

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТАВА

№27

июль 2017

цена:  
1,5 лари

**Худеем**

на окрошке

стр.28

**Сам себе**

ДОКТОР стр.12

**Старинные**

фамильные расклады

стр.33

**Выбираем** стр.37

солнцезащитные очки

**Звездный роман**

Марион Котийяр и Гийом Кане

стр. 20-21

**Николь Кидман - 50**

стр.16-17

# Мода 2000-х

## снова актуальна!

Все сильнее чувствуется веяние двухтысячных в коллекциях модных домов. Вспоминая эти времена, на ум приходят слова: роскошь, вызов и смелость. Никто и не думал, что мы так быстро вернемся на 17 лет назад.



### Его величество деним

Деним актуален всегда. Но в нынешнем сезоне, как и в начале 2000-х, мода на эту ткань!

Пробуйте самые разные комбинации: джинсы и джинсовая рубашка, юбка-карандаш из денима и джинсовый пиджак, джинсовые летнее пальто и кюлоты... Вариантов множество, и все они имеют право на существование, так что дерзайте!



### Спортивный костюм

Велюровый спортивный костюм - не просто трендовая одежда начала XXI века, а настоящее лицо эпохи.

В 2000-е даже считалось дурным тоном не иметь в своем гардеробе хотя бы один велюровый костюм. А

надевать его на работу или прогулку было стильно. Спустя 17 лет можно снова примерить этот необычный, но удобный образ.

Смело используйте спортивный костюм в качестве повседневной одежды. Не забудьте подобрать обувь на небольшом каблуке, и вы на пике моды.



# ГРУЗИН ПРИМЕТ УЧАСТИЕ В ПОКАЗЕ DOLCE&GABBANA

Модель из Грузии Гига Лазареишвили привлек внимание представителей всемирно известного бренда Dolce&Gabbana и представит новую коллекцию дома моды на показе, который состоится в ноябре.



В своем Instagram Лазареишвили опубликовал видео и фотографии с показа весенне-летней коллекции 2018 года Dolce & Gabbana "The Kings of Hearts", который прошел 17 июня в Милане.

Ранее Лазареишвили в социальной сети опубликовал статус, в котором написал, что несмотря на то, что ему советовали не тратить время зря, поскольку в Милане он никого не сможет удивить своей внешностью, он не пал духом и решил бороться до конца.

"Я не переставал надеяться. В общем, я сам все сумел и попал в центр внимания D&G! Если кто-то не верит в это, то мне это просто не интересно... Я горжусь собой и

своими возможностями. В ноябре я выйду на показ D&G, встреча прошла очень хорошо", — написал Лазареишвили на странице в Facebook.

"Мистер шарм", "Мистер Валентин 2015", "Мистер спортивный", "Мистер интернет" — это неполный перечень номинаций, в которых победил Лазареишвили на разных конкурсах. Гига Лазареишвили родился в 1991 году в Болниси (Квемо Картли), учится на факультете иконописи в духовной академии. На данный момент Лазареишвили находится в Милане, взял паузу в учебе, чтобы принять участие в рекламных роликах, фотосессиях и показах всемирно известных брендов.

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**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 церковь 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

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.

## БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Часто соседи становятся очень близкими людьми. В Грузии особенно сильны традиции соседской помощи. В наших тбилисских итальянских дворах соседи делили и радости, и горе, но бывает и такое...

### Рассказ Екатерины Т.

«У меня большая семья и все у нас до не давнего времени было хорошо. Мой муж работал в солидной фирме на хорошей должности и зарабатывал приличные деньги. Мы часто ездили на отдых за границу. Могли позволить себе дорогие рестораны. Сделали евроремонт в нашей квартире. Наша дочь и сын все это время учились за границей. И вдруг все рухнуло в одно мгновение как по мановению волшебной палочки. Мужа уволили с работы, дочь отчислили из института, а сына посадили за употребление наркотиков. А спустя пару месяцев муж тяжело заболел и скоропостижно скончался. Последние деньги ушли на похороны, а я осталась без средств к существованию.

Я была в полном отчаянии. На работу устроится нет ни какой возможности в моем возрасте. Сын сидит в тюрьме за границей, а дочь не может никак вернуться домой потому что нет денег купить билет, а с зарплаты уборщицы откладывать деньги не получается, ей едва хватает сводить концы с концами. Положение просто безвыходное, если не сказать безнадежное.

И вот однажды я прочитала в журнале статью об парапсихологе Ольге Александровне Бибилашвили (Рудой). В ней рассказывалось о том, как одна женщина навела порчу на соседку. И вдруг в моей памяти возникла картина. Несколько лет назад в соседней квартире поселилась очень милая молодая женщина. Раньше там жила одинокая старушка и за ней стала ухаживать медсестра и как потом выяснилось, старушка переписала свою квартиру на эту медсестру в знак благодарности. После чего, очень скоро старушка умерла, а медсестра, зовут ее Этери, поселилась в этой квартире. Она очень быстро подружилась со мной. Этери часто приходила к нам домой, рассказывала разные истории о том, как ей трудно живется, как к ней не справедливо относятся окружающие ее люди и как не справедлива к ней судьба. Говорила о том какая она хорошая, добрая, отзывчивая и справедливая, а ее сотрудники и знакомые этого не видят или же не хотят увидеть. Она любит весь мир, а люди только и делают, что обманывают ее и ненавидят.

Я очень жалела ее и всячески, как могла, помогала ей. Делала подар-



**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**

ки на праздники. Ну а на обед или ужин она приходила ко мне домой каждый день. Мне было очень жаль эту одинокую, непонятую ни кем женщину.

Несколько раз я обнаружила на входных дверях жирные пятна. Потом в спальне я нашла под подушкой змеиную кожу, меня это очень удивило, но я подумала, что это кошка принесла ее. Какое-то время спустя, в гостиной под креслом я нашла засохшую лягушку, а в ванной - горсть соли и несколько иголок. Дальше хуже, чуть ли не каждый день я стала находить в разных местах квартиры закрытые замки, какие-то конвертики с арабскими письменами. Я ни как не могла понять, откуда все это берется.

Так продолжалось до тех пор, пока не умер мой муж. Вскоре соседку Этери арестовала полиция по подозрению в преднамеренном убийстве. Оказывается, она специально давала своей очередной пациентке какие-то лекарства, чтобы ускорить ее смерть. Как выяснилось, это пациентка тоже переписала на нее свою квартиру.

В квартире Этери провели обыск, а меня и еще двух соседок позвали понятыми. Трудно представить, что я испытала, когда во время обыска кроме различных лекарств, в огром-

ном количестве из шкафа стали вытаскивать банки с сушеными пауками, змеиной кожей, какие-то корочки с жиром, старые ржавые замки, перекрученные свечи и много другой всякой дряни. Я была просто в шоке.

В голове не укладывалось как целенаправленно и цинично эта мразь уничтожала мое счастье и мою семью.

Но теперь я точно знала, что мне делать и кто мне сможет помочь. Я записалась на прием к Ольге Александровне Бибилашвили и пришла в назначенное время. Результат волшебных Ольгиных сеансов превзошел все ожидания. Моего несчастного сына выпустили из тюрьмы. Дочь очень удачно вышла замуж и теперь живет в Лондоне, а я нашла очень хорошую работу - жизнь наладилась и все это благодаря госпоже Ольге, а лучше сказать - волшебнице Ольге Александровне Бибилашвили. СПАСИБО ВАМ ОГРОМНОЕ ОТ ВСЕЙ МОЕЙ СЕМЬИ ДА ХРАНИТ ВАС БОГ!»

Комментарий парапсихолога Ольги Александровны. Трагедию, которая произошла с Екатериной, можно было предотвратить, если бы она вовремя обратилась за помощью к специалисту. Не доводите ситуацию до того состояния, когда ее трудно или невозможно исправить.

Екатерина стала жертвой обычной зависти. При помощи магии соседка хотела забрать ее благополучие. Очень хорошо подумайте, кого вы пускаете на порог, и стоит ли вообще рассказывать о своих успехах и достижениях не только посторонним, но порой и близким.

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

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

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. 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.: 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88  
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com**

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



## Укусы клещ

**Мне на ногу залез клещ и укусил. Мы с женой капнули растительного масла, вытащили паразита и выбросили. Мы все правильно сделали?**

**Н. Стеклов.**

Использовать масло не рекомендуется. Велик риск, что клещ, скользая, погрузится еще глубже. Нужно аккуратно извлечь кровососа с помощью купленной в ветеринарной аптеке клещ-отвертки. Если ее под рукой нет, сделайте петлю из обыкновенной нитки и накладывайте на клеща так, чтобы нить оказалась между его ртом и вашей кожей. Затем вращательными движениями подтягивайте концы нити вверх и вытаскивайте паразита. Еще один вариант, самый на-

дежный, обратиться в любой травмпункт.

Если вам удалось вытащить паразита, нельзя выбрасывать его. Поместите в любую емкость или целлофановый пакет. Отвезите клеща в ближайшую лабораторию. Платным или бесплатным будет исследование - зависит от региона. Оказалось, что клещ является переносчиком возбудителей боррелиоза? Не мчитесь тут же сдавать анализ крови на это заболевание. Антитела к боррелиозу появляются в крови человека через 3-4 недели после уку-

са. Если сдадите анализ раньше, он ничего не покажет. Вы успокойтесь, а болезнь будет развиваться и перейдет в трудноизлечимую хроническую форму.

При подтверждении заражения у клеща срочно обратитесь к врачу-инфекционисту. Он может распознать заражение даже без анализов, если на месте укуса появилась, так называемая, кольцевая эритема: покраснение диаметром больше 5 см.

**Б. Трофимов, инфекционист, врач высшей категории.**

## Новости

✓ Ученые из США предложили удивительные очки, которые позволят человеческому глазу различать гораздо больше цветовых оттенков. Кстати, в 2016 году в Англии обнаружена женщина, которая может воспринимать в миллионы раз больше цветов, чем обычный человек.

✓ Напиток, разработанный в США для защиты астронавтов от солнечной радиации, оказался лучшим средством от старения кожи. Морщины, которые появляются на лице по мере старения человека, исчезают через 4 месяца.

✓ Для людей, страдающих апноэ - синдромом остановки дыхания во сне, ученые разработали нейростимулятор. По принципу действия он похож на кардиостимулятор. Сигнал идет к мышцам диафрагмы, тем самым предупреждая остановку дыхания.

✓ Что происходит в мозге человека, когда он впадает в транс во время гипноза, и как он действует на мозг? Ученые близки к раскрытию этого секрета. Есть надежда, что это поможет при помощи гипноза бороться с болью и психическими расстройствами у людей.

✓ Созданы прикроватные тесты. Они работают в приемных отделениях госпиталей и отделениях реанимации. С их помощью можно получить данные о состоянии здоровья человека по 25 параметрам в течение 15 минут, не прибегая к услугам лаборатории.

✓ Исследователи из Франции близки к созданию устройства, с помощью которого незрячий человек сможет видеть пиксельную проекцию объектов, которые его окружают.

## ЧЕМ КРАСНЕЕ РЕДИСКА, ТЕМ ПОЛЕЗНЕЕ

Редис улучшает аппетит, уменьшает отеки, помогает выводить токсины, холестерин.

→ В 100 г редиса всего 15 ккал. На его усвоение тратится больше калорий, чем он сам содержит. Поэтому редиска подойдет тем, кто мечтает похудеть.

→ Съедайте каждый день салат из 5 редисок, и не понадобятся никакие аптечные витамины. Возьмите на заметку, что чем краснее редис, тем больше в нем витамина С.

→ Редис снижает сахар в крови. Так что, если у вас диабет или предрасположенность к нему, ешьте редиску почаще.

→ Редиска может заменить зубную щетку. Она устранил неприятный запах изо рта и избавит от налета на зубах.

## Знаете ли вы, что...

✓ Люди, страдающие хроническими нарушениями сна, рискуют заболеть бронхиальной астмой. Как показали исследования, если за последний месяц бессонница повторяется часто или почти каждую ночь, риск развития астмы в течение следующих 11 лет увеличивается на 65 и 108% соответственно.

✓ Повышенный риск развития слабоумия имеют люди, живущие рядом с оживленной дорогой. Об этом сообщили ученые из Канады. По оценкам специалистов, примерно 1 из 10 случаев болезни Альцгеймера связан с проживанием в шумном месте.

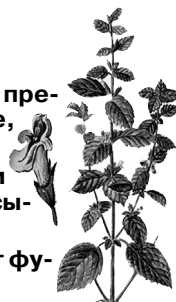
✓ Для полноценной работы головного мозга ему жизненно необходимы всего два часа тишины и покоя в день. В это время мышцы наращивают клеточки в отделе мозга, связанном с памятью и эмоциями.

## Сам себе доктор

✿ Мелисса снимает боли в сердце, прекращает учащенное сердцебиение, уменьшает одышку.

✿ Сок растения используется при аллергических дерматитах, кожных сыпях.

✿ Припарками и компрессами лечат фурункулы.





## Аллергия на пыльцу. Как с ней справиться

*У меня поллиноз. С июля и до середины сентября я не могу дышать из-за заложенного носа. Иногда принимаю «Супрастин», а в нос капаю «Нафтизин». Кашляю, а в легких что-то свистит. Слышала, что можно сделать курс уколов и забыть об аллергическом насморке. Это правда? А может, у меня уже астма начинается?*

**Антонина Б.**

Поллиноз не безобиден, так как способствует развитию бронхиальной астмы. Особенно, если неграмотно его лечить.

Если сезонный аллергический ринит не лечить вообще, заболевание может стать круглогодичным. А насморк и заложенность носа будут беспокоить не только весной или летом, а постоянно. Такова закономерность развития всех аллергических болезней. Приступы затрудненного дыхания в период обостре-

рения поллиноза - первые признаки бронхиальной астмы. Сегодня есть эффективный способ лечения аллергии на пыльцу - аллерговакцинация. Пока это единственный метод, который борется с причи-

ной аллергии. Он дает хороший и длительный эффект при поллинозе и предупреждает утяжеление заболевания. Но проводить вакцинацию надо заранее, зимой, а не тогда, когда припекло. А пока,

**Если мучает аллергия на пыль, залейте 2 чайн. ложки сухой травы тысячелистника 2 стаканами кипящей воды, настаивайте 10 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в промежутках между едой. И так ежедневно. Каждый раз готовьте свежий настой. Курс - 1-1,5 месяца. Кроме этого, часто полощите горло теплой водой и принимайте контрастный душ.**

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

чтобы облегчить свое состояние:

- ✓ во время обострения не выезжайте за город;
- ✓ не открывайте окна, особенно ночью и по утрам;
- ✓ проветривайте помещение после дождя, вечером и в безветренную погоду;
- ✓ закрывайте окна в машине во время поездки, особенно за городом;
- ✓ наибольшая концентрация пыльцы в воздухе рано утром в сухие и жаркие дни;
- ✓ несколько раз в день промывайте нос, глаза и горло физиологическим раствором хлористого натрия или препаратами морской воды;
- ✓ после возвращения с улицы меняйте одежду, принимайте душ и ополаскивайте волосы;
- ✓ ежедневно или через день проводите влажную уборку в квартире.

## ОБНИМАШКИ С КОРОВОЙ

Фермерша из Швейцарии Сибилла Цвигарт придумала курсы оригинальной терапии для горожан, страдающих от постоянных стрессов.

Всего за 50 швейцарских франков (120 лар) можно обняться с коровой и поплакать ей в морду. Перед сеансом клиент сначала должен пройти краткий курс правильного обращения с коровами. После этого к животным можно подойти и погладить, то есть, установить первый контакт. И только когда Сибилла увидит, что между человеком и коровой полное доверие, наступит самая приятная часть: буренку можно будет обнять. Вся процедура занимает около двух часов. «Коров обнимать очень полезно, - утверждает Цвигарт. - Они любят тактильный контакт и, в принципе, очень тихие животные. Их мирный характер помогает человеку расслабиться».

Телячьи нежности доступны для всех людей старше семи лет.



## Грушевый чай от подагры

Если у вас подагра, остеохондроз, артроз, можно попить чай из веточек грушевого дерева.

Измельчите 2-3 молодых побега длиной 10-15 см, залейте 2-3 л воды. Кипятите 10 минут на маленьком огне, настаивайте 2 часа. Получится ароматный грушевый чай насыщенного рубинового цвета. Этот отвар поможет вывести из организма соли, уменьшит воспалительные процессы в суставах и укрепит сердечную мышцу. А еще он устраняет аритмию, снижает давление, помогает при головокружении. Полезен чай из веточек груши при простатите, а также при нарушении функции поджелудочной железы.



истолките помельче, залейте все растопленным жиром в маленькой кастрюле. Поставьте ее на водяную баню, накройте и томите смесь 2 часа на маленьком огне. Процедите - лекарство для суставов готово! Каждый вечер втирайте 1 чайн. ложку мази в суставы. Сверху накройте компрессной бумагой и закрепите.

## Березовый листок намылим

Залейте 6-7 сухих березовых листьев на 1 минуту кипятком. Затем распаренные листочки намыльте хозяйственным мылом, приложите к фурункулам и закрепите бинтом. Если компресс сделать на ночь, то обычно к утру нарыв прорывается, а через несколько дней такого лечения на месте фурункулов останутся малозаметные пятнышки.

**P.S.** Вместо березовых листочков можно взять капустный лист, слегка размять, намылить и приложить к фурункулу.



## Полезный рецепт для суставов

Перетопите 1,5 кг свиного жира, процедите (получится примерно 1 л). Возьмите по 50 г корней сабельника, лопуха, одуванчика, девясила, окопника и сосновых почек. Корни предварительно

## О НЕПОСТИЖИМЫХ ТАЙНАХ И НЕОЖИДАННЫХ СЮРПРИЗАХ САМОГО МОЩНОГО КОМПЬЮТЕРА – МОЗГА.

# УМНЫЕ ЖИВУТ ДОЛГО

✓ Мозг - это загадочная мощная машина, которую по недоразумению называют «мой мозг». Кто? Чей? Это отдельный вопрос.

✓ Мозг принимает решение за 30 секунд до того, как человек это решение осознает. Так кто ж в итоге принимает решение: человек или его мозг?

✓ А кто на самом деле в доме хозяин? Хотелось бы знать, кто это существо, принимающее решение? Про подсознание вообще никто ничего не знает, лучше эту тему сразу закрыть.

✓ Чтобы вас не раздирало изнутри, нужно выговориться. Организм един - и психика, и тело.

✓ Люди должны серьезно относиться к мозгу. Ведь он же нас обманывает. Вспомните про галлюцинации. Человека, который их видит, невозможно убедить, что их не существует. Для него галлюцинации так же реальны, как стакан, который стоит на столе. Мозг ему морочит голову.

✓ Люди должны работать над головой - это спасает мозг. Чем больше он включен, тем дольше сохранен.

Наталья Бехтерева незадолго до ухода в лучший мир писала научную работу «Умные живут долго».

✓ Неправильно считать, что, например, повар хуже, чем дирижер. Это не так: гениальный повар перекроет всех дирижеров. Сравнить их - все равно что сравнивать кислое и квадратное. Каждый хорош на своем месте.

✓ То, что мозг оказался у вас в черепной коробке, не дает вам право называть его «мой». Он несопоставимо более мощный, чем вы. Человек не имеет власти над ним, так как мозг принимает решение сам. Но у ума есть одна уловка: мозг сам все решения принимает, все делает сам, но посылает человеку сигнал: «Ты не волнуйся. Это было твоё решение...»

✓ Человек рождается с мощнейшим компьютером в голове. Но в него надо установить программы.

Какие-то в нем уже стоят, а какие-то туда надо закачать. И вы закачиваете их всю жизнь. Мозг принимает, а вы меняетесь, перестраиваетесь.

✓ Мозг - это не просто нейронная сеть, это сеть сетей, сеть сетей сетей. В мозге три миллиона часов просмотра видеоматериала. Триста лет непрерывного просмотра!

✓ Мозг не живет, как голова профессора Доуэля, на тарелке. У него есть тело - уши, руки, ноги, кожа. И потому он помнит вкус губной помады, помнит, что значит «чешется пятка». Тело является его непосредственной частью. У компьютера этого тела нет.

✓ Способность получить высококлассное образование со временем может стать элитарной привилегией. Произойдет разделение на тех, кто будет уметь читать сложную литературу, и тех, кто читает вывески.

# Не бойтесь, не заразно

## **Знакомьтесь: провокаторы!**

Считается, что псориаз возникает из-за нарушений в работе нервной и эндокринной систем, сбоев в обменных процессах. А еще его развитию способствуют очаги хронической инфекции в носоглотке, желчном пузыре, половой системе. Иногда заболевание передается по наследству. Однажды поселившись в организме, псориаз вспыхивает снова и снова. Спровоцировать его обострение могут понижение температуры воздуха, нарушение диеты, острые простудные заболевания. Часто провокатором выступают длительное нервное напряжение, затяжной стресс. Проявляется псориаз, как правило, кожными высыпаниями на сгибах рук, ног, голове, ладонях, ступнях.

## **Однажды поселившись в организме, псориаз вспыхивает снова и снова.**

Появляются мелкие розовые пятна, покрытые серебристыми чешуйками. Постепенно сыпь усиливается и превращается в утолщенные бляшки.

Важно вовремя остановить процесс, иначе псориаз будет распространяться дальше по телу. Одновременно может повыситься температура, увеличатся лимфатические узлы. Иногда псориаз протекает без сыпи, но может поразить ногти. Они мутнеют, утолщаются, меняют форму, Или может поразить

суставы, обычно на пальцах рук и ног.

## **Псориаз не заразен, однако...**

Люди интуитивно стараются держаться подальше от больных, кожа которых покрыта шелушащимися красноватыми пятнами. Так что, псориаз приносит и чисто психологические проблемы. Особенно женщинам, для которых внешность очень важна. Полностью излечить псориаз нельзя, но

взять болезнь под контроль и ослабить симптомы можно. Врачи рекомендуют сочетать наружные средства с препаратами, которые принимают внутрь. Комбинацию препаратов подбирают индивидуально, и назначить ее может только дерматолог.

## **Как себе помочь**

✿ Старайтесь не переутомляться, организуйте себе тихий час днем.

✿ Соблюдайте диету. И, что очень важно, распрощайтесь с алкоголем.

✿ Не допускайте запоров.

✿ Следите за состоянием позвоночника: отдельные позвонки напрямую связаны с различными отделами кишечника. Смещение одного из них может привести к нарушению кровообращения в стенках кишечника - это приведет к обострению заболевания.

✿ И, самое важное: для успешного лечения необходимо быть оптимистом.

## **Как рожу успокоить**

✓ **Залейте 3 ст. ложки верхушек веток малины с листьями 2 стаканами кипятка. Настаивайте до охлаждения, процедите и обмывайте болячки.**

✓ **Помогает также порошок из плодов фасоли: присыпайте им воспаленные места.**





# ЛУЧШЕ РАНО, ЧЕМ НИКОГДА!

**Почему способность женщины иметь детей с возрастом уменьшается? И почему так бывает: тот, кто хочет детей, часто уже не может их иметь, и наоборот - даже не думающие о них в зрелом возрасте беременеют? Об этом, и не только, мы беседуем с Ириной Сергеевной Березиной, гинекологом, врачом высшей категории.**

**- Сейчас многие женщины, делая карьеру, откладывают рождение детей на потом. Но не может ли «потом» оказаться слишком поздно?**

Женщины должны понимать, что есть хронологический и биологический возраст. И это не одно и то же. Возраст определяется состоянием яичников. К врачу приходят пациентки в 25, 45, 55 лет, которые хотят родить ребенка. Бывает, что и в 25 лет организм уже израсходовал все резервы.

**- Что это значит?**

Таким женщинам ставится диагноз преждевременная недостаточность яичников. Об этом нужно знать. Да, такая проблема существует всего у 5% женщин, но они об этом не знают и считают, что могут отложить первые роды на неопределенное время. Резерв яичников у всех разный, и желательно определить его еще в молодом возрасте. А потом периодически определять свой уровень АМГ (антимюллеровый

гормон), чтобы принять решение: можно отложить беременность или нет. У нормы есть нижняя граница и верхняя. Если граница низкая, нужно успеть родить. При верхней границе беременность можно отложить. Если у семьи в настоящий момент нет в планах заводить детей, можно заморозить эмбрионы. Или яйцеклетки, если нет мужчины.

**- В какой момент надо брать яйцеклетки для заморозки?**

Чем раньше, тем лучше. Половые клетки очень чувствительны к любым воздействиям. Надо избегать продуктов, которые вызывают гормональные нарушения. Выяснилось, что свиньи перестают размножаться, если им в пищу давать генномодифицированные корма. А ведь эти животные близки по генетике к человеку. Если употреблять продукты с ГМО, то способность к размножению снижается.

**- Что еще может повлиять на способность к деторождению?**

Увлечение диетами, приводящими к чрезмерному похудению. Если вес ниже нормы, организм работает в режиме энергосбережения. Сам выключает системы, без которых может обойтись. Менструации становятся нерегулярными, ухудшается состояние кожи, волос, ногтей. Сейчас модные худые «вешалки» уже не являются эталоном красоты и не нравятся мужчинам. Так как те интуитивно ищут женщину, которая даст

потомство. У такой девушки тонкая талия и большие бедра. Если без талии - ждите проблем: у нее неправильное соотношение гормонов. Но и лишний вес - это тоже помеха на пути к зачатию ребенка. Точнее, не сами лишние килограммы, а гормональный дисбаланс, из-за которого часто и появляется избыточный вес. Такие нарушения мешают яйцеклетке в норме. Поэтому, если страдаете избыточным весом и у вас нарушен менструальный цикл, начинайте худеть. Займитесь спортом, уменьшите количество потребляемых калорий (особенно

пирожных, колбас) и пейте больше воды. Но иногда избыточный вес появляется из-за хронических заболеваний. В этом случае нужно проконсультироваться с врачом-терапевтом. Следующий фактор - возраст.

**- Если женщине около сорока, на что нужно обратить внимание в первую очередь?**

Могут начаться колебания цикла - в пределах недели. Это уже знак, что способность забеременеть сильно снижена. Природа правильно придумала, что женщины должны рожать молодыми. После 35 лет резерв яичников резко снижается. В некоторых странах, например Израиле, после 40 лет бесплодным парам не дают бесплатных попыток экстракорпорального оплодотворения. Потому что вероятность успешных ЭКО минимальна. Каждая женщина, приходя к гинекологу, должна выяснить, какой у нее уровень АМГ. На него влияет много факторов, сильнее всего - курение, злоупотребление алкоголем, препараты «химии», серьезные хронические заболевания. Поэтому так важно вести здоровый образ жизни. Нужны регулярные физические нагрузки, правильное здоровое питание и, самое главное, своевременное посещение врача-гинеколога.

