

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСТА

№17

апрель 2017

цена:

1,5 лари

**Сахарные**

**ПОНЧИКИ**

стр. 39

**5 ВИТАМИНОВ**

**МОЛОДОСТИ**

стр. 36

**О чем**

**расскажет пульс**

стр. 14

**Умение**

**думать о себе**

стр. 18

**Максим Галкин**

**“Самые сильные мужики - подкаблучники”**

стр. 20-21

**Джессика Честейн**

стр. 16-17

**“Жена смотрителя зоопарка”**



# Жакеты на весну

Женский гардероб не может обойтись без такого элемента одежды как жакет, особенно в весенний период. Он может стать основой офисного костюма, дополнением к повседневному наряду или гармоничным продолжением вечернего образа.



**ВЫБИРАТЬ** жакет нужно не только исходя из фасона и материала изделия, но и по типу фигуры, чтобы подчеркнуть достоинства и убрать недостатки. Например, удлиненный жакет (1) поможет скрыть широкие бедра. Он будет элегантно и женственно смотреться в комплекте с платьем или широкими брюками. Укороченный жакет с круглым вырезом (2) подойдет высоким стройным девушкам. А вот дамам с большим бюстом его надевать не стоит - он лишь подчеркнет объемы. Жакет мужского типа (3) очертит талию и бедра, это отличный вариант для типа фигуры «песочные часы». Такая модель будет идеально смотреться как с джинсами и футболкой, так и с брюками и рубашкой. Хотите сделать акцент на стройной фигуре? Выбирайте приталенные жакеты ярких цветов в сочетании с контрастной юбкой и изящными аксессуарами.



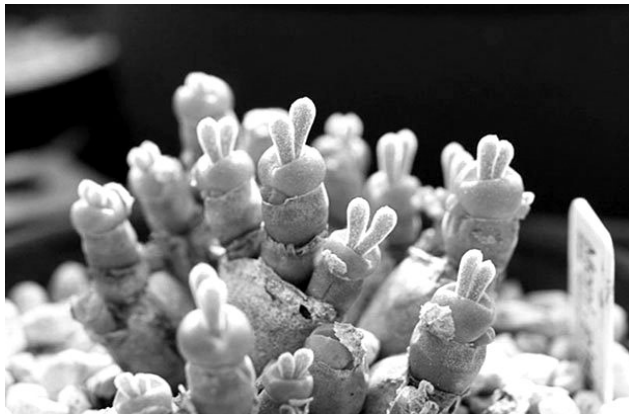


## В ЯПОНИИ НАЧАЛИ ВЫРАЩИВАТЬ КРОЛИКОВ В ГОРШКЕ

Вы всегда хотели иметь кролика, но у вас не было места и времени, чтобы за ним ухаживать? Тогда почему бы вам не вырастить его в горшке?

Мы имеем в виду разновидность суккулента под названием Монилария обратноконическая (Monilaria obconica), которая имеет довольно уникальную (не говоря уже о том, что невероятно милую) особенность, а именно — она выглядит так, будто у неё есть крошечные ушки кролика!

Конечно же, нет необходимости говорить о том, что эти небольшие симпатичные растения сделали настоящий бум в Японии, стране, где привлекательность (или «кавай» (kawaii)) является важным аспектом поп-культуры.



Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.  
Тел.: 591.75-35-38.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)  
\* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие \* Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе \* Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

Адрес: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37  
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия;  
изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; **ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.**

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

# «ЖЕЛАЮ ВАМ, КУДЕСНИЦА, ВСЕХ БЛАГ»

Такие слова благодарности можно встретить в каждом письме благодарности, адресованному известному тбилисскому парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили (Рудой). Сегодня мы предлагаем к публикации некоторые письма пациентов Ольги Александровны. При этом, госпожа Ольга решила прокомментировать каждое из них, чтобы разъяснить читательской аудитории причины той или иной проблемы, от которых своими волшебными сеансами Ольга Александровна смогла благополучно избавить.

«Здравствуй, уважаемая Ольга Александровна! Пишет вам из Нью-Йорка ваш бывший пациент Алексей. Через неделю, после заключительного сеанса, вдохновленный вами на успех, я обратился в посольство. Пошел, как говорится «на ура». Но случилось чудо: без всяких препятствий получил разрешение на выезд в США. Я был буквально ошеломлен. Если помните, на первой диагностике я вел себя как «Фома- неверующий». И далее, немного сомневаясь в душе, но все же выполнял все ваши рекомендации. И результат налицо. Я в Америке! Сбылась мечта моей жизни. Перед отъездом, в суматохе сборов я, к сожалению, не смог вас посетить. Но сейчас хочу вас поблагодарить – вы оказали мне неоценимую услугу. От всей души желаю вам, кудесница, всех благ.

С глубоким уважением, ваш преданный пациент Алексей».

Комментарии Ольги Александровны: На семью Алексея была наведена порча. К тому же, соседи просили из его дома по вечерам то соль, то спички, то хлеб и т.д. Тем самым лишала его прибыли и удачи. После сеансов аура Алексея очистилась от негатива, что дало ему шанс на успех в делах. К тому же, пациент, следуя моим рекомендациям, перестал по вечерам отдавать из дома продукты и прочие вещи. Он учел и другие мои советы. В частности, когда ему предстояло решать важный вопрос, то накануне, и с утра он ничего не отдавал, даже не выносил мусор. И когда Алексей выходил по делам, его жена, следуя моим рекомендациям, не мыла за ним порог и полы, не вытряхивала половики, а до его возвращения ничего из дома не выносила. Как видите, работа оказалась успешной и мой пациент вполне доволен.

«Здравствуй, моя спасительница Ольга Александровна! Я ваша пациентка Екатерина. Я была у вас на приеме много лет назад. На мою



**Талисман на прибыль(барака)**  
**Талисман на карьеру**  
**Талисман на любовь**  
**Талисман на удачу**  
**Талисман для детей**  
**Талисман от порчи и сглаза**  
**Талисман на обережение в дороге**  
**Талисман от врагов**  
**Талисман –защита для дома**  
**Талисман–защита для магазинов и офисов**  
**Талисман –защита для автомобиля**

семью была наведена смертельная порча. Если вы помните, от этой порчи сначала скончалась моя свекровь-еще не старая женщина, а затем трагически погиб мой старший сын. После ваших магических сеансов болезни и несчастья покинули мою семью. Дети устроились в жизни хорошо, младший сын нашел прибыльную работу, а дочь вышла замуж и уехала к мужу в Голландию – живет богато. После ваших чудесных сеансов мой муж смог заработать деньги и мы купили большой дом с садом. Но спустя пару месяцев после переезда в новый дом у нас опять начались проблемы. Обеспокоенная этим я расспросила соседей о прежних хозяевах нашего дома. И вот, что узнала. У бывших хозяев жизнь была непростой. Я чувствую, что и у нас начинаются те же неприятности, которые были у бывших хозяев этого дома.

Уважаемая Ольга Александровна! Я никому, кроме вас не доверяю вмешиваться в мою судьбу. Посоветуйте, что мне делать. Екатерина Алсанова. Г. Краснодар».

Комментарии Ольги Александровны: Я неоднократно писала о том, что проблемы прежних жиль-

цов переходят на новых. Все дело во времени и силе ауры новых жильцов. Если в доме до вас на старых жильцов была наслана порча, то под удар «черных сил» попадают и все новые жильцы и даже их домашние питомцы и растения. Такие проблемы нередки в наше непростое время. Всегда энергетике дома надо проверять до покупки, а если не смогли этого сделать, то хотя бы до переезда, по любому, даже если на доме или квартире нет порчи, его все равно надо очищать от чужой энергетике, так как стены и оставленные вещи содержат информацию о болезнях и других проблемах старых жильцов. Для меня расстройство не имеет значения – мои пациенты, которым я помогаю живут во многих странах мира.

Кстати, Екатерине уже я смогла помочь. Для этого есть все возможности эл.почты.

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей стране, на телевидении и радио проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее более чем 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Ольга Александровна проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, прибыль («барака»), бизнес, и от врагов.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

**Тел.: 218 -32-88,  
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88  
e-mailolga.bibilashvili @ gmail.com**



# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА – ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО КАЛЬЦИЯ, ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ.**

## А скорлупка не простая

Приготовить порошок из яичной скорлупы несложно. Яйца вымойте в теплой воде с мылом, желток и белок удалите. Скорлупу хорошо прополощите и прокипятите 5 минут. Тщательно высушите, очистите от пленки и разотрите в мелкий порошок. Храните в стеклянной банке.

Для лечения можно использовать скорлупу перепелиных яиц, но получить порошок из нее сложнее: яйца мелкие, скорлупа тонкая. А вот яйца уток и гусей лучше не использовать - на их скорлупе чаще живут возбудители сальмонеллеза и других инфекций.

✓ При переломах принимайте порошок по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день, запивая водой комнатной температуры. Лечение долгое, зато кости срастаются хорошо и почти

без последствий. Заодно и десны укрепите.

✓ Болит желудок? Поможет скорлупа куриного яйца, пожаренная до желтоватого цвета и измельченная в порошок.



Принимайте ее по 1 чайн. ложке 1 раз в день до еды в течение 10 дней.

✓ В межсезонье, когда нужно пополнить запас витаминов, добавляйте 1/2 чайн. ложки порошка к завтраку. Курс - 2-3 недели.

✓ Чтобы остановить диарею, выпейте 1 чайн. ложку истолченной в порошок яичной скорлупы с виноградным вином.

✓ Лопнул волдырь после ожога? Присыпьте порошком из скорлупок.

✓ Замучила изжога? Тщательно размешайте в стакане молока 2,5 чайн. ложки порошка из скорлупок и выпейте. Чтобы избавиться от изжоги полностью, принимайте порошок ежедневно в течение 6-8 месяцев.

✓ От диатеза у детей смешайте 1/4 чайн. ложки порошка с 1 ст. ложкой лимонного сока. Разведите смесь кипяченой водой (1:1) и давайте пить ребенку 1 раз в день после еды. Курс - 1-3 месяца. Лечение эффективное, диатез больше не будет появляться даже при употреблении тех продуктов, которые его вызывали. Маленьким детям (от 6 месяцев до года) порошок давайте понемногу, на кончике ножа.

**Доктор спаржа**  
**Налегайте на зеленую спаржу, чтобы снизить сахар в крови.**

Ученые обнаружили, что регулярное употребление зеленой спаржи помогает снизить уровень сахара в крови и держать его под контролем. Также это стимулирует организм вырабатывать инсулин - гормон, который помогает поглощать глюкозу. Чтобы понять, насколько спаржа справляется с диабетом, ученые из Пакистана ввели крысам специальные препараты, чтобы вызвать появление диабета. У животных стало мало вырабатываться инсулина и повысился уровень сахара в крови. Затем половине из них давали экстракт спаржи, а половине - лекарство против диабета «Глибенкламид». Эксперимент длился 28 дней и показал, что экстракт спаржи снижал уровень сахара не хуже препарата, а в больших дозах стимулировал выработку инсулина.

## Возвращаем силу голосовым связкам

Смешайте в равном количестве листья календулы, ромашки, эвкалипта и шалфея и измельчите. Залейте горячей водой, дайте немного остыть и процедите через сито. Это средство подойдет только для ингаляции и полоскания. Чем сильнее болит горло, тем чаще нужно использовать настой. Чтобы из этого получить сироп, массу надо залить водой, добавить ложку меда, поставить на огонь и варить 10-15 минут. Должен получиться легкий сироп. Его можно принимать по 1 чайн. ложке 5 раз в день.

## Сироп с чесноком и медом

Измельчите несколько головок чеснока, добавьте мед так, чтобы

## ГОЛОС ОХРИП?

он полностью покрывал массу. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите около 20 минут. Снимите, остудите и повторите так 3 раза. Когда массу в последний раз снимете с огня, процедите ее через сито и остудите полученный сироп. Принимать его можно часто - примерно через каждый час. Главное - по 1 ст. ложке за раз, не меньше.

## Домашний бальзам

Этот рецепт особенно хорош в начале болезни, когда горло только чуть-чуть першит. Возьмите 1 кг пихтовых и еловых веточек, залейте их 3 л воды и доведите до кипения. Когда появится пена, снимите с огня и процедите через

сито. Дайте отвару настояться и остыть. Затем добавьте 4 ст. ложки меда, 2 чайн. ложки прополиса, снова поставьте на плиту, хорошо перемешайте и держите на огне еще 15 минут. Снова процедите и остудите. Этот сироп нужно принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Результат увидите уже на следующий день.

## Еще один хороший рецепт

Разведите в 1 стакане горячей воды 1 чайн. ложку соды и 1/2 чайн. ложки морской соли. Полощите этим раствором горло 3-6 раз в день. Сода и соль обеззараживают и снимают воспаление.

**М. Самсонов,**  
**народный целитель.**



# ДАРЯЩИЕ ЛЮДЯМ ЗДОРОВЬЕ



- Это заболевание характеризуется постепенным, на протяжении многих лет, уплотнением тканей на ладони, - говорит руководитель Департамента сосудистой пластической и реконструктивной хирургии Национального центра хирургии имени К.Эристави, доктор медицинских наук, профессор **Иракий ПЕРАДЗЕ**. - Сначала уплотнения не вызывают деформации, затем начинается постепенное стягивание пальцев, последующим сгибанием. На каком-то этапе болезни практически уже невозможно использовать руку, начинаются боли и тогда могут развиваться тяжелые осложнения.

Господин Дюпюотрен ошибочно полагал, что заболевание вызвано укорочением сухожилий вследствие механических нагрузок (крестьянский труд, гребля и т.д.). Это утверждение в течение долгого времени считалось правильным, пока не собрались достаточные статистические данные. Оказалось, что есть множество пациентов с контрактурой Дюпюотрена, которые ничего тяжелее чашки в руке не держали, и что сухожилия здесь ни при чем. Причиной же деформации служит уплотнение и укорочение, так называемой, защитной мембраны под кожей ладони. В норме она однородная и плоская, защищает важные ткани в ладони. Но при болезни эта мембрана утолщается,

что и приводит, в конечном счете, к деформации. К сожалению, причины возникновения данного заболевания до сих пор не до конца изучены.

- Хотя механизм формирования не ясен, - продолжает И.Перадзе, - результаты лечения на сегодняшний день хорошие и впечатляют. Лечение в стадии деформации строго хирургическое. Суть операции - удаление всех поврежденных тканей и освобождение подлежащих восстановлению. В настоящее время хирургические методы так уже усовершенствованы, что в послеоперационный период практически нет места рецидивам и другим осложнениям. Мы гордимся тем, что в разработке современных оперативных методов приняли участие асы хирургии нашего Центра. У нас самый низкий процент осложнений при таких операциях! На протяжении двадцати лет нашими хирургами прооперировано более трех тысяч человек и вероятность осложнения во всех случаях практически была сведена к нулю. Контрактурой Дюпюотрена страдали

Наверное, многие не раз замечали людей, которые не в состоянии были раскрыть ладонь, пальцы рук не разгибались, на ладони намечались стягивающие уплотнения. Человеку очень сложно при этом пользоваться руками. Такое состояние называется контрактурой, впервые описанное французским врачом Дюпюотреном.

мой дед Ясон, отец моего отца Тристана...

Небольшое отступление. Имя **Тристана ПЕРАДЗЕ** золотыми буквами вписано в развитие микрохирургии. Он - доктор медицинских наук, один из пионеров в этой области медицины, впервые в бывшем СССР совершивший реплантацию верхней конечности с последующим восстановлением ее функции. Тристан - автор первой диссертации в области советской микрохирургии. Под его руководством и с его участием на территории бывшего СССР были открыты сорок центров микрохирургии. В свое время он работал в Москве, во всесоюзном научном Центре хирургии у всемирно известного академика Бориса Петровского.

Т.Перадзе удостоен многих зарубежных наград - золотой медали Кембриджского биографического центра, американского «Международного почетного диплома» за значительные заслуги перед человечеством посредством выдающихся достижений в области сосудистой, пластической и реконструктивной хирургии, диплома Института биографии США и других. Его имя включено в каталог «2000 известных интеллектуалов XXI века», изданный в США.

- Мой отец, - подчеркнул И.Перадзе, - воспитал не-

мало видных специалистов-микрохирургов. Один из его учеников - Хан Триггер - ныне заведует Клиникой хирургии в Базеле. Как я сказал ранее, мой дед страдал контрактурой, и заболевание осложнилось настолько, что он руками ничего уже не мог делать. Отец не раз пытался его вразумить на операцию, но тот не соглашался, не доверял местным хирургам, даже своему сыну Тристану, уже известному даже в Европе высокопрофессиональному специалисту. Тогда мой отец пошел на хитрость: пригласил в гости своего ученика, доктора Ханса Трегера, которому объяснил, в чем дело. Дед обрадовался, что оперировать будет немецкий профессор. На самом деле оперировал под наркозом мой отец. До конца жизни дедушка Ясон был уверен, что операцию проводил Ханс Трегер. Он всем показывал ладони и приговаривал: «Видите? У нас так не могут».

В заключение хотелось бы сказать, чтобы избежать хирургического вмешательства, тщательно следите за ладонями и избегайте травм. Если вы заметили уплотнения, то сразу обратитесь к специалисту. Не пытайтесь силой согнуть пальцы и делать массаж. Это способствует быстрому прогрессированию заболевания.

**Роберт МЕГРЕЛИ.**



До...



и после операции



**Незапланированная беременность при диабете грозит тяжелыми осложнениями. Подберите свой метод контрацепции, чтобы планировать беременность.**

## Контрацепция при диабете

**1.** Если был гестационный диабет. Это нарушение углеводного обмена, которое возникает у беременных и исчезает после родов. У таких женщин большой выбор - допускаются практически все методы контрацепции. Врачи разрешают использовать комбинированные противозачаточные таблетки (содержат гормоны из эстрогенов и прогестинов) и контрацептивные таблетки, содержащие только прогестаген. Также допускаются имплан-противозачаточные внутримышечные инъекции (защищают от нежелательной беременности около 12 недель), пластыри, внутриматочные спирали (содержащие медь или левоноргестрел) и вагинальное гормональное кольцо. Последнее имеет больше преимуществ, чем гормональные таблетки: концентрация гормонов в крови, а значит, и эффект будет стабильнее, и действующие вещества не нагружают печень, так как вводятся вагинально. Но помните, что нерожавшим женщинам

внутриматочная контрацепция противопоказана. **2.** Диабет протекает без сосудистых осложнений. В большинстве таких случаев врачи одобряют все перечисленные выше способы контрацепции, но больше всего рекомендуют внутриматочную спираль, содержащую медь. **3.** Есть тяжелые осложнения или стаж заболевания больше 20 лет. Остановите выбор на внутриматочной спирали на основе меди или левоноргестрела «Мирена», имплантах или контрацептивных

При сахарном диабете запрещено пить противозачаточные таблетки без назначения врача — они повышают риск венозных тромбозов.

таблетках, содержащих только прогестаген. Самое безопасное и рекомендуемое в этом списке - внутриматочная спираль, содержащая медь. Противопоказаны противозачаточные внутримышечные инъекции, гормональные вагинальные кольца, пластыри, а также комбинированные противозачаточные таблетки, которые содержат гормоны из подклассов эстрогенов и прогестинов. Врачи разрешают так предохраняться лишь в крайних случаях, когда больше нет допустимых способов.



**4.** Особые исключения для всех. Гормональные контрацептивы повышают риск венозных тромбозов. Перед тем как их принимать, посоветуйтесь с врачом и пройдите необходимые анализы. Кроме того, комбинированные оральные контрацептивы противопоказаны при диабете, если сахар остается стабильно высоким, артериальное давление выше 160/100 мм рт. ст., есть обильные кровотечения или повышенная свертываемость крови, уже развились сосудистые осложнения диабета (пролиферативная ретинопатия 2 степени, диабетическая нефропатия на стадии микроальбуминурии).

**О. Багина, эндокринолог, врач I категории.**

### Думай, думай

- ✓ До 20% женщин, больных диабетом, выбирают внутриматочные средства контрацепции.
- ✓ Плюсы: они надежно защищают от нежелательной беременности, не нарушают обмен углеводов и жиров, не повышают риск образования тромбов и закупорки сосудов.
- ✓ Минусы: чаще нарушается менструальный цикл, повышается риск внематочной беременности и воспалений органов малого таза (при диабете это повышает уровень сахара в крови).

## БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ



**Вынашивая близнецов, Анджелина Джоли болела гестационным диабетом.**

Это заболевание возникает у некоторых женщин на фоне беременности и, как правило, исчезает после родов. Голливудская дива лечилась с помощью диеты и специальных упражнений. В ее случае это было особенно важно, ведь, плюс ко всему у беременной двойней дети могут родиться особенно крупными. Еще одна опасность кроется в том, что диабет после беременности может затаиться в организме и с годами вернуться в форме II типа. Кстати, медики считают, что если женщина родила малыша весом больше 4 кг, то у нее тоже есть склонность к развитию диабета II типа. Болезнь не грозит, если правильно питаться и много двигаться.

## Меню при диабете II типа

### Гуляш из сердца в томате

500 г говяжьего сердца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, стакан томата, перец, соль.

Сердце нарежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите и обжарьте на сковороде вместе с нашинкованным луком, переложите все в кастрюлю, залейте водой, добавьте томат и лавровый лист. Тушите на слабом огне 2 часа.

### Салат из моркови с луком и чесноком

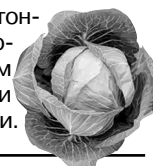
200 г моркови, 1 пучок свежего зеленого лука, 4-5 ст. ложек сметаны, 3 зубчика чеснока, 1 веточка свежей петрушки или укропа, соль, перец.

Морковь и лук нашинкуйте, положите в салатницу, добавьте сметану, давленный чеснок, все перемешайте. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью.

### Капуста, тушенная с яблоками

100 г капусты, 200 г лука, 1 ст. ложка уксуса, 2-3 шт. гвоздики, 300 г яблок.

Капусту и лук нашинкуйте, положите в кастрюлю, добавьте лук и гвоздику. Влейте полстакана воды и тушите до полуготовности. Яблоки разрежьте на 4 части, удалите сердцевину с семечками и хвостики, нарежьте тонкими ломтиками, положите ровным слоем поверх капусты и тушите до готовности.





# ГРИБОК В ЖЕЛУДКЕ

## Зачем так много таблеток?

**Почему для лечения язвы желудка и гастрита врачи назначают так много препаратов? И. Романовский.**

Потому, что каждый из этих препаратов выполняет свою работу: один снижает выработку соляной кислоты в желудке, другой защищает от нее слизистую оболочку, третий борется с бактерией хеликобактер пилори (если анализ показал ее наличие), которая вызывает язву и большую часть гастритов. Одной таблетки, микстуры или травки, способной выполнить все эти задачи, в природе просто не существует.

## Откуда он там взялся?

**При гастроскопии в желудке нашли грибок. Откуда он там взялся и можно ли его не лечить И. Верник.**

Кандидоз желудочно-кишечного тракта - одно из распространенных заболеваний. Обычно он возникает из-за бесконтрольного приема антибиотиков, гормональных

препаратов и нарушений в работе иммунной системы. Заражение может произойти через грязные овощи и фрукты. Кандидоз надо обязательно лечить. Назначают противогрибковые препараты, средства для восстановления микрофлоры кишечника и поддержания иммунной системы.

## Папа даже спит полусидя

**Папа уже 10 лет страдает рефлюксной болезнью пищевода. Вынужден во всем себя ограничивать - во вкусной еде, спиртных напитках, даже спит полусидя. Эта болезнь случайно не передается по наследству? Е. Тимченко.К**

Не волнуйтесь, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) не наследственное, а приобретенное заболевание. Чтобы ее избежать, нужно соблюдать щадящую для желудка диету. Питаться небольшими порциями 4-5 раз в день, при этом избегать тяжелой для желудка пищи - всего жареного, копченого, острого, маринованного и кислого. Если начинает беспокоить

изжога, стоит обратиться к гастроэнтерологу. Вас обследуют и подберут подходящий препарат. Самостоятельно можно принимать что-то из антацидов - «Маалокс», «Фосфалюгель», «Гевискон», «Рении», «Гастал» и другие.

