

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№30

июль 2017

цена:  
1,5 лари

**Лекарство**

**от непогоды**

стр.7

**Календула**

**для КОЖИ И ВОЛОС**

стр.36

**Если подросток  
отбился от рук**

стр.26

**Ароматы**

**против комаров**

стр.34

**Мария Максакова**

**“Не знала, что может быть так больно...”**

стр.20-21

**Светлана Ходченкова** стр.16-17

**“Актер нуждается в любви”**



# Как оформить забор красиво?

**Забор виден издалека, еще на подходе к дому. По тому, насколько он интересный и красочный, складывается первое впечатление о доме.**

Самый простой вариант сделать забор оригинальным - покрасить в яркие, радужные цвета. Можно использовать как один тон краски, так и несколько. Кстати, такую работу можно поручить даже детям. Как правило, им нравится что-то раскрашивать. При наличии художественного таланта можете не просто покрасить забор, но и что-нибудь нарисовать на нем - цветы, зверушек, бабочек.

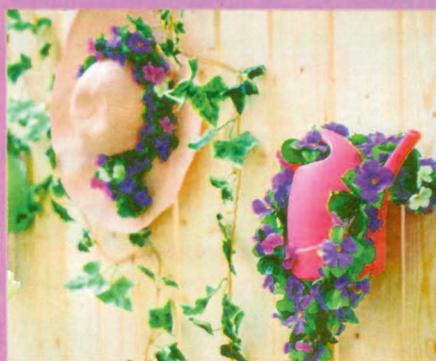
**Разместить растения.** На забор можно прикрепить держатели, на которые будет легко повесить горшки. В горшках вы можете посадить любые цветы. Есть и другой вариант - прикрепить к забору небольшие стеклянные вазочки. Можно взять для этой цели использованные лампочки, аккуратно удалив содержимое. Внутри них - букетики полевых цветов, которые можно менять через несколько дней.

**Надеть шляпки.** У вас есть шляпы и панамы, которые вы больше не носите? Повесьте их на заборе (например, на гвоздик). Хорошо смотрятся головные уборы, декорированные живыми или искусственными цветами, лентами, бантами.

**Вспомнить о птицах.** Если вы заботитесь о пернатых, то можете разместить на заборе скворечники с лакомством для птиц внутри. Этот вариант будет актуален для тех, у кого на участке нет грядок, иначе птицы могут испортить урожай.

**Принести посуду.** Старый добрый вариант - повесить на колышки забора доньшком вверх посуду. Это могут быть чашки, стаканы, кувшины, баночки. Такой антураж создаст неповторимый деревенский колорит.

**Заплести лиану.** Посадите возле забора лиану. Она быстро обвоет его своими плетями, и у вас получится настоящая живая изгородь.



## В ТБИЛИСИ ПОВЫШЕН ТАРИФ НА ГАЗ

Национальная регулирующая комиссия по энергетике и водоснабжению увеличила тариф на газ для населения Тбилиси на 1,2% с 20 июля



В настоящее время тариф на природный газ в Тбилиси составляет 45,62 тетри за 1 куб. м. В среднем семья в Тбилиси тратит на оплату газа зимой до 200 лари, а летом до 50 лари.

Решение о повышении тарифа приняла Национальная регулирующая комиссия по энергетике и водоснабжению Грузии на основании заявки газораспределительной компании. Тариф вырастет с 20 июля 2017 года и будет действовать 31 декабря 2018 года.

Большие расходы на газ в зимний период связаны с тем, что в домах Тбилиси нет центрального отопления и централизованной системы горячего водоснабжения, и жители страны отапливают свои дома отопительными приборами на газе и пользуются газовыми колонками для нагрева воды.

## Деньги в дом по фэн-шуй

Несколько способов привлечь достаток по старым восточным рецептам.

### НАРИСУЙТЕ СЕБЕ БОГАТСТВО

Если вы мечтаете о конкретной сумме денег, просто... закажите ее мирозданию. Возьмите большой лист бумаги, лучше ватман красного цвета, и на нем зеленым фломастером нарисуйте нужные цифры. Украсьте лист с нарисованной суммой наклейками и картинками с изображением денег. Можно приклеить одну или несколько монеток желтого цвета. Сверните лист в рулон, перевяжите лентой и спрячьте как можно дальше.

### КРАСНАЯ НИТЬ – К ДЕНЬГАМ

Приумножить достаток можно с помощью красной шерстяной нити. Обмотайте ее вокруг купюры или монеты так, чтобы получился клубок. Повесьте талисман над входной дверью.

### НЕ ЖАЛЕЙТЕ СТАРЫЕ ВЕЩИ

Специалисты по фэн-шуй советуют выкинуть из дома всю посуду со сколами, трещинами, выщербинами. Считается, что через эти дефекты из дома утекает денежная энергия.

Так же нужно поступить и со старой одеждой. Если какую-то вещь не надевали больше двух лет, то вряд ли наденете снова. Позаботьтесь о комнатных растениях. Протрите с листьев пыль, а высохшие листики оборвите. Так в дом проникнет светлая положительная энергия, притягивающая деньги и удачу. Не забывайте про полы. Тщательно вымойте их и обильно вымойте каждую комнату по часовой стрелке с горячей свечой.

### КОНВЕРТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Многие китайцы стараются держать деньги в четырех красных конвертах. В одном – купюры для возврата долгов. Во втором – деньги на текущие бытовые расходы. В третий конверт, который называется «Богатство», они кладут купюру крупного достоинства. При малейшей возможности в этот конверт добавляют средства. По поверию, та сумма которая хранится в конверте «Богатство», будет снова и снова приходить к хозяину. Четвертый конверт – для денег на подарки близким людям.

**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 Мchedlidze**



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

Тел.: 5.93-200-223

**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.

# МАТЕРИНСКОЕ ПРОКЛЯТИЕ

«Уважаемая Ольга Александровна! У меня большая беда. Погибла моя дочь. И я чувствую свою вину, так как я ее проклинала за разные проступки. То же я делала и по отношению к сыну – он жив, но никак не женится и болеет. Неужели в этих бедах виновата я. Я ведь любила своих детей. Да и мне говорили, что материнское проклятие ни имеет силы»

«Дорогая, моя спасительница, Ольга Александровна! Я ваша пациентка Вероника. Вы меня спасли и открыли все дороги. У меня все сейчас великолепно. Я здорова, любима и счастливая мама! Если помните, а вы все помните, я к вам обратилась, когда у меня все было очень и очень плохо по той причине, что меня проклинала родная мать. После ваших сеансов я вышла замуж и уехала далеко-далеко, чтобы меня родная мать, которая меня всегда проклинала, не достала. Сложно выбирать между своим счастьем и родной матерью. Но увя –это так! Огромное вам спасибо за вашу защиту и мое счастье!»

Действие материнского проклятия, подобно порче, распространяется на все сферы жизни человека. Основной негатив приходится на ту часть жизни, которую мать «сглазила». Однако, эта программа направлена и на полное разрушение нормальной жизни человека. Чем раньше будет распознан негатив, навешенный матерью, тем легче можно будет его устранить. В большинстве случаев люди ощущают действие материнского проклятия, поскольку его симптомы очевидны. Ухудшение общего самочувствия, слабость, проблемы на работе, в семье, длительные депрессии. Это чувство полной зависимости от своей родительницы. Нередко даже у взрослых людей с твёрдым характером, которые уже успели обзавестись своими семьями, присутствует чувство подавления собственной матерью. Они не всегда понимают причину подобного явления.

Слова гневной или раздражённой матери всегда сбываются. В определённое время человек начинает чётко осознавать, что он проживает жизнь, которая когда-то была предсказана его родительницей.

**Материнское проклятие и последствия.** Обычно негативные последствия после слов, произнесённых ребёнку в гневе, наступают очень быстро. Как действует материнское проклятие, можно понять на простых примерах из жизни. Если мать, разгневавшись на своего ребёнка, желала ему смерти, он



- 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

действительно через некоторое время может погибнуть. Крик матери – «чтоб ты пропал» - вскоре может материализоваться и ребёнок могут убить либо похитить. Слова типа – «чтоб тебе пусто было» свергнут ребенка в нищету!

После слов «будь ты проклят», сказанных гневной матерью, судьба проклятого человека может не сложиться: дочери сложно будет найти себе избранника, а сыну – создать хорошую семью. С течением времени ситуация усугубляется и проклятие полностью сковывает жизнь человека. Он не может ни с кем дружить, поскольку, по непонятным причинам, люди избегают общения с ним. Причём, никто не может дать вразумительных объяснений, почему возникает дискомфорт при общении с проклятым человеком.

То, что на человека наложено проклятие, люди чувствуют. Низко опущенная голова и потухший взгляд – типичные признаки того, кто проклял свою мать. Несложно также понять, когда проклят ребёнок. У него всегда низкая успеваемость в школе, даже при наличии способностей к учёбе. Просто у ребёнка отсутствует интерес познавать что-то новое. Ведь он

живёт в семье, где очень часто звучат проклятия.

## ЗАЩИТА ОТ МАТЕРИНСКОГО ПРОКЛЯТИЯ

Ребёнок рождается абсолютно беззащитным. На уровне подсознания он воспринимает слова своей матери как истину и абсолютно не ощущает надобности сопротивляться. А проклятие матери способно действовать, даже если человек взрослый и давно живёт своей жизнью (энергетическая связь всё равно не разрывается);

От проклятия матери защититься очень сложно, но вполне реально. Самое главное – понять, что отношения с женой, которая дала жизнь, разрушительны. Поэтому, несмотря на семейные чувства, следует начать сопротивляться.

**СОВЕТЫ.** Если вас прокликает мать, то не надо комплексовать, ведь вас проклиняют!

Надо сразу же сказать – «Твои речи, да тебе в плечи». Или быстро воткнуть палку или спичку в землю и сказать – «Что с языка взяла, то в землю посадила». И уже, как можно быстрее обратиться к специалисту за помощью. Промедление смерти подобно!

**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

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail.

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## С трофической язвой я боролась два года

Мне 53 года, уже на пенсии. Расскажу, как вылечила трофическую язву, с которой боролись и врачи, и я сама, Мучилась 2 года. Сколько уколов и таблеток приняла, а сколько мазей перевела - и все впустую. Честно сказать, уже не надеялась на излечение, потому что, если мне и удавалось залечить язвы, оставались ужасные шрамы. А через 2 года язва появлялась снова, хотя диабета у меня нет. Мне подсказали простой рецепт. Я купила в аптеке масло шиповника, хорошенько смазала им язву, заклеила лейкопластырем - и все.

После 5 процедур язва зажила. Прошло уже 3 года, а она больше не появлялась. Правда, остались шрамы, но совсем незначительные.

*И. Ерошевская.*

## Как лечить туберкулез чесноком

Подскажу, как лечить туберкулез с помощью чеснока, а точнее, его

листьев (перьев). Летом (июнь-июль), когда у чеснока появляется 5-6 листьев, с каждого кустика срежьте по 1-2 листочка. Высушите их до такой степени, чтобы рукой можно было измельчить в порошок. Его надо принимать на кончике ножа 3-4 раза в день до еды. Курс лечения - 1 месяц. После 2-недельного перерыва лечение повторите. Питание в это время может быть разнообразным. Всем читателям желаю хорошего здоровья и не стареть!

*Г. Пасько.*

## И крема не надо

Чтобы не кусали комары и мошки, смешиваю в бутылке по 1/4 стакана яблочного уксуса и водки, добавляю 1 ст. ложку мелкой соли, хорошо встряхиваю, чтобы соль растворилась. Протираю лицо, шею, руки и другие оголенные участки тела. Я даже на ночь протираюсь этим составом, чтобы комары не кусали. Заметила, что кожа на лице и руках от этой растирки становится бархатистой и мягкой - и крема не надо.

*М. Темерева.*

## Как обмануть свое тело

1. Если у вас сильно першит в горле, помассируйте мочку уха. Это активирует ушные рецепторы и рефлекторно вызовет спазм в горле, после чего першение пройдет.

2. Непрекращающаяся изжога не дает ночью уснуть? Просто перевернитесь на левый бок. Когда мы находимся в таком положении, угол между пищеводом и желудком уменьшается, и заброс в пищевод соляной кислоты становится затруднительным. А ведь именно она вызывает изжогу.

3. После пробежки закололо в боку? Перенесите вес тела на левую ногу и одновременно с этим сделайте выдох. Это уменьшит давление печени на диафрагму и снизит болевые ощущения. Не перепутайте: если выдохнуть, ступая на правую ногу, это приведет к увеличению давления на печень.

4. Почувствовав сильное сердцебиение, сильно подуйте на большой палец. Это вызовет раздражение блуждающего нерва и замедлит частоту сокращений сердца.

5. Если пошла кровь носом, положите кусочек ваты между верхней губой и десной, в районе уздечки, и сильно прижмите пальцами снаружи. Это повысит давление на переднюю

часть носовой перегородки, и кровотечение стихнет.

6. Если затекла рука, начните медленно вращать головой. Поскольку затекание руки часто бывает вызвано защемлением нервов шейными мышцами, такие движения могут помочь. Вращение головой освобождает нервы от зажима, и чувствительность руки восстановится.

7. Чтобы заложенный нос начал дышать, надавите языком на небо и помассируйте пальцем между бровями. Эти манипуляции приведут к шевелению сошника, образующего заднюю часть носовой перегородки, и уже через 20 секунд дыхание восстановится.

8. Заболел зуб? Поводите кубиком льда между большим и указательным пальцами с тыльной стороны ладони. Так вы заблокируете болевой сигнал, идущий от зуба к мозгу.

9. Если обожгли палец, незадолго до этого приложите подушечку другого пальца. Это уменьшит вероятность появления волдырей на месте ожога. Пальцы должны быть чистыми; иначе занесете инфекцию.

*Н. Молоков,  
терапевт, врач II категории.*

## Новости

### Не крупнее таблетки

Самый маленький в мире кардиостимулятор - не крупнее большой таблетки - имплантировали больному в Америке. Устройство предназначено для пациентов с брадикардией - тех, у кого медленный ритм сердцебиения. Имплантация производится через катетер, идущий прямо в сердце. Еще один важный плюс - батарея может работать 10 лет без замены. А если человеку требуется поставить еще какое-либо кардиологическое устройство, система позволяет отключить себя, чтобы имплантация нового устройства прошла без проблем.

### Пластырь на больное сердце

Австралийские ученые разработали пластырь для сердца. Его задача - повышать качество жизни людей, перенесших инфаркт. Известно, после инфаркта на сердце образуются шрамы. Они нарушают движение электрических импульсов вокруг сердца. Это может спровоцировать аритмию. Улучшить ситуацию и призван сердечный пластырь. Он обладает электрической проводимостью. «Заплатка» приклеивается с помощью лазера и движется вместе с сердцем в его ритме.

### Знаете ли вы, что...

Укус клеща может вызвать аллергию на мясо. Известно, что после укуса клеща могут возникнуть вирусный энцефалит, болезнь Лайма и другие опасные осложнения. Теперь к ним добавилась и тяжелая аллергическая реакция на мясо, сообщают алергологи. Недавно несколько человек попали в больницу с аллергией на свинину, говядину, баранину и другое красное мясо. Такая реакция возникает спустя несколько месяцев после укуса клеща, хотя раньше эти люди спокойно употребляли мясные продукты.





## С ВАРИКОЗОМ НЕ ШУТИТЕ

**Еще с давних времен известные врачи Гиппократ, Авиценна, Гален и Парацельс пытались лечить варикоз, но безуспешно. Изучению этого заболевания долгие годы посвятил знаменитый итальянский анатом и врач Марчелло Мальпиги, открывший более триста лет назад механизм капиллярного кровообращения.**

**Н**адо сказать, что варикозное расширение вен - довольно распространенное заболевание. А в наши дни варикозом страдает каждая третья женщина и каждый десятый мужчина, причем, наиболее часто заболевание начинается в трудоспособном возрасте, в 30-40 лет. Чем больше времени современный человек проводит в сидячем положении за компьютером или в автомобиле, тем выше риск развития варикозного расширения вен.

- Чаще всего встречается варикозное расширение вен нижних конечностей, - говорит руководитель Департамента сосудистой пластической и реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор Иракий ПЕРАДЗЕ. - Главными причинами при этом являются: наследственность, малоподвижный образ жизни, ожирение, статические нагрузки в вертикальном положении, беременность и прием гормональных препаратов.

Они способствуют не только расширению вен, повышению венозного

давления или нарушению нормальной работы венозных клапанов. Следствием недуга являются неpravильные, патологические потоки крови в венах нижних конечностей, что и вызывает усугубление болезни со временем, поскольку увеличивается прессинг на венозную систему во много раз. У людей, длительное время проводящих на ногах (врачи, продавцы, парикмахеры, текстильщицы и др.), риск развития варикоза ног очень большой. Кстати, существует также варикозное расширение вен желудка и пищевода, малого таза, яичка. Так, варикозное расширение вен малого таза - одна из причин геморроя.

Первыми симптомами варикозного расширения вен, подчеркнул профессор, являются отеки ног к концу дня, чувство тяжести и распирающая боль в икрах, появляющееся при длительном пребывании в положении сидя или стоя. Характерным для варикозной болезни является исчезновение или значительное уменьшение этих симптомов при ходьбе и после

ночного отдыха. Позже появляются боли в икрах, чувство жара в ногах и ночные судороги в икроножных мышцах. Кроме того, на ногах появляются мелкие сине-красные сосудистые «звездочки», становятся видны темно-синие внутрикожные вены. Если варикоз запустить, возможно развитие экземы на пораженных участках.

У женщин, например, продолжает профессор, причины варикоза могут быть связаны с нарушением гормонального фона, беременностью, когда постепенно увеличивается давление растущей матки на вены брюшной полости, хроническими запорами, ношением обуви на высоких каблуках и т.д. Например, любое сдавление стопы обувью негативно сказывается на течении варикозного расширения вен, даже после операции (когда удаляется проблемная вена). Если долго стоять и ходить на высоких каблуках или в тесной обуви, это неминуемо приведет к проблемам с оставшимися венами. Обувь должна быть максимально комфортной, а каб-

лук - не ниже и не выше 3-4 сантиметров. А высокие каблуки оставьте лишь для торжественных случаев.

Если вы заметили у себя симптомы варикозного расширения вен, обязательно обратитесь к флебологу - специалисту по болезням вен. Чем вы скорее это сделаете, тем проще будет лечение и уменьшится риск осложнений. Врач обследует вас, а для постановки диагноза проведет ультразвуковую доплерографию.

Как правило, лечить варикоз можно тремя методами: медикаментозно, склеротерапией и хирургическим вмешательством. Активно используются лечебный трикотаж и лечебная физкультура. Суть склеротерапии состоит в введении в вены специальных препаратов, вызывающих склеивание стенок сосуда и закрытие его просвета.

При хирургическом лечении варикоза пораженные вены просто удаляют. Важно отметить, что удаление подкожных вен не мешает току крови и безопасно для организма, т.к. через них протекает лишь 10 процентов крови. Остальную нагрузку берут на себя глубокие вены ног.

В заключение хочу сказать: помните, варикозную болезнь можно и нужно лечить, поскольку в отсутствие лечения она чревата неприятными осложнениями!

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Рекомендуем

✓ **У вас атеросклероз? Ешьте по стакану земляники в день в течение двух недель.**

✓ **При экземе на больной участок кожи прикладывайте кашицу из спелых ягод земляники несколько дней. Экзема перестанет мокнуть и быстрее заживет.**

✓ **Воспалились десны? Делайте массаж десен раздавленной земляникой. Ягоды устранят и неприятный запах изо рта.**

### Наша спасение от боли в суставах

**О**днажды после работы на даче мои суставы так начало ломить, что с кровати встать не могла. Особенно донимали колени. В поликлинике сказали - отложение солей. Что делать? Таблетки глотать не хотелось. Достала заветный блокнотик с рецептами народной медицины и нашла в нем свое спасение. Пропустила через мясорубку 200 г очищенного чеснока и 0,5 кг мороженой клюквы, сложила в 2-литровую банку и настаивала сутки. По-

том добавила в смесь 1 кг меда и хорошо перемешала. Принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Очень скоро пришло облегчение, но суставы еще немного побаливали. И тут я подумала: а что если еще и компрессы поделать? Смазывала этой же смесью на ночь колени, сверху утупляла и спала спокойно до утра. А после нескольких таких процедур ноги вообще болеть перестали.

**И. Демченко.**

**Официально диагноз метеозависимость не ставят, однако и не отрицают его. Подвергаются этому явлению очень многие.**

**Почему же организм не справляется с изменениями внешней среды и дает функциональные сбои? И что делать?**

## Лекарство от непогоды



**М**етеозависимость это перемены в самочувствии человека в связи с изменениями погоды. По статистике каждый третий человек страдает этим недугом. Но если соблюдать определенные правила, неприятные симптомы оставят вас в покое.

### Симптомы

Чаще всего перепады давления, температуры, магнитного фона действуют на голову - чувствуются боль, головокружение, тошнота, порой случаются обмороки. У тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, затрудняется дыхание, стучит в висках. Иногда наступает онемение конечностей, появляются «мушки» перед глазами.

Причиной нездоровья может стать смена атмосферных фронтов - холодного на теплый и наоборот, а также соединения холодного и теплого воздуха. Для таких периодов характерны перепады атмосферного давления, колебание влажности воздуха и температуры, что несет дискомфорт тем, у кого проблемы с опорно-двигательным аппаратом и суставами.

Теплые воздушные массы менее насыщены кислородом, холодные - более. Люди с легочной, сердечной и сосудистой недостаточностью чутко реагируют на это.

У гипертоников и тех, кто имеет камни в мочевом или желчном пузырях, обострения наступают при высоком атмосферном давлении в сочетании с холодными воздушными массами.

### Кто в зоне риска

Причиной плохого самочувствия во время перемены погоды может быть неправильный образ жизни: нездоровое питание, злоупотребление спиртным и сигаретами.

Вы также находитесь в зоне риска, если в роду есть предрасположенность к метеозависимости. Когда вы заметили, что ваше сердце или сосуды чутко реагируют на смену климата и погоды, - обратитесь к врачу! Как правило, метеозависимость - не самостоятельное заболевание, а следствие внутренних недугов. К примеру, головные боли при смене погоды могут говорить о проблемах с сосудами головного мозга. Есть целый ряд заболеваний, для которых характерны обострения именно в межсезонье.

Нужно, прежде всего, диагностировать недуги, вызывающие метеозависимость, и по возможности избавиться от них. А при появлении симптомов принимать соответствующие лекарства. В число болезней-провокаторов болевых реакций организма на погодные изменения входят: остеохондроз, радикулит, повреждение межпозвонкового диска, полиартрит, подагра, все виды артрозов, вегетососудистая дистония, артрит суставов.

### Как помочь себе

При скачках артериального давления вверх сделайте массаж шейно-плечевого отдела, поставьте на затылок горчичник. Помогут ванночки для ног с горчицей и понижающие давление препараты.



**Массаж поможет избавиться от тянущих ощущений в области груди и спины, снять напряжение, а также улучшит общее самочувствие**

При проявлении недомогания в момент потепления, когда в атмосфере недостаточно кислорода, помогут продолжительные прогулки на свежем воздухе. Подобные изменения остро чувствуют люди с заболеваниями сердца и легких. В опасные периоды особенно полезны дыхательные упражнения и физкультура, причем несколько раз в день. Облегчат состояние тонизирующие средства, витамины группы В, РР, С.

Закаливание, физкультура, здоровый сон и питание, продолжительное пребывание на свежем воздухе - все это в комплексе поможет избавиться от метеозависимости.

Если общие рекомендации не принесли облегчения, помогут практические советы. Ослабить проявление метеозависимости можно, если соблюдать некоторые несложные правила.

- ✓ Начиная утро с контрастного душа.
- ✓ Исключите из рациона жирную белковую пищу. Кисломолочные продукты, овощи, фрукты, рыба, морепродукты - ваши друзья. Ужин должен быть максимально легким.
- ✓ При сильных головных болях не спешите принимать обезболивающее. Попробуйте массаж мочеk, ингаляции из эфирных масел и валеарианы, чай с фенхелем и тмином.
- ✓ Перед сном примите теплую ванну с лавандовым маслом.
- ✓ Носите одежду из натуральных материалов. Избегайте синтетики, меха и шерсти - хотя бы в период опасных дней. Эти материалы склонны к накоплению статического электричества.
- ✓ В межсезонье (весной и осенью) хорошо пройти курс массажа из 8-10 сеансов. Это повысит общий тонус организма, снизит негативное влияние метеозависимости.



**Здоровье, красота и сексуальная жизнь женщины напрямую зависят от правильной работы желез внутренней секреции, а нарушение баланса гормонов грозит серьезными последствиями.**

## ГОРМОНЫ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

**С**овременная эндокринология научилась справляться со многими гормональными проблемами. Однако, пациентки часто спрашивают о целесообразности гормональной терапии: можно ли обойтись без приема препаратов, насколько они безопасны и т.д. Приведем наиболее часто задаваемые вопросы.

### Как проявляется гормональный сбой?

Основные симптомы сбоя гормонального фона - это нарушение менструального цикла, болезненные и/или обильные месячные, бесплодие, заболевания репродуктивной системы (кисты, мастопатия, миомы и др.). Однако, стоит насторожиться, если вас стали беспокоить и такие симптомы, как раздражительность или перепады настроения, быстрый набор и потеря веса, головные боли, угревая сыпь, выпадение волос, снижение сексуального влечения, сильная потливость, отеки, сухость слизистой влагалища, бессонница, хроническая усталость. После сдачи анализов (общий анализ крови, анализ на гормоны и ЗППП) и УЗИ внутренних органов гинеколог-эндокринолог даст окончательный ответ.