**Резерв яичников у всех женщин разный, и желательно определить его еще в молодом возрасте.**

## От воспаления мочевого пузыря - горсть ботвы

В свое время этот недуг доставил мне много хлопот. Беспокоили боль и частые позывы к мочеиспусканию. Кто-то из знакомых подсказал спасительный рецепт: небольшую горсть сухой измельченной морковной ботвы надо залить 0,5 л кипятка, настаивать час, процедить и пить в течение дня по 1-2 глотка в перерывах между приемами пищи. Каждое утро я готовила свежую порцию настоя и лечилась, пока не почувствовала себя лучше. А

для закрепления результата целебный настой принимала еще 4 дня. Теперь для профилактики пью его все лето.

**З. Степанова.**

## Кефирно-льняная смесь при климаксе

Чтобы поддержать себя во время климакса, помочь организму справиться с изменениями, пользуюсь вкусным рецептом. Полезно такое средство и для сосудов, и для нервов. Смешиваю стакан кефира, 1 чайн. ложку молотых льняных семян, 1/2 чайн. ложки измельченного

и просеянного корня солодки. Добавляю по вкусу имбирь или корицу и все перемешиваю. Принимаю смесь 1-2 раза в день. Она меня очень поддерживает. Несмотря на возраст, я полна сил и прекрасно выгляжу. В семенах льна содержатся омолаживающие антиоксиданты и полиненасыщенные жирные кислоты, очищающие сосуды. Витамины А и группы В поддерживают нервную систему женщины и помогают сохранить красоту. Солодка приводит гормоны в норму. Имбирь и корица согревают, повышают иммунитет.

**Светлана.**



## Знаете ли вы, что...

Несмотря на то, что питаться нужно разнообразно, ученые доказали, что есть 3 продукта, которые должны быть на столе каждый день. Это овсянка, причем она идеальна не только для завтрака, но и для гарнира. Особенно полезна овсяная каша людям со слабым сердцем, страдающим анемией, лишним весом, имеющим проблемы с желудком и кишечником. Второй продукт - яйца. Они помогают поддерживать хорошую физическую форму, улучшают память и умственные способности. И еще не забывайте о натуральных кисломолочных продуктах. Помимо кальция, в них содержатся пробиотики, улучшающие пищеварение и укрепляющие иммунитет.

**Всем  
сердечникам  
советую  
воспользоваться  
этим рецептом**

Хочу поделиться эффективным рецептом для улучшения работы сердца. Инжир особенно полезен для сердечников из-за большого количества микроэлементов. Моя старшая сестра нередко жаловалась на боли в сердце, но к врачу идти не хотела. Объясняла, что просто переутомляется. Лекарство это вкусное, принимать его - одно удовольствие. Эффект не заставил себя долго ждать. Сестра перестала вспоминать о неприятных ощущениях. Всем сердечникам советую воспользоваться рецептом инжирного лечения.

Измельчите 3-5 плодов свежего инжира. Залейте 150 г воды, поставьте в духовку и держите 1,5 часа при самой низкой температуре. Получится коричневая кашка, которую нужно принимать по 100 г один раз в день натощак. Можно использовать и сушеный инжир, если нет свежего. Только предварительно его нужно на пару часов залить кипятком.

**В. Ермолаева.**

**Печенка – один из самых употребляемых и полезных продуктов. Как не прогадать при ее покупке?**

## Как не ошибиться про выборе печенки

**1** Выбирая куриную печень, первым делом обратите внимание на ее цвет. Качественный продукт - коричневого цвета с бордовым оттенком. Если она светлого или желтоватого цвета, не покупайте. Скорее всего, птица была больна. Такая печенка может быть заражена сальмонеллой или кампилобактериозом. Это инфекционное заболевание передается от животного к человеку. Вызывает слабость, головные боли, повышение температуры, диарею. Не покупайте печенку, на поверхности которой есть зеленоватые пятна. Это значит, что, когда ее извлекали, повредили желчный пузырь. Такой продукт будет горьким.

**2** В среднем вес свиной печени - около 2 кг. Если печень очень маленькая, не берите - она от больного животного. Она должна быть блестящей и влажной, а не тусклой и липкой. По цвету - красновато-коричневого оттенка. Если свиная печень светлая - это несвежий субпродукт, из которого уже вытекла кровь. Покупая свежую печенку на развес, попросите у продавца нож. Проткните ее и посмотрите на цвет крови, которая вытекает. Если алая, можно покупать. Если темно-корич-

невая или темно-красная, откажитесь от покупки. В печени свиньи может быть эхинококк. Этот паразит способствует образованию кист в печени, почках, легких. Выглядят кисты как полупрозрачные пузыри, внутри которых содержатся более мелкие пузырьки.

**3** Вес здоровой говяжьей печени - 5 кг, а цвет как у спелой черешни. Чем старше животное, тем темнее цвет и тем больше вероятность, что печень больна. Кирпичный оттенок говорит о том, что животное болело. Ведь печень впитывает в себя все токсины и инфекции. После приготовления печенка старого животного будет резиновой. Серый налет и заветренность - признаки несвежего продукта. Особенность говяжьей печени - белая пленка. Если продукт свежий, она легко отделяется. При разрезе видны желчные протоки - они имеют вид отверстий. На здоровой печени их края не отличаются от структуры печени. А на больной протоки уплотнены, выглядят как серые кольца и при разрезе могут издавать хруст.

Говяжья печень может быть заражена паразитами - дикроцелиями. Выдать их может белая оболочка. Если на печени есть пузырьки, значит, она заражена.

**Запах  
свежей  
печенки  
приятный,  
слегка  
сладковатый.  
Несвежий  
продукт  
пахнет  
аммиаком.**

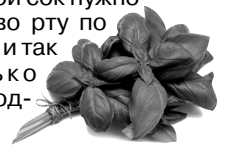
✓ **Кедровые орехи не допустят отложения солей в суставах и нормализует работу щитовидки.**

✓ **Кешью снижает уровень плохого холестерина, борются со стрессами.**

✓ **Лютеин, содержащийся в фисташках, укрепляет зрение. 5-6 фисташек облегчают боль при печеночных коликах.**

## Бasilik снимет напряжение

От нервного напряжения, повышенной утомляемости 1 ст. ложку травы базилика залейте стаканом кипятка. Настаивайте 15-20 минут. Пейте как чай с сахаром или медом, но не более двух раз в день. При зубной боли полощите рот этим настоем. Из листьев и цветков базилика можно сделать свежий сок для улучшения пищеварения. Принимайте его по 20 мл 3 раза в день до еды. А для укрепления зубов такой сок нужно держать во рту по 2 минуты, и так несколько глотков подряд.



## Кинза поможет при ангине

При ангине, хроническом тонзиллите залейте 1 чайн. ложку измельченной зелени кориандра стаканом кипятка. Настаивайте в течение 20 минут, процедите. Полощите горло теплым настоем. Ошпаренные кипятком листья кинзы приложите к ранке или ссадине. Это хорошее дезинфицирующее и заживляющее средство.

## Мята улучшит работу поджелудочной

Смесь листьев мяты и скорня одуванчика полезна при сахарном диабете, для улучшения работы поджелудочной железы и как желчегонное средство. Смешайте 1 чайную ложку измельченного корня одуванчика с 3 чайными ложками листьев мяты. Залейте 1 стаканом воды. Кипятите в течение 5-7 минут. Настаивайте под крышкой полчаса, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 2-4 раза в день до еды. При болях в желудке полезен мятный чай с цветками календулы.





## НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА У ДЕТЕЙ

**Наиболее благоприятные условия для психического развития личности малышей – это ситуации, при которых рождение запланировано и желанно, а отношения их родителей стабильны и характеризуются любовью и уважением. Семья, семейные отношения, особенности воспитания – важнейшие, но далеко не единственные факторы, влияющие на становление психики и личности ребенка.**

Естественно, родителям необходимо любить и уважать своих отпрысков, выполнять два золотых правила: требовать от ребенка только того, что он может и удовлетворять его потребности. Если вдруг в поведении ребенка, в его общении вам что-то непонятно, если семейные отношения зашли в тупик, своевременная и квалифицированная помощь психолога, психотерапевта или психиатра может очень пригодиться. Важным показателем психического здоровья ребенка являются особенности его взаимодействия с другими людьми. Надо сказать, что уже до трех лет у ребенка могут быть выявлены отклонения, дающие возможность поставить диагноз нервно-психического расстройства. Родители должны знать их признаки.

Одним из заболеваний является невроз, который нередко приобретает хроническое течение и длится годами. В этих случаях становление личности невротика идет в неблагоприятных условиях, происходит невротическое развитие личности. Родители не должны допускать этого. Они обязаны выявить причины, правильно квалифицировать их первые проявления. И знать, что специалисты выделяют три формы неврозов: неврастения, истерия и невроз навязчивых состояний.

**Неврастения** – это невроз хронической усталости центральной нервной системы, постоянно испытывающей перегрузки. Как правило, неврастения возникает в тех случаях, когда к ребенку предъявляют требования, которые он не в силах выполнить. Для родителей таких детей характерна повышенная амбициозность. Они не считают с потребностями ребенка в отдыхе, игре, общении со сверстниками, считая их второстепенными и недостойными внимания. Движимые тревогой за будущее своих детей,

мечтая о том, чтобы они заняли высокую ступеньку на социальной лестнице, родители, не учитывая их способностей и возрастных особенностей, чрезмерно нагружают ребенка занятиями музыкой, рисованием, спортом, иностранными языками и т.д.

Никакими таблетками, физиотерапией неврастению не вылечить, если не снизить уровень притязаний ребенка, не изменить отношения к нему. Профилактика неврастения – это уважение ребенка, признание его прав на отдых, организация досуга, а также понимание его возможностей, организация оптимального, а не изнуряющего ритма работы.

Что же касается **истерического невроза**, то им часто заболевают избалованные дети, родители которых выполняют любые их желания. Сколько раз мы наблюдали, например, как ребенок, которому мать отказалась купить игрушку, начинает пищать, орать, плакать, размахивать руками и ногами. Никакие уговоры на него не действуют. Тогда мать вынуждена купить игрушку, и ее чадо мгновенно успокаивается. Таким образом мать дает понять ребенку, как он может добиться своего при помощи истерических реакций. А историческая симптоматика разнообразна и опасна. Это могут быть судорожные приступы, параличи, тики, заикание, недержание мочи, всевозможные боли. Такие симптомы выгодны ребенку. Родители должны знать, что симптоматика у него развивается без включения сознания.

**Невроз навязчивых состояний** связан, прежде всего, с повышенной тревожностью детей. Он часто развивается у детей, воспитание которых носит противоречивый характер. За один и тот же поступок они могут получить наказание или поощрение – в зависимости от настроения взрослого. Навязчивости

могут проявляться в эмоциональной сфере, в сферах движений и мышления. Объединяет все навязчивости критическое отношение ребенка к ним, непонимание их психологического смысла, его тщетные попытки с ними справиться. Справиться с проявлениями невроза навязчивых состояний можно, только выявив причину тревоги и по возможности устранив ее.

Специалисты считают, что родителям полезно знать о невропатии – это врожденная детская нервность. Дети-невропаты, как правило, изысканны, очень подвижны, ловки и музыкальны. Часто они опережают своих сверстников в психическом развитии, чрезмерно любопытны, мгновенно переходят от слез и рыданий к безудержному смеху. А вот успокоиться им бывает сложно. Среди взрослых слышат непослушными. У таких детей часты нарушения желудочно-кишечного тракта, повышенная потливость, кожные высыпания. Повышенная активность детей-невропатов приводит к тому, что они настолько устают за день, что не имеют сил на то, чтобы утомиться и заснуть. А уложить их спать – целая проблема. Сон же невропатов очень чуток.

Родителям надо учесть, что у таких детей часто отмечаются парадоксальные реакции на прием лекарств: успокаивающие препараты могут их возбуждать, и наоборот. Дети-невропаты трудно лечатся, но с возрастом, при правильном воспитании, учитывающем их особенности, они выравниваются. Особенно при обращении с ними важно помнить, что такие дети очень чувствительны к эмоциям окружающих. Поэтому, родителям необходимо научиться, как говорить, заражать ребенка-невролога своей уравновешенностью и спокойствием. Это нелегко, но возможно!

Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.


## Поберегите сухожилия и мышцы

Движения рук, когда вы работаете физически, происходят за счет мышц и сухожилий - особых окончаний мышц, которые прикрепляются к костным выступам. Сухожилия обладают хорошей эластичностью. После растяжения они обычно принимают прежнюю форму. Но эта способность может немного запаздывать во времени. То есть, после нагрузки на сухожилие оно остается в растянутом виде еще какой-то небольшой промежуток времени. Если за этот промежуток снова подействует механическая сила, то растянется уже измененное сухожилие. Оно просто не успевает восстановиться, что может приводить к изменениям структуры и самих сухожилий, и костных выступов, к которым они крепятся. Возникает воспаление - эпикондилит локтевого сустава. Он встречается часто, но люди с этой проблемой не всегда доходят до врачей. Ведь боли при этом недуге не всегда сильные.

Кроме многочасовой нагрузки на огороде с лопатой в руках, провоцировать недуг могут занятия спортом, особенно теннисом. Локти страдают также у водителей, массажистов - у всех, кто выполняет

При монотонных движениях руками чаще делайте перерывы в работе.

## Болит уставший локоть

 Когда долго работаю на огороде, например, копаю землю под картошку, у меня появляется настоящая боль при движении. Проблематично даже удерживать кружку, когда пью чай. А в покое рука особо не болит...

**И. Вартанова.**

однотипные движения. Чтобы убедиться, что рука страдает именно из-за непомерных нагрузок, нужно обратиться к доктору, лучше к ортопеду-травматологу. Не удивляйтесь, если он лишь осмолит вас. В анализах крови при этом заболевании отклонений не находят. Нет изменений и на рентгенограммах локтевого сустава.

### Избавляемся от боли в локте

✓ Желательно обеспечить полный покой сустава не менее чем на неделю. Для этого используют эластичный бинт, повязку по типу косынки или специальный ортез, фиксирующий руку в верхней трети плеча. Они помогают придать руке наиболее физиологичное положение в состоянии покоя и уменьшают нагрузку на сухожилия и мышцы.

✓ Когда есть проблемы со связками, помогают импульсная магнитотерапия, парафиновые и озокеритовые аппли-

кации на область локтя, электрофорез с применением лекарств, воздействие инфракрасным лазером и криотерапия. Это улучшает кровоснабжение и обмен веществ, и воспаленные и травмированные ткани быстрее восстанавливаются. Обычно физиотерапия назначается курсом на 7-10 дней. После уменьшения боли рекомендуется лечебная физкультура.

✓ Неплохо помогают солевые компрессы. Для этого намочите марлю в соленой воде, приложите к больному месту и прибинтуйте. Держите повязку до полного высыхания. Делайте такие компрессы 1 раз в день в течение недели.

✓ Важно также 7-10 дней не выполнять работу, послужившую причиной развития заболевания. Когда воспаление стихнет, можно будет вернуться к работе, но с некоторыми ограничениями. При монотонных движениях руками в будущем чаще делайте перерывы и перед началом работы массируйте область локтя.

**И. Новиков, ортопед-травматолог, врач высшей категории.**

**Исследования показали, что атеросклероз и остеоартроз развиваются во многом одинаково.**

## ХОЛЕСТЕРИН ОСЕДАЕТ... НА СУСТАВЕ

Долгое время считалось, что остеоартроз - это проблема сустава. Из-за воспаления, больших нагрузок и с возрастом в нем снижается количество хряща. Сустав болит, становится менее подвижным и, в конечном счете, может разрушиться настолько, что помочь сможет только операция - эндопротезирование. Но оказалось, что изменения структуры хряща - не причина болезни, а следствие. Истинные корни нужно искать глубже, они сложнее и тоньше. Провокатором проблем с суставами часто становится атеросклероз - общее заболевание со-

судов в организме. Для объяснения этого феномена специалисты ввели новое понятие - атеросклероз суставов.

Как объединены эти, на первый взгляд, разные болезни? Исследования показали, что атеросклероз и остеоартроз развиваются во многом одинаково. В упрощенном виде это выглядит так. Плохой холестерин, поступающий в организм при нездоровом питании, откладывается не только на стенках сосудов.

**Плохой холестерин, поступающий в организм при нездоровом питании, откладывается не только на стенках сосудов. Он оседает и на внутренней оболочке сустава.**

Он оседает и на внутренней оболочке сустава. Затем этот холестерин «осаждает» другими отложениями. В ответ на это в сосудистой стенке, и в том числе в хряще, начинается воспалительный процесс. Обычно вялотекущий, длящийся годами. Но в этом все его коварство. Он неизбежно меняет структуру как сосудов, так и суставов. Столь любопытную взаимосвязь медицины выявили случайно. Обследовали женщину с повторным инфарктом. Удивительно, что жаловалась она не на сердце, а на многолетнюю боль в суставах. Оказалось, что в них почти не осталось хрящевой ткани. Их поразил атеросклероз.

## “Меновазин” добавила в настойку

Одно время у меня болели тазобедренные суставы. Мне помог такой рецепт. Когда зацвели одуванчики, 2-литровую банку на 1/3 наполнила головками цветов, залила водкой так, чтобы цветы были покрыты. Затем зацвела сирень - добавила к одуванчикам цветы сирени - банка оказалась заполненной на 2/3. А когда зацвел картофель, его цветками наполнила эту же банку до самых плечиков, долила водки и поставила до осени настаиваться. Затем процедила - получилось 1,5 л настойки. Добавила в нее 2 флакона «Меновазина» и растирала смесью руки и ноги.

**Л. Тетерина.**



## Для лежачих больных, вместо бега трусцой

Уже 10 лет живу со стенокардией. Честно выполнял все указания врачей, но лучше не становилось. И тут мне в руки попала книга японского натуропата Кацудзо Ниши. Из нее мне стало ясно, что лечиться надо совершенно иначе. Ведь большинство болезней начинается с того, что капилляры, потерявшие эластичность и забитые продуктами распада, уже не могут нормально сокращаться, и возникает застой крови во всем организме. В системе Ниши есть специальные вибрационные упражнения для капилляров, чтобы они оживали и активно проталкивали кровь, улучшая кровообращение во всем организме. Эти упражнения по своему эффекту подобны бегу трусцой, но без нагрузки на сердце и суставы. Выполнять их могут все: больные, ослабленные, страдающие заболеваниями сердца и даже прикованные к постели.

Лягте на спину, на твердую ровную поверхность, положив под голову твердый валик. Поднимите вверх обе руки и ноги (ступни ног параллельно полу). В этом положении начинайте трясти обеими ногами и руками одновременно. Упражнение надо выполнять в течение 1-3 минут утром и вечером. Уже после недели занятий я заметил, что приступы болей за грудиной стали гораздо реже. Верю, что когда-нибудь избавлюсь от них совсем.

**В. Хитов.**

## Удар, еще удар!

Сердце взрослого человека весит 220-300 граммов. За сутки оно перекачивает 15 тысяч литров крови. При стрессе объем кровообращения увеличивается в 4-5 раз. При хроническом нервном напряжении сердце вынуждено выдерживать увеличенную нагрузку постоянно. А в своем обычном состоянии оно больше отдыхает, чем работает: его сокращение в 2 раза короче, чем расслабление. Поэтому, чем выше частота сердечного ритма, тем меньше длится отдых. В результате, сердце работает на износ.

## Гипертония и слабоумие

Поддерживайте свое артериальное давление в норме на протяжении всей жизни. Это снижает риск развития деменции (слабоумия). Такой вывод сделали британские ученые на основании проведенного исследования. Они не только выявили связь между повышенным давлением и старческим слабоумием. Препараты, снижающие давление, уменьшают риск развития деменции на 13%. Причина слабоумия - нарушение кровообращения. В мозг поступает меньше кислорода. Это ухудшает его работоспособность.

## Кушай не спеша

В детстве все мамы и бабушки внушают детям: «Кушай не торо-

пясь, хорошо пережевывай пищу». Этому совету надо следовать всю жизнь. Китайские медики выяснили, что в таком случае для насыщения требуется меньше еды, чем когда мы глотаем все подряд впопыхах. И она хорошо усваивается, не засоряя кишечник. А еще тщательное пережевывание снижает нагрузку на сердце. Мало кто знает: при каждом глотке частота сокращений сердца увеличивается на 10 ударов. Если человек глотает реже, то ритм быстро возвращается в норму. Если же ест, торопясь, то может развиться тахикардия.

## Зеленый чай

### для здоровых артерий

Долголетие японцев объясняется регулярным употреблением зеленого чая. По данным ВОЗ, у 2-8% мужчин в возрасте от 65 лет диагностируется аневризма аорты. Ежегодно от разрыва сосуда во всем мире умирает не менее 150 тысяч человек. А вот в Японии самый низкий уровень смертности от аневризмы аорты и люди очень редко болеют атеросклерозом. Причина - все пьют зеленый чай. В нем содержатся сильнейшие антиоксиданты, подавляющие воспалительные процессы и замедляющие гибель клеток. Это также способствует уменьшению риска возникновения аневризмы аорты и атеросклероза.

Ничего удивительного. Валидол, которые многие считают сердечным средством, на самом деле - успокоительное. Точно так же действует мятный чай. Валидол стоит применять при раздражительности, которая сопровождается предменструальным синдромом, и бессоннице, вызванной стрессом. Препарат начинает действовать через 5-7 минут. Вреда не приносит. Кстати, валидол, положенный под язык, поможет, если вас укачало в самолете, машине, на карусели.

Что касается сердечно-сосудистой системы, то тут от валидола многого ждать не приходится. Он лишь мягко расширяет сосуды, а больному сердцу ничем не помогает. Если есть подозрения на сердечную боль и валидол не

**Если при сердечной боли половина таблетки валидола под язык приносит вам облегчение, значит, сердце ни при чем - болит «на нервной почве».**

## ВАЛИДОЛ ДЛЯ СЕРДЦА НЕ ПОМОЩНИК!

действует, срочно к врачу! И не вздумайте экспериментировать с нитроглицерином! Это лекарство очень серьезное. При неправильном применении оно способно навредить больному, а у здорового человека вызвать обморок и резкое падение давления.

Истинные проблемы с сердцем не всегда можно увидеть с помощью кардиограммы. У серьезно больного человека (например, с ишемией, стенокардией) она может

быть вполне ничего себе.

Если сердечной катастрофы не было, но жалобы есть, надо делать суточное мониторирование (человек носит на себе датчики, которые круглосуточно снимают кардиограмму) и тест. Он проводится на беговой дорожке, подключенной к компьютеру. Специальная программа анализирует работу сердца и показывает, как человек реагирует на провокационную нагрузку.

Те, кто засиживаются допоздна, больше подвержены риску сердечных заболеваний, даже если они и спят после этого 8 часов.

## При варикозе

✓ Места с опухшими венами несколько раз в день смачивайте соком свежего картофеля или накладывайте повязки, смоченные в этом соке. Днем на больное место можно делать компресс с кашицей из 3 средних картофелин и держать 2-3 часа.

✓ На хлопчатобумажную ткань нанесите слой меда, сверху компресс закройте пленкой и забинтуйте широким бинтом. В первый день повязку оставьте на 2 часа, во второй и третий - на 4, а потом на всю ночь.

✓ Полезно пить чай с ботвой моркови по 1 стакану 2-3 раза в день. Готовится он так: 1 ст. ложку сухой ботвы моркови залейте 1 стаканом кипящей воды, настаивайте 1 час.

✓ На выступившие вены приложите листья хрена и закрепите бинтом. Процедуру делайте на ночь.



**Если нервный тик бывает регулярно или стал заметным для окружающих, это серьезный повод посетить офтальмолога и невролога.**

## Глаз дергается

**В** медицине этот симптом называется миокимия. Она часто развивается на фоне продолжительной головной боли, мигрени, которая вызывает спазм кровеносных сосудов головного мозга. Причинами непроизвольного подергивания глаза также могут быть:

- ✓ переутомление, в том числе и напряжение мышц из-за длительной работы за компьютером, управления автомобилем, чтения при плохом освещении;
- ✓ любой стресс;
- ✓ дефицит кальция и магния - эти элементы играют важную роль в нервно-мышечной активности;
- ✓ болезни сердца и сосудистой системы, а также ушибы и травмы головы. Как помочь себе? Если глаз задергался, отвлекитесь

от работы и сделайте круговые движения глазами. Взгляните влево-вправо, вверх-вниз. Если есть возможность, посмотрите вдаль - это помогает расслабить глазные мышцы. Такую гимнастику желательно делать регулярно, особенно в течение напряженного трудового дня. Еще один хороший экспресс-метод - точечный массаж. Помассируйте переносицу двумя пальцами в течение минуты, затем закройте глаза и кончиком пальца слегка прижмите внутренний уголок «беспокойного» века на 5 секунд. Отпустите и повторите 5 раз. Это поможет нормализовать кровоснабжение в мышцах глаза. Чтобы остановить дрожь нижнего века, быстро поморгайте в течение минуты. Это упражнение рас-

слабляет глазные мышцы, а заодно избавляет от синдрома сухого глаза.

✓ Каждый час давайте глазам пятиминутную передышку, особенно, если ваша работа связана с большой зрительной нагрузкой.

✓ Избегайте стрессов, старайтесь высыпаться. Быстрее уснуть поможет чай с листьями мяты, мелиссы, душицы, липы, земляники.

✓ Включите в рацион продукты с высоким содержанием магния: овощи, зелень, крупы, бобовые, ржаной хлеб, орехи, семена кунжута, подсолнечника и тыквы.

✓ Не забывайте и про кальций, которого много в молочных продуктах, всех видах сыра, зелени, листьях салата, орехах.

**О. Паяц, невролог.**

### Такие ингаляции очищают нос от слизи

**П**одскажу рецепт от гайморита, тонзиллита, заболеваний носоглотки, бронхита. Он очищает от слизи. Натрите на терке 150 г корня хрена (желательно свежего) и сложите в банку с закручивающейся крышкой. Влейте туда сок от 3 лимонов, перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1/2 чайн. ложки утром, за 15-20 минут до еды, и перед сном. Еще один рецепт: натрите на крупной терке среднюю луковицу. Сложите кашку в банку, закутайте одеялом и дышите над банкой 5 минут: ртом вдыхайте, носом выдыхайте. Такие ингаляции делайте ежедневно в течение месяца. Я инвалид III группы. У меня астма, эмфизема легких, бронхит и пневмосклероз. Пользуюсь этими рецептами и давно чувствую себя хорошо.