## Семь раз отмерь

**Во время колоноскопии у меня обнаружили дивертикулез. Нужно готовиться к операции? Виктор.**

Оперировать больных дивертикулярной болезнью нужно лишь в крайнем случае, тщательно взвесив все за и против. Опытные хирурги знают: операции эти не из легких, иногда они могут лишь ухудшить ситуацию и привести к еще большим проблемам со здоровьем.

При наличии воспаления справиться с ним можно консервативно - антибиотиками и спазмолитиками. При обострении дивертикулярной болезни ограничиваются физические нагрузки - они повышают давление в кишке, что может усугубить воспаление и привести к разрыву дивертикула. И еще назначают специальную диету, нормализующую стул.

**Е. Машинцева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

## От изжоги

✓ Полторы чайн. ложки льняного семени залейте стаканом воды, настаивайте 12 часов. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель минимум.

✓ Замочите и съешьте несколько горошин - они сразу снимут изжогу. Говорят, что горох можно и не замачивать, а жевать сухой - он тоже справляется с изжогой.

✓ Не пытайтесь гасить изжогу содой, а вот стакан киселя или сливок, немного гречневой каши избавят от недуга.

✓ При первых признаках изжоги съешьте 5-6 изюминок. Всегда носите с собой баночку с изюмом, и постепенно она станет ненужной, так как вы забудете об этом недуге.

✓ Надоедливая изжога прекращается, если 3 раза в день на кончике ножа принимать мелкий порошок из корневищ аира.

# Берегите уши!

**Сильный шум способствует снижению слуха и постепенно приводит к глухоте.**

☛ Согласно медицинским данным, комфортным для человеческого уха является предел громкости звука до 60 децибел. Громкость более 85 децибел может способствовать снижению слуха и постепенно привести к глухоте. Поэтому, берегите уши от сильного шума! Делая в квартире ремонт, при работе с дрелью или перфоратором используйте беруши.

☛ Не слушайте музыку на максимальной громкости, в том числе и в наушниках. Особенно опасно пользоваться наушниками во время занятий спортом в тренажерном зале. Любители дискотек и концертов - берегите свой слух! Следите за детьми, чтобы они смотрели телевизор на половине привычной громкости. Это касается и музыкальных центров, до-

машних кинотеатров. Проблемы со слухом вызывают и слишком громкие музыкальные игрушки.

☛ Если ваш дом находится вблизи шумового загрязнения - автомагистралей и трасс с оживленным движением, ресторанов и кафе, постарайтесь снизить агрессивное воздействие внешнего шума. Помогут напольные ковровые покрытия, панели на стенах и на потолке, звуконепрозрачные стеклопакеты, плотно прилегающие двери.

☛ Чтобы не допустить нарушения слуха, принимайте витаминные комплексы, антиоксиданты и микроэлементы. Включайте в рацион продукты, содержащие витамины С (цит-

русовые, болгарский перец, шиповник, ягоды), Е (лиственные овощи, отруби, растительные масла), Р (яблоки и белокочанная капуста), магний (соевый творог, миндаль, фасоль, кешью, авокадо) и бета-керотин (тыква, морковь, помидоры, зеленый лук).

☛ Улучшат кровообращение и предотвратят тугоухость простые ежедневные массажные упражнения. Растирайте и разминайте ушные раковины и мочки ушей пальцами обеих рук в течение 30 секунд, до появления приятного ощущения тепла. Массируйте область за ушами вниз под скулы к языку.

☛ Если вы испытываете периодический или постоянный шум (звон) в ушах, ощущение заложенности ушей, боль, зуд и головокружение, обязательно обратитесь к отоларингологу-сурдологу.



# Не дай бляшке созреть

**Что надо знать, чтобы держать свое артериальное давление в узде? На наши вопросы отвечает кандидат медицинских наук**

**Владимир Николаевич Маркин.**

из этих факторов. Давление 200 - будем лечить, три пачки сигарет в день - надо бросить. А если всего понемногу, то все нормально.

**- Можно ли уменьшить риск?**

- Если 55-летний мужчина выкуривает две сигареты в день, у него давление 160 и холестерин 7, его риск умереть рано составляет 20%. Бросит курить - риск будет 10%, снизит давление - риск будет 10%, снизит холестерин - риск будет 12%. А если он неожиданно сойдет с ума и сделает все сразу, то риск будет всего 3%. Всего-навсего нужно контролировать давление, холестерин и бросить курить!

**- Если давление повышено, чего ждать?**

- При повышенном давлении смерть или инвалидность наступают от инсульта - поражения мозга, от инфаркта - поражения сердца

и от почечной недостаточности. А еще, если больной среднего возраста не контролирует давление, у него огромные шансы получить деменцию - после 70 лет стать безумным.

**- Что еще нужно знать?**

- Когда человек рождается, сосуды у него чистые. Жировые полоски появляются в 10-15 лет, так что, атеросклероз начинается у всех. Другое дело, что он сначала не сужает сосуды и не нарушает кровоток. Но со временем бляшка растет. И если она, не дай бог, разорвется, то присоединится тромб, сосуд перекроется, и будут осложнения. Если это сосуд сердца, будет инфаркт, если в мозгу - инсульт, а если на ноге - гангрена. Поэтому, задача - не дать холестерину попасть в сосудистую стенку, чтобы он там не начал эти бляшки создавать. Снижая давление,

вы защищаете сосуды. И если врач назначит контроль давления, уже будет легче.

**- А что надо знать о холестерине?**

- Принято считать, что высокий холестерин - это плохо. Но известно, что он есть плохой и хороший. Плохой - липопротеины низкой плотности: они несут холестерин в сосудистую стенку, в сосуд. А хороший - это липопротеины высокой плотности: они, наоборот, чистят сосуд. Поэтому, высокий общий холестерин - информация ни о чем. Главное - уровень липопротеина низкой плотности, на него и надо ориентироваться.

**- Есть ли лекарства, понижающие вредный холестерин?**

- Да, они называются статины. Они всегда снижают смертность. Но не все хотят принимать таблетки. Потому, что люди даже с высоким давлением не считают, что они больны. Ведь здоровый человек, с нашей точки зрения, не должен принимать лекарства. У многих психология такая: «Я не хочу ничего принимать». Наши люди не любят химию, ведь она «разрушает печень». Как будто нет других способов ее загубить, кроме как таблетками.

## Не упusti время

**Стала появляться одышка при физической нагрузке, которую вы раньше хорошо переносили? Частая одышка - признак ишемической болезни сердца.**

**- Каковы причины сердечно-сосудистых заболеваний?**

- У 58% людей старше 60 лет - высокий холестерин, у 41% - высокое давление, у 33% - повышенная масса тела, 29% курят и у 25% - избыточная глюкоза в крови. Еще один ужасный фактор риска - избыточное употребление соли. Что у нас для гостей? Селедка под шубой, соленая красная рыба, соленая капуста, грибы, огурцы, помидоры... Все это приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

**- На что прежде всего стоит обратить внимание?**

- На высокий холестерин и артериальное давление. Но в жизни обычно как происходит? Если человек выкуривает две сигареты в день, это не волнует ни его, ни врача. Если у него сахар невысокий в покое, это не волнует ни его, ни врача. Если давление 145 и холестерин немного повышенный - например, 5,7 вместо 5,2, - это тоже никого не волнует. Поэтому, что считается, что ни один из этих факторов его не убьет. Ни давление 145 не убьет, ни от сигареты не умрет, ни от умеренно повышенного сахара. Но, если все факторы собираются вместе, то шансы умереть возрастают в 12 раз! Ужас в том, что и человек, и участковый врач ориентируются на один

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАПОР...

**Это серьезное расстройство организма, особенно, если речь идет о хроническом запоре. Бегом к доктору! И излагайте все как на духу.**

### Что может быть причиной запора

Человек, страдающий такими запорами, испытывает тошноту, слабость, тяжесть, боль в кишечнике. Не говоря уже о плохом настроении, проблемах с кожей. Как и чем помочь? Задержка стула более 4 дней может быть симптомом диабета, гипотиреоза, миастении. Поэтому, есть смысл сдать кровь на сахар и обследовать щитовидную железу.

Иногда запор свидетельствует о дисбактериозе. Однако, судить о том, нарушена или нет микрофлора кишечника, можно исключительно по результатам исследований лаборатории.

### Ешьте грамотно

В рационе обязательно должны присутствовать рассыпчатые каши (не размазни), хлеб грубого помола, сырые овощи и не очень сладкие фрукты.

Ограничьте потребление крепкого кофе, чая, всевозможных пюре, киселей. Меню, перегруженное белком, также вызывает проблемы с опорожнением кишечника.

Жидкость - «двигатель» пищи по кишечнику. Чтобы узнать, сколько литров жидкости нужно выпивать в сутки, умножьте свой вес (в килограммах) на коэффициент 0,04, например, 60 кг x 0,04 = 2,4 л. Лучше всего пить простую воду. Не нравится холодная вода - подогрейте. Некоторым помогает стакан негазированной холодной воды, выпитый натощак за полчаса до завтрака. Иногда помогает «контрастный» внутренний душ: холодное питье после горячей пищи.

### Хорошо бы смазывать кишечник

✓ Хорошей «смазкой» может стать 1 ст. ложка растительного масла, прижатая натощак.

✓ Очень правильно начинать утро с салата-«метелки»: 3 части нашинкованной сырой капусты и по 1 части свеклы, моркови и корня сельдерея. Заправьте небольшим количеством оливкового масла. Не солить!

✓ Днем добавьте в стакан кефира (2,5% жирности) 1 ст. ложку отрубей. Перед сном хорошо перемешайте и не спеша выпейте.

✓ Возьмите по 50 г чернослива, кураги, инжира. Пропустите через мясорубку, добавьте по 50 г меда, растительного масла и истолченной травы сенны. Перемешайте и принимайте по 2 чайн. ложки перед сном, запивая водой. Курс - 16 дней, через месяц можно повторить.

✓ Хорошее слабительное - 1 чайн. ложка льняного семени, залитая 1 стаканом кипятка. Дайте ему настояться 6 часов и выпейте перед сном вместе с семенами.

Все это - мягкие слабительные, которые действуют не сразу. На аптечные слабительные лучше не поддаживаться. Они нарушают баланс электролитов в организме, а передозировка имеет много негативных последствий, порой, крайне печальных.



## Знаете ли вы, что...

✓ У отца и матери, страдающих гипертонией, дети рискуют стать гипертониками с вероятностью примерно 50-75%. Избыточный вес также является провокатором повышенного давления. Исключение из питания соленых, острых блюд, соли, а также колбас, пельменей и кофе поможет уменьшить риск развития гипертонии.

✓ Если у матери рак груди, ее дочь на 50% рискует по наследству получить этот недуг. При таком высоком проценте риска женщина должна избегать стрессовых ситуаций, отказаться от калорийной и жирной пищи, не травмировать свои молочные железы и контролировать гормональный фон, чтобы не было сбоев.

✓ Вероятность того, что у родителей алкоголиков ребенок станет таким же, - 50%. Остальные 50% зависят от него самого, какими людьми он себя окружает и каким своим слабостям потакает.

## Что лучше пить ребенку?

**Сын всем напиткам предпочитает воду. Даже от вкусного компота отказывается. Не пьет полезные соки, чай. Кофе ему еще вредно. Ну, что дуть пустую воду? В ней же нет ничего полезного - ни витаминов, ни глюкозы. Как его приучить пить нормально?**

**Валентина.**

Беспокоиться по поводу вкусов сына не нужно. А другим родителям стоит вам позавидовать. Ребенка важно приучить с детства пить простую воду. Это очень полезная привычка. Вода - один из самых полезных напитков. Жалко, что многие родители этого не понимают и потчуют детей разными сладкими напитками (в том числе и соками, в которых много сахара). Все полезные вещества лучше получать с пищей, а вода поддерживает баланс жидкости в организме.

## С какого возраста давать шоколад?

**Про шоколад пишут, что его можно есть с 5 лет. Но ведь в нем, как и в кофе, содержится возбуждающий кофеин. А кофе разрешают пить подросткам. Как же так?**

**Мария.**

Кофеин в шоколаде - это миф. Его делают из какао, а в нем всего 0,05-0,1% кофеина. Именно из порошка какао делают напиток для детей с 2 лет, очень полезный и богатый антиоксидантами. Они есть и в шоколаде, только в нем больше жиров, а иногда и сахара. Порой, производители добавляют его изрядно, и это единственный минус. Так что, шоколад и какао очень полезны для детей.

**Г. Птахина, диетолог, врач высшей категории.**



## Стульчики

### для кормления - причина травм

**Для кормления маленьких детей часто используют высокие стульчики, чтобы малышу было удобнее кушать.**

Несмотря на то, что родители считают их безопасными, за последние годы миллионы штук сняты с производства, так как стали причиной травм. Специалисты изучили случаи, когда малыши до 3 лет попадали в больницу с травмами, полученными после падения с высокого стульчика для кормления. В 93% случаев это происходило, когда ребенок пытался встать на стул, а конструкция не выдерживала. После падения с такой высоты малыш может удариться головой и получить серьезные черепно-мозговые травмы - сотрясение, ушиб.

## Малыш осваивает азбуку и учится читать, много рисует и сидит перед телевизором?

**Помогите ему снять зрительное напряжение.**

## ДЕТСКИЕ ГЛАЗКИ УСТАЛИ...

✓ Усадите малыша на стул, попросите закрыть глазки и расслабить мышцы лица и тела. Пусть свободно, без напряжения откинется на спинку стула, положит руки на бедра и посидит так, пока вы сосчитаете до 10.

✓ Предупредите кроху, чтобы не открывал глаза, и начните массаж. Кончиками пальцев выполните легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц малыша от носа к вискам.

✓ Пусть откроет глазки и посмотрит вдаль (в окно или на картину в комнате), затем переведет взгляд на кончик носа (так надо сделать несколько раз).

✓ Поиграйте с малышом в кучера на дрожках: голова склонена на грудь,

руки на коленях, глаза закрыты. Объясните: кучер провел весь день в пути и задремал по дороге. Пусть кроха расслабится на несколько минут. Такая пауза избавляет от переутомления не хуже, чем дневной сон.

✓ Научите ребенка снимать усталость глаз своими руками. Недаром же детей так тянет потереть глазки, когда они слипаются. Положите на колени малыша подушку и попросите поставить на нее локти. Пусть разогреет ладошки друг о друга, опустит веки и ладошками прикроет глазки на пару минут. Тепло и темнота - идеальные условия, чтобы глазные мышцы расслабились и отдохнули.

**И. Сорокина, офтальмолог, врач высшей категории.**

## Зубной порошок спас застуженную грудь

Через полгода после вторых родов у меня начался мастит: застудила грудь. Соседка посоветовала купить в аптеке простой зубной порошок и использовать его как лекарственное средство. Сначала я с настороженностью отнеслась к такому совету. Но грудь так болела, что я все-таки решила попробовать. Итак: высыпала порошок из коробки на большой кусок ваты и привязала к груди сначала хлопчатобумажной косынкой, а сверху теплым платком. Да, перед тем как это делать, надо сцедить молоко. А потом, если грудь начинает болеть, нужно снять повязку, сцедить молоко и снова сделать компресс с порошком. Если не болит - не трогать и не сцеживать. Так я и спала! И гуляла с перетянутой грудью. Лечилась 5 дней. Конечно, кормление этой грудью прекращается, зато не приходится ложиться под нож.

**И. Иванова.**

**Некоторые женщины не спешат рожать детей, откладывают беременность на более поздние сроки. Но...**

## Рожать лучше до 26 лет

✓ Даже предварительная заморозка яйцеклетки не всегда способна помочь стать мамой. Да, эта процедура может отсрочить материнство, но лишь на 10 лет. Это максимальный срок хранения яйцеклетки в жидком азоте. Более того, специалистами по репродуктивным технологиям предупреждают: замораживать свои половые клетки можно только до 34 лет, позже это уже бессмысленно.

✓ Сейчас количество поздних мам увеличивается. Женщины очень надеются, что заморозка половых клеток застрахует их от бесплодия в более зрелом возрасте, когда функции яичников угаснут. Это заблуждение. Зачатие происходит лишь в 8% случаев, остальные 92% заканчиваются неудачной имплантацией эмбрионов и ранними выкидышами. Причин тому множество: эндометриоз, гормональные нарушения, проблемы с маточными трубами, иммунные и эндокринологические нару-

шения. С возрастом болячек становится только больше, и ситуация усугубляется.

✓ Для успешного зачатия и протекания беременности мало иметь полноценную яйцеклетку. Чтобы выносить и родить здорового ребенка, у женщины должно быть крепкое здоровье. Но с годами человек не становится здоровее. Врачи во всем мире бьют тревогу о катастрофическом росте числа детей, страдающих врожденными пороками, различными нарушениями центральной нервной системы, аутизмом, синдромом Дауна, онкологией. Это косвенно или напрямую связано с состоянием здоровья матери на момент зачатия и во время вынашивания ребенка. К сожалению, к 35 годам многие имеют хронические заболевания внутренних органов и гинекологические недуги, страдают аллергией (это сигнализирует о сбое в иммунитете). Лучший детородный возраст - 22-26 лет. Все надо делать вовремя!

## ВСЕ ВРЕМЯ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ...

**У меня сейчас 24 недели беременности. Все время хочется есть. Какие продукты должны обязательно входить в мой рацион, а какие вредны?**

**Л. Бакшеева.**

То, что вы хотите есть, - это нормально. Организму беременной женщины необходим жир не только как запас энергии, но и как строительный материал для новой жизни. Лучшие «строительные» жиры содержатся в рыбе, орехах, маслинах, оливковом масле. Менее значительные жиры содержатся в молочных продуктах и мясе. Из-за холестерина можно в период беременности не волноваться. Конечно, масло мазать с обеих сторон булки не надо, но калории из жира остаются на

одном и том же уровне - 20-30%. Ткани и органы будущего ребенка строятся из белков, поэтому беременной женщине необходимо употреблять не менее 100 г белка в день, особенно в течение второй половины беременности, когда тошнота уже не влияет на аппетит. В качестве перекусов подойдут фрукты, сырые овощи или йогурт и кусочек рыбы или два яблока с кусочком печенья. Для будущего ребенка много не нужно, но ему необходимы только качественные продукты.

## Грудное молоко защищает печень

Материнское молоко является не только источником питательных веществ, но и надежной защитой внутренних органов младенца. Например, оно в несколько раз снижает вероятность развития

неалкогольного жирового заболевания печени. Даже, если человек, став взрослым, питается вредной пищей (жирной и пересоленной), жировая дистрофия этого органа ему не грозит.

## Мальчик или девочка?

Самым эффективным методом узнать пол будущего ребенка считается УЗИ, но оно не всегда дает точную информацию. Последние исследования говорят о том, что пол младенца можно определить

по показателям артериального давления у будущей матери. У женщин с повышенными показателями чаще рождаются мальчики, а при низких значениях кровяного тонуса зачастую появляются девочки.

## Я рисую на животе йодную сетку

**У меня 4-й месяц беременности. Иногда болит низ живота, и я рисую йодную сетку. А можно ли это делать?**

**Ольга Н.**

Если причина боли - повышение тонуса матки, то йодная сетка может приводить к усилению кровоснабжения мышцы матки и еще большему усилению мышечного тонуса. Вообще, во время беременности самолечением заниматься нельзя. Разумнее всего обратиться к своему лечащему врачу.

## Не опасно ли заниматься сексом?

**На пятом месяце беременности я при близости с мужем испытываю оргазм. Не опасно ли это?**

**Ольга.**

Все зависит от протекания беременности. Бывает, что оргазм провоцирует тонус и сокращения матки, а значит, создает угрозу выкидыша. Решающее слово за лечащим врачом.

## Почему-то высокое СОЭ

**На 31-й неделе беременности анализ крови показал высокое СОЭ - 43. Никакого воспалительного процесса не обнаружили, самочувствие хорошее. В чем причина таких отклонений?**

**Фатима.**

СОЭ всегда показывает наличие воспалительного процесса и его интенсивность, однако, не является специфическим показателем какого-либо заболевания. Учитывая, что вы прошли полное обследование, можно утверждать, что повышение СОЭ вызвано вашей беременностью. При беременности от 3-го месяца и в течение 3 недель после родов повышение СОЭ - норма.

## Пью таблетки не по схеме

**Можно ли забеременеть, принимая противозачаточные таблетки? Я принимаю их не по схеме, а когда вспомню...**

**Ирина.**

Контрацептивы начинают действовать не сразу. Желательно в первые

две недели после начала их приема предохраняться презервативами.

## Как будто малыш икает

**У меня беременность 7 месяцев. В последнее время по 2-3 раза в день в области правого подбрюшья ощущаю тики. На обычные толчки это не похоже. Все продолжается 10-25 минут, а потом исчезает. Такое впечатление, что малыш икает. Но почему всегда в одном месте, ведь он переворачивается?**

**Замира.**

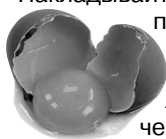
Действительно, на сроке 24-28 недель у ребенка иногда случается икота. Она возникает из-за вдохов, которые делает малыш. Поэтому, вы можете чувствовать, как ребенок вздрагивает каждый раз, когда икает. Но вполне вероятно, что малыш просто играет с пуповиной. На этом сроке малютка уже все слышит, пробует общаться, играть, способен держать палец во рту, в общем, живет своей жизнью. Так что у вас нет поводов для беспокойства.

**А. Оськина, акушер-гинеколог, врач II категории.**



**Пригодится**

✓ От лишая смешайте 1 белок куриного яйца и 1 ст. ложку березового дегтя. Накладывайте повязки на пораженные места 1 раз в день, пока лишай не исчезнет.



✓ При атеросклерозе 50 г цедры лимона пропустите через мясорубку, смешайте с 1 стаканом сока репчатого лука и 1 стаканом меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день через 2 часа после еды. Курс лечения - 2 месяца.

✓ Чтобы сбить температуру, залейте 3-4 дольки апельсина 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и дайте настояться 30 минут. Пейте настой несколько раз в день.

✓ При язве желудка залейте 20 г истолченных грецких орехов 1/2 стакана кипятка, настаивайте, помешивая, 30 минут. Процедите, добавьте 1/2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 десертной ложке в день.



# КОГДА АЙВА ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ

**Плоды айвы – мочегонное, вяжущее, антисептическое, кровоостанавливающее средство. Семена обладают противовоспалительным действием.**

✿ **При запорах** в термосе залейте 1 чайн. ложку сушеных листьев айвы 1 стаканом кипятка и настаивайте не меньше часа. Остудите и выпейте за 30 минут до ужина.

✿ **Для заживления ожогов** залейте семена айвы кипяченой водой в соотношении 1:50, встряхивайте в течение 5 минут, а затем процедите через марлю. Получается настой слизистой консистенции. Обожженные места смазывайте им 1-2 раза в день. Процедуру повторяйте 3-4 раза подряд с интервалами в 10-15 минут.

✿ **Для остановки маточных кровотечений** 3 раза в день пейте чай с айвой. Для его приготовления плоды мелко нарежьте и заварите кипятком.

✿ **При пародонтозе** залейте 1 чайн. ложку измельченной коры айвы 1,5 стакана воды и держите на маленьком огне 20 ми-

нут. Затем остудите при комнатной температуре, процедите. Полощите отваром рот 3 раза в день.

✿ **Свежий сок айвы** снижает температуру тела. А еще полезен после длительной болезни для восстановления сил. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✿ **От приступов бронхиальной астмы** залейте 1 ст. ложку измельченных листьев айвы 1 стаканом горячей воды. Кипятите на водяной бане 15 минут, отожмите и доведите объем до исходного кипяченой водой. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Храните в холодильнике не более трех суток.

✿ **При малокровии** залейте 50 г свежих нарезанных плодов айвы без косточек 400 мл водки или

40%-ного спирта. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 6-8 часов. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

✿ **Запеченная мякоть** плода помогает избавиться от тошноты. Регулярно наслаждайтесь этим десертом, беременные забудут о токсикозе.

✿ **От кашля** один плод айвы нарежьте мелкими кусочками и залейте стаканом кипятка. Настаивайте полчаса. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✿ **В 100 г айвы** содержится меньше 50 ккал, поэтому, фрукт можно включать в диеты для похудения. Для худеющих она полезна еще и тем, что обладает мочегонным, мягким слабительным и желчегонным свойствами.

