

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№32

август 2017

цена:  
1,5 лари

**Пицца**

лечит

стр.11

**Секреты**

ТОНКОЙ талии

стр.37

**Врач отвечает**

на вопросы

стр. 13

**Абрикосовое масло**

для КОЖИ

стр.36

**История любви**

Клара Вик и Роберт Шуман

стр.20-21

**Эль Фаннинг**

стр. 16-17

**“У меня бешеный темперамент”**



# Уютная веранда

**Оформите веранду в дачном домике с душой, и теплые летние вечера вы проведете комфортно и с удовольствием!**

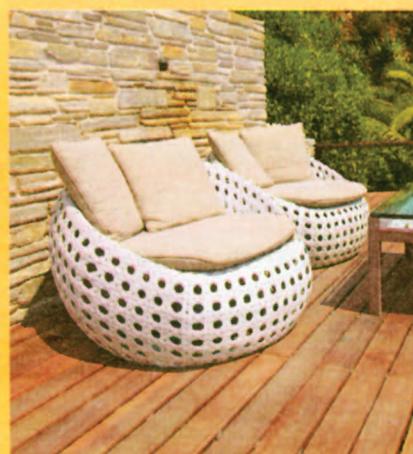
Дизайнеры рекомендуют оформить веранду в английском стиле всем, кто ставит комфорт превыше всего. Удобная и легкая плетеная мебель, кресло-качалка, столик для семейного чаепития обеспечат вам прекрасное времяпрепровождение в дачном домике.

Если вы не боитесь экспериментов, покрасьте веранду в яркие цвета: фиолетовый, желтый, розовый. Красок можно добавить и с помощью цветов в горшках - подвесьте их сверху или расставьте по периметру веранды.

Не забудьте позаботиться об освещении. Установите светильники или используйте бумажные фонарики - их можно приобрести в специализированном магазине или сделать своими руками. Свечи, выставленные на стол, сделают обычный ужин романтическим и таинственным.

Любите ретро? Вам нужна старая деревянная мебель (или приобретите искусственно состаренную в магазине), лампа с абажуром, кружевные салфетки на столе, а в углу веранды можно поместить старый патефон. Вот вы и вернулись в прошлое!

Если вы отдыхаете с детьми, разместите на веранде кресла с мягкими подушками или съемный гамак, где можно отдохнуть или почитать книжку. Дети будут в восторге, а вам обеспечен приятный отдых на даче.



## Народной артистке Грузии Лейле Абашидзе исполнилось 88 лет

Одна из самых красивых женщин эпохи, за период своей актерской карьеры она создала около 30 запоминающихся образов в кино.



Лейла Абашидзе родилась 1 августа 1929 года в Тбилиси. Отец, Михаил Абашидзе, занимал ответственную должность в России, попал под репрессии 1937 года и был сослан в Сибирь. Мать Лейлы, чтобы иметь возможность видеться с мужем, вместе с детьми отправилась в Сибирь – медработником.

Сибирская жизнь ее семьи завершилась расстрелом отца. Лейле тогда было пять лет. Мать с детьми вернулась в Грузию.

Впервые на экране Лейла Абашидзе появилась в 1941 году – в фильме “Каджана”, где она исполнила роль Като. Кстати, ее партнером по фильму была Нато Вачнадзе. На тот момент будущей кинозвезде было всего восемь лет. За первую роль вскоре последовали вторая, третья (“Золотая тропинка” — 1945 год, “Люлька Акакия” – 1947 год)...

В 1951 году Лейла Абашидзе окончила актерский факультет Тбилисского театрального института имени Шота Руставели. В бытность студенткой, она снималась в фильмах “Кето и Котэ” и “Весна в Сакени”. Всеобщее признание принесла ей роли комедийного характера в фильмах “Стрекоза” (1954) и “Заноза” (1957). Фильм “Стрекоза” обошел экраны всего мира и принес актрисе огромный успех.

Лейла Абашидзе стала самой популярной — после Нато Вачнадзе — грузинской кинозвездой. Наряду с коме-

дийными ролями, она сыграла совершенно иные образы и типажи – Лелу (“Они спустились с гор”, 1954), Манану (“Наш двор”, 1956), Майю Цхнетили (“Майя Цхнетили”, 1959), Мзию (“Где твоё счастье, Мзия?”, 1959), Нино (“Встреча с прошлым”, 1966), Лали-Мзевинари (“Встреча в горах”, 1966), Кетеван (“Ожидание”, 1969)...

Позднее актриса попыталась счастья на поприще сценариста и режиссера. По сценарию, созданному ею совместно с Константином Пипинашвили, в 1970 году был снят фильм “Ожидание”, в 1978 году по ее сценарию – фильм “Башни молчат”. А в фильме “Париж – Тбилиси – Париж” Лейла Абашидзе предстала в трех амплуа – автора сценария, режиссера и исполнительницы главной роли.

8 марта 2009 года в Тбилиси перед кинотеатром “Руставели” открылась Звезда Лейлы Абашидзе.

Лейла Абашидзе – Заслуженная артистка Грузии, Народная артистка Грузии, Народная артистка Чечено-Ингушетии. Награждена Орденом Трудового Красного Знамени. Является обладательницей Первой премии за лучшее исполнение женской роли в фильме “Встреча с прошлым” (Ленинградский всесоюзный кинофестиваль, 1968), Первого приза на Втором всемирном фестивале в Токио (1997). В 2010 году ей было присвоено звание Почетного гражданина Тбилиси.

**Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.**  
Тел.: 591. 75-35-38.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за 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.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.

# КАК ЗАБИРАЮТ ПРИБЫЛЬ

«Уважаемая, госпожа Ольга! Мы с мамой были у вас много лет назад. Вы нам тогда очень помогли. Ваши советы и ваша книга «Хранительница очага» для нас как путеводитель. Нам стало легче жить и мы уже чувствуем, когда нам хотят под личиной благодетельности сделать гадость.

Я хочу поведать случай с нашей соседкой - Маквалой. Я всегда подозревала ее в колдовстве. А теперь точно это знаю.

Маквала всегда и всюду говорит, что не верит в колдовство и что это все ерунда. Но в течение многих лет, пока мы с вами не познакомились, мы отдавали Маквале, по ее просьбе, то соль то сахар и много того, чего отдавать нельзя было. А как-то поздно ночью, я с братом возвращались из поездки и увидели, что кто-то зажигает свечи на пороге у другой нашей соседки. Мой брат зажег мощный фонарь и мы увидели... Маквалу, которая стояла на коленях у соседкиного порога, а в руках у нее горели черные свечи. На наш немой вопрос, что это такое, она сказала, что потеряла кольцо и теперь его ищет. Так мы узнали ее подлинную, подлую сущность. Маквала – колдунья! После ваших сеансов мы опять стали на ноги, и все у нас стало даже очень хорошо. А соседки Маквалы в городе не было несколько лет - она сдавала свою квартиру. А сама жила в деревне.

Первое, что сделала Маквала, когда вернулась из деревни – она оставила ключи от своей квартиры у нас – меня и матери не было дома, а мой младший брат согласился оставить ключи. Вечером я вернула ключи Маквале, сказав, что нас постоянно дома не бывает (от вас мы знаем, что чужие ключи в доме нельзя держать).

Несколько дней Маквалу лихорадило – она каждый день пыталась у нас забрать то соль, то сахар, то хлеб. На все ее просьбы мы отвечали отказом – нету и все тут!

Через неделю в дверь позвонила младшая дочь Маквалы – Лика, в руках у нее был кулек с хлебом. Лика обратилась к нам с просьбой оставить хлеб до вечера, сказав, что у нее нет ключей от квартиры, а мать придет только поздно. Но и тут Маквалу ждало разочарование – мы ответили отказом. Ведь они хотели оставить хлеб днем, а забрать вечером после захода солнца – мы сразу поняли, что колдунья Маквала хочет провести именно таким образом свой колдовской ритуал, чтобы забрать у нас прибыль. Нана А. г. Тбилиси»

«Здравствуйте, уважаемая Ольга! Меня зовут Света, я ваша пациентка! Мой случай произошел несколько лет назад. Я расскажу, и вы вспомните этот случай со мной. Я тогда, как и сейчас занималась торговлей. Вставала в 6 утра, приходила домой с работы в 9 вечера. А что делать, когда у тебя маленькие дети и больной муж. Вот так я тянула и тяну семью. Но у меня, наверное, как у всех была злая и завистливая соседка. Лали – так звали мою соседку, тоже занима-



**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**

лась торговлей, но у нее дела шли плохо из-за ее лени. Она открыла свой магазинчик поздно – цены у нее были выше, чем в соседнем доме к тому же, Лали постоянно была занята, то болтовней по телефону, то еще чем-то. В общем, всех потенциальных клиентов она распугала. Лали, видя, что у меня дети и сыты, и одеты, постоянно мне завидовала – она даже этого не скрывала. Один раз она обратилась ко мне с просьбой одолжить ей 20 долларов на две недели, так как ей срочно надо отдать этот долг. Сначала я ей отказала, но Лали стала плакать и причитать, что если она не расплатится сегодня ее просто могут избить.

Естественно, после подобного рассказа я пожалела соседку и одолжила ей эти 20 долларов. У меня не было таких денег, но 20 – ти долларовая купюра была у моей старшей дочери - ей эту купюру подарила на день рождения бабушка и дочь копила деньги на мобильный телефон. Прошло две недели и Лали вернула мне эти 20 долларов.

Дочь, взяв деньги в руки, сказала, что эта та самая купюра, которую ей подарила бабушка! Она почему-то записала номер этой купюры. Тут я призадумалась о поступке коварной соседки. Именно из-за этого случая, я и пришла к вам на прием так как дела у меня пошли очень плохо. Вы, просмотрев мою ауру, сказали, что соседка применила ко мне прием из бытовой магии и забрала мое барака! Г-жа Ольга, вы мне тогда очень помогли

и у меня все теперь хорошо, а ваши талисманы защищают и меня, и мой бизнес, и мою семью от таких как Лали. С глубоким уважением ваша пациентка Света М. г. Тбилиси»

Эти случаи не единственные в нашей практике. Давая деньги в долг надо всегда очень серьезно подумать о последствиях такого шага.

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Очень часто колдуны применяют такой прием, как в случае со Светой. В этом случае Лали взяла у Светы деньги в долг на новой Луне, а отдала на убывающей. Эта порча называется отобранная прибыль.

Если вы никак не можете отказать кому-то в просьбе одолжить деньги, то отдавая деньги в неурочный час надо их отдать не в руки просящему, а положить на пол. Конечно это будет выглядеть нелепо, но вы можете пояснить, что иначе ваша прибыль от вас уйдет, я думаю, действительно близкий человек вас поймет, а в этом случае с колдуньей- ей будет преподнесен урок. И в следующий раз она к вам не обратится с подобной просьбой.

Нельзя отдавать деньги из дома после захода солнца.

Нельзя отдавать деньги держа двумя пальцами.

Деньги отдают правой рукой, а забирают левой.

Ну, если приходится отдавать деньги в неурочное время, то отдавая, мысленно скажите –«деньги отдаю, а прибыль нет!»

Хитрости колдуньям дворового пошиба не занимать. И если один раз вы попались на их уловки, то держитесь от этих злыдней подальше. Волк никогда не станет овечкой.

**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

Характер стал кусачим? Одолели хандра и усталость? Замучили изжога, отрыжка и гастрит? Не спешите глотать таблетки, попробуйте полегчить медовой водой.

## Ложка меда в стакане воды

### Медовая вода полезнее, чем мед в чистом виде

Медовый раствор по составу очень близок к плазме крови. Это значит, что все полезные вещества из меда полностью усваиваются организмом, причем очень быстро. Мед в чистом виде, например, когда мы рассасываем его во рту, расщепляется не полностью. В медовой воде много полезных витаминов, ферментов, минералов. Она является сильным антиоксидантом.

Медовая вода укрепляет иммунитет, повышает работоспособность, восстанавливает силы после тяжелых физических умственных перенапряжений, замедляет старение.

Бактерии, грибы, вирусы не выносят меда. А паразиты еще и желтого цвета. Поэтому медовый раствор помогает бороться с ними.

Вода с медом улучшает пищеварение и даже растворяет каловые камни. Выводит токсины и шлаки, стимулирует печень и восстанавливает микрофлору кишечника.

Этот напиток хорошо успокаивает, помогает справляться с головной болью, стрессами.

Медовая вода помогает уменьшить нагрузку на сердце и сосуды, так как повышает уровень хорошего холестерина.

Теплая вода с медом уменьшает боль и раздражение в горле. Полезна при кашле, хроническом насморке, бронхитах. Она разжижает и выводит слизь из легких.

Вода с медом порой работает лучше, чем таблетки и чай для похудения. Этот напиток улучшает обмен веществ и, как следствие, снижает аппетит и тягу к сладкому.

### Какой мед выбрать и как принимать

Чтобы медовая вода принесла пользу, ее нужно правильно готовить. На стакан воды возьмите 1 чайн. ложку меда. Мед должен быть настоящий, сырой, непастеризованный. Вода только сырая, ни в коем случае не кипяченая - из колодца, родника, обычная водопроводная, но фильтрованная или та, которая продается в магазинах. Температура должна быть комфортной для вас, чтобы с легкостью можно было выпить приготовленный напиток

Выпить на ночь медовый раствор избавляет от бессонницы и утренних головных болей.



залпом. Готовят медовую воду непосредственно перед употреблением. Медовая вода остается «сырой» только в течение 20 минут после приготовления. Можно добавить 1 чайн. ложку натурального яблочного уксуса, немного имбиря. Так будет еще полезнее. Если добавите 1 ст. ложку лимонного сока, получится натуральный лимонад. Летом в медовую воду можно добавлять измельченные листья мяты или смородины. Если хотите похудеть, добавьте к меду корицу. Залейте 0,5 чайн. ложки порошка корицы стаканом горячей (не кипяченой) воды, настаивайте полчаса. В остывший раствор добавьте чайную ложку меда. Пить медовую воду нужно рано утром, натощак, залпом, за 20-30 минут до завтрака. Желательно принимать ее курсами - месяц пить, затем на 2 недели сделать перерыв. А можно и каждое утро, если хорошо воспринимаете напиток. Максимальная доза меда в сутки - 1 ст. ложка.

### Не пейте медовую воду, если:

- ✓ У вас аллергия на мед, продукты пчеловодства или их непереносимость.
- ✓ У вас сахарный диабет, язвенные процессы в острой форме, сердечная или почечная недостаточность.

### Вывести жировик

#### поможет черный перец

Не бойтесь удалять большой жировик! Вдруг от удара или прокола он лопнет, гной с кровью разойдется по всему телу, и тогда не избежать заражения. Неужели врачи это не объяснили?

Что касается остальных жировиков, вывести их можно так. Сложите пополам старенькую тряпочку, насыпьте внутрь черный перец, смочите водкой и приложите к жировику. Сверху прикройте целлофаном и закрепите пластырем. Водка быстро испаряется, поэтому я маленьким

шприцем аккуратно капала водку под тряпочку. Периодически отлепляла пластырь, подсыпала черный перец, смачивала водкой и опять закрепляла чистым пластырем. Наберитесь терпения, и жировик исчезнет. Уверена, что рецепт вам поможет! Испытано на себе.

