Считается, что он приносит здоровье, уда-

чу, помогает незамужним найти свои половинки, а тем, кто в браке, - поддерживать семейный очаг. Растение помогает дамам и в чисто домашних заботах: поглощает вредные вещества, которые могут оказаться в помещении, увлажняет воздух. Считается, что если в семье царит взаимопонимание, то спатифиллум обязательно зацветет. Разочарую вас: даже при полной гармонии есть очень земная причина, по которой цветков можно так и не дожидаться. Это... слишком просторный горшок! Спатифиллум начинает выпускать белые паруса только в том случае, если корневому кому становится тесно, иначе он просто жирует и наращивает листовую массу. Во всем остальном растение нетребовательно, только не забывайте его регулярно поливать и опрыскивать.

Домашний эколог

Этот живой воздухоочиститель должен быть в любом доме, и прежде всего на кухне. Один хлорофитум очищает воздух и уничтожает патогенную микрофлору в радиусе 2 кв. м вокруг себя. Есть данные, что за сутки ему под силу справиться с 80% вредных примесей в воздухе. Растение беспощадно к бактериям, плесени, токсинам и, что особенно важно, оно увлажняет воздух, создавая микроклимат, в котором легко дышится. Не забывайте хотя бы раз в неделю смывать с растения накопившуюся пыль. В природе хлорофитум часто растет на деревьях, а в квартире ему место на полках и подставках, где растение быстро превращается в пышный кустик-фонтанчик, а весной щедро выпускает многочисленные побеги с крохотными цветками-звездочками. Селекционеры сегодня приукрасили аскетичную внешность растения. Есть сорта с чуть подкрученными, как бы завитыми побегами.

Личный экстрасенс

В средневековой Европе герань использовали для борьбы с нечистыми силами. У этого растения очень мощная энергетика. Проверьте: если устали, то присядьте рядом с геранью - через некоторое время пройдет даже головная боль. Все дело в аромате - разные виды пеларгонии источают запахи мяты, розы, миндаля, лимона, яблок и даже сирени. Есть у герани одно предпочтение: она не любит жить в тени. Растение при этом, конечно, не погибнет, но листики станут мелкими, а цветения можно не дожидаться. Попробуйте переставить горшок на яркий солнечный свет. Это как раз тот редкий случай, когда можно не бояться прямых солнечных лучей. Поэтому большинство дачников летом вывозят герань «выгуливать» на дачу, прикапывают горшок в цветник, а осенью забирают окрепшее и похорошевшее растение на зимний подоконник.

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

Поздравления

Лелу МЕТРЕВЕЛИ, грузинскую поэтессу, поздравляем с 66-летием со дня рождения и Новым 2021 годом. В Раче снега весь день идут, Недаром знаешь, ты рачвели, В онлайн-режиме друзья ждут, Подруга Лела Метревели.

С уважением,
 Анна Орфаниди,
 Марина Белчева,
 Тамара Габрошвили,
 Майя Лобжанидзе,
 Иамзе Арвеладзе, Нана Кикутадзе, Лили Ботева, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Маквала Гонашвили, Лейла Иасашвили, Майя Хоперия, Мадонна Каландия, Стефка Дончева, Ирина Габлиани, Ирма Тхинвалели, Ия Перадзе, София Шарафян, Белла Алания, Марина Колхиташвили, Нино Цулеакири, Тети Орбелиани, Иорданка Фандокова, Маквала Звиадаури, Диана Анфимиади, Лизи Будагашвили, Майя Цикаришвили, Это Мдинарадзе, Гулнази Хараншвили, Лали Ратиани, Манана Зазикашвили, Лейла Вадачкория, Наира Нижарадзе, Гипотена Собева, Эрминия Карастоянова, Луиза Гвишвили, Тина Чедия, Тасико Векуа, Нана Каашилава, Ионелла Радева, Марина Бурдули, Биета Абшилава, Марина Мурадян, Анастасия Каландадзе.

Донку МЛАДЕНОВУ, истинную болгарку, поздравляем с днем рождения и Новым 2021 годом. Брегово, Торговиште, Карнобат – Названия звучат все эти звонки, Пусть будет добрым и нежным твой взгляд, Подруга наша дорогая, Донка!