**P.S.** Айва противопоказана людям, больным плевритом.



## С помощью мумие вылечила лишай не только у себя, но и у котят

Когда-то я подцепила стригущий лишай. Тогда с таким диагнозом сразу направляли в инфекционную больницу. Но маме коллега посоветовала простой и очень эффективный рецепт, который мне помог. Она им вылечила своего кота, а в советское время животных с лишаем вообще не лечили - сразу усыпляли. Рецепт такой. Нужно купить очищенное мумие, но не в таблетках, похожих на прессованный порошок. Оно должно быть темно-коричневого, почти черного цвета, и размягчаться, если помять в руках. Сделайте из него лепешку, приложите к лишая и закрепите пластырем. Ощущение будет немного неприятное. Не помню точно, сколько его держала, а когда сняли, на коже осталось только чистое розовое пятно. Повторяйте процедуру, пока кожа не очистится. Хорошо бы при этом еще пропить курс мумие.

Кстати, мы потом вылечили и котят, от которых я тогда заразилась. В случае

с животными нужно сделать очень крепкий раствор мумие (буквально в 1 ст. ложке воды растворить несколько таблеток или кусочек мумие) и каждый день смазывать пораженные места. Кстати, врач запретил мыться, потому, что с водой разносятся споры лишая. Это очень заразная гадость. Хорошо, если во время лечения будете жить в доме один. Запаситесь терпением. Желаю удачи!

*И. Сахарова.*

### От бессонницы

➔ 1 ст. ложку семян или измельченной зелени укропа залейте 1,5 стакана кипятка. Настаивайте 30 минут. Пейте в течение дня.

➔ В стакан теплой кипяченой воды добавьте сок одного лимона и 2 чайн. ложки меда. Выпейте на ночь.



### Наладить мочеиспускание помогут тренировки

У медиков есть понятие скрытый диабет, который в лежачем положении может вызывать частое мочеиспускание. Поэтому человек и мучается - ночью часто встает в туалет. Немедленно начинайте тренировки: как можно чаще, хотя бы по 10 раз, на выдохе втягивайте в себя промежность. Делайте так или сидя, или лежа. Ужинайте пшенной кашей, лучше молочной, но можно и на воде. Соли кладите мало. Очень хорошо знакома с этим изнуряющим недугом, поэтому, надеюсь, мои советы помогут вам его обуздать.

*В. Любимова.*

## МУСКАТНЫЙ ОРЕХ УЛУЧШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ СОСУДОВ И ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК

У меня звездочки выступили на бедрах, появились боли и жжение в ногах по вечерам. Я приготовила такую настойку: 100 г молотого мускатного ореха залила 0,5 л водки и поставила в темное место на 2 недели. Ежедневно встряхивала бутылку, потом отфильтровала и принимала до 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Этой же настойкой каждый день перед сном слегка смазывала места, где выступали вены, но не втирала ее в кожу, этого делать нельзя.

Принимала настойку в течение месяца, потом сделала перерыв на 2 не-

дели и опять повторила курс. Венозная сеточка на ногах стала практически незаметной, и теперь ноги не так сильно устают после работы.

**Л. Лазуткина.**



**P.S.** Мускатный орех содержит все необходимые при варикозе витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>6</sub>, А, С, РР и минералы - калий, кальций, магний, цинк, селен и прочие. Благодаря этому, он улучшает эластичность и тонус сосудов, нормализует кровоток и активизирует обменные процессы в тканях.

## Через 2 недели лечения чабрецом фурункулы зажили и больше не появляются

Последний год меня буквально замучили фурункулы. Они медленно проходили и потом вновь вскакивали в других местах. Перепробовала много разных мазей, а помог мне окончательно избавиться от фурункулов такой народный рецепт. Заваривала 2 ст. ложки сухой травы чабреца 1 стаканом кипятка, настаивала час и процеживала. Пила этот настой по 1/2



стакана 3 раза в день до еды, а вторую половину приготовленного настоя использовала для компресса. Смачивала в нем сложенную в несколько слоев марлю и прикладывала к фурункулам. Затем сверху фиксировала бинтом и держала час, потом повязку снимала. Еще 2-3 раза в неделю принимала ванну с отваром чабреца: 200 г сухой травы заливала 0,5 л ки-

пятка, варила 5 минут, настаивала час под крышкой. Процеживала через сложенную в несколько слоев марлю и выливала в ванну с теплой (37-40 градусов) водой. Ложилась в нее на 15-20 минут, потом выходила из ванны, не ополаскивая тело чистой водой, и вытиралась полотенцем. Через 2 недели лечения чабрецом фурункулы зажили без следов на коже и больше не появляются.

**А. Петрова.**

## МЕЧТАЮ ПОПРАВИТЬСЯ

**Все хотят похудеть, а я мечтаю поправиться. Мне говорят: ешь побольше, да на ночь. Но, думаю, это вредно. Можно ли как-то по-другому набрать вес?**

**Марина.**

Да, переедая и наедаясь на ночь, можно набрать вес, но испортить здоровье. Вам нужно увеличить калорийность меню иначе. И еще несколько советов.

**1.** Не допускайте сильного голода. Для поправляющихся он тоже опасен. При сильном голоде организм начинает тратить энергию жировых депо, а она у вас и так невелика. Возьмите за правило есть раз в 3 часа.

**2.** Поправляться рекомендуется не больше чем на 1 кг в неделю. Для этого достаточно увеличить калорийность меню на треть. Это чуть больше половины батона.

**3.** Основу меню должны составлять белковые блюда. Выбирайте нежирное мясо, 9%-ный творог, пейте 4%-ную ряженку.

**4.** Важный компонент питания - углеводы. Ешьте крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб грубого помола. Они дают хорошую энергетическую подпитку.

**5.** Не исключайте из меню овощи. Они не полнят, однако, входящая в их состав клетчатка заставляет кишечник правильно работать, а это важно для нормального веса.

**6.** Нужны силовые тренировки. Они не приводят к сжиганию жира, но помогают увеличить объем мышц и сформировать красивый рельеф тела.

Набрав желанный вес, нужно вовремя остановиться, чтобы потом не пришлось худеть.

**И. Емельянова,**

**диетолог, врач высшей категории.**

## Бабушкины рецепты

✓ **От зоба** залейте 1 чайн. ложку измельченных сухих (или 1 ст. ложку свежих) корней зобной травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте маленькими глотками по 2 ст. ложки в день.

✓ **Дефицит йода?** Ситуацию можно исправить. 2 чайн. ложки измельченных листьев, стеблей, шишек, семян зобника залейте 1 л кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте настой маленькими глотками по 1 чайн. ложке 2 раза в день. Курс лечения - 6 недель.

✓ **При камнях в почках и желчном пузыре** 6 г измельченных листьев зобника с плодами залейте 2 стаканами воды, кипятите на слабом огне 10 минут, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс - 3-4 недели.

## Утром с постели встать не могу - такая слабость...

Я гипотоник со стажем. Быстро просыпаюсь утром и не то что на работу бежать - с постели встать не могу, такая слабость одолевает. Кофе не очень люблю, поэтому, чтобы повысить давление, с утра завариваю крепкий зеленый чай, добавляю в него пару ложек меда и выпиваю. Этот напиток помогает мне прийти в себя и дает силы двигаться.

Вторая хитрость - мокрое полотенце: смачиваю его холодной водой и помещаю в морозилку на 15 минут. Достая и прикладываю ко лбу и щекам. После такого охлаждающего компресса минимум пару часов нормально себя чувствую. Если же давление упало на работе, нахожу определенную точку (она находится сразу под носом), легонько ее массирую - и в течение 5 минут давление повышается. Люди добрые, пользуйтесь моими советами на здоровье!

**Ю. Смолякова.**





# О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ПУЛЬС?

**Биение сердца способно многое рассказать о человеке: насколько он здоров, натренирован, к какой возрастной группе принадлежит. Как же пульс расшифровать?**

**Д**иагностика по пульсу используется с давних времен, благодаря своей точности. Для выявления заболевания важны не только частота биения сердца, но и его ритмичность, наполнение и напряжение сосудов. Вкупе с сопутствующими симптомами они позволяют врачу поставить правильный диагноз.

## Частота сердечных сокращений (ЧСС)

Когда наш «мотор», сокращаясь, с силой прогоняет кровь по сосудам, они толчкообразно расширяются. Колебание стенок артерий легко прощупать, приложив пальцы к внутренней поверхности запястья (под основанием большого пальца) или под нижнюю челюсть по боковым сторонам шеи.

Частота пульса показывает, сколько сокращений сердца произошло за определенный промежуток времени; обычно за минуту. В норме эта величина составляет от 60 до 100 ударов. Но чем активнее мы двигаемся, тем быстрее бьется сердце. Вот почему ЧСС измеряется в положении лежа или сидя, после того, как человек не менее 5 минут находился в покое.

**Тахикардия.** После физических нагрузок пульс всегда выше, чем в покое, но через некоторое время приходит в норму. Если же и в спокойном состоянии он «частит», это называется тахикардией и может говорить об анемии, гипертиреозе (повышенной функции щитовидной железы), хронических заболеваниях, повышенной температуре, обезвоживании и др. Нередко учащенный пульс наблюдается у курильщиков. А если тахикардия сопровождается повышением артериального давления, похолоданием конечностей и болями в области сердца, скорее всего, приближается инфаркт и нужно срочно вызывать скорую.

✓ *Если ваш пульс постоянно находится на верхней границе нормы (около 100 ударов в минуту), увеличивается риск появления серьезных проблем с сердцем. Обратитесь к врачу за консультацией.*

**Брадикардия.** Частота пульса ниже 60 ударов в минуту называется брадикардией и также может указывать на неполадки в организме (различные сердечно-сосудистые заболевания - в первую очередь у пожилых людей, недостаточная выработка гормонов щитовидной железы, опухоль мозга и др.). Угрозу для жизни представляет ЧСС менее 40 ударов в минуту: головной мозг недополучает с кровью кислород, а в более тяжелых случаях и вовсе может произойти остановка сердца.

Если ваш пульс в спокойном состоянии ниже 60 ударов в минуту и вы при этом ощущаете головокружение, слабость, у вас выступает холодный пот - обратитесь к кардиологу для обследования. А при отсутствии сердечно-сосудистых проблем запишитесь на консультацию к другим специалистам - эндокринологу, невропатологу, терапевту.

Иногда человек имеет сниженную ЧСС, при этом чувствует себя прекрасно. Это говорит о его физиологической норме, обусловленной наследственной предрасположенностью, и опасаться за здоровье не следует. А при хорошо тренированном сердце, тем более в молодом возрасте, сниженная частота сокращений - вполне естественное явление.

✓ *На ЧСС, как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения, влияет и прием ряда препаратов - может потребоваться коррекция курса лечения.*

## Ритмичность

Существует две фазы работы сердца: сокращение (когда оно проталкивает кровь по сосудам) и расслабление. Важно, чтобы смена фаз происходила ритмично. Если сокращается первая фаза, организм недополучает питательные вещества и кислород. А если вторая - сердце накапливает усталость и работает в режиме перегрузки.



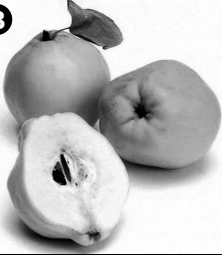

Нарушение ритма может быть вызвано как органическими поражениями в тканях сердца (ишемия, миокардиты и т. д.), так и нарушениями функционального характера - неврозами, сбоями в работе эндокринной системы и т.д.

Существует несколько видов нарушения сердечного ритма (аритмии). Например, мерцательная (абсолютно неправильный ритм - наиболее опасная форма) и экстрасистолия, характеризующаяся внеочередными сокращениями. И, хотя пропуск удара или «лишний» удар, далеко не всегда свидетельствуют о проблемах с сердцем (если только они не сопровождаются болью в груди и/или одышкой), а могут быть следствием переутомления или стресса, игнорировать их нельзя: при некоторых аритмиях увеличивается риск инсультов, сердечной недостаточности и внезапной смерти. Обратитесь к кардиологу для обследования.

## Наполнение

Наполнение пульса тоже способно рассказать о том, хорошо ли работает сердечно-сосудистая система. Например, слабый, вялый пульс - один из симптомов сердечной недостаточности. А по напряжению артериальных стенок можно выявить гипертонию: чем сильнее приходится надавливать на артерию, чтобы оценить пульс (если у пациента нет атеросклероза), тем выше у него давление.

# Отдыхай!

Индейский шалаш						Козырь против всех улик							
<b>4</b>	<b>1</b> 	Страна	Калым по своей сути		"Учительница" Буратино	Сердце Турции		<b>2</b> 		Военно-расстрельный суд			
			Ватага шумливой ребятни		Спортивная шпага	Подножие, постамент							
	Первый космический турист	Имя писателя Стивенса		Оперный тенор Лучано ...									
			Город в Италии						"Визави" Катиона		Стопкран		
	Мясная мякоть	Атолл - "тезка" купальника					Большой мягкий сверток			Мультик из Японии			
			"Человек ниоткуда" (актер)	Неформал типа Боба Марли									
	Пиксельное изображение	Чурка для игры в городки				Римская Гера							
			☺ ☺ ☺ - Как ты познакомился со своей женой? - Да друзья позвонили, пригласили на свадьбу. Сказали, мол, женихом будешь. Думал - пошутили...										
"... Махно смотрит в окно"		Канатная пенька				<b>2</b>		Тракторное масло		Бегун-суперстайер			
				И куртка, и штат США		Лучший певец в клетке	Набор сотрудников						
Дынное дерево		Поэма о гибели Трои						Картошка из фаст-фуда		"Дочь" Бии и Катунки			
				Гитарист группы "Би-2"		Дебют поэта - ... пера	Защитник зубной эмали						
	Клятва у флага	Жаргон недо-рослей	<b>1</b>			Мини-парк в городе							
	Краткая историческая справка						Коллега Петрова по перу						
	<b>3</b> 						Ереванский коньяк		<b>4</b> 				
				Лавка "Пивоводы"									
				<b>3</b>	Бой-френд Барби								
	Противник мясоедения												

## Лицо с обложки



### “ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА”:

#### Джессика Честейн рассказала о самой пронзительной картине этой весны

13 апреля на экраны вышел фильм, снятый по мотивам мирового бестселлера Дианы Акерман “Жена зрителя зоопарка”. Это реальная история отважного подвига зрителей Варшавского зоопарка Яна и Антонины Жабинских, давших убежище и сохранивших жизнь более чем 300 евреям во время Второй мировой войны. В 1965 году Израиль присвоил семье Жабинских титул праведников народов мира, поставив их в один ряд с такими героями, как Ирена Сендлер, Рауль Валленберг, Владислав Бартошевский и Оскар Шиндлер. Известный новозеландский режиссер Ники Каро воссоздала на экране события и атмосферу Варшавы времен войны.

Исполнительница главной женской роли в фильме - всемирно известная актриса, лауреат премии “Золотой Глобус” Джессика Честейн - рассказала в рамках промо-кампании картины о своей поездке в Освенцим, любви к животным и съемкам в тандеме с лучшим актером 2015 года, по версии GQ, Даниэлем Брюлем.

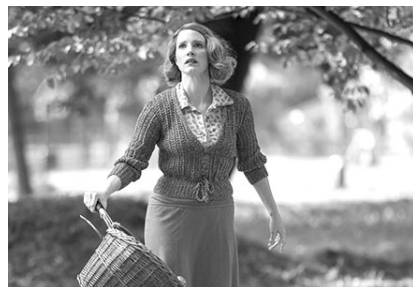
«Я считаю, всем будет полезно посмотреть этот фильм, потому что он рассказывает историю с нового ракурса», - обещает Джессика в интервью.

**- Джессика, расскажите о своей героине и сюжетной завязке картины.**

- Моя героиня Антонина Жабинская - жена Яна, зрителя Варшавского зоопарка. Они вместе

работают в зоопарке, который сильно пострадал при бомбардировке в начале войны. Евреев переселяют в гетто, Антонина с мужем, рискуя собственной жизнью и жизнью своих детей, вывозят людей из гетто, чтобы укрыть их в зоопарке.

**- Сложная тема. При этом съемки проходили в наше вре-**



**мя, вокруг были дети, животные - это усложняло процесс?**

- На самом деле я обожаю сниматься с животными и детьми. Процесс кажется сложным, потому что они абсолютно непредсказуемы. Никогда не знаешь, чего от них ожидать. Они постоянно могут тебя удивлять, и именно это мне и нравится. Кроме того, я просто люблю животных и детей. Мне помогло общение с дрессировщиками.

Например, перед съемками сцены со слонихой Лили я кормила ее яблоками. Перед командой “мотор” я показывала ей яблоко, а потом отходила и прятала его. Она всегда знала, что у меня есть лакомство для нее. Поэтому в сцене, в которой она со мной играет, она на самом деле ищет яблоко. Это такая маленькая хитрость.

**- Насколько трудно было готовиться к роли Антонины?**

- В первую очередь я прочитала книгу “Жена зрителя зоопарка”, чтобы понять свою героиню и лучше вжиться в роль. Чтобы полностью погрузиться в атмосферу я посетила Освенцим, мне было очень важно почувствовать энергию места, ощутить отголоски той трагедии, хотя, конечно, до конца осознать, что там происходило, невозможно. Я была в Варшаве, я была в знаменитом зоопарке, встретила с дочерью Антонины, Терезой, побывала в гостях в их доме, изучила старые фотографии этой удивительной семьи.

**- Какие у вас впечатления от работы с режиссером Ники Каро?**

- Она человек сильных убеждений, невероятно умная, энергичная - для меня это очень важные качества в режиссере. Ники словно жила этим фильмом. Она поддерживала меня, когда я пробовала какие-то новые для себя и рискованные приемы. Ники всегда была готова пойти навстречу.

**- А с Даниэлем Брюлем, играющим Лутца Хека?**

- Я большая поклонница Даниэля Брюля. У него потрясающее чувство юмора. Даниэль создавал на площадке атмосферу легкости и непринужденности, что, на мой взгляд, помогало нам всем. Между дублями Даниэль находил время нас посмешить. Это было очень важно для всех членов съемочной группы, потому что сама тема фильма очень тяжелая. И не менее важно это было для персонажа Даниэля, потому что он играет достаточно темную личность. Ему удалось придать своему герою человечности, которая обычно не присуща людям с черной душой.

**- Джессика, чем “Жена зрителя зоопарка” может при-**



**влеч зрителей, которые обычно избегают тем, затронутых в этой картине?**

- Фильм раскрывает историю с новой, непривычной точки зрения. Когда я училась в школе, мы очень мало читали о роли женщин в истории. История Антонины глубоко меня тронула и вдохновила. Это фильм о надежде, семье и любви. О том, какие бы ужасы ни происходили, как бы тяжело ни было, любовь никогда не умрет. Все плохое рано или поздно кончается. На мой взгляд, героизм слишком часто ассоциируется у нас с насилием. Герои защищают других людей или сражаются за родину - отсюда у многих сложился именно такой образ героя. Однако, есть и другие способы проявить отвагу и смелость. На мой взгляд, Антонина отличный тому пример. Она проявляет сострадание, которое требует огромных душевных сил.



Режиссер Ники Каро и Джессика Честейн

## ФИЛЬМ С МЕРАБОМ НИНИДЗЕ ПРЕТЕНДУЕТ НА “ЗОЛОТУЮ ПАЛЬМОВУЮ ВЕТВЬ”

Кинофильм “Луна Юпитера”, главную роль в котором сыграл известный грузинский актер Мераб Нинидзе, стал участником официальной конкурсной программы 70-го Каннского кинофестиваля, который пройдет на Лазурном берегу Франции 17-18 мая 2017.



Основная программа смотра насчитывает 18 картин. Среди них — фильм российского режиссера Андрея Звягинцева, работы французских режиссеров Франсуа Озона, Мишеля Хазанавичуса и Жака Дуайона, украинца Сергея Лозницы, австрийца Михаэля Ханеке, американки Софии Копполы, японца Киси Куросавы и других.

В фильме “Луна Юпитера”, венгерского кинорежиссера Корнелия Мундруцо, вместе с Нинидзе сыграли такие актеры, как как Дьёрдь Черхальми, Моника Балъзаи и Дзомбор Джегер.

Фильм рассказывает про молодого мигранта, который был заст-

релен при попытке нелегально попасть в Венгрию, после чего он приобрел способность преодолевать гравитацию. Музыка к фильму написал композитор “Макбета” и “Чужого: Завет” Джед Курцел. Вести церемонию открытия и закрытия фестиваля будет знаменитая итальянская актриса Моника Беллуччи. Фильмом открытия станет работа Арно Деплешена “Призраки Измаила”.

Председателем жюри киносмотр в этом году станет испанский режиссер Педро Альмодовар.

Ежегодно в мае на французском Лазурном берегу в курортном городе Канне проходит один из самых

престижных кинофестивалей в мире, относящийся к категории А — Международный Каннский кинофестиваль. В 2002 году Международный кинофестиваль получил официальное название “Каннский фестиваль”. Главная награда фестиваля — “Золотая пальмовая ветвь”.

Мераб Нинидзе родился 3 ноября 1965 года в Тбилиси. Выпускник Тбилисского театрального института имени Шота Руставели (мастерская Гизо Жордания), дебютировал на театральной сцене в 1980 году, а в 15 лет в спектакле “Ричард III” режиссёра Роберта Стурра сыграл принца Эдварда.

В 1992 году Мераб уезжает в Великобританию, а оттуда в 1995 году в Вену (Австрия), где живет и работает в настоящее время.

Дебют Мераба Нинидзе в кинематографе состоялся в 1984 году в картине Тенгиза Абуладзе “Покаяние”, где он сыграл внука престарелого диктатора. Впоследствии актер успешно сыграл в таких кинолентах, как “Лунный папа” Бахтияра Худойназарова, “Нигде в Африке” Кароли Линк, “Бумажный солдат” Алексея Германа-младшего, “Любовь с акцентом” Резо Гигинеишвили, “ЧБ” Евгения Шелякина и других фильмах. В 2012 году Нинидзе стал обладателем “Золотого ангела” за лучшую мужскую роль на Санкт-Петербургском международном кинофестивале (“Вторжение”, Германия-Австрия, режиссер Дито Цинцадзе).



# СЕБЕ ЛЮБИМОЙ

**«Не будь эгоисткой!» - с детства твердят нам и родственники, и учителя. Между тем, умение регулярно думать о себе – великое качество. Именно оно придает сил в трудные минуты и помогает обрести внутреннее равновесие.**

Оставить детей на мужа и пойти на встречу с подругами - эгоизм или естественная потребность? Разумеется, второе! Общаясь с приятельницами, вы улучшите настроение и выговорите суточную норму 10 тысяч слов (мужья, согласитесь, редко готовы нас слушать так же долго и внимательно). В результате, домой вы вернетесь умиротворенной и соскучившейся. И всем от этого будет только лучше! Отправиться в SPA-салон, когда денег едва хватает от зарплаты до зарплаты - эгоизм? Нет, это нормальная и необходимая забота о себе, которая поможет перевести дух и набраться сил. В общем, да здравствуем мы и наши желания!

**Хорошие отношения с миром.** Помните заповедь: «Возлюби ближнего своего, как самого себя»? Вся соль в концовке: по-настоящему тепло относиться к людям можно, только если отдаешь должное и себе самой.

**Уважение людей.** Управлять эгоисткой нельзя: вы не позволяете манипулировать собой, не соглашаетесь перерабатывать бесплатно и всегда отстаиваете собственные интересы. Все это, как ни странно, меняет отношение к вам окружающих в лучшую сторону.

**Уверенность в себе.** Для критиков у великой Шанель был один ответ: «Мне наплевать, что вы обо мне думаете. Я о вас не думаю вообще». Повторяйте эту фразу каждый раз, когда начинаете сомневаться в себе. Помогает!

**Четкая позиция.** Вечная, как мир, аксиома «я о себя одна» не требует доказательств: заботьтесь о себе, не испытывая укоров совести. Если не вы, то кто же! И еще одно: у тех, кто умеет уверенно отказывать

в неуместных просьбах, освобождаются силы и время на себя, близких и на искреннюю помощь другим.

**Успех.** Все просто: тот, кто любит себя, верит в свои силы, не боится менять жизнь и идет прямо к цели. Чтобы все сложилось, вы должны нравиться не другим, а прежде всего себе.