А. Эсаулова.

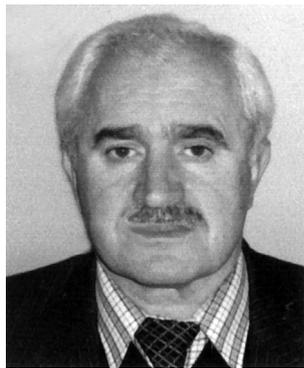
### После 15 процедур «вдовий горб» совсем исчез

Мне удалось избавиться от этого недуга. Главное в лечении - массаж. Но перед ним обязательно надо принимать 10-минутную содовую ван-

ну. В течение 3 дней принимайте содовые ванны и выполняйте массаж, затем 3 дня - ромашковые ванны и массаж. Затем 3 раза через день вокруг горба надо ставить горчичники, а после них делать массаж. Параллельно с этим делайте компрессы. Смочите в чистой холодной воде льняное полотенце, приложите к горбу и утеплите. Укройтесь одеялом и полежите 2 часа. Благодаря всем этим процедурам горб с каждым разом будет уменьшаться. У меня после 15 процедур совсем исчез. Голова перестала болеть, снизилось давление.

Зинаида.





## Что такое кардионевроз?

Как правило, с симптомами кардионевроза приходится сталкиваться многим людям. Основной их жалобой становятся боли в области сердца, которые причиняют не только физические страдания, но и массу переживаний и страхов. Для постановки такого диагноза специалистам необходимо время, и в большинстве случаев им приходится идти путем исключения, т.к. симптомы кардионевроза похожи на проявления многих других заболеваний. Этот недуг не является следствием органической патологии сердца или других органов и вызывается психосоматическими расстройствами, которые и обуславливают появление дисгармонии в функционировании сердца.

**Ч**тобы выявить такие нарушения, - говорит кардиолог, доктор медицины **Демури ЧАПАНДЗЕ**, - пациенту необходимо пройти ряд обследований, по результатам которых и можно определить отсутствие поражения органических структур сердца или других органов, и поставить правильный диагноз. Для диагностики недуга, кроме осмотра и опроса пациента, назначаются дополнительные исследования, которые позволяют исключать наличие органической патологии сердца. В комплекс диагностических процедур входят мониторинг ЭКГ и артериального давления, функциональные пробы с кардионагрузкой, УЗИ сердца.

Причин развития кардионевроза множество, это заболевание провоцируется расстройствами в функционировании нервной системы, которые и вызывают дисгармонию в работе сердца. Многие пациенты впервые испытывают боли в сердце после стрессовой ситуации, ко-

торая может вызваться ссорами в семье, сексуальными расстройствами, неприятностями на работе, утратой близкого человека, переживаниями во время экзаменов. Предрасполагающими факторами для развития этого заболевания могут стать: гормональные перестройки, хронические недосыпания и интоксикации, вредные привычки, неполноценное питание и пр.

Первый эпизод кардионевроза, отметил Д. Чапандзе, появляется внезапно и тогда больной испытывает сильное сердцебиение и учащение пульса, он может испытывать нехватку воздуха, чувство дискомфорта в области сердца и, конечно, страх. Длительность приступа может колебаться от 15 минут до трех часов. Такие ощущения запоминаются и могут становиться причиной частого беспокойства о состоянии своего здоровья. Впоследствии пациент всегда испытывает страх перед новым приступом кардионевроза.

Как правило, больные этим недугом всегда опи-

сывают боль в области сердца эмоционально. К сожалению, они не могут четко ее охарактеризовать и обвиняют свое окружение в причастности к появлению недуга. Их волнение перекрывают адекватное восприятие состояния, и может переходить в панику и ощущение неминуемой смерти. Больной с кардионеврозом склонен к суетливости, эмоциональной жестокости, приему любых попавшихся под руку препаратов, прикладыванию к груди грелки или пузыря со льдом. Однако, все эти попытки облегчить свое состояние ни к чему не приводят. Тогда он вызывает врача или скорую помощь и требует немедленной госпитализации.

Лечить кардионевроз следует обязательно, т.к. это заболевание при своем длительном течении может приводить к развитию истинных сердечных патологий – гипертонической болезни, ИБС и др. Для оказания помощи при приступах кардионевроза необходимо обеспечить пациента достаточным притоком

свежего воздуха, уложить его в тихом и спокойном месте, измерить артериальное давление и пульс, дать ему успокоительное средство, например, валокордин, корвалол, настойку валерианы. Надо помнить, что массаж, растирания конечностей и прикладывание пузыря со льдом или грелку не рекомендуется. А при дальнейшем нарастании общей слабости, усилении и учащении пульса больного необходимо срочно доставить в больницу или вызвать «неотложку».

В заключение хотелось бы еще сказать, что при лечении кардионевроза больному рекомендуется: избегать волнений и физического перенапряжения, чаще гулять на свежем воздухе, принимать контрастный душ, исключить из рациона продукты, способствующие перевозбуждению нервной системы, и не есть на ночь, отказаться от курения и спиртных напитков. Словом, соблюдать все рекомендации лечащего врача.

**Записал Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Гречневый кисель от склероза

**Э**тот кисель способен помочь даже при атеросклерозе со стажем. Готовится из необжаренной гречневой крупы. Она обычно светловатая или зеленоватая. Крупу растолките в кофемолке до состояния муки. Залейте 2 ст. ложки гречневой муки 1 стаканом горячей воды и варите на слабом огне 3 минуты. Все - кисель готов! Можно чуть подсластить его медом. Принимайте по стакану 2 раза в день 2 месяца подряд. Потом сделайте

### Бабушкины рецепты

перерыв на один месяц и опять принимайте.

### При геморрое поможет горчица

**В**скипятите 3 л воды, вылейте в ведро, бросьте туда 4 ст. ложки сухой горчицы и размешайте. Края ведра оберните тканью и сядьте на него так, чтобы пары попадали на больное место. Укройтесь одеялом до пояса и сидите, пока сможете терпеть (в среднем 10-15 минут). После этого тепло оденьтесь.

Курс лечения - по одной процедуре каждый день, в течение 2-3 дней.

### Если горло болит

**Д**ля приготовления лекарства потребуется по 5 ст. ложек зеленых корок плодов грецкого ореха и меда. Зеленые корки измельчите, залейте медом, поставьте на огонь и постоянно помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 чайн. ложке на стакан воды 3-4 раза в день. Если на мед аллергия, его можно заменить сахаром.



**Язвы на языке создают большой дискомфорт. Человек с трудом принимает пищу и разговаривает. Если язва долго не заживает, на ее месте может образоваться рубец.**

## БОЛЯЧКА НА ЯЗЫКЕ

### Болезни полости рта

✓ **Афтозный стоматит.** Это заболевание часто становится хроническим и может длиться годами. Периоды обострения сменяются периодами затишья. Для этого недуга характерно появление на языке или других участках полости рта небольших изъязвлений, которые называются афтами. Язвочка может быть одной, а может появиться сразу несколько афт. Они очень болезненные и доставляют большой дискомфорт. Человек с трудом принимает пищу и разговаривает. Если язва долго не заживает, на ее месте может образоваться рубец. Обычно на заживление афтозной язвы уходит одна неделя. Если же постоянно травмировать болячки или их много, процесс излечения может затянуться на месяц.

✓ **Герпетический стоматит.** В этом случае во рту появляется множество мелких язвочек.

✓ **Простой стоматит.** Чаще всего образуется одиночная язва, но могут возникнуть 2-3 язвы одновременно. Центральная часть язвочки при простом стоматите покрыта тонкой пленкой белого или серовато-желтого цвета.

✓ **Кандидозный (грибковый) стоматит.** Язвочки при нем всегда белого цвета. Язык и вся поверхность слизистой во рту покрыты белым налетом. Такой стоматит чаще встречается у маленьких детей, но бывает и у взрослых в любом возрасте.

✓ **Рецидивирующий некротический периаденит.** По-другому он называется афтозом Сеттона. У него свои особенности. В подслизистых слоях тканей сначала возникают уплотнения, затем на их месте появляются язвы - плотные, с приподнятыми краями, внутри очень болезненные. Располагаются на боковых поверхностях языка, внутренних поверхностях щек и губ. Это очень тяжелое заболевание. Язвы могут не заживать несколько месяцев.

✓ **Афты Беднара** - детское заболевание. Язвочки покрыты светло-желтым налетом. Причина появления таких афт - плохой уход за полостью рта.

### Травмы слизистой оболочки языка

Самые частые причины появления язвы на языке:

✓ нечаянные укусы языка зубами;  
✓ травмы, нанесенные очень жесткой зубной щеткой;

✓ раздражение слизистой языка едкими продуктами или лекарствами;

✓ острые края зубов или пломб, травмирующие язык;

✓ неудачно изготовленные зубные протезы или

Системы для исправления прикуса. Травматические язвы менее болезненны, чем возникшие из-за заболеваний полости рта. Если

их не раздражать очень кислой, острой или горячей пищей, то такие болячки заживают быстро. Кстати, при хроническом афтозном стоматите даже незначительное повреждение слизистой может привести к обширным и болезненным афтозным высыпаниям.

**Ранки на слизистой губ, щек, сбоку языка должны проходить за 2 недели. Если они не исчезают, исключите заболевания желудка, кишечника, рак ротовой полости.**

### Общие заболевания и переохлаждение

✓ На фоне вирусных инфекций, аллергических стоматитов, общего утомления организма или переохлаждения может развиваться некротический гингивостоматит. В этом случае также появляются язвы на слизистой полости рта, в том числе и на языке. Другие симптомы заболевания: резкий неприятный запах изо рта, обильное слюноотделение, высокая температура, желто-серый налет на деснах. Язвы отличаются неровными краями, зеленоватым налетом и кровоточивостью.

✓ **Туберкулез.** При туберкулезе легких, как правило, появляется туберкулез ротовой полости. Причина - проникновение в слизистую оболочку туберкулезных бактерий. Сначала на слизистой заметны туберкулезные бугорки, на их месте образуются маленькие язвочки. Они постепенно увеличиваются. Язва неглубокая, рыхлая, кровоточащая, с неровными краями. Заболевание сопровождается повышенной температурой и недомоганием.

✓ **Сифилис** - инфекционное заболевание, вызываемое бледной трепонемой. Язвы могут располагаться на языке, щеках, небе, губах. Они заживают долго, до 3-4 месяцев, на их месте остаются рубцы в форме звездочек.

✓ **ВИЧ.** У каждого третьего ВИЧ-инфицированного в полости рта появляются язвы, чаще всего на деснах.



Но они могут появиться на языке, губах, небе и щеках.

### Задача врача - найти причину

Как лечиться при появлении язвочек на языке при различных заболеваниях? Прежде всего надо выявить причину их образования. Если язвочка появилась из-за стоматита, сначала определяют его разновидность. Герпетический стоматит лечится препаратами, воздействующими на вирус герпеса, и наружными средствами, например ацикловиром. При кандидозном стоматите назначаются противогрибковые препараты. Афтозный стоматит лечат антибиотиками, кортикостероидами и сульфаниламидами. Во всех случаях назначается витамин С для укрепления иммунитета.

При некротическом гингивостоматите назначают антибиотики и противоаллергические препараты, витамины, высококалорийную диету. Некротические ткани доктор удаляет под местной анестезией, пораженные места обрабатывает препаратами-антисептиками.

Язвы, появившиеся из-за травм, могут зажить и самостоятельно, без лечения.

Лечение туберкулеза и сифилиса проводится в специализированных медицинских учреждениях. А ВИЧ-инфицируемых наблюдают врачи-инфекционисты.

### Чем обрабатывать язву на языке

✓ **Зеленка.** Ее применение может быть болезненным, но она обладает хорошим обеззараживающим действием.

✓ **Перекись водорода.** Ею можно обрабатывать язвочку несколько раз в день.

✓ **Гели с лидокаином.**

✓ **Дексаметазон** в виде мазей и гелей.

✓ **Гель «Холисал».**

✓ **Раствор хлоргексидина** для полосканий.

✓ **Пищевая сода** в растворе.

✓ **Фурацилин**, разведенный в воде.

Такие болячки хорошо заживают отвары трав: календулы, ромашки аптечной, коры дуба, шалфея, зверобоя, чабреца. При появлении на языке язвы лечение нужно начинать немедленно, тогда заживление произойдет быстрее и не будет осложнений.

**В. Сорокина, стоматолог, врач высшей категории.**



# Лесная земляника

✓ **Авитаминоз.** Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/2 стакана ежедневно перед едой.

✓ **Аллергия.** Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

✓ **Гастрит, колит.** Залейте 1 ст. ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 6-8 часов. Процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✓ **От глистов.** Съешьте натощак 3 кг ягод земляники с селедкой и луком. Таким лечением можно избавиться от солитера, круглых глистов и остриц.

✓ **Гипертония.** Ежедневно съедайте по 1 стакану свежих ягод земляники лесной.

✓ **Чтобы усмирить приступы удушья при сердечной астме,** 1 ст. ложку листьев земляники залейте 2 стаканами воды. Уварите до половины объема. Принимайте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

✓ **Сахарный диабет отступит,** если ежедневно выпивать по 1/2 стакана сока земляники лесной.

✓ **Кожная сыпь, прыщи.** Залейте в термосе 50 г ягод земляники 1 л

кипятка. Дать настояться в течение ночи. Пейте настой в течение дня.

✓ **Ангина.** Залейте 50 г сухих измельченных листьев земляники и малины 1 л холодной воды, оставьте на ночь, а утром доведите до кипения, варите на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивайте, укутав, 6 часов, процедите. Теплым отваром полощите горло каждые 2 часа.

✓ **Геморрой.** Залейте 1 ст. ложку листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите. Делайте клизмы и обмывайте область заднего прохода.

✓ **Экзема.** Разотрите ягоды земляники и прикладывайте, предварительно завернув в бинт, к пораженным местам. Компрессы делайте в течение 3-4 дней.

**Чихание только на первый взгляд не опасно, а на деле это нагрузка на иммунитет, который у аллергика и так не в лучшем состоянии.**

## ОПЯТЬ ЧИХАЕМ!

✓ Если у вас аллергия на цветущие растения, утром и вечером промывайте нос здрю растворами: по 1 чайн. ложке настойки календулы или прополиса разведите в стакане воды или по 1 чайн. ложке нейодированной морской соли и пищевой соды разведите в 0,5 л воды. Выходя из дома, смазывайте носовые пазухи вазелином. Пыльца интенсивно отделяется до 10 часов утра - старайтесь в это время не бывать на улице.

✓ Выбросите из дома сухоцветы: на них задерживается пыльца.

✓ Животные линяют, а шерсть собирает пыль. Убирайте ее пылесосом. Желательна, ежедневная влажная уборка.