**М. Бородин.**

## НЕВРИТ ПЕРЕДАЛСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

**У нас в семье по мужской линии передается неврит слухового нерва. Дети рождаются с хорошим слухом, а к 5-6 годам он начинает снижаться. Нашему сынишке сейчас 3 года. Можно ли узнать, приобрел он наследственное заболевание или нет? А еще меня интересует, определяют ли эту патологию на стадии беременности?**

**Г. Г.**

**З**а нарушение слуха отвечает не один ген, а несколько десятков. Они могут достаться и мальчику, и девочке. Лишь часть этих генов проявляется исключительно у мужчин. Определить, унаследовал ли плод патологию от больных родителей, очень сложно все по той же причине: генов, отвечающих за слух, много. Нужно точно знать, какой мутантный ген стал причиной снижения слуха у членов се-

мьи. Если в роду в нескольких поколениях страдали тугоухостью, конечно, риск, что мальчик заболеет, высок. Его надо обязательно показать сурдологу-отоларингологу, сделать аудиометрическое исследование, которое определяет состояние слухового нерва даже у младенцев, не то что пяти-шестилетних детей.

**Л. Потапов, сурдолог, врач высшей категории.**

### На приеме у стоматолога

**Можно ли не чистить зубы!**

**Наши предки не чистили зубы, и кариеса было меньше. А щетки и зубные пасты разрушают эмаль, отсюда и проблемы...**

**Л. Сергеева.**

**О**тказ от ежедневной гигиены полости рта - это прямой путь к кариесу, пародонтозу, потере зубов. Не говоря уже об их неэстетичном виде и неприятном запахе изо рта. В 20-30-е годы прошлого века, стоматологи обследовали крестьян и выяснили, что кариес у них встречается действительно меньше, несмотря на то, что они не чистили зубы. Но причина была совсем не в этом. Просто эти люди не употребляли сладкие продукты, кроме меда, фруктов и ягод. Сахар и прочие деликатесы были им просто недоступны. В их рационе было мало мясных продуктов, зато много свежих овощей и корнеплодов. К тому же, люди раньше много двигались, обладали хорошим иммунитетом. Зубные щетки и пасты тут совсем ни при чем. У сыроедов - любителей овощно-фруктовой диеты - и сейчас налета на зубах почти не образуется. Им достаточно сполоснуть рот после еды. Но у них нередко появляются другие проблемы, связанные с дефицитом кальция, ведь они не употребляют молочные продукты. Обычному же человеку зубы нужно обязательно чистить дважды в день и споласкивать рот после любой еды. Если вы едите сладкие продукты, выпечку, мясо, курите, то простое жевание моркови или яблока не сможет очистить эмаль так, как это делают зубная щетка и паста.

**С. Нугаева, стоматолог.**

Последний прием пищи должен быть перед сном. Это способствует своевременному опорожнению желчных путей, устраняет застой желчи.

## Едим перед сном

При дискинезии желчного пузыря очень важно правильно питаться, так как пища может способствовать и образованию, и выделению желчи. Прежде всего питание должно быть регулярным, частым (5-6 раз в день), желательным - в одно и то же время. Последний прием непосредственно перед сном. Это способствует своевременному опорожнению желчных путей, устраняет застой желчи.

При гипотонии желчного пузыря с нарушенным выделением желчи больные обычно хорошо переносят некрепкие мясные бульоны, уху, сливки, сметану, растительное масло, яйца всмятку. Рекомендуется употреблять растительное масло по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды в течение 2-3 недель, так как оно стимулирует сокращение желчного пузыря.

Для предотвращения запоров в рацион включают блюда, способствующие опорожнению кишечника: морковь, тыкву, кабачки, зелень, арбузы, дыни, фрукты, изюм, чернослив, курагу, апельсины, мед, груши. Хороший эффект на моторику желчевыводящих путей оказывают отруби - 1 ст. ложку заваривают крутым кипятком и в виде кашицы добавляют к разным гарнирам. Дозу отрубей увеличивают до тех пор, пока стул не нормализуется. Животные жиры и сладости ограничивают.

При гипертонических дискинезиях питание также должно быть регулярным и частым. Принимать пищу надо в одно и то же время. Максимально ограничивают употребление продуктов, стимулирующих сокращение желчного пузыря, - животных жиров, растительных масел, наваристых мясных, рыбных, грибных бульонов, холодных газированных напитков, пива. Перед едой рекомендуется пить желчегонные сборы лекарственных трав в теплом виде.

Из рациона исключите алкогольные напитки, газированную воду, копченые, жирные, острые, жареные блюда и приправы, поскольку они могут вызвать спазм желчного пузыря.

Не рекомендуются блюда и бульоны 2-3-дневной давности, лучше есть свежеприготовленную пищу в теплом виде. И это не временные ограничения, а рекомендации на длительный срок.

# ЗУБ МУДРОСТИ



## Дырка не зарастает и гноится

**?** Я удалила зуб. Дырка не зарастает и гноится, болит к тому же. Ходила к врачу, он сказал, что надо полоскать отварами ромашки или шалфея. У меня было сложное удаление. Врач предупредил, что долго будет заживать, а я устала терпеть эту боль. Что делать? Может, опять к врачу обратиться?

Дина.

Попробуйте обратиться к другому врачу или хотя бы проконсультируйтесь, насколько опасно это воспаление. Лучше перестраховаться во избежание осложнений.

## Воспаления нет, но боль не проходит

**?** Неделю назад удалили шестой нижний зуб. Удаление было сложным, десна была воспалена, все это сопровождалось флюсом. Врач посоветовал вечером этого дня пополоскать полость рта водой с солью и все. Но через 2 дня рана загноилась и десна вокруг нее припухла. Возможности посетить врача не было, стал полоскать рот раствором соды с йодом и принимать линкомицин. Рана очистилась, воспаление уменьшилось. Вчера ходил к врачу, сделали рентген, который показал, что воспаления нет. Но лунка почему-то не затягивается, и ноющая боль не проходит. Может, врач чего-то не заметил?

С. Мерзликин.

Это похоже на альвеолит. Сходите на консультацию к другому врачу, покажите ему рентгеновский снимок.

## Вздунулась вся щека и шея

**?** Недавно удалила нижний правый зуб мудрости, лежавший горизонтально внутри десны. Удаление прошло очень тяжело: врач открыл десну и долго не мог извлечь зуб. Выпилить и выдернуть его целиком не удалось, хотя доктор так старался, что сломалось крепление подголовника кресла. В итоге, зуб распиливали на части. После удаления назначены «Аугментин 875» 2 раза в день, «Супрастин» 2 раза в день, «Нурофен» каждые 4 часа, омование хлоргексидином. В лунке оставлен дренаж, его нужно снять на четвертый день после операции. Боль жуткая, неописуемая, рот почти не открывается. А сегодня отек стал

просто огромным: вздута вся щека, часть шеи, отек тяжеловесный, тянет. Температура 37 градусов. Нормальны ли сильная боль и такой огромный отек? Как облегчить состояние? Можно ли заменить, например, супрастин на кортикостероид, быстро снимающий отек, типа метилпреднизолона?

Олег Петрович.

Кортикостероид не советуем. Так «колбасить» вас будет еще неделю. Отек может еще больше усилиться, а может, начнет спадать, но 3-4 дня точно будет. Прикладывайте лед каждый час на 10-15 минут через салфетку. Димексид снимает отек, можете сделать с ним примочки.

## Может, часть корня осталась?

**?** Удалили шестой нижний зуб, он был уже сгнившим под отвалившейся пломбой. Осматриваю лунку и вижу, что что-то там белеет. Может, это часть удаленного зуба, точнее, корня? И заново придется переживать процедуру удаления? Или это белеет кость?

Игорь.

Скорее всего, это, так называемый, фибринозный налет - белковая пленка, образующаяся в результате заживления лунки после удаления зуба. Чтобы предупредить развитие инфекционного воспаления, для гигиены полости рта используйте зубную пасту с антибактериальным компонентом триклозаном и специальным веществом - сополимером. Они тормозят размножение вредных бактерий. Чистить зубы такой пастой достаточно дважды в день - утром и вечером, поскольку антибактериальный эффект длится до 12 часов. Но, если у вас есть хоть малейшие сомнения по поводу «правильности заживления» лунки, обратитесь к стоматологу.





С. Х. Порохов, хирург-ортодонт, врач высшей категории.

## Не навреди

После чистки зубов должно пройти 15 минут, прежде чем что-то попадет в рот. Неважно, что это будет - эликсир для полоскания полости рта или еда. Дело в том, что полезные вещества, которые добавлены в зубную пасту для укрепления зубов и борьбы с вредными микробами, действуют в течение 15 минут после чистки зубов. Потерпите это время, дайте зубной пасте подействовать, иначе польза пропадет.

При воспалении десен полезно 2-3 раза в день полоскать рот соком сырого картофеля.

# Отдыхай!

|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|-----------------|---|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---|----------------------|-----------------------|---|
| ↓               | Делает бизнес на ставках  | Фильм с Орбаките        | ↓                              | "Грызня" гранита науки        | ↓                       | Английский флото-водец  | ↓                        | <b>2</b>                 | ↓ | Ядовитое вещество    | <b>2</b>              |    |
|                 |    |                         | ↙                              |                               |                         |                         |                          | Рыба со змеевидным телом |   | "Зев" вулкана        |                       |   |
|                 |   |                         |                                | "Северный шелк"               |                         | "Рестлер" (актер)       |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         | Основа питательных сред |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 | И диван, и шкаф   | Работа на делянке       | →                              |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         | Мастер пламенных речей  |                          |                          |   |                      |                       | Волшебное убежище   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | "Пика" нарвала  |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | Время первых петухов  |
|                 | <b>4</b>  |                         |                                | Средний период каменного века | Земля, не знавшая плуга |                         |                          |                          |   | И Летов, и Титов     |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
| Болтун, трепач  | Отличает нас от животных  |                         |                                | Арабский регион в Африке      |                         |                         |                          |                          |   | <b>1</b>             |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   | <b>3</b>             | Форма ядерного облака | Его дамы припудривают   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 | Занавес над ложем   |                         |                                | Коренной житель Элисты        |                         |                         |                          |                          |   | Луч в роли скальпеля | Отверстие для двери   | Ишь персона-то какая!   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         | Стулья в одну линию     | Судно Жака-Ива Кусто     |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 | Все 24 часа   | Шампанское "... Дюрсо"  | →                              |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | Шкаф с отъезжающей дверью   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         | Радиостанция с плюсом   | Дорога для маневра войск |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | Способ бега зайца   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | Очертание предмета  |
|                 | Марка болгарских сигарет  | Мусульманская семинария | →                              |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | Мечта любого режиссера  |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | Царское ... видит далеко  |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         | Капитан "Арго"          | Край берега              |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 | Демографический "бабах"   | Дикая утка              | →                              |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | Дама, соблазненная змием  |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       | <b>4</b>  |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
| Буддийский кайф |  | <b>3</b>                | Правда как ... - лезет в глаза | Амулет, висящий над дверью    |                         |                         |                          | Платежный документ       |   |                      |                       |  |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          |                          |   |                      |                       |   |
|                 |   |                         |                                |                               |                         |                         |                          | "Соло" вороны            |   |                      |                       |   |



# Николь Кидман – 50

Мало кому удается так легко и непринужденно сочетать органичное существование в кадре с невероятной актерской подготовкой и активной гражданской позицией. Только что актриса снова всех удивила — стала сниматься в сериале «Большая маленькая ложь» в роли супруги, склонного к насилию мужчины — и внесла своей талантливой игрой большой вклад в дело борьбы с этим пороком: в ней узнали себя миллионы женщин. А до того в ее послужном списке и статус музы Бэза Лурмана, давшего ей главную роль в своем бурлесковом «Мулен Руж» (где она еще и пека!), невероятная по глубине роль в «Часах» Стивена Долдри и дуэт с бывшим мужем Томом Крузом в «Широко закрытых глазах», последней картине великого Стэнли Кубрика. Везде разной и везде мгновенно узнаваемой Николь Кидман 20 июня исполнилось 50 лет.

Можно сказать, что главным гостем на праздновании был огромный торт. «Вот это да!» — ахнула именинница. А когда младшая сестра, 46-летняя Антония, разрешила угощение, принялась позировать у многослойного лакомства.

- Я так счастлива быть с моей семьей, ничего не делает меня более счастливой! — написала позже Кидман в Facebook.

Вспомним о яркой и сложной жизни звезды в цифрах и фактах.

**4 года** было Николь, когда родители отдали ее на балет. Семья как раз вернулась на родину — в Австралию — из США, где отец будущей актрисы занимался исследованием раковых клеток. Сама же Николь ро-

дилась на Гавайях. На Зеленом континенте, помимо танцев, она занималась вокальным искусством и посещала среднюю школу. Когда у ее матери Джанелль обнаружили рак груди, девочке пришлось прервать учебу, и она на целый год взяла на себя заботы по уходу за ней. Кидман уверена, что это решение — одно из самых важных в жизни: «Я ведь приносила пользу не себе, что очень ценно». К счастью, все закончилось благополучно — мама выздоровела, а Николь осуществила свою мечту и стала актрисой.

**180 см** — таков рост Кидман. Причем уже в 13-летнем возрасте он составлял 175 см, поэтому сверстники регулярно дразнили девочку. «У меня даже прозвище было — Цап-

ля, — вспоминает она. — Естественно, из-за роста, длины конечностей, а еще из-за моей бледной кожи, которая на солнце моментально сгорала до волдырей. Я и актрисой-то мечтала стать и играть начала в детском уличном театре, потому что не хотела быть собой». Но мать Николь была убежденной феминисткой, считавшей, что дочери (у звезды есть младшая сестра — Антония. — Прим. ред.) должны быть независимы во всем. Поэтому, когда девочка приходила домой в слезах, вместо сочувствия слышала наставления о том, что не должна обращать внимание на мнение посторонних и навязанные неизвестно кем стандарты. Мамины советы возымели действие: сегодня никому даже в голову не придет назвать дефилирующую по красной дорожке в роскошных нарядах статную актрису Цаплей — она уже давно превратилась в прекрасного лебедя.

**27 лет** Николь дружит с Наоми Уотс. Познакомились они на съемках австралийской драмы «Флирт», когда еще были начинающими актрисами. После переезда в Голливуд девушки всегда поддерживали друг друга. У Николь все было хорошо: вышла замуж за Тома Круза, постоянно снималась, а у Наоми карьера на Голливудских холмах не складывалась. Она была в отчаянии, пережила нервный срыв. И подруга поддержала ее. Когда же Кидман развелась, Наоми даже какое-то время жила у нее, чтобы помочь справиться с эмоциями. Уотс даже отказалась от роли в триллере «Переводчица», так как знала, что Николь мечтает ее сыграть. А еще говорят, что женской дружбы не бывает!

**12 дней** — не больше чем на такой срок договорились не расставаться Николь Кидман и Том Круз, когда у них начался роман. Познакомились они в 1989 году на съемках фильма «Дни грома». Том тогда уже был звездой, а Николь только завоевывала популярность. Когда Круз увидел ее — высокую, рыжеволосую, статную красавицу, — влюбился безоговорочно: «Я почувствовал, что меня словно ударили током», — вспоминал актер. Да и Николь была без ума от него: их отношения наполняли страсть. Ради новой возлюбленной Круз расстался с женой Мими Роджерс, и вскоре молодые люди поженились. «Я вышла замуж в 23 года, вскоре после переезда из провинциальной Австралии в Америку, где все кипело и бурлило, — вспоминала Кидман. — По огромной, страстной, любви. За суперзвездой. И сама как-то стала звездой». Их брак был идеальным — актеры не уставали признаваться друг другу в любви и рассказывать, что



чувствуют себя единым целым. Правда, в этой идиллии имелся один существенный минус — у пары не было детей. И тогда они усыновили двоих — дочь Изабеллу и сына Коннора. Их брак распался, продлившись почти десять лет. Причем, развод был инициативой Тома и стал для Николь полной неожиданностью. «Том ушел — просто оставил меня, и все», — сокрушалась она. Кидман тяжело переживала бракоразводный процесс. Ей понадобилось несколько лет, чтобы прийти в себя и научиться доверять мужчинам. Правда, горечь расставания скрасил настоящий триумф в профессии. В это время на экраны вышел мюзикл «Мулен Руж» с ее участием, после чего карьера взлетела вверх. Вот только за признание Кидман пришлось заплатить слишком высокую цену.

**\$44 млн** — бюджет рекламного ролика аромата Chanel No.5, снятого режиссером Базом Лурманном в 2004 году по мотивам «Мулен Руж». Главную роль в нем, как и в мюзикле, исполнила Николь Кидман, получив за нее \$4 млн. В то время больше никто не претендовал на такие огромные деньги за столь короткий срок — съемки длились всего 4 дня. Актриса уже давно вошла в привилегированную касту знаменитостей, имеющих самые высокие гонорары. И заслужила это право благодаря своей невероятной трудоспособности и, конечно же, таланту. Его признают и зрители, и коллеги — в 2003 году Николь получила пока еще единственный в своей карьере «Оскар» за роль в картине «Часы». Кстати, состояние актрисы оценивается в \$347 млн, и она входит в сотню самых богатых людей Австралии.

**200 человек** обогрела Николь — на съемках фильма «Принцесса Монако», в котором она сыграла Грейс Келли — актрису и жену князя Монако Ренье III. Ну, не в прямом смысле

ле обогрела, а позаботилась об участниках массовки, задействованных в одном из эпизодов, которые замерзли в легких костюмах при температуре +4 С°. По ее просьбе для них установили тенты и каждому выдали теплый плед, горячую еду и кофе. «Она была похожа на самую настоящую принцессу, и ее забота была тем теплом, которое согрело всех окружающих», — вспоминали свидетели благородного порыва Николь. Те, кто знают Кидман, совершенно не удивляются — такие поступки в ее стиле. Она всегда готова прийти на помощь нуждающимся. Поэтому и стала послом доброй воли ЮНИСЕФ.

**5 лет** прошло с момента развода с Томом Крузом, прежде чем Николь снова полюбила. Будущего мужа — кантри-певца Кита Урбана — она встретила на Днях Австралии в Лос-Анджелесе. «Как только его увидела, сразу почувствовала, что у нас много общего: мы оба — австралийцы, оба состоялись в Америке, оба стеснительные и медлительные, — рассказывала Николь. — Кит страдал и алкогольной, и кокаиновой зависимостью, в чем признался. Потом лечился, и теперь все в прошлом. Но и тогда известие о его недуге меня вовсе не смутило». Кит произвел на нее такое сильное впечатление, что Кидман первый раз в жизни оставила мужчине свой номер телефона. Ждать звонка пришлось несколько месяцев... Когда же он пригласил на свидание, актриса была окончательно готова к новым отношениям. Их свадьба состоялась 25 июня 2006 года. Ради мужа она переехала в американскую глушь (по сравнению с Голливудом, конечно) — в Нэшвилл, город, который называют столицей кантри. «Это место силы для Кита, — говорит Кидман. — Здесь я наконец нашла свой дом и поняла, что значит счастье. Раньше я знала значения слов «успех», «удача», «самореали-



зация». Даже «любовь». Но теперь — что такое счастье». И это действительно так, ведь с Китом она вновь пережила счастье материнства: пара воспитывает двоих дочерей — Сандэй Роуз, которую родила Николь, и Фэйт Маргарет — биологического ребенка Кидман и Урбан, выношенного суррогатной матерью.

**18 месяцев** длились съемки сериала «Большая маленькая ложь», в котором снялась Николь. Это одна из последних самых ярких работ актрисы. Она сыграла Селесту — женщину, у которой есть муж, двое детей, дом — полная чаша, но при этом она глубоко страдает. В сериале поднимается проблема насилия в семье, и Николь переживала боль героини так же остро, как свою собственную. «Роль Селесты — очень сильная и эмоциональная, — считает актриса. — Я проделала огромную внутреннюю работу, чтобы прожить ее историю. Я хотела, чтобы она получились реалистичной. Моя героиня вся в синяках? И это не грим, они были настоящими. Когда возвращалась домой, Кит интересовался: «Что, черт возьми, происходит на этих съемках?». Но я так работаю, должна все прочувствовать на собственной шкуре».

**15 часов** в день снималась Кидман в фильме «Австралия», когда узнала, что беременна. «Съемки проходили в окрестностях небольшого городка, палящее солнце и +38 С° — норма, — вспоминала актриса. — У меня был жуткий токсикоз, все прибавляет в весе во время беременности, а я теряла. Странные были ощущения: тошноты и счастья. Я сказала себе, что должна закончить этот фильм». Николь с большим трудом завершила съемки, но от следующих, в картине «Чтец», отказалась, как режиссер Стивен Долдри не уговаривал ее:

«Все пытались меня образумить: «Ник, только два месяца, съемки закончатся, когда ты будешь всего-то на 4-м месяце. Ну же!». Но я сказала себе: «Черт, я так долго ждала этой беременности, она и есть главное». Роль досталась Кейт Уинслет. У меня родилась Сандей Роуз, а Кейт получила «Оскар». Так и выглядит гармония в этом мире».





## СКОЛЬКО МУЖЧИН ВАМ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

**Найти вторую половинку и удачно выйти замуж - мечта каждой женщины. Но помимо мужа в нашей жизни есть и другие мужчины, отношения с которыми не менее важны.**

**В**озможно, в вашей жизни уже есть все, кто нужен вам для счастья. Или стоит найти еще одного мужчину - решать вам. Но не торопитесь делать выводы! Речь идет не о любовных отношениях.

### ОТЕЦ

Первый мужчина в жизни любой девочки - ее отец - служит образцом мужчины. Отец женщины - эталон ее самооценки. Если он относится к дочери как к принцессе, хвалит, заботится, делает подарки и комплименты, то в будущем взрослая женщина будет всегда чувствовать себя нужной и любимой, даже если отца уже нет рядом. В то же время глава семьи должен не забывать о том, что самая важная в его жизни именно королева-мать. Так с детства ребенок научится правильным отношениям и свою собственную семью будет выстраивать верно. В противном случае повзрослевшая избалованная принцесса будет искать в лице мужчин недостижимый идеал папочки, и ни один из ее браков не продлится долго.

Если ваши отношения с отцом не сложились, никогда не поздно это исправить. Постарайтесь посмотреть на фигуру отца с высоты своего жизненного опыта, а не оценивайте его по несложившимся отно-

шениям с вашей матерью или еще хуже - по ее словам о нем. Старайтесь наладить общение с отцом, тогда ваши отношения с другими мужчинами улучшатся.

### БРАТ

Девочка, чье детство прошло рядом с братом, намного лучше разбирается в мужчинах. Старший брат «вынуждает» искать в супруге покровителя и защитника, младший - закрепляет за женщиной роль мамочки и подсознательно заставляет ее тянуться к подкаблучникам. Хотя бывают и жизненные сценарии от противного - все зависит от отношений в родительской семье. Иногда дух соперничества и желание показать папе или маме, что «я лучше», переходит во взрослую жизнь. И тут важно вспомнить и проработать детские конфликты - признаться о них друг другу в откровенном разговоре с братом.

Если ваше взаимодействие с взрослым братом далеко от идеального, постарайтесь его наладить хотя бы до нормального. В конце концов, родных людей не так много. Близкие и теплые отношения с братом тоже должны иметь границы. Никогда не жалуйтесь ему на мужа и не критикуйте его супругу. У вас уже свои семьи, и вмешательство в чужую жизнь приведет лишь к конфликтам.

### СЫН

Как говорится, идеального мужчину нельзя встретить, но его можно родить. Появление сына на свет меняет взгляды женщины на мужчин и, как правило, в сторону снисхождения. Маленькие мальчики намного беспомощнее и капризнее девочек, они уступают им в интеллектуальном развитии, более привязаны к матери. Конечно, с возрастом это меняется, но при условии: мать должна относиться к сыну, как к мужчине. Типичная картинка в транспорте: «Посиди, ты же устал, а я постою!» показывает будущего мамкиного сына. Нет ничего плохого в близких отношениях матери и сына, но именно мать в определенном возрасте должна ему показать: я тебя люблю, но главный мужчина в моей жизни - не ты, а твой отец. Только такая позиция матери по отношению к сыну является психологически зрелой и правильной и помогает ему расти мужчиной и выстраивать здоровые отношения с противоположным полом.

### КОЛЛЕГА

В жизни каждой женщины должен быть мужчина - приятель, коллега, - с которым вы близки, но при этом вас не связывают интимные или родственные отношения. Легкий флирт - вот то, что делает женщину привлекательной. Какими бы крепкими не были отношения в браке, со временем уходит прелесть ухаживаний - улыбки, комплименты, желание нравиться и восхищаться. Внутренняя потребность в одобрении вполне может реализоваться в отношениях с коллегой. Это придает энергии, заставляет утром стремиться на работу, а вечером, уставшая, но довольная женщина возвращается домой радовать законного супруга вкусным ужином. Если трудовой коллектив женский и у вас нет друга-мужчины, то, скорее всего, ваш муж вечерами получает только разбор полетов.

### МУЖ ПОДРУГИ

Ни о каком любовнике речи не идет. Супруг подруги - это тот, кому вместе с вашим мужем сильно икает, когда вы с подругой встречаетесь за чашечкой кофе. Пожаловаться на мужчин, прийти к выводу, что все они одинаковые, - вот смысл дружбы замужних дам. Вы можете рассказать приятельнице о конфликте со своим благоверным и тем самым выплеснуть эмоции. Или выслушать ее историю и подумать: а мой-то еще ничего! Все это идет только на пользу вашему браку. Но в таких отношениях есть одно табу: ни ваш муж, ни муж подруги не должен знать ничего из ваших разговоров.

**Каждому хоть раз в жизни приходилось по какой-либо причине откладывать намеченные дела. Но что делать, если это стало нормой и вы не можете заставить себя изменить ситуацию?**

**В** кругу ваших знакомых непременно найдутся один-два человека, которые постоянно не успевают в срок завершить текущие дела. А может быть, и вы входите в их число. Вы обещаете себе, что в следующий раз все будет по-другому, но время идет, и ничего не меняется. Чтобы решить эту проблему, нужно разобраться в причинах такого поведения.

### ПРИЧИНЫ

«Прокрастинация» в дословном переводе с латыни означает «на завтра». Психологи утверждают, что прокрастинация может быть как осознанной, так и неосознанной. Последняя маскирует истинные устремления человека под желание провести какую-то работу. Например, неосознанно вы испытываете желание упорядочить отношения - личные и рабочие, а на сознательном уровне вас тянет затеять грандиозную уборку в квартире.