### А КАК У ВАС?

Этот простой тест поможет определить уровень вашего эгоизма. Достаточен ли он или нужно немного его повысить? Поставьте плюсы напротив утверждений, с которыми согласны.

● Ваша жизнь строится вокруг мужа, детей, родителей. Они обуты, сыты, а у вас нет времени спокойно выпить кофе по утрам.

● В последнее время вы все постоянно путаете и многое забываете.

● Вы устааете от детей, хоть и стесняетесь в этом признаться.

● Вы часто плачете и легко вспыхиваете.

● Вы не любите отказывать людям и не помните, когда делали это в последний раз.

● Секс? На это нет времени.

● Больше всего на свете вы хотите забраться под одеяло и проспять двое суток подряд.

**Получилось больше 3 плюсов? Значит пришло время «включить эгоистку»!**

### ВОСПИТАНИЕ ЭГО

Научиться по-настоящему думать о себе совсем не так просто, как кажется. Да, есть счастливицы, обладающие этим качеством практически с рождения. Но, увы, большинство из нас к ним не относится, поэтому,

**ГЕОРГИЙ АБРАМЯН,**  
автор тренингов по эгоизму:

Современный эгоизм - это умение не зависеть от социального давления. В эго-действиях есть ответ на вопрос: «Что я на самом деле хочу привнести в мир?» Поэтому, они не только полезны лично вам, но и весьма плодотворны в целом. Только человек с сильным эго способен активно развиваться, не сильно заботясь о других и не сильно заботясь о прошлых неудачах. Это именно эгоисты делают лучше жизнь родных и близких, развивают бизнес, города и страны - все зависит лишь от того, куда они обратят свою энергию. Отличить здоровый эгоизм от равнодушия просто. С чем связаны ваши цели? С получением личной выгоды? Или, помимо этого, они направлены и на то, чтобы сделать счастливее близкого (или, наоборот, ваши цели?) человека? Если есть те, чье благополучие для вас значительно важнее любых материальных благ, о равнодушии речь точно не идет.

придется немного поработать над собой.

**Хвалите себя перед сном за то, как прожили этот день.** Если вы всерьез проанализируете его, наверняка выяснится, что поводов гордиться собой у вас немало. Так не стесняйтесь же!

**В ответ на просьбу ребенка принести ему чай в комнату, не кидайтесь сразу же кипятить воду.** Сначала подумайте: «Удобно ли мне заваривать чай прямо сейчас? Или это ущемит мои интересы?» Ответы на эти вопросы и должны определять ваши действия во всех подобных ситуациях. И не нужно оправдываться за то, что вы немедленно не метнулись на кухню. Имеете полное право!

**Составляйте списки своих желаний** и реализуйте их одно за другим, не обращая внимание на удивление или неодобрение окружающих.

**Перестаньте стремиться «пронести впечатление»:** пусть люди любят вас такой, какая вы есть. Ну, или не любят. Тоже не катастрофа. В любом случае постоянная готовность угождать и подстраиваться под других еще никого не сделала счастливым.

**Находите время побыть наедине с собой** (без музыки, друзей, телевизора и т.д.). Для начала будет достаточно 20-минутной прогулки на свежем воздухе, пару раз в неделю.

**Внимательно относитесь к негативным эмоциям,** давайте им выход и не ругайте себя за то, что испытываете «что-то нехорошее».

**Будьте взаимно эгоистичны.** Хотите, чтобы вас прекратили использовать? Позвольте и другим людям право проявлять здоровый эгоизм в отношениях с вами.

**Некоторые события в жизни никак не забыть. Уж и годы пройдут, и обстоятельства изменятся, а совесть все так же мучает. Болит душа, не в силах отпустить прошлое.**

**Д**вадцать шесть лет прошло с тех пор. Кажется, целая вечность. Теперь я уже самостоятельная счастливая женщина, а все никак не могу забыть случившегося тогда. Закрываю глаза и вижу его - бывшего мужа, которого я... погубила.

Это было в 1990 году. Я, 17-летняя студентка, дочь руководителя завода, вышла замуж за перспективного парня из приличной семьи. Несмотря на трудные времена и кризис, мы жили более чем в достатке. Ездили отдыхать за границу, почти ни в чем себе не отказывали. Единственное, что омрачало нашу жизнь, это отсутствие детей. Мы о них мечтали, но забеременеть у меня не получалось. А после двух лет неудачных попыток услышали вердикт врачей: у Антона почти стопроцентное бесплодие! Сначала очень расстроились, а потом в голову пришла мысль усыновить ребенка. Все решили сохранить в тайне.

Я обдумала план действий: мы объявим всем радостную новость, затем я начну изображать из себя беременную, изоблаживая под одеждой подушку. Перед «родами» мы уедем в соседний город, поселимся там в гостинице, а вернемся уже с малышом. Антону моя затея не понравилась: он не хотел обманывать родителей. Но насмешки друзей по поводу того, что мы никак не можем обзавестись детьми, изменили его мнение. Антон дал добро.

Вместе мы отправились подавать документы на усыновление: усердно обивали пороги инстанций, ездили в детдома и интернаты. Это было в далеком 1992 году, когда в стране еще отсутствовали социальные проекты по усыновлению, и взятый ребенок в семью было непросто. Нас поставили на очередь, предупредили, что ждать придется не менее пяти лет. Причем, когда придет время, не мы будем выбирать себе малыша, а руководство учреждения само выдаст нам воспитанника по своему усмотрению. Наши предпочтения по поводу пола ребенка, его внешности и наследственности никто учитывать не будет. Если бы я обратилась с этой проблемой к отцу, у меня тут же на руках оказался бы любой понравившийся малыш из любого детдома! Но я не хотела раскрывать тайну усыновления ни перед кем и билась собственным лбом обо все препятствия.

Мы согласились с условиями усыновления, покорно сдали документы и начали ждать. Уже придумали имя ребенку, гадали, какой он будет... Мы уже любили его! Но время



## ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...

шло, а ничего не менялось. Очередь до нас не доходила. С Антоном мы начали ссориться. И в этот момент кто-то из моих знакомых посоветовал: роди от другого, а Антон пусть думает, что это его ребенок. Не сразу, но я согласилась и изменила супругу. После обмана не могла ни есть, ни спать - было стыдно. Однако, желание стать матерью оказалось сильнее, чем желание быть порядочной и честной женой. Поэтому, когда беременность так и не наступила, я решилась еще на одну измену, так сказать, на повторный шанс, но уже с новым человеком. Так за год я поменяла несколько партнеров, но беременность так и не наступила. Зато изменять мужу мне понравилось, я вошла в раж - это было захватывающе! Эмоции зашкаливали, жизнь, наполненная новыми знакомствами и впечатлениями, кипела! Не то что домашняя рутина.

Так продолжалось два года. Супруг догадывался, что я его обманываю, ему об этом твердили со всех сторон. Он не верил сплетням и оправдывал меня, чуть ли не с кулаками накидываясь на всех, кто порочил имя его жены. А я настолько завралась, что однажды не выдержала и призналась мужу во всех изменах. И добавила, что не создана для скучной и пресной семейной жизни, поэтому, нам необходимо развестись.

Я буквально выгнала Антона из дома. Помню, он стоял у калитки с узелком, в котором были его вещи, и плакал. Развели нас быстро: делить было нечего. Антон тяжело переживал разрыв, впал в жуткую депрессию, долго лечился у специалистов.

Лечение, видимо, не помогало. Он начал меня преследовать, устраивая «случайные» встречи, караулил везде, говорил, что любит и жить без меня не может. Уговаривал сойтись и снова жить вместе. Я же всегда грубо и резко отказывала, смеялась над ним, называла слабаком.

А потом я забеременела от одного из своих ухажеров! Очень обрадовалась, но парень от ребенка отказался. Антон же, узнав о моей ситуации от общих знакомых, пришел ко мне. Как сейчас помню - переступил порог дома, опустился на колени и предложил жить вместе, пообещав растить малыша как своего родного. Я высмеяла экс-супруга, обозвала чудаком, прогнала. И... сделала аборт. Антон так расстроился, что попытался свести счеты с жизнью. Взял у друга машину и поехал кататься. Сказал, что специально врежется во что-нибудь, чтобы разбиться насмерть. Не вышло - остался жив. После аварии долго выкарабкивался, но так и не справился. Начались серьезные проблемы со здоровьем, а через пару лет Антон умер.

Эта история многолетней давности не дает мне покоя до сих пор. С родственниками Антона мы хорошо общаемся, они ни разу не упрекнули меня и ни в чем не обвинили. А мне стыдно перед ними за то, что моя жизнь сложилась удачно. Я - многодетная мать, мы с мужем растим троих детей. Как бы я ни была занята, стараюсь каждое утро молиться за бывшего мужа. При жизни он не был счастливым, так пусть хоть на том свете ему будет хорошо.

**Анна.**





## МАКСИМ ГАЛКИН: "САМЫЕ СИЛЬНЫЕ МУЖИКИ - ПОДКАБЛУЧНИКИ"

**Максим Галкин впервые согласился сниматься в своем замке в деревне Грязь вместе с детьми. Но в кадр вошел только Гарри. Лиза отказалась наотрез. Она уже собралась в бассейн, у нее прическа - пучок, и менять ее она не намерена. А решение женщины в этом доме - не обсуждается.**

**Н**а втором этаже слышен смех детей, скоро мама будет укладывать их на дневной сон. Максим весел и легок, это настораживает. Он постоянно шутит, он предлагает съемочной группе чай с конфетами. Вокруг и хай-тек, и какой-то невероятный антиквариат, о котором хозяин готов рассказать кучу историй, и капризные лианы, за которыми он лично ухаживает. Он знает каждый скот и срез в своем доме. И шутит, шутит, мы смеемся. Но так хочется увидеть его серьезным.

**- Максим, каким ты становишься, когда выходишь из образа?**

- Я в него не вхожу, поэтому, куда не выхожу. У меня нет образа. На сцене я такой же, как и в жизни. Образ — это ведь не прическа и не одежда. В моем понимании — это все-таки характер, манера поведения. Даже в какой-то степени мировоззрение. В этом смысле я образ не меняю.

**- Ты такой большой ребенок. Или это ложное впечатление?**

- Плох тот артист, который в душе не ребенок. Он должен сохранять

непосредственность в общении и неподдельность в эмоциях. Не должно быть успокоенности, которую я наблюдаю у многих коллег. Я к таким людям не отношусь абсолютно. Потому, что все мои достижения, все материальные блага, которые вокруг, никогда не были для меня самоцелью. Да, это замечательно, но не более того. Допускаю, что это покажется неискренним — ведь все знают, что у меня недорогой дом, что я не аскетичен в быту и никогда этого не скрывал. Но для меня это вещи не взаимосвязанные. Я много гастролирую по стране. И мой гонорар очень сильно зависит от того, в каком зале я выступаю...

**- У тебя бывали периоды простоя?**

- Никогда. Если вдруг и возникает какой-то перерыв, я автоматически начинаю искать зрителя. Два случайных человека, попавшихся на пути, становятся зрительным залом. У артиста должны гореть глаза. А глаза у человека горят только в нескольких случаях: если он влюблен, если он по-прежнему с удивлением смотрит на мир и все окружа-

ющее является для него подарком. И еще — тщеславное желание доказать, что ты состоятелен как творческая единица, что ты — можешь.

**- Вроде ты уже все давно доказал.**

- Тут важна не цель, а сам процесс. Есть какая-то природная энергия, когда тебе всегда хочется удивлять. Это свойство характера: я все время чувствую себя неуспокоенным, мне постоянно нужно что-то делать, мне все интересно, и Бог дал мне возможность делать то, что мне самому нравится. Что касается амбиций в прямом смысле, у меня их никогда не было.

**- Как-то не верится, что у тебя не было амбиций.**

- Постараюсь объяснить... Когда у меня был первый успех, бешеный, неожиданный, совершенно сногшибательный, — я выступал в Доме литераторов, на закрытии 60-го юбилейного сезона. Я в первый раз вышел на такую сцену, это было мое пятое выступление в жизни, я, конечно же, не считал себя артистом. Но я сам придумал свой номер, написал текст. В зале сидели министр культуры, известные актеры, писатели, на сцене во время моего выступления находился Сергей Владимирович Михалков. Сливки общества, элита. И вот у этой элиты я, 17-летний, вдруг срываю шквал аплодисментов. Министр культуры мне говорит, что я спас вечер, Борис Брунов приглашает меня в Театр эстрады, Михаил Глузский жмет мне руку, Сергей Владимирович Михалков спрашивает, а что я имел в виду в такой-то фразе... Вот в тот момент мои амбиции были полностью удовлетворены. Я понял, что я могу. Дальше я просто смешил людей.

**- А у тебя не "снесло крышу" от такого успеха?**

- Нет. Наоборот. Я был уверен, что получил свои 15 минут славы и больше это не повторится. Никогда не вел дневников, но в тот раз записал, кто и что мне сказал, — чтобы не забыть, чтобы рассказать маме, а при случае — и своим потомкам. Я считал, что это пик моей эстрадной карьеры. Поэтому, ничего мне не снесло. Я продолжал учиться в университете и следующие три года просто выступал там, куда меня звали. Я до сих пор пребываю в ощущении, что на эстраде для меня свет клином не сошелся, если пойму, что выдохся, — займусь чем-нибудь другим.

**- Твой отец был высокопоставленный военный, генерал-полковник. Ты рос в строгости?**

- Не то чтобы в строгости, но дисциплина была, меня приучали к порядку. В буквальном смысле — к порядку на письменном столе. В

остальном я был полностью предоставлен сам себе. Учился я хорошо и с удовольствием, не из-под палки.

**- Как-то все очень легко у тебя складывалось.**

- Так и есть. Я думаю, удача присутствовала в моей жизни.

**- Как же ты, будучи почти юнцом, решил заботиться за Аллой Борисовной?**

- Думаю, это наглость врожденная. Мне и Алла говорит, что я всегда наглый был. Смелость, напористость, независимость в собственных суждениях — это все мое. Я понимал, что наша разница в возрасте обязательно будет поводом для осуждения. Но мне было все равно. Если я полюбил человека, мне плевать, что подумают и как будут трактовать мои поступки.

**- Тем не менее, давление было и тебе наверняка через многое пришлось пройти?**

- Не пришлось, потому, что я на этот счет не парюсь. Я четко знаю, чего и как я хочу. Второе — крепкая семейственность. У меня хорошая опора, я вырос в любви и гармонии, и пример моих родителей всегда у меня перед глазами. Хотя их уже нет... Третье — это любовь людей, которые получили радость от моих выступлений. Таких людей очень много, и это большая поддержка. Мнение людей, которые радость не получили, меня не касается. И вообще, зритель, который приходит на твой концерт, — лучшая "охранная грамота". Такой мощный щит от любых нападков.

**- Ты легко смирился с тем, что остаешься на втором плане, в тени женщины, с которой живешь?**

- Ты просто любишь человека, периодически вспоминая, что он еще и великий. Знаешь, бывает влюбленность в образ, в диву на сцене. Я всегда был поклонником Аллиного творчества и сейчас считаю, что она лучшая. Но влюбился я в Аллу, а не в Аллу Пугачеву. Это первое. Второе: когда ты человека любишь, тебе совершенно не сложно быть на вторых, на третьих ролях. Мне вообще все равно. Мне не свойственна актерская ревность. Мне не свойственна творческая зависть. Мне не свойственны любые комплексы по поводу того, на каком я месте где бы то ни было.

**- А как же мужское эго?**

- Если мужик в себе уверен, то какие у него могут быть рефлексии и переживания? Конечно, тут у нас есть традиция... Но в этом отношении я абсолютно не местный. У нас способность идти на уступки всегда считается признаком слабости. Для меня это, наоборот, признак силы и зрелости. Если человек может себя задвинуть, свое "я" в про-

странстве сжать и выпустить кого-то на передний план — для меня он сильнее. Конечно, если он это делает не из страха или корысти. А тот, кто к своему "я" относится так трепетно, что малейшее отставание становится причиной страшных терзаний, — слабак. Самые сильные мужики, которых я знаю, — подкаблучники.

**- А ты?**

- То так, то сак. Я в этом не вижу ничего плохого. Хотя у нас с Аллой паритет, мы общаемся на равных.

**- И как тебе удалось так гармонично расставить приоритеты в отношениях? По нынешним временам это огромная редкость.**

- Как и в профессии, тут все происходило органично, само собой. Сначала ты находишь человека, который тебе близок, с которым тебе интересно поговорить и легко помолчать. А нам с Аллой до сих пор интересно друг с другом... И ты с ним живешь, взрослеешь. Когда у нас уже сложились серьезные отношения, мы жили сначала на разных площадях, потом стали жить вместе. И обнаружили, что и вместе у нас все прекрасно, мы готовы видеть друг друга утром и вечером, и нам это не в тягость. Мы поселились в ее квартире в Москве. У нас не было прислуги, Алла готовила, я мыл посуду. И так продолжалось год, два, три. И я был всем доволен, это очень важно. Когда у тебя нет претензий ни к человеку, с которым ты рядом, ни к судьбе, которая так разложила свои карты, ты просто живешь и получаешь удовольствие от жизни. И в какой-то момент думаешь: почему бы не узаконить эти отношения? И мы узаконили. К тому моменту уже и дом был готов, который я строил "на вырост", для семьи. А потом Алла сказала, что есть возможность иметь общих детей, и это было счастье!



**- У тебя уже достаточно большой отцовский стаж — детям 3,5 года. Сейчас можно с определенностью сказать, как на тебя повлияло отцовство?**

- Конечно, отцовство полностью перевернуло мой взгляд на жизнь. Я даже не помню, чем жил до этого. Сейчас я абсолютно притянут семьей как центробежной силой. Жена и дети являются центром вселенной, все остальное крутится вокруг. Изменилось все — начиная с распорядка дня. Я себя переструктурировал и почти полностью перестал себе принадлежать, чему очень рад.

**- У тебя девочка и мальчик. К ним нужно искать разный подход?**

- Конечно. Сложность в том, что они очень ревнуют родителей, соперничают за наше внимание. Причем Лиза в этом плане взрослее. Она чаще уступает Гаррику. А тот этим пользуется. И воинственно забирает на свою сторону меня, например. Видимо, в отца пошел, наглый. Приходится это постоянно уравнивать, чтобы внимание уделялось всем. Я все время думаю: так, вчера утром я сначала зашел к Гаррику, значит, теперь надо сперва к Лизе зайти. Понятно, что они получают все поровну, мы воспитываем в них уважение к личному пространству. С первого месяца их жизни я с ними общаюсь как со взрослыми людьми. То есть не сюсюкаю, не делаю скидку на то, что они маленькие, не даю специальные "детские" ответы на их вопросы. Я объясняю все как есть, только простыми словами. И они так же общаются, по-взрослому.



### 662 БРОДЯЖКИ ЧАРЛИ СОБРАЛИСЬ В ЗВЕЗДУ

Поклонники американского актёра и режиссёра Чарли Чаплина отметили 128-ю годовщину со дня его рождения. Фанаты устроили флешмоб в Швейцарии в городе Веве, где Чаплин провёл последние 25 лет жизни.

622 участника флешмоба в образах бродяжки Чарли собрались в большую звезду на лужайке перед домом актёра.

Чарли Чаплин родился 16 апреля 1889 года в Лондоне, в семье эстрадных актёров. Ещё будучи малышом он потерял отца, а вскоре и мать, оставшись вдвоём со своим братом. Некоторое время ему даже пришлось бродяжничать и пережить все невзгоды приюта.

Свою первую роль в театре Чаплин получил в 14 лет. В 18 лет он подписывает контракт с киностудией «Кистоун» и перебирается жить в Лос-Андже-

лес. Семь лет спустя в 1914 году он снимает свой первый фильм «Застигнутый дождём». Его хитами было немое кино, которое он продолжал снимать и после появления звукового кинематографа. В фильмах он сначала представлял в образе нагловатого ловеласа, а потом выбрал для себя ипостась бродяги, принёсшую ему всемирную славу. Он создал собственную киностудию «Юнайтед Артистс», где продолжал снимать свои фильмы.

В 40-х его стали обвинять в антиамериканских взглядах, и однажды во время поездки в Лондон, где он представлял новый фильм «Огни рампы», ему был закрыт въезд на территорию США. Чарли Чаплин обосновался в Швейцарии, где опять открыл собственную киностудию и продолжал снимать кино. Артист умер на 88 году жизни.

### МЭТТ ДЭЙМОН СПАС СВОЮ МАЛЕНЬКУЮ ДОЧКУ

Самообладание, проявленное недавно 46-летним актером Мэттом Дэймоном, помогло сохранить здоровье, а возможно, и жизнь его младшего ребенка — дочери Стэллы.

Все случилось в Австралии, где Мэтт Дэймон, его жена Лусиана Баррозо и их друзья — актеры Крис Хемсворт с Эльзой Патаки — решили отдохнуть. Все шло прекрасно, и вдруг Стэлла, которая плескалась на мелководье, отчаянно закричала. Мэтт кинулся к дочери, которая уже выбиралась на берег, припадая на одну ногу. Девочка сказала отцу, что у нее почему-то ужасно заболела нога.

Мэтт осмотрел дочку, обнаружил, что ее нога не только покраснела, но и начала распухать. Он тут же по телефону вызвал «скорую», а сам, подхватив ребенка на руки, бегом доставил ее в ближайшее кафе, где до приезда врачей прикладывал лед к ноге девочки, стараясь уменьшить отек и облегчить боль. Потом медики объяснили Мэтту, что девочку ужалила ядовитая медуза, и если бы врачи не оказали ей своевременную помощь, введя противоядие, все могло кончиться совсем плохо...

Мэтт Дэймон, несмотря



ря на свою чрезвычайную занятость, славится в Голливуде как один из самых примерных отцов семейства. Актер воспитывает троих дочерей, рожденных в браке с Лусианой (кроме Стэллы, это 10-летняя Изабелла и восьмилетняя Джия), и дочь своей жены от предыдущего брака Александрию. И хотя тишины и покоя, как признался актер, в его доме не бывает практически никогда, он несколько не жалеет, что стал многодетным отцом. Напротив, как утверждает Дэймон, именно женитьба и появление детей сделали его по-настоящему счастливым человеком.

### СТИВИ УАНДЕР СОБРАЛСЯ ЖЕНИТЬСЯ В ТРЕТИЙ РАЗ

Легендарный певец Стиви Уандер собрался под венцом в третий раз. Стиви, которому через месяц исполнится 67 лет, решил узаконить отношения со своей любимой — 42-летней Томикой Робин Брэйси. Они живут вместе уже 5 лет, и за это время она осчастливила его двумя дочками. Известно, что свадьба состоится 17 июня на Ямайке. На церемонии ожидается множество гостей — знаменитостей из музыкального мира, однако, их имена пока не разглашаются.

Стиви сообщил, что он собирается задействовать



в свадебной церемонии всех своих детей, а ихнего немало. Помимо дочек, которыми осчастливила его Томика, у Стиви есть еще семеро отпрысков от пяти женщин.

Первый брак певца — с

певицей Сиритой Райт, который длился всего два года (с 1970-го по 1972-й), был бездетным. Старшую дочку Айшу и сына Кейта ему родила подруга, актриса Иоланда Симмонс. Еще одного сына родила воз-

любленная певца Мелоди Маккалли. Имя матери следующего сына и дочери Стиви удалось сохранить в тайне. Что же касается второй супруги певца — Кай Миллард, то она подарила ему еще двух сыновей.

Как рассказал Уандер, он пригласил всех своих детей на свадьбу, его дочкам предстоит стать подружками невесты, а сыновьям — друзьями жениха, то есть Стиви. Уандер сообщил также, что он собирается преподнести своим гостям сюрприз, исполнив несколько композиций. Правда, каких именно, Стиви раскрыть отказался.