### Диеты опасны!

Стремление достичь худобы очень часто оборачивается большими проблемами с женским здоровьем. При резком похудении наступает гормональный дисбаланс (половые гормоны перестают синтезироваться), после чего яйцникам крайне сложно восстановиться.

### Прием гормонов вызывает рак?

Гормональные препараты не вызывают образования злокаче-

ственных опухолей, но если таковые уже имеются (о чем пациентка может и не подозревать), гормоны могут ускорить их развитие. Поэтому, если вам предстоит длительный прием гормональных препаратов, пройдите полное обследование.

### Почему во время отпуска сбивается цикл?

Для организма длительный перелет, смена часовых поясов, климата, обстановки - серьезный стресс, способный вызвать колебания гормонального фона. Как правило, такой сбой - явление временное, и спустя 1-2 месяца цикл приходит в норму. Если же этого не произошло, запишитесь на прием к гинекологу-эндокринологу, вероятно, причина сбоя не в перелете.

### От гормональных таблеток толстеют?

Сами по себе они не увеличивают вес - однако повышают аппетит. С началом их приема необходимо контролировать количество съедаемой пищи и ее калорийность, чтобы не набирать лишние килограммы.

### Оральные контрацептивы и алкоголь

Этиловый спирт как таковой не снижает противозачаточное действие ОК, однако нельзя принимать

### На заметку!

**Все ответственные мероприятия старайтесь планировать на первую половину менструального цикла. Благодаря росту уровня эстрогенов, в этот период наблюдается наилучшая концентрация внимания, наиболее высоки работоспособность и стрессоустойчивость.**

их одновременно (важно соблюдать между этими действиями хотя бы 3-часовой интервал). Кроме того, ежедневный прием гормональных препаратов - это дополнительная нагрузка на печень, которая из-за неблагоприятной экологии и искусственных добавок в пищу и так перегружена. Также при чрезмерном приеме алкоголя могут появиться мажущие кровянистые выделения.

### Нужны ли перерывы при приеме оральных контрацептивов?

Если беременность не планируется, противозачаточные таблетки можно принимать достаточно долго. Ранее считалось, что пауза необходима, чтобы яичники «вспомнили», как работать без помощи ОК. Но исследования показали: перерыв в приеме оральных контрацептивов - слишком большой стресс для эндокринной системы. Организму сначала приходится адаптироваться к приему препарата, а затем вновь перестраиваться к его отмене.

### Если со щитовидкой проблемы

В организме все железы взаимосвязаны, и гормоны «работают» в тесной связи друг с другом. Нарушается выработка одного гормона - начинаются проблемы во всем организме. Как при недостатке, так и при переизбытке гормонов щитовидной железы нарушается работа яичников. Как следствие - сбой цикла, отсутствие овуляции (яйцеклетка не созревает), проблемы с зачатием и вынашиванием. Если вы долго не можете забеременеть, обязательно проверьте функцию щитовидки.

**Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.**

## После операции все как в тумане

**После операции по поводу катаракты муж уже третий день видит все как в тумане и говорит, что ничего не изменилось. Лечащий врач заверил: через 4-5 дней зрение восстановится. Это нормально?**

**Дарья Михайловна.**

Нет, так быть не должно. Если операция выполнена правильно, заметное улучшение зрения после удаления катаракты происходит уже на следующий день. Если есть какая-то сопутствующая болезнь, например сенильная макулодистрофия, или произошло какое-то серьезное осложнение, то прогноз не очень хороший.

## Они сразу начинают слезиться

**Я очень чувствительна к солнечному свету. Даже при переменной облачности солнце как будто разъедает глаза, и они сразу начинают слезиться. Как сделать их более выносливыми?**

**Е. Одинцова.**

Повышенная чувствительность к свету говорит о том, что глаза утомлены. Возможно, вы мало спите и много работаете за компьютером. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, нужно укреплять защитную слезную пленку глаз. Хорошо подходят увлажняющие капли, например «Систейн Ультра», «Артелак Баланс». Они предохраняют глаза от сухости и раздражения, обеспечивают им длительный комфорт в те-

чение дня. Их обычно используют не постоянно, а по мере необходимости: в яркие солнечные и ветреные дни, при длительной работе за компьютером. Но допускается и ежедневное использование этих капель.

## Когда пора покупать очки!

**Сколько строк нужно видеть, чтобы прописали очки для компьютера и телевизора?**

**Людмила.**

Для работы за компьютером и для просмотра телевизора нужны очки с разными диоптриями, ведь экраны компьютера и телевизора расположены на разных расстояниях. Существуют очки, в которых можно смотреть и вдаль, и вблизи. Такие очки рекомендуются и при миопии, и при гиперметропии. Если вам стало трудно смотреть телевизор, картинка и надписи расплываются, это уже показание к использованию очков. За рецептом и подбором нужной коррекции обратитесь к офтальмологу.

Куриная слепота проходит после приема витамина А.

## Стала хуже видеть в темноте

**Заметила, что стала хуже видеть в сумерках и темноте. Что это может быть?**

**А. Асеева.**

Ухудшение сумеречного зрения - куриная слепота - возникает при органических заболеваниях сетчатки, сосудистой оболочки глаза и зрительного нерва, глаукоме, неправильной диете, некоторых болезнях

печени, малярии, алкоголизме, сопровождающихся недостаточностью в организме витамина А. В основе заболевания лежат структурные изменения сетчатки. У больных при ярком свете появляется светобоязнь, в сумерках и ночью снижается зрение, сужается его поле. Ранней весной болезнь обостряется - как раз из-за недостаточного количества витамина А в пище. Если причина заболевания - неполноценное питание, то куриная слепота проходит после приема витамина А или специальной диеты из продуктов, богатых рыбьим жиром, печени животных и трески, фруктов, овощей и особенно моркови, заправленной сметаной или сливочным маслом. Если снижение сумеречного зрения происходит по другим причинам, надо лечить основное заболевание.

## На радужке глаза появилась точка

**Месяц назад на радужке глаза появилась точка. Выглядит как блеск или соринка. Не мешает, движется вместе с глазом, как будто находится внутри. Убрать ее не могу. Что это может быть?**

**И. Осепян.**

Это может быть след от соринки, искры от строительных инструментов, металлической пыли. Благодаря слезе и работе глазных мышц, инородное тело смылось. Но это лишь предположение. Обратитесь к офтальмологу, чтобы уточнить диагноз.

**С. Рязанова, офтальмолог, врач высшей категории.**

✓ В одном из ночных клубов Благовещенска соревновались в поглощении гамбургеров. 35-летний посетитель шел на рекорд, но подавился, закашлялся и скончался до приезда скорой.

✓ Поглядеть, как полтавские девушки едят на скорость бананы, собралось немало зевак. На их глазах одну из участниц увезли в больницу, где она скончалась. Правда, врачи склонялись к тому, что виноват не фрукт, а самбука, которой 19-летняя девушка запивала его, пытаясь впихнуть в себя как можно больше.

✓ Украинское национальное блюдо - вареники - тоже стало причиной нелепых смертей. Так, в 2011

## Жуй-жуй, глотай!

**Не зря мамы и бабушки следят, чтобы дети ели не торопясь и тщательно пережевывали пищу. Спешка во время трапезы ни к чему хорошему не приводит.**

году на Дне города в Токмаке победитель соревнования, 77-летний пенсионер, умер прямо перед награждением. Три года спустя 51-летняя жительница Львовской области дотянула до вручения приза, потеряла сознание на сцене и скончалась до приезда скорой.

✓ В Воронеже в 2016 году на Масленицу устроили конкурс: кто съест больше

блинов за определенный период времени. Одному из участников блин стал поперек горла. Спасти мужчину не удалось.

✓ 47-летний американец Уолтер Игл Теил обожал участвовать в различных конкурсах. Чемпионат по поглощению хот-догов стал для него последним. Мечтая победить и покрасоваться перед своей подругой, мужчина глотал соси-



ски с булками практически не жуя, и подавился.

✓ Рисовые шарики онигори - очень популярное в Японии блюдо. Соревнование, где нужно было съесть пять штук на скорость, устроили в городе Хиконе, чтобы разрекламировать выращенный в регионе рис. 28-летний мужчина закинул в рот сразу все и задохнулся.

## БЕЗ КНУТА И ПРЯНИКА

**ВО ВСЕХ СТРАНАХ РОДИТЕЛИ ЛЮБЯТ СВОИХ ДЕТЕЙ, НО ВОТ ВОСПИТЫВАЮТ ИХ ПО-РАЗНОМУ.**

### Франция: половина зарплаты - няньке

В этой стране ребенок почти с рождения весь день проводит сначала в яслях, потом в детском саду, потом в школе. В итоге, французские дети быстро взрослеют и становятся самостоятельными. Родители убеждены, что коллективное воспитание поможет их чаду быстрее адаптироваться в окружающем мире.

Маму-домохозяйку, которая полностью посвящает себя воспитанию детей, во Франции встретишь нечасто. Видимо, это объясняется дороговизной жизни в стране. Мама-француженка предпочитает отдавать даже половину зарплаты няньке, так как дорожит своей независимостью и карьерой. Сегодня все чаще во Франции начали появляться «папы-наседки», подавая пример своим женам. Именно они после работы возят малышей в спортивные секции, гуляют с ними в выходные дни, ходят на родительские собрания. А вот с французскими бабушками и дедушками внуки общаются в лучшем случае в выходные и на каникулах.

### Япония: без кнута и пряника

В Японии до 5 лет ребенок - король; с 5 до 15 - раб, затем - равный. Иными словами, сначала детям разрешается все: они могут залезать в грязь, обзываться, буяннить и т.п. Никому в голову не придет отчитать малыша или сказать, что он плохо воспитан. Максимум, что могут позволить себе родители, - неодобрительно взглянуть на хулигана или

предупредить, что его действия опасны. Зато после 5 лет ситуация меняется: ребенок попадает в жесточайшую систему запретов и ограничений, и в итоге к 15 годам он уже полноценный образцовый член общества: дисциплинированный, беспрекословно подчиняющийся общественным правилам,

### Великобритания: никаких откровений

Англичане держатся чопорно не только по отношению к посторонним, но и вне семьи. Сантименты тут не приняты, сюсюканье - тем более. Дети быстро усваивают принятые в обществе стандарты поведения и стараются им соответствовать.

В итоге, они практически не откровенничают с мамой, мама - с папой, папа - с бабушкой и т. д. Кстати, у английских бабушек-дедушек своя личная жизнь, на которую никто не может посягать. Родители не слышат от них со своими отпрысками: кормят-поят, одевают, находят школу попрличнее. Ну а дальше ребенок отправляется в свободное плавание. Буквально с пеленок детей учат сдерживать проявление своих эмоций.

**Китайки хоть и обожают своих отпрысков, но считают нужным дистанцироваться от них. Отдать ребенка в ясли уже в трехмесячном возрасте здесь в порядке вещей. С детства юным китайцам внушают: «Ты должен быть первым!»**

Если японка отдаст ребенка в детский сад, а сама идет работать, это считается проявлением эгоизма.

### Италия: на детскую площадку - только с папой

Здесь любят, обожают и боготворят детей. Главный навык, который прививают ребенку с рождения, - хорошо себя вести. Малышей приучают к словам «нет» и «надо». А вот в 3 года в садике их погружают в мир искусства - музыки, рисования, танцев.

Особый случай - итальянские папы. Если вечером выйти на детскую площадку, то там можно увидеть в основном пап, причем в прямом смысле слова носящихся со своими детками с качелей на горку, с горки на качели. Особенно сильно папы привязаны к дочерям. А как же сыновья? Догадаться? Сыновья чаще всего чуть ли не до самой старости остаются тесно связаны... со своими мамами. Также в Италии принято часто оставлять детей с родственниками, в особенности с бабушками и дедушками.

### США: забота строго до 17

Для американцев семья на первом месте. Ребенок - это, как правило, тщательно продуманный «проект», к которому готовы оба родителя (они уже добились материальных успехов в жизни, построили карьеру). Заокеанские родители не торопятся обучать ребенка счету, письму, игре в шахматы. Их мнение: «Вот пойдут в школу - научатся, а пока не стоит ребенка лишать детства». Воспитывают детей в семье традиционно до 17 лет, после чего их отселяют, и они начинают строить собственную жизнь.

Родители окружают малыша заботой и опекой, везде берут с собой (даже грудничков).

## У кого быстрее растет грудь?

**В школе среди девочек странное увлечение: они соревнуются, у кого быстрее вырастет грудь. Кто-то усиленно ест для этого капусту, другие втирают в грудь мамы кремы, а третьи принимают внутрь какие-то биодобавки. Не опасно ли в подростковом возрасте увлекаться подобными средствами? И надо ли вообще ускорять созревание?**  
**Е. Кокколашвили.**

Все стимулирующие добавки, особенно в этом возрасте, все эти «чудо-средства» увеличивают размер груди за счет нарастания жировых прослоек. Но они же могут включить в молочной железе опасные обменные процессы. Те, например, которые получила девочка по семейной линии или внутриутробно. В норме они заблокированы организмом, но если их стимулировать... Пока молочная железа развивается и растет в объеме, клетки усиленно делятся. В этот

период любые агрессивные воздействия способны снять запрет на «нездоровый» рост. Результатом могут быть опухоли и гнойные маститы или непра-

вильное развитие молочных желез, которыми в будущем не получится кормить ребенка.

Кстати, пышная грудь, о которой мечтают многие

юные барышни, с годами может превратиться в проблему. Ведь во время беременности, лактации, приема гормональных препаратов бюст увеличивается, и тогда женщины мечтают сделать его более миниатюрным, как в юности. Так что, не стоит искусственно увеличивать грудь. К тому же, мода так переменчива...

**И. Сорокина, эндокринолог.**

Поехали на дачу, чтобы отдохнуть, а вернулись уставшими и измотанными. Почему?

## Глупая привычка - работать на износ

### Сплошная суета

Типичная история: мы приезжаем на дачу и окунаемся в безвыходный круг текущих дел. Подремонтировать и подновить дом, посадить или полить растения, выполоть сорняки - иначе соседи будут ругаться: мол, ваша дурная трава уже к нам на участок перебирается! Да и взята хотя бы самый первый момент входим в дом и... надо же поесть приготовить. Вот с этой самой готовки и начинаются суета и беготня, из которых дачники так и не выберутся до конца сезона. А ведь все может быть по-другому.

### Планируйте свое дачное время

Можно даже составить расписание и повесить его на видном месте. Например, с 9.00 до 11.00 вы загораете и купаетесь на речке, с 12.00 до 14.00 - работаете в огороде, потом - обед и отдых в гамаке или перед телевизором, затем - уборка и работа по дому, вечером - прогулка. Это приблизительное расписание. Главное в нем то, что труд непременно должен чередоваться с отдыхом. Причем желательно отдыхать в два раза больше времени, чем трудиться.

☛ **Вода.** Если умудриться выпить семь и больше литров воды за сутки, гипергидратация нарушит все функции организма, что приведет к летальному исходу.

☛ **Кофеин.** Содержится не только в кофе, но и в чае, кока-коле, энергетических напитках, правда, в меньших количествах. 10 граммов чистого кофеина, то есть 4,5 литра кофе, - смертельная доза для человека.

☛ **Шоколад.** Если человек съест в один присест 1 кг шоколада, в его организм поступит около 700 граммов сахара. Попытки организма его вывести могут закончиться страшным обезвоживанием и, как следствие, смертью.

### Не заводите на даче будильник

Вы приехали отдыхать, зачем же дергать себя еще одним напоминанием о рабочих буднях. Отдохнуть нужно не только от работы, но и от надоевших в быту обязанностей. К примеру, зачем готовить полноценные обеды, если можно просто сварить или запечь картошку. Да и овощи не крошить в салат, а вымыть и разложить на большом блюде. Позвольте себе полежаться. Начинать готовить только тогда, когда сами захотите! Облегчат кулинарные хлопоты мангал или жаровня. Они дают возможность быстро и без труда приготовить мясо, рыбу, овощи.

Пригласите друзей и знакомых, если у вас скопилось масса дел на даче, а времени на все не хватает. Только оговорите заранее, что попросите их сделать и как они

У вас под рукой всегда должны быть нитроглицерин, валидол и нашатырный спирт.

☛ **С наступлением тепла сердечники забывают посещать врача. Им «нужно ехать на дачу!»**

☛ **Летние инфаркты чаще всего случаются после большой физической работы, подъема тяжестей, от неудобной позы во время прополки сорняков и перегрева на солнце.**

☛ **Если в груди закололо (защемило, сдавило), сразу бросайте работать и поспешите прилечь. Особенно, если уже случались гипертонический криз или инфаркт.**



смогут отдохнуть в свободное время. Многим горожанам, не имеющим дачи, в радость выехать на природу, пожарить шашлык. Они охотно согласятся поучаствовать, к примеру, в разборке старого сарая или прополке грядок. Но, чтобы не возникло недоразумений, сразу четко разделите время труда и приятного отдыха.

### Умное обустройство

Конечно, чтобы вы могли полноценно отдохнуть, дача должна быть правильно обустроена. Для комфортного существования нужно очень немного, и первое из этого небольшого - свежий воздух и природа. Красивая мебель и

развлекательная техника - вторичны. Так что, хорошо подумайте, прежде чем решаться на очередную крупную покупку для дачного уюта. Ведь любое приобретение тянет за собой хлопоты по его доставке, установке, вписанию в декор дачи. Стоит ли оно того? Это не касается инструментов и приспособлений, облегчающих дачный труд. Заведите шланг для полива, чтобы не таскать каждый раз ведро с водой. Позвольте себе газонкосилку. Это экономит бесценное время для вашего отдыха!

Рассчитывайте свои силы, высаживая рассаду овощей. Их нужно столько, чтобы чуть не хватало, а не в избытке. По крайней мере, душа болеть не будет, когда излишки останутся гнить в погребе.

Вместо овощей посадите цветы. Опытные дачники знают множество красивых растений, которые не требуют особенного ухода, при этом украшают участок и поднимают настроение. Кстати, психологи считают, что уход за цветами помогает бороться с депрессией, некоторыми фобиями и вредными зависимостями.

## ЧТО МОЖЕТ УБИТЬ ЧЕЛОВЕКА

☛ **Соль.** Смертельная доза для человеческого организма - 250 г соли. Что же произойдет с ним? Из-за переизбытка соли в крови резко повысится артериальное давление (что и само по себе опасно), и сопровождаться это будет тяжелыми отеками (1 г хлорида натрия приводит к задержке в организме 100 мл жидкости). Скорее всего, случится отек мозга и легких, и в течение нескольких часов наступит смерть. Вроде соль - и белый яд, а без нее организм тоже не может. Если исключить соль полностью, человек умрет через 10 дней.

☛ **Алкоголь.** Бутылка водки для непьющего человека - смертельная доза. А для «тренированного» - 2-3 бутылки, если употребить это количество за час.

☛ **Никотин.** Одна капля никотина - это приблизительно 50 миллиграммов. Смертельная доза никотина для лошади 400-450 миллиграммов, то есть, примерно 8 капель (а не одна, как многие думают). Человек умрет, употребив 60 миллиграммов - это 100-120 сигарет подряд.

☛ **Солнечные лучи.** Непрерывное нахождение на солнце в очень жаркий день без мер защиты в течение 8 часов не оставит человеку шансов выжить.

## Целебный бальзам, от шума в ушах

От головокружений, шума в ушах и голове, а также для улучшения памяти готовлю целебный бальзам. Пропускаю через мясорубку 100 г очищенного сочного чеснока, добавляю 250 мл водки, 3 ст. ложки меда и 30 мл 20%-ной настойки прополиса. Все хорошо перемешиваю и настаиваю в темной, плотно закрытой бутылке 2 недели. Принимаю по 1/2 чайн. ложки (полным людям - по 1 чайн. ложке), разведя в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - по состоянию здоровья.

*И. Агафонова.*

## Почкам поможет спорыш

У моей сестры обнаружили камни в почках. Предложили операцию,

но она не согласилась. Решила лечиться народными средствами. Вычитала, что от камней в почках помогает спорыш. Заваривала 2 ст. ложки травы 1 стаканом кипятка, настаивала час. Пила по 2 ст. ложки 3 раза в день, запивая брусничным морсом. В общем, это лечение спасло сестру от операции.

*И. Боровкина.*

## Сахар снизила крапива

Пришла как-то на обследование, и выяснилось, что у меня повышенное содержание сахара в крови. Я испугалась - у меня в роду и у бабушки, и у мамы был диабет. Очень не хотелось пойти по их стопам. Полистав старую подшивку «Подруги», нашла интересный рецепт для снижения сахара в крови. Измельчила в порошок 2 ст. ложки су-



ших листьев крапивы и смешала со стаканом простокваши. Пила такой коктейль на ночь. Так делала месяца два, потом сдала анализы - сахар снизился! Теперь крапиву сушу и для профилактики принимаю с простоквашей по такой схеме - месяц пью, месяц перерыв. Пока сахар в норме!

*Н. Киселева.*

## Щавель снимает воспаление

Щавель - зелень ранняя. Дачники с удовольствием добавляют его в салаты и варят суп. Но мало кто знает, что щавель может помочь при воспалившемся порезе. Сорвите свежий лист, промойте его под проточной водой, разомните до появления сока. Приложите к ране, закрепите повязкой. Меняйте ее 3 раза в день. Щавель снимет воспаление, и рана быстро затянется.

*М. Зимина.*

## На каждый день

✓ Лопух справится с варикозом. Обмотайте ноги стерильным бинтом и приложите к больным венам предварительно согретые листья лопуха нижней стороной. Зафиксируйте эластичным бинтом. Процедуру можно делать на ночь через день. Курс лечения - 5 процедур.

✓ При невралгии тройничного нерва 1 ст. ложку порошка черного душистого перца залейте 1 стаканом оливкового масла, перемешайте и поставьте на маленький огонь на 10 минут. Охладите, процедите и храните в закрытой стеклянной бутылке при комнатной температуре. Используйте для растираний больных мест.

✓ Замучил ревматизм, артрит и радикулит? Всыпьте 1/2 стакана семян укропа в 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 1 неделю. Пейте по 1 ст. ложке перед едой. Также делайте с настоем компрессы (не более двух компрессов сразу - большая нагрузка на сердце).

# КАШЕЛЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ

**Кашель часто донимает в холодную погоду. Но иногда он не связан с простудными заболеваниями. В чем же причина?**



**1. Аллергический кашель.** Всегда связан с воздействием на организм условий окружающей среды. Например, человек вдыхает домашнюю пыль, пыльцу растений, мельчайшие частички бытовой химии. В этом случае кашель сопровождается слезотечением, чиханием, заложенностью носа. Редко бывает температура. Первая помощь: исключите действие аллергена, примите антигистаминный препарат.

**2. Утренний кашель.** Это даже не кашель, а покашливание с небольшим количеством мокроты. Часто сопровождается одышкой после физических нагрузок. Такой кашель бывает у курильщиков. Если не отказаться от вредной привычки, со временем может развиться хроническая обструктивная болезнь легких.

**3. Сухой, навязчивый кашель без мокроты.** Появляется внезапно после приема какого-то нового лекарства. Он может быть побочным эффектом лечения. Часто его вызывают сердечно-сосудистые препараты. Проконсультируйтесь с лечащим врачом, он подберет другие.

**4. Сердечный кашель.** Его могут вызвать сердечная недостаточность, порок, аневризма аорты. Часто сопровождается отеками ног. Беспокоит, в основном, в лежачем положении. Кашель влажный, с сильными хрипами. Обычные средства от кашля не помогают. Обязательно надо обратиться к кардиологу!

**5. Кашель с привкусом горечи во рту, изжогой, ощущением комка в горле.** Так проявляется рефлюкс: кислое содержимое желудка попадает

в бронхи и раздражает их слизистую. Лечите гастрит, болезни пищевода.

**6. У детей кашель может быть связан с аскаридами, которые проводят в легких.** Кашель сухой, на его фоне могут возникать расстройства пищеварения. Требуется консультация паразитолога.

**7. Кашлем проявляются хронический ринит и гайморит.** Слизь из носа, стекая по глотке, попадает в бронхи и вызывает легкий, но постоянный кашель. Отхаркивающие средства не помогают. Чтобы избавиться от кашля, надо вылечить нос.

*В. Мухамедова, терапевт, врач II категории.*

## О капусте

✓ Свойство капусты предупреждать отравление и интоксикацию было известно еще в Древнем Риме. Там перед большим застольем пили капустный сок и жевали капустные семена для профилактики похмелья. Авиценна лечил ожоги накладыванием смеси капусты с яичным белком.

✓ Сто граммов сырой капусты обеспечивают более 60% суточной потребности взрослого человека в витамине С. Во многих сортах капусты содержится редкий витамин U, предотвращающий заболевания желудка и кишечника. Из минералов в капусте содержатся кальций, калий, магний, марганец, фосфор.

✓ У тех, кто ест капусту каждый день, снижается риск инсульта и инфаркта. Наибольшим профилактическим эффектом обладает обычная белокочанная капуста. Затем идут брокколи и цветная капуста. Листья капусты способствуют выведению из организма холестерина.

## ГОРЦЫ НЕ МУЧАЮТСЯ ИЗЖОГОЙ

✿ Благодаря кефиру горцы не мучаются изжогой. Хотя кавказская кухня отличается жирностью, остротой и сильно приправляется пряностями. Если приступы изжоги все-таки случались, достаточно было несколько раз в день пить по полстакана кисломолочного напитка, пока изжога не исчезала, а вместе с ней и тяжесть в желудке, и горечь во рту. Во время такого лечения категорически запрещается есть хлеб с отрубями, ржаной и приготовленный из просеянной через сито муки.