Если человек осознанно откладывает дела, возможно, все дело в адреналине. Вы сознательно тянете с работой, чтобы потом, выжав из себя все соки, выйти из ситуации и ощутить себя победителем. Иногда причиной осознанной прокрастинации может быть заниженная самооценка: человек настолько не уверен в своих силах, что придумывает отговорки, чтобы не браться за дело вообще.

Но есть и элементарная безответственность, когда человек просто не хочет отвечать за результат своей работы и поэтому бесконечно откладывает дело.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы откладываете дела на потом нерегулярно, а лишь от случая к случаю, разберитесь в себе. Для этого задайте себе два вопроса: действительно ли я хочу этого сейчас? И что безболезненно можно отложить без ущерба для конечного результата?

Возможно, вы чувствуете вялость и апатию перед объемным и ответственным делом. Вам поможет небольшой перерыв - сделайте кофе-паузу, сходите на прогулку.

Давно доказано, что человеческий мозг способен продуктивно работать в течение 45-50 минут. А затем неизбежно «отключается». Этот эволюционный биологический ритм лег в основу продолжительности



## Синдром отложенных дел КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

сти школьных уроков и перемен. И вы сами можете взять за правило после каждого часа работы устраивать перерыв. Помогает и планирование приятного бонуса, которым вы себя наградите по завершении проекта.

### ЕСЛИ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА СТАЛО НОРМОЙ

Когда вы регулярно откладываете дела на потом, вам стоит проанализировать свое привычное поведение. Возможно, решение проблемы лежит на поверхности.

**1. Вы берете на себя слишком много задач.** Не старайтесь сделать «все и сразу», иначе постоянное чувство недовольства собой может перерасти в депрессию. Планируйте разумный минимум дел. Ежедневно выделяйте 5 минут для планирования дня следующего. Психологически проще выполнить несколько «завтрашних» дел, чем переносить часть «сегодняшних» на завтра. С вечера приведите в порядок офисную одежду и соберите с собой обед. Это сэкономит драгоценное утреннее время и на зарядку, и на пробежку, и на неспешный завтрак.

Кстати, домашние дела также следует планировать. Если в понедельник вы наведете порядок в шкафу, во вторник - вымоете окна, в среду - протрете пыль, то в выходные сможете полноценно отдохнуть.

**2. Вы постоянно забываете о чем-то важном.** Планируя день, расставляйте приоритеты. Выделите минимум обязательных дел. Пользуйтесь «напоминалками» в

телефоне, органайзерами, стикерами. Оставляйте себе записки на холодильнике, рабочем компьютере, на двери ванной комнаты - где угодно!

**3. Вас одолевают приступы лени.** Чтобы справиться с приступами лени, нужно найти правильную мотивацию. Вас выручит позитивное мышление. Вместо «Шеф будет злиться, если не сделаю!» думайте: «Меня оценят и заметят!» Вместо «Моя квартира скоро станет берлогой» говорите себе: «Нужно сделать уборку и пригласить в гости близких друзей, мы отлично проведем время».

**4. Вы просто не знаете, с чего начать.** Что делать, когда вы растеряны и не знаете, как выполнить какую-то задачу? Решение очень простое: начните, несмотря на внутренний страх. Недаром говорят: «Глаза боятся - руки делают». Нужно начать движение, а дальше все подчинится закону инерции.

### ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Хорошая привычка - начинать дела в одно и то же время. Попробуйте совершать это на протяжении 21 дня - именно таков срок выработки привычки. По истечении этого времени манера откладывать дела «на потом» исчезнет, а вы станете успешным человеком, получающим удовольствие от своей обязательности.**



# МАРИОН КОТИЙЯР И ГИЙОМ КАНЕ

**Марион Котийяр французская актриса, обладательница всех самых престижных наград в области кино, включая “Оскар” и “Сезар”. Несмотря на мировую славу, она ведет довольно скромный и закрытый образ жизни. Марион отлично поет, пишет песни, играет на нескольких музыкальных инструментах, при этом не пытается завоевать и музыкальную мировую сцену. Несколько раз она получала статус одной из самых высокооплачиваемых актрис, но это только расширяло возможности для ее благотворительной деятельности, а не раздувало самолюбие и самомнение. С ней мечтают работать лучшие режиссеры и дизайнеры современности, а она остается при этом очень и очень, как отмечают журналисты, бравшие у нее интервью, скромной женщиной.**

**Н**а экране Марион предстает в самых разных ролях, а в жизни предпочитает всецело отдаваться только двум - жены и матери. “На самом деле я могу жить только любовью”, - призналась как-то Марион. Именно о любви мы бы и хотели рассказать сегодня подробнее. Марион и ее жених, французский актер и режиссер Гийом Кане редко рассказывают о своих отношениях, но нам все же удалось узнать немало интересного.

Профессиональный путь Марион Котийяр, можно сказать, был предопределен - она выросла в актерской семье и с самого детства помогала матери, театральной актрисе, на сцене или участвовала в детских спектаклях, поставленных специально для нее отцом, режиссером и преподавателем в школе актерского мастерства. Свою карьеру Марион начала в 16 лет, снявшись в сериале “Горец”. Затем последовало еще несколько фильмов

с ее участием, но слава пришла лишь после сотрудничества с Люком Бессоном - она сыграла одну из главных ролей в фильме “Такси”, в работе над которым Люк выступал как сценарист и продюсер.

Незадолго до того, как Марион предложили съемки в “Такси”, она встретила свою первую любовь - французского актера Жюльена Рассама. Если Марион только начинала карьеру и была никому неизвестным новичком в киноиндустрии, то Жюльен имел внушительные связи в этой сфере. Его отец - известный режиссер Клод Берри, брат - сценарист и режиссер Том Лангманн, мать - продюсер Анна-Мари Рассам, дядя - также известный продюсер и муж Кароль Буке, Жан-Пьер Рассам. Именно Жюльен познакомил Марион со знаменитыми французскими актрисами и режиссерами, а также посоветовал впредь отказываться от фильмов, подобных “Такси”. Жюльен был уве-

рен: Марион способна на большее. И не ошибся. Благодаря его протекции она получила роль в картине Александра Ажа “Неистовые”.

К несчастью, вскоре в отношениях Жюльена и Марион появился третий лишний - наркотики. В 1997 году мать актера покончила жизнь самоубийством, выбросившись из окна. Конечно, такое событие только усугубило зависимость Жюльена и повело его к страшному концу. В 2000-м он повторил поступок матери - решил свести счеты с жизнью. Жюльен остался в живых, но из-за полученных серьезных травм стал инвалидом. Два года, проведенных Жюльеном в инвалидном кресле, были тяжелыми и для Марион, которая все это время была рядом с любимым. В 2002-м Жюльен вновь предпринял попытку суицида, и на этот раз добился своей цели.

Марион была настолько ошеломлена случившимся, что решила оставить актерскую карьеру и уехать из Европы. Пунктом назначения стала Индия. С одним рюкзаком Марион отправилась на Гоа, где в течение нескольких месяцев занималась духовными практиками и пыталась прийти в себя.

После возвращения в Европу агент уговорила Марион встретиться с режиссером Яном Самюэлем, который прочил ее на главную женскую роль в своем фильме “Влюбись в меня, если осмелишься”. На главную мужскую роль уже был утвержден Гийом Кане.

Гийом, в отличие от Марион Котийяр, даже не помышлял об актерстве. Родители-кочевники и детство на ферме сформировали у Гийома стойкое желание стать жокеем. К этой мечте он шел последовательно и упорно, подавал большие надежды, но в 18 лет произошло неожиданное: на одном из соревнований лошадь сделала прыжок слишком рано и неподготовленный к такому повороту Кане очень неудачно упал на землю. Он получил серьезную травму ноги, что не позволило ему дальше продолжать карьеру жокея. Гийом решил отправиться в Париж.

В Париже Гийом окончил актерские курсы Франсуа Флорана, и уже в 1994-м, когда ему был 21 год, дебютировал на сцене театра Эберто. Параллельно Гийом снимался в телесериалах и короткометражках, а к концу 90-х стал получать роли в большом кино. Например, в 2000-м вышла картина “Пляж” с ним, Леонардо Ди Каприо и Тильдой Суинтон в главных ролях.

В 2001 году, когда Марион переживала один из самых сложных периодов в жизни, Гийом женился на Диане Крюгер. Они не только жили

вместе, но и работали - Гийом снял Диану в своем дебютном режиссерском проекте, фильме "Как скажешь". Срок годности семейного счастья вышел в 2006 году - знаменитости развелись, но остались друзьями. По словам Дианы, их браку помешали любовь обоих к профессии, чрезмерная занятость и частые расставания.

Итак, тесно общаться Гийом и Марион начали в 2003 году на съемках фильма "Влюбись в меня, если осмелишься", когда она переживала тяжелую утрату, а он был влюблен в другую и даже представить не мог, что снимается с будущей невестой. Съемки закончились, завершился и мировой промо-тур картины - дороги Марион и Гийома вновь разошлись. Они продолжали дружить и даже вели переписку, но оба были убеждены, что их отношения носят исключительно дружеский характер. После развода с Дианой Гийом встречался с Карлой Бруни, Луиз Бургуан и Элоди Наварр, а Марион приписывали отношения со Стефаном Гуэрин-Тилли и Синклером.

Все изменилось в 2007 году, когда папарацци запечатлели Марион и Гийома в аэропорту Лос-Анджелеса. Пара держалась за руки, целовалась, но роман не комментировала. Как отношения актеров переросли из дружеских в романтические - на тот момент еще было тайной.

Отношения Гийом и Марион скрывали два года, и вот, в мае 2009-го они впервые появились вместе на красной дорожке. Повод был более чем подходящий: они представляли в Каннах фильм "Последний полет", в котором Марион сыграла главную роль, а Гийом выступил в качестве режиссера.

«Я был знаком с ней 14 лет, но отношения перестали быть дружескими только три года назад. В какой-то момент ты просто начинаешь двигаться с человеком в одном направлении, понимаешь, что вам по пути. И однажды ты просыпаешься и говоришь себе: "Она - любовь всей моей жизни". Я даже представить не мог, что так может быть в жизни. Мне необходимо находиться рядом с человеком, который всегда в поиске, всегда движется вперед», - рассказывал Гийом о Марион изданию The Guardian в 2011 году.

О том, что отношения Марион и Гийома перешли на новый уровень, СМИ также узнали во время кинофестиваля. Только через год, в 2010-м, и уже в Марракеше. На безымянном пальце Марион сверкало красивое кольцо с большим бриллиантом. Они с Гийомом со-

бираются пожениться? - задались вопросом журналисты. Официальный ответ они получили от самой Марион - актриса подтвердила помолвку. Как оказалось позже, в тот момент Марион находилась на пятом месяце беременности.

В мае 2011 года у Гийома и Марион родился первенец Марсель. А в этом году они стали родителями во второй раз. 41-летняя артистка родила дочку Луизу.

«Это Марион заставляет меня двигаться вперед, она не боится указывать на мои ошибки и недостатки. Это неприятно слышать, но это именно то, что позволяет расти, развиваться, становиться лучше. Мне очень повезло встретить такую женщину. Во многом благодаря ей мне удалось усмирить свой буйный характер, - рассказывает Гийом.



## Шоу-бизнес

# БЕЙОНСЕ И ДЖЕЙ-ЗИ СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ БЛИЗНЕЦОВ

У Бейонсе и Джей-Зи родилась двойня. Дети появились на свет 12 июня в Лос-Анджелесе.



Как сообщают инсайдеры, мальчик получил имя Шон – это настоящее имя Jay-Z. В переводе с ирландского Шон значит “God is Gracious” (“Бог милостив”) или “Gift from God”. А девочку назвали Би (на английс-

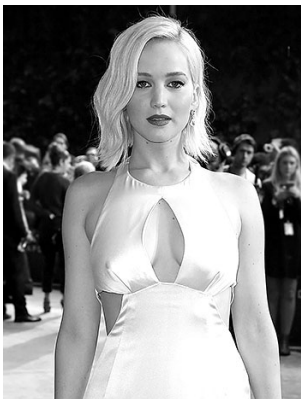
ком – Веа, «та, что приносит счастье»): это сокращенный вариант имени самой Бейонсе. Видимо, таким образом 47-летний продюсер и 35-летняя исполнительница решили увековечить себя, передав свои

имена по наследству своим детям. Напомним, что у Бейонсе и Джей-Зи есть пятилетняя дочь Блю Айви. По словам инсайдеров, малышка с нетерпением ждала появления на свет младших членов семьи.

О том, что Бейонсе и Джей-Зи станут родителями близнецов, стало известно в феврале этого года. Попдива поделилась радостной новостью в своем Instagram, опубликовав откровенную фотографию. Пост беременной Бейонсе побил все рекорды соцсети: за 12 часов снимок собрал больше 7 миллионов лайков и более 361 тысячи комментариев.

Будущие супруги начали встречаться в 2002 году. Пара пожениться 4 апреля 2008 года в Нью-Йорке. Сейчас Jay-Z является продюсером Бейонсе. И, судя по ее доходам, весьма успешным. Как подсчитал Forbes, за прошедший год Бейонсе заработала 54 миллиона долларов, заняв четвертое место в рейтинге самых богатых певиц (после Тейлор Свифт, Адель, Мадонны и Рианны). Хорошо потрудившись, в нынешнем году певица решила взять паузу и целиком посвятить себя материнству.

## ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС УДОСТОЕНА ИМЕННОЙ ЗВЕЗДЫ



Голливудская торговая палата объявила список номинантов на получение именных звезд на знаменитой Аллее славы, расположенной на Голливудском бульваре. В их числе оказалась Дженнифер Лоуренс, фильмография которой насчитывает 26 ярких работ, а в копилке ее наград имеется “Оскар”, “Золотой глобус”, BRIT Awards и “Золотой лев”.

“Комитет внимательно рассматривал каждую кандидатуру, и теперь мы думаем, что выбранная

нами группа талантов удовлетворит вкусы огромного числа фанатов по всему миру. Я точно знаю, что все номинанты получат великолепные воспоминания от того дня, когда они получат звезду, и будут гордиться, что навсегда вошли в историю Голливуда”, - рассказал Вин Ди Бона, председатель комитета.

В список номинантов, у которых отныне в запасе имеется два года, чтобы выбрать наиболее удобную для своего графика дату открытия именной звезды, вошли:

**Кино:** Дженнифер Лоуренс, Джек Блэк, Кирстен Данст, Джефф Голдблум, Ф. Гэри Грей, Марк Хэмилл, Джина Лоллобриджида, Минни Маус, Ник Нолт, Зои Салдана.

**Телевидение:** Энтони Андерсон, Джиллиан Андерсон, Саймон Коуэлл, Райан Мерфи и другие.

**Музыка:** Кэрри Андервуд, Ричард Брэнсон, Пэтти Кларк, Снуп Догг.

**Радио:** Стив Джонс.

## ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО УСТРОИЛ РАСПРОДАЖУ ВЕЩЕЙ



Самый известный голливудский защитник окружающей среды - актер Леонардо Ди Каприо - призвал подписчиков в Instagram присоединиться к акции его фонда Leonardo DiCaprio Foundation и компании Represent, направленной на помощь флоре и фауне мирового океана. Так, Леонардо предложил поклонникам купить футболку или толстовку из лимитированной коллекции, все вырученные средства от продажи которой пойдут на спасение океанов от загрязнения.


“Мой фонд объединил усилия с компанией Represent, чтобы повысить осведомленность в этих вопросах, а также поддерживать работу на местах. Присоединяйтесь к нам, купив футболку или толстовку, выпущенную ограниченным тиражом. Ваш вклад поможет сохранить океаны”, - написал Ди Каприо в Instagram.

Вещи можно купить на сайте фонда Ди Каприо, стоимость одной футболки

составляет 29 долларов и 99 центов, одной толстовки - 44 доллара 99 центов.

Напомним, ранее Леонардо подписал соглашение с президентом Мексики Энрике Пенья Ньето и мексиканским миллиардером Карлосом Слимом по спасению исчезающего вида морских свинок. Согласно договору, Мексика полностью запретит использование жаберных сетей для промысла рыбы на севере Калифорнийского залива, а фонды Ди Каприо и Слива будут финансировать работы по локализации и демонтажу брошенных в море сетей.

# Ваш любимый сканворд

|                          |                   |                     |                      |                   |                  |   |                          |                          |                    |                   |
|--------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------|
| Вычурный стиль иск-ва    | Кофе или чай      | Пророк              | "Родственница" оленя | Стая журавлей     | "Эй, постой!"    | На нем рыбачила Соня  | Бесконечное время        | Тормоз                   | Густые водоросли   | На траве во дворе |
|                          |                   |                     |                      |                   |                  | Под стражей   |                          |                          |                    | Оборка на юбке    |
| Кавалерист               | Грузовой теплоход |                     |                      |                   |                  | "Начальник Чукотки", актер  | "Криминальное...", фильм |                          |                    |                   |
| Обещание                 | "Сестра" барсука  |                     |                      |                   |                  |   | Немильность              |                          |                    |                   |
|                          |                   |                     |                      | Дамские штанишки  | Иосиф в Грузии   |   |                          |                          | Открытый воротник  | Согнутое место    |
| Лик Троицы               | Ошибочка          |                     |                      |                   |                  |  |                          |                          |                    |                   |
| Бумажный патрон          | Перрон, вокзал    | Сладость со свечами | Угрожающая улыбка    |                   |                  |   |                          | Отключение от реальности | Театр Полунина     |                   |
|                          |                   |                     |                      |                   |                  |   |                          | 1                        | Легендарный боксер |                   |
| Слово за столом          |                   |                     |                      |                   |                  |   |                          |                          |                    |                   |
| Проход полукругом        |                   |                     |                      |                   |                  | Спальный костюм   |                          | Стиль поведения (разг.)  | Серый хищник       | Воображала        |
|                          |                   |                     |                      |                   | Партия в бильярд | Бесхвостая жаба   | Опора позвоночника       | Приманка                 |                    |                   |
| Металл и мученик из мифа |                   | Совочек             |                      |                   |                  |   |                          |                          | Хвалебная поэзия   |                   |
|                          |                   |                     |                      | Ореховая сладость |                  |   |                          | Паренек                  |                    |                   |
| Был на стороне Сухова    |                   | Нападение партизан  |                      |                   |                  |   |                          |                          | Корейское авто     |                   |

Приходит покупатель в магазин с куском сыра и говорит:  
 - Вы мне вместо швейцарского сыра продали голландский.  
 - А вы с ним разговаривали что ли?

❖ ❖ ❖  
**Молодая жена гневно выговаривает мужу:**  
 - Лифт сломался! И я пешком поднималась на седьмой этаж! В одной руке - наш годовалый малыш, в другой - коляска и сумка с продуктами. А ты мне совсем не помогаешь!  
 - Как это я тебе не помогаю? А кто тебе дверь открыл?

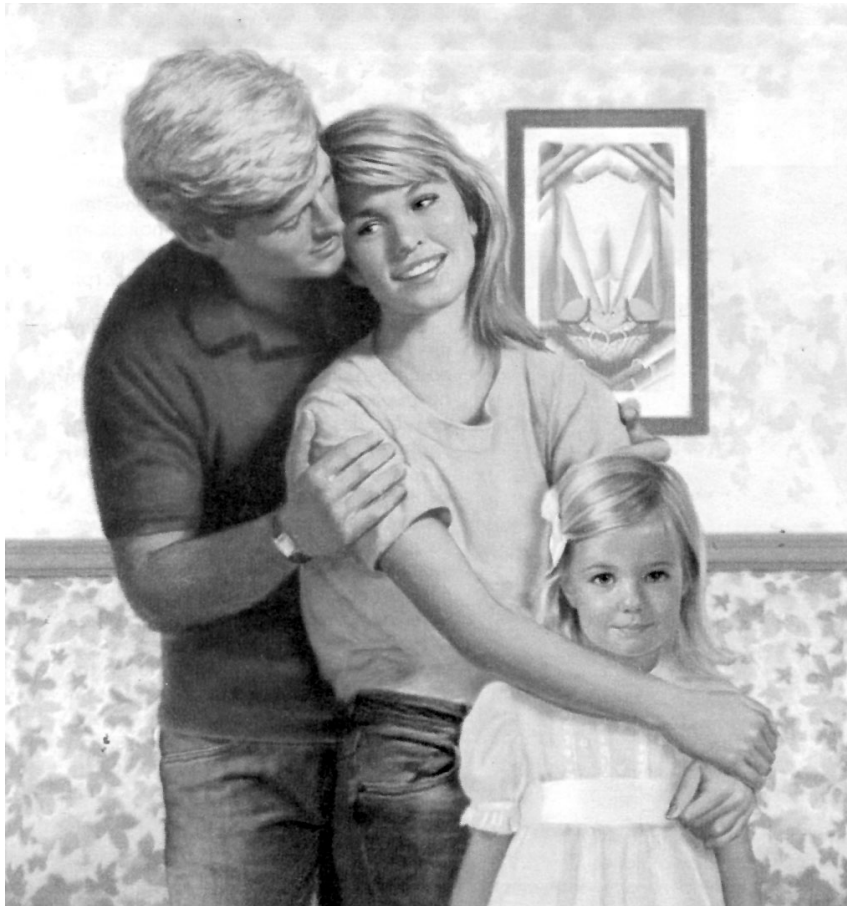
- Мама! Иди скорей сюда! Я большую стремянку уронил!  
 - Вот папа узнает, он тебе задаст!  
 - А папа уже знает - он на люстре висит!

❖ ❖ ❖  
**- Мне не с кем провести четырнадцатое февраля, это так грустно.**  
 - Тебе не с кем провести каждый день в году, почему именно четырнадцатое февраля тебя особенно расстраивает?

❖ ❖ ❖  
 - Фу! Кто это там воеет, как собака?  
 - Это я, мама.  
 - А-а, это ты... Ну пой, пой, мой соловушка...

❖ ❖ ❖  
**Дирижер проводит инструктаж перед гастролями:**  
 - Летим в Англию, покупаем шерсть. Затем летим в Японию, продаем шерсть, покупаем аппаратуру, возвращаемся домой, продаем аппаратуру, получаем зарплату. Вопросы есть?  
 - А инструменты с собой брать?

❖ ❖ ❖  
 - Мама, сколько требуется времени, чтобы встретить человека своей мечты?  
 - Много, доченька. Но, чтобы скоротать время, можно пару раз выйти замуж.



# НЕ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

**Иногда в погоне за собственным счастьем не замечаешь очевидных вещей. Важно ценить то, что у нас есть, ведь иной раз «синица в руках» оказывается гораздо лучше «журавля в небе».**

**А**ндрей достался мне от бывшего мужа. Точнее, познакомились мы еще в младенчестве: жили по соседству, ходили в одну группу детского сада, учились в параллельных классах. Но долгое время этот соседский мальчик с голубыми глазами оставался для меня просто знакомым. Ровно до того момента, когда в десятом классе к нам в школу перевелся Миша.

### ЛЮБОВЬ КАК БОРЬБА

Слухи о новеньком ходили один страшнее другого. И многое оказалось правдой: он и на второй год оставался, и на учете в милиции стоит, и отец в тюрьме сидит. Словом, был Миша дурным при-

мером для воспитанных детей. И к этому полюсу непослушания притянуло сразу двух отпрысков вполне благополучных семей: меня и Андрея.

Поначалу мы не могли поделить Мишу. Андрей называл меня рыбой-прилипалой, я его - мальчиком на побегушках. Но со временем мы смирились, что в жизни Миши найдется место и дружбе, и любви.

А любовь у нас была дерганая, словно предынфарктная кардиограмма. Тогда мне казалось, что чувство становится истинным, если пройдет испытание огнем, водой, медными трубами, проблемами с законом и еще бог весть чем.

Сначала запротестовали мои родители. Миша им не понравился сразу и категорически.

- Ни к чему тебе эта ходячая проблема, - отрезал отец.

Но у меня-то была своя, почти совершеннолетняя голова на плечах. Когда мне исполнилось восемнадцать, я ушла от «непонимающих» родителей.

Поначалу мы жили с мамой Миши. Свекровь частенько выпивала, а квартира больше походила на декорации к кадрам криминальной хроники: грязные окна, сквозь которые погода всегда казалась пасмурной, черная от нагара плита, запах нестираного белья. Я оттерла плиту, отмыла окна, полы, и квартира, пусть и отдаленно, стала напоминать настоящий дом. Миша устроился работать грузчиком в супермаркет.

Через полгода из тюрьмы вышел папа Миши. На смену тихому пьянству свекрови пришли ночные гулянки в компании личностей, которых меня с детства учили обходить стороной. Однажды кто-то из них разбил окно, и Миша заколотил дыру фанерой. А уж когда из моей сумочки пропал кошелек, я уперлась рогом, что жить здесь больше не могу.

Миша недоумевал, что самое обидное, искренне:

- Что не так-то? Живем как все.

Но на уговоры все-таки поддался. Мы сняли комнату в общежитии, но даже на эти скромные десять метров уходили почти все наши деньги. Целых три месяца мы спали на голом матрасе, а из посуды у нас была одна кастрюля, служившая и супницей, и чайником. Мне пришлось бросить учебу, чтобы работать и сводить концы с концами. А Миша из супермаркета увольняться не хотел, твердил, что ничего лучше найти не сможет.

Мы стали часто ссориться, а после особо горячих перепалок я «уходила навсегда». Уходила к Андрею, который тогда уже оканчивал юридический факультет и снимал квартиру на соседней улице. В отличие от родителей, он не задавал вопросов, когда я среди ночи, заплаканная, стучала в дверь. Не лез с нотациями, молча уступал свой диван, а сам шел спать на кухню. А утром открывал дверь Мише - своему близкому другу и моему любимому. На время в нашей жизни наступало перемирие. Однажды оно затянулось почти на полгода. Мише вдруг подняли зарплату - за сверхурочную работу, как он гово-



рил. Он и впрямь стал возвращаться домой позже, в отличном настроении, заражая радостью и меня. И когда умиротворенным, почти семейным вечером Миша между делом предложил пожениться, я тут же согласилась. И пусть вместо белого платья я надела простенькое голубое, вера в наше безмятежное будущее озаряла скромную церемонию ярче самого помпезного салюта.

Через месяц после свадьбы Миша задержался на работе дольше обычного, телефон его не отвечал. Глубоко за полночь звонок с незнакомого номера отправил меня в нокаут: Мишу арестовали.