# МУЖСКИЕ КОМПЛЕКСЫ



### ДОЧКА ВЫРОСЛА

Некоторые отцы боятся потерять дочерей, когда у тех появляется любимый мужчина. В своей любви они заходят так далеко, что у обожаемых дочурок нет личной жизни. Как справиться с этим страхом? Для дочери вы - главный пример. Ваш образ жизни, отношение к жене, бабушке, образ мыслей и, конечно, отношение к ней будут основополагающими в построении ее отношений с мужчинами, и только от вас зависит, станете вы для дочери маяком, к которому она будет стремиться, не сбиваясь с курса. Или, наоборот, будет старательно избегать всех, кто хоть немного похож на вас. Психологи утверждают: любить - значит вовремя отпустить, дать возможность «набить шишек», набраться опыта, стать мудрее. Это и есть жизнь! Помните: вы дали ребенку жизнь, но это не значит, что у вас есть право ею распорядиться!

### НЕ ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ...

Невысокие мужчины часто испытывают комплекс неполноценности из-за маленького роста. Как правило, они агрессивны и напористы. Причина такой агрессивности, скорее, в том, что с детства им пришлось «прыгать выше головы». Однако, быть мужчиной - это не значит иметь только высокий рост и груды мышц. Женщины обращают внимание и на другое - доброту,

надежность, уверенность в себе, обаяние, чувство юмора. Глупая вряд ли это оценит, но зачем вам глупая? Кстати, у мужчин невысокого роста, как правило, красивые и умные жены.

### РЕВНУЕТ ТОТ, У КОГО РЫЛЬЦЕ В ПУШКУ

Патологическая мужская ревность говорит о страхе потерять женщину, оказаться посмешищем. Кстати, чаще всего ревнует тот, у кого рыльце в пушку. Такие мужчины в возрасте часто заводят роман или женятся на молодой женщине. Таким образом пытаются обратить время вспять и вернуть молодость. Это про них в народе говорят: «Седина в бороду - бес в ребро».

### ЛЫСИНА - ЭТО СТАРОСТЬ

С возрастом лысина появляется у каждого третьего мужчины. А вместе с ней смущение, мысли типа: «Вот она, старость». Легендарный Григорий Котовский вопрос с лысиной решил по-кавалерийски: нет волос - нет проблемы. Если у вас образуются плешины, сбрейте все волосы. Гладко выбритая голова смотрится куда лучше! Лысых мужчин женщины любят, чего нельзя сказать о мужчинах с проплешинами. Лысина придает брутальность и сексуальность. Посмотрите на Дмитрия Нагиева, Сергея Трофимова, Брюса Уиллиса - женщины от них в восторге.

### КИНУЛАСЬ В ЛЮБОВЬ КАК В ОМУТ. И УВЯЗЛА КАК В БОЛОТЕ...

Когда у меня вспыхнул роман, я позабыла обо всем. Представляла себя чуть ли не Анной Карениной, только без поезда. Наслаждалась счастьем и донаслаждалась до того, что «пошла за своей любовью». То есть, развелась. Все, что было, на новое увлечение променяла. Муж уговаривал одуматься и обещал все простить. Дети-подростки осуждали и решили остаться с папой. Родные и друзья призывали все как следует взвесить. Но нет - кинулась в любовь как в омут. И утонула. «Небывалая любовь» прошла через год. У бывшего мужа появилась другая женщина. Я осталась у разбитого корыта, как старуха из сказки. И каждый вечер, ложась спать, мечтаю, чтобы моя прошлая жизнь мне хотя бы приснилась...

Наталья В.

### ТОНКОСТИ СЛОВА «СПАСИБО»

- Установлено, что слово «спасибо» помогает быстрее наладить спокойный и приятный диалог даже с незнакомым человеком.
- Раньше чаще использовали слово «благодарю», которое происходит от выражения «благо дарю».
- В Японии вместо спасибо традиционно кланяются.
- В Индии говорят спасибо, подавая милостыню нищему. Так дающий улучшает свою карму, проявляя милосердие.
- В Китае спасибо выражается в постукивании двумя пальцами правой руки по краю стола. Или руками, поднятыми на уровне головы и сложенными вместе как при рукопожатии.

### МОЙ ЗНАКОМЫЙ ПРОСТО ГЕНИЙ...

Решили его родители продать квартиру. Долго искали покупателей, в итоге, появилась семья. Мол, квартира нравится - покупаем. Сами они в другом городе жили, а квартиру для дочери присмотрели, которая поступила в институт. Продали, рассчитались. А мой знакомый стал ухаживать за этой девушкой. В итоге - квартиру продали, сын женился и выехал обратно в квартиру своих родителей.

Инна.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Каждый мужчина мечтает, чтобы отец жены относился к нему не как к зятю, а как к сыну. Это выяснили специалисты из Индии. Любовь тестя для мужчины важнее, чем уважение. А после вступления в брак 47% мужчин и 53% женщин собираются обратиться к родителям супруга (супруги) так же, как к своим собственным.
- Ученые советуют супругам делиться хорошими новостями перед сном. Это укрепляет не только брак, но и здоровье. Такие пары меньше страдают от стресса, у них более близкие отношения. Благодаря такому общению, снижается риск возрастных заболеваний, связанных с беспокойством, бессонницей и бездействием.
- Фотографии и картины, которые находятся в спальне, по мнению психологов, программируют события вашей жизни. Хотите жить дружно и счастливо? Повесьте фото, на которых изображены радостные моменты вашей семейной жизни. На прикроватную тумбочку поставьте свадебные или праздничные снимки. Приятных событий станет намного больше.

**П**равославная церковь вспоминает Иоанна Златоуста несколько раз в году. В частности, 12 февраля, когда были перенесены его мощи.

## ОБЕТ МОЛЧАНИЯ

Кто знает, как сложилась бы жизнь маленького Иоанна, если бы за воспитание мальчика взялся отец, а не мать. Но отец скончался рано, поэтому заботы о ребенке всецело легли на плечи родителей.

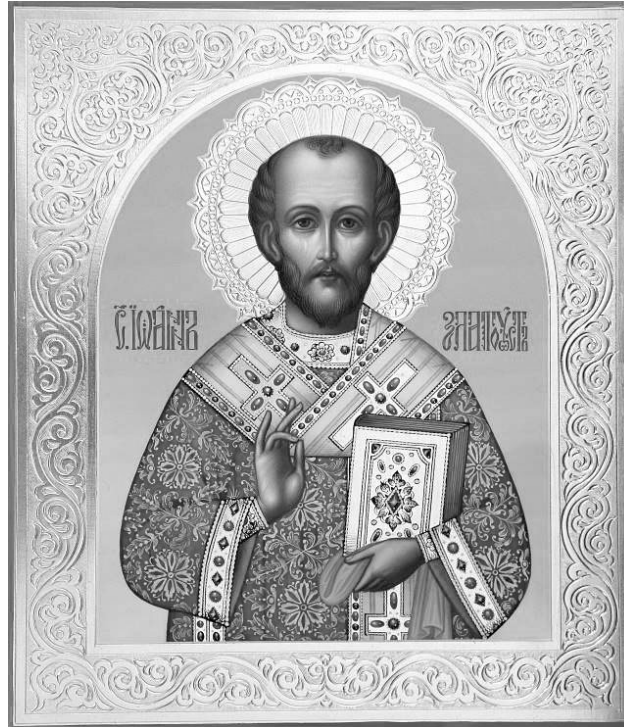
С малых лет Иоанн начал изучать Священное Писание, читать книги, посвященные христианскому учению. Мать, верящая в то, что ее сын особенный, отправляла его к лучшим философам и риторам.

В 367 году Иоанн принял крещение и окончательно укрепился в своей вере. Иоанн верил в судьбу и даже, когда отошла в мир иной его любимая мать, посчитал, что это неспроста. Он решил принять иночество, отойти от всего мирского. Ему предлагали разные блага - например, приглашали занять епископскую кафедру, - но юноша отказывался.

Куда более интересно ему было читать христианские учения. Он досконально разбирал их и очень хотел донести до людей всю их суть. Написал свою первую серьезную книгу - «Шесть слов о свяществе» и понял, что, видимо, в этом его предназначение - просвещать. Иоанн продолжил писать и тогда, когда решил на целых четыре года обосноваться в пустыне, вдалеке от людского шума. После этого он два года провел в глухой пещере. Иоанн не просто пребывал в одиночестве, но еще и в молчании. За двадцать четыре месяца он не проронил ни слова, даже молился про себя.

## ДОЛГИЕ МУЧЕНИЯ

Возвращение в мир было вынужденным - Иоанн серьезно заболел. Он вернулся в родную Антиохию, продолжил пи-



# ИОАНН ЗЛАТОУСТ

**Православные христиане молятся перед иконой Иоанна Златоуста, прося о даровании ума, мудрости, помощи в учебе и освоении всего нового и неизведанного.**

сать книги - «О провидении», «Книга о девстве». Но особый талант его заключался не только в писательстве. Когда Иоанн начал провозглашать проповеди, разговаривать с народом, люди поняли, насколько блестяще ему это удается. Даже прозвище ему дали соответствующее - Златоуст. В течение двенадцати лет дважды в неделю он собирал полный храм людей на своих проповедях.

В 397 году Иоанн Златоуст стал архиепископом на константинопольской кафедре. Все деньги, перечислявшиеся ему за его труды, он тратил на благотворительность. Помогал содержать больницы, строил гостиницы для паломников. Так и жил бы он тихо и размеренно, но ему были подготовлены испытания.

В то время у власти стоял император Аркадий. Его женой была Евдоксия, женщина властная и с характером. Однажды она решила конфисковать имущество у жены и детей опального вельможи. Иоанн заступился за несчастных, а Евдоксия с тех пор затаила обиду на архиепископа, посчитав, что уж слишком он много на себя берет. Позже «доброжелатели» подлили масла в огонь, донесли жене императора, что в своих проповедях Иоанн Златоуст говорил о суетных женщинах, и намекнув: это было про нее. Так ли на самом деле все обстояло, Евдоксия разбираться не стала. За оскорбление она приговорила Иоанна к казни, которую позже заменили на изгнание.

Иоанн покорился Божьей воле и уехал из го-

рода. Вот только сразу после его отъезда стали происходить страшные события. Сначала у жены императора случился выкидыш. Потом в городе началось землетрясение. Евдоксия поняла, что это может быть связано с отъездом святого, и слезно попросила Иоанна вернуться.

Златоуст приехал, но ненадолго. Спустя время правитель вновь смилоило милость на гнев и отравило Иоанна в изгнание.

Это было в 404 году, а спустя два года Иоанн Златоуст заболел. Немощного, его собрались перевозить в другое место. Три месяца он из последних сил терпел переезд, но не выдержал. На одной из остановок он понял, что кончина близка. Причастился Святых Христовых Тайн и 14 сентября 407 года умер.

## О ЧЕМ МОЛЯТСЯ?

Иоанн Златоуст был погребен в Комане Понтийских, на территории современной Абхазии. В 438 году мощи старца были перенесены в Константинополь. Согласно легенде, на перезахоронении присутствовал много народу. Люди произнесли: «Прими престол свой, Отче!» И, как ни странно, услышали ответ от Иоанна: «Мир всем!»

Сейчас мощам Иоанна Златоуста можно поклониться в Стамбуле, в соборе Святого Георгия. Кто не имеет возможности приехать лично, молится святому у себя дома, перед его иконой. Обычно Иоанна просят о даровании грамотности - не только ученой, но и духовной. К нему обращаются за мудростью, за терпением в учении. Перед иконой святого можно часто увидеть учащихся школ и институтов - они верят, что старец не оставит их. В минуты отчаяния, когда кажется, что ничего уже не наладится, можно также молить о помощи святого Иоанна Златоуста.





# ИГРЫ В ВОЙНУ

## Что должно вас насторожить?

**Вот бежит по коридору трехлетний малыш с автоматом в руках. Гонится за двумя испуганными сверстницами. Загнал в угол: «Тж-тж-тж!» Расстрелял... Как относиться к таким играм родителям?**

**Н**есколько лет назад, когда росло послевоенное поколение наших отцов, мальчишки с оружием в руках воспринимались как будущие герои, защитники Родины. Сегодня возникают другие ассоциации: грабитель, террорист, киллер... Военных игрушек в магазинах полно: не просто сабли или пистолеты, а реалистичные армии солдатиков, радиоуправляемые танки и самолеты, мечи ниндзя, космические бластеры. Что уж говорить о компьютерных «стрелялках», которые затягивают хуже наркотиков! Мнение психологов на счет таких игрушек неоднозначное.

### РУКИ ВВЕРХ!

Примерно в два года ребенок впервые чувствует агрессию и не знает, что с ней делать. Для мальчика пистолет или сабелька в такой ситуации оказывают разгрузочное действие и помогают выплеснуть накопившиеся эмоции. Кроме того, войнушка помогает ребенку идентифицировать себя как будущего мужчину, победителя (мальчикам - пистолеты, девочкам - куклы), способствует формированию мужских черт характера. Но важно не заиграться.

Психологи советуют следить за двумя вещами. Во-первых, игрушки не должны быть слишком реалистичными и напоминать настоящее оружие (к чему стремятся многие производители). Во-вторых, родителям нужно следить, чтобы ребенок не просто бегал с бластером и крушил

всех налево и направо, желая быть победителем, а придумал легенду, желательно позитивную: он - супергерой, который спасает мир, или агент, освобождающий заложников. Важно сформировать у малыша сознание того, что герой - тот, кто применяет силу для защиты слабых, а не тот, кто побеждает, убивая всех.

Следите, чтобы военные игрушки были безопасны для вашего ребенка и окружающих. Никаких острых сабель и резиновых пульков. Звуковые эффекты тоже нежелательны: они отрицательно сказываются на несформировавшейся детской психике.

### ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

Противники военных игрушек считают, что они не гасят, а провоцируют в детях агрессию. Ребенок может стрелять из рогатки по голубям или



**Предложите ребенку вместе поиграть в его игры. Так вы сможете понять, насколько они безопасны для детской психики**

ранить из пневматики кошек и собак, а то и других детей: таких случаев немало. Объясните ребенку десять, а если потребуется, и сто раз, что нельзя не только стрелять, но и наводить стреляющее оружие на живую мишень. Даже водные пистолеты в этом плане небезопасны.

Если вы заметили, что в процессе игры с оружием ребенок еще больше распаляется, перестает видеть грань между игрой и реальностью, найдите для него другие способы выплеснуть энергию: например, прыжки на батуте и т.п. В случае, когда ребенок выплескивает неподдельную злость и нападает с игрушечным оружием на сверстников, будет не лишним посетить детского психолога. Это могут быть сигналы о заниженной самооценке, большом количестве накопленных обид, причиной которых являются отношения в семье.

### БРАГ НА ЭКРАНЕ

Как только ребенок подрастает, он меняет палку-ружье на бластер в компьютерных стрелялках. В его лексиконе появляются фразы: «Меня убили!», «Я расстрелял», «Замочил» и т.п. Психологи утверждают: чем больше проблем у ребенка, тем охотнее он играет в такие игры, цель которых - убить... И пока в некоторых странах проводят заседания, с целью запретить такие игрушки на правительственном уровне (например, в Германии и некоторых других странах запрещены Doom, Mortal Combat, Manhunt), производители выпускают новые хиты.

В компьютерных «стрелялках» есть и польза: они помогают ребенку расслабиться, снять накопившееся за день напряжение, формируют полезные навыки командных действий, умение выстраивать тактику, отрабатывают реакцию... Но все хорошо в меру. Психологи называют точное время игры, безопасное для психики ребенка: 20 минут в день. Но для современного подростка это ничтожно мало. Вы можете установить свои рамки - например, один час за компьютером при условии выполнения домашнего задания. Часто в голове родителей возникает вопрос: «Если мой ребенок расстреливает на экране монстров, не возьмет ли он потом настоящее ружье, чтобы расстрелять, предположим, одноклассников?» Психологи утверждают, что компьютерные «стрелялки» погашают агрессию, а не возбуждают ее. Проблема в другом: они отвлекают от реальности, заманивая в виртуал. Не выключайте компьютер, не ставьте пароли и не запрещайте играть, а лучше договоритесь с ребенком. И обязательно ненавязчиво контролируйте, во что он играет. И проявляйте искренний интерес, поиграйте вдвоем с ребенком. Так вы станете ему не врагом, а другом.

**В** Интернете и на страницах глянцевого журналов частенько публикуются статьи с заголовками вроде «Женский коллектив. Стратегия выживания». Можно подумать, что речь идет о джунглях Амазонки или экспедиции в Арктику. Мы поговорили с тремя женщинами, не понаслышке знающими обо всех плюсах и минусах работы в женском коллективе, и узнали, как им живется в таких экстремальных условиях.

### МИНУСЫ

**Оксана, администратор торгового зала в супермаркете:** «Что греха таить - всякое бывает. Мы, женщины, народ эмоциональный, поэтому, иногда эмоции бегут впереди логики и здравого смысла. Я недавно отчитала одну кассиршу за невежливое обращение с клиентом. В ответ она устроила форменную истерику. Начала со слов «Вот вы сами постоянно опаздываете», затем долго распиналась про сложную судьбу матери-одиночки, а под конец выдала: «Увольняйте меня, если хотите!» А ведь я всего лишь хотела, чтобы она спокойно приняла замечания к сведению и начала почаще улыбаться покупателям.

Еще мне кажется, что в женском коллективе процветает зависть. На предыдущей работе я видела, как сотрудницы, буквально, затравили девочку, которая одевалась в дизайнерские вещи, явно купленные не на зарплату простой продавщицы. Ну и сплетни, конечно, куда от них деваться. Недавно одна девочка плакала в подсобке, потому, что вся смена с шутками и прибаутками обсуждала ее интимную жизнь с мужем. Сама виновата - нечего было «по секрету» рассказывать приятельнице всякие интимные подробности. Чуть не забыла про обильные. Как только начинается эпидемия гриппа, у половины сотрудниц тут же заболевают дети, и ты не знаешь, как заткнуть дыры в графике. Да и без эпидемий график рабочих смен приходится постоянно перекраивать, ведь дети умудряются болеть даже летом».

### ПЛЮСЫ

**Елена, бухгалтер:** «Я успела поработать в разных коллективах и комфортнее всего чувствую себя на теперешней работе, где собрались исключительно женщины. Я заметила, что если в отделе нет мужчин, то гораздо ярче проявляется женская солидарность. Если в кабинете сидит хоть один самый завалящий мужичок, то женщины начинают соперничать между собой. А без мужчин женщины расслабляются и становятся добрее друг к другу. Всегда можно пожаловаться, на-



# В ЖЕНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

**О женских коллективах любят рассказывать страшные истории. Будто бы в первой половине дня все заняты исключительно сплетнями, во второй - истериками, а в промежутках сотрудницы пудрят носик и делают вид, что работают. Но, так ли уж страшен женский коллектив, как его рисуют?**

пример, на то, что младший ребенок часто простужается, и тебе тут же дадут сто тысяч советов и телефон хорошего иммунолога. И если просто хочется поплакаться на то, что муж и по дому не помогает, и с детьми не занимается, и денег мало зарабатывает, то тебя всегда выслушают, утешат и успокоят. Мне кажется, что тем, кто работает среди женщин, психологи не нужны. «Женсовет» всегда найдет правильные слова.

И если мне нужно пораньше уйти с работы или задержаться с обеда, чтобы отвести ребенка на танцы или сбежать к зубному, то я знаю, что девочки всегда прикроют меня перед начальством. И если мне в рабочее время нужно позвонить классному руководителю сына и выслушать получасовую лекцию о

том, как отвратительно он ведет себя на уроках, то никто не будет косо на меня смотреть. Все остальные сотрудницы прекрасно понимают мои проблемы, потому, что сами через все это прошли».

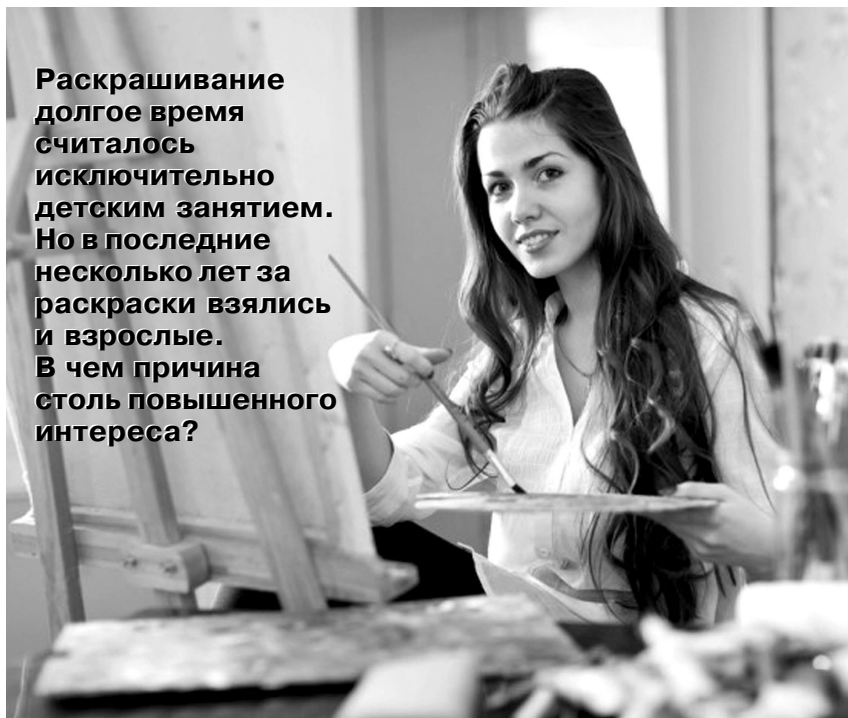
### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

**Лариса, учитель:** «Не думаю, что для женского коллектива существуют какие-то особенные правила поведения. Если вы не хотите стать главной героиней местных сплетен, то не нужно откровенничать с коллегами или вести себя неподобающим образом. Если не хотите быть втянутой во внутренние разборки, то держитесь в стороне от основных сплетников и возмутителей спокойствия. Если не хотите, чтобы окружающие испытывали к вам нездоровую зависть, то не нужно рассказывать коллеге, едва сводящей концы с концами, какое шикарное кольцо подарил вам муж и как вы этой зимой собираетесь отдыхать на Мальдивах. Если не хотите, чтобы вас считали неадекватной истеричкой, то учитесь управлять своими эмоциями и спокойно воспринимать критику. Если хотите, чтобы вас воспринимали как профессионала и уважали ваше мнение, то работайте не по принципу и «так сойдет», а по принципу «что еще я могу сделать, чтобы улучшить результаты своей работы?»».



**Не всегда стоит вести задушевные беседы «за чашечкой чая» на рабочем месте**

## Самоанализ



**Раскрашивание долгое время считалось исключительно детским занятием. Но в последние несколько лет за раскраски взялись и взрослые. В чем причина столь повышенного интереса?**

## МАГИЧЕСКАЯ РАСКРАСКА Измените жизнь к лучшему!

Еще в Древней Индии люди разрисовывали мандалы, считая это занятие успокаивающим. Монахи уверяли, что по ощущениям оно очень схоже с медитацией. Однако, на время о разукрашивании забыли, а напомнила о нем современному людям шотландская художница Джоанна Басфорд всего несколько лет назад. Ее первая раскраска для взрослых разошлась тиражом в полтора миллиона копий. Впечатляюще!

### УСПОКАИВАЕТ ДУШУ...

Большинство взрослых берется за раскраски, потому что они успокаивают и расслабляют. Человек рассматривает картинку, берет в руки карандаш, начинает механические действия. Все это время его мозг занят мыслями о рисунке, а на неприятные мысли, вроде того, где достать денег до зарплаты, у него просто не остается времени.

Многим больным психотерапевты прописывают заниматься раскрашиванием. Оно актуально для тех, кто переживает депрессию, посттравматическое расстройство, тяжело болен.

Здоровым людям раскраски помогают на время забыть о жизненных трудностях. Многие люди, сделавшие раскрашивание своим хобби, отмечают, что стали более творческими. Если раньше они считали, что не способны вообразить, что-то создавать, то теперь не сомневаются в себе и своих способностях.

Раскраски для взрослых помога-

ют избавиться от оценки происходящего, от самокритики. Итоговая картинка просто не может не получиться, потому, что идеала, стандарта не существует.

Психологи советуют взять в руки карандаш и раскраску тем, у кого есть проблемы со сном. Полчаса раскрашивания перед тем, как лечь в постель, помогут спать крепче.