✿ Кефирная диета облегчает самочувствие, если у человека обнаружены камни в мочевом пузыре. Народные лечебники донесли до нас рецепт от камней в мочевом пузыре. Для приготовления спасительного средства 1 ст. ложку натертого хрена обдавали кипятком, процеживали и добавляли в ка-

шицу теплый (36-40 градусов) кефир, постоянно помешивая, чтобы он не створожился. Настаивали смесь 3-4 часа, а затем принимали по 2 ст. ложки. В течение суток надо было выпить 0,5 л лечебного напитка.

✿ Другая «каменная» напасть - камни в печени. Смешивали сок одной редьки и небольшой свеклы, 1 ст. ложку меда и 1 стакан слабого кефира. Готовое лекарство принимали по 1/2 стакана 3 раза в день. Утром следующего дня готовили новую порцию снадобья.

✿ На Северном Кавказе, чтобы не заболеть туберкулезом, в сутки выпивают до 2,5 л крепкого (трехсуточного) кефира. Напиток должен быть комнатной температуры, и пить его надо маленькими глотками. Полезно запивать кефиром 1 чайн. ложку топленого медвежьего сала.

## Тот, кто любит свеклу...

...умен. Потому, что в свекле много йода. А значит, у человека будет хорошая память, высокий интеллект и внимательность.

...румян. Свекла способствует усвоению железа. А раз так, нездоровая бледность поклонникам этого овоща не грозит.

...вынослив. Свекла увеличивает физическую выносливость. Доказано,

что свекольный сок расширяет сосуды и усиливает приток крови, а значит, и увеличивает поступление кислорода в мышцы.

...с густой шевелюрой. Волосы быстро растут, они густые и блестящие под действием витаминов группы В, в изобилии содержащихся под свекольной кожей.

...мускулист. Ведь в свекле много магния, ко-



торый способствует наращиванию мышечной массы.

...строен. Все дело в особых веществах, которые ускоряют метаболизм, выводят лишнюю жидкость и способствуют похудению.

### Зеленый чай поможет при зубной боли

Никогда на зубы не жаловалась, а тут как один заболел Н - хоть на стенку лезь! Дело было вечером, поэтому пришлось за помощью идти к соседке - бабе Наде. Она много знает народных рецептов. Соседка приготовила крепкий настой зеленого чая и положила туда несколько раздавленных долек чеснока. Велела держать настой во рту, пока боль не пройдет. Поддержала я минут 10, и боль отступила. Баба Надя дала с собой настоя - вдруг еще прихватит ночью. Но он больше не пригодился.

*И. Степнова.*

### От сухости кожи спасает овсяное молочко

У меня нейродермит. И даже когда нет обострения, кожа на месте болячек очень сухая. Но я научилась с этим справляться. Смягчить ее мне помогает такой рецепт. Заливаю 2-3 ст. ложки овсяных хлопьев мелкого помола 1 л горячего молока. Немного остывшую массу накладываю на пораженную кожу и оставляю на 20 минут. Затем обмываю теплой водой и смазываю любым растительным маслом. После такого лечения кожа становится мягкой и нежной, как у ребенка.

*И. Либерова.*

### Морковь снимает воспаление, обезболивает, регулирует обмен веществ, повышает иммунитет и гемоглобин, лечит болезни сердца и сосудов, болезни желудка и кишечника.

## ПОЛЬЗЫ - ВАГОН!

✿ От больного горла 50 мл морковного сока разбавьте 50 мл воды. Добавьте 10 г меда и перемешайте. Полученной смесью полощите горло 3 раза в день.

✿ При воспалении легких и бронхов смешайте 50 мл сока моркови и 50 мл горячего молока. Добавьте 10 г меда, перемешайте. Пейте 3 раза в день.

✿ Морковный сок избавит от глистов. Пейте его по 100 мл утром до еды.

✿ Чтобы снять любые воспаления мочеполювой си-

стемы, 20 г ботвы моркови залейте 300 мл кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 1 час. Затем процедите и пейте по 100 мл 3 раза в день до еды.

✿ Для лечения сердечно-сосудистых заболеваний пейте по 25 мл морковного сока 3 раза в день.

✿ При заболеваниях желудочно-кишечного тракта полезно пить смесь сока моркови, свеклы и огурца (по 30 мл каждого). Такой овощной коктейль лучше принимать 3 раза в день до еды.



# ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

**1. Похудейте, если есть лишний вес.** Снижение веса хотя бы на 5 кг может значительно снизить артериальное давление. Кроме того, избавление от лишних килограммов более эффективно, чем медикаментозное лечение. Очень важно, чтобы талия становилась все тоньше. Жировые отложения в этой области способствуют развитию гипертонии. У мужчин талия не должна быть больше 102 см, у женщин - 88 см. У азиатов эти цифры меньше. Как справиться с избыточным весом? Не переедать, больше двигаться, выяснить, нет ли эндокринных нарушений, например сахарного диабета.

**2. Регулярно занимайтесь физкультурой.** Хотя бы по 30-60 минут ежедневно или почти каждый день. Это поможет снизить давление на 4-9 мм рт. ст., причем через пару недель. Даже если заниматься 10 минут в день, это полезно для сосудов. Проконсультируйтесь у лечащего врача, какая фи-

**Попробуйте снизить высокое артериальное давление, изменив привычный образ жизни.**

зическая нагрузка допустима в вашем случае. Если у вас артериальная гипертензия или больное сердце, такие «приступы» физической активности могут быть даже вредными.

**3. Соблюдайте диету.** Диета, богатая злаками, фруктами и овощами, с низким содержанием жира и холестерина помогает снизить повышенное артериальное давление на 14 мм рт. ст. Понятно, что не легко изменить годами выработанные привычки. Однако попытайтесь. В течение недели отмечайте то, что вы едите, когда и сколько. Ешьте больше продуктов, богатых калием: бананов, изюма, овощей типа картофеля.

**4. Откажитесь от соли.** Достаточно всего 1,5-2,5 г соли в день. Но, если вы гипертоник и у вас больное сердце или почки, сахарный диабет или вы

старше 50 лет, снизьте потребление соли до 1,5 г в день (чайная ложка соли равна 2,3 г). Вместо нее используйте перец или другие пряности.

**5. Ограничьте употребление алкоголя.** В больших количествах алкоголь наносит серьезный вред многим органам и системам. В небольших дозах он способствует расширению артерий сердца и снижению артериального давления на 2,5-4 мм рт. ст. У тех, кто пьет не зная меры, артериальное давление всегда повышено. Это снижает эффективность препаратов от артериальной гипертонии. Кстати, если алкоголик внезапно прекращает принимать алкоголь, это может привести к резкому повышению давления. Делать это нужно постепенно.

Самое опасное для сердца время суток – 6.30 утра, когда уровень белка, замедляющего распад тромбов в крови, достигает своего пика.

**6. Меньше курите.** Если вы заядлый курильщик, значит, давление у вас постоянно повышенное. Как и алкоголь, табак снижает эффективность лекарств, которые назначают при гипертонии.

**7. Ограничьте употребление кофеина.** Чтобы понять, как кофеин влияет на ваше артериальное давление, измерьте его, а затем выпейте 1-2 чашки кофе. Спустя 30 минут снова измерьте. Если давление повысилось более чем на 10 мм рт. ст., врачи рекомендуют пить не более 2 чашек кофе в день.

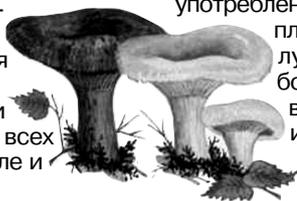
**8. Меньше нервничайте.** Стресс и беспокойство могут временно повышать артериальное давление. Подумайте, что вызывает у вас стресс. Когда знаешь точную причину, бороться с ней легче.

**9. Постоянно контролируйте давление.** Если вы гипертоник, внешне гипертония никак себя не проявляет, за исключением гипертонического криза. Поэтому, важно постоянно знать цифры своего давления, чтобы вовремя принять меры.

**С. Пырьев, кардиолог, врач высшей категории.**

Грибы содержат белка в три раза больше, чем говядина, и в два раза больше, чем яйца. В грибах почти все аминокислоты, витамины группы B, A, PP и D, фосфор, йод, медь, цинк, калий и марганец. В составе грибов обнаружен самый сильнодействующий природный антиоксидант - меланин, который приостанавливает рост злокачественных опухолей. Но самым полезным веществом, входящим в состав грибов, считаются бета-глюканы. Они повышают иммунитет и препятствуют развитию всех заболеваний, в том числе и онкологических.

А вот калорий в грибах очень мало, ведь они не содержат жиров. Однако, ощущение сытости после употребления грибов наступает очень быстро. Но эта информация пригодится очень здоровым людям. Всем остальным - с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени,



почек, поджелудочной железы и нарушением обмена веществ (а таких большинство) - лучше отказаться от употребления грибов. Почему? Грибы плохо перевариваются в желудке из-за хитина. Самая большая его концентрация в ножках. Поэтому не ешьте их, не поскоблив ножки острым ножом. Большое количество витаминов, минералов и бета-глюканов, содержащихся в грибах, организм человека почти не усваивает. Грибы препятствуют выделению желудочного сока. Это осложняет усвоение не только полезных веществ самих грибов, но и других продуктов, съеденных вместе с грибами.

## Грибы – вкусно, но...

Их можно употреблять в пищу только здоровым людям, если нет проблем с кишечником или желудком.

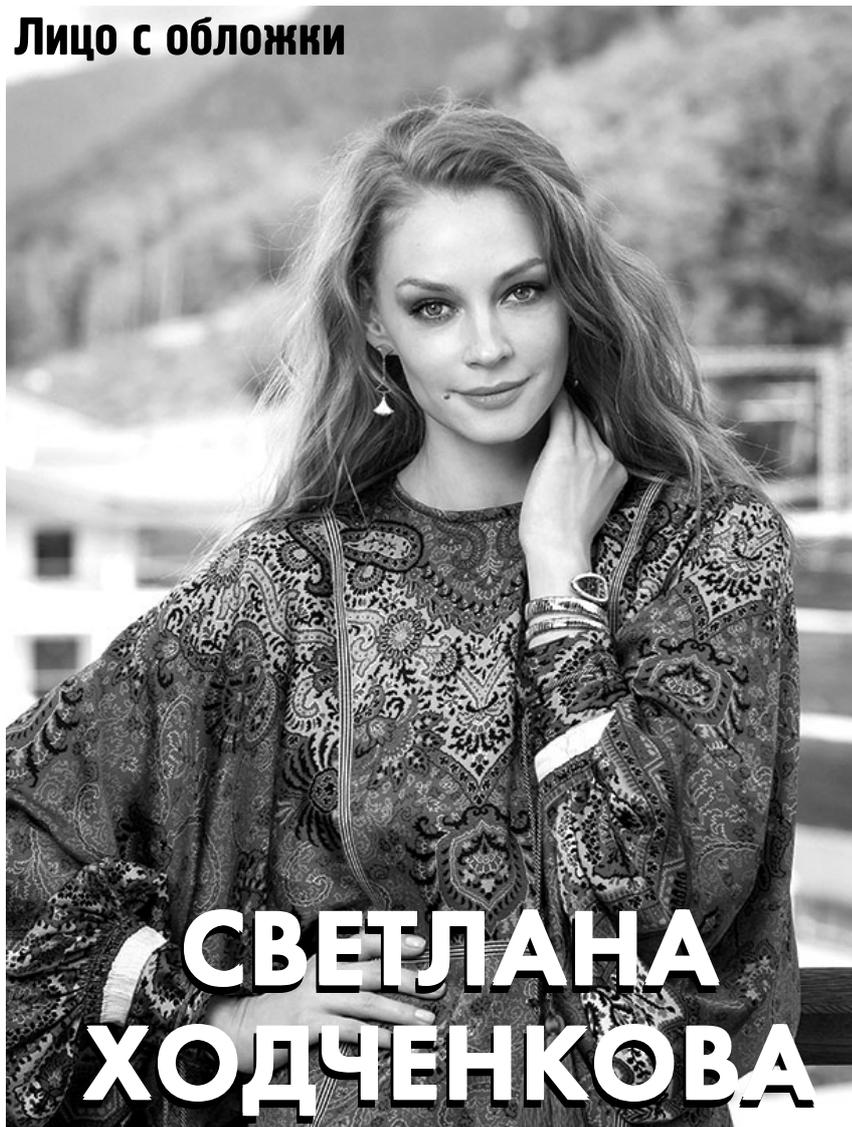
А еще в грибах содержатся ароматические вещества, которые способствуют повышению давления.

Теперь понятно, почему грибы можно есть только абсолютно здоровым людям? И детям до 12 лет лучше не давать грибы, чтобы у них не начались проблемы с кишечником и желудком.

Почему так хочется грибов? Дело в том, что «жить без грибов» не могут только те, кто с детства часто употреблял их в пищу. В составе грибов имеются галлюциногенные вещества, которые и приводят к привыканию. У тех, кто ни разу не ел грибов, не появляется желания их съесть. Однако, стоит один раз попробовать, сразу же захочется еще и еще полакомиться этим вкусным блюдом.

# Отдыхай!

|                             |   |   |                           |                             |   |                            |                        |                       |   |   |
|-----------------------------|---|---|---------------------------|-----------------------------|---|----------------------------|------------------------|-----------------------|---|---|
| Преобразователь государства |   |   |                           |                             |   |                            |                        |                       |   | Договор с работником  |
| Голубой цветок              |  | 1   |                           | Скань                       |   | Спец по передаче шифровок  |                        | Наждак                |  | 2   |
|                             |   |   |                           | Испанский остров-курорт     |   | Статистическая перепись    |                        |                       |   |   |
|                             |   |   |                           |                             |   |                            |                        | Волк со скалы Советов |   |   |
|                             | Сеньор священник  |   | Солдат ополчения при царе | Кунжут                      |   |                            |                        |                       |   | Плакса Дуня распустила ...  |
|                             | 3   |   | Талант, данный свыше      |                             |   |                            |                        | "Голубое око" Абхазии |   | Американский физик  |
|                             |   |   |                           |                             |   | Крупное и опасное животное |                        |                       |   |   |
|                             | Ферма в прериях   |   |                           |                             |   |                            |                        | Плетка боцмана        |   |   |
|                             |   |   |                           |                             |   | Любимец Аполлона           |                        |                       |   |   |
|                             | 1   | Красно-коричневая краска  | Живой ... в школе         | Пользователь телефона       |  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Муж приходит домой, жена с подругами мартини пьют.</li> <li>- Так, по какому поводу пьянка?</li> <li>- Покупку обмываем.</li> <li>- Это хорошо. А что купили?</li> <li>- Три бутылки мартини.</li> </ul> |                            |                        | Дремучие заросли      | Резвый конь   | Лютик из дачного букета   |
|                             |   |   |                           |                             |   |                            |                        |                       | Огромный ястреб   |   |
| "Соло" (певица)             | Неспешная "кончина" огня  |   |                           |                             |   |                            |                        |                       | Ткань в рубчик  | Блокировка закона   |
| "Ящик" в склепе             |   |   |                           |                             | Река Кяхети   | "Мадам Бовари" (автор)     | Крик восторга в театре |                       |   |   |
| Дым, прикрывающий штурм     | Экстрасенс ... Новоселова   |   |                           |                             |   | Фрейлейн из Стокгольма     |                        |                       |   |   |
|                             |   |   |                           |                             | Крошечный человек   |                            |                        |                       |   | 2   |
|                             | Постановление власти  | Рыба с красной икрой  |                           |                             |   | Воин легкой кавалерии      |                        | 4                     |   |   |
|                             | 3   |  |                           |                             | Резец во рту  |                            |                        | Ковал победу фронту   | 4   |  |
|                             |   |   |                           |                             |   |                            |                        |                       |   |   |
|                             |   |   | Вечерний наряд дамы       | Койка, угодившая за решетку |   |                            |                        |                       |   |   |
| Атаман на "расписном челне" |   |   |                           |                             |   |                            | Азиатская лепешка      |                       |   |   |



# СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА

## О ПАРАДНОЙ СТОРОНЕ И ИЗНАНКЕ ЗВЕЗДНОЙ ЖИЗНИ

Компания Bulgari, лицом которой в России уже несколько лет является Светлана Ходченкова, открыла в отеле на модном курорте Красная Поляна ювелирный бутик, добавив местному южному колориту итальянского блеска. Знаменитая “змейка” уверенно обвивает запястье Светы, бриллиантовый глаз циферблата смотрит хитро, словно напоминая - это не мы выбираем драгоценности, а они выбирают нас. Без блестящей женщины самое дорогое украшение мертво.

**В** начале 60-х годов прошлого века в фильме “Клеопатра” Элизабет Тейлор в образе египетской царицы въезжала в Рим в драгоценных змеях Bulgari. Во время съемок Тейлор влюбилась в Bulgari навсегда, любовь оказалась взаимной, и именно с этим романом связан мировой взрыв популярности бренда. С тех пор всевидящее змеиное око пристально наблюдает за киноактрисами - во всех странах и на всех континентах. Но чтобы сыграть “девушку Bulgari”, мало только красоты и даже талан-

та. Тут есть какая-то химия, как в любви, особенное чувство взаимного притяжения.

На красной дорожке Каннского фестиваля Света в этом году была уже в четвертый раз, и в репортажах ее фотография соседствовала с фото Моника Беллуччи: обе актрисы выбрали платящего похожего оттенка - темного золота. Чувствует ли она себя в Каннах своей? Как Моника, например.

“Я чувствую себя не чужой, но, чтобы быть там своей, надо приехать в Канны с фильмом. О чем я,

конечно, мечтаю. А светская жизнь фестиваля требует от меня огромной работы и расслабиться не дает ни на секунду.”

Света решительно развенчивает миф о чудесном и легком существовании в индустрии роскоши и красоты. Это, конечно, увлекательная жизнь, но ни минуты не легкая - положение обязывает. В Каннах она представляет еще и L'Oréal, и день посланницы двух знаменитых брендов состоит из работы, работы и еще раз работы - стилисты, визажисты, выбор нарядов, украшений, прически. Да, Канны - не только знаменитая киноплощадка, но и ярмарка тщеславия модных гигантов. Нюансов - море, вплоть до трагикомических.

“В позапрошлом, кажется, году мне очень долго несли туфли, а я опаздывала на красную дорожку... И - что делать? - пошла босиком, в вечернем платье к лифту и уже села в машину, куда мне в последнюю минуту передали туфли. В этом году единственным моментом, когда можно было себя отпустить, отдохнуть и даже потанцевать, стала вечеринка L'Oréal. Она собрала, кажется, всех посланниц бренда - топ-моделей, актрис. Из российских девушек была еще Ирина Шейк, мы познакомились накануне - у нас были фотосессии в соседних студиях.”

Путь красной дорожки прихотлив, и из Канн Света попадает в Сочи на “Кинотавр”, потом - на Московский Международный фестиваль. Ее любят фотографы и их камеры, глянцевого журналы и публики, которая приходит посмотреть на dolce vita артистов. Свету встречают громовым ура, но, увы, и в бочке с медом найдется ложка дегтя. Чтобы ее не замечать, надо быть железной и ничего никогда не читать о себе в Интернете. Ах, этот дом, милый дом...

“Сразу после дорожки или кинопремьеры я ничего не смотрю, потому что знаю - реагировать буду резко. Но проходит время - может быть, месяц, может быть, недели две, - и я открываю Интернет. Сначала все идет хорошо, хорошо, а потом - бах! - и вот так с размаху, от плеча! И только одна мысль - либо немедленно уйти из профессии, либо не читать.”

Говоря это, она смеется. Из профессии чья-то глупая злость или зависть ее, конечно, не выбьет, и то, что нравиться всем невозможно, она тоже прекрасно знает, но актер нуждается в любви. И нуждается больше, чем, к примеру, бухгалтер. Потому что именно за этим - отдавать себя другим, многим и неизвестным, - и идут в эту профессию. Не за славой, деньгами или крас-

ной дорожкой идут. Это потом прилагается, если повезет.

Светлана Ходченкова - самая востребованная киноактриса в своем поколении. Только в этом году у нее в работе семь проектов. А еще от скольких она отказывается! И из своей фильмографии Света сегодня не раздумывая рассталась бы со многими работами. Но на то, чтобы разобраться в себе и набрать высоту, нужно время, нужен разгон.

“Сегодня мне все больше нравится играть образы, отличные от меня самой, другие, совсем непохожие характеры. Интересно бороться с собой, когда сначала отвергаешь, не принимаешь, потом ищешь оправдание и, наконец, начинаешь понимать и даже любить своего героя.”

Света окончила Щукинское училище, она актриса вахтанговской школы, своего рода импрессионизма в театре, и это многое объясняет. С самого начала хотела учиться именно там, но свою эксцентрическую актерскую природу, когда можно быть клоунессой, femme fatale и вообще “смешной, распушенной и не играть словами”, она узнала гораздо позднее, испытанным методом проб и ошибок. О том, что это может случиться с ней в кино, вообще не мечтала. Долгое время кино было под гипнозом красоты и сногшибательного женского обаяния Ходченковой - права первооткрывателя здесь у Станислава Говорухина. И вдруг “Краткий курс счастливой жизни” Валерии Гай Германики - крутой вираж, который сначала даже напугал. Актриса и режиссер ровесницы, но интересная деталь - Света называет Германику по имени-отчеству. В этом - особенный пиетет к тому, кто тебя угадал.

“Я приехала к Валерии Александровне на пробы и сказала: “Простите, но я, пожалуй, и попробовать не буду”. Поняла, что не смогу переступить через себя. Очень жесткая история и героиня - ну совсем не я, зацепиться даже не за что! Настолько свободная, что ее поступки в моем понимании невозможны. Я отказалась от проекта. А потом были длительные беседы с режиссером, разговоры обо всем, Валерия Александровна не отступалась...”

Света сыграла свою звездную роль. Она и раньше догадывалась, а сейчас точно узнала, что актерская профессия имеет мощный психотерапевтический эффект:

“У каждого бывают ситуации, когда нужно выплеснуть эмоции, крикнуть, грушу в зале побить. Разрыдаться. У актера для этого - его роли. Разбираешь героя: кто он, кто его папа, мама, почему он де-

лает тот или иной выбор. И становишься психологом.”

Когда Анна Пармас, чьи режиссерские интерпретации песен Сергея Шнурова порой круче и изобретательнее самих песен, предложила Свете роль в клипе “Экстаз” - та согласилась без сомнений. “Краткий курс” был пройден, она уже видела “про лабутены” и к тому времени подружилась с Юлией Топольницкой, которая захватывающе рассказывала про съемки у Пармас.

“И у меня возникла шальная мысль: да, я бы с ней поработала! Но как говорят - бойтесь своих желаний, ибо они сбываются. Когда мне прислали сценарий, где все было изложено нормальным, богатым и могучим русским языком, я испытала легкий шок - ведь актерское воображение немедленно рисует картинку... Но очень хотелось доверять режиссеру, ее иронии, чувству меры и вкусу.”

Света не ошиблась - Анна Пармас безошибочно провела актрису и ее партнера Антона Филипенко по тонкому льду, их эксцентричный, сексуальный дуэт был сыгран блестяще. Пожалуй, впервые “про это” в нашем кино сняли так по-западному, стильно и с юмором, без стыдливых ужимок и оглядок на пресловутую целомудренность российской ментальности. Но чем откровеннее Света на экране, тем закрытее в том, что происходит с ней самой, в ее частной жизни. И стучаться в эту закрытую дверь интервьюеру бессмысленно.

“Чем меньше публика знает обо мне, тем лучше для меня. Это не скромность, и скрывать мне нечего. Скорее, это профессиональное забрало. Информация сейчас рас-



пространяется с огромной скоростью, и по мере своего распространения она меняется бесконечно, превращаясь в полуложь-полуправду. Я думаю, зрители в душе благодарны тому артисту, который не дает им повода обсуждать себя. Доступность разочаровывает. Пусть обо мне узнают через мои роли, там всегда есть я,” - говорит Света. Несовременно, быть может, но не поспоришь.

Скажи мне, кто твой кумир, и я скажу тебе, кто ты. Света держит равнение на Одри Хепберн.

“Эта актриса с глазами олененка Бэмби обладала редким умением соединять блеск внутренний и внешний. Я не по одному разу пересмотрела все ее фильмы, собрала коллекцию. От нее какой-то невероятный свет исходит, в котором и радость, и боль, и все одновременно. В ней есть и легкость, и глубина, и драматизм - это читается в каждой ее роли. Судьба читается. Мне кажется, вот она бы сыграла Наташу Ростову.”

А какую роль она сама хотела бы сыграть сегодня больше всего? Света не задумываясь называет Марту - эксцентричную, трагическую, комическую, ужасную и прекрасную героиню знаменитой пьесы Эдварда Олби “Кто боится Вирджинии Вульф?”. Марту прославила полвека назад Элизабет Тейлор и получила за нее “Оскар”. На церемонию вручения она надела ожерелье, которое ей подарил Ричард Бертон в память о съемках в “Клеопатре”, - Лиз была уверена, что украшения Vulgar всегда приносят ей удачу. Неизвестно, знает ли Светлана эту историю, но почему-то кажется, что Марту она сыграла.



## 7 СПОСОБОВ НЕ РАЗДРАЖАТЬСЯ ПО ПУСТЯКАМ

**Заметили, что регулярно раздражаетесь? Важно уметь вовремя остановиться и успокоиться, ведь на нервной почве могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем. Как помочь себе в стрессовой ситуации?**

**Н**ередко человек начинает нервничать только потому, что накрутил себя и слишком высоко поставил важность какого-либо события. В школе мы тряслись перед контрольной, в институте - перед зачетами, во взрослой жизни - перед беседованим, деловой встречей и т.д. Причины для беспокойства в современном мире - вагон и маленькая тележка. Но зачем изводить себя и тратить энергию впустую? Можно направить ее в другое русло, сохранив при этом душевное спокойствие.

### ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БЕСПОКОЙСТВО

Многие психологи сходятся во мнении, что большинство проблем мы берем из головы, то есть, по сути, создаем их сами. Однако, это не всегда так. Бывает, что человек становится раздражительным по физиологическим причинам. Например, нервозность возникает из-за недосыпа, недостатка витаминов, чувства голода. Отсутствие уверенности в себе, пессимизм, страх неудачи также могут стать причинами стресса.

Важно понимать, что нервозность, раздражение зависят больше от внутренних факторов, чем от внешних условий. То, как вы реагируете на внешние условия, делает вас либо внутренне спокойным,

либо нет. Именно поэтому один некомфортно чувствует себя в компании нескольких незнакомцев и нервничает из-за этого, а другой спокойно выступает с презентацией перед толпой зрителей.

Лучший способ справиться с переживаниями, нервозностью - избегать стрессовых ситуаций. Но делать это не всегда возможно. Ведь тогда вам придется не ходить на работу, или не садиться за руль, или вообще не выходить из дома. Не стоит впадать в крайности! Вы можете помочь себе сами, когда чувствуете, что подступает тревога.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

В каких ситуациях вы нервничаете чаще всего? Найдите свое слабое место - это могут быть публичное выступление, общение с боссом, поход к стоматологу - что угодно. И проработайте стрессовую ситуацию. Психологи советуют представить наихудший исход дела - провал презентации, выговор от начальника, слезы в стоматологии - и проанализировать свои ощущения, подумать, что вы будете делать, если это произойдет. Как правило, беспокойство отступает, поскольку человек обычно боится именно неизвестности, а не определенных трудностей. Но, если стресс застал вас врасплох, воспользуйтесь экспресс-

советами при сильном беспокойстве.

**1. В момент эмоционального напряжения закройте глаза и посчитайте до десяти.** Дышите медленно и глубоко. Представьте, что внутри вас находится облако, состоящее из агрессии. И с каждым выдохом оно выходит, становится меньше и, наконец, исчезает.

**2. Отвлекитесь на мелкую деталь.** Посмотрите на галстук босса, на картину у него в кабинете или цветы в горшках. Скажите себе: «Я спокойна, я хорошо себя чувствую».

**3. Уйдите от раздражителя, если у вас есть такая возможность.** Когда вы понимаете, что теряете контроль над своим эмоциональным состоянием, перестаньте выполнять дело, которое привело к стрессу, или разговаривать с человеком-раздражителем. Выйдите из кабинета хотя бы на пару минут, и вам станет легче.

**4. Подойдите к воде.** Контакт с водой - созерцание пруда, фонтана в соседнем парке - поможет вам расслабиться и прийти в себя. Не лишним будет выпить стакан чистой минеральной воды медленно, маленькими глотками, повторая про себя: «Прямо сейчас я чувствую себя спокойной, я осознаю малую значимость того, что происходит».

**5. Сделайте зарядку.** Это не шутка! Во время физических нагрузок повышается уровень нейротептида галанина в мозгу, он защищает нейронные связи от разрушительного влияния стресса. А работоспособность нейронов является залогом стрессоустойчивости и защитой от депрессии. Поэтому, рекомендуем быстро пробежаться по лестнице, поприсесть или сделать другие упражнения. Да, если это происходит в офисе, коллеги будут смотреть на вас косо, но зато вы быстро справитесь со стрессом.

**6. Дайте эмоциям выход.** Посмейтесь во весь голос, до слез. Лучше делать это наедине с собой, чтобы ни у кого не возникло лишних вопросов к вам. Можете покричать, поплакать. Несколько минут такой эмоциональной разрядки, и вы почувствуете себя лучше.

**7. Следите за жестиком.** Прекратите ходить вперед-назад в нервном ожидании. Не грызите ногти, не теребите волосы. Заставьте себя не делать непровольных вещей, когда нервничаете. Так вы еще больше вгоняете себя в стресс.

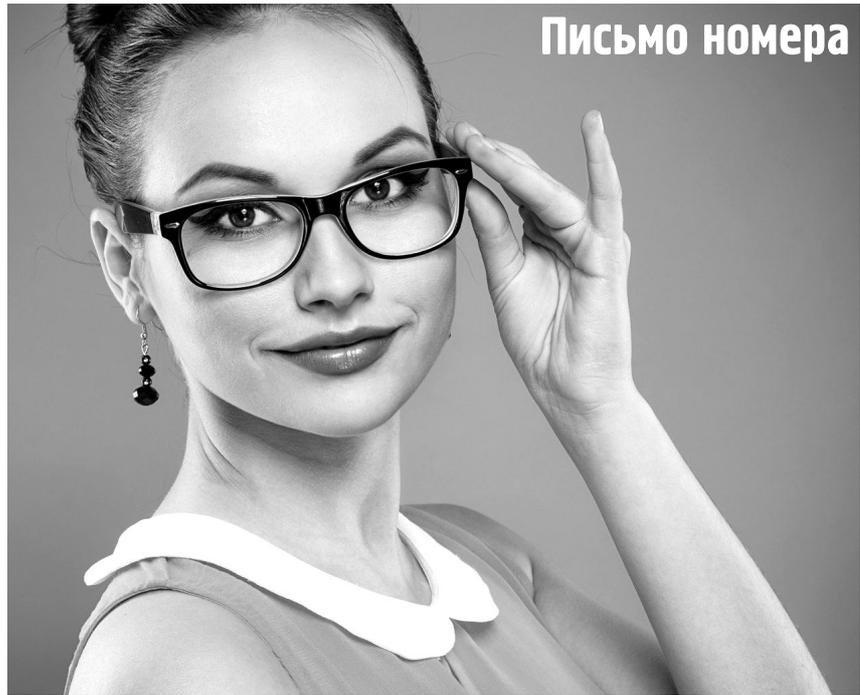
**Чтобы быть счастливым человеком, нужно впускать в свою жизнь сюрпризы. Но есть люди, которых словно окружает защитный кокон или футляр.**

**П**ринято считать, что сюрпризы - это всегда приятно. Но я с этим не согласна. Я не люблю неожиданные события, потому что считаю; в жизни все должно идти по плану.

Однажды со мной приключилась история, которая сильно на меня повлияла и изменила мою жизнь на долгие годы. Я училась на первом курсе престижного института, попасть в который мне удалось лишь чудом. Приближалась сессия, я усиленно готовилась и не собиралась отвлекаться от учебников, но накануне ответственного экзамена друзья пригласили меня на загородный пикник. Предполагалось, что обратно мы вернемся тем же вечером, поэтому я дала себя уговорить на эту поездку. Но вернуться вовремя не удалось - машина сломалась, и мы надолго застряли в лесу. В город я попала только через сутки. Перепуганная мама уже обзвонила все больницы, и мне было мучительно стыдно, что я заставила ее волноваться. Да еще и на экзамен опоздала, пришлось потом договариваться о пересдаче. Вот тогда я и поклялась самой себе, что отныне буду жить по правилам, избегая сюрпризов и неожиданных ситуаций. Ведь когда нарушается хотя бы одно правило, наступает хаос, который приводит к катастрофе. Я решила, что больше никогда не допущу разрушительно-го хаоса в своей жизни.

Так я и жила долгие годы, соблюдая свои правила. Мой день подчинялся строгому распорядку, например, подъем и утренняя пробежка всегда в одно и то же время, невзирая на погоду и желание понежиться в теплой постели. Мой жизненный уклад не допускал отклонений от распорядка. Празднование дня рождения однокурсника? Отлично, поздравляю, но стихийная вечеринка - это без меня. Спонтанный поход в кино всей группой? Нет, спасибо, у меня по плану занятие в институтской библиотеке. Со временем друзья от меня отделились, вокруг образовался некий вакуум, но я не переживала по этому поводу.

Уверена, что только благодаря четкому планированию и выработанным жизненным правилам мне удалось закончить учебу с красным дипломом и, как следствие, пройти конкурс и устроиться на работу в солидную фирму. Свою карьеру я тоже спланировала и шла к цели, четко выполняя все пункты плана. В первое время коллеги часто



## ЧЕЛОВЕК В ФУТЛЯРЕ

приглашали меня присоединиться к их компании - посидеть в баре после работы или потанцевать в ночном клубе. Но я неизменно отказывалась, ведь эти мероприятия не были запланированными, а значит, неизбежно нарушали мой распорядок. Я никогда не позволяла себе расслабляться. Как следствие, уже через два года возглавила подразделение, затем стала начальником отдела. Коллеги подшучивали надо мной, называли «дамой в футляре». Я не обижалась, потому, что и сама чувствовала себя в своеобразном футляре, который расслаблял меня от хаоса. Я жила, словно застегнутая на все пуговицы. Вероятно, поэтому у меня не было подруг, да и с мужчинами отношения не складывались... Просто ни дружба, ни любовь не укладывались в мои представления о правилах, близкие отношения неизбежно нарушили бы мой распорядок, а я всегда стремилась этого избегать.

Кирилл появился в моей жизни неслучайно - нас познакомили на презентации, и у нас были общие деловые вопросы. Знакомство постепенно переросло во взаимную привязанность. Кирилл оказался очень организованным человеком, даже педантом, привыкшим планировать свою жизнь, и мне это нравилось. Мы так подходили друг другу! Наш роман длился почти год, и я уже строила планы на будущее, мечтая о крепкой семье. Однажды Кирилл пригласил меня поужинать и добавил, что хочет серьезно поговорить. Встреча была назначена

на субботний вечер, но готовиться я начала заранее, потому что чувствовала - за этим ужином он сделает мне предложение. Я думала, что он поведет меня в ресторан, но оказалось, у Кирилла совсем другие планы. Он привез меня в небольшой домик на берегу озера и сказал, что здесь мы проведем выходные - это был его сюрприз. Все было чудесно - накрытый стол у горящего камина, свечи, шампанское, тишина летнего вечера. Но я не планировала провести выходные вдали от цивилизации, у меня даже зубной щетки и смены белья с собой не было. Истерику я закатывать не стала, но сухо сказала, что не терплю сюрпризов, и потребовала отвезти меня домой до наступления темноты. А еще я высказала надежду, что впредь он избавит меня от незапланированных моментов. Мне казалось, что Кирилл меня поймет, но он, похоже, обиделся. Затушил свечи и огонь в камине и, усадив меня в машину, поехал обратно в город. Я пыталась объяснитьсь, но он молчал всю дорогу, и так же молча высадил меня у подъезда.

Но в чем моя вина? Неужели только в том, что я не оценила прелести его сюрприза? Я считаю, что это глупо, ведь Кирилл всегда знал и разделял мое отношение к случайностям и неожиданностям. Надеюсь, что со временем он поймет мою правоту, и у нас все наладится. А если нет поймет, значит, нам не суждено быть вместе. Свои принципы менять я не буду.

**Мария С.**



# МАРИЯ МАКСАКОВА:

## «Не знала, что может быть так больно...»

**Жизнь оперной дивы научила ее одному: как бы ни было больно - улыбайся! Людей добрых, сочувствующих это немного успокоит, а недоброжелателей еще больше разозлит, но так им и надо.**

Сотни раз Мария видела, как гибнет любимый, и сотни раз сердце ее разрывалось на части. Стоя на сцене, она не просто пела оперные арии, она проживала трагическую судьбу каждой своей героини. Поэтому певицу и ценили - не просто голос был хорош, она умела передать подлинное горе так, что у слушателей мурашки бежали по телу. Но даже в самом страшном сне ей не могло привидеться, что подобные эмоции придется переживать не на сцене, а в реальной жизни.

### ПОВТОРИТЬ СУДЬБУ БАБУШКИ

Ей всегда хотелось быть похожей на свою знаменитую бабушку Марию Максакову. Она так стремилась к этому сходству, что в какой-то мере повторила ее судьбу - и успех,

и трагедию. Максакова - полная тезка своей бабушки, ту тоже звали Мария Петровна, и у нее была непростая жизнь. Когда-то Маруся Сидорова пела в церковном хоре в родной Астрахани. Ее талант заметил антрепренер Максимилиан Максаков. Влюбился, женился, дал звучную фамилию и увез в Москву. В начале 20-х Мария Максакова блистала на сцене Большого театра. Но мужа позвали работать в Ленинград, и она отправилась за ним. Два года супруги провели в Северной столице. В Мариинский выстраивались очереди, чтобы послушать меццо-сопрано Максаковой. Вернувшись в столицу, супруги поселились в коммуналке: несмотря на звездный статус, отдельную квартиру Мария Петровна получила только в середине

30-х, незадолго до смерти мужа. Всю жизнь она боялась, что соседи донесут: супруг был австрийским подданным, и она сожгла его паспорт, чтобы скрыть этот факт. Второе замужество едва не стоило ей жизни: в 1937 г. дипломата Якова Давтяна обвинили в шпионаже и арестовали. Максакову тут же взяли «на карандаш». В 1938 г. мужа расстреляли, а ей грозила ссылка. Поговаривали, что спас певицу сам Сталин, любивший слушать в ее исполнении арию Кармен.

А после смерти Сталина его быстрое восхищение едва не погубило певицу: без объяснения причин Марию уволили из Большого театра. Но она не сломалась. Может быть, спасли народные молитвы?

Мария-младшая считает бабушку ангелом-хранителем и, выстраивая свою жизнь, пользуется ее правилами: любить жизнь, слушать свое сердце и никогда ни о чем не жалеть.

### КОМПЛЕКС ОТЛИЧНИЦЫ

У Марии были совершенно другие стартовые условия. Она родилась в Мюнхене. Отец, бизнесмен Петер Андреас Игенбергс, долго добивался руки ее мамы, Людмилы Максаковой, и еще дольше пробивался сквозь советские бюрократические препоны. В разгар застоя брак советской женщины и гражданина ФРГ был практически невозможен. По праву рождения Мария получила немецкое гражданство. Сегодня ее упрекают в «предательстве», но ведь она была младенцем. К тому же, когда ей было три месяца, мама вернулась в Москву.

Маша во всем стремилась достичь совершенства. Она владеет пятью языками, но, когда этим фактом начинают восторгаться, отвечает с улыбкой: «Дедушка знал девять языков, папа - семь, так что я деградирую». Мама хотела, чтобы она стала пианисткой, но Мария мечтала об оперной сцене, хотя с блестящими результатами окончила музыкальную школу при Консерватории по классу фортепиано. А потому поступила в академию им. Гнесиных на вокальное отделение и в 2000 г. получила красный диплом. Параллельно решила получить юридическое образование, с отличием окончила Московскую юридическую академию, а в 2004-м, опять же с отличием, - аспирантуру Гнесинки. При этом она успевала выступать в «Новой опере», а с 2003 г. - в Большом театре. Расстраивало Марию лишь то, что у нее оказалось колоратурное сопрано, а не меццо, как у бабушки. Но она усердно занималась вокалом и с годами расширила диапазон. Сегодня Максакову называют одной из лучших мировых меццо-сопрано, а ее коронной ари-

ей стала любимая бабушкина Кармен.

Зная, как бабушка обивала пороги всевозможных инстанций ради совершенно незнакомых просителей, Максакова тоже решила, что обязана помогать людям. В 2011 г. Мария стала депутатом Госдумы от Астрахани. За спиной недоброжелатели дружно зашептались: «Еще одна певичка пролезла во власть!»

### НЕЗЕМНАЯ ЛЮБОВЬ И БОЛЬШАЯ ТРАГЕДИЯ

Всегда шептались и по поводу личной жизни Марии, но она не считала нужным реагировать. Да, родила двоих детей, а кто отец - не ваше дело. Газетчики, конечно, раскопали, что папа Ильи и Людмилы - Владимир Тюрин, которого называли криминальным авторитетом. Максакова не афишировала своих отношений, но, когда Тюрин арестовали, не бросилась, как большинство, поливать его грязью.

Вскоре Мария познакомилась с будущим супругом. Ее роман с Вороненковым осудили. Как же - посмела увести мужчину из семьи! Вместе с депутатом Денисом Вороненковым она работала над несколькими проектами и... влюбилась! Как позднее признавался Денис, его пленила не столько красота Марии, сколько ее душевная чуткость: «Она тонкий, добрый, душевный человек. Постоянно чувствуешь, что человек тебя любит. Она - мой внутренний мотиватор и атомная батарейка». Он решил уйти из семьи, хотя двоим детям помогал щедро. Мария признается, что считает этот развод своим тяжким грехом, но оправдывает все сильными чувствами.

В марте 2015 г. влюбленные расписались в Кутузовском загсе Москвы. Поздравляла их вся Госдума: впервые в ее стенах заключили «межфракционный брак», ведь не-



**Максаковой - молодой женщине - удалось блестяще исполнить партию немолодой Графини в опере «Пиковая дама»**

веста представляла «Единую Россию», а жених - КПРФ.

Но неприятности не заставили себя ждать. То ли кто-то слишком сильно позавидовал их счастью, то ли действительно пришло наказание за грехи... Вороненкова обвинили в финансовых махинациях и рейдерском захвате. Максакова встала на его защиту. Даже если виноват, для нее он идеален, и не может быть иначе!

В конце апреля Марию срочно госпитализировали - певичке стало плохо прямо на репетиции. Оказалось, что она ждала двойню, но беременность потеряла. «На нас началась настоящая атака, и я, видимо, оказалась не железной», - признается Мария. Пережить потерю помогла новая беременность! В апреле 2016 г. родился Ванечка. «Сегодня весь день буфет работает бесплатно по случаю рождения Ивана Денисовича, первого «межфракционного ребенка», - гласил плакат в Госдуме. Депутаты поздравляли молодых родителей, но отводили глаза, будто знали, что в следующем составе их уже не будет.

Так и вышло. В сентябре супруги проиграли выборы. Гонения на Вороненкова усилились, и в октябре он принял решение уехать в Украину. Оставив старших детей на попечение родных, Мария с Ваней тоже отправилась в Киев. «Когда муж и жена становятся одной плотью, мы не должны думать о других людях и их поступках», - объяснила Максакова.

В декабре муж принял украинское гражданство и дал несколько резких интервью. На него градом посыпались новые обвинения. Чем сильнее обвиняли мужа, тем яростнее Мария его защищала. Ее уволили из Мариинского театра и из Гнесинки, где она преподавала, но Максакова заявила, что ни о чем не жалеет - без работы не останется. В ноябре 2016 г., чтобы в очередной раз доказать свою любовь, супруги обвенчались в Иерусалиме. Однако, семейное счастье продлилось недолго. В марте этого года Вороненкова застрелили в центре Киева. Когда Марию привезли на место гибели любимого мужа, всегда стойкая и сильная женщина не выдержала: на глазах зевач она лишилась чувств.

Максакова прекрасно понимала, что все ушаты грязи, которые раньше выливали на мужа, теперь достанутся ей. Но она и не предполагала, что грязью будут мазать даже самые близкие! «Туда ему и дорога», высказалась Людмила Максакова по поводу убийства зятя. Слышать такое от собственной матери Марии, безусловно, очень горько, однако она оказалась мудрее и



**На свадьбе молодожены выглядели счастливыми, держались за руки. Как будто чувствовали, что счастье их продлится недолго, и судьба готовит им разлуку навсегда...**

объявила во всеуслышание, что не держит на нее зла. Вскоре Марию обвинили в том, что она бросила Илью и Люду. Но у нее не было возможности ни забрать их с собой, ни остаться с ними. Ей и так тяжело в разлуке, а недоброжелатели еще и добавляют соли в рану...

Через месяц после гибели Вороненкова началась настоящая вакханалия. Выяснилось, что часть его недвижимости была оформлена на бывшую жену Юлию и ее родителей, а незадолго до смерти он изменил завещание, отписав остальное ей и детям - 19-летнему Николаю и 16-летней Ксении. Все понимали, что он принял эти меры, опасаясь за имущество, и предполагал, что Юлия будет владеть недвижимостью чисто формально. Но теперь она, естественно, не желает делиться состоянием, которое оценивают в миллиард рублей. Возмущению Максаковой не было предела: «Денис вывез Юлю из Рязани. Она не работала ни дня, а теперь заявляет, что все получает по закону, как нажитое в браке». Мария, будучи юристом, прекрасно знает свои права и собирается судиться хотя бы ради сына, понимая, что за глаза ее опять будут обвинять во всех смертных грехах. Интересно, что и теперь она ни слова дурного не сказала в адрес мужа.

Сегодня Максакова опять дает концерты, появляется в свете. На душе горько, но она заставляет себя улыбаться, а как иначе? Ведь жизнь продолжается.

## Шоу-бизнес

# BILLBOARD НАЗВАЛ САМЫХ БОГАТЫХ МУЗЫКАНТОВ

Американское издание Billboard назвало самых высокооплачиваемых музыкантов за 2016 год.



Список возглавляет американская певица Бейонсе с доходом в 62,1 миллиона долларов. Такую сумму исполнительнице удалось заработать благодаря выходу альбома Lemonade и мировому туру в его поддержку.

С разрывом в 20 миллионов на втором месте оказалась американская хард-рок-группа Guns N' Roses. Участники команды заработали 42,3 миллиона долларов, чему они также обязаны гастролем, которые начались в апреле 2016-го и продолжаются до сих пор.

Тройку лидеров завершает американский рок- и фолк-музыкант Брюс Спрингстин, отставая от Guns N' Roses на 100 тысяч долларов. Артист выпустил юбилейный бокс-сет в конце 2015 года и отправился в турне.

В десятку также вошли канадский рэпер Дрейк, британская певица Адель, английский поп-рок-коллектив Coldplay, канадский певец Джастин Бибер, американские кантри-артисты Люк Брайан и Кенни Чесни, американский рэпер Канье Уэст.

## КЭРРИ ФИШЕР ПОСМЕРТНО НОМИНИРОВАЛИ НА «ЭММИ»



Американская актриса Кэрри Фишер посмертно номинирована на премию «Эмми» в 2017 году.

Фишер номинировали в категории «Выдающаяся приглашенная актриса в комедийном сериале». Актрису отметили за роль Мии в шестом эпизоде британского ситкома «Катастрофа».

В данной номинации также заявлены Ванда Сайлес (сериал «Чернова-

тый»), Бекки Энн Бейкер, сыгравшая мать главной героини в «Девочках», Анджела Бассетт (проект платформы Netflix «Мастер не на все руки»), а также гости шоу Saturday Night Live Кристен Уиг и Мелисса Маккарти.

Кэрри Фишер, наиболее известная по роли принцессы Леи в саге «Звездные войны», умерла в возрасте 60 лет 27 декабря 2016 года.

## УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ АКТЕР ВЛАДИМИР ТОЛОКОННИКОВ

Актёр театра и кино Владимир Толоконников скончался в ночь с субботы на воскресенье в Москве на 75-м году жизни. Причиной смерти актёра Владимира Толоконникова стала остановка сердца.

Актёр недавно вернулся в Москву после съёмок в Геленджике.

Владимир Толоконников родился 25 июня 1943 года в Алма-Ате. Широкую известность он получил после роли Полиграфа Полиграфовича Шарикова

в фильме Владимира Бортко «Собачье сердце» по одноименной повести Михаила Булгакова. Всего же Толоконников снялся более чем в 60 фильмах и сериалах.

Он также сыграл в таких кинолентах, как «Мечты идиота», «Небо в алмазах», «Хоттабыч» «Супер-Бобровы» и «Исчезнувшие».

Помимо этого актёр появился в сериалах «Убойная сила», «Участок», «Солдаты» и «Спецназ по-русски».



# Ваш любимый сканворд

|                          |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      |                         |                   |                      |                          |                       |                     |
|--------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|--|----------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|
|                          |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      | Стужа                   |                   |                      |                          |                       |                     |
| Лженист-ник              |                      | Пере-чень                |                     | Мост через ущелье, овраг | Иномарка из Турина    |  | С подковами от Левши | Великан, убитый Давидом |                   | Английский философ   |                          | Деление атомного ядра | Соло в опере        |
|                          |                      |                          |                     |                          |                       |  | Раскрытие тайны      |                         |                   |                      |                          |                       |                     |
| Компонент для холодильца |                      | Картинка-загадка         |                     | Сетка для подпрыгиваний  | Матерчатый футляр     |  |                      |                         |                   | Таблетка-шарик       |                          | Посудина "с чудесами" |                     |
| Мобильный телефон        |                      |                          |                     |                          |                       |  | Цена равна номиналу  |                         |                   |                      |                          |                       |                     |
|                          |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      |                         | Приходит в голову |                      |                          |                       |                     |
| Его рак за руку цапнул   | Мукузани, ци-нандали |                          | "Загон" для поездов |                          |                       |  |                      |                         | <b>1</b>          |                      | Наука о наследственности |                       | Денежки разлетелись |
| Вестиндская магия        |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      |                         |                   |                      |                          |                       |                     |
|                          |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      |                         |                   |                      |                          |                       |                     |
|                          |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      |                         | Кривляка          | Река забвения        |                          |                       |                     |
| Мешочек для махорки      |                      | Шарообразная поверхность |                     | Саз (муз. инструмент)    |                       |  |                      |                         |                   |                      |                          |                       |                     |
|                          |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      |                         |                   |                      |                          |                       |                     |
|                          |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      |                         |                   | Бразильская саванна  | Блестящий металл         |                       | Газ N               |
| Дипломатическая миссия   | Строчка, стежок      |                          | Город...-Франциско  |                          | Крымский курорт       |  | "Чудо-..., рыбакит"  | "Ко мне,...!", Туманов  |                   |                      |                          |                       |                     |
| Опора прыгуна в высоту   |                      |                          |                     |                          | "Страна Лимония", ВИА |  |                      |                         |                   | Облачение священника |                          |                       |                     |
| Апельсиновый напиток     |                      |                          |                     |                          |                       |  |                      | Бурление водопада       |                   |                      |                          |                       |                     |
| "Дядя..." Чехова         |                      |                          |                     |                          | Рогатое животное      |  |                      |                         |                   | ...Хари, танцовщица  |                          |                       |                     |



Указатель ветра

**В аптеке:**  
 - Мой муж постоянно жалуется на боль в груди, удушье, судороги и головокружение. У вас продаются беруши?  
 Однажды ученик спросил у Мастера:  
 - Долго ли ждать перемен к лучшему?  
 - Если ждать, то долго! - ответил Мастер.  
 - Вы очаровательны.  
 - Увы, не могу сказать о вас того же.  
 - Ну тогда сделайте, как я. Соврите.