### В ПЛЕНУ ЗАКОНА

Оказывается, никакой сверхурочной работы у мужа не было. Просто он с сообщниками воровал товары со склада супермаркета. Все это я узнала позже от Андрея - кто еще мог прийти на помощь? И хотя он был просто студентом юридического факультета, у него уже были связи в юриспруденции. Его знакомый адвокат смог сотворить чудо - Мише дали всего полгода условно. Об этом приговоре я узнала от Андрея. Миша же приполз домой под утро, «наотмечавшийся» до беспамятства.

С работы Мишу, разумеется, уволили. Новую он не искал, твердил, что с условной его куда не возьмут. Цедил сквозь зубы:

- Это ты виновата, все тебе денег мало было!

Когда всего через два месяца Мишу опять задержали - он среди бела дня пытался украсть сумку у молодой мамы, не скажу, что удивилась. Приговора не страшилась, как в прошлый раз. И без юридического образования понимала, чем грозит это преступление.

Бесконечными одинокими вечерами, когда Миша уже сидел в колонии, я представляла нашу дальнейшую жизнь. Картина всегда рисовалась одна и та же, однажды увиденная: родители Миши, живущие от срока к сроку главы семейства, а редкие передышки заливались алкоголем. На борьбу сил не осталось, и я подала на развод.

### НОВАЯ ЖИЗНЬ

С Пашей из Томска я познакомилась на сайте для одиноких сердец. После развода прошло уже два года, но воспоминания о Мише все еще грызли мою и без того обветшавшую самооценку.

Что радовало, новый знакомый разительно отличался от бывшего мужа: к алкоголю равнодушен, два высших образования, работает в банке. Паша много рассказывал о себе, а еще охотнее - о маме. Уже через две недели мы встретились - он приехал в наш город повидаться со мной. А через месяц он захотел познакомить меня со своей мамой - Клавдией Константиновной. Получив приглашение в гости с намерением «представить маме», я раздумывала недолго. Рассказала об этой аванюре только Андрею. После развода он стал моим лучшим другом, главным советчиком и непромокаемой жилеткой, Андрей умел выслушать, не пускаясь в нравоучения. И потому его реакция на то, что я лечу в Томск, обескуражила:

- Разве в столице достойные мужчины перевелись?

На миг почудилось, что в этом ворчании звучит нечто большее, чем дружеская тревога. И я не нашлась, что ответить. Это скомканное расставание растянулось на год.

Паша оказался именно таким, как я представляла: сдержанный, интеллигентный домосед, и мы скоро поженились. Идеальный муж, если бы не одна проблема: мама занимала в его жизни еще больше места, чем в рассказах.

Я быстро раскусила эту женщину с пронизательным взглядом ветерана педагогического труда: растила сына одна, стремилась и по сей день стремится дать ему лучшее. Раскусить-то я раскусила, но не сразу поняла, что препятствие это куда серьезнее, чем дурные привычки Миши.

Поначалу я старалась действовать осторожно. Намакала Паше, что хочу уехать из квартиры его мамы, жить отдельно, а муж будто бы не слышал. Предлагала Клавдии Константиновне помочь по хозяйству, а потом видела, как она перемывает за мной посуду.

Через год такой семейной жизни мое терпение истончилось настолько, что раздражение стало выплескиваться истеричными пассажами. Я, наконец, высказала свекрови, как меня злит ее привычка вламываться в нашу комнату без стука, в любое время дня и ночи. А в довершение вызвала слесаря, чтобы установить замок. Этот злосчастный механизм и свалил с хроменьких ног мой второй брак. В тот же вечер Паша тихо, но внятно сказал:

- Мы с мамой решили, что нам лучше развестись.

Оказалось, муженек с мамочкой решили выставить меня сию минуту, в морозную ночь. И даже такси - в никуда - вызвали. Долго не думая, я поехала в аэропорт.

### БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ

Четыре часа в зале ожидания, три - в полете: времени обдумать мою несложившуюся, полную мелодраматических перипетий жизнь, было предостаточно. Но в голове крутился лишь один вопрос без ответа: «Почему, чем больше усилий я прикладываю, тем яростнее любовь от меня ускользает?» Его-то я и вывалила Андрею, который приехал меня встречать - кому, как не лучшему другу расскажешь о позорном изгнании.

- Почему в жизни всегда так сложно? - вполголоса вопрошала я в полупустом кафе, куда мы направились напрямиком из аэропорта наговориться за год разлуки.

- Почему нужно все время с чем-то или кем-то бороться, выгрызть собственное счастье?

- А может, не твое это счастье, раз уж так непросто дается? - тихо ответил Андрей. Но я так спешила излить обиду, что пропустила осторожное предположение мимо ушей.

- Почему не может быть просто? Вот как с тобой?

- Кто сказал, что не может? - возразил Андрей неожиданно громко, и в голосе его слышалось волнение. Он взял меня за руку, и словно его теплая ладонь стала проводником, голову пронзила неожиданная мысль: «Мы с Андреем подходим друг другу?»

Вопрос этот, возникший случайно, обернулся истиной, пусть и не сразу. Оказалось, привыкнуть к тому, что любимый человек только твой и его не нужно отвоевывать - не проще, чем примириться с бесконечными перипетиями. Я привыкала к новому ощущению спокойного, уютного, тихого счастья долго, потому что не могла поверить, что такое бывает.

Нашей дочке на днях исполнится пять. Она только открывает для себя мир, который нас окружает, и обожает рассказы о нем. Когда-нибудь я расскажу ей историю о том, как судьба соединила маму с папой, о том, что иногда за счастьем не надо ходить за тридевять земель. Может быть, оно где-то рядом, просто его надо увидеть.



## БЫВАЕТ ЛИ ЗАВИСТЬ ПОЛЕЗНА?

**Все дети чему-то или кому-то завидуют. При этом важно, чтобы родители вместо банального «Это нехорошо!» использовали детскую зависть для развития своего ребенка.**

**З**ависть - явление не природное, а социальное. То есть, оно не свойственно человеку от рождения, а воспитывается в ребенке обществом. Невозможность иметь какую-то вещь из-за низкого материального достатка семьи, постоянное сравнение с братом, сестрой, родительская несправедливость в воспитании, заглушенная злость и негативные эмоции - все это формирует в ребенке зависть.

### РУКИ ЗАГРЕБУЩИЕ

Всем известно, что чужая игрушка всегда интереснее - даже если дома лежит без дела точно такая же. Примерно после двух лет ребенок начинает хотеть машинку, куклу, лопатку, которые увидит у других детей на площадке, и старается тут же завладеть предметом вожделения. Обычно такой интерес временный, и тут действует принцип «поиграет - отдаст - забудет». Однако, детскую зависть родители могут использовать в педагогических целях: научить ребенка понятиям «свое-чужое», брать чьи-то вещи только с разрешения их владельцев, предлагать обмен: «Я тебе дам поиграть лопатку, а ты мне машинку». Если получить заветную вещь не удастся, ребенок обычно закатывает истерику. Ошибкой будет обещать малышу купить такое же ведерко, сачок, куклу, велосипед. Все вещи не скупись. Лучший способ - отвлечь чадо на что-то другое: пойти качаться на качелях, нюхать цветок или рисовать мелками на

асфальте. В раннем возрасте малыши быстро переключаются и забывают о своих желаниях, особенно, если они заняты увлекательными делами вместе с мамой.

### «Я НЕ КРУТОЙ»

Младшие школьники обычно завидуют наличию у одноклассников какого-то модного предмета: игры или гаджета. Это могут быть дорогая кукла, планшет или мобильный телефон, коллекция фигурок и т.д. Наличие такой игрушки означает, что ты - часть избранного коллектива, а если у тебя ее нет - ты не крутой. Сегодня индустрия детских игрушек отлично зарабатывает на такой детской зависти. Понятно, что не всем родителям по карману удовлетворять растущие потребности ребенка в модных гаджетах.

Не нужно переубеждать ребенка - это бесполезно. Проверьте серьезность его желания обладать такой вещью. Мода на игрушки меняется, и вполне возможно, через неделю он о них забудет. Предложите ребенку потратить на предмет зависти карманные деньги: если его глаза загорятся, и он согласится, значит, это не просто каприз, а обладание такой вещью является его «пропуском» в детский коллектив.

### ВОСХИЩЕНИЕ

Бывает, что родители сами не могут разобраться в ведущей эмоции своего чада и заранее начинают его упрекать, что он всем завидует. А ре-

бенок, возможно, искренне восхитился какой-то чужой вещью, ему интересно подержать ее в руках, посмотреть, как она устроена, как работает. Это природное любопытство и восхищение. Он не будет просить вас купить такую вещь. Не упрекайте, а поддержите: «Смотри, а этот робот еще и кувыркаться умеет. Здорово, правда?!»

### ПОВЕРЬТЕ В СВОЕГО РЕБЕНКА

Детские психологи часто пишут о, так называемой, «белой» зависти, когда ребенок видит, как кто-то красиво рисует, танцует и т.д., и хочет научиться делать так же или еще лучше. «Круто! Я тоже так хочу!» - это эмоция подростков. Дети помладше, скорее всего, вообще не обратят внимания на такое явление. За одним исключением: если этого не сделает родитель. Мы сами своими вольными или невольными словами зарождаем в сердце ребенка зависть: «Смотри, какую красивую картинку нарисовала Маша, а ты так не умеешь!», «Ваня оделся быстрее тебя, а ты копуша!», «Вот бы и ты умел так быстро бегать!» Ревность, зависть к сестре или брату или другим сверстникам приведет к формированию, комплексов. Сравнение - это худший прием. Маленькие дети начинают думать, что мама любит их меньше Маши или Вани, а старшие превращают свою жизнь в постоянную гонку-доказательство родителям: «А я же лучше!»

Если вы увидели, что ваш ребенок завидует чужим достижениям, воспользуйтесь этим, чтобы создать базис для его собственных достижений. Приведите его в танцевальную, спортивную секцию или художественную школу, обязательно со словами: «Ты можешь! Я в тебя верю». Очень часто детская зависть была первым шагом на пути к высоким достижениям и даже олимпийским медалям.

Научите малыша осознать свои чувства. Объясните ему, что здесь нечего стыдиться, так как всем свойственно время от времени злиться, сердиться и, конечно же, завидовать. Важно не поддаваться этому чувству, а понять и признать, что ты завидуешь - уже полдела по избавлению от этого нехорошего чувства. Развивайте в ребенке ощущение уверенности в себе, хвалите его, называйте все его положительные стороны, тогда и он будет позитивно относиться к окружающим.

### НАЧНИТЕ С СЕБЯ

**Лучший способ отучить ребенка завидовать - это искоренить такую привычку в себе. Следите, чтобы дети не слышали ваших кулуарных разговоров с подружками вроде: «Вот ей муж шубу купил, а мне нет!»**

# Лунный календарь на июль

|   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |  |  |  |   |  |   |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|--|---|--|--|---|
|  | <p><b>7 ПТ</b> 19:26 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Хороший день для повседневных домашних дел, можно многое успеть, если не лениться. Благоприятно начинать ремонт или строительство. Вечер посвящите семье.</p> | <p><b>14 ПТ</b> 23:16 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Благоприятно заниматься юридическими делами, решать спорные вопросы, улаживать конфликты. Не отказывайтесь в просьбах: вам вернется сторицей.</p> | <p><b>21 ПТ</b> 02:10 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Избавьтесь от ненужных вещей, сделайте уборку. Мысли тоже полезно привести в порядок – отсутствие неприятных воспоминаний, только так вы освободите место для нового.</p> | <p><b>28 ПТ</b> 10:43 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Вы будете склонны витать в облаках. Мечты хороши в меру – строите конкретные планы. Не пропевайте информацию и не ведитесь на красноречивые обещания: вас могут обмануть.</p> | <p><b>1 СБ</b> 13:01 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Проявите смелость и находчивость, только так вы добьетесь результата. День предназначен для бурной деятельности, и любое промедление или сомнение может испортить планы.</p> | <p><b>8 СБ</b> 20:17 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Избегайте конфликтов и проявлений любых негативных эмоций – остановиться будет сложно. Есть риск попадания в опасные ситуации. Умеренность – девиз на сегодня.</p> | <p><b>15 СБ</b> 23:36 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Не стоит принимать важных решений и начинать новые дела. Энергетика дня склоняет к колебаниям и неопределенности – можно начать несколько дел и ни одного не закончить.</p> | <p><b>22 СБ</b> 03:07 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Не посещайте сегодня парикмахерскую – можно испортить волосы и настроение. Проведите день в спокойной обстановке, минимизируйте физические нагрузки.</p> | <p><b>29 СБ</b> 11:55 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Не проводите этот день в четырех стенах и не планируйте домашних дел. Автомобильные поездки и пешие прогулки сегодня только на пользу. Ждите приятных известий.</p> | <p><b>2 ВС</b> 14:10 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Действие опережает разум. Не терпитесь принимать решения – можно упустить важные детали или пойти на поводу у чувств. Будьте особенно осторожны в дороге.</p> | <p><b>9 ВС</b> 20:59 – начало 16-го лунного дня</p> <p>День склоняет к излишествах. Планируя важные встречи, переговоры, учтите – завышенное самонаимение и слишком яркий внешний образ могут оттолкнуть от вас собеседника.</p> | <p><b>16 ВС</b> 23:58 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Не планируйте свиданий, ибо на любовь в это время мы мало способны. Повышается ответственности инстинкт, обостряет подозрения и сценарии ревности.</p> | <p><b>23 ВС</b> 04:15 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Снижается способность мыслить творчески. Сегодня вы склонны к чрезмерному рационализму и формальностям. Посвятите день интеллектуальным занятиям или расчетам.</p> | <p><b>30 ВС</b> 13:05 – начало 8-го лунного дня</p> <p>День избытка энергии. Вы будете склонны к конфликтам и неадекватным поступкам, поэтому избегайте важных встреч и начинаний. Дайте себе больше физических нагрузок.</p> | <p><b>3 ПН</b> 15:18 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Будьте гостеприимными: к вам спешат с визитами. Есть шанс продемонстрировать свои кулинарные способности, но избегайте переизбытка, соблюдайте умеренность в еде и питье.</p> | <p><b>10 ПН</b> 21:56 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Не лучшее время для покупок. Приобретите деньги, чтобы не расстрелять их на вещи, которые потом разочаруют. Вечер стоит провести с любимыми людьми, отложив дела.</p> | <p><b>17 ПН</b> 23:4 – лунный день</p> <p>Осторожнее с эмоциями! День, когда так легко сдаться из-за мучительных слов и испортить важные отношения. Не стоит принимать обидные слова на свой счет и заикливаться на мелочах.</p> | <p><b>24 ПН</b> 05:32 – начало 2-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для начинаний. Хорошо планировать дела, связанные с парламентом, и заключать соглашения. Финансовую работу стоит ограничить.</p> | <p><b>31 ПН</b> 14:12 – начало 9-го лунного дня</p> <p>День и пассивность категорически противопоказаны. Любая физическая нагрузка пойдет на пользу. Ко всему происходящему относитесь со здоровой долей иронии.</p> | <p><b>4 ВТ</b> 16:25 – начало 11-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца!</b> Смело начинайте новые дела. Удачно вкладывать деньги – все пойдет в рост! День предоставит шанс тем, кто планировал зачать.</p> | <p><b>11 ВТ</b> 22:06 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Повышается критичность и придирчивость. Вы склонны видеть вокруг несовершенства и раздражаться по пустякам. Проведите этот день дома. Лучше спать раньше обычного.</p> | <p><b>18 ВТ</b> 00:22 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Избегайте авантур и азартных игр. Любые риски чреваты неприятностями и потерями, поэтому при принятии решений стоит руководствоваться разумом.</p> | <p><b>25 ВТ</b> 06:51 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Решающими в этот день оказываются способность нестандартно мыслить и уходить от шаблонов. А вот с деньгами дел лучше не иметь, поскольку есть все шансы пустить их на ветер.</p> | <p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Благоприятные дни</li> <li>☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>☿ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul> | <p><b>5 СР</b> 17:29 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Поддерживайте язык за зубами, иначе можно ненароком проболтать важную информацию. Запланируйте на сегодня шопинг – пришло время удачных покупок!</p> | <p><b>12 СР</b> 22:32 – начало 19-го лунного дня</p> <p>День располагает к интеллектуальным занятиям. Активность приветствуется, но в меру, избегайте перенапряжения. Благоприятно посещать врачей, проводить обследования.</p> | <p><b>19 СР</b> 00:50 – начало 25-го лунного дня</p> <p>День пониженной энергетикой. Сегодня ограничьте активность, в том числе физическую. Времени хорошо подходит для спокойного отдыха. После обеда посетите культурные заведения.</p> | <p><b>26 СР</b> 08:11 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Прекрасное время для романтики и встречных шагов. Отбросьте все сомнения, иначе как еще вы поймете, ваш это человек или нет. А вот спиртного следует избегать, как огня.</p> | <p>☉ Фазы Луны: растущая или убывающая луна</p> <p>☾ Полнолуние</p> <p>☿ Новолуние</p> <p>☿ Знак зодиака, в котором находится Луна</p> | <p><b>6 ЧТ</b> 18:30 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Избегайте споров и не давайте обещаний – сегодня вы склонны к преувеличениям. Приветствуется спонтанность, день благоприятен для коротких поездок и новых знакомств.</p> | <p><b>13 ЧТ</b> 22:55 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Растет риск самообмана. Прислушайтесь к советам окружающих – в них есть доля истины. Интуиция может подвести – не полагайтесь на нее при принятии решений.</p> | <p><b>20 ЧТ</b> 01:25 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Хорошо читать книги, просматривать фильмы, изучать различные документы – информация усваивается легко. Откажитесь от поездок и спортивных занятий – есть риск травм.</p> | <p><b>27 ЧТ</b> 09:28 – начало 5-го лунного дня</p> <p>День подходит для общения с друзьями, праздников. Не бойтесь жертвовать своими интересами ради благих дел – вам зачтется. К людям творческим придет вдохновение.</p> |
|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|--|---|--|--|---|

## Как я похудела



# ХУДЕЕМ НА ОКРОШКЕ

Идеальное блюдо для летнего рациона - это холодный суп, например окрошка. Похудеть на окрошке просто, если готовить ее из полезных продуктов.

**О**крошка готовится быстро и просто, содержит минимум калорий и максимум полезных веществ. Кроме того, она благотворно влияет на кишечную микрофлору и способствует выведению из организма шлаков.

### НИЗКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

Для приготовления диетической картошки понадобятся: овощи и зелень на ваше усмотрение, например огурцы, помидоры, редис, лук, и квас с низким содержанием сахара или молочная сыворотка.

Калорийность блюда очень низкая - 30-40 ккал на 100 г. В 100 г огурцов - 11 ккал, редиса - 14 ккал, помидоров - 27 ккал. А лук, чеснок, укроп и прочая зелень имеют настолько низкую калорийность, что ее можно вообще не принимать во внимание. Молочная сыворотка или диетический домашний квас, которыми в холодном виде заливается овощной салат, содержат приблизительно 20 ккал на 100 г.

### ПРОСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Для похудения человеку, который имеет сидячую работу, достаточно снизить калорийность своего рациона до 1500-1600 ккал в день. Результат не будет мгновенным, но такое сокращение потребляемой пищи довольно легко переносится и не вызывает стресса. При указанном количестве калорий можно постепенно довести свою фигуру до нужных размеров без мучений. Простая математика:

если человек питается три раза в день, калорийность каждого приема пищи составляет примерно 500 ккал. Значит, можно употреблять более полутора килограмм окрошки в день. Это довольно увесистая порция, и быстро ее не съесть. Получается визуальный эффект: вы видите, что предстоит съесть немалое количество пищи, и снимается психологическое напряжение, связанное с ограничением в еде.

Кроме того, меняя набор компонентов салата и жидкость для заливки, вы можете вносить разнообразие в свой рацион. Еще один вариант - менять консистенцию продуктов: то нарезать мелко, то измельчать в пюре. Отнеситесь к приготовлению творчески. Вы можете использовать любые низкокалорий-



ные овощи, например вареную тертую свеклу и любую зелень, которая вам нравится. Каждый раз можно создавать новое блюдо. Однако, если положить в окрошку картофель, колбасу или отварную курицу, повысится ее калорийность, и очень быстрого похудения вы не получите.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ КВАСА

Квас для полезной окрошки должен содержать не больше 20 ккал на 100 г. В покупном напитке калорийный обычно больше, поэтому его лучше готовить самостоятельно.

Разрежьте на мелкие кусочки полбуханки ржаного хлеба и подсушите его, можно сделать это в духовке. Положите подсушенный хлеб в 3-литровую стеклянную или эмалированную емкость и залейте горячей кипяченой водой. Добавьте 2 ст. л. сахара и 50 г сухих дрожжей, затем накройте марлей и поставьте в теплое место на два дня. После процедите и поместите в холодильник.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ

Квас можно заменить молочной сывороткой. Готовится она просто. В 2 л молока добавьте 1 ч. л. сметаны или скисшего молока и поставьте в теплое место. Полученное скисшее молоко подержите на водяной бане 30 минут. Когда сыворотка остынет, процедите ее через марлю и храните в холодильнике.

### РАДУЕМ СЕБЯ ДЕСЕРТОМ

Если ориентироваться на калорийность каждого приема пищи в 500 ккал, то, съев окрошку на первое, вы вполне можете позволить себе десерт. Даже если съесть целый килограмм низкокалорийной окрошки на сумму 300 ккал, то у вас есть право еще на 200 ккал. А это - порция в 60 г низкокалорийного мороженого и еще 100 г низкокалорийного йогурта. Есть мороженое или сладкий йогурт и худеть! Что может быть лучше? Кроме того, получить удовольствие от приема пищи и почувствовать насыщение поможет медленное пережевывание продуктов. Так диета не покажется испытанием.

Рекомендуемая продолжительность диеты - 7 дней. За это время можно потерять от 3 до 5 кг. При ухудшении самочувствия следует немедленно прекратить диету. После диеты придерживайтесь правильного, умеренного питания, чтобы сохранить полученный результат надолго.

За 20 минут до приема пищи диетологи рекомендуют выпить стакан чистой воды. Вода занимает место в желудке, и во время обеда насыщение приходит быстрее.

**Стресс - как ветер: то затишье, то - ураган. И избежать его невозможно - это естественная реакция организма на перемены. Однако, если вы постоянно находитесь в стрессе и «пережевываете» негативные мысли, пора срочно принять меры!**

**Д**оказано, что тяжелая болезнь и свадьба вызывают у человека одинаковый по силе стресс! А все потому, что это защитный механизм. Тело воспринимает любое изменение как опасность и мобилизуется: выделяет гормоны, в первую очередь, адреналин, активизирует работу сердца, углубляет дыхание, интенсивно расщепляет жир. Действие стрессовой ситуации разворачивается, как в пьесе: завязка, кульминация, развязка. Для здоровья важно, чтобы все стадии следовали одна за другой быстро или хотя бы неотвратимо. Это «хороший» стресс, или эустресс. Но, если развязка никак не может наступить, происходит истощение нервной системы со всеми вытекающими последствиями: упадком сил, бессонницей, головными болями, сердечными приступами. Психологи называют этот «плохой» стресс дистрессом. Как помочь себе в таком случае?

## **ЖИТЬ, А НЕ СУЩЕСТВОВАТЬ!**

Важно понимать, что на протяжении сложного периода нужно продолжать жить. Не замирать, не влачить жалкое существование, а именно жить. Перенести эмоциональный груз стресса через этот отрезок. Причем, без потерь для собственной психики. Конечно, на это потребуется время: от нескольких дней (если это незначительный конфликт) до года (если речь идет о потере близкого человека). Но не забывайте: ничего не бывает навсегда - это закон жизни. Даже на знаменитом кольце царя Соломона, прославившегося поэтическим талантом и мудростью, было написано: «И это пройдет!»

Продолжайте заниматься ежедневными делами, только не безуспешно, как робот, а старайтесь чувствовать, доставлять себе маленькие удовольствия от вкусной еды, горячего чая, движений своего тела, дыхания, тепла окружающих людей, сменяющихся картин природы, веселых игр домашнего питомца... Оживляйте себя! Это путь к осознанной жизни. И надежный способ «не провалиться» в дистресс. Однако, если эти рекоменда-



# КАК ПЕРЕСТАТЬ «ЖЕВАТЬ» СТРЕСС

дации не дают сильного эффекта, выработайте план действий по борьбе со стрессом и следуйте ему неукоснительно!

## **ПЛАН ДЕЙСТВИЙ**

**1.** Постарайтесь расслабиться. Вам поможет прохладная вода - она как бы смывает напряжение. Пейте вволю. Можно еще подержать под струей прохладного душа руки (кисти и запястья до локтей). Другой верный антистресс - свет. Солнце и живой огонь (свеча, костер) разгоняют мрак в душе. Аромалампа еще и помогает выровнять дыхание, снять спазм.

**2.** Проявите свои эмоции и чувства. Не просто криком и слезами (хотя иногда это тоже полезно!), а различая их. Задавайте себе вопрос: «Что я чувствую?» И отвечайте на него вслух: «Я злюсь...», «Я возмущена...» и т.п. Так снижается внутренний накал эмоций, вы даете им выход.

**3.** Попробуйте пошутить над «проблемой». Если не получается - убедите себя улыбнуться. Специалисты установили: даже если у человека плохое настроение, работа лицевых мышц включает генетически заложенный механизм обратной связи и улучшает настроение.

**4.** Не замыкайтесь! Одиночество - не лучший помощник в борьбе со

стрессом. Обсудите свои печали с близкими людьми. Вам нужна их поддержка.

**5.** Помните: стресс - это не то, что с вами произошло, а то, как вы на это реагируете. Поэтому, винить себя, «пережевывать» события, «зависать» в прошлом - не нужно! Это путь к депрессии, апатии, болезням. Оно вам нужно?

**6.** Займитесь рутинным, но приятным делом. Скажем, переставьте книги, пересадите цветы. Или начните творить: вязать, вышивать, раскрашивать мандалы, рисовать, лепить. Это подарит вам спокойствие и уверенность в своих силах.

**7.** Старайтесь мыслить позитивно, тянитесь к свету душой. Если ваша утрата слишком тяжела, обратитесь за помощью: сходите в храм и поговорите со священником, обратитесь к психологу.

**8.** Больше двигайтесь. Прогулки, плавание, шейпинг, аэробика, фитнес, танцы, ролики, велосипед помогают избавиться от лишнего адреналина и способствуют выделению гормона счастья - дофамина.

**9.** Правильно питайтесь. Чемпионы по борьбе со стрессами - персики, виноград, груша, киви, грейпфрут и другие цитрусовые, красный перец, бананы, кориандр, базилик.