✓ Принимайте антигистаминные препараты 4-го поколения. Они облегчат симптомы аллергии. И в отличие от своих предшественников не вызывают сонливости, не тормозят работу мозга, не вредны для сердца и сосудов, не разрушают печень. До-

статочно принимать их 1 раз в сутки, а эффект заметен через 2 часа после первого приема.

✓ Сетки на окнах смачивайте водой из пульверизатора, тогда пылинки не будут проникать в помещение.

✓ При зуде в глазах носите темные очки. Промывайте глаза холодной водой. Помогают и примочки со льдом. Откажитесь от косметики.

✓ Придя домой с улицы, принимайте душ и мойте волосы, надевайте каждый день свежую одежду.

✓ Поллиноз редко встречается у детей младше 7 лет и у людей старше 60. Первое проявление болезни у большинства попадает на подростковый возраст - 13-16 лет - или на зрелые года - 30-35 лет. Как правило, предрасположенность передается по наследству. Но иногда сезонная аллергия возникает как ответ на сильный стресс - переезд, смену работы, болезнь.

**И. Солнцева, аллерголог, врач высшей категории.**

## Липа-целитель



➔ **Для понижения температуры** смешайте 1 ст. ложку цветков липы, по 1/2 ст. ложки коровяка и бузины черной. Сбор залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте в термосе 10 минут, процедите, отожмите и пейте горячим по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

➔ **Отвар при простуде.** Залейте 2 ст. ложки цветков липы 2 стаканами кипятка, варите на слабом огне 10 минут, процедите. Принимайте на ночь горячим.

➔ **Для полосканий горла** смешайте 1 ст. ложку сухого липового цвета и 1,5 ст. ложки цветков ромашки аптечной. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 20 минут, процедите и добавьте 1 чайн. ложку гашеной соды.

Полоскать горло при стоматитах, ангинах и простудных заболеваниях можно один раз в час до улучшения состояния.

➔ **Косметический лед для умывания.** Цветки заварите кипятком (1:2), настаивайте 10 минут, процедите, разлейте по формочкам для льда и протирайте по утрам лицо вместо тоника.

➔ **Обезболивающий компресс.** Залейте 4-5 ст. ложек цветков 1 стаканом кипятка. Отфильтрованное на марлю сырье прикладывайте к больному месту как компресс. Помогает при воспалении геморроидальных узлов, груднице, ревматизме, подагре, ожогах.

### Полезно знать

❁ **Вода от судорог в ногах.** Как только начнет крутить (обычно это происходит ночью), встаньте с постели и смочите ноги сверху донизу водой комнатной температуры. Не вытирая, ложитесь в постель. Как только вода высохнет, боль уйдет.

❁ **Боль при язве желудка** хорошо снимает козье молоко, смешанное с картофельным отваром. На 1/2 стакана молока - 1/3 стакана отвара. Пейте смесь 2-3 раза в день за 2 часа до еды.

❁ **При нарушении сердечного ритма** поможет пшено. Прокалите его на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило цвета. Тщательно промойте 1/3 стакана прокаленного пшена. Добавьте 2/3 стакана воды и на медленном огне сварите кашу. Эту порцию съешьте в течение суток. При желании можно подсолить или подсластить.

# Болит желудок, тошнит...

## Дивертикулы будут расти?

**?** *Сделали ирригоскопию и выявили долихосигму, единичные дивертикулы размером до 0,5 см. Врач сказал, если дивертикулы будут расти, надо делать операцию. Можно ли обойтись без нее?*

**Н. П.**

**И**рригоскопия - рентгеноконтрастный метод исследования. Она позволяет увидеть, кроме внутреннего, и внешний контур кишечника. Особенно хорошо на рентгеновских снимках видны дивертикулы. Они представляют собой выбухание стенки кишечника наружу. Опасность дивертикул в том, что они могут воспалиться или прорываться. При воспалении дивертикул в животе появляется боль, усиливающаяся во время дефекации, может повыситься температура тела. При разрыве дивертикула развивается воспаление брюшины - перитонит, а это требует оперативного вмешательства. Долихосигма - удлинение сигмовидной кишки - чаще всего вызывает запоры. Ваша задача - не провоцировать их.

## У меня рефлюкс-эзофагит и гастродуоденит

**?** *У меня рефлюкс-эзофагит и гастродуоденит. Болит желудок, постоянная тошнота, неприятный привкус во рту. Лечилась «Омепразолом», «Мотилиумом», сейчас принимаю «Галстелу» и настой корня лопуха.*

**З. Горшкова.**

**Н**еобходимо провести гастроскопию с исследованием желудочной секреции, исключить хеликобактер. Хорошо бы также сделать УЗИ печени и поджелудочной железы с определением моторики желчного пузыря. А пока соблюдайте диету, откажитесь от острых, жирных и жареных блюд. Чаще варите супы из круп и овощные, на второе - паровые котлеты, отварную курицу или рыбу, омлет, протертые или хорошо разваренные каши. Питайтесь пятикратно, небольшими порциями. Пища не должна быть слишком горячей или холодной. Спите с приподнятой верхней половиной туловища. Не выполняйте физическую

работу, связанную с наклоном туловища и напряжением брюшного пресса. Продолжайте прием «Мотилиума».

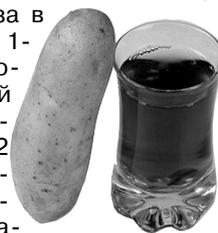
Из народных средств рекомендуем сок белокочанной капусты - по 1/2 стакана теплым за час до еды 3-4 раза в день - при гастрите с пониженной кислотностью. Или свежий сок картофеля - по 3/4 стакана натощак за час до еды - при повышенной кислотности. Каждые 10 дней делайте перерыв.

Можно также принимать сок алоэ - по 1-2 чайн. ложки за 20-30 минут до еды 2-3 раза в

день в течение 1-2 месяцев. Показан и настой шалфея лекарственного: 2 чайн. ложки залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Все это должно обеспечить нормальное переваривание пищи, стабильное опорожнение кишечника. Дополнительное обследование позволит уточнить правильность лечения.

**И. Новиков, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**



## НУЖНО ЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОПЕРИРОВАТЬСЯ ПРИ КИСТЕ ЯИЧНИКА?

### КИСТА ЯИЧНИКА

**На самом деле.** В образовании кисты чаще всего виноват гормональный сбой. Он нередко случается на фоне стресса, смены климата и даже банальной простуды. Почти 90% всех кист (даже самых больших) бесследно исчезают по окончании цикла или спустя 1-2 месяца! Никакого лечения проводить не нужно, тем более оперативного. Удаляют быстрорастущие кисты особой формы (цистаденомы). Они возникают редко и обычно на фоне серьезных эндокринных патологий. Озлокачивается такая киста редко. В большинстве случаев она требует только наблюдения и контроля УЗИ в течение 2-3 месяцев.

**P.S.** Одевайтесь по погоде. Функциональные кисты часто возникают на фоне переохлаждения и воспалительных заболеваний органов малого таза - аднексита, эндометрита, когда нарушается процесс созревания яйцеклетки и выхода ее из яичника. Виновником может быть хронический стресс. Он провоцирует повышение в крови концентрации гормона кортизола, который не дает яйцеклетке выйти из фолликула и в итоге перерастает в кисту. Так что научитесь расслабляться, не закидывайтесь на проблемах - они были, есть и будут, а здоровье превыше всего.

**И. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории.**

## От цистита

**1** ст. ложку измельченных листьев клена залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.



## ЕШКИН КОТ!

**Г**омеопат из Франции Кристиан Пуаншеваль изобрел таблетки, которые способны превратить запах кишечных газов человека в самые изысканные ароматы. По словам создателя пилюль, человек может пускать ветры, пахнущие фиалками, розами и даже шоколадом. Пуаншеваль начал разрабатывать чудо-препарат 10 лет назад - после обильного ужина в компании с друзьями у всех началось чудовищное газообразование. Кристиан - гомеопат, и он создал расти-

тельную основу, которая влияет на брожение в кишечнике. Например, шоколадный аромат газам придает сочетание фенхеля (сладкого укропа), черники и кожуры какао-бобов. Дела у Кристиана идут бойко: препарат одобрен органами здравоохранения и раскупается словно горячие пирожки. Но гомеопат говорит, что чудо-капсулы не нужны, достаточно отказаться от мяса и налегать на свежие овощи и фрукты, из которых лучше всего с газами справляется сочный болгарский перец.



# ЧТОБЫ ПОДРОСТОК НЕ ХАМИЛ



**Каким бы послушным ни был ребенок, настанет такой момент в подростковом возрасте, когда он становится агрессивным, начинает грубить.**

**1.** Не отвечайте грубостью на грубость подростка: скажите, что продолжите разговор с ним, когда он успокоится и сменит тон. Разговаривайте спокойно и уважительно. Не раздражайтесь, если не удастся убедить в своей правоте.

**2.** Почаще задавайте своему ребенку различные вопросы. И не для того, чтобы вывести его на чистую воду и обвинить, а чтобы действительно услышать ответы. Чтобы понять, почему подросток грубит, нужно погрузиться в его внутренний мир,

знать, чем он живет, о чем переживает.

**3.** Слушать не значит соглашаться. Вы не обязаны разделять все мнения своего ребенка, чтобы быть с ним в хороших отношениях. Главное - продемонстрировать готовность понять другую точку зрения и не торопиться с эмоциональной реакцией.

**4.** Не делайте подростку замечания при его друзьях и посторонних людях, не одергивайте его и

не унижайте, иначе он вам отомстит, унизив при ваших друзьях. Лучше отведите его в сторону, выйдите в другую комнату. Там можно спокойно высказать свои претензии.

**5.** Не будьте слишком настойчивы и не заставляйте ребенка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времен.

**6.** Свято храните все секреты своего ребенка. Никогда не выдавайте тайну, которой он поделился с вами. Это совершенно непростительный поступок. Ведь хорошие отношения строятся на доверии.

**7.** Не срывайтесь. Какие бы ужасные вещи вам

ни пришлось услышать, держите себя в руках. Не повышайте голос и не осуждайте. С человеком, который кричит и обвиняет, никогда больше не захочется откровенничать. А без честности нет и уважения.

**8.** Не стесняйтесь и не считайте ниже своего достоинства обращаться к ребенку за советом в каких-то областях, в которых вы не разбираетесь, а он, напротив, разбирается очень хорошо: компьютер, Интернет, современная музыка. Так вы покажете важность ребенка и его знаний, повысите самооценку подростка.

**9.** Уважайте интересы хобби своего ребенка. И тогда сможете надеяться на то, что он будет уважать и ваши занятия и увлечения.

**И. Резник, детский психолог.**

Свято храните все секреты своего ребенка. Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.

## Влияет ли штанга на рост?

**Когда отдавать на тяжелую атлетику?**

**?** *Моему сыну 10 лет. Хотели отдать его в секцию тяжелой атлетики. Но ортопед сказал, что если ребенок будет поднимать тяжести, то больше не вырастет. Это правда?*

**И. Астахова.**

Повышенная вертикальная нагрузка ведет к изменению скелета, хрящей, мышц. Поднятие тяжестей в раннем возрасте может затормозить рост ребенка. Это не значит, что нельзя поднимать штангу или гантели, но нагрузки должны увеличиваться постепенно, а занятия проходить под контролем специалистов. Хотя в секции тяжелой атлетики начинают принимать с 10 лет, специалисты считают, что лучше подождать до 11-12 лет. Именно к этому возрасту скелет ребенка достаточно окрепнет.

**Врач поставил диагноз кифоз**

**?** *Сын учится в 3 классе. У него начались проблемы со спиной. Врач поставил диагноз кифоз. Насколько это серьезно и что делать?*

**А. Берулава.**

Кифоз - медицинское название круглой спины, или сутулости. Это заболевание бывает врожденным, но чаще оно приобретает в течение жизни из-за больших нагрузок на позвоночник при слабости мышц. Сутулость не всегда означает кифоз, это может быть просто привычкой. Человек не следит за собой, но у него нет грубых изменений в позвоночнике. У не-

которых людей сутулость наследственная. При кифозе же изменения в самом позвоночнике есть всегда.

Одна из причин кифоза - неправильные нагрузки на позвоночник. Важно вовремя начать лечение, иначе ребенка будут мучить боли в позвоночнике. Также кифоз может сказаться на работе нижних конечностей, тазовых органов. Сужается спинномозговой канал, появляется натяжение спинного мозга. Поэтому ребенок не гнется, не может достать кончиками пальцев до пола. Кифоз нельзя исправить окончательно, но можно приостановить. В этом помогут гимнастика, массаж, лечебная физкультура, езда на велосипеде, плавание.

**О. Подлесный, детский ортопед, врач высшей категории.**

✓ До 6-7 месяцев младенцы могут дышать и глотать одновременно. Дети постарше и взрослые люди этого не могут.

✓ В течение 60 часов новорожденный выделяет такое количество испражнений, которое соответствует его собственному весу.

## Сам себе сыродел

Приготовление сыра - процесс интересный, а в случае рассольного сыра - еще и простой. Стоит немного поколдовать вечером, и уже утром можно будет лакомиться этим вкусным продуктом. Понадобится 2 л натурального молока, 2 яйца, 500 г сметаны, 200 г кефира, 2 ст. ложки соли. Взбейте яйца со сметаной и кефиром. Молоко вскипятите, посолите, соедините его со сметанной смесью венчиком. Полученную массу перелейте в дуршлаг, застеленный марлей, дайте стечь сыворотке. Поместите массу под гнет и поставьте на ночь в холодильник.

## НАСТОЯЩЕЕ МАСЛО

Как определить, настоящее ли перед вами сливочное масло?

✓ Состав масла: молоко пастеризованное/сливки. Все! Могут быть добавлены сахар или соль.

✓ Опустите кусочек сливочного масла в стакан с горячей водой. Если оно равномерно растаяло - настоящее. А вот если разделилось на хлопья - из растительного жира

✓ Настоящее масло может быть светло-желтым или ярко-желтым, но обязательно однородно окрашенным. На срезе - сухое и блестящее. Спред может быть матовым, влажным.

✓ Оставьте масло на столе при комнатной температуре. Если на поверхности выступили крупные капли воды - перед вами подделка.

✓ Если масло сильно пахнет (пусть и приятно), его сделали из суррогата с ароматизаторами. У сливочного масла молочный запах.

✓ 200-граммовая пачка сливочного масла не может стоить дешевле 80 рублей.

✓ Масло из натурального молока не крошится, если его отрезать и намазать на хлеб. В холодильнике настоящее масло становится твердым, спред намного мягче. В масле не может быть комочков, более твердых и мягких мест. Это приметы спреда.

**Мягкий рассольный сыр многие обходят стороной: ни дырочек в нем, ни привычного желтоватого оттенка. А зря, ведь такие сыры готовятся без термической обработки. Поэтому, полезные компоненты в них остаются неизменными.**

## Мягкий сыр поможет сердцу

### Сулугуни - источник кальция

Этот рассольный сыр бывает самым вкусным в течение суток. Потом не портится, но теряет половину вкусовых качеств. Сулугуни едят свежим, копченым, запеченным и жареным. Его любят за мягкую консистенцию и считают чем-то средним между сыром и творогом. Из-за особой технологии производства сырное тесто получается тянущимся и слоистым. Копчение придает пикантный вкус и увеличивает хранение.