- Так ты из Сибири? Говорят, у вас там медведи по дорогам ходят?  
 - Врут! Нет у нас дорог!  
 - Папа, меня мама сегодня два раза побила!  
 - Когда, сынок?  
 - Первый раз - когда я ей показал дневник с двойками и плохими записями, а второй раз, когда она узнала, что это - ее старый дневник!  
 Молодой парень бежит за девушкой:  
 - Девушка, девушка  
 - В чём дело?

- Девушка, это не вы в автобусе зонтик забыли?  
 - Ой, я забыла!  
 - Ну тогда бегите за автобусом, он ещё не далеко уехал.  
 Жена разбудила ночью мужа-программиста:  
 - Дорогой, у нас мышь пищит, мне страшно!  
 - Так ты выдерни её из системника!  
 Разговаривают два приятеля:  
 - Ты своему сыну математику сделал?  
 - Да.  
 - Дай списать.

# ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ

Если верить канадскому психологу и философу Лиз Бурбо, все пережитые обиды, разочарования и прочие неприятности влияют на наши телесные ощущения. Посмотрим, как работает эта взаимосвязь.

**Т**елесно-ориентированная терапия - известное и, главное, эффективное направление в психологии - утверждает, что психотравмы видоизменяют нашу фигуру. Иными словами, пережитые нами страх, негодование, гнев и апатия отражаются на походке, осанке и привычных позах. К примеру, люди с повышенной тревожностью инстинктивно «закрывают» область живота руками, слегка сгибаясь при этом. Нечто подобное делают все млекопитающие, находясь в состоянии стресса. Это привычное движение постоянно держит в напряжении определенную часть тела и со временем приводит к образованию мышечного панциря. Психолог Лиз Бурбо полагает, что по телесным особенностям и мышечным зажимам можно узнать многое о переживаниях человека. Она разделила фигуры на типы, согласно полученным в детстве травмам, и подробно рассказывает о том, как их исцелить. Разумеется, типы могут быть смешанными, ведь и переживания у большинства из нас неоднородные.

### ТРАВМА ПРЕДАТЕЛЬСТВА

Тип: контролирующий

**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?** Родитель противоположного пола предал или подорвал доверие 2-4-летнего ребенка.

**РЕАКЦИЯ:** Человек вырастает с желанием тотально контролировать все вокруг. Таким образом он надеется обезопасить себя от нового крушения надежд. Но, если ситуация выходит из-под его власти и обстоятельства оказываются сильнее его воли, «контролирующий» цепенеет и не может подстроиться под ситуацию.

**ТЕЛО:** Излучает силу и мощь. У женщин плечи - шире бедер и грудь колесом.

**КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?** «Контролирующему» необходима среда, в которой он сможет научиться отпускать ситуацию. Как ни странно, помогает массаж: человек бездействует и оказывается объектом безопасной манипуляции.

### ТРАВМА УНИЖЕННОГО

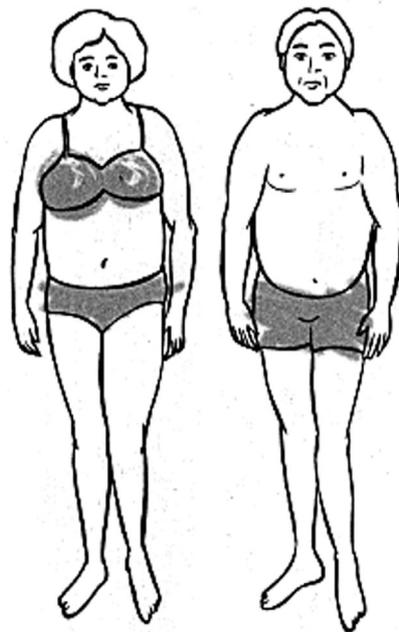
Тип: мазохистический

**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?** В возрасте от 1-3 лет ребенок по вине взрослых испытал сильнейшее чувство стыда. Почувствовав, что опозорил родных, малыш испытал серьезный стресс.

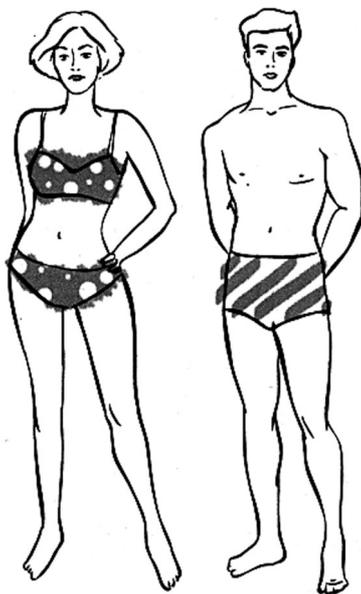
**РЕАКЦИЯ:** Человек старается всем угодить. Он стремится быть услужливым и «всем нужным».

**ТЕЛО:** Полное, заплывшее жиром, с могучей спиной (ведь «мазохист» в буквальном смысле взваливает на себя чужие проблемы).

**КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?** Самое страшное для такого «травматика» - свобода действий, когда он, по собственному мнению, может «натворить дел» и опять опозориться. Надо постепенно учиться принимать самостоятельные решения.



**«Униженному» требуется свобода: подарите себе хотя бы один день в месяц.**



**«Контролирующие» производят впечатление уверенных в себе людей, при этом обычно они довольно нетерпимы и насторожены.**

### ТРАВМА ОТВЕРГНУТОГО

Тип: Беглец

**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?** Как правило, речь идет о детях, появившихся в результате нежелательной беременности. Даже если родители в результате полюбили ребенка, он успел почувствовать, что «его не ждали». Это могло быть какое-то шутовское замечание и выражение лица мамы или папы.

**РЕАКЦИЯ:** Человек растет с ощущением, что он обуза для мира. Он стремится быть незаметным (во всех смыслах) и с трудом контактирует с другими людьми. В любом обществе «беглец» как бы произносит: «мне здесь не место». Такие люди обычно малоежки.

**ТЕЛО:** Маленькое, узкое, будто бы сжатое, худощавое. У таких людей очень тихий голос и опущенные

плечи. Их фигуры субтильны и производят ощущение очень хрупких. Это не ощущение, они действительно такие.

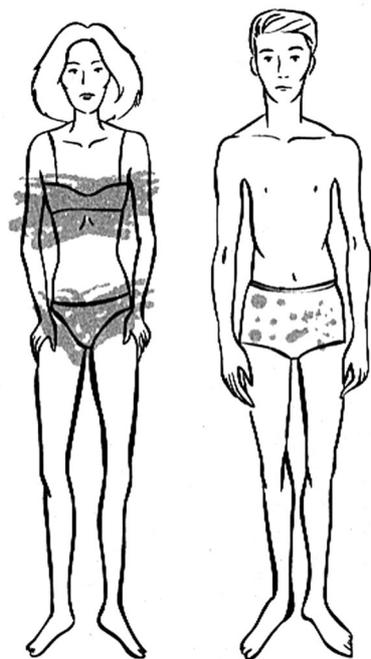
**КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?** «Беглецу» необходимо почувствовать себя важным, влиятельным и способным на большие поступки. Чтобы это ощутить, попробуйте начать с «безопасного интернета»: не просто ведите блог, а выкладываете туда свои фотографии, пишите о том, что вас интересует, и обязательно отвечайте на комментарии. Научившись общаться в сети, постепенно переключайтесь на реальный мир.

### ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ

Тип: Ригидный

**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?** В возрасте от 3 до 5 лет, когда малыш только начал проявлять характер, родитель (как правило - одного с ребенком пола) дал понять, что его умозаключения, решения и желания не имеют ни малейшего веса. И таким образом обесценил саму личность ребенка. Несмотря на то, что в жизни «ригидного» было достаточно заботы и участия близких, он вырос с ощущением, что его система ценностей никому не нужна, а сам он никому не интересен.

**РЕАКЦИЯ:** Человек, который был как бы «аннулирован» родителем, закрыт, холоден и хитер. Он терпеть не может, когда «лезут в душу», и вместо эмоционального участия предпочитает формальные похлопывания по плечу. Он сам не просит сочувствия и не умеет его проявлять.



**ТЕЛО:** Красивое, пропорциональное, хорошо развитое. Сжатая челюсть и шея, от внутреннего запрета на откровенность. Спина прямая, взгляд доброжелательный, но равнодушный.

**КАК ПОМОЧЬ?** В ситуациях, когда нужно проявить свою индивидуальность, «ригидный» тип исцеляется. Танцы, пение, живопись и любое другое самовыражение ему помогут.

### ТРАВМА ПОКИНУТОГО

Тип: Зависимый

**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?** Когда младенец родился, мать была слишком занята. В возрасте от 1 до 3 лет малыш очень много времени проводил с бабушками, няней или в детском саду.

**РЕАКЦИЯ:** В человеке формируется страх, что его бросят. Именно поэтому он старается как можно крепче «привязать» к себе других и делать их зависимыми от себя. Он вечно сомневается в том, что окружающие будут с ним на веки вечные. Такие люди не могут разорвать даже тяжелые, не приносящие радости отношения.

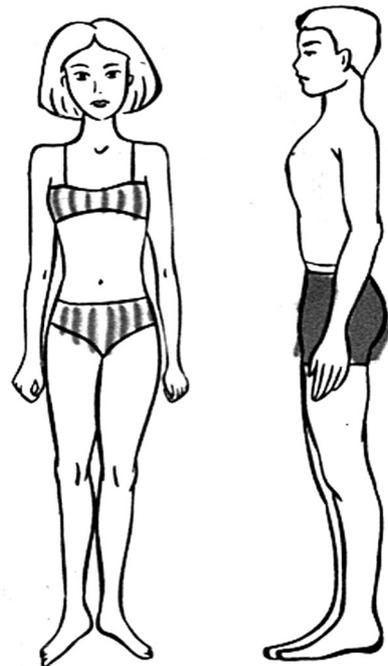
**ТЕЛО:** Тонкое, дряблое, в нем как бы чувствуется отсутствие тонуса. Руки болтаются, спина сгорблена, ноги напоминают палки, мускулатура совсем не развита.

**КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?** Поскольку «зависимый» больше всего боится одиночества, ему нужно мягко, но настойчиво избавляться от этой фобии. Путешествия без сопровождающих, поход в кино без компании, индивидуальный проект на работе - все это изменит ситуацию к лучшему.

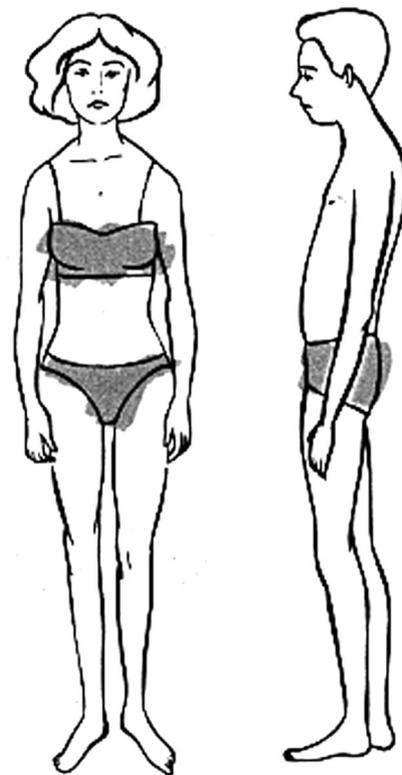
## ПРИНИМАЕМ, ОТПУСКАЕМ

Порой после прочтения психоаналитических статей мы начинаем сердиться на родителей и обвинять их в своих проблемах. Но важно понимать, что дело не в самих папах и мамах, а в том, как ребенок воспринял их поступки. Случается всякое. Например, малыш, оказавшийся в больнице без мамы, следуя логике Бурбо, тоже получает травму «покинутого». И папа с мамой в этом совершенно не виноваты.

Кроме того, не забывайте, что гнев на близких не помогает избавиться от психотравмы, а наоборот, только усиливает ее. Лишь простив и приняв своих родителей такими, какие они есть, мы сможем излечить всю ту боль, которая накопилась у нас в душе (и в теле). Другого пути нет.



«Регидные» очень сильно боятся поправиться: маниакально считают калории, постоянно взвешиваются и никогда не бывают полностью довольны своими формами.





**Проводите с ребенком больше времени: семейные прогулки, поездки за город помогут вам стать ближе друг к другу**

# ЕСЛИ ПОДРОСТОК ОТБИЛСЯ ОТ РУК

**Вчерашнее милое дитя вдруг резко выросло и начало дерзить, считать себя самым умным, зато успеваемость съехала, дневник пестрит замечаниями... «Ничего не поделаешь - трудный возраст!» - вздыхают родители.**

**Д**олгое время девиантное (асоциальное) поведение подростков списывалось на возрастной кризис, гормональный всплеск. Но сейчас психологи уверены: ключевым моментом в неадекватном и агрессивном поведении подростка являются взаимоотношения с родителями с самого его рождения.

### ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИЗОШЛО

Желанность появления на свет ребенка, общение с матерью первые три года жизни, отношения с отцом и другими ключевыми фигурами из ближайшего окружения, принятие сверстниками, взаимодействие с учителями начальной школы - все эти эмоциональные моменты до 10-12 лет влияют на поведение подростка в переходном возрасте. Очень часто мать жалуется: «Совсем от рук отбился!», забывая при этом, как она, вместо того чтобы сидеть с годовалым малышом, вышла на работу («А что делать, время такое!»). Оставила его сначала на бабушку, потом на воспитателей в детском саду. Или отец с раннего детства давит на самооценку сына: «Да куда тебе!»

Современные родители воспринимают воспитание детей как удовлетворение их материальных потребностей - в еде, крыше над голо-

вой, модной одежде, гаджетах. В погоне за зарабатыванием денег многие забывают о духовной стороне воспитания. Абсолютная родительская любовь и принятие, психологическая поддержка и разговоры по душам, понимание и тепло - все это тоже относится к жизненно важным потребностям ребенка. Дети, лишенные этих составляющих в воспитании, в пубертатном периоде становятся неуправляемыми и агрессивными. Они относятся к родителям как к источнику материальных благ, а авторитетом и привязанностью для них становится кто-то другой - например, лидер дворовой компании или какое-то сообщество в Интернете. Сегодня, когда участилось манипулирование детьми разными виртуальными клубами, цена родительского невнимания очень высока. Присмотритесь к своему ребенку, задайте себе вопросы: «Как много времени я провожу с сыном (дочерью)?» и «Счастлив ли мой ребенок?» Если ответы на эти вопросы вас не удовлетворили, не спешите впадать в тоску. Все еще можно исправить.

### КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ

Когда вы видите, что подросток ведет себя неадекватно и не слушается вас, важно понимать: любой категоричный запрет с родитель-

кой стороны будет воспринят им как попытка вернуть авторитет, что вызовет обратную реакцию - бунт. Поэтому, стучать кулаком по столу - это не выход. Сейчас время договариваться с вашим «трудным» подростком.

Если вы хотите изменить ваши отношения с ребенком, то начните с себя.

- Постарайтесь понять свои ошибки и примите факт утраты вашего влияния на ребенка. Начните отношения с сыном или дочкой с чистого листа. Для этого не постыдитесь сказать подростку: «Понимаешь, я во многом была не права и раскаиваюсь. Давай начнем все с начала. Да, я неидеальная мать, но очень хочу ею стать».

- Ваш ребенок вырос, относитесь к нему как к личности. Принимать его за равного вам не стоит - все-таки юридически вы еще заботитесь о нем и несете ответственность. Но не забывайте, что он личность со своими интересами и желаниями.

- Искренне интересуйтесь делами и проблемами подростка, его внутренними переживаниями. Познакомьтесь с его друзьями, зайдите на сайты, которые он любит.

- Старайтесь уделять ему больше времени: семейные прогулки, походы, развлечения станут доброй традицией и пойдут на пользу вашему ребенку.

- Примите ребенка таким, какой он есть. Со всеми его недостатками. Обеспечьте ему поддержку и эмоциональное тепло: «Я тоже была в твоём возрасте и знаю, каково это».

- Откажитесь от криков, угроз, шантажа. В конфликтной ситуации лучше прийти к компромиссу, даже письменно оформленному соглашению (выполнять его обязательно для обеих сторон).

- Снизойдите с пьедестала всезнающего, далекого и безразличного взрослого. Станьте своему ребенку близким другом, опорой и поддержкой.

- Не перекладывайте эмоциональную ответственность на ребенка. Вместо «Ты плохо себя ведешь», говорите о своих чувствах: «Мне обидно это слышать», «Я расстроена, что ты...»

- Запишитесь на консультацию к семейному психологу, если вы чувствуете, что сделали все, что могли и это не сработало. Специалист поможет разобраться в ваших взаимоотношениях и наладить контакт с подростком.

## Что означает цвет куполов?

**Заметила, что у куполов на храмах разный цвет. Также, их везде разное количество. С чем это связано?**

**Дарья Кукушкина.**

Цвет купола всегда несет определенный смысл. Самыми распространенными всегда считались золотые купола. Золото символизирует вечность, царственность, небесную могущественность.

Купол, окрашенный в синий цвет, говорит о том, что храм посвящен Пресвятой Богородице. Синевя символизирует собой чистоту, невинность, непорочность зачатия. Зеленые купола можно встретить в храмах, посвященных Святой Троице, так как зеленый издавна считался цветом Святого Духа. Больше всего вопросов и сомнений вызывают черные купола. Однако, и с ними все понятно: черный - цвет монашества, и такие купола можно увидеть на монастырях.



Что касается количества, здесь также все символично. Один купол является символом Бога нашего - Иисуса Христа. Три купола посвящены Святой Троице. Пять означают собой четыре евангелиста и Спасителя вместе с ними. Семь посвящены семи церковным таинствам. Девять напоминают нам о девяти ангельских чинах. А тринадцать складываются из двенадцати апостолов и Спасителя.



## Какие иконы должны быть в доме?

**Прочла в православной литературе, что икон не должно быть много. А сколько тогда? И какие это иконы должны быть?**

**Надежда Чекулаева.**

Домашний иконостас желателен в доме каждого православного человека. Лучше, если для него будет выделен специальный красный угол - укромное место, в спальне, например. В большинстве случаев иконы ставятся, а не вешаются.

Обязательными можно назвать лишь две иконы. Первая - образ Иисуса Христа, Спасителя. Самый распространенный, используемый для домашнего иконостаса, - «Спас Нерукотворный». Вторая - икона Пресвятой Богородицы. Она может быть любой - Казанской, Владимирской, «Неупиваемая Чаша» и т.д. Богородица считается покровительницей женщин, так что ее образ желательно иметь у себя всем православным христианкам. Перед иконой Иисуса Христа можно молиться в любых случаях и зат-

руднениях, особенно в болезни.

Остальные иконы верующий выбирает по своему усмотрению. Это может быть любой святой, которого тот считает своим помощником, благодетелем.

Также можно приобрести икону святого Николая Угодника. Она поможет в сложных, почти безнадежных ситуациях. Не лишними будут образы Архангела Михаила и Гавриила. Женщины часто ставят иконы святой Ксении Петербургской или Матроны Московской - покровительницам семьи, брака, детей.

Икон действительно не должно быть слишком много. В данном случае действует правило: «Лучше меньше, да лучше». Это должны быть образы, действительно дорогие сердцу, пусть даже их будет немного.

## Можно ли носить декоративный крестик?

**Часто вижу на молодежи украшения в виде креста - сережки, браслеты, подвески. Недавно такой крестик купила и моя дочь. А мне кажется, что это грех...**

**Антонина О.**

Церковный крест символизирует собой страдания распятого

Иисуса Христа. Крест используется во всех церковных таинствах, считается одним из самых главных символов христианства. К нему необходимо относиться с благоговением, трепетом и любовью. Православным христианам разрешается ношение исключительно церковного освященного нательного креста. Причем желательно, чтобы он был

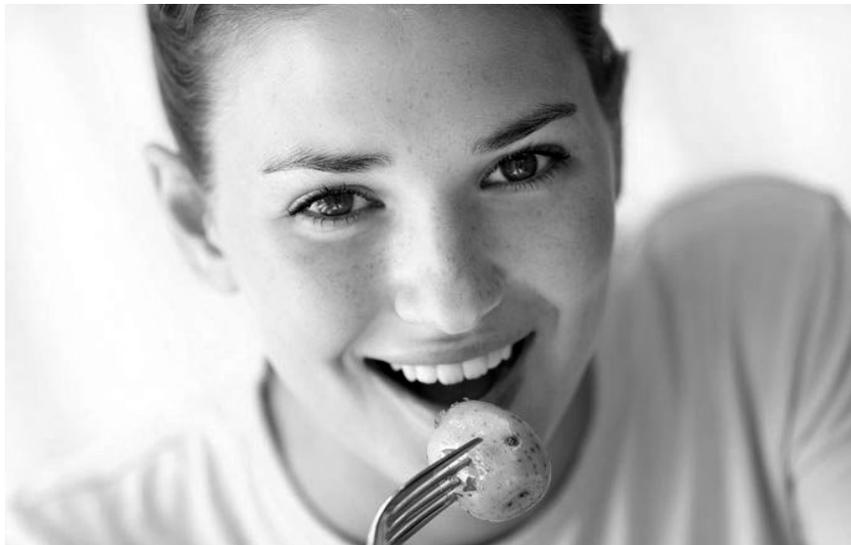
спрятан от посторонних глаз под одеждой.

Любые декоративные украшения в виде креста или с его изображением церковь осуждает. Истинно верующий человек должен понимать, что их ношение умаляет значение церковного креста, а потому недопустимо.

Как я похудела

# ЭКСПРЕСС ДИЕТЫ

Если вы хотите получить быстрый результат, то ваш выбор - монодиеты, или быстрые диеты.



## КАРТОФЕЛЬНАЯ ДИЕТА: ХУДЕЕМ ЗА 3 ДНЯ

Как можно похудеть, употребляя в пищу такой продукт, как картофель? Но картофельная диета действительно поможет вам сбросить лишние килограммы и при этом нормализует давление и наполнит организм полезными веществами (пектин, калий, аминокислоты, витамин С). Сидеть на этой диете лучше всего весной или осенью, когда можно использовать свежий, молодой картофель. Только в нем содержатся полезные вещества.

За три дня строгой картофельной диеты вы похудеете на 2-3 кг. Вам потребуется 1 кг картофеля в день. Сварите овощи и разделите на 5 небольших порций. Ешьте их в течение дня. Отварной картофель можно посыпать зеленью. Если вы ощутите острое чувство голода, добавьте в рацион свежие овощи - морковь, капусту, огурцы. Обязательно пейте много жидкости (минеральная вода и зеленый чай без сахара). Такую диету не стоит повторять чаще одного раза в месяц.

## Звезды советуют

Картофельную диету испробовали на себе многие звезды. **Джулия Робертс** внесла поправки в рацион. Ее меню выглядит так:

**Завтрак:** тост из цельнозернового хлеба с творогом, зеленью, чесноком, ломтиками помидоров, несладкий йогурт.

**Второй завтрак:** салат из редиса

## ЦИТРУСОВАЯ ДИЕТА: ВСЕГО 5 ДНЕЙ В МЕСЯЦ!

Диета, основанная на ежедневном употреблении мандаринов, лайма, апельсинов или грейпфрутов, считается довольно жесткой, но, если вы сможете ее пройти, стрелки весов порадуют вас! Все, что вам придется делать в дальнейшем для сохранения формы, - хотя бы раз в неделю устраивать «цитрусовый» разгрузочный день.

**Цитрусовая диета противопоказана при любых заболеваниях ЖКТ!**

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

1. Не ешьте перед сном и ограничивайте себя во время больших застолий (иными словами - не переедайте).

2. Уделяйте непосредственно самому приему пищи не более получаса, а потом рот на замок на 3-4 часа.

3. Никакого алкоголя! Ведь это лишние углеводы и калории, которые могут свести на «нет» всю диету.

4. Ежедневно выпивайте не ме-

са с зеленью, оливками и лимонным соком.

**Обед:** салат из картошки, сваренной в мундире, и помидора, запавленный оливковым маслом.

**Полдник:** обезжиренный творог, картофель в мундире.

**Ужин:** запеченный картофель (2 шт.), свежие огурцы.

нее 1,5 л чистой воды без газа.

### МЕНЮ НА 5 ДНЕЙ

За короткий срок - 5 дней - вы похудеете на 2-4 кг. Каждое утро нужно съедать: 1 апельсин или грейпфрут (или любой другой цитрусовый по выбору), 1 сухарик, чай или кофе без сахара и молока. А дальше в следующем порядке.