(Продолжение, начало в 29-51-26)

— Возможно. Но этого недостаточно: тебя не интересую я, тебя не интересует моя жизнь. Наша совместная жизнь. Ты вообще мало что обо мне знаешь.

— Я знаю все, что нужно, чтобы...

— Как звали мое первое домашнее животное?

— Что?

— Альф. Моего хомьяка звали Альф. В каком городе я выросла?

— Зачем ты задаешь мне все эти вопросы?

— Что тебе от меня нужно, кроме секса?

Джон нервно озирается. Строители за соседним столиком подозрительно притихли.

— Как звали моего первого парня? Что я люблю из еды?

— Элли, это смешно. — Он поджимает губы с кислым выражением лица, какого раньше она никогда не видела.

— Ты ничего не знаешь, потому, что тебя интересует только то, насколько быстро я умею раздеваться.

— Ты правда так думаешь?

— Тебе нет дела до моих чувств. Знаешь, как мне было тяжело?

— Господи, Элли, только не надо строить из себя невинную жертву! — возмущенно поднимает руку Джон. — И не надо делать из меня коварного соблазнителя. Да ты хоть раз говорила со мной о своих чувствах? Ты хоть раз намекнула мне, что тебе хотелось бы других отношений? Ты же всегда хотела казаться современной женщиной. Секс по запросу, карьера — прежде всего. Ты казалась просто... — Он запинается, подбирая верное слово. — Просто непробиваемой.

— Я защищалась, — оправдывается Элли, пытаясь не показать, что его слова причиняют ей боль.

— А я как должен был о твоих чувствах узнать? Делепатически? — потрясенно переспрашивает Джон. Похоже, он искренне удивлен.

— Я просто хотела быть с тобой.

— Нет, ты хотела отношений.

— Ну да.

— Ты надеялась, что я уйду от жены, — произносит он, внимательно посмотрев на нее.

— Ну конечно. Рано или поздно. Я

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

думала, что если расскажу тебе о своих чувствах, то ты меня бросишь.

За соседним столиком строители снова разговорились, но по тому, как они поглядывают на них, Элли догадывается, что речь идет о них с Джоном.

— Элли, прости меня, — произносит он, приглаживая выгоревшие на солнце волосы. — Если бы я знал, что тебе так тяжело, то вообще не стал бы в это ввязываться.

Наконец-то он говорит правду — правду, на которую она старательно закрывала глаза целый год.

— Ну вот и все. Видишь, как просто?

Элли встает из-за столика. Мир рушится, но ей каким-то чудом удается выйти из-под града обломков целой и невредимой.

— Ирония судьбы. Учитывая наши с тобой профессии, мы могли хотя бы иногда разговаривать друг с другом, — говорит она на прощание.

Выйдя из кафе, Элли чувствует, как от морозного воздуха стягивает кожу. В ноздри ударяют запахи большого города, она задерживает дыхание, достает из сумочки мобильный, набирает вопрос, отправляет его и, не дожидаясь ответа, не оборачиваясь, переходит через дорогу.

Мелисса идет через холл, бодро стуча каблучками по полированному мрамору. Она говорит с ответственным редактором, но, увидев Элли, на секунду отвлекается и кивает:

— Мне понравилось.

Элли вдруг замечает, что стоит, застав дыхание, и с облегчением делает выдох.

— Да, очень понравилось. Обложка, воскресенье-понедельник. Еще что-нибудь такое, пожалуйста, — сообщает Мелисса, заходя в лифт и поворачиваясь обратно к собеседнику.

В библиотеке пусто. Элли толкает дверь и замирает на пороге, глядя на два одиноких пыльных стеллажа: ни газет, ни журналов, ни потрепанных томов парламентских отчетов. Она слушает, как по трубам под потолком журчит вода, а потом перелезает через стойку, бросив сумку на пол.

Если не считать двух картонных коробок, приютившихся в углу, первая комната, где хранились переплетенные выпуски «Нэйшн» почти за сто лет, совершенно пуста и напоминает пещеру. Элли выходит на середину комнаты, и эхо шагов разносится по помещению, отражаясь от кафельного пола.

Там, где хранились газетные вырезки от «А» до «М», тоже пусто — остались только стеллажи. В лучах света, проникающих сквозь окна, размещенные на высоте шести футов от пола, танцуют блестящие пылинки. Газеты уже увезли, но в воздухе до сих пор стоит сладковатый запах старой бумаги. Элли прикрывает глаза, и ей кажется, что вот-вот зазвучат голоса, рассказывающие истории былых лет, сотни тысяч голосов, умолкших навеки. Множество жизней идут

своим чередом, пропадают за очередным поворотом судьбы — скрытые в этих документах истории, они, возможно, увидят свет лишь через сотни лет. Интересно, сколько еще историй об Энтони и Дженнифер таят в себе эти страницы, с нетерпением ожидая своего часа, необходимого стечения обстоятельств. В углу стоит мягкое кресло на колесиках с запиской «Цифровой архив». Элли подходит к нему и катает туда-сюда.

Внезапно она ощущает поразительную усталость, как будто адреналин, бушевавший у нее в крови последние несколько часов, улетучился за одну секунду. Она тяжело опускается в теплое кресло, прислушиваясь к тишине, и наконец-то замирает. Все внутри ее останавливается, и она делает долгий выдох.

Элли резко просыпается от звука открывающейся двери, вскакивает на ноги, голова немного кружится, но постепенно она вспоминает, где находится. Сколько же она проспала?

— Это ваше? — спрашивает Энтони О'Хара, протягивая ей сумку.

— О господи... прости, — потирая виски, бормочет она.

— Вы здесь вряд ли что-то найдете, — качает головой он, разглядывая ее заспанные глаза и взъерошенные волосы. — Все уже в новом здании. Я вернулся за чашками. И вот еще за креслом.

— Да, оно такое удобное... жаль оставлять. Господи, а сколько сейчас времени?

— Без пятнадцати одиннадцать.

— Собрание в одиннадцать. Все в порядке, собрание в одиннадцать, — бормочет она, пытаясь понять, не забыла ли чего-нибудь, но вдруг вспоминает, зачем пришла.

Элли пытается собраться с мыслями, но не знает, как рассказать обо всем этому мужчине. Украдкой взглянув на него, она видит не только седые волосы, но и его слегка печальные глаза. Теперь она смотрит на него через его слова. «Рори наверняка подскажет, как лучше поступить», — думает Элли.

— А Рори здесь? — спрашивает она, надевая на плечо сумку.

— Боюсь, что нет, — отвечает Энтони и улыбается, словно прося у нее прощения за плохие новости. — Наверное, он сейчас дома, собирается.

— Собирается?

— Ну, в это его великое путешествие. Вы же знаете, что он уезжает?

— Если честно, надеялась, что он передумает. Или уедет не так скоро. А у вас, случайно... случайно, нет его адреса?

— Если вы зайдете ко мне на развалины кабинета, то я постараюсь его найти. По-моему, он уезжает через неделю или что-то в этом роде, — отвечает Энтони и поворачивается к выходу.

— Мистер О'Хара... Вообще-то, я пришла не только повидаться с Рори, — набравшись духу, произносит Элли.

— Неужели? — удивленно вздраги-

вает он, когда она называет его по имени.

— Я нашла кое-что, что принадлежит вам, — сообщает Элли, доставая из сумки папку. — Нашла несколько недель назад. Я бы раньше вам отдала, но я тогда еще не знала, что они — ваши, — объясняет она, напряженно наблюдая за тем, как он открывает папку и меняется в лице, узнав свой почерк.

— Где вы их нашли?!

— Здесь, — осторожно отвечает она, не желая слишком сильно волновать его.

— Здесь?!

— Да, в вашем архиве, — повторяет Элли, а библиотекарь оглядывается по сторонам, беспомощно смотря на пустые стеллажи, словно ожидая, что ее слова подтвердятся. — Простите, я знаю, что это очень личное.

— Но как вы узнали, что это мои письма?

— Долгая история, — с отчаянно колотящимся сердцем объясняет она. — Но я хочу, чтобы вы знали: Дженнифер Стерлинг ушла от мужа на следующий день после того, как вы встретились с ней в тысяча девятьсот шестьдесят четвертом году. Она пришла сюда, в редакцию, и ей сказали, что вы уехали в Африку.

Мужчина заморожено слушает ее. Слушает не просто внимательно — он весь обратился в слух.

— Она пыталась найти вас. Пыталась сообщить вам, что она... что она свободна.

Элли немного пугает реакция Энтони. В отличие от неприкрытого восторга Дженнифер, он побелел как мел и сел в кресло, с трудом дыша, но она уже не может остановиться.

— Это все было так... так давно... — дрожащим голосом произносит он.

— Позвольте мне закончить, — настаивает она. — Это копии — оригиналы я вернула ей, — поясняет Элли и дрожащей то ли от волнения, то ли от возбуждения рукой протягивает ему записку с номером абонентского ящика.

За пару минут до того, как спуститься в архив, Элли получила ответ на свое сообщение:

Нет, он не женат. А почему такие вопросы?

— Я ничего о вас не знаю и, возможно, кажусь вам чересчур навязчивой. Может быть, я совершаю ужасную ошибку. Но вот ее адрес, мистер О'Хара, на случай, если вы захотите написать ей.

## 26

Один мудрый человек как-то сказал мне, что писать — крайне опасное занятие, ведь никогда нельзя быть уверенным, что твои слова поймут правильно. Поэтому, я постараюсь выразиться как можно более четко: прости меня, я так виновата перед тобой, прости меня, пожалуйста. Если есть хоть один шанс, что ты изменишь свое мнение обо мне, я просто обязана это знать.

Женщина — мужчине, в письме *Дорогая Дженнифер, неужели это ты? Прости меня. Я начал это письмо добрый десяток раз, но не знаю, что сказать.*

Энтони О'Хара

Элли разбирает бумаги на столе, выключает компьютер, собирает вещи и выходит из редакции, махнув на прощание Руперту. Он не покладая рук тру-

дится над интервью с писателем, книги которого, по его словам, просто тоска зеленая. Элли специально попросила разрешения пока не брать интервью у писателей. Она только что закончила статью о суррогатных матерях, а завтра летит в Париж брать интервью у китайской женщины, занимающейся благотворительностью: китайцы не пускают ее в свою страну из-за спорных комментариев, которые она позволила себе в одном документальном фильме, снятом англичанами. Элли проверяет адрес и бежит на остановку. Сев в набитый автобус, она еще раз прокручивает в голове собранную для статьи информацию, составляя примерный план.

Потом она встречается с Коринн и Ники в безбожно дорогом ресторане, который им всем не по карману. Дуглас скоро подойдет: вчера она позвонила ему и они очень мило поговорили. Даже смешно, что они так долго были в ссоре. За считанные секунды стало понятно: он знает, что она рассталась с Джоном. Если Коринн и Ники вдруг соберутся сменить профессию, то в «Нэйшн» им всегда найдется местечко, сообщает Дугласу Элли.

— Не переживай, я не собираюсь плакаться в жилетку, — успокаивает она друга, когда тот соглашается встретиться с ней.

— Слава богу.

— Но я угощу тебя ужином. Хочу извиниться.

— А как насчет дружеского секса?

— Только при участии твоей девушки. Она куда симпатичней тебя.

— Я так и знал.

Элли прощается и с улыбкой кладет трубку.

*Дорогой Энтони!*

Да, это я. Хотя, что и значит «я». Я уже не та девушка, которую ты знал когда-то. Думаю, ты знаешь, что наша общая знакомая журналистка уже поговорила со мной. Я до сих пор не могу поверить в то, что она мне рассказала.

Но сегодня я пришла на почту, и там меня ожидало письмо. Я увидела твой почерк, и сорока лет как будто не бывало! Как такое может быть? Все эти долги годы испарились в одно мгновение. Не могу поверить, что держу в руках письмо, которое ты написал два дня назад, мне просто не верить.

Она немного рассказала мне о тебе. Я слушала ее и едва осмеливалась допустить мысль, что мы с тобой сможем сесть и поговорить.

Надеюсь, ты счастлив, и молюсь за тебя каждый день.

Дженнифер

Таков журналистский мир: твои акции могут взлететь до небес так же быстро, как и упасть. Две удачные статьи — и твоё имя у всех на устах, в центре внимания, на тебя смотрят с восхищением. Твою статью копируют в Интернете, на нее ссылаются журналисты из Нью-Йорка, Австралии и Южной Африки. Нам понравился ваш текст, сообщил ей «синдикат». Именно то, что сейчас требуется на рынке. Через сорок восемь часов Элли завалили письмами читатели, жаждущие рассказать собственные истории. Потом позвонил литературный агент и спросил, достаточно ли у нее материала на книгу.

Что касается Мелиссы, она теперь считает, что Элли никогда не ошибает-

ся. На собрании она всегда обращается в первую очередь к ней, если есть заказ на хорошую статью в тысячу слов. За эту неделю заметки Элли дважды анонсировались на первой странице. Для сотрудника газеты — это как выиграть в лотерею. Она постоянно засвечивается, значит на нее есть спрос. Элли повсюду видит материал для новых статей, интересные люди и истории притягиваются к ней, словно магнитом. Она приходит на работу к девяти утра и уходит вечером. На этот раз она свой шанс не упустит.

У нее есть свое место за огромным овальным столом с сияющей белой поверхностью, семнадцатидюймовый матовый монитор с высоким разрешением и личный телефон с дополнительным номером.

Руперт больше не предлагает сходить ей за чаем.

*Дорогая Дженнифер!*

Извини, что отвечаю не сразу. Пожалуйста, прости мне мою сухость. Уже много лет я ничего не пишу, за исключением счетов или жалоб. Даже не знаю, что и сказать... Последние годы я живу словами других людей: упорядочиваю их, помещаю в архив, дублирую и присваиваю им рейтинг — словом, храню их. Подозреваю, что уже давно забыл, какие слова принадлежат мне. Человек, писавший те письма, кажется мне чужим.

Судя по твоему письму, ты уже не та девушка, которую я видел в отеле «Риджент». А с другой стороны, ты ни чуть не изменилась — в самом хорошем смысле этого слова. Я рад, что у тебя все в порядке. Я рад, что у меня есть шанс сказать тебе это. Я бы предложил тебе встретиться, но боюсь, что слишком отличаюсь от того мужчины, которого ты помнишь. Не знаю...

Прости меня.

Энтони

Двумя днями ранее кто-то тихо окликнул Элли, когда она в последний раз спускалась по лестнице старого здания. Она обернулась, увидела стоящего наверху Энтони О'Хара с листком бумаги в руках и быстро поднялась обратно, чтобы не затруднять его.

— Вот что я думаю, Элли Хоурт, — сказал он, и в его голосе прозвучали радость, волнение и сожаление, — не надо ему писать. Знаешь, лучше походи и поговори с ним. По-настоящему.

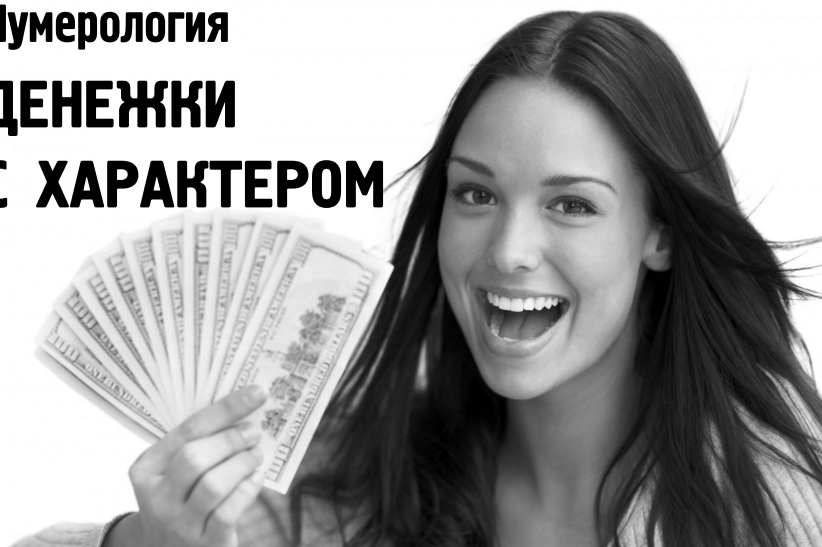
*Дорогой мой, дорогой Бут!*

Я наконец-то обрела голос. Мне кажется, я прожила полвека, не умея говорить. Вся моя жизнь сводилась к тому, чтобы сократить масштабы ущерба, попытаться запомнить только хорошее и забыть то, что рухнуло. Как будто я молча каялась за все свои грехи. Но теперь... А что теперь? Я столько наговорила бедной Элли Хоурт, что она сидела и в изумлении смотрела на меня. Клянусь, она думала: боже, неужели у этой женщины нет чувства собственного достоинства? Почему она все время болтает, как четырнадцатилетний подросток? Я очень хочу поговорить с тобой, Энтони. Я хочу говорить с тобой, пока мы не охрипнем и не потеряем голос. За сорок лет накопилось столько всего, о чем мне надо тебе рассказать.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

# Нумерология ДЕНЕЖКИ С ХАРАКТЕРОМ



**Числа и их мирское выражение - деньги - обладают определенным «характером». Непонимание этого часто становится причиной финансовых проблем: деньги «любят» того, кто научился с ними «дружить», выработал правильную тактику «общения». Какую?**

К раеугольными камнями в отношениях человека с деньгами должны стать «священные числа», о которых говорит основополагающая книга каббалы «Сефер Йецира».

**Число 3.** Выражает тройственную сущность Бога (Троица, триединство), лежит в основе мироздания (Небо - Земля - подземелье, твердое - жидкое - газообразное, плюс - минус - ноль (нейтрал), а также три измерения и т.д.). Магические матричные свойства тройки при правильном использовании

позволяют не только привлекать деньги, но и умело ими пользоваться. Главное правило работы с числом «3» называется принципом трех счетов. Скажем, если у вас есть счет (или кредитная карта, или срочный вклад) в одном банке, может, в двух, может, в четырех и т.д. Так вот, чтобы наладить отношения с деньгами, счета должны быть строго в трех банках. Если больше - сократить, если нет достаточных денег, то дополнительный счет можно просто открыть - важен сам факт его наличия!

**Число 4.** Согласно каббале оно рождается из числа 3 и следует за ним, насыщая структурную основу «кровью и плотью». Это 4 стихии, 4 стороны света, 4 человеческих темперамента. Также четверка символизирует объем и завершенность, магическое начало (четвертое измерение) и т.д. 4 - это минимальное количество банкнот, которые должны находиться в бумажнике. Вообще-то купюр может быть сколько угодно, но тратить их можно только до определенной черты - до 4 последних.

**Число 7.** Число планет и дней недели. В каббалистике семерка - число счастья, поэтому, может проявлять себя как талисман, привлекающий деньги. Для этого в кошельке, в отделе для мелочи, нужно постоянно держать 7 монет.

**Число 10.** Число Божественной благодати. Число Сефирот (планов бытия), число различия и исчисления. Неслучайно большинство национальных валют подчиняются десятичной системе. Для привлечения энергии десятки рекомендуются носить с собой изображение креста (подобен букве Х - латинскому обозначению 10).

**\* Число 12.** Завершает священный ряд, в противовес разделяющей (анализирующей) десятке, 12 - число собирающее, объединяющее и синтезирующее. 12 месяцев, 12 часов, разделяющих дневное и ночное время, 12 апостолов и т.д. 12 - число Божественной удачи, любая покупка на сумму, кратную 12, будет удачной. Самыми выгодными вложениями окажутся суммы, тоже кратные 12! Наконец, для привлечения денег можно носить монисто из 12 монет.

## Тест

### ЧТО ВЫ УВИДЕЛИ ПЕРВЫМ?

Иногда очень сложно определить источник подступающих чувств и эмоций. Что-то гложет вас в течение дня, какие-то смутные страхи и тревоги. Вроде бы в жизни все хорошо, но внутренний голос подает странные сигналы. Прояснить ситуацию поможет этот тест. Взгляните на рисунок и - не раздумывая - ответьте, что вы увидели на нем первым? И только после этого читайте дальше!

**Тигры.** Если глаз зацепили именно тигры, то корни вашего страха имеют животное происхождение. Вы на инстинктивном уровне боитесь за свою жизнь и жизнь своих близких. Не исключено, что грядут перемены в любовной сфере, например, вы готовитесь вступить в отношения или разорвать их. Но в глубине души не готовы к этому. Изменения, пусть даже хорошие, рассматриваются как выход из зоны комфорта со знаком минус и для вас равносильны смертельной опасности. Впрочем, «тигриный страх» не всегда связан с событиями вашей жизни. Возможно, эта эмоция передалась по наследству от бабушки или прабабушки, которые прошли голод, войну, потерю кормильца. Чтобы выжить самим и обеспечить выживаемость потомства, им потребовалось стать добытчиками, настоящими тиграми, развить в себе муж-

ские качества. Эти героические женщины воспитали пару поколений девочек, и вот на выходе мы имеем дело с законсервированным страхом перед отношениями с противоположным полом. Вам уже не надо выживать, но вы тигр по факту своего воспитания и никак не можете расслабиться в отношениях, довериться мужчине, начать наслаждаться близостью с ним. Вместо этого - очевидные или загоняемые внутрь рычание, контроль и страх отпустить его.

**Женское лицо.** Гиперчувствительность стала для вас серьезной проблемой. Вместо тигриного рыка в «багажнике» мурлыканье и все та же тревога. Только вот беспокоитесь вы о вещах, которые напрямую не касаются вашей жизни. Лента новостей, нищий на улице, заболевший соседский кот - все это может выбить из колеи, заставить испытывать тревогу и хвататься за успо-



коительное. Эту особенность восприятия информации можно объяснить раздутым чувством вины. У вас, так называемая, шерофобия - уверенность в том, что обязательно случится что-то плохое, если будешь слишком счастливым. Поэтому, сейчас вы просто высасываете из пальца это плохое, проявляя таким образом заботу о будущем и оправдываясь перед окружающими за свою счастливую жизнь.



Эти три старинных расклада объединяет то, что делать их можно либо на себя, либо на любого родственника, но не на постороннего человека. Все, что понадобится, - не игранная колода из 36 карт.

## Свадьбе - быть?

Гадание покажет, когда свяжет себя узами Гименея тот, на кого делают расклад, и какой будет его семейная жизнь.

Выберите карту, символизирующую потенциального спутника жизни (девушка выбирает среди королей, мужчина - среди дам). Ориентируйтесь на внешность этого человека (брюнет - пики, блондин - черви, рыжеволосый - бубны, русский - трефы). Перемешайте колоду, затем делайте расклад в 2 этапа.

**1.** Выложите 6 карт, начиная с верха колоды. Если среди них оказалась загаданная карта короля или дамы, то свадьба состоится в ближайший год и союз будет крепким. На этом можно закончить.

**2.** Если загаданная карта не выпала, уберите первые 6 карт, а остальные раскладывайте по 5 стопкам, по одной карте в каждую, слева направо. Следите, в какую стопку попадет загаданная карта.

✦ В первую: свадьба состоится в течение 3 лет, семейная жизнь будет счастливой.

✦ Во вторую: заключить брак с этим человеком не суждено.

✦ В третью: со свадьбой лучше не торопиться. Если хотите, чтобы семейная жизнь была гармоничной, работайте над тем, чтобы самим стать гармоничной личностью. Не относитесь к браку как к способу решить свои проблемы.

✦ В четвертую: официального заключения брака не будет, но влюбленные все равно будут вместе.

✦ В пятую: вы будете вместе, но рано или поздно расстанетесь. Однако, вместо любимого обретете верного друга на всю жизнь. Так что, ни о чем жалеть не будете.

## 13-я карта измены

Расклад даст ответ на вопрос «Изменяет ли вам партнер?». Гадать таким образом можно только на пару, официально оформившую отношения либо живущую вместе не меньше года.

В течение нескольких минут тасуйте колоду, перебирая в уме все подозрения и сомнения насчет второй половинки, проговорите про себя, что вы готовы узнать правду, какой бы она ни была. Отсчитайте 12 карт с верха колоды и вытащите 13-ю. Она-то и будет ответом на вопрос.



## Старинные фамильные расклады

Среди карточных гаданий есть особая группа - расклады, позволяющие прояснить ситуации и давать прогнозы исключительно внутри семьи или рода.

**Трефы.** Есть риск, что партнер изменяет. Даже если пока до «дела» не дошло, в его мыслях уже появился кто-то другой.

**Бубны.** Партнер верен вам даже в мыслях.

**Черви.** Партнер не изменяет. Но, скорее всего, ему кто-то симпатичен. Ограничится ли он простой дружбой или дело пойдет дальше, пока неизвестно.

**Пики.** Партнера соблазняют. Сам он может не хотеть измены, но разлучник или разлучница изо всех сил стараются, чтобы измена произошла. Если вы поймете, кто это, то сможете это предотвратить. Обратите внимание и на значение выпавшей карты. Чем оно выше, тем серьезнее обстоят дела.

## Из поколения в поколение

Род - понятие широкое. Оно включает в себя не только вас, но и ваших пращуров и потомков. Этот расклад поможет узнать, как сложится судьба будущих поколений.

Возьмите колоду в руки, закройте глаза, тасуйте карты, думая о своем роде в таком порядке: сперва прабабушки и прадедушки, потом бабушки и дедушки, родители, вы сами, ваши дети и внуки (даже если их нет - помечтайте об этом!). Задайте картам вопрос: «Что ждет мой род?». Затем наугад вытащите из колоды 10 карт.

✦ Первые 3 карты положите в первый ряд. Это то, что сейчас происходит с вашей семьей, с вашим родом.

✦ Вторые 3 карты положите во второй ряд. Это будущее на протяжении жизни вашего поколения: вас и ваших детей.

✦ Третьи 3 карты положите в третий ряд. Это будущее вашего рода через несколько поколений: ваших внуков и правнуков.

Последняя карта должна быть в самом низу, она «закрывает» расклад. Это то, к чему придет ваш род через несколько десятилетий (обычно через 50-60 лет).

Смотрите на цвет мастей, который преобладает на картах в каждом ряду.

✦ Красный - цвет жизни, роста, любви, возможностей. Если в ряду две или три красные карты, то все в порядке. Ваша семья, родственники крепко стоят на ногах, все у них получается. Рождаются здоровые дети, царят мир и поддержка.

✦ Черный - цвет несбывшихся надежд, разочарований. Браки могут быть счастливыми, но бездетными. Союзы могут рушиться, родственники - ссориться.

✦ Финальная красная карта говорит, что ваш род выстоит еще много лет и вы оставите потомкам крепкий фундамент.