Сулугуни делают из козьего, овечьего, буйволиного молока или их смеси. В настоящем рассольном сыре должно быть только молоко, закваска и ферментный препарат: Если сулугуни крошится и горчит, значит, нарушена рецептура. Вкус этого сыра кисломолочный и солоноватый (соли в нем 7%). Если на копченом сулугуни в качестве ароматизатора указан жидкий дым, лучше откажитесь от такого продукта.

Сулугуни - источник полноценного белка, главного строительного материала для нашего организма. Всего 100 г сыра больше чем на 50% покрывает потребность организма в кальции и фосфоре. А содержание в нем витамина D помогает им

усваиваться гораздо лучше, чем из многих других видов сыра. Эти макроэлементы в первую очередь нужны для здоровья опорно-двигательного аппарата. Кроме того, каль-



ций принимает участие в работе мускулатуры. Без него мышечные клетки не смогли бы нормально сокращаться. Недостаток этого минерала может стать причиной нарушения работы миокарда.

### Брынза для сердца

Самый популярный вид рассольных сыров. Брынзу кладут в салаты, супы, вареники, пироги. Классическая брынза состоит из молока, бактериальной закваски и сычужного фермента. Консистенция брынзы однородная, упругая, плотная. Поверхность гладкая, с небольшими трещинками и мелкими дырочками в разрезе. Если брынза медленно расплывается или крошится - нарушена технология производства. Сухой край го-

ворит о длительном хранении перед продажей. Натуральная брынза хранится в холодильнике не больше недели. В рассоле - 2-3 недели. Слитую брынзу оберните пищевой пленкой или пергаментной бумагой. За счет того, что в брынзе много кальция, калия и магния, она полезна для сердца. Еще брынза поможет сохранить молодость кожи. Ведь она улучшает пищеварение и препятствует гнилостным процессам в кишечнике.

### Адыгейский сыр сохранит фигуру

Название этого сыра происходит от места, где его производят, - Республика Адыгея. Только заводы и частные компании, расположенные на территории республики, имеют право называть свой продукт «Адыгейский сыр». Технология изготовления адыгейского сыра проста: коровье молоко, соль и закваска. Если хотите приобрести хороший сыр, выбирайте целую головку в герметичной прозрачной упаковке. Внутри должно быть немного рассола.

Среди мягких сыров адыгейский один из самых диетических. Соли, жиров и калорий в нем в полтора раза меньше, чем в других сортах. Есть его можно всем. А особенно людям с лишним весом, сахарным диабетом, проблемами с обменом веществ, пищеварением. В день можно съедать 80 г этого продукта.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

**Единственный минус рассольных сыров – избыток соли. Противопоказаны они при заболеваниях почек, органов кровообращения, поджелудочной железы, желудка, желчевыводящих путей. Но сыр можно хорошо вымочить. Тогда он станет безопасным даже для людей с проблемами со здоровьем.**



## Спите на спине

Чаще всего во сне течет слюна из-за проблем с дыханием. При насморке, заложенности носа, аллергии или простуде человек начинает дышать через рот, он открывается, и из него вытекает слюна. Вторая причина - инфекционные заболевания полости рта. Также причиной могут быть особенности строения полости рта, избыточное выделение кислоты в желудке из-за повышенной секреции желудочного сока. Выделение слюны во сне может быть связано и с нарушениями в работе центральной нервной системы.

Если слюна во время сна течет из-за проблем с дыханием, обратитесь к лору. Он осмотрит носовые ходы и, если обнаружит причины нарушения дыхания (полипы, инородное тело), назначит лечение. Повышенное слюноотделение нужно лечить. Нехватка воздуха, дыхание через рот, особенно во время сна, приводят к проблемам со здоровьем (кислородному голоданию мозга, синдрому хронической усталости и другим нервным расстройствам). Контролируйте свое дыхание. Если заметите, что в период бодрствования периодически дышите ртом, постарайтесь отвыкнуть. Это поможет избавиться от привычки дышать ртом во сне.

Бывает, что обильное слюноотечение во сне связано с избыточным выделением кислоты в желудке. Проконсультируйтесь у гастроэнтеролога и обследуйтесь на хеликобактер пилори и паразитов. Когда проблема не связана с болезнями, можно сменить позу для сна - попробуйте спать на спине. В таком положении слюна никак не вытечет изо рта.

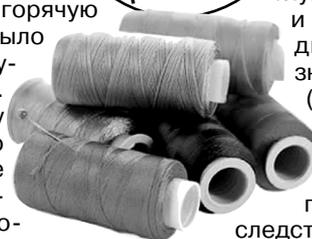
Самое простое и действенное средство для лечения обильного слюноотделения - полоскать рот и горло настоем дубовой коры. Заварите кору по инструкции. Сделайте глоток и подержите во рту, как бы гоняя настой между зубами, сплюньте. Вторым глотком полощите горло как при ангине, затем сплюньте. Последний глоток - как первый. Еще перед сном рот можно полоскать настоями полыни, чабреца, гвоздики. Полезно пить сок айвы - он тоже оказывает вяжущее действие. Старайтесь есть поменьше острой и соленой пищи. Не пейте перед сном.

**С. Танюшина,**  
терапевт, врач I категории.

# СПЕШИМ ПОМОЧЬ

## От вросших ногтей избавят... швейные нитки

Предлагаю очень эффективный способ лечения, который за один вечер избавит вас от напасти. Приготовьте швейные нитки (лучше №10). Сложите их в несколько раз так, чтобы были не очень толстые и примерно 25 см в длину. Налейте в таз такую горячую воду, чтобы можно было опустить палец. Окуните его и прогрейте. Потом выньте и сразу же перемотайте его нитками чуть ниже ногтя. Если палец посинеет, чуть-чуть потерпите. Повторите процедуру несколько раз. Главное, чтобы вода была очень горячая! Бог вам в помощь!



От головной боли 1 ст. ложку цветков пижмы залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

**Лидия.**

## Могут ли после мононуклеоза воспалиться лимфоузлы?

Мой старший сын дважды переболел мононуклеозом - в 2 года и в 15 лет. После первого раза лимфоузлы на шее и миндалины навсегда остались слегка уве-

личенными. Миндалины мгновенно воспаляются при первой же простуде - дело чуть ли не до ангины доходит. Это все - последствия мононуклеоза. Тогда его еле обнаружили. Лечили в том числе и антибиотиками, хотя это вирусная инфекция. Говорили, что лечат побочные заболевания. Считается, что при мононуклеозе сразу можно подхватить любую заразу, и поэтому ее тут же глушат. Так же лечили сына и во второй раз, уже зная диагноз. Все равно назначили курс антибиотиков (7 дней). Когда забрала его из больницы, от всего отказались. Все равно мононуклеоз не лечится, проходит сам. А последствия у всех разные - от их отсутствия до хронических болезней.

Теперь сына постоянно мучает горло. Еще когда ребенок болел, вычитала у известного педиатра, что у детей иммунитет формируется активнее, чем у взрослых, и такая реакция шейных лимфоузлов - очень распространенное явление. Со временем это, скорее всего, пройдет бесследно. Состояние ребенка можно контролировать с помощью обычного клинического анализа крови, а в нем обращать внимание на лейкоцитарную формулу.

**И. Рохлина.**

## Листочек каланхоэ закрепляли лейкопластырем на ночь

В детстве у меня на пятке появилась большая бородавка. Я не придавала этому значения, пока рядом не вырос целый рассадник бородавок поменьше размером. Стало больно ходить. Бабушка отвела меня в салон, где делали прижигания жидким азотом. Отдала кучу денег, я мучилась от ужасной боли, кричала и плакала. Сходили 2-3 раза, но прогресса не заметили никакого. Больше не было сил терпеть страшную боль. Потом, по совету другой бабушки, мама решила полечить мои стопы каланхоэ. Распарили ногу, срезали омертвевшую кожу. Обрезали по нужному размеру листочек каланхоэ, с одной стороны листа сняли немного верхнего слоя, чтобы выделился сок. Этой стороной приложили к бородавкам и закрепили

лейкопластырем на ночь. Утром снимали компресс - листик был тонкий и высохший. Меняли повязку и оставляли до вечера. В общем, держать надо 12 часов. Сначала неудобно было ходить, потом привыкла. Сделали 3 процедуры, но очевидного эффекта не было, поэтому решили, будь что будет, и перестали делать компрессы. Через пару дней бородавки исчезли.

Недавно на подошве появилась бородавка, но только совсем другая, как будто внутренняя. Сильных выступов нет. Стало больно ходить. Попробовала прикладывать каланхоэ, но уже не помогает. Бородавка другая, и что с ней делать - не знаю. Если кто-нибудь из читателей что посоветует, буду благодарна.

**Е. Маслова.**

## Не вредно ли так много соли?

**Говорят, в жару надо пить подсоленную воду, якобы она препятствует обезвоживанию. Это не вредно?**

**Елена.**

Подоленную воду можно пить только при сильных физических нагрузках в жару. Во всех других случаях нужно просто много пить, но не более 3 л в день. Причем пить в жару необходимо, даже если вам не хочется. Это особенно важно для пожилых людей, у которых восприятие жажды снижено. Отдельный вопрос о гипертониках и о страдающих сердечной и почечной недостаточностью - они вынуждены ограничивать объем питья. Поэтому в жару им надо контролировать прием жидкости по весу. Приобретите современные напольные весы. Ежедневно взвешивайтесь и записывайте результаты в дневник. Потеря одного килограмма веса или более говорит об обезвоживании организма. Значит, потребление жидкости надо увеличить.

## В животе как будто что-то оборвалось

**Несла тяжелую сумку и вдруг почувствовала, как будто в животе что-то оборвалось. Тут же появилась ноющая боль, потом все прошло. Надо ли идти к врачу?**

**Мария Н.**

Если неприятные ощущения в животе после поднятия тяжестей не повторялись в течение 6 часов, то, вероятнее всего, ничего страшного не произошло. К врачу обязательно нужно идти, когда появляются и не проходят стреляющие и колющие боли. Они могут отдавать в поясницу, левый бок, пах, ощущаются при попытке разогнуться. А также если открывается рвота или изменился цвет кожи вокруг пупочного кольца. Неприятным последствием надрыва может стать пупочная грыжа.

## Слышу, как бьется сердце

**Мне 59 лет. Появились странные ощущения, будто слышу свое сердцебиение. Со мной что-то не так? Это опасно?**

**Е. Ромашкина.**

Скорее всего, не опасно. Такой эффект может возникнуть из-за возрастных изменений в сосудах, например из-за атеросклероза. Тонус сосудов также нарушают гипертония и гипотония, из-за чего давление крови во внутреннем уже недостаточно или, наоборот, чрезмерно наполняет капилляры. Это и приводит к возникновению звука «трения» крови по сосудам - пульсирующему шуму. Подоб-

ные ощущения возможны и при обычной закупорке слухового прохода серной пробкой. Сходите к терапевту и выясните причину.

## От эпилепсии не умирают!

**У моего пожилого соседа эпилепсия. Время от времени случаются приступы. Всякий раз его жена вызывает скорую. Но ведь от эпилепсии не умирают?**

**Г. Екиманов.**

Такие припадки опасны, особенно в пожилом возрасте. Судорожный приступ может привести к серьезным нарушениям сердечного ритма, дыхания и в итоге закончиться сопором (нарушение сознания), комой и смертью. Так что, оказавшись свидетелем эпилептического приступа, вызывайте скорую. Если человек падает (а случиться это может и на лестничной клетке), постарайтесь его подхватить, положить на ровную поверхность, повернуть на бок, чтобы избежать западания языка и попадания пены, слюны, рвотных масс в дыхательные пути.

Разотрите свежий цветок календулы, приложите его к бородавке и закрепите лейкопластырем на ночь. Процедуру повторяйте до исчезновения бородавки.

## Гемоглобина много.

### Это хорошо или плохо?

**Все знают, что пониженный гемоглобин - это плохо. А у моего мужа он повышен. Это хорошо или плохо?**

**Вероника.**

У мужчин гемоглобин считается повышенным, если его показатель более 160, а у женщин более 165. Немного больше нормы - не страшно, но сильно завышен - плохо, потому, что кровь слишком густая и не может нормально проходить через капилляры. Нужно разбираться в причинах этого симптома. Это происходит из-за болезней почек, гипоксии, при ожирении, а у женщин нередко из-за миомы матки.

## Просыпаюсь от жажды

**Часто по ночам просыпаюсь от жажды. О чем это может говорить?**

**О. Грекова.**

Нередко жажду вызывают переизбыток или прием алкоголя, кофе или чая менее чем за 3 часа до отхода ко сну. Ночную жажду могут вызвать некоторые медикаменты, особенно мочегонные. Но жажда может быть и симптомом сахарного диабета, заболеваний надпочечников, гиперпаратиреоза, инфекционных и сердечнососудистых недугов и мочекаменной болезни.

**О. Касаткина, терапевт, врач высшей категории.**

## Тест-диагностика

### Большинство людей чувствуют погоду...

Чаще всего это случается, когда в организме уже сложилось предболезненное состояние. Оно мешает приспособиться к переменам. Давайте разберемся, как погода влияет на вас. Отвечайте на вопросы теста «да» или «нет».

1. Вы тяжело переносите жару: не хватает воздуха, учащается сердцебиение.
2. Вам тяжело даются перелеты и смена климата.
3. Когда становится прохладнее, вы чувствуете себя гораздо лучше.
4. Чувствуете необъяснимое нервное возбуждение перед сменой погоды.
5. Неприятные ощущения при перемене погоды бывают у вас почти каждую неделю.
6. При изменении направления ветра становится тяжелее дышать, вы сильно потеете.
7. Вы ощущаете приближение магнитной бури: появляются быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница.
8. Перед сменой погоды ломят суставы.
9. В неблагоприятные дни ухудшается аппетит, чувствуется дискомфорт в желудке.
10. Перед сменой погоды отекают конечности, появляются мешки и круги под глазами.
11. Обычно недомогания, связанные с изменением погоды, кратковременно, продолжаются не более суток.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**Больше ответов «нет».** Вас не слишком беспокоят природные явления. Межсезонье переносите гораздо легче окружающих. Снег, дождь, туман и даже ветер вряд ли станут причиной плохого самочувствия и скверного настроения. **Почти на все вопросы теста ответили «да».** Помогите своему организму адаптироваться к капризам погоды. Укрепляйте сердце и сосуды, закаляйтесь. Возможно, вместе с терапевтом обсудите, что стоит использовать из медицинских препаратов. Прекрасный результат дают настои и настойки женьшеня, элеутерококка, родиолы розовой. Ежедневно совершайте длительные прогулки на свежем воздухе, будьте физически активны.