### ... И РАЗВИВАЕТ МОЗГ

Учеными доказано: раскрашивание положительно влияет на мозг человека. Этот процесс требует внимания и концентрации - так мы развиваем часть мозга, отвечающую за решение проблем. Поэтому, не стоит удивляться, если после пары месяцев практики вы вдруг начнете больше выполнять дел на работе.

Во время раскрашивания оказываются задействованными лобные доли мозга, они напрямую отвечают за интеллект. Считается, что чем сложнее рисунок и чем больше цветов вы используете для его раскра-

шивания, тем лучше. Однако, начинать в любом случае нужно с чего-нибудь попроще, раз за разом усложняя задания.

### СОЗДАТЬ ТРАФАРЕТ САМИМ!

Техника зенарт стала популярной в мире не так давно. Рисунки, созданные в данной технике, представляют собой сочетания различных узоров, переплетений, линий. На просторах виртуальной Сети легко найти шаблоны узоров, которые можно самостоятельно группировать и создавать шедевры.

Рисунки в стиле зенарт создают линером - специальной ручкой с чернилами на водной основе. Для линера нужна плотная бумага. Вода кончиком ручки по ней и видя, как чернила блестят, а затем моментально впитываются и создают причудливые линии, можно поймать настоящий дзен!

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Для того, чтобы начать раскрашивать, требуются всего лишь сам рисунок, карандаши или краски и, главное, желание! Найти рисунок, который понравится именно вам, можно несколькими способами.

1. Купить специальную раскраску-антистресс для взрослых. Их сейчас очень много, выбираете на свой вкус.

2. Скачать конкретный рисунок из Интернета и распечатать его в хорошем качестве.

3. Нарисовать изображение самостоятельно, пользуясь техникой зенарт, или подыскать себе простые пошаговые рисунки в Интернете.

4. Раскрашивать рисунки, опубликованные на страницах журнала «Подруга».

Начинайте с простых изображений. Не стремитесь раскрасить их быстро - наоборот, наслаждайтесь процессом, растягивая его. Если у вас есть дети, привлеките к занятию и их. Это еще больше объединит вашу семью.

### ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ ОТНОШЕНИЙ

Одно из австралийских издательств выпустило раскраску-антистресс для тех, кто недавно пережил разрыв любовных отношений. В ней собрано 50 рисунков, на каждом из которых есть надпись, посвященная экс-бойфренду. Например, там можно найти такие: «Я достойна лучшего!», «Ты никогда мне не подходил» или «Какой же ты дурак!» Предполагается, что, раскрашивая их, человек сможет полноценно пережить отрицательные эмоции и забыть о прошлом.

# РАСКРАСКА-АНТИСТРЕСС

## Для творчества и вдохновения

Устали? Пришло время отдохнуть от повседневных забот. Возьмите цветные ручки или карандаши и сделайте ими первые штрихи. Вы будете удивлены, но настроение улучшится, а жизнь заиграет новыми красками! Терапевтический эффект раскрасок доказан!







(Продолжение, начало в 29-51-16)

— Еще кофе, Элли? Вы же не спешите, правда?

— Нет-нет, с удовольствием. Я хочу узнать, что было дальше.

Дженнифер меняется в лице, улыбка пропадает. После долгого молчания она произносит:

— Он вернулся в Конго. Он всегда ездил в самые опасные места. В то время там происходили ужасные дела с белыми людьми, к тому же, он не отличался крепким здоровьем. Мужчины — гораздо более хрупкие создания, чем кажется на первый взгляд, не правда ли?

Дженнифер не ждет от Элли ответа, но девушка переваривает услышанное, пытаясь не показать своего разочарования. Это не моя жизнь, убеждает себя она, это не моя трагедия.

— А как его звали? Вряд ли Бут — его настоящее имя.

— Конечно нет, это я его так в шутку называла. Читали Ивлина Во? Его звали Энтони О'Хара. Так странно рассказывать вам обо всем этом через столько лет. Он был единственным мужчиной моей жизни, а у меня даже фотографии его нет, да и воспоминаний не так много. Если бы не письма, я могла бы решить, что выдумала всю эту историю. Вот почему я так рада, что вы мне их вернули.

У Элли в горле встает комок.

Внезапный звонок телефона отрывает их от размышлений.

— Прошу прощения, — извиняется Дженнифер, выходит в коридор, берет трубку и отвечает спокойным, профессиональным тоном. — Да. Да, помогаем. Когда ему поставили диагноз? Мне очень жаль...

Элли быстро записывает имя в блокнот и убирает его в сумочку, проверяет, что диктофон работал нормально, а микрофон настроен. Посидев еще несколько минут, разглядывая семейные фото, она понимает, что разговор вряд ли будет коротким — нельзя же торопить тяжелобольного человека. Она вырывает из блокнота листок, что-то

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

быстро пишет на нем, забирает пальто и подходит к окну. Погода наладилась, в лужах на тротуаре отражаются белые облака. Элли выходит в коридор с запиской в руках.

— Подождите минуточку, пожалуйста, — говорит Дженнифер, прикрывая трубку рукой. — Элли, извините, но это надолго, тут человек хочет подать на компенсацию...

— А мы можем встретиться еще раз? Вот мой домашний телефон, я бы очень хотела...

— Да, конечно, — рассеянно кивает Дженнифер. — Это самое малое, что я могу для вас сделать... Еще раз спасибо вам, Элли.

Элли подходит к двери, но в последний момент оборачивается:

— Последний вопрос. Пожалуйста. Когда Бут снова уехал, что вы сделали?

— Поехала за ним, — глядя ей в глаза, спокойно отвечает Дженнифер.

*Между нами ничего не было.*

*Попытаешься доказать обратное — скажу, что ты все выдумала.*

Мужчина — женщине, в письме, 1960 год

— Мадам? Желаете чего-нибудь выпить?

Дженнифер открыла глаза. Уже целый час она сидела, вцепившись в подлокотники кресла, в самолете компании БОАС, направлявшемся в Кению. Она вообще не любила летать, но на этот раз самолет так нещадно трясло, что даже бывалые африканские путешественники сжимали зубы при каждом новом толчке. Почувствовав, как ее вновь оторвало от сиденья, Дженнифер поморщилась, из хвостовой части самолета раздалась неодобрительные возгласы. Многие пассажиры тут же закурили, и вскоре в салоне повисло плотное облако табачного дыма.

— Да, будьте любезны.

— Налюю вам двойную порцию, — подмигнула ей стюардесса, — нас сегодня изрядно поболтал.

Первые полстакана Дженнифер выпила залпом. Глаза устали и чесались. Она находилась в пути уже почти сорок восемь часов. Перед отъездом она не спала несколько ночей, постоянно споря с самой собой и уговаривая себя, что вся эта затея — чистой воды безумие, по крайней мере, в глазах окружающих.

— Не желаете? — спросил ее сосед-бизнесмен, протягивая ей жестяную коробочку, которая казалась совсем крошечной в его огромных руках с пальцами, похожими на копченые сосиски. — Спасибо, а что это? Мятные пастилки?

— О нет! — ухмыльнулся он в густые белые усы. — Это от нервов, — объяснил сосед с сильным акцентом африканца. — Попробуйте, не пожалеете.

— Спасибо, не стоит, — отдернула она руку. — Мне рассказывали, что турбулентность — это вовсе не страшно.

— Так и есть. Бояться нужно встряски на земле, а не в воздухе, — заявил

бизнесмен, ожидая, что Дженнифер рассмеется. — А вы куда едете? — спросил он, когда реакция не последовало. — На сафари?

— Нет. У меня сейчас пересадка, а потом я лечу в Стэнливилль. Мне сказали, что прямых рейсов из Лондона нет.

— Конго?! Леди, а вы зачем туда собрались?

— Пытаюсь найти моего друга.

— В Конго? — недоверчиво переспросил сосед, глядя на нее так, будто она сошла с ума.

— Да, — ответила Дженнифер, выпрямившись и перестав цепляться за подлокотники.

— Вы что, газет не читаете?

— Читаю, но в последние дни и меня... было слишком много дел.

— Много дел? Дамочка, лучше вам развернуться и ехать прямиком домой, в Англию. Уверен, до Конго вы не доберетесь.

Дженнифер отвернулась к окну, посмотрела на облака, заснеженные горные вершины где-то далеко внизу и на мгновение подумала: а вдруг в этот самый момент он находится где-то там, прямо под самолетом, в десяти тысячах футов от нее? Вы себе даже не представляете, какой путь я уже проделала, чтобы найти его, мысленно ответила она соседу.

Двумя неделями ранее Дженнифер Стерлинг, спотыкаясь, вышла из редакции «Нэйшн», остановилась на лестнице, держа Эсме за пухлую ручку, и поняла, что совершенно не представляет, что делать дальше. Внезапный порыв ветра нес листья по сточной канаве, их хаотичное движение напомнило Дженнифер ее собственные действия. Как Энтони мог просто взять и исчезнуть? Почему он не оставил ей записку? Она вспомнила, с каким отчаянием он смотрел на нее в холле отеля, и подумала, что ответ довольно очевиден. Слова толстяка-редактора звучали у нее в ушах. Земля покачнулась под ногами, и на какой-то момент она испугалась, что потеряет сознание.

Но тут Эсме запросилась в туалет. Насушные потребности ребенка отвлекли Дженнифер от размышлений и заставили действовать.

Она забронировала номер в отеле «Риджент», где раньше останавливался Энтони, как будто где-то в глубине души надеялась, что он вернется и станет искать ее. Ей было просто необходимо верить в то, что он будет искать ее, захочет узнать, что она наконец-то обрела свободу.

Единственным свободным номером оказался люкс на четвертом этаже, и Дженнифер, недолго думая, согласилась. Вряд ли Лоренс осмелится спорить с ней из-за денег. Довольная Эсме сидела перед большим телевизором, время от времени отвлекаясь на то, чтобы попрыгать на огромной кровати, а Дженнифер тем временем ходила из угла в угол и пыталась придумать спо-

соб передать сообщение человеку, который находился где-то на бескрайних просторах Центральной Африки.

Когда Эсме уснула рядом с матерью, завернувшись в плед с монограммой отеля и засунув пальчик в рот, Дженнифер еще долго лежала без сна, прислушиваясь к звукам города, стараясь не плакать от бессилия и мечтая обрести способность передавать мысли на расстоянии:

Бут! Прошу, услышь меня! Пожалуйста, отзовись! Я одна не справлюсь.

Следующие два дня она посвятила, в основном, Эсме: они ходили в Музей естествознания, в кондитерскую «Фортунам энд Мэйсон», покупали новую одежду в магазинах на Риджент-стрит — у нее еще не дошли руки отправить грязное белье в прачечную отеля, — а потом ели на ужин сэндвичи с жареной курицей, которые им приносили прямо в номер на серебряном подносе. Время от времени Эсме спрашивала, где миссис Кордоза или папочка, а Дженнифер каждый раз заверяла ее, что они все скоро увидятся. Она была благодарна дочери за то, что у той всегда находилось множество маленьких, легко выполнимых желаний, за то, что у них был распорядок дня — чай, ванна, сон. Но как только малышка засыпала и Дженнифер закрывала дверь спальни, ее охватывала паника. «Что же я наделала?!» С каждым часом она все глубже осознала грандиозность и бесполезность своего поступка: она лишилась всего, что у нее было, переехала с дочерью в гостиничный номер — и ради чего?

Еще дважды Дженнифер звонила в редакцию «Нэйшн». Ей ответил грубоватый мужчина с большим пузом, она сразу узнала его по голосу и резкой манере говорить. Он пообещал передать все О'Хара, как только тот объявится. Во второй раз у нее создалось четкое впечатление, что он говорит неправду.

— Но ведь он уже наверняка добрался до места. Ведь все журналисты в одном городе. Неужели никто не может передать ему сообщение?

— Я ему не секретарь, леди. Говорю же: передам ваше сообщение, как смогу, но, вообще-то, там зона военных действий. Думаю, О'Хара и без вас есть чем заняться! — рывкнул он и бросил трубку.

Отель стал для Дженнифер своего рода непроницаемой капсулой: к ней приходили только горничная и коридорный. Она не решалась позвонить ни родителям, ни друзьям, потому что еще не знала, как объяснить им свое поведение, с трудом заставляя себя по-е, практически не спала и с каждым днем теряла веру в собственные силы, в то время, как тревога нарастала.

Постепенно Дженнифер пришла к выводу, что не может оставаться одна. Как она выживет? Ведь она никогда ничего не делала сама. Лоренс проследит за тем, чтобы жена стала изгоем. Родители отрекуются от нее. Дженнифер подавила желание заказать алкоголь, чтобы хоть как-то приглушить ощущение надвигающейся катастрофы. И с каждым днем в ее голове все громче и отчетливее звучал голос: «Ты всегда можешь вернуться к Лоренсу!» А что еще остается женщине, которая умеет лишь украшать дом своим присутствием?

В таких мучениях проходили дни, казавшиеся Дженнифер сюрреалистичной копией повседневной жизни. На шестой день она позвонила домой, дождавшись, пока Лоренс уйдет на работу. После второго гудка трубку сняла миссис Кордоза и тут же запричитала:

— Ну где же вы, миссис Стерлинг? Давайте я принесу вам ваши вещи. Позвольте мне увидеться с Эсме. Я так волновалась!

Столь искренняя реакция женщины немного успокоила Дженнифер, и уже через час экономка стояла в их номере с целым чемоданом вещей. По ее словам, мистер Стерлинг ничего ей не объяснил. Просто сказал, что в ближайшие дни никого дома не будет.

— Он попросил меня прибраться в кабинете, я туда заглядываю, а там... Я не знала, что и думать.

— Все в порядке, честное слово, — успокоила ее Дженнифер, не в силах объяснить подробности произошедшего.

— Я буду рада помочь вам, — продолжала миссис Кордоза, — но я не думаю, что он...

— Все хорошо, миссис Кордоза, — повторила Дженнифер, беря экономку за руку. — Поверьте, мы бы мечтали, чтобы вы остались с нами, но не знаю, удастся ли это устроить. К тому же, когда все немного успокоится, Эсме придет домой навестить отца, и тогда будет лучше, если вы сможете присмотреть за ней там.

Эсме показала миссис Кордозе свои обновки и забралась к ней на руки. Коридорный принес чай, и обе женщины смущенно улыбались, пока бывшая хозяйка наливала чай своей бывшей экономке.

— Большое спасибо, что пришли, — поблагодарила Дженнифер, когда миссис Кордоза засобиралась уходить, и почувствовала, что ей очень не хочется отпускать ее.

— Просто дайте знать, что вы решите, — ответила миссис Кордоза, натягивая пальто, и с тревогой посмотрела на Дженнифер.

Словно повинувшись внутреннему импульсу, Дженнифер подошла к ней и обняла. Миссис Кордоза заключила ее в объятия и крепко прижала к себе, как будто пыталась передать ей свою силу, которая сейчас была так нужна бывшей хозяйке. Некоторое время они стояли обнявшись в центре комнаты, а потом, немного смутившись, экономка отстранилась от нее. Кончик ее носа слегка порозовел.

— Я не вернусь, — произнесла Дженнифер, и ее слова прозвенели в воздухе с неожиданной силой. — Постарайтесь в ближайшее время подыскать нам жилье, но к нему я больше не вернусь, — добавила она, и миссис Кордоза кивнула. — Позвоню вам завтра. Пожалуйста, передайте ему, где мы остановились, — попросила Дженнифер, быстро написав адрес на листке бумаги. — Наверное, лучше, если он будет знать.

Вечером она уложила Эсме и обзвонила редакции всех газет на Флит-стрит, спрашивая, нельзя ли передать письмо с кем-нибудь из их корреспондентов, на случай, если они вдруг встретят Энтони в Центральной Африке. Потом вспомнила, что когда-то в Африке работал ее дядя, позвонила ему и спросила названия местных отелей.

Через телефонистку связалась с двумя отелями: в Браззавиле и Стэнливиле и передала администраторам сообщения.

Администратор из Стэнливиля с горечью в голосе ответила:

— Мадам, здесь нет белых людей. В нашем городе беспорядки.

— Прошу вас, просто запомните его имя — Энтони О'Хара. Скажите ему «Бут». Он поймет, что это значит.

На следующий день Дженнифер пошла в редакцию «Нэйшн» и оставила у секретарши еще одно письмо для Энтони.

*Прости меня! Пожалуйста, вернись! Я свободна и жду тебя.*

Что сделано, то сделано, убеждала себя Дженнифер. Теперь нужно на некоторое время забыть о письме. Вряд ли Энтони получит его в ближайшее время. Она сделала все, что могла, а теперь пора строить новую жизнь и ждать, пока он не получит какое-нибудь из ее многочисленных сообщений.

Ресторан при отеле «Риджент» был заполнен дамами и джентльменами пенсионного возраста, которые превали прогулку по магазинам из-за внезапно начавшегося ливня. С тех пор, как Дженнифер ушла от мужа, прошло одиннадцать дней.

Мистер Гросвенор улыбнулся ей неестественной, дежурной улыбкой.

— Пожалуйста, распишите вот здесь, — показал он на нужную строчку маникюрным пальцем, — и вот тут. А затем нам потребуется подпись вашего мужа вот здесь. — Его губы слегка дрогнули и снова скривились в натянутой улыбке.

— Вам придется переслать ему документы, — ответила Дженнифер.

— Прошу прощения, мадам?

— Мы с мужем живем раздельно и общаемся по почте.

Ее слова ошарашили поверенного. Улыбка тут же исчезла, он вцепился в папку с бумагами, пытаясь сообразить, что же делать.

— Насколько я помню, у вас есть его домашний адрес, — невозмутимо продолжала Дженнифер. — Мы с дочерью хотели бы переехать в следующий понедельник, так как уже очень устали от житья в отеле.

Миссис Кордоза повела Эсме на качели. Теперь она приходила к ним каждый день, пока Лоренс был на работе. «В доме без вас делать нечего», — сказала она Дженнифер. Лицо пожилой женщины сияло, когда она брала Эсме на руки, и Дженнифер чувствовала, что ей гораздо больше нравится проводить время у них в отеле, чем в опустевшем особняке на площади.

— Миссис Стерлинг, позвольте кое-что уточнить, — нахмурившись, взял себя в руки мистер Гросвенор. — Вы хотите сказать, что не собираетесь проживать в арендуемой квартире вместе с мистером Стерлингом? Хозяин этой квартиры — уважаемый человек, он полагает, что квартиру снимет семья.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

## День рождения



# НА КОМ ДЕРЖИТСЯ МИР?

**В индуистской мифологии Телец - один из столпов, поддерживающих мир. В мифологии персов он дает начало всему сущему. В европейской культуре ассоциируется с мифом о похищении красавицы Европы... Поэтому, понятно, что и люди, рожденные под знаком Тельца, приходят в этот мир с особой миссией.**

**Т**ельцы - реалисты. Они твердо стоят на ногах и точно знают, чего хотят от жизни. Живут по принципу «здесь и сейчас» и ставят перед собой достижимые, а не утопические цели. Намеченного добиваются с завидным упорством. Препяды на пути не пугают их, а непокоренные высоты они берут долгой осадой.

### Красная тряпка для бычка

Венера - планета-покровительница Тельцов - наделила своих подопечных миролюбием. Их не так-то просто вывести из состояния душевного равновесия, они не считают нужным доказывать окружающим собственную значимость - редкий Телец становится зачинщиком конфликта!

Но если долго дразнить быка красной тряпкой, онотреагирует соответствующим образом - и это нужно понимать. Вам же не хочется примерить на себя роль тореадора и познать всю прелесть ответной реакции? Чего греха таить, в гневе Телец действительно страшен.

### Ничто не может быть чудеснее?

Тельцы надежны, не подвержены резким колебаниям настроения, не бросают слов на ветер и не дают обеща-

ний, выполнить которые не могут. Спокойствием и умиротворенностью они заражают окружающих, поэтому, становятся желанными гостями в любой компании.

Однако, Телец не страдает, если обделен вниманием и вынужден много времени проводить в одиночестве. Куда большее удовольствие, чем общение, ему доставляет пребывание на природе! Любоваться восходами и закатами, белым пушистым снегом и золотой осенью - что может быть чудеснее?! Большинству Тельцов нравится работать с землей и наблюдать, как растут посаженные ими растения. Сильнее и острее представителей других знаков они ощущают единство человека с природой.

### С таким не забалуешь!

Наших героев отличает серьезный подход к работе. Лени, если временами и настигает их, то очень быстро сдается, и Тельцы вновь берутся за дело. Однако из-за медлительности уложиться в установленные сроки у них получается не всегда. Это плата за стремление все делать тщательно и наилучшим образом.

Тельцы не скрывают, что лучший стимул для них - это материальное вознаграждение. Грамоты и благодарно-

сти - это, конечно, приятно, но спасибо, как говорится, в карман не положишь. Они стремятся много зарабатывать, но не грезят о руководящих должностях. Но если вдруг Телец задастся целью стать начальником, то непременно ее достигнет.

Какой же босс получится из Тельца? Настойчивый, упрямый и практичный. К такому непросто найти подход: оригинальные идеи подчиненных он, как правило, подвергает критике и не жалует тех, кто пытается опровергнуть его мнение. Зато трудолюбивые и скромные сотрудники у него всегда в почете.

Тельцы психологически устойчивы и не боятся неудач. Когда же таковые случаются. Тельцы не сокрушаются, а делают выводы и идут дальше. Дело, которое открывает Телец, скорее всего, будет медленно набирать обороты, но просуществует очень долго. А если Телец научится рисковать и перестанет скептически относиться ко всему новому, то не исключено, что однажды превратит свою маленькую компанию в огромную корпорацию!

### Журавль или синица?

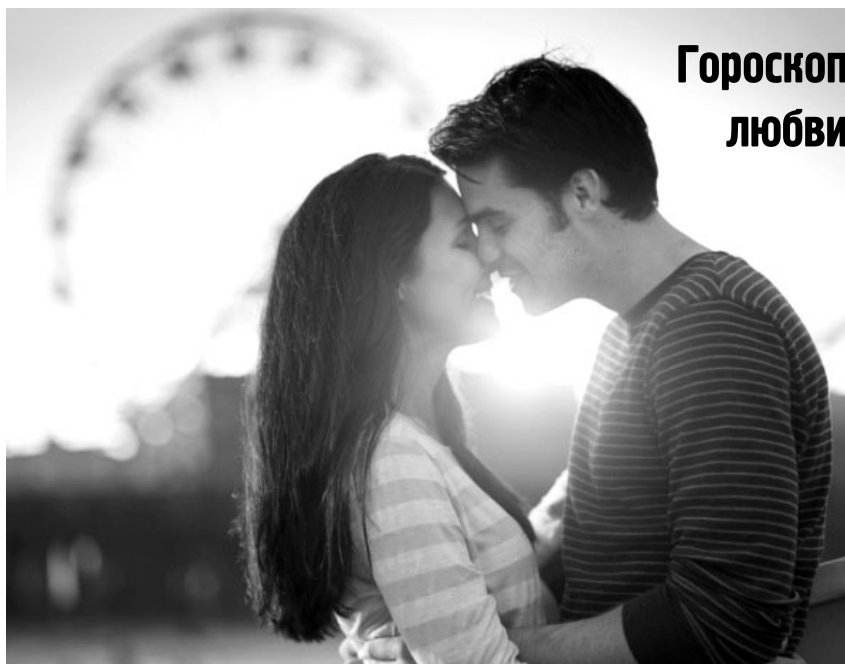
Больше всего на свете Тельцы ценят стабильность и комфорт. Они не понимают тех, кто тратит деньги на путешествия или саморазвитие, но при этом не имеет ничего в собственности и питается полуфабрикатами! Деньги, по мнению Тельцов, нужно менять на вещи вполне осязаемые.

Тельцов не упрекнешь в скарденности - они не откажут себе в удовольствии вкусно поесть или хорошо отдохнуть. Но выбрасывать крупные суммы на ветер не станут. Они рациональны. И прежде, чем одолжить деньги, поинтересуются, на что их собираются потратить. Праздные статьи расхода поощрять не станут.

Они знают цену деньгам и понимают, что последние должны «работать». Нередко вкладывают сбережения в недвижимость, драгоценности, предметы искусства или инвестируют в интересные проекты. В финансовых авантюрах они не участвуют. «Лучше синица в руках», - рассуждает большинство Тельцов, и редко когда жалеют о своем решении.