С уважением,
 Анна Орфаниди,
 Малуза Горанова,
 Анна Димчева,
 Ангелина Жерянова,
 Росица Билянова,
 Ирина Нешкова,
 Ната Славчева, Цветелина Стойкова, Эрминия Карастоянова, Райна Желева, Лиза Борджиева, Параскева Минчева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ионка Христова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Кристина Димитрова, Светлана Цыльева, Мария Стримова, Стефка Дончева, Маргарита Ганева, Лина Радева-Нергадзе, Мари Гличева, Лада Николова, Марианна Трайчева, Зоряна Янкова, Майя Голобова, Мальвина Кидикова, Лана Стоева, Финка Гаргова, Лорина Развигорова, Иорданка Евтимиади, Мария Саввиди, Алла и София Фотовы, Элла Асланиди, Ирина и Ольга Энтиди, Екатерина Станиси, Анна Бостаниди, Эвридика Энгонопуло, Анастасия Микропуло, Лаура Коккинаки, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Спирула Икономиди, Анемона Иродопуло, Гликерия Уранопуло, Веста Квернадзе, Ирина Мегвинетуххуцеси, Лана Манагадзе, Этери Марташидзе, Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе, Ирина Санадзе, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили, Цисана Квирикашвили, Софио Сакварелидзе, Марина Мурадян, Анаида Акопян, Наргиза Оганова, Жанна Еджубова, Ирина Подсоснок,

София Евдокименко, Инна Артеменко, Нина Борисюк, Ирина Стасюк, Анна Еловенко, Валентина Рудник, Оксана Билозир, Светлана Бурневич, Виолетта Нетребко, Елена Емельяченко, Ольга Наумова, Лариса Пиковская, Галина Новичкова, Гульнара Оманова, Алла Фридман.

Елену АКРИТИДИ поздравляем с днем рождения и Новым 2021 годом. Весь Афины тебя любит, От Плака и до Пирея, Пусть добры подруги будут, Наша милая Елена.

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

Гликерию УРАНОПУЛО, истинную гречанку, поздравляем с днем рождения и Новым 2021 годом.

Ионическое море
 И село Диверия,
 Марафон, дорога в поле,
 Помнишь ты, Гликерия?
 Тут Коринфский перешеек,
 Есть благословение,
 Ветерок прохладный веет,
 Милая Гликерия.
 Корфци, Керкира, Закинфос...
 Дочка твоя тпоает
 По аллеям с небом синим
 С нами Уранопуло!

С уважением,
 Анна Орфаниди,
 Марина Белчева,
 Мария Саввиди,
 Елена Доксопуло,
 Анемона Иродопуло,
 Эвридика Энгонопуло, Анатолий Цагариди, Нелли Зоргана, Анастасия Микропуло, Ангелина Клионики, Георгий Севастиди, Лоэнгрин Кириакиди, Йорго, Лана и Нина Астриади, Ирина и Ксения Георгиади, Варвара Каниди, Алла Караиланиди, Мелина и Эмилия Родаки, Анна и Геродот Мармариди, Евлампия Замбету, Алла Фридман, Атанас и Зоряна Янкова, Магнолия Светцова, Эльмира Трафова,

Зоя Кардава, Алла, Михаил и София Фотовы, Инга Юмашева, Севиль Енчиева, Елена Белоглазова, Инесса Кривошеева-Родина, Натали Сацерадзе, Линда Арабова, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Георгий, Марианна и Тодор Трайчеви, Анна Димчева, Донка Младенова.

Регину Викентьевну КОЛЕДА-ЯКОБИДЗЕ, почетного председателя Латышского общества Грузии («Аве Сол») («Аве Сол») поздравляем с днем рождения.

Сугулда, Вадла, Юрмала и Оку, Янтарный берег на Балтийском море, Огни Курземе светят так далеко, Шумит прибой близ дюн и на просторе. В Балтике звезды над водою светят, Сосны растут, тут все неповторимо, А в Старой Риге счастье люди встретят, С праздником жизни вас, кундзе Регина.

С уважением,
 Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лайма Трензе, Андис Гроза, Велта Оромете, Дайга Араюме, Зигфрид Муктупавелс, Валдис Сиксна, Ая и Велта Беремане, Инана Белзе, Хейди Вилцане, Лайма Клявине, Арнолдис Смилга, Угис Бумбиерс, Анна Гутмане, Регина Тосс, Светлана Гинценберг, Ирина Алексеева, Илона Мурадова, Нонна Габилая, Медея Жвания, Манана Ломинадзе, Татьяна Семерния, Маргарита Орбант, Манана Агдгомелашвили, Маргарита Габусарян.

Ларису ПИКОВСКУЮ поздравляем с днем рождения и Новым 2021 годом. Прекрасный город над темной Невой, Санкт-Петербург, всегда он часто снится, Пусть будет счастье, радость и покой В этом году, красавица Лариса.