# СЕЛИ-ВСТАЛИ, СЕЛИ-ВСТАЛИ



**Приседания - универсальное физическое упражнение. Особой подготовки не требует и при этом оказывает огромную пользу для здоровья человека. Это и лечебная физкультура, и тренировка. Но если неправильно выполнять упражнение, можно навредить организму. Итак...**

## Сердце тоже скажет спасибо

Приседание благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, тренирует дыхательную систему, улучшает кровообращение и обмен веществ. При приседании задействуются практически все группы мышц ног и спины. Это делает тело подтянутым и красивым. Регулярное выполнение помогает укрепить суставы ног и избавляет от лишнего веса, особенно в нижней части тела. Улучшает форму ягодиц и избавляет от «галифе» в области бедер. Во время приседаний частично задействуются мышцы живота. Это помогает сформировать красивый животик и крепкий пресс.

## Приседать нужно правильно

Встаньте перед зеркалом. Поставьте ноги на ширине плеч, носки разверните в стороны (примерно до угла 30 градусов от центра). Представьте, что в нижней точке находится маленький стул, на который вам надо сесть. Сядьте на него (не упадите!). Проследите за коленями - они не должны слишком выходить за линию носков. В нижней точке выведите колени наружу - они должны быть расставлены шире, чем носки, а бедра параллельно полу.

Дети - мастера приседаний. Они почти все время проводят вприсядку, поэтому у них есть чему поучиться.

Давайте возьмем мастер-класс у карапузов. На что нужно обратить внимание, наблюдая за малышами.

✓ **Прогибаем спину.** Она должна быть прогнута на протяжении всего движения. Именно благодаря прогибу снимается нагрузка с позвоночного столба, и риск получения травмы сводится к минимуму.

✓ **Не отрываем пятки.** При приседании нагрузка должна приходиться на пятки, то есть, когда вы опустились до нижней точки, они должны быть плотно прижаты к полу, а не висеть в воздухе. Если не получается, подложите под пятки небольшие (2,5 кг) брусочки из дерева. Проверьте: если в нижней точке пятки не «гуляют», все хорошо.

✓ **Смотрим за коленями.** В приседе колени не должны сводиться и выходить за линию стопы. Если колени будут сводиться, то вес отягощения будет перекладываться только на них, в результате мышцы ног будут недополучать нагрузку, а коленные суставы, наоборот, подвергаться излишней. Также в нижней точке сильно не разводите их в стороны - ни к чему делать из себя лягушку.

✓ **Если на плечах лежит штанга.** Очень часто в залах

гриф от штанги кладут на шею, пережимая верхние позвонки. Чтобы правильно положить штангу, нужно свести лопатки. Как только вы это сделаете, гриф окажется ровно на мышцах трапеции.

✓ **Взгляд направлен вверх.** Очень часто люди в приседе опускают голову, мол, посмотреть, чего там внизу делается. Но при этом сильно округляется спина, и поза становится похожей на вопиющий знак.

✓ **Не выпрямляйте до конца ноги.** Когда вы поднимаетесь из нижней точки до исходного положения, не выпрямляйте до конца ноги. Так выключаются из работы большинство мышц ног, и вся нагрузка перекладывается на коленный сустав.

✓ **Не опускайтесь ниже параллели пола.** Если у вас здоровые колени, можете опускаться ниже. Но если берете вес и ваши суставы капризные, лучше их побережь и присесть строго до параллели.

Дети - мастера приседаний. Они почти все время проводят вприсядку, поэтому у них есть чему поучиться.

## Кому нельзя приседать

Приседать нельзя, если у вас есть травмы и заболевания

## На каждый день

- ☼ Приседать нужно мягко и плавно, без рывков и раскачиваний. Во время приседаний пятки не должны отрываться от пола. Недопустимо перекладываться на носки или пятки.
- ☼ При выполнении приседаний следите за осанкой.
- ☼ Начинающим и людям, давно не занимавшимся спортом, рекомендуется сначала выполнять простые упражнения, чтобы укрепить мышцы спины, ног и суставы, а уж после этого включать в занятия приседания. Увеличивать количество приседаний нужно постепенно.
- ☼ Три подхода по 10 приседаний - оптимально для большинства людей.
- ☼ Если во время выполнения упражнений появилась боль, прекратите приседать. Нельзя терпеть боль!
- ☼ Приседать с грузом надо только под наблюдением специалиста.

позвоночника, суставов ног, сосудов, сердца. Противопоказаниями являются: сколиоз, радикулит, грыжа, варикозное расширение вен на ногах, гипертония. Но даже если вам присесть нельзя, учтите, что многие заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата, а также заболевания сердечно-сосудистой системы хорошо лечатся именно физкультурой. Кроме приседаний, есть и другие упражнения для проработки мышц ног. Например, жим ногами, сгибание и разгибание ног на тренажере, гимнастические упражнения. Если услышите фразу типа «От приседаний летят колени, мениски, травмируется позвоночник, можно получить грыжу, если присесть со штангой, будет геморрой...», то эти опасения верны лишь отчасти. Все нужно делать разумно. Если не соблюдать технику приседаний, не разминаться, это случится. Связки, кости, мышцы со временем укрепятся и смогут выдерживать большую нагрузку. Это и называется тренировкой.

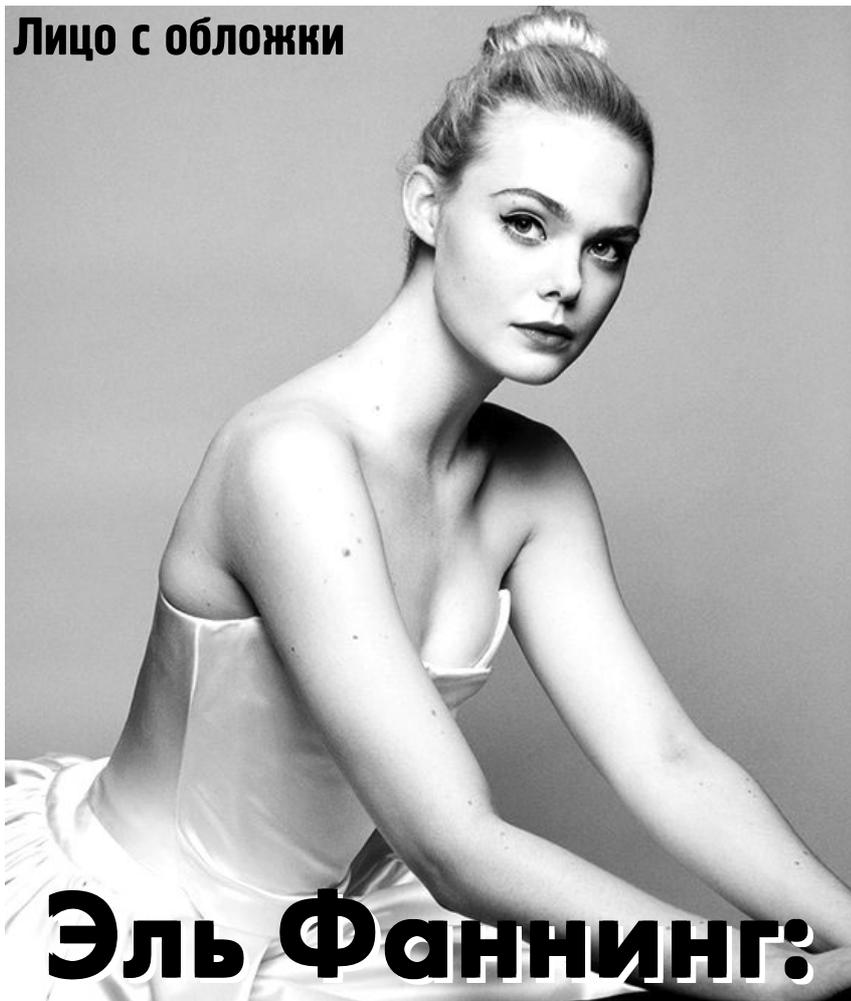
## Если никогда не занимались спортом

...Тем более, если у вас большой лишний вес, возможно, вы сначала вообще не сможете делать приседания. У вас будет гудеть все тело, спину заламывать вперед, колени гнуться в разные стороны, пятки отрываться от пола уже на полуприседе. Ничего страшного в этом нет. Приседания действительно сложное упражнение. Торопиться с ними не стоит, лучше пока отложить. Сначала укрепите мышцы спины и ног, улучшите гибкость суставов, то есть подготовьте тело. Через пару месяцев можно попробовать начать приседать.

**С. Лавриненко, инструктор по лечебной физкультуре.**



Лицо с обложки



## Эль Фаннинг:

**«У МЕНЯ БЕШЕНЫЙ ТЕМПЕРАМЕНТ. ПОПРОБУЙ ЗАСЛУЖИТЬ МОЕ ПРОЩЕНИЕ!»**

Эль Фаннинг выглядит как ангел, но в кино играет плохих девчонок. Вот и в новом проекте Софии Копполы «Роковое искушение» девушка соблазняет самого Колина Фаррелла.

- В 2010 году ты уже работала с Софией Копполой в фильме «Где-то», а теперь снялась в «Роковом искушении». Как изменились ваши отношения за это время?

- Семь лет назад она была для меня «тетей Софией», а я для нее — 11-летним ребенком. Сейчас я не чувствую себя с ней на равных, но она относится ко мне как к взрослой актрисе. София позвонила и сказала: «Хочу, чтобы ты сыграла соблазнительницу». И в фильме я такая! По сценарию откровенно заигрываю с героем Колина Фаррелла. Вообще, на съемках собралась очень классная команда, в том числе Кирстен Данст, я ее обожаю! Наши семьи дружат! В Лос-Анджелесе все шутят, называя Кирстен старшей из сестер Фаннинг.

- Из-за того, что герой Колина оказывается яблоком раздора для женщин, некоторые зрители посчитали картину сексистской.

- Зрители привыкли к слишком сексуальным женским образам на экране. Здесь же наоборот! (Смеется.) Знаешь, для мужчин выпускают календари с девушками. А у нас на площадке все выглядело так, будто мы снимали Колина на календарь, но только для девушек. Помню, как он с голым торсом обливался водой, а мы за кадром наблюдали. София водила рукой (показывает) по воздуху, как будто гладила его тело и говорила: «О, да, да!» (Смеется.) Не думаю, что Колин расстроился. Не так-то плохо быть единственным мужчиной в женской компании.

- В «Роковом искушении» и в

**«Как разговаривать с девушками на вечеринках» ты снималась с Николь Кидман. Она делилась с тобой опытом? Дала какой-нибудь полезный совет?**

- Мы говорили о том, как важно, чтобы вокруг тебя были «свои люди» — близкий круг тех, кому ты полностью доверяешь. Это необходимо всем, но актерам особенно, потому, что рядом со знаменитостями полно алчных людей, которые хотят использовать их в собственных интересах. У меня есть свой круг: мама, бабушка, сестра Дакота, тетя и ее дочь.

- Ты начала карьеру ребенком — играла в фильмах, где снималась Дакота, в ролях ее же персонажей, только в более юном возрасте. Сейчас тебя приглашают чаще. Между вами никогда не было конкуренции?

- Конечно нет! С Дакотой мы очень близки, проводим вместе много времени. Благодаря ей я стала актрисой! Сестра грезилась о кино, а из меня родители мечтали вырастить теннисистку. (Мать Эль, Хитер, в прошлом спортсменка.) Но однажды я оказалась на площадке фильма «Я — Сэм», где снималась Дакота. Режиссер искал девочку, которая могла бы изобразить ее героиню в возрасте 3-4 лет. А никого более похожего на нее, чем я, не нашлось. Неудивительно, мы же родные сестры! От меня требовалось покачаться на качелях с Шоном Пенном и полежать на траве. Я вернулась домой и сказала маме с папой, что тоже хочу стать актрисой.



- И как отреагировала мама?

- Она удивилась, что и мне в голову пришла эта блажь.

- Как твои друзья относились к тому, что ты снимаешься в кино?

- Нормально. Я же росла в Лос-Анджелесе, тут каждый школьник — сын или дочь актрисы, продюсера, режиссера. Жизнь вертится вокруг кинобизнеса, поэтому, пропущенные из-за съемок уроки никого не удивляют. Несмотря на загруженность, я умудрялась хорошо учиться в старшей школе. У меня была одна проблема — рост! Каждый год я становилась выше на 17 см. (Сейчас рост Эль составляет 175 см.) Ужасно комплексовала по этому поводу. Я получила аттестат в прошлом году. Обидно, что не попала на выпускной. В эти же даты состоялась премьера в Каннах, ее я не могла пропустить.

- В кино ты играешь плохих девочек. А как бунтуешь в жизни?

- На самом деле у меня бешеный темперамент, но я не показываю его на работе. Зато вне площадки даю волю чувствам. Когда я влюбляюсь, уверена, что это на всю жизнь. Но и обижаюсь так же: попробуй заслужи мое прощение. Золотой середины не знаю. Из-за того, что я легко заводжусь, родители запрещают мне садиться за руль. Боясь, что я могу потерять контроль над собой.

- Кажется, мы наблюдали это вчера на вечеринке...

- Не напоминай! Во всем вино-



ват Джон! (Режиссер Джон Кэмерон Митчелл.) Он решил подменить диджея и попросил меня спеть. А я уже хорошенько выпила, и получилось, мягко говоря, не очень. Еще и голос потеряла, меня потом отпавляли молоком с медом. Но все равно было весело. На съемках «Как говорить с девушками на вечеринках» мы зажигали не меньше.

- Кстати, как парням говорить с Эль Фаннинг на вечеринке?

- Я так и знала, что ты меня об этом спросишь! Лучше разговаривать поменьше, а то посадишь голосовые связки. (Смеется.) Мне кажется, что если двое встречаются взглядами и нравятся друг дру-

гу, никакие слова не нужны.

- Тебе недавно исполнилось 19. Что думаешь о новой взрослой жизни?

- Наконец-то могу подписывать контракты сама, раньше это делала мама. Я по-прежнему живу с родителями, хотя подумываю о переезде. Но планирую купить дом неподалеку, чтобы быть поближе к семье. Я обожаю Лос-Анджелес. В мире есть всего два города, которые я очень люблю: Лос-Анджелес и Лондон.

- Почему Лондон?

- Там лучший шопинг!

- Говорят, что когда-то ты сама хотела стать дизайнером одежды.

- Да, правда, была такая детская мечта. В 11 лет я хотела оригинально одеваться, поэтому пыталась придумывать себе вещи. Но эта профессия не для меня. Я узнала, что мое платье для открытия Каннского кинофестиваля расписывали несколько месяцев. Мне бы точно не хватило терпения!

- С модой понятно, давай поговорим о косметике, тем более недавно ты начала сотрудничать с L'Oreal Paris. Как следишь за собой?

- Каждое утро протираю лицо влажным полотенцем. Наношу крем и солнцезащитное средство — у меня очень бледная кожа. Когда не работаю, стараюсь выглядеть максимально естественно. Наношу консилер, немного хайлайтера, тушь, помаду L'Oreal Color Riche, и все — я готова. Не люблю слишком часто мыть голову, поэтому нередко собираю волосы в высокий хвост или небрежный пучок. Я же калифорнийская девушка, поэтому могу позволить себе выглядеть так, как будто только пришла с пляжа!