### Милый визави превращается...

Пусть Тельцы и кажутся вполне самодостаточными, время от времени им нужно получать одобрение окружающих. На новых знакомых они, как правило, производят хорошее впечатление. Тельцы обаятельны, не склонны к критике и злорадству. С ними легко общаться, но... лишь пока мнения Тельца и его собеседника сходятся. Как только появляются разногласия, начинается утомительный спор. И тогда из милого визави Телец превращается в грозного противника. Откажитесь от затеи переубедить Тельца: он до конца останется верен занимаемой позиции.



**Т**ельцы ориентированы на создание крепких и прочных отношений. И любовь в их понимании не сводится к быту и совместному воспитанию детей. Это великое чувство должно приносить радость и окрылять обоих партнеров.

Как же вести себя, чтобы Телец захотел разделить с вами удивительное путешествие по стране любви?

### **А вы умеете быть счастливыми?**

Рядом с партнером Тельцу должно быть спокойно и комфортно. Темпераментных и несдержанных личностей он сторонится - ценит людей уравновешенных и благоразумных.

Спутница Тельца должна быть жизнерадостной и открытой. Едва ли он захочет связать судьбу с натурой мрачной, угрюмой, постоянно на что-то жалующейся. А если и свяжет, то в скором времени сбежит от нее без оглядки: ну разве можно тратить жизнь на того, кто не умеет быть счастливым?!

21 апреля для Тельцов начнется новый астрологический год, в котором их симпатии будут на стороне тех, кто имеет четкие цели и знает, как их достичь, и кто не меняет мнения и решения под натиском обстоятельств и голоса толпы.

Если вы еще не определились, чего хотите от жизни, но жаждете заполнить сердце Тельца, скройте от него сомнения и растерянность. Расскажите о том, чего уже успели добиться, смело озвучивайте свою точку зрения по любым вопросам. И - полдела сделано!

### **Хорошо быть популярным!**

Тельцы - люди самодостаточные, но и в их жизни бывают моменты, когда хочется оглянуться по сторонам и сравнить себя с другими. В 2017 году такой «момент» растянется на несколько месяцев: с 20 апреля по 5 июля. В этот период планеты активизируют 1-е поле гороскопа Тельцов, из-за чего они станут сильно зависеть от мнения окружающих. Будут тянуться к успешным и ярким представителям противоположного пола, к тем, кого обсуждают, кому завидуют и кем восхищаются. Если вы окружены поклонниками и при этом грезите о Тельце, просто поманите его - и он пойдет за вами.

Если вы не столь популярны, не вешайте нос! Находясь в одной компании с избранником, не выпадайте из поля его зрения. Шутите, демонстрируйте творческие или интеллектуальные способности и, конечно, интересуйтесь его жизнью.

### **Возьмите пример!**

Нептун и Хирон 15 июля - 22 августа обратят внимание Тельца на... проблемы экологии! Темы загрязнения окружающей среды, исчезновения редких видов животных и прочее станут довольно часто всплывать в разговорах.

# **ТЕЛЕЦ В СТРАНЕ ЛЮБВИ**

**Быть может, любовь - это и игра, но только не для Тельцов. К своим и чужим чувствам они относятся очень бережно.**

Будьте к этому готовы - сумеете подержать беседу.

Не исключено, что Тельцы решат вступить в экологическую организацию или начнут посещать приюты для бездомных животных. Подчеркните, что восхищаетесь их равнодушием, и - если хотите - последуйте их примеру.

В сентябре и октябре Тельцы окажутся под влиянием Юпитера. Первое правило по завоеванию их сердец в этот период - быть естественными! Касается это как поведения, так и внешнего вида. Минимизируйте количество наносимой косметики, выбирайте натуральные тона для маникюра и скромные наряды. Придя на свидание, не пытайтесь быть тем, кем не являетесь.

### **Мы - нежность...**

С 7 ноября по 1 декабря из-за Венеры в Скорпионе Тельцы станут чересчур ранимыми. Их может задеть неаккуратно брошенная фраза и даже «неправильная» интонация - внимательно следите за тем, что и как говорите. Обращайтесь с избранником ласково, не повышайте голоса, избегайте критики. Прежде чем давать совет, четко сформулируйте его, чтобы у Тельца не возникло ощущения, будто вы его упрекаете.

### **В роли волшебника**

С 9 декабря 2017 года по 27 января

2018-го угодить Тельцу и покорить его сердце будет непросто. Попав под воздействие Марса, он во всей красе покажет свой капризный нрав. Приготовьтесь выслушивать язвительные замечания! И знайте: его плохое настроение - следствие недостатка ярких положительных эмоций. Так дайте же ему их! Разведайте, какие места он хотел бы посетить. Возможно, он же-лает окунуться в атмосферу детства и сходить в цирк или зоопарк? Или грезит поездкой в другую страну? Если вы мужчина и средства позволяют, осуществите эту мечту! Если вы женщина, предложите составить ему компанию.

### **Безотказный Сатурн**

Флиртовать с Тельцом с 4 февраля по 20 апреля 2018 года бесполезно. Он либо не заметит адресованных ему намеков, либо неверно интерпретирует ваше поведение. Зато откровенное признание в чувствах сработает безотказно! Телец восхитится вашей смелостью и еще больше зауважает. Если вы получите отказ, не унывайте, а перейдите к активному наступлению. Дарите Тельцу подарки, приглашайте на свидания, общайтесь с ним в реальности и социальных сетях. Чем более напористыми вы будете, тем выше шанс, что Телец все-таки сдастся, обещает Сатурн, аспектирующий его знак зодиака.



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## НЕКОГДА СПАТЬ? СПИТЕ 15 МИНУТ!

Моя работа связана со стрессом и постоянными авралами. Не всегда удается хорошенько выспаться. Я для себя выработала удобный способ быстро и эффективно набраться сил. Когда чувствую, что глаза слипаются, а мне нужно собраться на встречу, я ложусь спать ровно на 15 минут. Завожу себе будильник и через указанное время

просыпаюсь как огурчик! Почему именно 15 минут? Об этом я прочитала в Интернете. Оказывается, именно 15 минут в среднем длится фаза быстрого сна. Если вы затынете, то проснуться вам будет гораздо тяжелее. А так и времени потратите меньше, и организм успеет немного передохнуть.

*Оксана Артемова.*

## УДАЛИТЬ НАКИПЬ - ЛЕГКО!



Хочу поделиться своими способами, как удалить накипь. Во-первых, можно в чайник или кастрюлю, где образовалась накипь, налить воды, добавить 3

ст. л. уксуса (9%) и кипятить 15 минут. Во-вторых, эффективно очищают от накипи промытые картофельные очистки - их нужно кипятить в небольшом количестве воды 20 минут. В-третьих, можно использовать соду. Сделайте рыхлую кашку из холодной воды и соды (1:1), нанесите на стенки кастрюли и оставьте на 30 минут. Затем губку смочите уксусом и протрите стенки кастрюли. После этого тщательно вымойте.

*Александра.*

## Маникюр в стиле омбре



В салоне вам запросто сделают маникюр в стиле омбре, но за эту услугу придется отдать кругленькую сумму. Вот я и задумалась однажды, можно ли сделать омбре на ногтях в домашних условиях. Оказалось, можно! Достаточно взять губку, на ней лаками разных оттенков одного цвета нанести полоски или любой другой рисунок. Затем прижать губку накрашенной стороной к ногтю. Лишнюю краску вокруг кутикулы легко убрать с помощью ватной палочки, смоченной в ацетоне.

*Ольга Минская.*

## Подставка для браслетов

У меня, наверное, как и у любой женщины, очень много украшений и бижутерии. Я перепробовала все возможные способы их хранения и недавно натолкнулась на еще один, весьма оригинальный. Все, что мне было нужно, - пустые чистые стеклянные бутылки. На них я нанизала все имеющиеся у меня браслеты. Самое удобное - то, что я знаю: если браслетов прибавится, все, что мне будет нужно, - просто поставить еще одну бутылку!

*Алина.*



# СИНИЙ ДЖЕМПЕР С АЖУРНЫМ УЗОРОМ

Классический темно-синий подчеркивает красивый ажурный узор этого удлиненного джемпера.

**РАЗМЕРЫ**  
38/40 (44/46)

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ**  
Пряжа (100% льна; 150 м/50 г) — 500 (550) г синей; спицы №4; круговые спицы №3,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

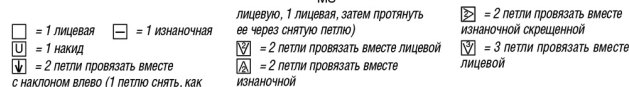
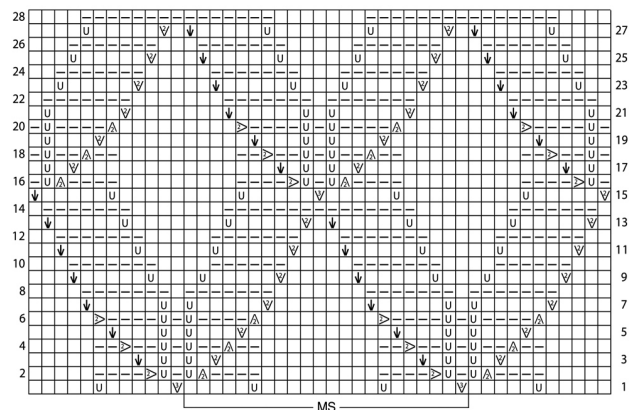
Ряды в прямом и обратном направлении: лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.  
Круговые ряды: попеременно 1 круговой ряд лицевыми, 1 круговой ряд изнаночными.

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

### АЖУРНЫЙ УЗОР

Число петель кратно 22 + 1 + 2 кромочные = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые и изнаночные ряды. Начать с 1 кромочной и петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. Постоянно повторять 1–28-й ряды.



### ПОПЕРЕЧНАЯ РЕЗИНКА

Попеременно 8 рядов лицевой гладью, 6 рядов платочной вязки.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

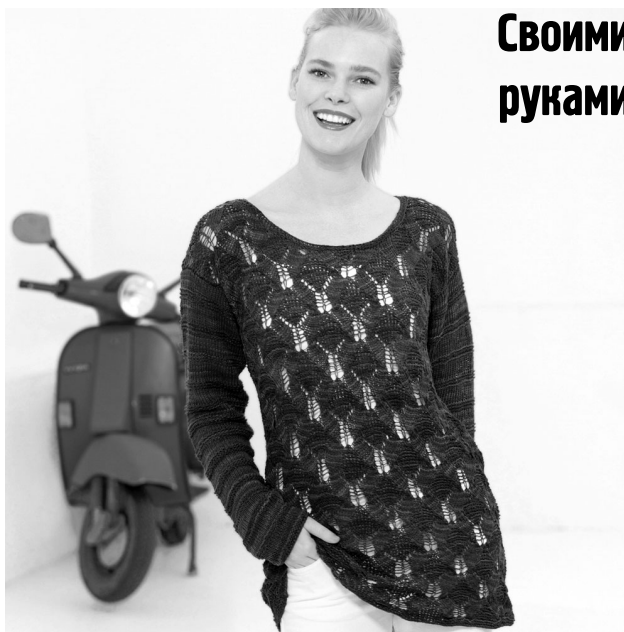
23,5 п. x 34,5 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором;  
23 п. x 38 р. = 10 x 10 см, связано поперечной резинкой.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

Набрать на спицы 113 (135) петель и для планки связать 1 см = 5 рядов платочной вязкой, начиная с 1 изнаночного ряда.  
Продолжить работу ажурным узором.  
Через 62 см = 214 рядов от планки закрыть для горловины средние 23 п. и обе стороны закончить раздельно.  
Для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 1 x 5 п., 2 x 4 п. и 1 x 3 п.

Своими  
руками



Через 65 см = 224 ряда от планки закрыть оставшиеся по 29 (40) п. плеч.

### ПЕРЕД

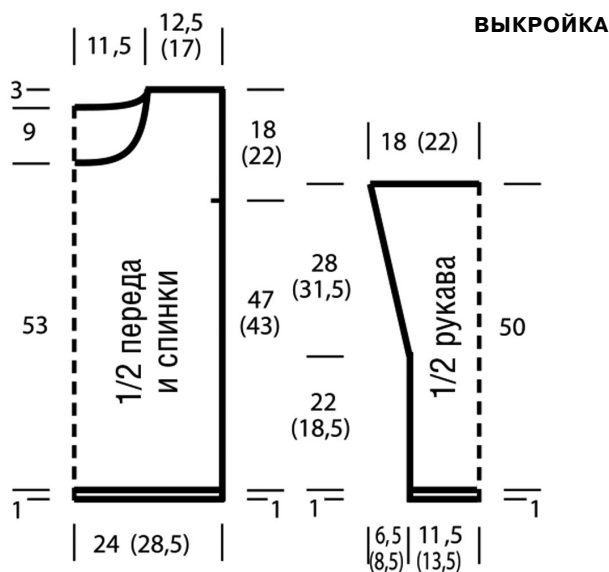
Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 53 см = 182 ряда от планки закрыть средние 13 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 1 x 4 п., 1 x 3 п., 4 x 2 п. и 6 x 1 п.

### РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 52 (62) петли и связать планку, как на спинке.  
Продолжить работу поперечной резинкой.  
Через 22 см = 84 ряда (18,5 см = 70 рядов) от планки прибавить для скоса рукава с обеих сторон 1 x 1 п., затем попеременно в каждом 6-м и 8-м ряду 14 x 1 п. (в каждом 6-м ряду 19 x 1 п.) согл. узору = 82 (102) п.  
Через 50 см = 190 рядов от планки закрыть все петли.

### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.  
Для планки набрать на круговые спицы по краю горловины 120 петель и связать 5 круговых рядов платочной вязкой, при этом начать с 1 кругового ряда изнаночными. Затем закрыть все петли, как лицевые.  
Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.





# 5 ВИТАМИНОВ МОЛОДОСТИ

**Весна - идеальное время для того, чтобы побаловать кожу витаминами. Она станет не только свежее, но и моложе!**

**У**пругая и эластичная кожа лица - это реально! Главное, обеспечить ее необходимым набором витаминов и микроэлементов.

### Витамин А

Является прекрасным антиоксидантом, ускоряющим обменные процессы в коже. Дополнительный бонус: витамин А замедляет работу сальных желез, благодаря чему поры забиваются реже.

**Где искать?** Морковь, тыква, помидоры, персики, абрикосы, творог, молоко, кефир, яйца.

**Домашний уход.** В 0,5 стакана теплой кипяченой воды растворить 1 ст. л. крахмала. Поставить смесь на медленный огонь и варить около 15 минут. Готовый раствор смешать с 1 ст. л. сметаны и 50 мл свежего морковного сока. Нанести на лицо тонким слоем с помощью кисточки или косметического шпателя. Подождать, пока высохнет первый слой, и тут же нанести второй. Когда высохнет второй - нанести третий. В конце смыть смесь с лица с помощью теплой воды.

### Витамины группы В

Элементы данной группы препятствуют старению кожи. Помимо этого, они отвечают за поддержание тонуса и эластичности, а также здорового цвета лица. Один из самых важных витаминов красоты в этой группе - В12. Он принимает участие в обновлении

клеток эпидермиса.

**Где искать?** Молоко, творог, йогурт, овсяные хлопья, бананы, бобовые, брокколи.

**Домашний уход.** 2 ст. л. овсяных хлопьев залить кипятком, дать настояться. Слегка подогреть на водяной бане 1 ст. л. меда, добавить его к хлопьям. Дополнить получившуюся смесь 2 ст. л. оливкового масла. Нанести маску на кожу на 20 минут, после чего смыть теплой водой.

### Витамин С

Считается одним из самых важных элементов, отвечающих за молодость



**Витамины для домашних масок продаются в аптеке в виде масляных растворов.**

кожи. Он предотвращает появление мелких морщин и отвечает за упругость. При его непосредственном участии происходит синтез новых коллагеновых волокон.

**Где искать?** Цитрусовые, киви, капуста, сладкий перец, брюссельская капуста.

**Домашний уход.** Измельчить и смешать в блендере 1 банан и 1 киви. Получившееся пюре заправить 1-2 ст. л. натурального йогурта без добавок. Нанести на кожу на 15 минут, затем смыть.

### Витамин D

У большинства витамин D ассоциируется с солнечными лучами, и это верно. Именно они доставляют в наш организм этот важный элемент. Однако, не стоит злоупотреблять солнечными ваннами: при долгом и частом нахождении на солнце начинается фо-



тостарение кожи. При грамотном дозировании витамин D возвращает коже молодость и свежесть.

**Где искать?** Морепродукты, морская рыба, морская капуста, яйца, сливочное масло.

**Домашний уход.** Смешать 1 ч. л. рыбьего жира, 1 ч. л. жидкого меда и 1 ст. л. заранее заваренной ромашки (2 пакетика на 1 стакан воды). Перемешать смесь, нанести на лицо на 30 минут, затем смыть.

### Витамин Е

Особенно показан женщинам, страдающим куперозом. С возрастом стенки сосудов истончаются, и на лице появляется мелкая сосудистая сеточка. В этом случае витамин Е помогает укрепить сосуды и улучшить кровообращение в верхних слоях кожи.

**Где искать?** Яблоки, орехи, молоко, растительные масла (льняное, кунжутное, оливковое).

**Домашний уход.** Перетереть 0,5 яблока. 2 ст. л. яблочной массы смешать с 1 ч. л. оливкового или кунжутного масла. Нанести маску на лицо на 15-20 минут, после чего умыться прохладной водой.



# ЛУЧШИЕ СТРИЖКИ В 30, 40, 50

Стрижка, хорошо смотревшаяся в 20 лет, может не подойти 30-летней женщине. Каждому возрасту - свои правила укладки волос!

**40** Согласно статистике, в 40 лет многие женщины пытаются вернуться к длинным волосам, которые ассоциируются с молодостью и женственностью. Однако, это возвращение к истокам нужно проводить правильно. Гармоничнее всего на сорокалетних дамах будет смотреться удлиненное каре, по плечи. Оно мягко обрамляет лицо, сглаживая даже самые острые его черты.

Обладательницам длинной тонкой шеи, миниатюрных черт лица подойдет стрижка с челкой набок и кончиками, смотрящими изнутри (**фото 3**). Правильно уложив волосы, вы сможете открыть лицо и сделать его более выразительным. Тем, у кого имеются в наличии высокий лоб или пухлые щеки, приглянется вариант с челкой и кончиками волос, смотрящими вовнутрь (**фото 4**).



**30** лет - прекрасное время для начала экспериментов. Если раньше вы носили исключительно длинные волосы, периодически завязывая их в хвост, пора присмотреться к укороченным вариантам. Короткие стрижки подчеркивают в женщине ее уверенность в себе, шарм и элегантность. Классический вариант для 30-летних дам - стрижка каре. Она может быть разной: градуированной, с филированными прядями, косым пробором, челкой. Выбирать вам в tandem со стилистом. Кстати, он же может предложить вам несколько вариантов укладок на каждый день. Вольнолюбивым натурам подойдет хаотичная стрижка с косым пробором (**фото 1**). Даже если волосы сами по себе тонкие, с таким каре они будут выглядеть значительно пышнее. Любительницам строгого стиля подойдет стрижка в виде «шапочки», аккуратно обрамляющая лицо (**фото 2**).

**50** В этом возрасте женщины, как правило, уже знают, какие стрижки им идут и делают их моложе. Подавляющее большинство в этом возрасте выбирает короткие варианты с красивой укладкой. Они смотрятся аккуратно и уместно, в отличие от длинных волос, которые дамы зачастую убирают в невзрачный пучок.

Самая подходящая длина для 50 лет - по подбородок. Поэкспериментируйте с укладкой, решив главный вопрос: кончики должны смотреть изнутри (**фото 5**) или вовнутрь (**фото 6**).

От челки в этом возрасте лучше отказаться или укладывать ее так, чтобы она не нависала над лбом. Аккуратнее нужно быть и с пробором. Прямой пробор обнажает любую асимметрию лица, тогда как косой, наоборот, скрашивает недостатки.





# ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ ЗАКУСКИ



## СЕМГА С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

**Понадобится:** семга малосоленая (тонкие ломтики) - 8-10 шт., сыр сливочный мягкий - 50 г, хрен тертый - 1 ч. л., яблоко (кисло-сладкое) - 1/2 шт., зелень для украшения (укроп, петрушка), лимон - 1/2 шт., яйцо - 1 шт., оливки зеленые - 8-10 шт., помидор - 1 шт., соль.

\* Яйцо сварить вкрутую, натереть на мелкой терке. В миске смешать сливочный сыр с хреном и тертым яблоком, добавить тертое яйцо. Выжать лимонный сок, добавить в творожную смесь. Подсолить. Оливки нарезать колечками, помидор - небольшими кубиками.

\* На каждую пластинку семги (на более широкий конец) выложить 1 ч. л. творожно-яичной начинки, кусочек помидора и колечки оливок. Свернуть рулетом. Выложить на тарелку. Украсить веточками зелени или по своему усмотрению. Если начинка осталась, ее можно использовать в качестве пасты для бутербродов.

✓ **Вариант начинки:** сливочный мягкий сыр, тертый на крупной терке маринованный огурец, рубленая зелень.

## СЫТНЫЕ «СТАКАНЧИКИ»

**Понадобится:** тесто слоеное (готовое) - 500 г, пюре картофельное - 2 стакана, сыр твердый тертый - 1,5 стакана, бекон - 4 ломтика, колбаски охотничьи - 4 шт., лук зеленый - 1 пучок, зелень для украшения, масло сливочное - 50 г. **Для соуса:** сметана и майонез - по 1 ст. л., чеснок - 2-3 зубчика, перец черный молотый, соль.

\* Духовку разогреть до 190 градусов. Смешать ингредиенты для соуса (чеснок пропустить через пресс).

\* В небольшой миске соединить картофельное пюре, тертый сыр, соус, мелко нарезанный бекон, мелко нарубленный зеленый лук. Посолить, поперчить, тщательно перемешать.

\* Пласт теста разделить на 8 одинаковых квадратов. Поместить каждый квадрат в смазанную сливочным маслом форму для кексов, так, чтобы получился «стаканчик». В каждый выложить по 1 ст. л. начинки. Вставить по 1/2 охотничьей колбаски.

\* Выпекать 15-17 мин. Вынуть изделия из формочек. Сверху украсить рубленой зеленью и сметаной. Подавать в горячем виде.



## ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

**Понадобится:** помидоры - 1 кг, говядина отварная (мякоть) - 100 г, картофель отварной - 3 шт., огурцы консервированные - 2 шт., яйцо вареное - 3 шт., кетчуп - 1 ч. л., зелень петрушки, соль, перец черный молотый, майонез - 100-150 г.

\* У помидоров со стороны плодоножки срезать верх, ложкой удалить мякоть, так чтобы получились «чашечки».

\* Картофель, говядину, 2 яйца, 1 желток и огурцы нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты заправить кетчупом, смешанным с майонезом, посолить, поперчить.

\* Наполнить помидоры полученной массой, сверху посыпать тертым на крупной терке яичным белком. Выложить на листья салата, украсить зеленью петрушки.

✓ **Варианты начинки:** сыр фета и тертый твердый сыр (в пропорции 1:1), тертый чеснок, базилик, майонез, рубленая зелень; сырки плавленые «Дружба» (тертые на крупной терке), вареные яйца, крабовые палочки, зеленый лук, майонез.

# САХАРНЫЕ ПОНЧИКИ И ПЫШКИ

## ДОНАТСЫ С ГЛАЗУРЬЮ

**Понадобится:** мука - 2,5 стакана, молоко - 250 мл, масло сливочное - 60 г, яйцо - 1 шт., сахар - 1 ст. л., дрожжи сухие - 1 ст. л., соль - 1/2 ч. л., масло растительное для фритюра - 400 мл. Для украшения: шоколад (черный, белый) - 100 г, посыпка кондитерская.

- \* В теплое молоко ввести дрожжи, сахар и 2 ст. л. муки, накрыть полотенцем и оставить в тепле на 35 мин.
- \* Смешать опару, оставшуюся просеянную муку, слегка взбитое яйцо и растопленное и охлажденное до комнатной температуры сливочное масло, замесить тесто. Накрыть полотенцем, оставить в тепле на 1 ч.
- \* Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см. С помощью стакана выдавить кружки, рюмкой выдавить в них отверстия. Оставить под пленкой на 10-15 мин.
- \* Обжарить во фритюре до румяности. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.
- \* Шоколад растопить на водяной бане, обмакнуть в него пончики с одной стороны. Украсить посыпкой.