С уважением,
 Анна Орфаниди, Марина Белчева, Маргарита и Натали Радинские, Марина Добругова, Донка Младенова, Лада Николова, Нина Лаптева, Ирина Санадзе, Оксана Танасова, Ксения Родионова-Хелая, Лали Нергадзе, Ольга Умудумова, Ионелла Радева, Лали Шатиришвили, Веста Квернадзе, Лаура Майсурадзе, Марина Абовян.

Редакцию, всех читателей журнала «Подруга» и других изданий ООО «Издательство Вадима Геджадзе» поздравляем с Новым 2021 годом, Рождеством Христовым и Святым Крещением. В этом году все праздники зимы Встречаем теперь мы в онлайн-режиме, Всех вас от души любим, помним мы, Но, правда, мы друг друга не обнимем. Желаем мы, чтобы в этом году Скорей ушел от нас ковид коварный, Найти любовь, мечту, свою звезду, Пусть каждый человек будет желанный.

С уважением,
 Анна Орфаниди, Марина Белчева.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №1

СКАНВОРД НА СТР. 15

ЖУРНАЛИСТИКА
 И ВЕРМОН
 ДАВКА АН О
 У СОР ХВОСТ
 СОР ДНИВА
 УНИТАЗР С П
 О А А Д МЕРИЛ О
 Г И П С О Д А Н О
 Т И И А Н Е К Д О Т
 И Е Р О Г Л Ф В А К Х
 В Л О К О Н Е Р К
 Д Е К А Д А Н С Э С С Е
 У Л С Л А М Р П И К А З У
 Р И С Л А М Р П И К А З У
 М Е Д Е Я Е Л И З А В Е Т А
 А А П А Ш М А Т Е С
 Н Н О Г А Р О К Т
 Л А С Т И К Я Р О С Т Ы

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ваза. Шпон. Мышь. Гипс. Ном. Горб. Отто. Торос. Крюк. Кооператив. Вдова. Увертка. Чак. Раз. Аксельбант. Опко. Реактор. Кредит. Анкер. Штоф. Унисон. Саботаж. Кули. Матрас. Крюшон. Атланта. Рига.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Апрош. Чары. Оптовик. Шар. Род. Староста. Мать. Биополе. Фарт. Сев. Лета. Бал. Рать. Он. Оса. Беркут. Туца. Иван. Кружка. Вектор. Педикюр. Спринтер. Триод. Суши. Пот. Юкка. Кинолог. Насморк. Азиат. Нина.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
 ISSN 1987-6009
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
 Гл. редактор Вета Аракелова
 Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.
 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.

Домашние любимцы

ВЫБРАТЬ ИГРУШКУ КОШКЕ И НЕ СВЕСТИ ЕЕ С УМА

Не все игрушки порадуют вашу кошку, а некоторые из них могут быть принести больше вреда, чем пользы. На что важно обратить внимание?



Ветеринары считают, что игры для домашнего животного - отличный способ дольше оставаться активным, здоровым и жизнерадостным питомцем. Если у вас до сих пор нет ни одной игрушки для кошки, то пора это исправить. Но делайте выбор с умом.

Интерактивная игрушка. Ваша любимица придет в восторг от интерактивных кружащихся на месте мячиков, вращающихся пружинок с перьями, но на короткое время. Такие игрушки легко поймать, поэтому охотник быстро теряет к ним интерес. Выход прост: прячьте их периодически. И кошка воспримет старую вибрирующую мышку как новое развлечение.

Лазерная указка. Удобна для хозяина, ведь можно развлекать питомца, не вставая с дивана. Но животное в конце концов должно поймать добычу (что в случае с лазером невозможно). Если этого не происходит, у кошки возникает диссонанс, охотничья программа сбивается, возможны проблемы с нервной системой. Кроме того, лазер небезопасен для сетчатки глаз. Лучше приобрести удочку или мышку на веревочке - эту добычу можно поймать.

Лабиринт с наградой. Лабиринты со спрятанным внутри мячиком, игрушки с запертой добычей (мышкой) надолго увлекают питомца, пока вы на работе. Но не забывайте о том, что награда в конце концов должна оказаться доступной. Вы можете помочь в этом кошке: достаньте «приз» и отдайте его животному.

ЧТО ХОЧЕТ СКАЗАТЬ ХОРЕК?

Хотите понимать своего хоряка с полувзгляда? Запомните повадки, которые расскажут вам о его настроении и намерениях.

Распушенный хвост. Скорее всего, питомец напуган - например, при знакомстве с другим животным или во время обследования новой территории. Лучше не брать его на руки, дайте грызуну время успокоиться.