Эль Фаннинг  
и Дилан Бэк снова вместе



## ЖЕНА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОХОЖА НА МОЮ МАТЬ!

**Мужчины часто ищут женщин, похожих на их матерей. А если не получается найти, то пытаются вылепить из жены идеальную женщину по образу и подобию своей матери.**

**М**ария развелась совсем недавно. Как говорится, чернила на свидетельстве о расторжении брака еще не высохли, поэтому она болезненно воспринимает расставание с мужем, хотя и понимает, что другого выхода не было: «Он постоянно сравнивал меня со своей матерью. Разумеется, сравнение было не в мою пользу. У мамочки и котлеты вкуснее, и дом сияет чистотой, и еще она, в отличие от меня, спокойная, рассудительная и никогда не повышает голос. Я честно пыталась подстроиться и стать похожей на его идеальную мать. Но я всегда оказывалась хуже. Наконец, я не выдержала и в сердцах сказала ему: «Тебе бы стоило жениться на своей матери!» Дальше мы уже общались через адвокатов». Похожих историй - вагон и маленькая тележка.

### МАМА ЛУЧШЕ ВСЕХ!

Для ребенка первый контакт с женщиной - это контакт с любящей матерью. Она заботится, холит, лелеет малыша, удовлетворяет его потребности в безопасности, любви, общении. Ничего удивительного, что между образом идеальной женщины и образом матери стоит знак равенства. Со временем этот идеализированный образ тускнеет,

а в подростковом возрасте и вовсе обесценивается. Потом гормональные бури утихают, и в подсознании остается фигура матери как самой доброй, любящей и замечательной женщины на свете.

С женой, похожей на мать, мужчине проще построить близкие отношения. Его не ждут неприятные сюрпризы, он знает, как найти подход к такой женщине и как обогнуть подводные камни. Скажем, его мать - очень эмоциональный человек с переменчивым настроением. Она мгновенно загорается, но так же быстро успокаивается. Ей приходится в голову по пять новых идей за день, но она скоро забывает об этом. Если мужчина выберет женщину с похожим набором качеств, то он уже знает, что не стоит мгновенно реагировать на смены настроения любимой, нужно немного выждать и она сама успокоится. А когда она загорается странными идеями в духе «брошаю работу главного бухгалтера и переучиваюсь на ландшафтного дизайнера», то нет необходимости отговаривать ее от безумной затеи и ругаться. Через неделю-другую она сама охладает к этому проекту.

### СИЛА ПРИВЫЧКИ

Если речь идет о здоровых, любящих, неконфликтных отноше-

ях в семье, то выбор мужчины в пользу женщины, похожей на его мать, вполне логичен. Но вам наверняка знакомы и другие истории, когда мать была настоящим домашним тираном, вертела мужем и сыном, как хотела, а они не смели даже пикнуть. Сын взрослеет, живет отдельно, казалось бы, вот она, свобода, не нужно больше терпеть домашнюю тиранию, можно найти спокойную, заботливую женщину и построить с ней гармоничные отношения. Но из всех возможных кандидатов мужчина, скорее всего, выберет такую же властную мегеру, как и его мать. Почему он так поступает? Почему не пытается найти кого-то лучше?

Здесь вступают в действие психологические механизмы, которые в быту называют по-простому - «сила привычки». Мать, какой бы плохой она ни была, дает мужчине первый опыт близких отношений. И этот опыт становится эталоном для всей дальнейшей жизни. Если мать постоянно ругает сына, доминирует, манипулирует, то он привыкает к мысли, что это нормально, что это и есть настоящая любовь и настоящие отношения. Он не знает, что может быть по-другому. Вырваться из нездоровых отношений самостоятельно, без помощи специалиста, нелегко. Много вы знаете мужчин, готовых пойти к психологу, чтобы разобраться в своих отношениях с матерью? Вот и получается замкнутый круг.

Иногда мужчина осознает свой конфликт с матерью и принимает осознанное решение: «Моя жена должна быть совсем другой!» И тогда он ищет девушку, максимально не похожую на его мать. Мужчине кажется, что как только он найдет антипод своей «плохой» матери, то жизнь наладится сама собой. И тут кроется ловушка. Мужчина понятия не имеет, как строить гармоничные отношения с новой, незнакомой женщиной. Для него это неизведанная земля, полная сюрпризов и опасностей. Ее потребности, привычки, реакции сильно отличаются от тех, к которым он привык, и он не знает, как найти общий язык с незнакомкой.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

**Мужчина, который выбирает в спутницы женщину, похожую на маму, безусловно, ищет не внешнее сходство. Он пытается воссоздать ту атмосферу, которая была в доме его детства. И если человек вырос в обстановке уюта и тепла, вероятность того, что его жена будет похожа на маму, велика.**

**Женщина тяжело переживает, если мужчина предпочитает ей другую женщину. Но как быть, если возлюбленный уходит к мужчине?**



## МОЙ МУЖ УШЕЛ К...

**С**воими проблемами и неурядицами я привыкла делиться с подругами. Мы регулярно устраиваем дружеские посиделки, где каждая как на духу выкладывает все свои секреты. Лишь недавно я обнаружила, что есть тайны, о которых я не могу так просто поведать.

Пять лет назад мою семью каждый назвал бы идеальной. Да и как иначе, когда рядом красавец-муж, умный, работающий, да еще двое детей (мальчик и девочка) - полный комплект.

Первый тревожный звоночек прозвенел в октябре 2012 года, хотя тогда я даже не обратила на него внимания. Однажды вечером муж привел к нам в дом своего коллегу. Объяснил коротко, но ясно: «Юра новичок в нашей компании, ему надо обжиться, завести с кем-нибудь дружбу. Я решил помочь». В гостеприимстве и болтливости моему мужу было не отказать, поэтому в тот вечер мы сидели допоздна. Распрощались радушно, и я забыла о Юре на долгие несколько месяцев. А потом он снова всплыл. Сначала был упомянут в разговоре - супруг нахваливал успехи коллеги. Затем снова замечен на пороге нашего дома - пришел поздравить с днем рождения старшую дочку.

С тех пор я стала часто слышать: «Сегодня задержусь, с Юрой обсудим пару вопросов», «На выходных хотим порыбачить с Юрой». Это сейчас я в каждом слове вижу намек, предостережение, но тогда была словно слепой. Не замечала очевидного.

Где-то спустя год у супруга внезапно начались командировки. Подозревать его в чем-то у меня не было повода: супруг регулярно звонил, общался со мной и детьми по видеосвязи якобы из гостиничного номера. Его вранье раскрылось, когда ко мне в гости пришла подруга и, узнав, что Сережа в командировке, очень удивилась. Она робко заметила: «Я его вчера в торговом центре видела...» У меня кольнуло сердце. Любовница! Но подруга тут же успокоила: «Он с Юрой был!» Ну, слава Богу! В тот же вечер я устроила допрос, и выяснилось, что муж специально вернулся раньше, чтобы приготовить мне сюрприз. В выборе сюрприза ему помогал... конечно, Юра! У меня действительно приближался день рождения, и в

моей голове на тот момент пазлы сошлись.

И все же подозрения о любовнице появлялись. Дело в том, что в нашей интимной жизни наступили перемены. Вернее, не так. Она вовсе исчезла, без преувеличения. Теперь, когда я пыталась затаскать мужа в постель, он выдавал мне неоспоримые аргументы: «Я так устал сегодня», «Я не в настроении», «Сейчас все мысли только о работе». А когда мне все же удалось его уговорить, у него элементарно... не получилось. Я тут же подумала о возможных заболеваниях и решила отправить мужа к врачу. Он на удивление быстро согласился. Больше мы тему не поднимали, и, как потом выяснилось, к доктору он, конечно, не пошел. А почему? Потому, что на самом деле у него все было нормально. С кем муж справлял свои естественные нужды, я узнала пару месяцев назад. Он вдруг стал каким-то потерянным, отчужденным, будто чем-то обеспокоенным. Я сначала грешила на работу, пыталась что-то разузнать. Но Сережа все рассказал мне сам. И это стало для меня шоком. Юра! Вот из-за кого муж ходил расстроенным. Вот с кем мне изменял. Скажу честно, услышав об этом в первый раз, я расхохоталась. Думала, Сережа таким образом хочет разрядить обстановку. А он раз за разом повторял одно и то же: «Я тебя не люблю, я люблю Юру». Потом просил прощения, что

молчал, что обманывал, что вводил меня в заблуждение. А в конце добил фразой: «Ты бы никогда о нас не узнала, честное слово, вот только Юра в последнее время стал бунтовать. Он хочет нормальных отношений, ему надоело прятаться». Тут я поняла, что этот мужчина стал моему супругу раз в сто дороже, чем мы с детьми. И мне стало горько.

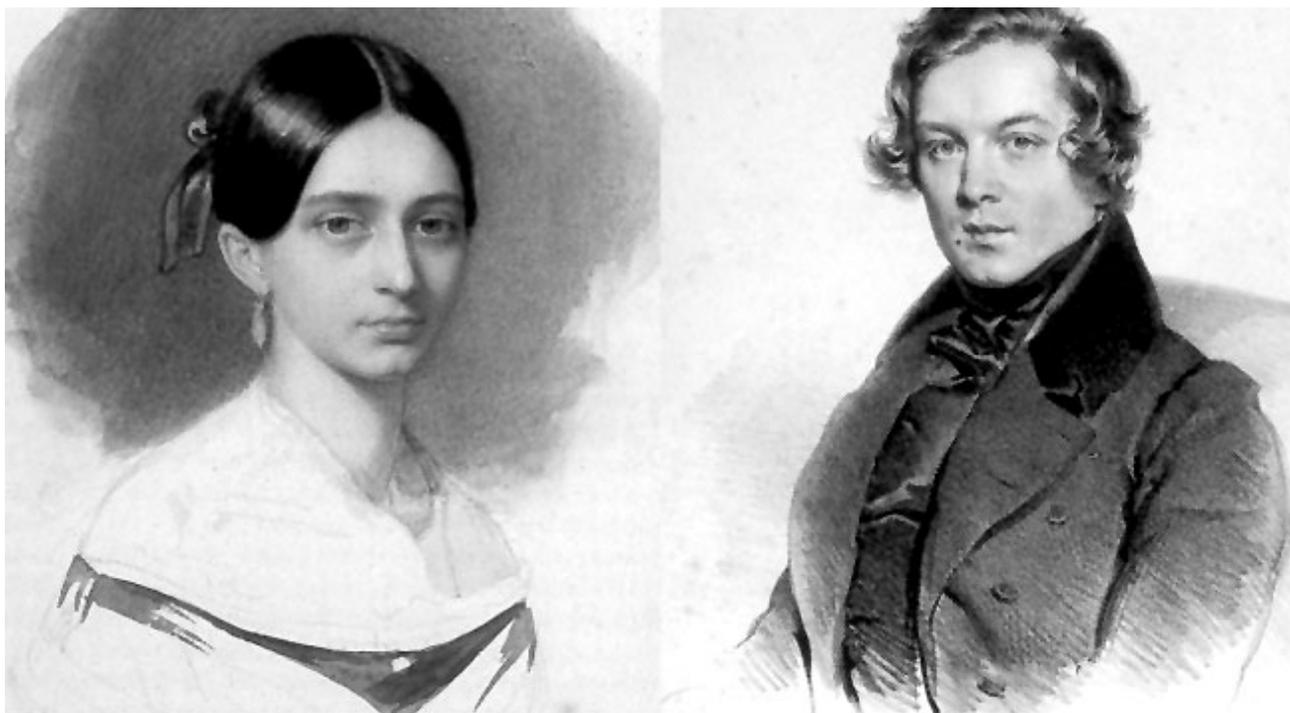
О том, чтобы сохранить отношения, речи не шло. Мы не просто расставались - меня бросали ради новой, очень странной любви. Муж собрал вещи быстро и уехал в неизвестном направлении. Обещал звонить, я на это ничего не ответила. Взяла на работе двухнедельный отпуск, чтобы прийти в себя. Детям сказала лишь половину правды: папа от нас ушел, но к кому - уточнять не стала.

За плечами было 15 лет брака, десять из которых уж точно были счастливыми. Могла ли я предположить, что все закончится именно так? Подругам, как и детям, пришлось сказать, что супруг ушел к другой женщине. Признаться, что я уступила в конкуренции мужчине, у меня не было смелости. Хотя, полагаю, кто-нибудь обязательно бы пошутил на эту тему.

Но мне было не до шуток. Спустя месяц Сережа стал звонить и просить о встрече с детьми. Я отказывала и отказываю до сих пор. Знаю, что однажды мне придется наладить их общение, ведь я не хочу впутывать сына с дочерью в эти грязные разборки. Но пока я к этому не готова. Не готова сказать им всю правду, не готова подпустить к ним отца, лишеного всяких моральных принципов. Ненормального отца... Сможет ли он что-то дать им, чему-то научить? Для меня этот вопрос остается открытым.

О. М.

**Я стала часто слышать: «Сегодня задержусь, с Юрой обсудим пару вопросов». Это сейчас я в каждом слове вижу намек, но тогда была словно слепой.**



# КЛАРА ВИК – РОБЕРТ ШУМАН

**Великий композитор-романтик Роберт Шуман (1810–1856) начал свой жизненный путь необычайно успешно, а закончил его в психиатрической клинике. Взлетами и падениями он был обязан прежде всего своей возлюбленной – несравненной Кларе Вик (1818–1896). Возможно, Шуман и не стал бы так всемирно известен, если бы не встретил на жизненном пути эту блестящую пианистку, чья исполнительская гениальность, должно быть, и заставила композитора подняться до божественных высот.**

Роберт Шуман родился в 1810 году в Саксонии в провинциальном городке Цвиккау и был пятым ребенком в большой семье бюргеров. Отец его, известный в провинции книгоиздатель, мечтал, чтобы сын стал поэтом или литературным критиком. Судьба распорядилась иначе: однажды, услышав на концерте скрипку Паганини, будущий композитор навсегда преклонился перед музыкой. Мать любила мальчика больше других детей, но хотела, чтобы сын обучился «хлебной» профессии, она мечтала, чтобы Роберт стал юристом. Желание матери первоначально взяло верх – в 1828 году юный Шуман отправился в Лейпциг, где поступил в университет для изучения юриспруденции.

Однако, с мечтой стать музыкантом молодой человек никогда не порывал. Как-то раз, прогуливаясь по городу после занятий, он решил зайти в гости к местному врачу-психиатру Карусу, у жены которого певицы Агнессы Карус часто собирались известные музыканты и музыкальные критики. В тот вечер там был и владелец фортепианной мастерской и одновременно преподаватель

игры на фортепиано Фридрих Вик со своей девятилетней дочерью, которая уже в столь раннем возрасте подавала большие надежды как исполнительница. Когда девочка села за инструмент и опустила на клавиши свои худенькие детские руки, весь дом затих, словно завороченный, и внимал игре маленькой Клары. Сомнений не было: девочка обладала поразительным музыкальным даром.