#### Понедельник

**День:** 1 апельсин или грейпфрут, 1 вареное яйцо, 2 стакана йогурта или кефира, 2 сухарика.

**Вечер:** 2 помидора, 2 вареных яйца, 2 сухарика.

#### Вторник

**День:** 1 апельсин или грейпфрут, 1 вареное яйцо, 2 стакана йогурта (кефира), 2 сухарика.

**Вечер:** 125 г говяжьего мяса, 1 помидор, 1 апельсин или грейпфрут, 1 сухарик или тост, 1 стакан йогурта.

#### Среда

**День:** 1 апельсин или грейпфрут, 1 яйцо, 2 стакана йогурта, 2 сухарика или тоста.

**Вечер:** 125 г бифштекса или ростбифа, 1 апельсин или грейпфрут, 1 сухарик или тост, 1 стакан йогурта.

#### Четверг

**День:** 125 г обезжиренного творога, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 сухарик или тост.

**Вечер:** 125 г говяжьего мяса, 2 помидора, 1 яблоко, 1 сухарик.

#### Пятница

**День:** 200 г рыбы, 1 апельсин, 1 сухарик, 1/2 чашки листьев салата, йогурт или кефир.

**Вечер:** 1/2 чашки листьев салата, 1 яйцо, 1 помидор.

Рыбу готовьте на оливковом масле, на пару или отваривайте. Мясо употребляйте приготовленное на гриле, на пару или отварное. Кофе и чай всегда пейте без сахара и молока. Минеральную воду без газа можно пить сколько угодно.

Всегда стройная **Анджелина Джоли** признается: она очищает организм с помощью полезных напитков. Например, актриса пьет по утрам 1 стакан минеральной воды с 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда и черным молотым перцем - на кончике ножа. Он вызывает эффект сытости и улучшает пищеварение.

## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ - ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!

Для достижения лучшего результата важно не только правильно питаться, но и заниматься спортом. Начните с 10-минутной утренней зарядки и простых упражнений - поворотов, наклонов, приседаний. Но не увлекайтесь поначалу. Слишком активная тренировка даст лишь боль в мышцах, а эффекта - ноль. Когда втянетесь, можно добавить упражнения на крупные группы мышц (ягодицы, ноги, спину) - у них большая площадь, а значит, энергии для

их работы требуется немало. Соответственно, сгорит больше калорий.

Затем заведите привычку посещать спортзал не реже трех раз в неделю. Продолжительность тренировки не меньше 40 минут. Можно выбрать любое направление, но лучшим считается сочетание кардио и силовой нагрузки. Лучше всего заниматься с тренером, чтобы он помог вам правильно распределить нагрузку.



## ТОМАТНАЯ ДИЕТА: АППЕТИТ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Британские ученые уверены: помидоры способны «усмирить» аппетит. Томаты ускоряют обмен веществ и содержат мало калорий (в 100 г продукта всего 18 ккал). Этот овощ - просто находка для тех, кто хочет похудеть!

### Важные детали

Сочетайте в своем рационе блюда из томатов свежих и после тепловой обработки. В качестве перекусов можно использовать сезонные фрукты и энергетический напиток, который готовится очень просто. В стакан слегка подсоленного томатного сока добавьте 1 ч. л. сока лимона и щепотку молотого кориандра.

**Томатная диета имеет противопоказания. Ее нельзя применять при обострении гастрита, язвенной болезни и панкреатите.**

### Как питаться?

Томатную диету рекомендуется соблюдать не дольше 10 дней. Ешьте 4-5 раз в день и не забывайте выпивать 1,5-2 л минеральной воды в сутки. На завтрак можно есть цельнозерновой хлеб, обезжиренный творог или йогурт. Варианты обеда: салат из помидоров и сыра, томатный суп с рыбой, томаты, фаршированные рисом, томатный суп-

пюре с луком. В качестве ужина могут быть такие блюда, как паста с томатным соусом, греческий салат, рагу из томатов и других овощей, салат из томатов и зелени.

## ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА ИЗ ТОМАТОВ

**Помидор, запеченный с омлетом.** Взбейте 2 яйца с молоком (30-35 мл). Посолите по вкусу. Зелень петрушки - 1 пучок - промойте и измельчите. 1 крупный помидор нарежьте кружочками. В миску с яичной смесью выложите помидор и зелень, все перемешайте. На сковороде растопите кусочек сливочного масла (10-15 г) и влейте смесь для омлета. Готовьте на маленьком огне под крышкой 5-7 мин.

**Греческий салат.** Нарежьте квадратными кусочками 1 сладкий перец, 2 крупных помидора, 2 средних огурца. Соломкой нарежьте 1 крупную сладкую луковицу. В отдельной миске смешайте 3 ст. л. оливкового масла, 3 ч. л. сока лимона, посолите и поперчите по вкусу. Все овощи залейте соусом, перемешайте. 200 г сыра фета нарежьте крупными кубиками. На тарелку выложите 3 листа салата, сверху - овощи, сыр, в последнюю очередь - маслины (по вкусу).

## ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

**Наталья, 33 года:** «Раз в два месяца сажусь на томатную диету на 5-7 дней. Для меня эта диета - находка! Лишние килограммы испаряются очень быстро, организм очищается, и я довольна своим отражением в зеркале. Конечно, кардинально похудеть за такой короткий срок невозможно, но избавиться от 2-3 кг - вполне реально!»

**Валентина, 44 года:** «После 40 у меня начались проблемы со здоровьем из-за лишнего веса. Пришлось взять себя в руки и отказаться от вкусной, калорийной пищи. Я очень мучилась, пока не узнала про средиземноморскую диету. Я питаюсь по принципу этой диеты уже почти два года и сбросила 12 кг. И та легкость, которую я чувствую сейчас, не сравнима ни с чем!»

**Ирина, 37 лет:** «В прошлом году я сидела на белковой диете около двух месяцев. Сначала дотошно считала баллы-углеводы и за месяц похудела на 6 кг. Потом подсчеты надоели, я стала прикидывать на глаз и за второй месяц похудела еще на 3 кг. После этого начала питаться, как до диеты, и сброшенные килограммы вернулись. Полгода назад снова села на эту диету и стараюсь придерживаться белковой системы питания и по сей день. Мой результат - минус 7 кг. Ем в разумных количествах, вес не прибавляется».

**Светлана, 51 год:** «Не знаю, почему многие считают, что картофель полнит, и стараются его исключить из рациона, чтобы похудеть. Но на самом деле, калорийность отварного картофеля небольшая, и этот продукт прекрасно подходит для диеты! Я периодически сижу на картофельной диете вместе с мужем (раз в месяц по 3 дня) и очень довольна своей фигурой! Да и друзья мужа спрашивают, в чем секрет стройности нашей пары, на что мы только хитро улыбаемся...».



(Продолжение, начало в 29)

Когда Мередит настало время идти в школу, Филип, к собственному раздражению, обнаружил, что принципы поведения даже в его обществе стали значительно менее строгими. Многие из его знакомых более благодушно смотрели на поведение своих детей и даже посылали своих отпрысков в такие прогрессивные школы, как Бентли и Ривервью. Посетив эти школы, Филип услышал странные для себя фразы: «занятия без домашних заданий» и «самовыражение». Столь прогрессивное обучение казалось ему обыкновенной распушенностью и говорило лишь о весьма невысоких стандартах. Филип не пожелал и слышать ни о чем подобном и записал дочь в закрытую католическую школу Святого Стефана, управляемую монахинями-бенедиктинками, ту самую школу, которую в свое время посещали его мать и тетя.

В этой школе ему нравилось все. Тридцать четыре первоклассницы в скромных серо-голубых джемперах в клеточку, и десять мальчиков в белых сорочках и голубых галстуках почти встали, как только Филип в сопровождении монахини вошел в комнату. Сорок четыре юных голоса пропели хором:

— Доброе утро, сестра!

Кроме того, обучение здесь до сих пор велось академическими методами в отличие от Бентли, где Филип своими глазами видел, как некоторые дети рисовали, окуная пальцы в гуашь, а остальные, те, кто хотел заниматься, трудились над математическими заданиями. Кроме того, здесь Мередит впитает и строгие правила морали.

Отец не закрывал глаза на то, что теперь в домах по соседству со школой Святого Стефана живут люди более скромного положения, чем в былые времена, но был одержим желанием, чтобы дочь воспитывалась так же, как порядочные женщины трех поколений Бенкрофтов, посещавшие эту школу. Пришлось решить проблему неподходящего окружения, приказав водителю каждое утро отвозить Мередит в школу.

Единственное, чего не удавалось понять Филипу, — то, что мальчики и девочки, посещавшие школу, совсем не были, как раньше, добродетельными маленькими созданиями. Обычные ребяташки из семей среднего достатка и даже совсем бедных, они вместе

# РАЙ

играли, вместе ходили в школу и все как один подозрительно относились к отпрыскам более состоятельных семей.

Мередит тоже не сознала этого, когда переступила порог первого класса. Одетая в аккуратную серо-голубую клетчатую форму и сжимая новую корзинку с завтраком, она буквально тряслась от нервного возбуждения, как любящая шестилетняя девочка, перед встречей с целым классом незнакомых детей, но совсем не чувствовала страха. Проведя почти всю жизнь в относительном одиночестве, если не считать отца и слуг в качестве компаньонов, девочка нетерпеливо предвкушала, что теперь у нее наконец появятся друзья.

Первый день прошел довольно спокойно, но дела неожиданно обернулись куда хуже, когда после уроков ученики высыпали на площадку для игр и автостоянку. На площадке Мередит уже поджидал стоящий у «роллс-ройса» Фенвик в черной шоферской униформе. Остальные дети замерли, глядя на нее с раскрытыми ртами, и тут же определили, что новая ученица богата, а следовательно, «не такая».

Этого было достаточно, чтобы отнестись к ней настороженно и держаться на расстоянии, но к концу недели одноклассники подметили кое-что еще: Мередит Бенкрофт рассуждала как взрослая, не знала ни одной игры, в которые они играли на переменах, а если и присоединялась к ним, то выглядела ужасно неуклюжей. Хуже всего, что не прошло и нескольких дней, как природный ум и сообразительность позволили девочке стать любимицей учительницы.

Мередит осудили и заклеймили как чужачку, существо из иного, враждебного мира, с которым лучше не общаться. Возможно, если бы девочка оказалась достаточно хорошенькой, чтобы вызвать восхищение, это со временем помогло бы ей стать «своей», но красотой она не отличалась. В девять лет она появилась в школе с очками на носу, в двенадцать — со скобками на зубах, в тринадцать считалась самой высокой девочкой в классе. Так проходили унылые одинокие годы.

Мередит уже отчаялась завести настоящую подругу, как вдруг все изменилось. В восьмой класс пришла Лайза Понтини. На дюйм выше Мередит, Лайза двигалась с грацией прославленной фотомодели и отвечала на сложные вопросы по алгебре, словно пресыщенный званиями ученый. В тот полдень Мередит сидела на низком каменном заборе, идущем по периметру школы, как в любой другой день, и ела завтрак в одиночестве, раскрыв книгу на коленях. Она начала читать просто затем, чтобы скоротать время и хотя бы немного приглушить тягостное чувство одиночества и оторванности от класса, но через несколько лет стала настоящим книжным червем.

Она уже хотела перевернуть страницу, когда в поле зрения возникла пара обшарпанных полуботинок. Мередит подняла глаза. Лайза Понтини с любо-

пытством взирала на нее. Розовощекая, с непокорной гривой рыжеватокаштановых волос, Лайза была полной противоположностью Мередит; более того, она излучала неуловимую атмосферу дерзкой уверенности в себе, придававшей ей то, что журнал «Семнадцатилетние» называл рисовкой. Вместо того, чтобы скромно накинуть на плечи серый школьный свитер, как это сделала Мередит, Лайза небрежно завязала рукава над грудью.

— Господи, ну и скучища же, — объявила она, плюхнувшись рядом с Мередит и оглядывая школьный двор. — Никогда в жизни не видела столько парней-коротышек! Должно быть, в фонтанчики с питьевой водой подбавляют что-то замедляющее их рост. Какая у тебя средняя оценка?

Отметки в школе выражались в процентах с точностью до одной десятой.

— 97, 8, — ответила Мередит, немного ошеломленная словесным градом и непонятым дружелюбием.

— А моя — 98, 1, — объявила Лайза. И тут Мередит заметила, что уши новой знакомой проколоты. В школе запрещалось носить серьги и красить губы. Лайза, в свою очередь, разгладывала Мередит и с недоуменной улыбкой без обиняков осведомилась:

— Ты одиночка по характеру или что-то вроде парии?

— Никогда не думала об этом, — солгала Мередит.

— Сколько еще тебе осталось носить скобки?

— Ровно год, — пробормотала Мередит, решив, что Лайза совершенно ей не нравится. Она закрыла книгу и встала, радуясь, что звонок вот-вот прозвенит.

В этот день, как обычно в последнюю пятницу каждого месяца, ученики выстроились в церкви на исповедь. Чувствуя себя, как всегда, позорной грешницей, Мередит встала на колени в исповедальне и призналась отцу Викарсу во всех омерзительных деяниях, включая такие, как нелюбовь к сестре Мэри Лоренс и пустая трата времени из-за размышлений о собственной внешности. Закончив, она придержала дверь для следующего в очереди, а сама, встав на колени в проходе, произнесла наложенные в качестве епитимьи молитвы. Поскольку школьникам после этого было позволено отправляться домой, Мередит решила подождать Фенвика и вышла из церкви. Несколько минут спустя по ступенькам сбежала Лайза, на ходу натягивая жакет. Все еще терзаясь из-за мучительно-правдивых слов Лайзы, Мередит настороженно наблюдала, как новенькая, оглядевшись, не спеша подходит к ней.

— Просто не поверишь, — провозгласила Лайза, — этот Викарс велел прочитать по одной молитве за каждую бусину четки, и всего-навсего на то, что немного пообщималась с парнем! Представляю, какую епитимью он наложит за французский поцелуй! — добавила она с дерзкой ухмылкой, садясь на сту-

пенку рядом с Мередит.

Той раньше и в голову не приходило, что национальность может иметь какое-то отношение к способу целоваться, но из замечания Лайзы невольно напрашивалось заключение, что, каким бы образом это ни проделывали во Франции, священники явно не желали, чтобы ученики школы Святого Стефана занимались подобными вещами. Пытаясь выглядеть искусственной и умудренной жизнью, она кивнула:

— За подобные вещи отец Викерс заставит тебя подметать церковь.

Лайза хихикнула, с любопытством изучая Мередит:

— А у твоего друга тоже скобки на зубах? Мередит, подумав о Паркере, покачала головой.

— Здорово, — объявила Лайза, разительно улыбаясь. — Я всегда гадала, как могут двое людей со скобками целоваться и при этом не зацепиться друг за друга. Моего друга зовут Марио Кампано. Он высокий, красивый и смуглый. А твоего? И какой он?

Мередит поглядела в сторону улицы, надеясь, что Фенвик не вспомнит, какой сегодня день. И хотя тема разговора была довольно щекотливой, но Лайза Понтини почему-то неодолимо притягивала Мередит, и она почувствовала, что новенькая искренне хочет с ней подружиться.

— Ему восемнадцать, — откровенно объявила Мередит, — и он похож на Роберта Редфорда. Его зовут Паркер.

— А фамилия?

— Рейнолдс.

— Паркер Рейнолдс, — повторила Лайза, сморщив носик. — Похоже на светского сноба. Он хорош в этом?

— В чем?

— Здорово целуется?

— О... ну... да. Совершенно фантастически. Лайза издевательски прищурилась:

— Да ты с ним в жизни не целовалась. Краснеешь, когда врешь.

Мередит резко вскочила. — Послушай, — рассерженно начала она, — я не просила тебя подходить и...

— Эй, не стоит из-за этого лезть в бутылку. Целоваться вовсе не так уж приятно. То есть, когда Марио впервые поцеловал меня... не поверишь, мне в жизни не было так неловко.

Гнев Мередит мгновенно испарился, как только она поняла, что Лайза готова честно признаться в собственных недостатках. Девочка села рядом с новенькой.

— Ты смутилась, потому что он поцеловал тебя?

— Нет, просто я нечаянно оперлась о входную дверь и нажала плечом звонок. Отец открыл дверь, я рухнула в его объятия, пока Марио что было сил цеплялся за меня. Мы трое свалились на пол, и нас целую вечность не могли распутать.

Радостный вопль Мередит немедленно стих при виде «роллс-ройса», завораживающего за угол.

— Это... это за мной, — пробормотала она. Лайза подняла глаза и охнула:

— Иисусе, да ведь это «ролле»!

Сконфуженно кивнув, Мередит пожала плечами и собрала книги:

«— Мы живем далеко отсюда, и отец не хочет, чтобы я ездила автобусом.

— Значит, твой па — водитель? — кивнула Лайза, направляясь вместе с Мередит к машине. — Должно быть, здорово кататься в таком автомобиле и делать вид, что богата. — И, не дав Мередит ответить, продолжала:

— Мой отец — слесарь-водопроводчик. Сейчас его профсоюз объявил забастовку, поэтому мы переехали сюда, где квартиры дешевле. Ну знаешь, как это бывает.

Мередит не имела ни малейшего представления о том, «как это бывает», но из гневных тирад отца знала, какое воздействие профсоюзы и забастовки оказывают на подобных Бенкрофту деловых людей. Но, услышав мрачный вздох Лайзы, девочка сочувственно кивнула.

— Должно быть, туго вам приходится. Хочешь, подвезу домой?

— Неужели! Нет, постой, не может это подождать до следующей недели? У меня семеро братьев и сестер, и у мамы вечно находится тысяча дел. Я уж лучше поболтаюсь тут немного, а потом пойду домой в обычное время.

Это было неделю назад, и робкая дружба, родившаяся в тот день, расцвела и окрепла, подкрепляемая смехом, разделенными секретами и взаимными признаниями. И теперь, глядя на портрет Паркера и думая о танцах в субботу, Мередит решила завтра же попросить у Лайзы совета. Она все знала насчет мод и причесок. Может, Лайза предложит что-нибудь, что сделает Мередит более привлекательной для Паркера.

На следующий день, когда девочки принялись за завтрак, Мередит приступила к осуществлению своего плана:

— Скажи, могу я сделать что-нибудь со своим лицом, кроме пластической операции, конечно, чтобы понравиться Паркеру?

Прежде чем ответить, Лайза долго, внимательно изучала подругу:

— Эти очки и скобки, конечно, вряд ли могут возбудить страсть, сама понимаешь, — пошутила она наконец. — Сними очки и встань.

Мередит молча подчинилась и, чуть поехиваясь, огорченно ожидала, пока Лайза медленно обходила ее, продолжая оглядывать.

— Ты как будто из кожи вон лезешь, чтобы выглядеть дурнушкой, — заключила она. — И это при таких потрясающих глазах и волосах! Чуть-чуть косметики, никаких очков, другая прическа — и, вполне возможно, Паркер посмотрит на тебя повнимательнее завтра вечером.

— Ты в самом деле так думаешь? — выдохнула Мередит, не спуская с подруги широко раскрытых глаз.

— Я сказала «возможно», — с безжалостной искренностью поправила Лайза. — Он старше тебя, так что твой возраст — недостаток. Кстати, какой у тебя ответ в контрольной по математике?

За последнюю неделю Мередит уже привыкла к мгновенным переходам Лайзы от одной темы к другой. Она, похоже, была слишком умна, чтобы надолго сосредоточиться на чем-то одном. Мередит назвала цифру, и Лайза кивнула.

— У меня тот же. С такими мозгами, как у нас, — пошутила она, — очевидно,

что другого просто быть не может. Знаешь, в этой занудной школе все считают, что «ролле» принадлежит твоему папаше.

— Я никогда не уверяла их в обратном, — честно призналась Мередит.

Лайза впилась зубами в яблоко и кивнула:

— С какой радости? Если они настолько глупы, что считают, будто богатая девчонка может ходить в такую школу, я, возможно, тоже позволила бы им так думать.

Сегодня, как и всю неделю, Лайза снова с готовностью уселась в машину, поскольку Фенвик, хотя и неохотно, согласился отвезти домой и ее. Когда «ролле» остановился перед выкрашенным в коричневую краску бунгало, где жило семейство Понтини, Мередит жадно впитывала взглядом обычную суматоху на переднем дворе: всюду бегают малыши, валяются игрушки, стоит непрерывный крик. Мать Лайзы, как всегда, в огромном фартуке, стояла на крыльце.

— Лайза, — окликнула она с сильным итальянским акцентом, — Марио звонит. Хочет поговорить с тобой. Привет, Мередит, — добавила она, помахав рукой, — оставайся как-нибудь на ужин. И переночуешь у нас, чтобы отцу не приходилось заезжать за тобой так поздно.

— Спасибо, миссис Понтини, — отозвалась Мередит, в свою очередь, помахав рукой, — обязательно.

Все было именно так, как много лет мечтала Мередит: наконец-то у нее есть подруга, с которой можно делиться всем и даже получить приглашение погостить, и девочка была вне себя от радости.

Лайза захлопнула дверцу машины и сунула голову в окошко.

— Твоя мама сказала, что Марио у телефона, — напомнила Мередит.

— Невредно заставить парня подождать, — пояснила Лайза, — пусть немного поволнуется. Только не забудь позвонить мне в воскресенье и рассказать, как все было с Паркером. Жаль, что я не смогу причесать тебя перед танцами.

— Жаль, — согласилась Мередит, хотя знала, что если Лайза попадет к ней домой, обман тут же раскроется. Каждый день она давала себе слово признаться во всем и каждый день не решалась, убеждая себя, что чем лучше Лайза узнает, какова Мередит на самом деле, тем меньше для нее будет значить, богат или беден ее отец.

— Если бы ты пришла завтра, могла бы провести у нас ночь. Пока я буду на танцах, сделаешь уроки, а потом я вернусь и расскажу, как все было.

— Но я не могу. Завтра вечером иду на свидание с Марио.

Мередит была потрясена тем, что родители Лайзы позволяют четырнадцатилетней дочери встречаться с мальчиком. Но Лайза только рассмеялась и сказала, что Марио не посмеет распускать руки, поскольку знает, какую веселую жизнь ее отец и дядя устроят ему в этом случае.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



### Виват, король, виват!

Воплощение архетипа короля, Лев знает, что он особенный. Что ему дано больше, чем другим. Что в нем течет благородная кровь. Лев великодушен, уважает себя, и у него превосходно получается то, что естественно для королевских особ, - управлять. Спросите Льва, и он наверняка ответит, что именно представители его знака правят миром. И для убедительности вспомнит Александра Македонского, Наполеона, Фиделя Кастро, Григория Распутина, а еще - Коко Шанель, Александра Дюма - отца, Луи Армстронга, Генри Форда, Карла Юнга и многих других.

Покровительствующее Льву Солнце наделило его стремлением быть в центре внимания, вызывать восхищение, сиять... Для того, чтобы воссесть на троне, он готов покорять любые вершины. И он слишком горд, чтобы потерпеть неудачу.

### Не «серая мышка», а гордый лев!

Лев ни от кого не зависит и всегда обходится собственными силами. Услышав из его уст жалобы на то, что возложенный на него груз непомерно тяжел, не верьте: ему нравится эта ответственность.

На работе Львы крайне редко бывают «серыми мышками». Обычно они находятся в самом центре производ-

ера, позволяющая быть на виду, блистать. Их можно встретить среди политиков, шоуменов, организаторов мероприятий, менеджеров, работников рекламы. Из них получаются прекрасные преподаватели, способные вдохновлять и заражать учеников энтузиазмом. А также - финансисты и банкиры (напомним: Лев связан с Солнцем, а значит, и с золотом, то есть с деньгами).

### Имидж - все!

С деньгами Львы порой неосторожны. Они любят роскошь и тратят немало средств на удовольствия и развлечения. Безумная ночь в веселой компании? Можете рассчитывать, что Лев оплатит счет, даже если это его разорит. Имидж - для него все, и если для поддержания образа успешного человека требуется пожертвовать содержимым кошелька, он без сожаления сделает это.

Львы не скупятся давать в долг. Им чужда жадность, и при всей своей расточительности они готовы оказывать материальную поддержку друзьям, близким и просто симпатичным им людям. Оказавшись на мели, Львы не унывают и что-нибудь всегда придумывают.

Зарабатывать деньги Львы предпочитают так же легко, как тратить. Не пренебрегают спекулятивными сделками. Они азартны - играют в казино, участвуют в лотереях - и удача очень часто им улыбается. Львы об-

# СЕКРЕТ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

**Роскошная жизнь, престижная работа, великая любовь и грандиозные праздники - Лев не любит полумер и золотой середины. Он уверен, что достоин самого лучшего.**

ственного процесса, быстро завоевывают доверие коллег и партнеров и продвигаются по служебной лестнице. Никто не способен руководить так, как Лев! Власть повышает его самооценку, а чувствуя ответственность - за коллектив, общее дело и т.д., - он сделает все, чтобы не подвести. У Льва непревзойденный организаторский талант, он дисциплинирован, стрессоустойчив, а еще тщеславен, и именно это качество является движущей силой к большим успехам. Естественным образом Львов притягивает карьер-

ладают гибким умом и хорошими аналитическими способностями. Они умеют организовать людей на какое-либо прибыльное дело, создать финансовую структуру и, разумеется, встать у ее руля. При этом Львы честно ведут свои дела с компаньонами.

Для того, чтобы денежная удача всегда была на стороне Льва, ему рекомендуется носить кулон с изображением двуглавого льва: он соотносится с солнечными богами заката и рассвета.

В качестве брелка можно выбрать изображение львенка - буддистский символ, который будет подпитывать энергией.

У входа в дом или офис можно установить барельефные изображения двух львов (пусть даже маленьких) - они будут охранять находящееся внутри богатство. А если установить пару - льва и львицу, то они усилят деловое чутье своего хозяина, помогут предвидеть возможные угрозы кошельку и нейтрализуют действие отрицательных энергий, приводящих к недоброжелательным гостям и посетителям.

### Высокие идеалы

Жизнелюбие, замечательное чувство юмора, широкий кругозор и умение властвовать, не отказывая другим в сердечности и доброжелательности, - вот то, что помогает Льву завоевать авторитет и стать душой любой компании.