Выгибается дугой, виляет хвостом. Ваш друг в игривом настроении. Самое время выпустить его из клетки!

Резкий крик. Часто такие звуки хоряки издают, когда нервничают. Не исключено, что вы сделали питомцу больно во время игры.

Шипение. Будьте осторожны: грызун готовится к атаке. Пора исчезнуть из поля его зрения!

Звуки, похожие на лепет младенца. К ним относится «гуканье». Это сигнал об эмоциональном возбуждении, чаще всего означает, что хореk доволен, расслаблен, настроен на общение с вами. Вы можете погладить его, не опасаясь внезапного укуса.

ЗАЧЕМ СОБАКЕ КЛИКЕР?

Если вы пытаетесь дрессировать собаку, используйте кликер. Это небольшой прибор, который издает специфический звук при нажатии на кнопку. Кликер продается в специализированных магазинах. С помощью его питомец понимает, что выполнил команду верно и скоро получит награду. Вот как можно ускорить процесс дрессировки.



1. Выработайте ассоциативную связь. Собака должна запомнить: сигнал кликера означает награду. Нажимайте на кнопку каждый раз, когда собираетесь покормить питомца. Когда вы заметите, что животное ждет поощрения (перекуса) после клика, переходите к следующему этапу.

2. Начните с простых команд. Например, «лежать», «сидеть». Как только собака выполнит их, нажимайте на кликер и угощайте ее чем-то вкусным. Вскоре вам понадобится только слово, чтобы питомец выполнил команду.

3. Усложните дрессировку. Используя

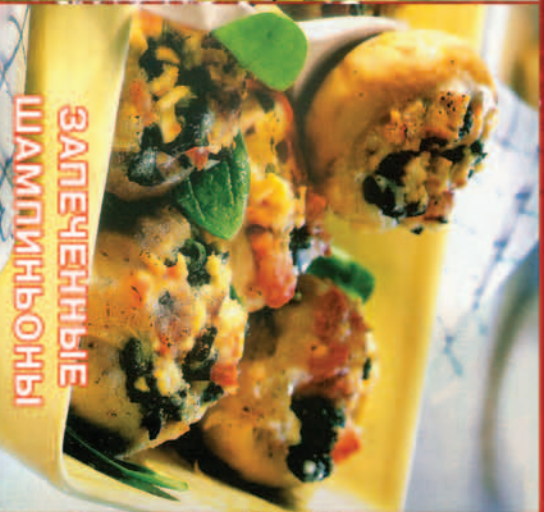
кликер, вы можете отучить животное лаять без причины. Не нужно запрещать ему лаять на окружающих. Дождитесь, пока агрессия утихнет, и нажмите на кнопку кликера. Со временем вы выработаете ассоциативную связь у собаки.



КОЛЬРАБИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

На 4 порции: 750 г картофеля, соль, 4 колраби, 250 г моркови, по 1 пучку зеленого лука и петрушки, 1 луковица, 100 г копченого бекона, 1 стол. ложка растительного масла, 300 мл бульона, 250 мл сметаны, 1 стол. ложка загустителя соуса, перец, 150 мл молока, 2 стол. ложки кунжута, 40 г сливочного масла, тертый мускатный орех.

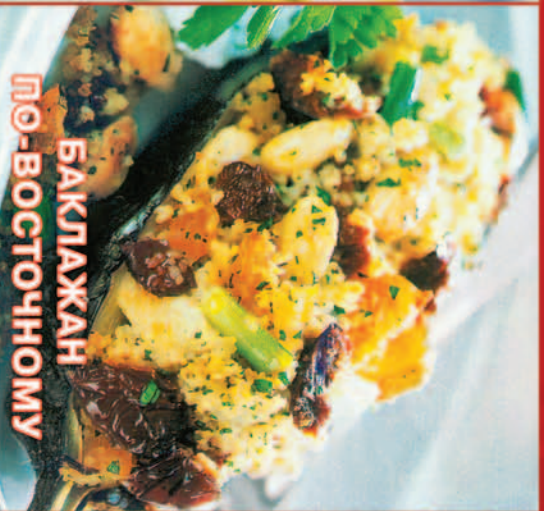
Картофель очистить и разрезать на четвертушки. У колраби круглой ложкой выбрать сердцевину, оставив стенки толщиной в 1 см. Морковь нарезать кружочками, зеленый лук - кольцами, репчатый лук и бекон - кубиками. Петрушку крупно порубить. Картофель отварить, слить и слегка остудить. Колраби около 15 мин отваривать в подсоленной воде, через 12 мин добавить морковь и варить все вместе. Овощи слить на дуршлаг. Репчатый лук пассеровать в растительном масле. Добавить сердцевину колраби и морковь, залить бульоном и около 8 мин тушить на слабом огне. Ввести сметану и загустить. Выложить в соус петрушку, посолить и поперчить. Картофель порировать с теплым молоком. Кунжутное семя и зеленый лук поджаривать в сливочном масле. Перемешать с пюре. Посолить, приправить мускатным орехом. «Нашечки» колраби заполнить пюре, разложить по тарелкам, посыпать шпиком и полить соусом с тушеными овощами.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