Клара Вик появилась на свет в 1818 году и воспитывалась строгим отцом, который ушел от жены, забрав малолетнюю дочь и ее младших братьев к себе и запретив детям видеться с матерью. Тщеславный Вик ни на миг не сомневался, что его Клара станет великой пианисткой: он был одержим маниакальной идеей сделать из своего первенца – не важно дочь ли это, или сын, – гениального, известного всему миру музыканта. Таким образом, Вик жаждал на века прославить свое имя.

Родившаяся девочка была очень болезненным и слабым ребенком. Замкнутая в себе, Клара начала говорить лишь с четырех лет, а иногда казалась совершенно глухой. Ско-

рее всего, замедленное развитие девочки объясняется нездоровой атмосферой в семье и непрекращающимися ссорами между родителями. Поэтому, когда они развелись, а маленькую Клару отец увез в Лейпциг, девочка быстро заговорила и показала свои незаурядные способности. С тех пор вся жизнь Клары замыкалась на музыке: ежедневные, многочасовые занятия за роялем, изнурительные упражнения, строгий режим, запрет на детские игры и забавы. Фридрих не жалел средств: к его дочери приходили самые прославленные мастера музыки, учителя письма и чтения, английского и французского языков. Все это сделало Клару Вик не по годам взрослой и серьезной: отец отнял у нее детство, подарив взамен всемирную известность.

На следующее утро после выступления маленькой пианистки Роберт Шуман стоял у двери дома Виков и умолял главу семьи быть его учителем. В тот день он стал учеником знаменитого музыкального педагога Фридриха Вика и из беззаботного юноши превратился в трудолюбивого ученика, часами занимавшегося музыкой. Современники вспоминали, что Шуман даже в поездке брал картонную клавиатуру, на которой беспрестанно отрабатывал технику игры на фортепиано. Придумывая изощренные упражнения, он однажды повредил себе правую руку, после чего врачи запретили музыканту играть, навсегда отобрав надежду стать вели-

ким пианистом. Продолжая занятия с Фридрихом Виком, будущий композитор в то время всерьез увлекся музыкальной критикой.

Когда у Виков появлялся молодой Роберт, все в доме веяло теплотой и весельем. Но худое, нездоровое лицо Клары и ее огромные, грустные глаза не давали юноше покоя. Его сочувствие к «печальной Кьярине», а также восхищение ее гениальностью переросли вскоре в настоящее, сильное чувство.

В 1836 году, когда Кларе исполнилось шестнадцать лет, Шуман впервые объяснился ей в любви. «Когда ты меня поцеловал тогда, – вспоминала она в своих письмах намного позднее, – я думала, что потеряю сознание... я едва удержала в руках лампу, с которой проводила тебя к выходу». Девушка, уже давно питавшая нежные чувства к молодому пианисту, сразу же ответила взаимностью. Влюбленным приходилось скрывать свои отношения, прячась и обманывая старого Вика. Тем не менее, подозрительный отец вскоре узнал о проделках дочери. Понимая, чем может обернуться для него роман Клары, Вик увез дочь из города, и более чем полтора года влюбленные не имели ни малейшей возможности встретиться. Даже переписка была им строго запрещена. В дни разлуки Роберт Шуман, тоскуя по «маленькой Кьярине», написал лучшие свои «Песни», которые впоследствии принесли ему мировую славу.

В 1837 году, когда Вики вернулись из продолжительного турне в Лейпциг, Клара написала любимому нежное письмо, передав его через общего друга Эрнста Веккера. С тех пор их тайные письма пересылались через знакомых, которые изо всех сил старались помочь влюбленной паре облегчить их страдания. «... Ты ангел-хранитель, посланный мне творцом. Ведь ты и только ты вернула меня к жизни...» – писал Шуман. Иногда друзья организовывали тайные встречи Роберта и Клары, и делалось это столь искусно, что даже суровый и бдительный Фридрих Вик долгое время не замечал пылкого любовного романа своей дочери.

Когда же Шуман, пожелавший сделать открытой связь с любимой, пришел к старому Виду, чтобы просить руки его дочери, тот в ярости выгнал бывшего ученика из дома и запретил подходить к «его гениальной Кларе». Отчаявшись, молодой человек пошел на последний шаг, обратившись с согласия Клары в суд, где отец возлюбленной публично обвинил поклонника дочери в пьянстве, разврате, плебействе и безграмотности. Композитор опроверг клевету обозленного Вика, и суд вынес решение о возможности брака между влюбленными вопреки запрету строгого папы.

Роберт и Клара обвенчались в маленьком костеле близ Лейпцига 12 сентября 1840 года. Поселились Шуманы в крохотном домике на окраине города. Клара давала концерты, Роберт сочинял музыку, а в свободное время они преподавали в консерватории. Знаменитые «Любовь поэта», «Любовь и жизнь женщины», «Грезы любви» Шуман создал именно в это счастливое время.

Когда четыре года спустя супруги отправились в совместное турне по городам России, в Петербурге состоялся грандиозный концерт прославленной европейской пианистки. На следующий день газеты писали: «К нам приехала несравненная Клара со своим мужем...» Вернувшись домой, Шуман был подавлен и разбит, он все больше уходил в себя, становился замкнутым и нелюдимым: «... Мое положение рядом со знаменитой женой становится все унижительнее... Судьба смеется надо мной. Неужели я просто муж Клары Вик и ничего больше?»

Проживая уже в Дюссельдорфе, семья Шуманов познакомилась с начинающим музыкантом Иоганнесом Брамсом (1833–1897), который до конца жизни супругов оставался их верным и искренним другом. Он очень нежно и тепло относился к Роберту, а к Кларе испытывал и вовсе неоднозначные чувства.

Когда 1 октября 1853 года молодой, худощавый Брамс появился на пороге их дома, хозяин записал в своем дневнике: «Визит Брамса (гений)». А уже через месяц немецкий музыкальный журнал опубликовал статью Роберта Шумана, где тот писал: «Я думал... что должен явиться кто-то, кому суждено идеально воплотить высшее начало нашего времени... И он явился... Имя его – Иоганнес Брамс... Сидя за фортепьяно, он открывал нам чудесные страны, все плотней окутывая нас своими чарами». Говорили даже, что якобы столь сильная связь двух мужчин породила помимо дружбы и другие отношения, но это по сей день остается лишь домыслами.

Тем временем здоровье Роберта ухудшалось: все чаще, впадая в нервную меланхолию, он не хотел видеть даже «любимую Клару». Все сильнее давали о себе знать признаки наследственного душевного недуга, которым страдали его сестра и отец. Шуман уходил из реального мира в свой собственный, созданный воспаленным воображением, мир, посещал кружки магии, стал увлекаться спиритизмом и мистикой.

Клара, продолжая давать концерты по городам и весям, старалась помочь мужу: окружала его заботой, терпеливо переносила нервные срывы, которые усугублялись с каждым днем. Большого композитора

мучили слуховые галлюцинации, иногда он даже не узнавал детей и жену, а однажды, пытаясь избавиться от маниакально преследовавших его образов, бросился с моста в Рейн. Посиневшего от холода, потерявшего сознание Шумана вынесли на берег прохожие.

После этого случая, опасаясь причинить вред Кларе и детям, теребящий рассудок гений попросил поместить его в психиатрическую клинику. Там он провел два мучительных года, где постепенно сходил с ума: впал в глубокую депрессию, отказывался разговаривать, есть и пить – боялся, что его отравят. Лишь когда его навещал преданный Брамс, Шуман соглашался выпить глоток вина и съесть кусочек фруктового желе.

Роберт Шуман умер 29 июля 1856 года от общего истощения организма.

После смерти супруга на руках Клары остались восемь детей. Вдова Шумана пережила композитора на целых сорок лет. Первое время Брамс оставался рядом с Кларой и помогал ей вести хозяйство. Спустя полгода он вернулся на родину в Гамбург. Все, знавшие Брамса, понимали, как трепетно любит молодой композитор вдову Шумана. Друзья и близкие ожидали, что они вскоре поженятся. Но этого не произошло, возможно, по нескольким причинам. Во-первых, будучи на четырнадцать лет старше Иоганнеса, Клара относилась к нему как к ребенку и питала в отношении него по-матерински нежные чувства. Во-вторых, молодой, подающий надежды двадцати трехлетний мужчина мог испугаться непростой семейной жизни в окружении всегда очень занятой жены и восьмерых детей. Некоторые были убеждены, что Брамс побоялся гениальности «несравненной Клары», которая всегда, как это было и с Шуманом, затмевала его талант. Так или иначе, но Иоганнес Брамс покинул Дюссельдорф один.

Неизвестно, была ли связь Брамса и Клары Шуман платонической или же друзья на публике были все-таки тайными любовниками. Говорили, что Клара сильно ревновала Брамса к женщинам. Возможно поэтому, а также из-за своей огромной преданности великой пианистке композитор так и остался неженатым. До смерти Клары, в течение сорока лет, друзья вели непрерывную переписку. Когда Клара умерла во Франкфурте 20 мая 1896 года, Брамс очень тяжело переживал ее уход. Через год он умер.

Нельзя не отметить, что время все расставило по своим местам: имена Шумана и Брамса знает каждый, кто хоть мало-мальски интересуется классической музыкой, а о Кларе Вик помнят только специалисты-музыковеды.

## Шоу-бизнес

### САМОЕ КРАСИВОЕ ЛИЦО СРЕДИ МУЖЧИН-ЗВЕЗД

Лицо американского актера Джорджа Клуни признано самым красивым в мире среди мужчин-знаменитостей.

Рейтинг из десяти звезд составили сотрудники лондонского центра пластической хирургии. При этом они руководствовались формулой золотого сечения.

Измерения показали, что пропорции лица 56-летнего Клуни на 91,86 процента соответствуют эталону. На втором месте оказался актер Брэдли Купер с 91,80 процента. Третью строчку занял Брэд Питт (90,51 процента).

В список также вошли



певец Гарри Стайлс (89,63 процента), футболист Дэвид Бэкхем (88,96), актеры Уилл Смит (88,88), Идрис Эльба (87,93) и Райан

Гослинг (87,48), а также бывший участник группы One Direction Зейн Малик (86,5). Завершает рейтинг артист Джейми Фокс с

85,46 процента соответствия.

В 2016 году сотрудники центра пластической хирургии назвали лицо Эмбер Херд самым красивым среди женщин-знаменитостей. Его пропорции совпали с «идеальными» на 91,85 процента.

Клуни снялся в таких фильмах, как «От заката до рассвета», «Да здравствует Цезарь!», «После прочтения сжечь», «О, где же ты, брат?», а также в трилогии «Друзья Оушена». В 2009 году он был признан журналом Time одним из 100 влиятельнейших людей мира.

### АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР ОТМЕЧАЕТ 70-ЛЕТИЕ

«Железный Арни» родился в 1947 году в деревне Таль в Австрии. Отец Арнольда был полицейским, мать – домохозяйкой. Семья Шварценеггера жила очень бедно, поэтому все детство он мечтал добиться успеха. В 1968 году Арни отправился покорять Америку. После нескольких лет регулярных тренировок, Шварценеггер стал победителем конкурса «Мистер Олимпия» 1973 года.

В кино на большом экране Арни впервые появился в 1970 году в фильме «Геркулес в Нью-Йорке». Первые киноработы спортсмена не принесли ему славы, однако после ведущей роли в фильме «Конан-варвар» 1982 года Шварценеггер стал довольно заметной персоной в Голливуде. Всемирную славу актер получил после съёмок в фильмах

30 июля отметил юбилей Арнольд Шварценеггер - знаменитому американскому актёру, политику, культуристу и предпринимателю исполнилось 70 лет.



Джеймса Кэмерона «Терминатор».

Арнольд Шварценеггер является культовым персонажем в мире кинематографа и спорта. Помимо кино Шварценеггер активно занимался политической - в 2003 году Арнольд был избран губернатором штата Калифорния и пробыл на этом посту два срока. «Очень много людей хотят, чтобы я перестал сниматься в кино и стал баллотироваться на пост губернатора. Полагаю, в основном это кино-критики», - шутил актер в прошлом. В 2011 году полномочия Шварценеггера истекли, и по Конституции штата Калифорния он не мог баллотироваться на третий срок. В марте Шварценеггер сообщил, что задумывается об участии в выборах в сенат Конгресса США в 2018 году.

### КОНКУРС «ЕВРОВИДЕНИЕ-2018» ПРОЙДЕТ В ЛИСАБОНЕ

Очередной 63-й песенный конкурс «Еurovision-2018» пройдет в Лиссабоне. Об этом говорится в опубликованном в официальном Twitter презентационном ролике, который посвящен предстоящему мероприятию.

Также определены даты конкурса. Первый



полуфинал состоится 8 мая, второй полуфинал — 10 мая, финал — 12 мая.

На конкурсе «Еurovision-2017», который прошел в Киеве в мае текущего года, победителем стал представитель Португалии Салвадор Собрал, исполнивший песню Amar pelos dois.

# Ваш любимый сканворд

Кот из мульт.	<p>- Вовочка! - строго говорит мать. - Ты почему вчера не был в школе?          - А я подарок учительнице делал.          - Какой подарок?          - А у нее вчера был день рождения. Вот я и решил - пусть отдохнет без меня.          ❖ ❖ ❖</p>						Озеро, Сев. Америка	Тетрадь для фото	
...Колумб							За фронтом		
Удостоверение									
				Город Турку	Внешний вид		Невольник		
Жрец Аполлона	Возглас удивления	Род бононожек			"...бойца", фильм	Столбец таблицы			
				...вуги (танец)			Кукуруза		
Про запас	"Вечный город"	Гробница Мухаммеда	Месяц гроз	Кредит	"Тринадцатый", реж.				
		Стихотворн. метр				1 куб. дм	Вепрь		
Окружение короля					Обрезок кожи, каблук				
Отросток	...Годунов				...Сметанина				
		<b>1</b>	Хижина эскимоса			"Демон". комп.	Мать богов		
Пищевод птицы			 <p><b>1</b> ... Дуглас</p>						
Теннисный...	"Стенька..."	Вождь гуннов					Мьянма	Ароматное дерево	
Валюта Ирана								Марка самолета	...Барбара
								Орган обоняния	...Брюлов
Доля	Роскошь	Самка павлина	Проволока						
			1000 гр (разг.)	Легенда ресторана	Разряд в карате				
Роман Бондарева		Шалый...				Пол-... течение			
Река, Африка	Марка велосипеда		...Мути, актриса						

# Житейские проблемы



Мужчина, переживающий кризис, может уйти с работы, завести любовницу. Это попытка заново переиграть жизнь, ухватиться за упущенные возможности.

## 40 ЛЕТ – ВОЗРАСТ ЛЮБВИ

Психологи называют 40 лет кризисом среднего возраста. Против чего бунтуем? Конечно же, против времени.

Люди давно подметили, что середина жизни - период странный: «Седина в бороду - бес в ребро», «Бабе 45 - баба ягодка опять!». И все потому, что в этом возрасте человек пытается вспомнить молодость, повернуть время вспять. Отсюда и безумные поступки. Что же беспокоит сорокалетних?