Однако, Львы склонны к хвастовству, что не всем и не всегда приходится по вкусу. Но в чем их точно нельзя обвинить, так это в мелочности, придирчивости и язвительности. Это ниже их достоинства, считают представители знака.

Великодушные не позволяют Льву плохо думать об окружающих, а еще он ошибочно полагает, что другие имеют такое же представление о честности, что и он сам. В результате, когда кто-то не оправдывает его ожиданий, по-детски удивляется и обижается на чужую подлость.

Если ваша точка зрения не совпадает с «львиной», действуйте осторожно и тактично - Львом можно успешно управлять, если не задевать его чувство собственного достоинства. Иначе - раздастся очень громкое рычание. И это только начало...

**Н**аходясь под покровительством Солнца - главной планеты в гороскопе, отвечающей за эго, - Лев уверен в своей привлекательности и неотразимости.

Ему как воздух необходимо внимание окружающих, и, как правило, он получает его с лихвой. Так что претендентам на его сердце нужно очень постараться, чтобы выделиться из толпы! Настойчивые ухаживания, частые комплименты и открытая демонстрация того, что никто другой вам не нужен, - обязательные пункты плана по завоеванию Льва.

Делайте все возможное, чтобы рядом с вами он чувствовал себя центром Вселенной - подобно Солнцу, вокруг которого вращаются небесные тела Солнечной системы.

### Под знаком самосовершенства

Новый астрологический год Льва - с 23 июля 2017 года по 23 июля 2018 года - пройдет для него под знаком самосовершенствования.

В партнеры Лев будет выбирать тех, кто может поспособствовать его духовному и интеллектуальному росту.

Подкупить Льва лестью - что было весьма действенным методом раньше - не удастся. Избранник будет нуждаться не только в комплиментах, но и в критике! Разумеется, конструктивной. Указывайте Льву на его недостатки и подсказывайте, как их преодолеть или преобразовать в достоинства. Если он осознает, что рядом с вами становится лучше, то уже ни за что не захочет отпустить.

### Храброе сердце

Интересные варианты завоевания Львиного сердца предлагает Марс, который с 23 июля по 6 сентября 2017 года пробудет в первом доме гороскопа представителя знака и тем самым пробудит в нем тягу к экстриму.

Поддержите авантюристский настрой избранника - предложите ему вместе прыгнуть с парашютом, сплавиться на байдарках или отправиться в туристический поход в горы. Это приведет его в неописуемый восторг!

Ну, а если вы человек осторожный и боязливый и не готовы разделить со Львом экстремальный досуг, хотя бы не выдавайте своих страхов, не читайте нравочений и не отговаривайте избранника от того, что он собирается сделать. Возьмите на себя, например, роль фотографа, который запечатлит его «торжественное» приземление после прыжка.

### Красота спасет!

С 10 сентября по 7 ноября, отмеченные возросшим влиянием на Льва планеты ограничений и самодисциплины Сатурна, старайтесь всегда быть на высоте. В любой ситуации ведите себя достойно, не опускайтесь до бранных слов и плетения интриг. Причем, конт-



## СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ

**«Разве можно любить без обожания, без восхищения, без абсолютной убежденности в том, что избранник - лучший на земле?» - удивляется Лев. Его любовь именно такая - беззаветная.**

ролируйте себя не только в присутствии Льва.

Имейте в виду: найдутся те, кто доложат ему о вашем недостойном поведении! Не давайте окружающим ни малейшего повода очернить свое имя. Касается заданная Сатурном высокая планка и того, как вы выглядите. Отсутствие настроения, большая занятость на работе, лень и даже неважное самочувствие - все это не оправдания для того, чтобы выйти в свет (что там в свет? даже в а магазин за продуктами!) в неопрятном, неухоженном виде.

Лев решит, что раз вы не следите за собой, значит, попросту не уважаете его. Но ведь это же не так, правда?!

### Тайна для двоих

В зимние месяцы Лев станет более активным и инициативным. Если вы приглядитесь ему, то он без колебаний решится сам сделать шаг к сближению. Но приготовьтесь к тому, что афишировать ваши отношения он не захочет. Вероятно, придется какое-то время встречаться тайно. Не обижайтесь на Льва, решив, что за таким поведением кроется равнодушие. Причиной его скрытности будет повышенная мнительность, которой наградит его Черная Луна. Он испугается, что окружающие начнут завидовать и, того и гляди, слезают, из-за чего отношения пойдут под откос.

### Не такой, как все

Все яркое и необычное станет пленять Льва 6 марта - 21 мая 2018 года, когда он окажется во власти Урана, планеты-революционера. Поэкспериментируйте со стилем, отдавая предпочтение броской одежде и оригинальным украшениям. Смелее высказывайте свое мнение, если оно не совпадает с точкой зрения окружающих: протестом против большинства вы только расположите к себе Льва! Дополнительным преимуществом будет наличие у вас необычного хобби, например декупаж, выжигание по дереву, скалолазание, игра в страйкбол и т.п.

### Дело благородное

Один ваш благородный поступок, совершенный 3 июня - 23 июля 2018 года, когда планеты активизируют 12-е поле гороскопа Льва, способен произвести на него невероятное впечатление! Узнав о том, что вы заступились за обиженного или приютили бездомное животное, Лев проникнется к вам симпатией. Вы наверняка расположите его к себе, если участвуете в благотворительных акциях или волонтерском движении. Впрочем, наигранная добродетель не может покорить подопечного Солнца. Он быстро распознает, что стояло за вашими поступками.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## Ароматы против комаров

Когда летом под рукой нет фумигатора, многие приходят в ужас, куда деваться от комаров? Спокойно! Вас выручат травы и аромасла, которые надежно защитят от насекомых.

- 1 Испарите над горелкой 100 г вальерьянки или камфары.
- 2 Разложите по комнате свежие ветки бузины или листья томата.
- 3 Находясь на природе, мелко нарежьте свежие листья рябины (подействует и черемуха) и натрите открытые участки кожи - комары к вам не сунутся!
- 4 Используйте эфирные масла базилика, гвоздики, эвкалипта, аниса. Смажьте любым маслом открытые участки кожи или капните пару капель на источник огня (камин, костер, свеча).

Также можно смочить маслом ватный диск и положить возле окна - на подоконник, например.

5 Бросьте в костер несколько веточек можжевельника, запах отпугнет комаров.

6 Приготовьте отвар из корней полыни - горсть рубленых корней полыни залейте 1 л воды и доведите до кипения, дайте настояться 30 минут. Отваром можно протирать кожу.

7 Экстракт эвкалипта можно залить в фумигатор, когда у вас закончилась специальная жидкость.



## ЧТОБЫ БЫСТРО ОСТУДИТЬ ЧАЙ

Бывает так, что нужно быстро остудить горячий напиток, а разбавлять холодной водой и портить его вкус не хочется. Просто положите в чашку холодные 3-4 чайные ложки или 1-2 столовые, и уже через пару минут напиток остынет.

*Дарья Самойлова.*

## Как почистить мебель, если нет пылесоса

Накройте диван большим куском чистой хлопковой ткани, смоченной в уксусном растворе (1 ст. л. уксуса на 2 л воды). Выбейте пыль. Вся грязь перейдет на ткань, которую вам нужно будет просто выстирать в машинке. Обивку можно чистить и с помощью мыльного раствора (2 ст. л. жидкого мыла на 1 л воды). Когда на диване появляется свежее пятно от кофе, чая или других напитков, нанесите на него уксусный раствор и протрите зубной щеткой. Пятно быстро исчезнет.

*Ольга Кузаян.*

## Белоснежная ванна? Легко!

Если вы хотите, чтобы ваша ванна стала белоснежной, воспользуйтесь моим советом. Смешайте по 2 ст. л. кальцинированной и пищевой соды. Натрите влажную ванну этой смесью. Через 5-10 минут возьмите 2 ст. л. уксуса столового и 50 г отбеливателя, смешайте. Не смывая первый чистящий слой, нанесите сверху другой. Через полчаса ополосните ванну большим количеством теплой воды. Она станет белоснежной!

*Елена П.*

## Секреты вкусной выпечки



\* Если вдруг пирог прилип к форме, просто подержите форму над паром, например над кипящим чайником, или поставьте ее на мокрое полотенце на пару минут, и вынуть пирог будет гораздо легче.

\* Принято перед выпечкой сдобного теста смазывать противень маслом. Но если под рукой нет масла, замените его обычной водой. Эффект будет не хуже! \* Думаю, многие любят выпечку с изюмом, как и я. Но есть одна беда: он плохо распределяется по жидкому тесту. Поэтому, после того, как вы изюм замочили и высушили, хорошо припудрите его мукой и только потом кладите в тесто.

\* При выпечке хлеба, пирогов, оладий и блинов добавьте в тесто манную крупу (1 ст. л. на 0,5 л воды). Так испокон веков делают в монастырях - это улучшает качество и вкус выпечки.

*Ольга Лобода.*

# ПЛАТЬЕ В СЕТКУ

Платье, связанное филейной сеткой из ниток с люрексом, выглядит очень эффектно. Такой наряд будет весьма уместен на летней вечеринке.

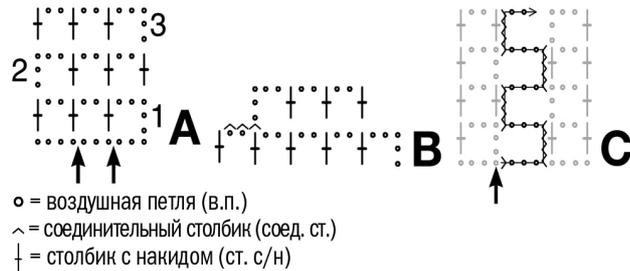
## РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40–42/44–46/48)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (60% полиамида, 40% полиэстера; 85 м/ 25 г) — 275 (350–425–500) г черно-серебристой; отделочная пряжа (80% вискозы, 20% полиэстера; 150 м/ 6 г) — 1 моток (= 6 г) серебристой; крючок № 3,5; 48 (50–53–56) прозрачных бусин кубической формы, переливающихся разными цветами.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ



## ФИЛЕЙНЫЙ УЗОР

Вязать по схеме А. В ширину начинать с петель перед 1-й стрелкой, повторять раппорт из 3 п. (= 1 филейная клеточка между стрелками), заканчивать петлями после 2-й стрелки. В высоту 1 раз выполнить с 1-го по 3-й р., затем повторять 2-й и 3-й р.

На схеме В показан способ выполнения убавок в филейном узоре: для убавления 1 клеточки в начале ряда пропустить 3 п., обвязав их соед. ст., в конце ряда последний ст. с/н выполнить во 2-й ст. с/н предыдущего ряда. Если надо убавить более 1 клеточки, то в начале ряда пропускается соответствующее количество клеточек, каждая — с помощью 3 соед. ст.

На схеме С показан способ выполнения шва, при котором филейный узор при соединении деталей не нарушается: нить прикрепить у стрелки с помощью соед. ст. и согласно тонкой линии со стрелкой края соединить, чередуя, в.п. и соед. ст.

## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23 п. x 9,5 р. = 10 x 10 см, связано филейным узором.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

Выполнить начальную цепочку из 109 (121–133–145) в.п. + 3 в.п. подъема + 2 в.п. и вязать филейным узором, при этом 1-й ст. с/н 1-го р. выполнить в 9-ю в.п. от крючка = 109 (121–133–145) п. или 36 (40–44–48) клеточек.

Через 22 см = 21 р. от начала вязания убавить с обеих сторон для скосов по 1 клеточке: в начале ряда пропустить 3 п. с помощью 1 соед. ст., в конце ряда последний ст. с/н провязать во 2-й ст. с/н предыдущего ряда, как показано на схеме В.

Через следующие 21 см = 20 р. убавить с обеих сторон еще раз по 1 клеточке.

Затем вязать еще 20 (19–18–17) см = 19 (18–17–16) р. прямо (через 63 (62–61–60) см = 60 (59–58–57) р. от начала вязания), с обеих сторон выполнить для цельновязаных рукавов по цепочке из в.п.: сначала новой нитью связать цепочку из 60 в.п. и прикрепить ее с помощью соед. ст. к началу 60-го р., далее рабочей нитью в конце 60 (59–58–57-го) р. связать еще одну цепочку из 60 в.п. На всех 217 (219–241–253) п. продолжить вязать филейным узором = 72 (76–80–84) клеточки.

Через 17 (18–19–20) см = 16 (17–18–19) р. от начала вязания оставить для плечевых скосов с обеих сторон в каждом ряду необвязанными \* 1 раз 6 п. = 2 клеточки и 1 раз 3 п. = 1 клеточку, от \* повторить еще 6 раз, затем оставить необвязанными еще 1 раз 9 (15–18–24) п. = 3 (5–6–8) клеточки; оставшиеся 73 (73–79–79) п. = 24 (24–26–26) клеточки образуют край горловины.



Через 16 см = 15 р. от начала плечевых скосов работу закончить, нить обрезать и протянуть через последнюю петлю.

## ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины через 25,5 (26,5–27,5–28,5) см = 24 (25–26–27) р. от начала работы оставить необвязанными средние 41 (41–47–47) п. = 14 (14–16–16) клеточек и сначала закончить правую сторону.

С внутреннего края для закругления горловины в каждом ряду оставить необвязанными еще 5 раз по 3 п. = 5 раз по 1 клеточке.

Вторую сторону закончить симметрично.

## СБОРКА

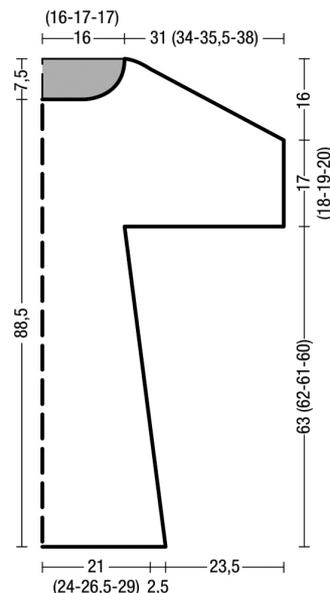
Выполнить боковые швы, швы рукавов и плечевые швы. Для этого кромочные ст. с/н обеих деталей можно соединить плоским швом мелким стежком или более трудоемким способом, как показано на схеме С.

Край горловины обвязать по кругу 1 р. ст. б/н.

Края рукавов и нижний край обвязать отделочной нитью 1 р. ст. б/н, равномерно прихватывая бусины. Сначала для одного края рукава на нить нанизать 12 бусин и в каждую клеточку вязать по 2 ст. б/н, при этом при обвязке каждой 3-й клеточки бусину продвинуть вплотную к ней, ряд замкнуть, выполнив соед. ст. в 1-й ст. б/н. Второй рукав обвязать так же.

Для нижнего края на нить нанизать 24 (26–29–32) бусины и выполнить обвязку, как на рукавах.

## ВЫКРОЙКА





# КАЛЕНДУЛА ДЛЯ КОЖИ И ВОЛОС

**Растение, ласково именуемое ноготками, может быть не просто милым украшением дачного участка, но и вашим помощником в борьбе за красоту и молодость.**

**В** аптеке можно приобрести настойку календулы, масло, мази, уже готовые к использованию. Сделать их несложно и самим из свежих или засушенных цветков растения. Календулу в засушенном виде можно хранить не более двух лет.

### Лицо: омоложение и очищение

Календула способна избавить от множества косметических проблем, в числе которых первые морщины, увядание, акне и высыпания. Она обладает ранозаживляющими и антисептическими свойствами, способствует быстрой регенерации клеток кожи.

**Против высыпаний.** Смешать аптечную настойку цветков календулы с порошком голубой глины в соотношении 2:1. Хранить желательно в емкости из темного стекла. Наносить средство точно на проблемные места. Лучше всего делать это перед сном.

**Для молодости.** Горсть свежих или засушенных цветков календулы залить 1/2 стакана кипятка. Дать настояться 40-50 минут, процедить. Залить настоем 2 ст. л. перемолотых отрубей. Перемешать, нанести на кожу лица на 20 минут, смыть.

**Для питания.** Взять по 1 ст. л. сухих цветков календулы и ромашки. Залить 1 стаканом кипятка, процедить, остудить. 5 ст.

л. настоя соединить с 1 ст. л. жирной сметаны и 1 ч. л. жидкого меда. Перемешать, нанести на кожу лица на 15 минут, смыть.

**Вместо умывания.** Косметологи советуют утром вместо умывания протирать лицо кубиками льда с экстрактом календулы. Приготовить отвар: сухие цветки календулы залить кипятком, настоять 30 минут, процедить, остудить. Залить полученный отвар в формочки для льда, поставить в морозильную камеру.

**Для заживления.** 5 мл пчелиного воска поместить на водяную баню.

Календулу собирают с июня по сентябрь, в период цветения

### Нежные руки и пяточки

Помимо того, что спиртовую настойку календулы можно применять в чистом виде для обеззараживания, также экстракт этого растения поможет и в обычном домашнем уходе. Особенность календулы заключается в том, что она смягчает кожу, делает ее бархатистой, а также ускоряет регенерационные процессы.

**Смягчит ручки.** 150 г засушенных цветков календулы добавить в 100 мл растительного масла. Перелить смесь в отдельную тару, закрыть ее. Оставить в темном сухом месте на полторы-две недели, после чего процедить. Хранить в холодильнике. Перед применением однократную дозу масла подогреть на водяной бане, нанести на руки, слегка помассировав их, надеть сверху целлофановые перчатки. Оставить на 30 минут.

**Сделает гладкими пяточки.** Купить в аптеке мазь календулы в тубике. Смешать ее с витамином А (ретинола ацетат в аптеке) в соотношении 1:2 (витамин А: мазь). Поместить в отдельную емкость, хранить в холодильнике не больше недели. Наносить перед сном на подошвы стоп.



Когда воск расплавится, добавить в него 30 мл масла календулы. Подержать средство на водяной бане около 5 минут. Сразу же перелить в отдельную емкость. Хранить при комнатной температуре. Заживляющий бальзам универсален: помогает при любых ранках, ссадинах, воспалениях.

### Волосы: рост и укрепление

При регулярном применении календула способна сделать волосы мягкими, пушистыми, послушными, ускорить их рост и укрепить корни. Самый простой способ - после каждого мытья ополаскивать волосы отваром календулы. Важно не просто залить цветки растения кипятком, а поставить отвар на водяную баню. Достаточно будет 3 минут.

**Для укрепления.** 10 капель масла календулы соединить с 5 мл касторового масла, перемешать. Добавить к смеси 1 сырой желток. Нанести массу на лицо, попутно массируя кожу. Оставить на 30-40 минут, затем смыть.

**Против секущихся кончиков.** 3 ст. л. миндального масла смешать с 2 ст. л. настойки календулы. Нанести на кончики волос после мытья, оставить на 5 минут, смыть.

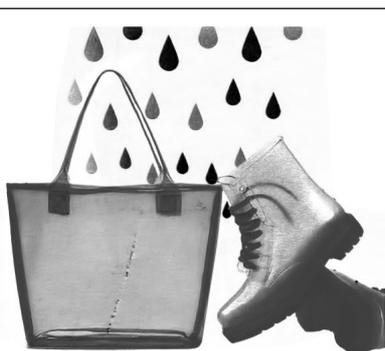
**Для быстрого роста.** 20 г пивных дрожжей развести водой. Добавить к смеси 10 капель настойки календулы и 1 ампулу витамина В2. Нанести смесь на влажные вымытые волосы, укутать голову, оставить на 50-60 минут, затем смыть.

## ЮБКА ДЛЯ ВАШЕЙ ФИГУРЫ

**Ю**бка - это базовый элемент гардероба, который уместен для разных ситуаций и стилей. Правильно выбранная вещь подчеркнет красивые линии фигуры, если выбирать фасон с учетом своих особенностей.

**А-силуэт** (фото 1) подойдет для фигуры типа «груши». Расклешенная юбка подчеркнет талию и скроет широкие бедра. Длина чуть ниже колена визуально сместит акцент на икры и щиколотки. Хорошо будет смотреться в паре с простыми блузками, водолазками, джемперами.

Девушки с миниатюрной фигурой могут позволить себе **короткие и миниатюрные юбки** (фото 2). Талия должна быть выше стандартного уровня, а подол юбки - располагаться не ниже колена. На лето выбирайте юбки яркого цвета с принтом или узором. Такую юбку можно носить с футболками, кроп-топами или водолазками. На фигуре «песочные часы» будет прекрасно смотреться **юбка-карандаш** (фото 3). Но нужно учитывать, что юбка должна плотно облегаать фигуру. При этом нельзя, чтобы белье просвечивало под тканью. Юбка-карандаш зрительно немного увеличит бедра и подчеркнет длинные ноги и талию.



### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЗОНТ?

**Е**сли вам надоело носить с собой зонт, или вы живете в городе с переменчивой погодой, то советуем обратить внимание на те альтернативы, которые можно найти в магазинах.

В моде пальто-тренчи из ПВХ (бесцветная прозрачная пластмасса), полупрозрачные куртки, разноцветные непромокаемые ветровки. Такие вещи спасут не только от дождя, но и поднимут настроение. А еще их можно сложить и с легкостью убрать в сумку.

Помимо верхней одежды дизайнеры придумали прозрачные сумки из винила и ботинки. Не забывайте только: то, что будет находиться внутри, теперь у всех на виду!



# ОКРОШКА: 6 ПРОСТЫХ



## НА КВАСЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

**Понадобится:** квас окрошечный - 1,5 л, картофель - 4-5 шт., яйцо - 3 шт., колбаса вареная нежирная (докторская, молочная) - 150 г, ветчина - 130 г, редис - 10 шт., огурцы свежие - 1-2 шт., зелень свежая (укроп, петрушка, лук зеленый) - 100 г (или по вкусу), хрен столовый тертый, горчица, сметана, соль - по вкусу.

- \* Картофель очистить, отварить, охладить, затем нарезать небольшими кубиками. Огурцы, сваренные вкрутую и охлажденные яйца, колбасу и ветчину также нарезать небольшими кубиками, редис - тонкими ломтиками.
- \* Зелень мелко нарубить. Для более выраженного вкуса блюда рубленую зелень нужно растереть с солью до появления сока.
- \* Подготовленные продукты (кроме зелени) смешать и посолить. Разложить салатную массу порционно по тарелкам, добавить немного тертого хрена, горчицы и 1 ст. л. сметаны. Залить холодным квасом, перемешать. Посыпать свежей зеленью.

## НА СЫВОРОТКЕ С ВЕТЧИНОЙ

**Понадобится:** сыворотка - 1,8 л, картофель - 5-6 шт., огурцы свежие - 2 шт., яйцо - 3-4 шт., редис - 10-12 шт., ветчина или окорок - 300 г, зелень свежая (лук зеленый, петрушка, укроп) - 100-120 г, сметана, горчица, соль - по вкусу.

- \* Отварить картофель в мундире, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Огурцы и ветчину (или окорок) нарезать небольшими кубиками, редис - тонкими ломтиками.
- \* «Зеленый лук, петрушку и укроп нарубить, растереть с солью. Добавить горчицу, сметану. Перемешать.
- \* Положить в кастрюлю колбасу (или окорок), огурцы, редис, картофель. Добавить зелень. Залить холодной сывороткой, посолить, перемешать. При подаче в каждую тарелку положить половинку сваренного вкрутую остывшего яйца.



## ПО-БОЛГАРСКИ НА ЙОГУРТЕ

**Понадобится:** йогурт натуральный без добавок (или простокваша) - 300 мл, вода минеральная - 120 мл, огурцы - 200 г, чеснок - 1 зубчик, масло оливковое - 1 ст. л., орехи грецкие - горсть, зелень свежая (кинза, петрушка, укроп), перец черный молотый и соль морская - по вкусу.

- \* Йогурт (или простоквашу) хорошо взболтать. Влить холодную минеральную воду, перемешать.
- \* Огурцы, не очищая, натереть на крупной терке или нарезать очень тонкой соломкой. Зелень мелко нарубить. Смешать натертый на мелкой терке чеснок, огурцы и рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу, дать постоять 10-15 мин., чтобы огурцы дали сок.
- \* Заправить огуречную смесь разбавленным йогуртом и оливковым маслом, перемешать. Поставить в холодильник на 1-2 ч.
- \* Разлить холодный суп по тарелкам и посыпать измельченными грецкими орехами, украсить зеленью.



# И ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ



## НА КЕФИРЕ С КОЛБАСОЙ

**Понадобится:** кефир - 1 л, вода минеральная - по вкусу, картофель - 3-4 шт., огурцы - 2-3 шт., редис - 10 шт., яйцо - 3 шт., колбаса вареная - 300 г, зелень укропа и лук зеленый - по 1 пучку, уксус столовый, соль - по вкусу.

- \* Зеленый лук нарубить, выложить в кастрюлю и растереть с солью. Огурцы, редис и колбасу нарезать соломкой.
- \* Картофель отварить в мундире, охладить, очистить и мелко нарезать. Сваренные вкрутую яйца измельчить.
- \* Выложить подготовленные ингредиенты в кастрюлю с луком. Залить кефиром, разбавив минералкой. Посолить, влить уксус. Охладить. Перед подачей посыпать укропом.

## МЯСНАЯ НА КВАСЕ

**Понадобится:** квас - 800 мл, мясная смесь (отварная говядина, курица, ветчина, язык свиной) - 200 г, огурец свежий - 1-2 шт., редис - 4-6 шт., яйцо - 2 шт., укроп, лук зеленый, сметана, перец черный молотый, соль - по вкусу.

- \* Огурцы очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками, редис - тонкими ломтиками, сваренные вкрутую и охлажденные яйца - полукружьями, мясные продукты - небольшими кубиками.
- \* Соединить подготовленные ингредиенты в миске. Добавить нарубленный и растертый с солью зеленый лук и мелко нарубленный укроп. Залить холодным квасом. Добавить соль, перец и сметану, перемешать, охладить.



## НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

**Понадобится:** телятина (мякоть) - 400 г, колбаса - 150 г, картофель - 6-7 шт., огурцы - 4 шт., редис - 7-8 шт., яйца - 5 шт., майонез и сметана - по 100 мл, зелень (укроп, базилик) - 1 пучок, соль, лист лавровый и перец черный горошком для бульона.

- \* Сварить из телятины и 2 л воды бульон, добавив лавровый лист и перец. Вынуть мясо, остудить, мелко нарезать.
- \* Картофель очистить, отварить, остудить и измельчить. Огурцы, редис, колбасу и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать.
- \* Положить ингредиенты в кастрюлю, посолить, заправить майонезом и сметаной. Перемешать, залить процеженным и охлажденным бульоном. Убрать в холодильник на 1 ч. Перед подачей посыпать зеленью.

## ГОТОВИМ КВАС САМИ!

Квас - самая популярная основа для окрошки. Конечно, проще всего купить готовый. Можно приготовить его и на основе полуфабрикатов, которые также продаются в магазинах, однако, такой квас получится слишком сладким - а для окрошки он должен иметь более резкий, кисловатый вкус. Лучше сделать его «с нуля»: тогда блюдо получится просто бесподобным!

**Понадобится:** 800 г ржаного хлеба, 4 ч. л. сухих дрожжей, 6 ст. л. сахара, изюм (по желанию).

- \* Хлеб нарезаем брусочками и подсушиваем в разогретой до 180 градусов духовке около 15 мин. (до золотистого цвета). Во время засушивания брусочки перемешиваем не менее 3 раз, чтобы не пригорели.
- \* Выкладываем сухарики на дно 3-литровой стеклянной банки (тщательно вымытой и простерилизованной). Всыпаем сахар и заливаем хлеб 1,5 л кипятка. Оставляем на 20 мин.
- \* Добавляем теплую воду до верха банки. Всыпаем дрожжи, хорошо перемешиваем и оставляем на сутки в теплом месте, обвязав горлышко банки хлопчатобумажной салфеткой или 2-3 слоями марли. Для более интенсивного брожения неплохо добавить 1 ст. л. изюма.
- \* Готовый квас процеживаем через 2 слоя марли, разливаем по пластиковым бутылкам (не доливая до верха 3-4 см) и убираем в холодильник на сутки. Для вкуса можно бросить в каждую емкость еще по 8-10 шт. изюма.

✓ Ни в коем случае не добавляйте сухие дрожжи в еще горячую смесь: дрожжи погибнут, и квас не получится. Если вкус кваса излишне терпкий и отдает спиртом, добавьте немного сахара и кипяченой воды.



## Советы садоводов



### НАКРАХМАЛЕННАЯ МОРКОВЬ

Существует много способов посева моркови, но я делаю так. За две недели до посева кладу семена моркови в кусочек хлопчатобумажной ткани, завязываю кулечком и потом закапываю узелок во влажную землю на штык лопаты. Пока семена находятся в почве, они напитываются влагой, набухают, становятся крупными, из них улетучиваются эфирные масла,

которые тормозят прорастание. Потом семена достаю, высыпаю в миску и припудриваю крахмалом, чтобы не липли к рукам. Раскладываю по бороздкам с интервалом в 3 см друг от друга, засыпаю сухой почвой. Обычно не поливаю. Морковь всходит через 5 дней, точно так же сажаю и петрушку.

*Лада Орлова.*

### ОДУВАНЧИК ПРОТИВ ТЛИ

Каждый огородник ломает голову над тем, как защитить растения от вредителей. С химией связываться опасно, а о других экологических методах мы часто ничего не знаем. Я использую приемы, которые не требуют больших затрат, но эффективны и безвредны. Вместо химии применяю одуванчик, при-

чем в ход идет все растение без исключения: цветки, стебель, листья и даже корни. Набираю около 1,5 кг растительной массы одуванчика, заливаю водой и настаиваю 3-4 ч., раствором опрыскиваю садовые и огородные растения. Очень помогает против тли.

*Надежда Чекулаева.*



### ЛОВУШКА ДЛЯ ПЛОДОЖОРКИ

Хочу поделиться своим способом борьбы с вредителем яблони. Я беру пустые 1,5-литровые бутылки, обрезаю их на 1/3.

Делаю два прокола и вдеваю проволоку, получается ручка. В бутылки наливаю квас и развешиваю их на деревьях - не только на яблоне, но и на черешне, на абрикосе. Плодожорка летит на запах кваса, а яблоневые цветки остаются нетронутыми. Попробуйте, обязательно пригодится.

*Роман К.*

### РАССАДА, ПРИТОРМОЗИ!

В этом году погода подвела многих огородников - на улице холодно, а рассада уже в потолок упирается. Что делать в такой ситуации? Если растения вытянулись, то постарайтесь задержать их рост: снизьте температуру в помещении, уменьшите полив. За 8-10 дней до высадки рассады

в грунт можно подрезать корни на глубине 5-7 см. Тогда растения на время прекратят расти, а корневая система начнет разрастаться в верхнем слое почвы, укрепляя ком земли вокруг корней. Такая рассада при посадке в грунт лучше приживается.

*Елена П.*

### ОПЫЛЯЕМ ОБЛЕПИХУ

Облепиха является двудомным растением, а значит, для получения урожая нуждается в опылении. Я это делаю быстро и просто. Весной с мужского растения срезаю цветущую



ветку, помещаю ее в 1,5-литровую бутылку с водой, предварительно прикрепив к ней проволоку-ручку, и вешаю на женское растение. Богатый урожай гарантирован!

*Людмила Орленко.*

### КРЫЖОВНИК БЕЗ ХЛОПОТ

Многие дачники сегодня предпочитают крупноплодные сорта крыжовника: чем больше ягоды, тем лучше. О вкусах, как говорится, не спорят, но я всегда выбираю мелкоплодные сорта, потому что они требуют значительно меньшего ухода. Точнее,

совсем никакого. Кусты крыжовника у меня растут уже 10 лет, и все, что я делаю, это разбрасываю немного навоза в начале весны и после цветения обрезаю большие ветви. Урожай всегда обильный, ягоды сладкие, сочные.

*Вероника Кутузова.*

### ПРАВИЛЬНЫЙ ПОЛИВ В ЖАРУ

В знойное лето, если почва пересохла, нет смысла ее поливать: вода стечет в борозды, и растениям не достанется ни капли. Сначала следует землю размягчить. Я делаю это при помощи шланга со специальной насадкой-душом, но можно

взять и лейку. Чтобы протя-

нуть шланг, не помяв другие растения, я использую палки-рогатки, которые служат ему подставкой. А когда первая влага впитается и размягчит грунт, я поливаю грядки по-настоящему. И воде экономия, и растениям - польза.

*Татьяна Усова.*



## Поздравления

Гульнару ГУРГЕНИДЗЕ  
поздравляю с днем рождения.  
Пусть будет жизнь, как праздник,  
Счастливая и яркая.  
С довольными улыбками,  
Чудесными подарками,  
С удачей и успехами,  
С отличным настроением,  
И всех твоих желаний  
Скорейшим исполнением.

Твоя подруга-однокурсница  
Алла Титвинидзе.

У Исидора ГВАБЕРИДЗЕ и Ангелины КАРДАВА, а также у Бориса ТОМАШЕВСКОГО и Надежды ЧЕРНОБРОВИНОЙ родилась внучка, а Дениса ГВАБЕРИДЗЕ и Елены ТОМАШЕВСКОЙ родилась дочь Светлана. Поздравляем всех близких с этим долгожданным появлением на свет малышки. Желаем маленькой Светочке вырасти счастливой, быть достойной своих предков.

Родилась в середине лета  
Малышка весом в три кило,  
Девочка маленькая Света,  
Чтоб в жизни тебе повезло.  
Расти счастливой, стань ты доброй.  
Солнце осветит колыбель.  
Живи счастливо, беззаботно,  
Иди по жизни веселей.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Нана Ростиашили, Натела Ткемаладзе,  
Венера Бадзага, Лили Джанджава, Нуру Малазония, Ирина Хучуа, Валентина Фролова, Илона Мурадова, Здеслава Намысловская, Елена Маевская, Раиса Пичугина, Елена Стрельцова.

Марию СТРОМОВУ поздравляем  
с днем рождения.

Желаем побольше светлых дней в жизни, успехов в делах и всех земных благ. Любою радость мира примем:  
Музыку, песни, стих, кино.  
Поздравим мы нашу Марию,  
Мы выпьем за нее вино.  
Написано все будет в книге,  
На дисках песни прозвучат.  
Желаем мы нашей Марии  
Хранить сердечный, добрый взгляд.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Лина Радева-Негдадзе,

Лада Николова, Донка Младенова,  
Ирина Нешкова,  
Алла, Полина и Радостина Станчевы,  
Малуза Гранова, Ионка Христова,  
Марианна Трайчева, Ната Славчева,  
Кристина Димитрова, Лорина Развигорова,  
Анна Димчева, Вероника и Даниэла Колевы, Ангелина Жеравнова, Мари Гличева, Стефка Дончева, Мальвина Кидикова, Маргарита Ганева, Финка Гаргова, Лиза Борджиева, Ирина Георгиади, Натали Сацерадзе, Екатерина Долгова, Мария Саввиди, Екатерина Станиси, Ирина Мегвинетухуцеси, Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Виолетта Нетребко, Этери Марташвили, Марина Мурадян, Ирина Стасюк, Наталия Жаркова, София Евдокименко, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Светлана Буланко, Алла Фридман.

Иванку КОСТОВУ поздравляем  
с днем рождения.

Желаем побольше светлых дней в жизни, быть на высоте, цвести, благоухать.  
Встаешь утром спозаранку,  
На столе букет с цветами.  
Поздравляем мы Иванку  
И улыбку замечаем.  
Принесли цветочки, розы,  
Мягкие игрушки, куклы,  
Ты, Иванка, будь серьезной  
И печальной будь как будто.  
Свет зари тебе сияет,  
Весь мир тебя поздравляет,  
Светит пусть твоя обитель!

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Зоя Костова, Венера Кростева, София Светлинова, Красимира Русинова, Лана Стоева, Майя Венкова, Мадонна Карсанова, Лали Дгебуадзе, Диана Габарашвили, Джеджило Эристави, Ия Перадзе, Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили, София Болквадзе, Манана Кавтарадзе, Майя Пирцхалаишвили, Раиса Мкртчян, Елена Яровая, Алла Есаулова, Любовь Искренко, Валентина Неженцева, Анна и Юлия Кузнецовы, Лия Арвеладзе, Раиса Смирнова, Лариса Степаненко, Кети Димитриади, Любовь Истомина, Нино Балавадзе, Русудан Абесадзе, Елена

Акритиди, Зоя Кучеренко,  
Надежда Ляпина, Ирина Епифанова,  
Людмила Смоленская,  
Полина Иванова, Лела Турашвили,  
Этери Шенгелия,  
Ангела Геворкян,  
Маргарита Зарейчук,  
Дареджан Капанадзе,  
Светлана Губкина, Медея Чаидзе,  
Эльза Санакоева,  
Мзия Кудухова.

Лию КОДУА поздравляем  
с днем рождения.

Желаем побольше радоваться жизни, выглядеть всегда молодо и красиво.  
Прекрасней нет и нет красивой  
Улыбки твоих добрых глаз.  
О... С днем рождения, наша Лия!  
Устроим сказку без прикрас.  
Устроим головокружение,  
Устроим карнавал, концерт,  
На столе шу, эклер, печенье,  
В графине мы нальем абсент.  
А дальше... снова песни, танцы,  
Музыка, видео, кино.  
Веди ты словно восемнадцать!  
Лучи пусть осветят окно!

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Мери и Нино Кешелава, Лали Изория,  
Элеонора Гвадзабия, Ирма Тавадзе,  
Наили Лагазашвили,  
Марина Манджавидзе, Валентина Шипулина, Вектра Диомова,  
Гулсунда Схиладзе, Тамара Авалишвили,  
Дали Мхитарян, Писо Калмахелидзе,  
Манана Масхарашвили, Наира и Тамта Гагошидзе, Манана Орагвелидзе,  
Сильвия Органесян, Майя Гиоргиани,  
Виктория Дарбинян, Ксения Спиранди,  
Нина Романиди, Замира Цотадзе,  
Алла Буковинская, Берта Енукидзе,  
Лили Чоговадзе, Диана Мцитури,  
Нино Шаламберидзе, Кнарик Минасян,  
Галина Ремкова, Ольга Лучинка, Марина Карадочева, Наталия Псаропуло, Мария Кондролова, Пепела Копалеишвили,  
Татьяна Корчагина, Нана Даушвили, Полина Иванова, Ирина Епифанова,  
Елена Иванцкая,  
Цицо Бериашвили,  
Екатерина Зелинская,  
Нино Кванталиани.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №29

#### 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 сканворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



Если вы мечтаете о большой и ласковой собаке, то аляскинский маламут - добродушная и умная порода - станет прекрасным компаньоном.

# АЛЯСКИНСКИЙ МАЛАМУТ ОТВАЖНЫЙ И ДОБРЫЙ ДРУГ

Когда мне исполнилось 10 лет, я впервые попала на выставку собак. Там я увидела огромного пса светло-серого окраса - пушистого, как мягкая игрушка, - и я влюбилась. Спустя 3 года родители сделали мне подарок на день рождения, и в нашем доме появился щенок аляскинского маламута. Я назвала ее Иверия - танец снега.

### История породы

Когда у меня появился щенок маламута, я уже знала об этой породе все и готова была поделиться своим знанием с любым желающим. Если ко мне приходили гости, я не упускала случая рассказать, что эта порода получила название от племени малемутов, которые жили на берегах Аляски. Собаки верно служили своим хозяевам: животных запрягали в упряжки, и так ковчегники перебирались с места на место. Кстати, существует легенда, о которой я узнала на выставке: чтобы добиться уважения маламута, нужно повалить собаку на лопатки и укусить за ухо.

### Хитрость - наше второе имя

Ива добродушная собака, она искренне привязалась ко мне, а я к ней. Все свободное время я занималась дрессировкой любимицы. Я быстро научила ее командам «сидеть», «лежать», «дай лапу». За каждое выполненное задание Ива получала вкусность - специальное лакомство для собак. Мы гуляли с ней дважды в день: утром и вечером, и она всегда меня слушалась. Родители удивлялись, как мне удалось так быстро объяснить питомцу, кто в доме хозяин и кого нужно слушаться. Все было хорошо, но иногда Иверия хитрила со мной, и я не сразу смогла раскусить ее замысел. Например, ложилась под дверь и скулила - хотела гулять. Мы отправлялись на прогулку, а потом выяснялось, что кто-то из родителей уже гулял с ней час назад, потому, что пожалел малышку: «Она так жалобно скулила и смотрела на дверь!» Эта хитрюга быстро поняла, что к чему, и какое-то время выгуливала всех домочадцев по очереди 3-4 раза в день. Когда Ива впервые застала грозу, то очень испугалась, и я пустила ее к себе в кровать. С тех пор каждый раз, когда в небе звучали раскаты грома, она запрыгивала на меня, даже если я уже смотрела третий сон. Я видела, что собака уже не дрожит, не боится, она про-

сто хитрит, чтобы лечь вместе с хозяйкой. Со временем я научила ее команде «нельзя» и больше не позволяла хитрить со мной. Наверное, именно тогда Ива и прониклась ко мне уважением. Вот так мы и обошлись без заваливаний на лопатки и укусов за ухо.

### Особенности ухода

Я кормлю Иву два раза в день сухим кормом, который мне посоветовал заводчик. Для меня важно, чтобы собака была в хорошей форме, так как мы время от времени участвуем в выставках. Конечно, животное кланчит еду, когда все садятся за стол, но я строго слежу за тем, чтобы никто не кормил собаку жирным, жареным, соленым и сладким. Иногда я делюсь с ней печеньем без глазури или крекером, но лакомство нужно заслужить.

Поскольку собака имеет густой подшерсток, возникает много возни с шерстью - это, пожалуй, единственный минус породы. Особенно тяжело весной и осенью в период линьки. Приходится пылесосить в доме и делать влажную уборку ежедневно, потому что во всех углах скапливается шерсть Ивы. Я тщательно вычесываю подшерсток и основную шерсть, чтобы не образовывались колтуны.

Нам сказали, что купать маламута нужно раз в два месяца со специальным шампунем для собак. Но весной и летом на шерсти скапливается больше пыли, поэтому приходится мыть собаку раз в месяц. Ива очень любит водные процедуры, даже, фыркает от удовольствия, а когда выпрыгивает из ванны, нужно успеть отойти на максимальное расстояние: собака отряхивается так, что потом можно выжимать одежду. Глаза питомца я протираю влажными ватными дисками раз в неделю. Уши чищу не реже раза в месяц, как мне посоветовал ветеринар.

Кстати, у маламутов есть забавная привычка - рыть землю, даже если земли нет. Иногда Ива с азартом начинает рыть яму в полу и очень удивляется, когда ничего не происходит. Я прочитала в Интернете, что у них такой природный инстинкт, и отучить собаку так делать практически невозможно. Но я не расстроилась, ведь это изюминка моей Иверии. Сейчас собаке уже 6 лет, мы росли и выросли вместе, и для меня она не просто питомец, а верный и надежный друг.

**Алена Хакимова.**

## Поздравления

**Изольду АСТЕМИРОВУ** поздравляем с днем рождения. Желаем побыстрее выздороветь и больше никогда не болеть, всегда радоваться жизни, такой, какая она есть. **Как много радости сегодня: Кулоны, бусики... взялись Сейчас так счастлива Изольда, Друзья, подруги собрались. Изольда вольна, словно сокол, Простор мечты ее широк, Глядит из сотни тысяч окон Красавица... Звенит звонок... Зовет Изольда, вся сияя, Души не чая, всех подруг, Мы от души ей пожелаем Побольше радости вокруг.**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Нана Джиоева, Инна Зорина,  
Кристина Димитрова,  
Майя Голобова,  
Елена Картавенко,  
Додо Майсурадзе,  
Этери Гочиашвили и все,  
кто от души тебя любит.*

## 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. Иногородных 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.**

+ + +  
Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет. Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.  
**Тел.: 568. 78-11-25.**



# Сумочка

## «Морское путешествие»

**Сшить летнюю дамскую сумочку будет несложно, а в качестве аппликации можно использовать любой морской сюжет.**

**Вам потребуется:** ткань х/б в голубую полоску; ткань х/б голубая без рисунка, флизелин, кусочки жесткого фетра, лента зигзаг, пуговица, карабин и колечко, шарм «якорь», ножницы, нитки, швейная машинка.

**1.** Перед началом работы необходимо определиться с размером сумочки. В данном варианте он 23x18 см. Из ткани выкроить 2 прямоугольника 50x25 см для основы, полосу 50x4 см для ручки и полосу 15x4 см для петелек. Из фетра вырезать аппликацию «кораблик». Ткань в полоску укрепить флизелином. Длинные стороны каждой полосы загнуть к середине и сложить пополам, прогладить. Короткую полосу прострочить прямой строчкой по краю. Согнуть лицевую деталь сумочки пополам, отступить от сгиба 3-4 см и нашить аппликацию с левой стороны прямой

**2.** Каждый прямоугольник согнуть пополам лицевыми сторонами вовнутрь. С правой стороны в полосатом прямоугольнике вложить петельку с колечком. Прошить боковые стороны. В подкладке в одной из боковин оставить незашитый фрагмент для выворачивания. Затем сформировать уголки: совместить нижнюю часть (сгиб) с боковым швом и, отступив от уголка 1,5 см, прошить перпендикулярную строчку, лишнюю ткань обрезать. Подобным образом выполнить все уголки на сумке. Изготовить ручку. Продеть в подготовленную длинную полосу карабин. Развернуть заготовку и сшить ее концы, получится кольцо. Далее свернуть полосу обратно и прошить по кругу в край прямой строчкой, передвигая карабин.

**3.** Сложить вместе подкладку и основу сумочки лицом друг к другу. Вложить петельку к задней части сумочки и проложить по верхнему краю прямую строчку, затем вывернуть сумочку на лицевую сторону через отверстие в подкладке. Зашить это отверстие потайным швом. По верхнему краю сумочки прошить отделочную строчку. На кораблик пришить якорь, а на сумочку – пуговицу.





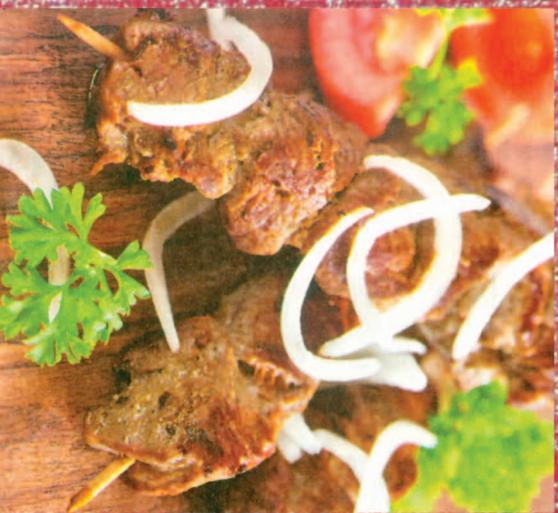
## ШАШЛЫЧКИ ИЗ ЛОСОСЯ

Лосось (филе) - 1 кг, соус соевый - 4 ст. л., приправы (травы прованские, смесь пяти перцев, соль, сахар, лист лавровый) - по вкусу, лук репчатый - 1-2 шт., сок лимонный - 1/2 ч. л.

Филе лосося нарезать на небольшие стейки, засыпать смесью приправ. Добавить лук, нарезанный крупными колдыцами, измельченный лавровый лист, лимонный сок, соевый соус. Хорошо перемешать и убрать в холод на 3-4 ч. Поставить в духовку на 20 мин.

**Вариант маринада:** Соевый (соус соевый - 3 ст. л., масло оливковое - 7-8 ст. л., уксус бальзамический - 3 ст. л., горчица - 1 ст. л., чеснок - 4-5 зубчиков (измельчить), укроп - 1 пучок, перец чили, соль, перец черный молотый - по вкусу). Время маринования - 8-10 ч.

Перед приготовлением снять с рыбы укроп и чеснок. Маринад процедить через сито и смазывать им лосось во время жарки.



## ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

Свинина (мякоть) - 1 кг, йогурт натуральный - 1 стакан, сок гранатовый - 1 стакан, горчица дижонская - 2 ст. л., соль - 1 ч. л. (или по вкусу).

Йогурт, гранатовый сок, соль и горчицу взбить венчиком до однородности. Кусочки мяса выложить в маринад и хорошо помять. Закрепить крышкой и поставить в холодильник на ночь.

Готовить мясо в шашлычнице 45 мин.

**Варианты маринада:** \* Пивной (700 мл темного пива, горчица - 3-4 ст. л., перец черный молотый, соль). Куски мяса обмазать горчицей, посыпать перцем, солью и поставить на 1 ч в холод. Залить пивом и мариновать еще 3-4 ч.

\* Пикантный (лимоны - 3 шт., кориандр - 2 ч. л., перец красный и имбирь молотые - 1/2 ч. л., лист лавровый - 1 шт. (измельчить), масло оливковое - 5 ст. л., корица и тмин - на кончике ножа, базилик измельченный - 2 ст. л., перец черный молотый, соль).



## ШАШЛЫЧКИ КУРИНЫЕ ПО-АЗИАТСКИ

Филе куриное - 1 кг, соус соевый - 1 ст. л., уксус винный или яблочный - 3 ч. л., карри - 1 ч. л., сахар коричневый - 1,5 ст. л., зелень рубленая (кинза) - 2 ст. л., чеснок - 3 зубчика, приправы и соль - по вкусу, масло оливковое - 2 ст. л.

Измельченные чеснок и зелень, уксус, приправы, карри, соевый соус и сахар перемешать до однородности, дать настояться 10-15 мин. Филе нарезать тонкими полосками и мариновать 20-25 мин. Насадить филе на вымоченные в воде деревянные шпажки и обжарить в масле до золотисто-коричневого цвета и сквораде-гриле или в шашлычнице.

Для арахисового соуса: обжарить в сковороде с добавлением масла 3 измельченных зубчика чеснока, добавить 150 г арахисовой пасты, 3 ч. л. винного или яблочного уксуса, 3 ч. л. коричневого сахара, 1 ст. л. соевого и 1 ч. л. острого соуса (табаско), перемешать, влить стакан воды, довести до кипения, потомить 5-7 мин.



## ОВОЩНЫЕ ШАШЛЫЧКИ НА ГРИЛЕ

Картофель красный мелкий - 8 шт., перец болгарский - 1-2 шт., цуккини - 1 шт., сок яблочный - 3 ст. л., уксус винный красный - 3 ст. л., базилик свежий - 2 ст. л., горчица дижонская - 1 ст. л., мед жидкий - 1 ст. л., соус соевый - 1 ст. л., масло оливковое - 2 ч. л., перец черный молотый - 1/4 ч. л.

Картофель разрезать на половинки и отварить на пару до мягкости, но не переваривать. В большом пластиковом пакете с застежкой смешать яблочный сок, уксус, мелко нарубленный базилик, горчицу, мед, соевый соус, масло, измельченный чеснок и черный перец. Выложить в пакет с заправкой кусочки болгарского перца, кружочки цуккини и картофель. Пакет застегнуть, хорошо встряхнуть и положить в холод на 2 ч. Решетку гриля смазать растительным маслом. Овощи нанизать, чередуя, на металлические или вымоченные в воде деревянные шпажки. Выложить шашлычки на решетку, закрыть ее и готовить 10-15 мин., периодически переворачивая и смазывая заправкой.