На 4 порции: 12 крупных шампиньонов, 1 луковица, 250 г шпината, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, 2 помидора, 100 г несоленой брынзы, 3 стол. ложки панировочных сухарей.

Шампиньоны обтереть. Вращая, отделить ножки от шляпок и крупно порубить. Репчатый лук очистить и нашинковать мелкими кубиками. Шпинат перерубать, вымыть и крупно нарезать. Нагреть духовку до 180 градусов. Лук пассеровать до прозрачности в 30 г расплавленного сливочного масла. Добавить рубленые ножки шампиньонов, шпинат и перемешать. Хорошо посолить и поперчить. Тушить около 3 мин, чтобы шпинат не потерял цвет. Помидоры вымыть, нашинковать кубиками и добавить к грибам и шпинату. Брынзу нарезать мелкими кубиками, в конце приготовления выложить в общую массу и перемешать. С помощью чайной ложки разложить начинку в шляпки шампиньонов. Плотно уложить фаршированные грибы в плоскую, смазанную жиром форму для запекания. Посыпать панировочными сухарями, сверху разложить оставшееся сливочное масло, нарезанное меленькими кусочками. Шляпки запекать в духовке около 15 мин. Затем вынуть и украсить, по желанию, свежей зеленью.



БАКЛАЖАН ПО-ВОСТОЧНОМУ

На 1 порцию: 25 г кускуса, соль, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1 маленькая баклажан, 1 стол. ложка лимонного сока, 1 помидор, 3 штучки курати, 1 стебель зеленого лука, 1 стол. ложка рубленой петрушки, 1 стол. ложка миндальной стружки, 1 яичный желток, 1 чайн. ложка оливкового масла, кайенский перец.

Кускус перемешать с 50 мл слегка подсоленной воды и довести 1 раз до кипения. Затем снять с плиты и отставить на 5 мин, чтобы крупа разбухла. Перемешать вилкой, добавив сливочное масло. Баклажан вымыть и разрезать вдоль пополам. Чайной ложкой аккуратно, чтобы не повредить стенки, выбрать мякоть и порубить ее мелкими кубиками. Половинки баклажана сбрызнуть лимонным соком. Помидоры нарезать кубиками, а зеленый лук - кольцами. Курати мелко порубить. Нагреть духовку до 200 градусов. Мякоть баклажана, помидоры, курати, зеленый лук, петрушку, миндальную стружку и кускус перемешать с яичным желтком. Посолить и приправить кайенским перцем. Заполнить фаршем половинки баклажана, сбрызнуть оливковым маслом и 30 мин запекать в духовке. По желанию украсить зеленью. Отдельно подать низкокалорийный йогуртный соус.



ЗЕЛЕННЫЕ ПЕРЦЫ С РУБЛЕННЫМ МЯСОМ

На 4 порции: 4 стручка зеленого сладкого перца, соль, 125 мл молока, 1 пакетик сухой смеси для картофельного пюре, 1 луковица, 1 веточка майорана, 3 помидора, 1 стол. ложка растительного масла, 300 г мясного фарша, молотый черный перец, 200 г густого соуса «Лечо», 2 стол. ложки томатного пюре, 250 мл овощного бульона.

Перец вымыть, срезать «крышечки» и очистить. Довести до кипения 375 мл воды, добавив 1/2 чайн. ложки соли. Снять с плиты, влить молоко и всыпать картофельные хлопья. Лук нашинковать мелкими кубиками. Майоран вымыть, листики ошпарить и мелко порубить. Помидоры нарезать дольками. В растительном масле, помешивая, обжарить лук и рубленое мясо. Посолить, поперчить и посыпать майораном. Добавить помидоры, слегка потушить. Смешать с лечо и картофельным пюре. Нафаршировать перцы. Нагреть духовку до 200 градусов. Томатное пюре развести бульоном и вылить в высокую форму для запекания. Разложить стручки сладкого перца, накрыв по желанию крышечками, и около 20 мин запекать в духовке. Выложить на блюдо, полить соусом от тушения и подать на стол, украсив, по желанию, веточками прнной зелени.