## С ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

**Понадобится:** мука - 0,5 кг, молоко - 200 мл, дрожжи сухие - 5 г, соль - щепотка, масло сливочное - 100 г, сахар - 100 г, яйцо - 2 шт., сахар ванильный - 1 пакетик, масло растительное для фритюра - 400 мл, джем ягодный - 200 г, пудра сахарная для посыпки.

- \* В теплом молоке развести дрожжи с солью и оставить на 20 мин. Размягченное сливочное масло взбить с сахаром, добавить яйца. Влить дрожжи.
- \* Муку просеять и постепенно ввести в смесь. Вымесить мягкое тесто. Накрыть полотенцем и поставить в тепло примерно на 2 ч. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, отщипывать от него кусочки и скатывать небольшие шарики. Оставить их на 30 мин. «отдохнуть» под пленкой.
- \* Обжарить пончики до румяности во фритюре. Переложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.
- \* Начинить пончики джемом при помощи кондитерского шприца или сделав небольшие надрезы сбоку. Посыпать сахарной пудрой.
- \* Для подачи на стол украсить любыми свежими ягодами.



## НА СМЕТАНЕ

- \* Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром. Влить сметану, кефир, добавить соду, перемешать. Ввести просеянную муку и замесить эластичное, не слишком крутое тесто.
- \* Тесто скатать в шар, накрыть полотенцем и дать ему «отдохнуть» 30 мин.
- \* Стол присыпать мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 1-1,5 см. С помощью стакана и рюмки выдавить из пласта колечки. Оставить их под пленкой на 10-15 мин.
- \* Обжарить во фритюре до румяности. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Перед подачей обильно посыпать сахарной пудрой.
- \* При желании украсить блюдо свежими ягодами или листочками мяты.

**Понадобится:** яйцо - 1-2 шт., сметана - 200 г, кефир - 4-5 ст. л., мука - 300-350 г, сахар - 120 г, сахар ванильный - 1 пакетик, сода - 1/2 ч. л., масло растительное для фритюра - 400 мл, пудра сахарная для посыпки.



## Советы садоводов



### ПОЛЬЗА ОТ ЛЮПИНОВ

Обычные синие люпины на участке растут сами по себе, как сорняки. Но сорняки очень полезные! Если внимательно рассмотреть корень люпина, то можно увидеть небольшие вздутия - специальные клубеньки, в которых живут азотосодержащие бактерии. Они «ловят» азот, связывают его, а потом отдают растениям в том виде, в котором они способны его усвоить. В общем, люпин - это такой же сидерат, как горох, вика, фацелия. Только мало кто

его в этом качестве использует, наверное, боясь, что он забьет культурные растения. Я сажаю люпин на тех грядках, которые отдыхают. И его большой зеленой массы не боюсь. В конце лета я срезаю ее и закапываю в почву на глубину 15 см. Получается прекрасный перегной, который, к тому же, уменьшает кислотность почвы.

А в этом году купила декоративный люпин лимонного цвета.

*Светлана Корицова.*

### ЧЕСНОЧНЫЕ СЕКРЕТЫ

Я люблю зеленый чеснок, и давно заметила, что самой вкусной и нежной его частью является та, что скрыта под землей. Поэтому, во время выращивания не скуплюсь на окуливания. Почву готовлю заранее, с осени. Высаживаю чеснок на грядки после огурцов или кабачков (и ни в коем случае - после картофеля!).



Вношу удобрения: 5 кг компоста и 30 г суперфосфата на квадратный метр. Весной делаю азотные подкормки, полю, рыхлю, поливаю при необходимости. Регулярно обрываю стрелки в начале их образования. Оставляю стрелки только на семенных луковицах.

*Инна.*

### РАЗМНОЖЕНИЕ БУЛЬБОЧКАМИ

Когда у озимого чеснока появляются стрелки, я оставляю пять-семь штук. Обязательно их отмечаю цветной тряпочкой, а у всех остальных растений стрелки обрезаю. Когда бульбочка окрепнет, то я аккуратно ее раскрываю, чтобы семена вызрели покрупнее.

Когда у основного чеснока стрелки выпрямились, я его убираю. А те несколько штук пусть еще посидят в земле 10-15 дней. Если вижу, что бульбы стали растрескиваться, то надеваю

на них колпачок из марли, чтобы семена не осыпались на землю. Потом их выкапываю, связываю в пучок и под навес - досушиваться. Сажаю поздней осенью, в октябре, вместе с посадкой основного чеснока, на расстоянии 5-7 см друг от друга. Весной они всходят вместе с основным чесноком, но в первый год вырастают однозубки, зато на второй год будет уже полноценный чеснок.

*Ольга Аникина.*

### СВЕЖИЕ СЛИВЫ ДО САМОЙ ЗИМЫ

Эти нежные плоды мне удается сберечь до середины зимы. Лучше всего хранится венгерка поздних сортов. В мягких рукавицах я осторожно срываю сливы вместе с плодоножками и укладываю слоями в большой полиэтиленовый



пакет так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Каждый слой прокладываю сливовыми или дубовыми листьями. Храню пакет в холодильнике, но проверять фрукты нужно регулярно.

*Алена Агева.*

### ПРОВЕРЯЕМ МОРКОВЬ НА ВСХОЖЕСТЬ

Поскольку семена моркови всходят поздно (через две-три недели после посадки) и имеют короткий срок хранения (всего год, максимум - два), то лучше заранее проверить их всхожесть. Признаком свежих семян является характерный морковный запах, но этого недостаточно. Я кладу на блюдце бумажные салфетки, смачиваю водой и размещаю на них по 10 семян каждого сорта. Накрываю полиэтиленом, оставляю при комнатной температуре и жду всхо-



дов, периодически смачивая салфетки из пульверизатора. Чем раньше появляются ростки, тем лучше. Семена можно использовать для посева, если проросли минимум шесть из них.

*Алла Усова.*

### ИЗ ЛЕСА - НА ГРЯДКУ!



земля не обсыпалась. Выкапываю осенью, тогда растение меньше болеет и быстрее приживается. Лунки в саду готовлю и заправляю заранее. Сажаю в шахматном порядке, а направление грядки с севера на юг - так меньше влияют северные ветра.

Я заметил, что лесные ягоды слаще и ароматнее, чем садовые. В наших лесах растет много дикой малины и ежевики. Они, конечно, не сортовые, зато неприхотливы, морозоустойчивы и совершенно бесплатны. А чтобы они хорошо прижились на новом месте, я соблюдаю несколько правил. Саженец выкапываю с большим комом земли, чтобы не повредить корни. Заранее готовлю мешок или пакет, куда сразу помещаю корневище и завязываю, чтобы

Вместе с кустами на участок можно принести и вредных насекомых, поэтому, перед посадкой я кусты обрабатываю. 100 г горчицы заливаю 10 л воды, два дня настаиваю, процеживаю, добавляю мыльный раствор и хорошо перемешиваю. Этим раствором опрыскиваю кустарник с головы до ног и сажаю. А если дополнительно корневище полить водой, куда добавлена горсть сахарного песка, то приживаемость - почти 100%.

*Юрий Глинистый.*

## Поздравления

**Ирину ОРФАНИДИ**  
поздравляю с днем рождения.

Желаю тебе крепкого здоровья, радоваться жизни и всему хорошему. Очень скучаю без тебя и часто о тебе беспокоюсь.

**Проснешься утром, сладко вспомнишь детство,**  
**Как или на Плеханова, в Санзоне...**  
**В те годы жить так было интересно,**  
**Об этом вместе много раз мы вспомним.**  
**Ты вспомнишь, как цвели в детстве цветочки,**  
**Светилась радуга и звездочки на небе**  
**Сияли и мерцали вдали точки...**  
**До них от нас триллионы километров.**  
**И детство навсегда ушло в те дали,**  
**Покинуто тепло времен тех давних.**  
**Теперь ты далеко, но я мечтаю,**  
**Чтоб поскорей прошли дни расставанья.**  
**Грущу я без тебя, но и надеюсь,**  
**Однажды ты приедешь, сядем вместе,**  
**Поговорим о прошлом откровенно,**  
**И вспомним те, что в детстве пелись песни.**  
**Хочу я пожелать тебе удачи,**  
**Здоровья, счастья, быть всегда любимой...**  
**Возможно, все могло бы быть иначе,**  
**Моя сестренка добрая, Ирина.**

*Твоя сестра Анна.*

**Нину ГУБЕЛАДЗЕ,**  
подругу детства, от всей души  
поздравляю с днем рождения.

Несмотря на все трудности, желаю побольше светлых дней в жизни. Пусть сбывается твоя мечта.

**Зовем, общаемся с тобою,**  
**Подруга юности и детства.**  
**А дни летят, летят стрелою...**

**Куда от будущего деться?**  
**Глядим, печалимся о прошлом,**  
**И обо всем неповторимом.**  
**Желаем радости побольше,**  
**Подруга детства, наша Нино.**

*Суважением,  
твои подруги детства  
Ирина и Анна Орфаниди.*

**Подругу детства**  
**Ирину ОРФАНИДИ**

поздравляю с днем рождения.

Живи долго и счастливо, будь всегда здоровой, жизнерадостной, оставайся всегда такой, какой была ты в далеком детстве.

*Суважением,  
твоя подруга детства Нина Губеладзе.*

**Ирину ОРФАНИДИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем вам крепкого здоровья и больше никогда не болеть, узнавать побольше самых интересных новостей, успехов.

*Суважением,  
сотрудники Института  
кардиологии имени Михаила Цинамдзгвишвили, Института неврологии имени  
Петрэ Сараджишвили, Института  
физиологии и Центра экспериментальной  
биомедицины имени Иванэ Бериташвили.*

**Ирину Геродотовну ОРФАНИДИ**  
поздравляем с 67-летием.

Желаем вам долгих лет жизни. Пусть Господь хранит вас, и ангелы-хранители всегда будут с вами.

*Суважением,  
дети ваших близких подруг.*

**Татьяну ШЕМШУР-ПИРАНИШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения  
и со Светлым Христовым  
Воскресением.

Желаем хорошего настроения, успехов в делах и всех земных благ.  
**Полным радости утро настало,**  
**На деревьях открылись цветочки.**  
**Не грусти, улыбайся Татьяна,**  
**Пишем ласково мы тебе строчки.**  
**Ты идешь освещенной дорогой,**  
**Для подруг ты любима, желанна.**  
**В жизни путь будет радости много,**  
**Дорогая подруга Татьяна.**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева.*

**Геorgia СЕВАСТИДИ** поздравляем  
с днем рождения и со Светлой  
Христовой Пасхой.

Желаем быть всегда красивым и стройным, порядочным и трудолюбивым.

*Суважением, Мария Саввиди, Анатолий  
Цагариди, Автандил и Анна Бостаниди,  
Ирина и Анна Орфаниди, Севиль Енчиева,  
Жанна Едзубова, Алла Караиланиди, Зоя  
Назлиди, Нина, Иола и Дионис Харациди,  
Валентина Гладко, Нино Ломидзе, Иза  
Гобечия, Марина Петросян, Каха Херхеу-*

*лидзе, Йоргос Спиранди, Ирина, Спирула  
и Яннис Икономиди, Мира Триандафилиди.*

**Аиду МХИТАРЯН**  
поздравляем с днем рождения.

Желаем светиться маленькой звездочкой, почаще улыбаться и быть всегда на высоте.

**Жизнь надежды полна,**  
**Не теряясь из вида,**  
**И в объятиях сна**  
**Улыбнулась Аида.**  
**Ярко светлого дня**  
**Мы желаем Аиде,**  
**Много света, огня,**  
**И удачного флирта.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе,  
Светлана Кожевникова.*

## Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.

**Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.**

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №16

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный журнал №16-17*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
**Тел.: 295-14-05.** (Звонить по средам)

**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.





**Ш**ансов попасть в семью у пса было мало. Уже не молодой, довольно крупный, беспородный, со странными проплешинами на морде и боках... За восемь лет своей жизни он не видел ничего хорошего...

## Раны душевные и физические

Цепь, сарай, ледяной ветер, холод, голубые пинки и окрики... Пес считал своими хозяевами тех, кто однажды запер его в сарае и поджег. Доверял им даже тогда, когда огонь обжигал бока и морду, когда он, не понимая, за что с ним так поступили, пытался выбраться и выжить. И чудо случилось. Он выжил, а потом попал в собачий приют. И даже получил имя - Дик. Волонтеры подлечили бедолагу, раны затянулись, оставив на память проплешины на шерсти. Сложнее было с душевными ранами. Затягивались они медленно. Да, теперь у него была своя миска, корм, но каждый раз, увидев человека, пес забивался в угол вольера. Увидев тянущуюся к своей голове руку, пригибался к земле, словно пытаясь укрыться от удара. И даже когда рука начинала нежно поглаживать по голове, он был настороже - а вдруг за этим последует удар... Волонтеры понимали: в приюте ему не выжить. Он слаб и не может за себя постоять - даже другие собаки гоняют его.

## «Он все равно прилетел бы ко мне!»

В то же время на другом конце земного шара, в Нью-Йорке, Людмила просматривала интернет-сайты. Что зацепило ее в этих фотографиях, в этой истории? У нее в жизни все хорошо: красавица-дочка, благополучная семья, друзья, большой дом. Как и полагается, есть любимцы - очаровательный шпиц и три кота. Вполне достаточно для полного комплекта. Но, прочитав историю Дика, она не могла остаться в стороне. В группе в «ВКонтакте», посвященной Дикю, Людмила рассказывает: «Я прилетела специально за Диком в Питер. Но, если бы я не смогла этого сделать, я бы все равно попробовала отправить его с кем-то или даже одного. Он все равно прилетел бы ко мне!»

# ДЮК: НИЩИЙ И ПРИНЦ

**История этого пса многих тронула за душу... Пост о том, как его, и без того жившего на холоде, в голоде, и вечном страхе, закрыли в сарае и подожгли заживо «хозяева», облетела Интернет. Собаке искали хозяина, но кто отважится взять такое животное?..**

Все, кто сопереживал несчастному псу, замерли в ожидании - получится ли? Возьмет ли его Людмила? А может, увидев, передумает? И пойдет ли к ней собака? Зоопсихологи уверяли, что такому животному потребуются длительная реабилитация. Но Людмила была непреклонна в своем решении: «Желание - это множество возможностей, а нежелание - это множество причин!»

## Новая жизнь

Почти месяц Дик жил с Людмилой в Санкт-Петербурге. Они привыкали друг к другу, присматривались, собирали документы на выезд. Пес учился доверять и не бояться. И вот Дик в Нью-Йорке. Он выдержал 15-часовой перелет, осмотрелся в новом доме и во дворе. Людмила немного изменила его имя - теперь он стал Дюк, что в переводе означает «князь», «король». Звучит гордо и, в то же время, похоже на предыдущее имя - привыкнуть легко. У него начиналась совсем другая жизнь, без боли и страха, в заботе и любви. Сегодня Дюка не узнать. Он путешествует с хозяйкой и своим другом - рыжим шпицем - на машине, гуляет вволю по паркам, дышит свежим морским воздухом, спит на мягком матрасе, а иногда и на диване в гостиной. Но самое главное - рядом с ним есть его человек, его мама Люда. С ней спокойно, надежно. Можно не бояться, прижаться к ноге, зажмурить от удовольствия глаза, когда ее маленькая рука нежно касается головы, треплет за ухом... Людмила не сомневается: «Взять собаку из приюта, особенно взрослую, которая познала весь ад собачьей жизни, или покупать щенка дорогой породы, выросшего в благополучных условиях, - это две разные вещи. Какое счастье, что Дюк есть у нас! Это такой заряд позитива, какого-то невероятного счастья!» Если вы задумываетесь о домашнем любимце, изучаете, какой бы породы купить собаку или кошечку, зайдите на любой сайт приюта для животных. Поверьте, взгляд этих питомцев не оставит вас равнодушными. А пообщавшись, подарив любовь и заботу кому-то из них, вы выиграете от этого вдвойне, ведь «помогая другим, помогаешь прежде всего себе».

## Улыбнитесь

- Дорогой, купи мне телефон.  
- А как же тот другой, который у тебя есть?  
- Другой купит мне шубу.

+ + +

**Учительница жалуется отцу ребенка:**

- Ваш сын назвал меня проституткой!

**Отец ругает сына:**

- Это ещё что такое, сукин ты сын, неблагодарный!? Учительница тебя учит? Учит! Заботится о тебе? Заботится! Какое твоё собачье дело, чем она занимается после работы?!

+ + +

- Вчера позвонил какой-то незнакомец и попросил встретиться с ним в полночь на кладбище. Придурок какой-то! Так и не пришел...

+ + +

**Мужик приходит в ресторан и говорит официанту:**

- Графин водочки, и что-нибудь на ваш вкус.

**Официант:**

- Так и запишем - два графина водочки.

+ + +

- Ты пьешь?

- Если это вопрос то нет, а если предложение, то да!

+ + +

**Недавно я понял одну жизненную мудрость: одежду надо покупать под цвет шерсти своего кота.**

+ + +

- Как ребенка-то назвали?

- Наташа.

- Хорошее имя, только намучается с ним пацан...

+ + +

**- Почему ты не разговариваешь с женой?**

- **Поссорились.**

- **Это плохо.**

- **Наоборот, хорошо! Целую неделю живем мирно.**

+ + +

Снимается кино. Готовится съемка опасного эпизода. Актер, исполняющий главную роль, подходит к шатающемуся подвесному мосту и, поворачиваясь к режиссеру, трясясь, дрожащим от страха голосом спрашивает: - А он мне оборррвется?

Режиссер: - Опп-п-па!, отличная идея!

+ + +

**- Пап, а как дети появляются?**

- **Вы в школе про тычинки и пестики уже проходили?**

- Да...

- **Ну, тут тоже самое, только надо еще поугуваривать...**

+ + +

Уважаемый Министр образования. Отмени, пожалуйста, написание сочинения «Как я провел лето». Наша учительница пожилая интеллигентная женщина...



## Легинсы заменяют джинсы?

Изначально легинсы считались спортивной одеждой, но со временем их стали примерять с разными образами. Сейчас ими можно запросто заменить джинсы.

Легинсы сочетаются практически с любой одеждой. Важно соблюдать два правила: они должны прикрывать ягодицы и сквозь них не должно просвечивать нижнее белье. Их можно носить с платьем-рубашкой, удлиненным свитером, коротким платьем. Если вы все же собираетесь надеть легинсы с короткой блузкой или футболкой, не забудьте сверху накинуть удлиненный кардиган или пальто.

Будьте аккуратнее с яркими принтами на легинсах. Слишком крупный рисунок может визуально увеличить ноги.



## Какие ремни в моде?

В этом сезоне ремни вернулись в моду, особенно актуальны широкие с большими пряжками. Благодаря им можно сделать акцент на талии. Пояса в виде корсета можно надеть поверх пальто или платья, они прекрасно смоделируют фигуру. При грамотном сочетании цветов можно создать эффектный образ.

Самыми удачными материалами для ремней являются кожа и замша. Также их украсят фурнитура и оригинальные пряжки, которые могут быть декорированы стразами, блестками, камнями. При выборе пояса будьте внимательны к пропорциям своего тела и фигуры. Исходя из этого, выбирайте ширину, цвет и способ, которым будете завязывать ремень.



## Соблазнительная шнуровка

Шнуровка - один из самых популярных элементов декора. Ее можно увидеть как на одежде, так и на обуви и аксессуарах. Интересно смотрятся топы и блузы со шнуровкой спереди. Единственное, нужно выбрать размер декольте в зависимости от места, куда вы собираетесь пойти в таком виде. Для более скромных натур есть шнуровка по бокам или на спине. На юбках шнуровка интересно смотрится даже тогда, когда просто обрамляет шов. В некоторых случаях она может заменять привычную молнию или пуговицы. Что касается обуви, лучше всего шнуровка смотрится на ботильонах и высоких сапогах. Для образа стоит выбирать один элемент одежды со шнуровкой, чтобы не выглядеть вызывающе.







## УХА СО СЛИВКАМИ

**Лосось** - 500-600 г, картофель - 3 шт., морковь некрупная - 1 шт., лукавица небольшая - 1 шт., лук-порей - 1/2 шт., сливки (20%) - 200 г, масло сливочное - 50 г, лист лавровый - 2 шт., соль - 1 ч. л., перец черный молотый.

Куски лосося (семги, форели) уложить в кастрюлю и залить 1 л холодной воды. Поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену и варить около 5 мин. Рыбу вынуть. Бульон процедить через дуршлаг и снова поставить на огонь. В кипящий бульон опустить нарезанный мелкими кубиками картофель. На сливочном масле пассеровать мелко нарезанный лук и нарезанную полукольцами морковь. Добавить по вкусу соль, перец, лавровый лист. Варить до полуготовности картофеля. Лук-порей нарезать кружочками. Рыбу освободить от костей и, разделив на крупные куски, опустить в кастрюлю вместе с луком-пореем. Влить в суп сливки, довести до кипения и варить еще 5 мин.



## РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

**Сельдь свежая** - 2 шт., картофель - 6-7 шт., лук репчатый - 2 шт., мука пшеничная - 1 ст. л., масло оливковое - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., молоко - 150 мл, зелень (укроп, петрушка) - 1 пучок, соль, перец черный молотый.

Сельдь разделать на филе, удалив кожу, хребет и все косточки. Нарезать рыбу порек на небольшие кусочки. Посолить, поперчить. Картофель очистить, нарезать кружками и отварить в течение 3-4 мин. в подсоленной воде. Лук нарезать тонкими полукольцами. Форму для запекания смазать оливковым маслом, выложить в нее картофель, посолить и поперчить. Поверх картофеля равномерно выложить кусочки сельди и лук. Сбрызнуть блюдо оливковым маслом и равномерно присыпать мукой. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 мин. Смешать яйцо с молоком и слегка взбить. Залить этой смесью блюдо и запекать еще 20 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью.



## ЗАКУСОЧНЫЕ РОЛЛЫ

**Сельдь слабосоленая** - 2 шт., лук репчатый - 2 шт., морковь - 2 шт., перец сладкий - 1-2 шт., масло растительное - 1,5 ст. л., уксус (3%) - 100 мл, сахар - 1 ч. л., лист лавровый - 1 шт., гвоздика - 2 бутона, корица молотая - на кончике ножа, перец черный молотый, ягоды, чернослив (вяленые), 200 г.

Морковь и лук мелко нашинковать, опустить в кастрюлю с 100 мл кипящей воды. Добавить лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, сахар. Варить 15 мин. Влить уксус, варить еще 3 мин. Дать остыть, переложить овощи шумовкой из маринада в миску. Сельдь разделать на филе. Каждое филе положить на разделочную доску внешней стороной вниз, слегка отбить, смазать растительным маслом. Распределить на филе морковь и лук, положить кусочек сладкого перца, вяленые ягоды и чернослив. Свернуть рулетом и скрепить деревянной шпажкой. Сложить роллы в стеклянную посуду, залить остывшим маринадом и закрыть. Поставить в холодильник на 2-3 дня.



## КАЛИТКИ С РИСОМ

**Для начинки:** рис - 1 стакан, молоко - 3 стакана, яйцо - 1 шт., масло сливочное - 90 г, перец черный молотый - щепотка, соль - 1/4 ч. л. **Для теста:** мука ржаная - 250 г, масло оливковое - 2 ст. л., мука пшеничная - 1 ст. л., соль - 1/4 ч. л.

Залить рис стаканом кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 5-10 мин. Когда вода почти выпарится, влить молоко, довести до кипения и варить на слабом огне еще 7-10 мин. В ржаную муку влить 1/2 стакана воды, аккуратно вымесить. Влить оливковое масло, посолить и ввести еще 180 мл воды. На столе, присыпанном мукой, сформовать колбаску, нарезать кружками толщиной 1-1,5 см. В рис добавить яйцо, соль, перец. Сформовать лепешки, в центр выложить начинку, сделать бортики. Обильно смазать растопленным сливочным маслом и выложить на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин.



ISSN 1987 - 6099

917719874600002