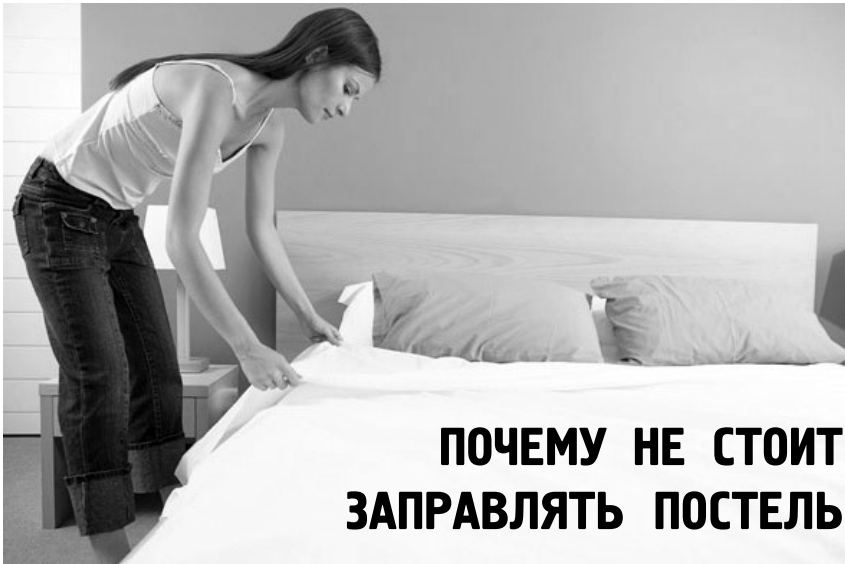
✦ Финальная черная карта говорит, что вы делаете (сделаете) очень много для своей семьи, но ваши потомки могут этого не оценить. Например, если вы наживете состояние, то они его растратят, если построите дом, его продадут.

Если выпало много черных карт, это тревожный сигнал - значит, что-то неладно в семье сейчас, раз ее члены не ценят друг друга. Учитесь близких, что семья - это важно, на своем примере показывайте, что необходимо поддерживать друг друга.

Повторить расклад можно только через год - посмотрите, изменилось ли будущее, увенчались ли успехом ваши усилия!

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ЗАПРАВЛЯТЬ ПОСТЕЛЬ

**Правда ли, что утром кровать лучше не заправлять? А я сразу, как встаю, застилаю. Это неправильно?**

**В. Сатькова.**

Даже у чистоплотного человека на постельном белье, матрасе, одеяле и подушке обитают миллионы микроскопических клещиков. Они не пьют нашу кровь и не кусаются. Их основная пища - отмершие частички кожи. Экскременты этих тварей - причина бытовой аллергии. Проявляется она кожными реакциями, заложенным носом и затрудненным дыханием. Особенно опасны клещи для людей с бронхиальной астмой.

Клещи любят повышенную влажность. После ночного сна постель пропитывается потом. И если ее сразу заправить, для клещей образуется идеальная сре-

да. Поэтому, как аллерголог, советую: после подъема оставьте постель в разобранном виде на 1-2 часа, откройте форточку, пусть просохнет. Кроме того, несколько раз в год вывешивайте матрас, одеяло, подушки на открытом воздухе под солнечными лучами или выносите их на мороз. Ультрафиолет и холодный воздух убивают клещей.

**С. Михеев, врач-аллерголог.**

**P.S.** Исследования показали, что постельное белье после глажки хуже впитывает пот. Поэтому, не советуем использовать утюг после стирки.

## ЧТОБЫ ВСЕ БЛЕСТЕЛО И РАБОТАЛО

Воспользуйтесь этими нехитрыми советами, и кухонная техника всегда будет в порядке.



**Газовая плита.** После каждого приготовления пищи протирайте поверхности влажной тряпочкой. Решетки замачивайте на 15-20 минут в мыльном растворе (так отмыть их будет легче). Горелки тоже нужно замачивать в мыльном растворе, отмывать, ополаскивать и высушивать перед тем, как ставить обратно на плиту.

**Плита электрическая.** Убирайте остатки продуктов с нагревательных дисков с помощью губки, смоченной в мыльном растворе. Затем протирайте диски насухо, чтобы не заржавели.

**Духовка.** Сразу после запекания продуктов протрите стенки духовки, пока они еще теплые, долькой лимона. Дайте немного подсохнуть, затем протрите влажной губкой. Так уберете загрязнение без особого труда.

**Холодильник.** Для мытья внутренней поверхности (за исключением уплотнителя двери) используйте теплую мыльную воду. Дверной уплотнитель промойте чистой водой и вытирайте насухо. Снаружи чистите холодильник влажной губкой с содой и тщательно протирайте.

## Намотай на ус

Посуда из нержавейки удобна, красива и прочна. Но недавние исследования датских химиков показали: кастрюли из нержавеющей стали обладают канцерогенными свойствами, так как содержат никель. При термической обработке продукты (особенно это касается острых блюд и овощей) вступают в реакцию с металлом. В результате образуются вредные никелевые соли. Особенно опасна такая посуда для женщин, так как провоцирует рак матки. Уже ввели ограничения на использование посуды из нержавейки в Дании, Швеции и Германии. Опасная посуда в огромных количествах изготавливается и ввозится из Китая. Российские производители в производстве посуды не используют никель. Покупая же кастрюли из-за ружья, внимательно читайте этикетки!

**Не выкидывайте использованные зубные щетки. Они легко проникают в труднодоступные места, поэтому ими удобно чистить конфорки у плиты, смесители, двери холодильника.**



## ВОДКА В БЫТУ

**И ОСВЕЖАЕТ, И РАСТВОРЯЕТ**

Даже если вы относитесь к тем, кто на дух не переносит алкоголь, бутылку водки всегда стоит держать в запасе. **Освежитель одежды.** Когда нет возможности постирать и высушить одежду, на помощь придет водка. Распылите ее на одежду и хорошенько просушите. Запах исчезнет, а вещи приобретут свежий вид.

**Вернуть блеск серебряным украшениям поможет водка.** Приготовьте водный мыльный раствор, добавьте в него несколько капель лимонного сока и 1 чайн. ложку водки. Положите в эту смесь украшения и оставьте на ночь. Промойте теплой водой.

**Дезинфекция обуви.** Водкой можно устранить главную причину неприятного запаха - бактерии. Для этого распылите ее на обувь.

**Розы и тюльпаны** простоят в вазе дольше, если добавить в воду 1 ст. ложку водки.

**Очиститель и растворитель.** Специальные средства для мытья окон часто содержат аммиак и другие химические вещества. Водка очищает стеклянные поверхности ничуть не хуже и не принесет вреда здоровью. Для очков это идеальный очиститель. Водка легко удаляет следы от ценников, наклеек.

# ПЛАТЬЕ ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКОВ

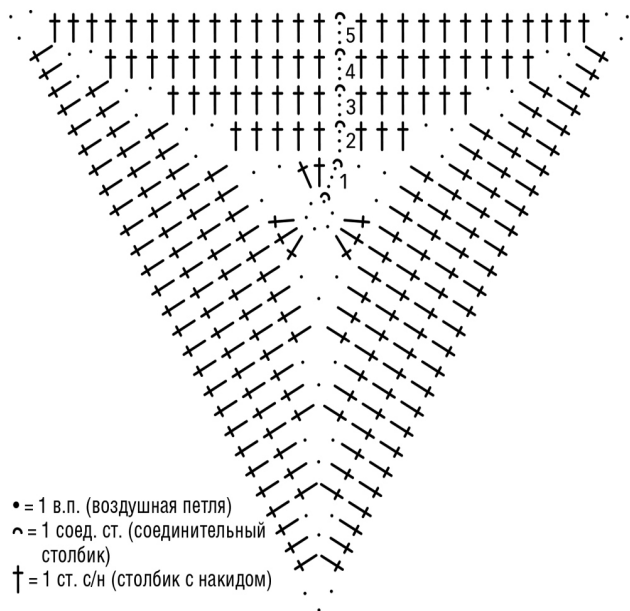
Платье на бретелях вяжется крючком и собирается буквально «по кирпичику»: соединенные между собой треугольники превращаются в эффектное мозаичное полотно.

**РАЗМЕРЫ**  
36/38

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ**

Пряжа (100% хлопка; 135 м/50г) — 300г белой, 150г синей и 100г желтой; крючок №3.

**УЗОРЫ И СХЕМЫ  
ТРЕУГОЛЬНЫЙ МОТИВ**



Связать начальную цепочку из 6 в.п. и замкнуть в кольцо соедин. ст. Вязать по кругу по приведенной схеме. С 1-го по 5-йр. выполнить 1 раз, при этом 1-йр. белой нитью, 2-йр. желтой нитью, 3-йр. белой нитью, 4-йр. синей нитью и 5-йр. белой нитью.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ**

Боковая сторона треугольного мотива = 15см, высота от уголка до противоположной стороны = 13см.

**ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ**

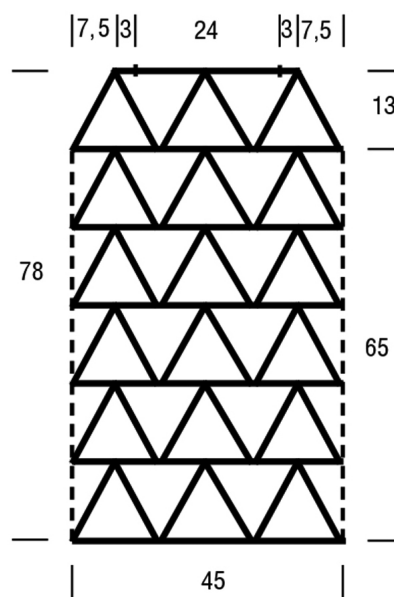
Связать 70 треугольных мотивов и соединить их между собой согласно чертежу деталей выкройки. Половинки треугольников (см. прерывистые линии) по боковым краям относятся к переду, соотв. спинке.

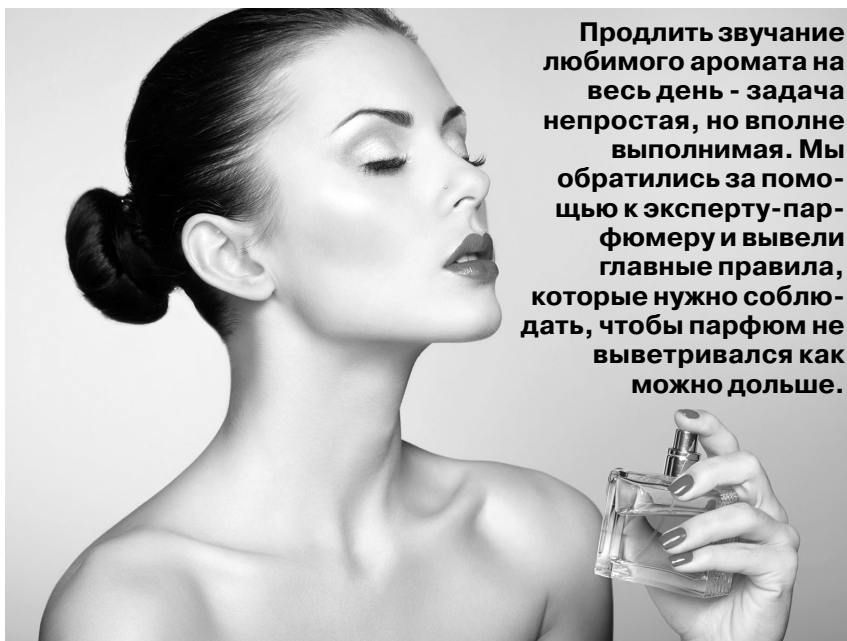
Нижний и верхний края изделия, включая скошенные края пройм, обвязать по кругу 1р. ст. б/н белой нитью. Для каждой бретели выполнить белой нитью цепочку из в.п. длиной 40см (или длину определить при примерке) и на петлях цепочки вязать ст. б/н. При ширине бретели 3см работу закончить. Концы бретелей пришить к верхнему краю переда и спинки на внешних участках длиной по 3см.



**ВЫКРОЙКА**

**Перед и спинка**





Продлить звучание любимого аромата на весь день - задача непростая, но вполне выполнимая. Мы обратились за помощью к эксперту-парфюмеру и вывели главные правила, которые нужно соблюдать, чтобы парфюм не выветривался как можно дольше.

# СЕКРЕТЫ СТОЙКОГО ПАРФЮМА

**О**бидно, когда дорогостоящая парфюмерия быстро заканчивается. Не все могут позволить себе покупать новые духи каждый месяц. Как сократить расход и сделать аромат более стойким? Раскрывает секреты использования парфюмерии эксперт Маргарита Светлая.

### Где лучше хранить духи?

Чтобы парфюм прослужил вам долго, храните его в темном прохладном месте - подальше от батареи и прямых солнечных лучей. Если условия хранения соблюдены, то стойкость аромата будет выше, а значит, духи прослужат вам дольше.

### Стоит ли душиться перед выходом из дома?

Если вы обычно используете парфюм в последний момент перед выходом из дома - откажитесь от этой привычки. Чтобы аромат раскрылся, наносите его на кожу лучше за 30 минут до выхода и, в идеале, сразу после душа. Он будет звучать отчетливее на чистой коже, а оставшаяся на ней влага сохранит ароматные нотки до самого вечера.

### Куда лучше наносить парфюм?

Наносите парфюм именно на кожу, а не на одежду. Лучше всего он будет раскрываться на таких местах, как заты-

лок, запястья, сгиб локтей, ложбинка между грудями. Если вы хотите, чтобы ваши локоны источали любимый аромат, наносите духи на расческу, с помощью которой вы делаете укладку. Не стоит наносить парфюм непосредственно на волосы и кожу головы, это вызывает сухость кожного и волосяного покровов. Еще один вариант - распылить духи в воздухе и пройти сквозь ароматное «облако».

### Если трогать руками запястья, аромат выветрится быстрее?

Избавляйтесь от привычки тереть руками запястья, шею и другие места, на которые наносите парфюм. Композиция быстро разрушается. Верхние ноты испаряются почти сразу, а нижние - в течение следующего получаса. Если вам кажется, что аромат резковат, то аккуратно промокните нужный участок кожи сухой салфеткой.

### Работают ли ароматизированные гели для душа?

Когда вы используете ароматизированный гель для душа, запах на коже, конечно, остается на какое-то время, но держится значительно меньше, чем парфюм. Поэтому, лучше всего использовать комплексный подход, то есть, парфюм и гель для душа одного бренда и одной коллекции.

## Идеи для маникюра

### ЭТИ СВОБОДНЫЕ БАБОЧКИ

Весна и лета поднимают настроение и окрыляют нас, и крылья вырастают не только в переносном смысле, но и в прямом - в виде картинок на ногтях.



Черно-белый дизайн «разбавит» бабочка из страз, выполненная сразу на двух ногтях: неброско и со вкусом.



Силуэт бабочки можно изобразить только на одном пальце, и просто маникюр сразу станет оригинальным. А нежно-розовый оттенок лака подарит вам романтическое настроение!



Интересно выглядит нейл-арт на длинных ногтях. Объемная бабочка, украшенная стразами, - смелое решение.



Красный цвет - классика, которая никогда не выходит из моды. Яркая бабочка на безымянном пальце, выполненная в этом же цвете, идеально дополнит весенне-летний маникюр.

Сегодня существует большой выбор современных очков от солнца. Но какая модель подойдет именно вам? Выбирайте с умом!

## Линзы

По качеству материала линзы в очках делятся на две категории: старые добрые стеклянные и современные пластиковые.

**Стекло** прекрасно задерживает ультрафиолет, сохраняя изображение четким. Линзы из стекла могут быть фотохромными, то есть менять степень затемнения в зависимости от освещения. Стекло устойчиво к царапинам. Недостатков у очков со стеклянными линзами два: они не слишком оригинальны по дизайну и легко бьются.

**Линзы из пластика** делают очки легкими и прочными. Этот материал прекрасно задерживает ультрафиолетовые лучи, к тому же позволяет дизайнерам придумывать самые различные по форме и цветовым сочетаниям модели, превращая очки в модный аксессуар. Пластик не бьется, но легко царапается. По сравнению со стеклянными линзами у пластиковых есть один недостаток: они слегка искажают картинку.

Определиться с материалом линз лучше исходя из собственного характера. Если вы консервативный человек, к тому же аккуратный и любящий комфорт, вам идеально подойдут очки со стеклянными линзами. Для мобильных и активных людей, следящих за новинками моды, хорошим вариантом будут пластиковые очки.

## Цвет

Помимо материала затруднение в выборе может вызвать и цвет линз. На витрине магазина оптики вы увидите очки с линзами всех цветов радуги. Есть ли между ними принципиальное различие? Оказывается, есть.

Классический **коричневый** обладает самым высоким уровнем защиты для глаз. Этот цвет усиливает контрасты, при этом устраняя блики. Очки с коричневыми линзами идеальны для автомобилистов.

**Серый** цвет линз признан офтальмологами лучшим для здоровья глаз. Он пропускает световые волны равномерно, тем самым сохраняя наше естественное восприятие цветов.

Взгляд на мир через зеленые стекла заставляет зрительный нерв расслабиться, при этом способствует концентрации внимания.

**Желтый** цвет дает минимальное затемнение, поэтому такие очки показаны спортсменам, особенно тем,



# ВОЛШЕБНЫЕ СТЕКЛА

**Солнцезащитные очки - это не только модный аксессуар, но и предупреждение многих болезней, вызываемых ультрафиолетом.**

кто играет в большой теннис или совершает пробежки под палящими лучами солнца.

**Розовые** очки неслучайно вошли в поговорку как символ беспечности и легкомыслия. Линзы такого цвета не только бесполезны, но и могут навредить зрению, потому что искажают восприятие цветов.

## Оправа

Металлическая оправа считается самой прочной, она крепко и надежно держится. Пластмассовая оправа менее прочна, однако выглядит стильно. Под сильным воздействием пластик легко ломается. Сверхлегкие очки из нейлона сломать нелегко: они отлично гнутся и быстро восстанавливают свою форму. Существуют и очки-панорамы, не имеющие оправы: дужки в них крепятся непосредственно к линзам.

Самыми популярными считаются ставшие классикой очки-авиаторы, они подходят обладательницам квадратной и вытянутой формы лица. Другая популярная модель - вайфайеры - имеет линзы в форме перевернутой трапе-

ции. Особенно идут они дамам с овальным лицом. Так называемые гранды - большие очки в пол-лица - подходят девушкам с лицом круглой формы, особенно, если оправа очков имеет заостренные очертания, направляющие взгляд к вискам,

**Обязательно примерьте очки: они должны сидеть идеально. Некомфортная оправа приводит к печальным последствиям - нарушению кровообращения, из-за которого возможны частые головные боли.**

## Внимание на детали!

Если форма и материал очков - дело вкуса, то качество товара необходимо проверить. Тщательно изучите очки: они должны быть строго симметричными, ровными. Чем больше гвоздиков - тем надежнее оправа и, как правило, выше цена. Хорошие очки с ультрафиолетовой защитой не могут стоить дешево. Если вы приобретаете очки в оптике, обязательно попросите сертификат, где указан материал, степень защиты от солнца (достаточно 70-80%) и штрих-код страны-производителя.

Почему не нужно покупать солнцезащитные очки на рынке? Дешевые модели без сертификата качества не только не защищают глаза от вредного воздействия солнца, но и способствуют развитию близорукости, дальнозоркости, глаукомы, катаракты и даже онкологических заболеваний. Так что экономить на своем здоровье не стоит.

**Вкусно и полезно**



## ХАЧАПУРИ ПО-АДЖАРСКИ

**Тесто на 4 хачапури: 300 г муки, 1 стакан (200 мл) теплой воды, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, по 1/2 чайн. ложки соли и сахара. Для начинки: 0,5 кг сыра, 1 яйцо + 5 желтков, 40 г сливочного масла.**

Замесите дрожжевое тесто и оставьте подходить на 1,5 часа. Разделите его на 4 части, из каждой раскатайте прямоугольник. Скатайте пласт с двух сторон в трубочку, защипните края и разверните трубочки в форме лодочек. Один желток слегка взбейте с 1 ст. ложкой воды или молока и смажьте лодочки. Сыр натрите, вбейте яйцо и перемешайте. Начинкой наполните лодочки, слегка утрамбуйте и оставьте на 20 минут. Выпекайте хачапури 25-30 ми-

нут в разогретой до 210 градусов духовке. В конце разрежьте в центре начинку и в этот разрез влейте желток (с желтком оставьте немного белка). Оставьте хачапури в духовку на 3 минуты, чтобы белок стал белым, а желток остался жидким. Ешьте такое хачапури, отламывая от краев тесто и макая его в начинку. Когда достанете из духовки, положите сверху кусочек сливочного масла. Он растает и придаст невероятный аромат и вкус.

## РЫБНЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

**Готовьте из рыбы хотя бы 2 раза в неделю. Это снизит риск инсульта на 27%, избавит от депрессии, улучшит работу мозга.**

### Рыба в лаваше с сыром

**3 тонких армянских лаваша, 1 банка сайры в масле, 3 яйца, 200 г сыра, 4 зубчика чеснока, майонез, зелень.**

Яйца сварите вкрутую и натрите на крупной терке. С консервов слейте жидкость и разомните рыбу вилкой. Зелень измельчите, сыр натрите на терке. Чеснок мелко порубите или пропустите через пресс. Смешайте майонез, зелень, чеснок. Все листы лаваша смажьте майонезно-чесночным соусом. Первый лист посыпьте тертым сыром, накройте вторым листом смазанной стороной вниз. Сверху смажьте майонезом и разложите сайру. Накройте третьим листом лаваша, смажьте майонезом, посыпьте яйцами. Сверните в тугий рулет, обернув пищевой пленкой. Прижмите легким прессом и на 30 минут уберите в холодильник. Охлажденный рулет нарежьте на ломтики толщиной 1,5 см, разложите на блюде и украсьте зеленью.

### Шашлык из судака в гранатовом соке

**3 кг судака, 0,7 л гранатового сока, 2 ст. ложки растительного масла, хмели-сунели, кориандр, черный молотый перец, соль.**

Вымойте рыбу, очистите ее от чешуи, внутренностей. Промойте и обсушите.

Нарежьте на кусочки и выложите в емкость, в которой она будет мариноваться. Посыпьте сверху специями и залейте гранатовым соком. Перемешайте руками, тщательно, но аккуратно, каждый раз поднимая маринад со дна наверх. Рыба должна полностью погрузиться в маринад. Добавьте растительное масло и еще раз перемешайте. Накройте сверху замаринованную рыбу перевернутой тарелкой и оставьте на 3-4 часа. Периодически перемешивайте. Кусочки маринованной рыбы насадите на шампуры и жарьте на углях до готовности.

### Нежная запеканка

**700 г филе горбуши или кеты, по 2 моркови и луковицы, 3 яичных желтка и 4 белка, 1,5 ст. ложки майонеза, петрушка, черный перец, соль, растительное масло.**

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте на растительном масле. Филе промойте и обсушите. Пропустите через мясорубку вместе с частью петрушки. Добавьте в фарш желтки, майонез, остывшие морковь с луком, соль, перец по вкусу и перемешайте. Белки взбейте в густую пену, добавьте к фаршу и аккуратно перемешайте лопаткой снизу вверх, чтобы белок не осел. Выложите смесь в смазанную маслом форму и выпекайте 30 минут при 200 градусов. Дайте запеканке остыть в духовке 10 минут и посыпьте петрушкой.

## В доме малыш

### КАРТОФЕЛЬ ПОД СОУСОМ

**2 картофелины, 1/2 стакана молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1 помидор, 1 чайн. ложка творога, 1/2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль на кончике ножа.**

Очищенный картофель залейте горячей водой, доведите до кипения. Влейте молоко, добавьте соль и варите до готовности. Готовый картофель нарежьте кубиками. Для соуса процедите отвар, в котором варился картофель, добавьте в него очищенный и протертый через сито помидор, сливочное масло и творог. Уварите до половины объема. Картофельные кубики полейте готовым соусом и посыпьте зеленью.

### ДОМАШНИЙ ЧУПА-ЧУПС

**2 ст. ложки любого сока, 4,5 ст. ложки сахара, присыпка для тортов - по желанию.**

Соедините сок и сахар. Поставьте на огонь. После того как сахар растворится, томите на маленьком огне еще 7 минут. Разлейте по столовым ложкам и дайте немного остыть. Карамель через несколько минут начнет загустевать, в это время мокрыми руками формируйте из нее шарики. В еще не застывшие шарики вставьте пластмассовые палочки или зубочистки. Уберите леденцы в холодильник до полного затвердения.



**ЗЕЛЕННЫЕ ФРУКТЫ МОГУТ ДОЗРЕТЬ ЗА НОЧЬ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ИХ В БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ С ЯБЛОКОМ. ЯБЛОКИ ВЫДЕЛЯЮТ ЭТИЛЕН, КОТОРЫЙ УСКОРЯЕТ СОЗРЕВАНИЕ.**



### СУП ИХ КАБАЧКОВ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ

**1 кг кабачков, 1 луковица, 2 дольки чеснока, растительное масло, 0,5 л бульона, 200 мл сливок, соль, перец, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, белый хлеб.**

Порезанные кубиками кабачки и лук обжарьте на растительном масле с долькой чеснока. Посолите, поперчите. Измельчите блендером. Разогрейте в кастрюле сливочное масло, добавьте муку и жарьте до золотистого цвета. По очереди добавляйте овощное пюре и горячий бульон, каждый раз доводя до кипения. В конце влейте сливки, доведите до кипения. Хлеб нарежьте кубиками, поджарьте в духовке. Измельченный чеснок перемешайте с 1 ст. ложкой растительного масла. Сбрызните этой смесью гренки.

### ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

**1 батон белого хлеба, 140 г консервированной кукурузы, 1 луковица, зеленый лук, петрушка, 4 сладких перца, 0,5 кг свинины, 1 яйцо, 125 мл бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец.**

Замочите хлеб, предварительно срезав корку. Перец помойте, срежьте с него верхушки и удалите семена. Хлеб отожмите и смешайте с рубленным мясом, яйцом, кукурузой, измельченными репчатым и зеленым луком, петрушкой. Посолите, поперчите по вкусу. Перцы заполните начинкой. Духовку нагрейте до 200 градусов. В форму для запекания влейте бульон с предварительно разведенной в нем томатной пастой. Выложите в бульон перцы и поставьте форму в духовку. Запекайте в течение 45 минут.

### КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

**60 г топленого масла, 150 г печенья, 250 г клубники, 300 г йогурта, 200 г творога, 100 г сахара, 200 мл сливок, 50 мл молока, 2 ст. ложки желатина.**

Печенье разомните в крошку, смешайте с маслом. Утрамбуйте смесь на дно разъемной формы, уберите в холодильник. В горячем молоке растворите желатин. Йогурт, творог и сахар смешайте миксером, пока сахар не растворится. Добавьте измельченную клубнику, помешивая, влейте остывший желатин. Перемешайте и уберите в холодильник на полчаса. Сливки взбейте в пену. Желе перемешайте и соедините со сливками. Перелейте массу на корж из печенья. Торт уберите в холодильник до застывания.



### Салат с огурцом

**Пучок крапивы, 1 огурец, соль и сметана по вкусу.**

Молодые листья крапивы положите в дуршлаг, обдайте кипятком и промойте холодной водой. Мелко накрошите, добавьте измельченный огурец, соль и сметану. Можно добавить порезанное вареное яйцо.

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КРАПИВЫ?

### Зеленая лапша

**130 г крапивы, 320 г муки, щепотка соли, 4 яйца.**

Листья крапивы варите в кипящей воде 5 минут и сразу опустите в холодную воду (для сохранения цвета). В блендере взбейте 2 яйца, 2 желтка, отжатую крапиву и соль. В муку вылейте зеленую массу, замесите эластичное тесто, накройте пленкой и поместите на 30-40 минут в холод. Раскатайте в тонкий пласт, присыпьте мукой, сверните рулетом и нарежьте на полоски. Лапшу можно заморозить, просушить в течение суток или сразу отварить и подать горячей с сыром.

### Ленивые вареники

**90 г крапивы, 110 г муки, 2 щепотки соли, 250 г зернистого творога, 1 яйцо.**

Творог смешайте с яйцом и солью. Листья крапивы отварите в кипящей воде (5 минут), опустите в холодную, отожмите, измельчите и добавьте в творог. Всыпьте муку (ее количество может меняться, зависит от влажности крапивы и творога). Замесите тесто, раскатайте колбаску, нарежьте вареники и отварите в кипящей соленой воде.

## Советы садоводов



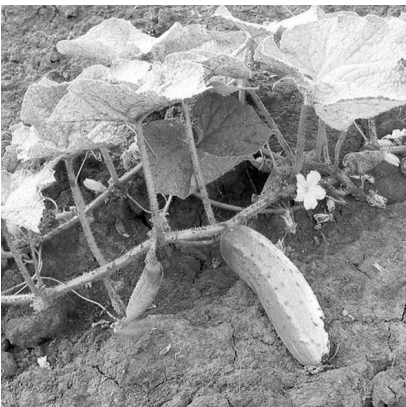
### ТОМАТЫ КАК НА ПОДБОР!

Если рассада помидоров немного переросла - не страшно. Смело высаживайте ее в грунт, только поглубже - так вы простимулируете образование дополнительных корешков. Как только появятся первые плоды, начинайте поливать растения калийными удобрениями. А вот сразу после посадки рассады вносить калийные удобрения нельзя,

это плохо скажется на корневой системе. Чтобы помидоры не болели, и урожай был хорошим, воздух в теплице должен быть сухим и теплым, но не застойным, поэтому, регулярно ее проветривайте. Поливайте помидоры редко, но обильно, иначе может появиться грибок, а плоды начнут трескаться.

*Ирина.*

### ОГУРЦЫ-СПРИНТЕРЫ



Обычно первый огурец мы срываем в середине июня, у соседей в это время они только цветут. Секрет в том, что прогревать теплицу мы начинаем, как только в ней оттаивает земля: рыхлим, делаем траншеи под огурцы, засыпаем в них навоз и солому, поливаем теплой водой и присыпаем землей. Все это начинает преть: прогревается не только грунт, но и воздух. Рассада в это время подрастает на подоконнике. В конце мая мы пересаживаем ее в разогретую теплицу. После этого нельзя пользоваться азотными удобрениями, иначе цветов не будет. А вот на золу и минеральные удобрения мы не скупимся. Сажать таким образом рекомендуется только ранние сорта.

*Елизавета Кириллова.*

### ЧУДО-ОВОЩ БАМИЯ

Бамию я выращиваю уже второй год ради плодов, похожих на длинные пальчики.

В пищу беру 3-6-дневные завязи.

Овощ отвариваю, тушу или кладу в супы. Бамия богата витаминами и полезными веществами.

Порекомендовала мне чудо-овощ соседка, которая с его помощью вылечила язву желудка.

По вкусу плоды напоминают что-то среднее между баклажанами и спаржей.



Выращиваю бамию через рассаду. В конце зимы высеваю семена в торфяные горшочки, накрываю стеклом, которое переворачиваю каждый день, чтобы не было конденсата. Прорастают семена медленно, лишь через 2-3 недели.

Бамия - светлюбивое засухоустойчивое растение, но для постоянного урожая требует обильного полива.

Хорошо отзывается на подкормки.

*Татьяна С.*

### ПИРАМИДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Уже около 15 лет я пользуюсь многоярусной технологией выращивания картофеля. Суть в следующем: клубни высаживают в почву, когда температура у основания гребня прогреется до 4 градусов, а в верхушке - до 8 градусов. Глубина заделки клубня - 2-3 см, после появления проростков всходы присыпают слоем земли 3-4 см. Через 6-8 дней можно приступать ко второй обработке и наращивать высоту гребня до 16-18 см. Через 5-6 дней нужно провести третье наращивание, до высоты 22-25 см. Заранее пророщенные клубни дают мощные ростки, всходы появляются на неделю раньше, чем при обычной посадке. Картофель, выращенный по такой технологии, в любом году дает хороший урожай. Но желательно почву подкармливать: до посадки - органикой, после всходов - две подкормки минеральным удобрением.

*Елена Пономарева.*

### НЕ БОЛЕЙ, МОЙ ГЛАДИОЛУС!

Луковицы гладиолуса подвержены множеству болезней, среди них парша, гниль, фузариоз и другие. При несоблюдении агротехники болезнь может уничтожить целые посадки. И, конечно, самый эффективный способ лечения - это профилактика.

Я провожу предпосадочную обработку клубнелуковиц в растворе горчицы. Замачиваю луковицы на 4 часа в теплом 10%-ном растворе (100 г на 1 л) горчицы, затем 30 минут выдерживаю в 0,5%-ном растворе бенлата (50 г на Юл). Высаживаю гладиолусы в сфагнум, намоченный в воде, в которой растворена известь (200 г на 10 л). Закрываю лунку с луковицей также мхом. В слое мха корневая система развивается лучше, чем в земле, и никакие болезни луковицам не страшны!

*Зоя К.*

### БЫСТРЫЙ СТАРТ



Чтобы семена корневой петрушки быстрее проклюнулись, я делаю так: замачиваю их в теплой воде (можно капнуть в нее марганцовки) и держу 2-3 дня, периодически меняю воду. Затем сливаю воду и кладу семена во влажную ткань еще на пару дней. За это время они, как правило, наклеиваются. Потом сразу высеваю их в бороздки, на глубину примерно 1,5-2 см, и присыпаю землей.

*Ольга Лобода.*



## Поздравления

### Лану МАНАГАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем выглядеть всегда красиво и женственно, почаще улыбаться и отлично вписываться во все роли. Пусть Господь Всевышний хранит тебя.

Звучат аплодисменты, ты желанна,  
По жизни сновидений ты нежно идешь,  
Подруга дорогая наша, Манагадзе Лана,  
Всегда мечтаешь, радуешься, ждешь.  
Ты ждешь всегда, когда с любви созвездья  
Спустится Ангел на земное море грез,  
Ты хочешь быть с любимым всегда вместе,  
Чтоб не было печальных в мире слез.  
Всегда мечтаешь о любви ты настоящей,  
Жизнь не спектакль, хотя есть в ней роль.  
Желаем тебе быть всегда блестящей,  
Пусть будет в жизни радость, смех, покой!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Малуза Горанова, Анна Димчева, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Инна Зорина, Ирина Мегвинетухуцеси, Майя Тетиашвили, Ирина Санадзе, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Оксана Биллизир, Валентина Рудник, Светлана Буланко, Ирина Стасюк, Лада Николова, Донка Младенова, Марианна Трайчева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Екатерина Станиси, Алла Титвинидзе, Вероника и Даниэла Колевы, Иорданка Евтимиади, Кристина Димитрова, Стефка Дончева, Марина Мурадян, Росица Билянова, Ирина Георгиади, Лина Радева-Нергадзе, Тинико Маргвелашвили, Тасико Векуа, Наира и Тамта Гагошидзе, Ия Перадзе, Лали Нергадзе, Инна Артеменко, Ионелла Радева, Анна Орлова, Дареджан Капанадзе, Алла Фридман, Татьяна Чубинидзе, София Евдокименко, Ирина Морозова, Ангелина Жеравнова, Алла Колесникова, Евгения Орнитова, Белла Зозирова, Ионка Христова, Наргиза Оганова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Лорина Развигорова, Финка Гаргова, Ирина и Спирула Икономиди, Мари Гличева, Мальвина Кидикова, Ия и Нана Метревели, Наталия Жаркова, Мария Стрмова, Зоряна Янкова, Цветелина Стойкова, Искра и Миранда Арабаджиевы.

### Вектру ДИОМОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше нежности и доброты, радости и духовной чистоты.

Проходит дискотека, диско-спектр  
Свет излучает красный, голубой...  
Сегодня день рожденья нашей Вектры,  
Ты радуйся, резвись, танцуй и пой.

На дискотеке есть Васил Найденов,  
«Джой», «Модерт Токинг»... и взгляд дорогой,  
Всегда будь с нами доброй, откровенной,  
Люби подруг, но будь сама собой.  
А после дискотеки в зал банкетный  
Пойдем мы нашу Вектру поздравлять.  
Пусть будет этот день прекрасный,  
светлый,  
А ночью тебе сладко-сладко спать.  
Приснится тебе сад и птичье пенье,  
Звездное небо, полное красы...  
Пусть будет в твоей жизни непременно  
Секунды риска, радости части.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,

Марина Карадочева, Полина Иванова, Мария Кондролова, Лали Изория, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Лия Кодуа, Нина Романиди, Ирина Елифанова, Нана Даушвили, Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина, Галина Ремкова, Ольга Ллучинка, Дали Мхитарян, Пепела Копалеишвили, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Елена Ивануцкая, Екатерина Зелинская, Цицо Беруашвили, Нино Кванталиани, Майя Гиоргобиани, Алла Буковинская, Кнарик Минасян, Мери и Нино Кешелава, Манана Орагвелидзе.

### Ирину Юрьевну КЕРЕЛЕЗОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, побольше радостных и светлых дней.

Любимых не забудете

И в праздники, и в будни.

Мы вас, Ирина Юрьевна,

Все уважаем, любим.

Всю жизнь счастливы будете

И радостно живите,

И вам дано орудие

Любовь... Ангел-хранитель.

Оберегает вас всегда.

Желаем вам здоровья,

Пусть в вашей жизни никогда

Не будет слез и боли.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,

Мадонна Карсанова, Елена Яровая, Раиса Смирнова, Лела Турашвили, Людмила Смоленская, Лия Арвеладзе, Ия Перадзе, Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили,

Раиса Мкртчян, Любовь Искренко, Джеджило Эристави, Лали Дгебуадзе, Зоя и Иванка Костовы, Анна и Юлия Кузнецовы, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Нино Балавадзе, Медя Чхаидзе, Любовь Истомина, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Зоя Кучеренко, София Болквадзе, Венера Кростева, Русудан Абесадзе, Майя Венкова, Лариса Степаненко, Майя Пирцхалаишвили, Ирина Елифанова, Полина Иванова, Лана Стоева, София Светлинова, Красимира Русинова, Светлана Губкина, Валентина Неженцева, Анжела Геворкян, Алла Есаулова, Этери Шенгелия, Дареджан Капанадзе, Диана Габарашвили, Маргарита Зарейчук.

У Бенито (Бено) НИЖАРАДЗЕ и Ангелины ШИРОЧЕНКО, а также у Георгия (Гоги) МАГАЛАШВИЛИ и Теи БАЛАМЦАРИШВИЛИ родилась внучка, а у Тенгиза НИЖАРАДЗЕ и Лелы МАГАЛАШВИЛИ родилась дочь Инга поздравляем всех близких с этим долгожданным приятным событием.

Желаем маленькой Ингуле быть доброй, ласковой, отзывчивой, достойной своих уважаемых предков. Да хранит тебя Господь Всевышний, наша маленькая!

Пришла в наш мир, открыл глаза,

Пройдя барьер природы ринга,

Раздался крик, прошла слеза,

Родилась маленькая Инга.

Взглянув на свет, ты видишь здесь:

Равнины, горы, небо, звезды.

Ты радуешь нас всех, что есть...

С тобой, малышка, придут весны.

Ингуля! Радостно живи

Всегда ты в Грузии прекрасной.

Добро и радость ты твори!

Пусть будет мир и небо ясным!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Алиса Широченко, Кети Нижарадзе, Нино Цихелашвили, Циала Киркитадзе, Лия Карбелашвили, Изольда Авалишвили,

Магнолия Светцова, Раиса Пастушкина,

Нина Усачева, Тея Дарахчян, Рената Терпиловская, Севда Ханларова, Севиль

Енчиева, Гюзаль Рахамимова, Рано

Гусейнова, Лейла Акперова, Алла

Шаповал, Асмаг Чангелия,

Медяя Гурзмава,

Елена Параскевова.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №26

### СКАНВОРД НА СТР. 15



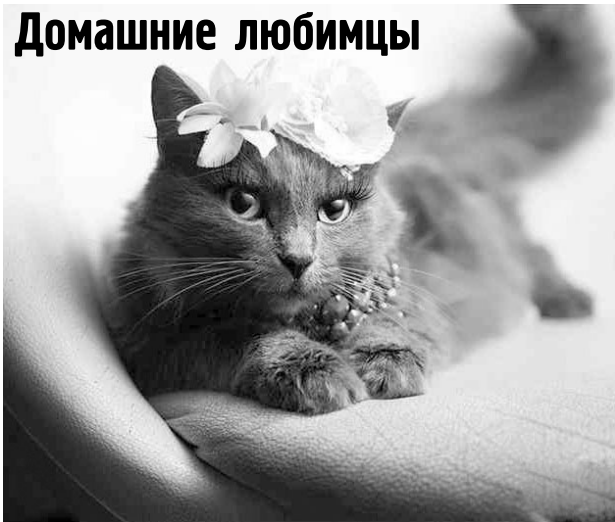
### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железный друг женщины*

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.

## Домашние любимцы



Многие боятся брать бездомных животных домой. Но котенок, подобранный с улицы, обласканный и накормленный, ответит вам безграничной преданностью и любовью! История спасения Люси - тому подтверждение.

## ПРИНЦЕССА С УЛИЦЫ

Я всегда считала себя собачницей, к кошкам душа не лежала. Но два года назад моя жизнь перевернулась с ног на голову - я увидела бездомную кошку и не смогла пройти мимо. Точнее, это она не дала мне пройти мимо. Люси выбрала себе хозяйку сама.

### Внезапная встреча

В тот вечер я возвращалась домой с работы. Погода стояла теплая, весенняя, и я решила пойти через парк, хотя обычно выбираю другой путь - короткий. Теперь я понимаю, если бы не эта случайность, мы с Люси, возможно, никогда бы не встретились. Как только я свернула в парк, навстречу мне выбежала взрослая кошка и в буквальном смысле бросилась под ноги. Кошка обхватила пушистыми лапками мои сапожки и стала истошно мяукать. Я осмотрела ее и заметила, что животному необходима медицинская помощь - задняя лапа была повреждена, и кошка почти ничего не видела из-за гнойников в глазах. Я решила отвезти ее к ветеринару в тот же вечер. Доктор сказал, что ей понадобится операция. Когда мы вернулись домой, я плакала. Муж очень удивился, когда увидел, кого я «привела» в дом. Две мои любимцы - хаски Ива и такса Дашка издали с интересом изучали незнакомку. Близко к ней собака я не подпустила - побоялась инфекции.

Следующим утром мы уже сидели в

клинике и готовились к операции. Покупку нового пальто, на которое я копила деньги, пришлось отложить, но я не жалела об этом - очень хотелось выводить кошку.

### Дружная семья

Операцию Люси перенесла хорошо. Потом последовали месяцы реабилитации, лапка срослась как нужно, и вскоре Люси стала носиться по дому - здоровая и счастливая. Изначально я думала пристроить ее в добрые руки, когда она окончательно выздоровеет, но за эти месяцы так привязалась к малышке, что не смогла отдать. Теперь каждое утро в нашей семье начинается с веселой возни: на кровать запрыгивают Ива, Дашка и Люси, будят нас с мужем. Люси чувствует себя комфортно в компании двух собак, а они приняли ее как родную. Кошка старается показывать свою любовь каждый день - ластится ко мне, мурлыкает, когда я беру ее на руки, преданно заглядывает в глаза. Моя любимца очень быстро расцвела: из запуганного грязного комочка превратилась в пушистую, грациозную, красивую мадемуазель. Она не дерет обоим, не метит углы, ведет себя воспитанно. В нашем доме чего-то не хватало, и теперь наконец все встало на свои места. Не бойтесь делать добро, берите животных с улицы, выхаживайте, лечите, дарите тепло и любовь!

*Анна Мартынова.*

## Интересный вопрос

### ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЖИВОТНЫМИ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОДАЛИСЬ В ЗООМАГАЗИНАХ?

В зоомагазинах, как правило, быстро «расходятся» хомячки, кролики, птицы. С кошками и собаками - более крупными животными - ситуация другая. Конечно, они не живут в магазине. Каждое утро их привозят заводчики и, соответственно, каждый вечер забирают обратно. Зоомагазин - это, можно сказать, выставочная площадка, но не дом для этих животных. Магазин продает

щенка или котенка, отдает часть денег заводчику, а комиссию оставляет себе. Некоторые животные могут долго ждать своего хозяина, и заводчик сам принимает решение - привозить кота или собаку на продажу или нет. Обычно, если животное не продано за 5 месяцев, хороший заводчик больше не выставляет его на продажу, а оставляет себе или отдает знакомым.

## Поздравления

**Георгия ОКРУАШВИЛИ**

поздравляем с днем рождения.

Желаем нашему компанейскому Георгию всю жизнь обладать чувством юмора, никогда и нигде не теряться и всегда находить выход из любого положения.

**Песни: «Серенада», «Только мы»...**

**Нам приятно пел Тото Кутуньо,**

**А блатные песни во все дни,**

**«Про Тамару»... спел Георгий умный.**

**Вы артист, хороший драматург,**

**Вам в театре выступать желаем,**

**Для поэтов-бардов всех вы друг,**

**От души мы вас все поздравляем.**

*Суважением, Марина Абовян, Люся*

*Агабалян, Анаида Акопян, Лариса Бахтадзе,*

*Циури Беридзе, Эка Биткаш, София*

*Вигилианская, Маргарита Ганева, Натела*

*Гаччиладзе, Марина Добругова, Валентина*

*Достигаева, Людмила Иванова, Белла*

*Киладзе, Марина Киракосян-Мосесова,*

*Тамара Константиновская, Нина Лаптева,*

*Нелли Мадич, Лаура Майсурадзе, Зейнаб*

*Мамедова, Аделаида Немсадзе, Марина*

*Новикова, Анна Орлова, Евгения Орнитова,*

*Анна и Ирина Орфаниди, София Парсемян,*

*Маргарита и Наталия Радинские, Алла*

*Рувинская, Ирина Санадзе, Оксана*

*Танасова, Алла Титвинидзе, Вера Уварова,*

*Ольга Умудумова, Алла Фридман, Рита*

*Хавтаси, Светлана Цывлева, Лали*

*Шатиришвили, Татьяна Элердашвили.*

## 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 обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 60-20-58.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 66-92-75.**

3

### Укороченные топы

Топы вернулись в моду! Существует большое количество топов в разном стиле: это могут быть простые короткие футболки свободного кроя или топы на узких бретелях - неважно. Выбирайте ту модель, которая придется вам по душе, но помните об идеальном состоянии

пресса! С чем носить? Прекрасным выбором станут шорты с завышенной талией, причем они тоже могут быть как обтягивающими, так и свободными, главное - не слишком короткими. Открытый живот - это не обязательно жаркое лето. Можно надеть короткий топ из ангоры с шерстяными брочками или трикотажный с длинными рукавами с джинсами.



4

### Камуфляжная расцветка

В начале 2000-х был очень популярен стиль милитари (от англ. military - «военный»). Сейчас эта тенденция вернулась. Но, выбирая подобную одежду, не переборщите. Например, если на вас пиджак с камуфляжным принтом, надевайте однотонные брюки цвета хаки, белую блузу и босоножки на танкетке.



### Чокеры

Чокер из ткани или толстой лески, бисера или настоящих кристаллов - вы можете выбрать то, что вам больше нравится. А если вам по душе тканевый вариант, добавьте металлическую подвеску.

6



7

### Свитер с воротом-хомутом

Ворот хомут является одним из модных трендов в нынешнем сезоне. Он требует современного, творческого подхода. Носите с джинсами, классическими брюками, укороченными брюками, кюлотами.

Если брюки широкие, свитер с хомутом лучше заправить внутрь. С юбкой-карандаш эта вещь тоже будет прекрасно смотреться.

8

### Колготки в сеточку

Эффектно и элегантно выглядит наряд с модными колготками в сеточку. Наиболее интересно смотрится сочетание таких моделей с повседневными образами. Но важно, чтобы только колготки стали сексапильной деталью в образе. Их можно носить и с юбкой, и надевать под рваные джинсы. Экспериментируйте с удовольствием, и вы точно не останетесь незамеченной.



5

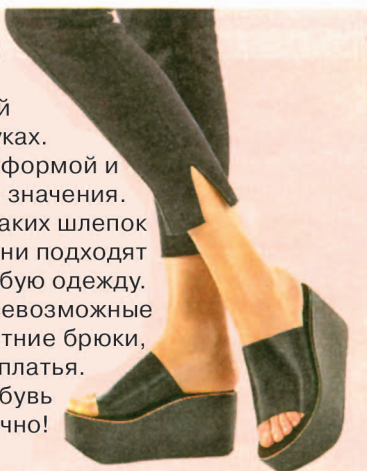
### Шлепки на платформе

Шлепки на платформе или танкетке являются прекрасной альтернативой обуви на каблуках. Сегодня различия между платформой и танкеткой не имеют большого значения.

Преимуществом таких шлепок является то, что они подходят под любую одежду.

Это могут быть всевозможные укороченные летние брюки, легкие короткие юбки и платья.

И с джинсами такая обувь будет выглядеть отлично!





## ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

### СО СЛИВКАМИ

Йогурт - 100 г, творог обезжиренный - 300 г, какао - 1,5 ст. л., сахар - 3 ст. л., ванилин - 1/2 пакетика, желатин - 10 г, сливки (33%) - 250 мл, пудра сахарная - 30 г, крошка шоколадная для посыпки.

Взбить блендером йогурт, какао, сахар и творог до однородного состояния. Растворить желатин согласно инструкции и тонкой струйкой ввести в творожную массу. Добавить ванилин и снова слегка взбить до однородной консистенции. Разлить мусс по креманкам, поставить в холодильник на 3 ч. для застывания. Взбить предварительно охлажденные сливки с сахарной пудрой, выложить в креманки поверх мусса. Посыпать шоколадной крошкой.

**Совет.** Взбивать сливки нужно венчиком либо миксером (начинать с минимальных оборотов, постепенно увеличивая скорость). Сахарную пудру всыпать не перед взбиванием, а во время взбивания.



## ТОРТ «КЛУБНИЧНЫЙ»

Йогурт - 500 г, печенье песочное - 150 г, масло сливочное - 60 г, творог мягкий - 300 г, сахар - 100 г, желатин быстрорастворимый - 2 ст. л., молоко - 50 мл, клубника - 400 г, персики (мякоть) - 150-200 г.

Печенье размять в крошку, смешать с растопленным сливочным маслом. Дно и бортики разъемной формы выстелить бумагой для выпечки, выложить массу, утрамбовать и убрать в холодильник.

Растворить желатин в подогретом молоке согласно инструкции. Смешать йогурт, творог, сахар (до растворения сахара). Влить в смесь тонкой струйкой желатин, хорошо перемешать. Добавить часть нарезанной клубники и кусочки персиков. Массу вылить на корж, убрать в холодильник на 15-20 мин., пока не начнет слегка застывать. Выложить на торт половинки оставшейся клубники и убрать его в холодильник на ночь. Бортики формы и пергамент снять, торт перевернуть на блюдо.



## ТОРТ «ЧЕРНИЧКА»

Мука - 90 г, яйцо - 3 шт., сахар - 390 г, сахар ванильный - 1 пакетик, черника замороженная - 350 г, йогурт черничный - 400 мл, сливки (33%) - 500 мл, сок ягодный и лимонный - по 50 мл, желатин - 2 ст. л. (с горкой), бренди - 1 ст. л., желе готовое - 1 пакетик.

Взбить яйца с 90 г сахара, ввести муку. Выложить тесто в смазанную разъемную форму и выпекать 20 мин. при 180 градусах. Остудить на решетке. Сварить сироп из 100 мл воды и 100 г сахара, остудить, влить коньяк. Чернику с 200 г сахара варить до растворения сахара. Протереть через сито, остудить. Ввести сок лимона и распушенный желатин. Осторожно ввести 1/4 взбитых сливок, перемешать. Ввести оставшиеся сливки. Бисквит положить в форму, пропитать сиропом, сверху выложить мусс. Убрать в холодильник на ночь. Верх залить желе (готовится с ягодным соком), убрать в холодильник до застывания желе. Торт вынуть из формы, проведя ножом вдоль бортика.



## НЕЖНЫЙ МУСС

### С МАНГО

Йогурт натуральный (или кефир) - 500 мл, сметана - 2 ст. л., сахар - 100 г, сахар ванильный - 10 г, желатин - 10 г, манго (мякоть без кожуры) - 300 г.

С помощью блендера приготовить пюре из мякоти манго. Желатин залить холодной кипяченой водой (объем воды - согласно приложенной к нему инструкции), оставить на 25-30 мин. для набухания. Затем, непрерывно помешивая, нагреть желатин на водяной бане до полного растворения, не доводя до кипения. Остудить. Соединить йогурт, сметану, сахар и ванильный сахар. Взбить смесь миксером до растворения сахара. Влить в массу желатин, перемешать. Поставить в холодильник, чтобы масса слегка застыла, после чего разложить ее по стаканам, чередуя со слоями пюре из манго. Убрать в холодильник до полного застывания. Перед подачей украсить по своему вкусу.