Во-первых, к 40 годам практически каждый достигает определенного статуса, занимает свою ступень на карьерной лестнице. Вот только далеко не все довольны результатами. Даже у самых успешных возникают вопросы: своим ли делом я занимался всю жизнь? Куда двигаться дальше и хватит ли сил? Отсюда - неуверенность, сомнения, а порой и острые сожаления о бесцельно прожитых годах.

Во-вторых, физическое старение. Ведь не просто смирится с морщинами и сединой в бороде. Как ни старайся, но, когда тебе за 40, с каждым днем все сложнее

выглядеть молодым. Даже чудеса косметологии и пластической хирургии не способны окончательно победить время.

В-третьих, казалось бы, еще вчера ты отпрашивался у родителей на дискотеку, а сегодня уже сам отец взрослой дочери. Глядишь, вот-вот дедом тебя сделает. А становишься предводителем старшего поколения сегодня мало кто торопится.

И, наконец, как закономерный итог, - осознание быстротечности жизни. Что, в принципе, теоретически давно понимали, но только в среднем возрасте прочувствовали на собственном опыте. Человек пытается замедлить ход времени, успеть как можно больше, но получается с точностью до наоборот. 40 лет - прекрасный возраст на самом деле! Надо не слезы лить, а влюбиться. 40 лет - возраст любви: сильной, страстной, но не безумной. Потому, что если человек пускает во все тяжкие, он сильно рискует сломать жизнь и себе, и близким.

**М. Скворцова,**  
семейный психолог.

### Знаете ли вы, что...

#### В ОДИНОЧЕСТВЕ ДЕТЕЙ ВИНОВАТЫ РОДИТЕЛИ

По статистике, половина разводов происходит по вине родителей одного из супругов. Кроме того, взрослые люди в 60% случаев остаются одиночками из-за родителей. Если мама или папа боются, что, создав свою семью, их чадо станет меньше времени уделять им, то это родительский эгоизм. Если своего ребенка вы рассматриваете как объект потребления («я столько в тебя вложил, ты обязан подать мне в старости стакан воды!»), значит, вы тоже циничный эгоист.

#### МУЖЧИНЫ УВЛЕКЛИСЬ КУЛИНАРИЕЙ

В последнее время все больше мужчин берутся за приготовление пищи, чтобы покориť женщин. Для них это - увлечение, а не домашняя обязанность. И женщин сегодня в мужчинах привлекают не только заработная плата, положение в обществе, характер и внешность, но и кулинарные способности. Правда, энтузиазм на кухне не распространяется на другие домашние обязанности.

### Сам себе психолог

● Как пережить потерю любимого? Конечно, в первое время после утраты вы будете окружены вниманием со стороны взрослых детей, родственников, друзей. Однако, надо быть готовым к тому, что эта опека продлится недолго: даже при самых душевных и теплых взаимоотношениях у окружающих немало других забот и обязанностей.

● Переезжать на время к детям или родственникам - не самый удачный способ справиться с горем: неизбежно придется приспособливаться к другому укладу жизни в другом доме, что может вызвать дополнительные тревогу и раздражение. Лучше, если кто-то из близких временно поживет в вашей квартире.

● Позаботьтесь о себе. Это не эгоизм, не предательство по отношению к ушедшему. Затяжной стресс может серьезно ударить по вашему здоровью и обернуться большими проблемами для близких. Хотя бы ради них поддерживайте себя. Вернитесь к привычному ритму. Вставайте в определенное время, займите себя домашними делами - это отвлечет от апатии.

### НЕ МАТЬ, НЕ ЖЕНА, А ОБЪЕДОК!

В Китае решили увеличить рождаемость за счет унижения женского достоинства.

Правительство страны выпустило постановление, касающееся незамужних женщин старше 27 лет. Теперь их официально можно называть обедами и чуть ли не закидывать камнями. Этот термин власти ввели в отношении тех дам, которые получили хорошее образование, заняли высокие должности, но не торопятся обзаводиться семьей и детьми. Женщины возмущены таким отношением правительства. По их мнению, демографический спад в Китае связан с тем, что в стране нет достойных мужчин. Не за кого выходить замуж и не от кого рожать детей. Тут волей-неволей начнешь делать карьеру.

#### ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

А недостаток такого общения укорачивает ее. Наличие хороших друзей снижает риск смерти в возрасте 70-80 лет. Общение с родственниками такого эффекта не дает. Поэтому не смотрите косо на свекра, который снова пошел «забивать козла» с приятелями во дворе. И не злитесь на мать, которая часами висит на телефоне, болтая с соседкой. Лучше срочно обзаводитесь своими друзьями, если у вас их еще нет, - пригодятся.

## С ТЕХ ПОР Я НЕ ПОДБИРАЮ НА УЛИЦЕ НИКАКИЕ ДЕНЬГИ

В марте 2014 года у меня умер муж, а через месяц младшая дочка нашла деньги, которых хватило на две пары обуви, - ей нечего было носить весной. Через два дня после покупки дочку сбила машина: пострадало лицо, и также она получила перелом бедра правой ноги. А у дочери с детства артрит коленного сустава именно этой ноги. Что мы пережили в ту ночь! Боялись, что придется делать операцию, и не знали, сможет ли она в дальнейшем ходить. Месяц моя девочка лежала в больнице, а потом еще столько же проходила реабилитацию дома. Операцию делать не пришлось, кости ноги срослись. Бог услышал наши молитвы, все обошлось. Огромное спасибо всем, кто поддерживал нас в то трудное время!.. А обувь, которую мы купили, очень быстро порвалась. С тех пор я не подбираю на улице никакие деньги. Чужие деньги счастья не приносят!

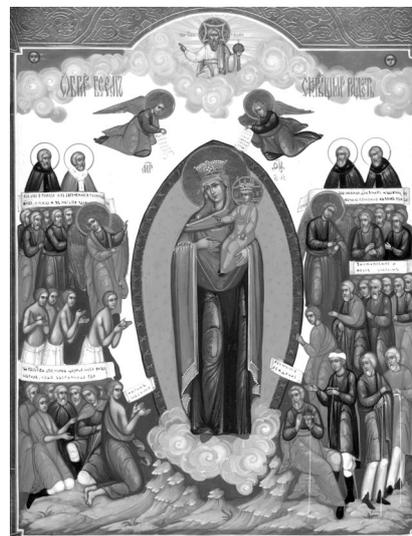
М. Муртазалиева.

## Икона Пресвятой Богородицы «Всех Скорбящих Радость»

Перед этой иконой молятся все обиженные, угнетенные, страждущие, в отчаянии, скорби, в поисках утешения и защиты, при неизлечимых болезнях, о покровительстве сирот и убогих, страдающие припадками, расслаблением рук, болезнью горла, туберкулезом.

### МОЛИТВА

О, Пресвятая Владычице Богородице, Высшая Херувим и Честнейшая Серафим, Богоизбранная Отроковице, всех скорбящих Радосте! Подаждь утешение и нам, в скорби сущим, разве бо Тебе инаго прибежища и помощи не имамы. Ты Едина еси радости нашей ходатаица, и яко Мати Божия и Мати Милосердия, предстоящи у Престола Пресвятыя Троицы, можеш нам помощи, никтоже бо притекаяй к Тебе посрамлен отходит. Услыши убо и нас, ныне в день скорби пред Твоею иконою припадающих и со слезами Тебе молящихся, отжени от нас належащая на нас скорби и печали в сей временной жизни, не лишены же сотвори ны Твоим всемогущим ходатайством и вечныя нескончаемыя радости во Царствии Сына Твоего и Бога нашего, Емуже подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем, и со Пресвятым и



Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

## АНГЕЛ МОЙ, ПОЙДЕМ СО МНОЙ

**У каждого человека есть Ангел-хранитель, который посылает знаки, предупреждающие об опасности. Как распознать эти предупреждения?**

1. На улице часто встречается горбатый старик или старушка. Ангел-хранитель предупреждает, что в этот день вам нежелательно допоздна задерживаться в гостях или на работе. С наступлением темноты не стоит выходить из дома: велик риск стать жертвой хулигана или грабителя.

2. Остановились наручные часы. Ангел-хранитель предостерегает: никому и ни под каким предлогом не давайте в этот день денег взаймы. Вернуть их назад вы вряд ли сможете. Если же вам все-таки удастся выбить долг, отношения с недобросовестным человеком будут испорчены, и вы сто раз пожалеете о том, что сделали доброе дело.

3. Вам все время на глаза падает стайка галдящих ворон. В этот день лучше отменить любые поездки, будь то отпуск, командировка или поездка на дачу. В пути вы столкнетесь с массой проблем и неприятностей. Возможна потеря крупной суммы денег и ухудшение здоровья.

4. Транспорт, на котором вы едете, неожиданно сломался. В этот день категорически запрещено делать крупные покупки, брать кредит, класть деньги в банк, подписывать важные договоры, финансовые документы. Ни одна из вышеперечисленных операций не принесет удачи, а только головную боль.

5. Вам то и дело на глаза попадают машины, номера которых состоят из трех одинаковых цифр. Так ангел-хранитель говорит, что сегодня вам не стоит делать решительных шагов, от которых в той или иной степени зависит ваша дальнейшая жизнь. Повремените с предложением руки и сердца, устройством на новую работу, покупкой жилья. Сейчас для этого не самое подходящее время.

6. Все валится из рук. Внимательно следите за своим имуще-

ством: сумочкой, кошельком, не открывайте дверь незнакомым людям. Как никогда велик риск стать жертвой вора или мошенника.

7. Вы опаздываете на важную встречу, но транспорта все нет. Ангел-хранитель делает все, чтобы уберечь вас от поездки. Даже если вы направляетесь на очень важную встречу, от которой, как вам кажется, зависит ваше дальнейшее благополучие, отложите ее и возвращайтесь домой.

8. Домашняя техника стала выходить из строя, цветы вянут, посуда бьется. Повнимательней присмотритесь к своим домашним. Возможно, кому-то из них срочно нужна помощь или совет, а они не решаются к вам обратиться. Не исключено, что еще мгновение - и будет поздно.

### Цифры и факты

- 80% должителей, доживающих до 100 лет, - женщины.
- Самая молодая бабушка в истории – румынка Рифка Станеску. Ей было 23 года, когда ее 11-летняя дочь родила.
- Нигерия – страна близнецов. Здесь в каждом одиннадцатых родах рождаются двойняшки или близнецы.

## Наши дети



# РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРУШКИ: КАКИЕ И СКОЛЬКО?

**Ребенок познает мир, играя. Задача каждого родителя - предоставить ему условия для познавательной деятельности. Сделать это можно, в том числе с помощью развивающих игрушек.**

**С**овременные детские магазины переполнены игрушками, на которых пестрит надпись «развивающая». Но каждую ли из них можно назвать таковой?

### ДЛЯ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ

Очень важно, чтобы развивающая игрушка соответствовала возрасту малыша. Многие родители, желая вырастить из своего ребенка гения, подсовывают ему игрушки, которые просто не подходят по возрасту. Куда продуктивнее будет шаг за шагом проходить этап взросления, предлагая малышу разные развлечения.

Какие навыки и качества может и должна развивать игрушка?

**Творчество.** Для этой цели подойдут пластилин, пальчиковые и обычные краски, карандаши, материалы для лепки и т.д. - все, из чего ребенок сможет создать собственную, качественно новую вещь. Его представление о себе меняется, когда он видит, что способен создавать пусть и детские, но шедевры.

**Моторика.** Особенно это актуально для малышей до года. Им нравится все брать в ручки, вертеть, ощупывать. В этот период важно, чтобы рядом с ними были игрушки, развивающие тактильные ощущения - с разными поверхностями,

замочками, выступающими частями.

**Интеллект.** Вместе с ним непременно будут развиваться память, внимание, логика. В этом будут помогать головоломки, пазлы, игрушки, которые требуется классифицировать и разложить по разным параметрам - цвету, размеру, форме.

**Спортивная форма.** Не стоит забывать про спортивную подготовку малыша. Мячи, самокаты, беговелы - все, что связано с двигательной активностью, должно присутствовать в жизни малыша.



### ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ?

Практика показывает, что чем проще игрушка, тем полезнее она для ребенка. Недаром многие малыши интересуются замками, защелками, молниями, ключами, отложив в сторону модные гаджеты. Дети способны превратить в развивающую игрушку все то, на что мы, взрослые, даже внимания бы не обратили. Детские психологи советуют не гнаться за дорогими удовольствиями, скупая в магазинах яркие и сложные игрушки. Лучше, если они будут проще, но их будет больше, и они будут разнотипными. В идеале каждая игрушка должна развивать один или два навыка.

Чем меньше игрушка делает за ребенка, тем больше она его развивает. Психологи советуют приобрести малышу не пластмассовую железную дорогу, по которой чудопоезд на батарейках едет сам, издавая громкие звуки, а обычную деревянную, чтобы ребенок собственными руками катал по рельсам паровозик, буня под нос радостное: «Чух-чух-чух!»

Вы никогда не замечали, что, получив в подарок большую красивую игрушку, малыш проявляет больший интерес не к ней, а к коробке, в которую она была упакована? И это закономерно: в коробку можно залезть, спрятаться, что-то в нее положить, погрызть или порвать, наконец.

### ВЫБИРАЕМ ПО ВОЗРАСТУ

#### ДО ГОДА

Сенсорные мешочки с разными наполнителями (крупы, пуговицы, пух, полиэтилен и т.д.), мячики, колокольчики, барабан, безопасное зеркало, мягкие кубики, неваляшки.

#### 1-2 ГОДА

Пирамидки, качалки и каталки, ведерко и лопатка, кукла и коляска (вне зависимости от пола), машинки, ксилофон, крупные пазлы, деревянные бусы для нанизывания, шнуровки, матрешки, книги с толстыми страницами.

#### 3-4 ГОДА

Пластилин, бумага и безопасные ножницы, гимнастический комплекс, кукольная посуда, конструкторы, кукольный дом, ролевые игры (кассовый аппарат, руль, инструменты и т.п.), мелкие пупсы с одеждой, мозаика, настольные игры.

#### 5-6 ЛЕТ

Канцелярские принадлежности, часы, игры для обучения счету, кубики с алфавитом, доска и мел, математические игры, куклы-марионетки, головоломки.

# ИОАНН КРОНШТАДТСКИЙ

## Чудотворец земли Русской

**Всех чудес Иоанна Кронштадтского не перечислить! Он помогал людям, никого не оставлял в беде, жертвовал собой и давал предсказания, которые потом непременно сбывались.**

**В** октябре 1829 года в Архангельской губернии у одной бедной семьи родился мальчик. Ребенок был настолько слаб, что верующие родители тут же решили его крестить – авось, это поможет малышу выкарабкаться. И помогло же! Нарекли его в честь преподобного Иоанна Рыльского.

### СОН В РУКУ

С малых лет Иоанн рос, почитая Господа Бога. Отец с матерью, исповедовавшие православие, рано отвели его в церковь, а позже отдали в приходское училище, чтобы познавал божественную грамоту. Вот только учеба Иоанну не давалась. Мальчику приходилось часами просиживать на коленях перед иконами, прося, чтобы Господь даровал ему хоть немного смысленности. Его мольбы были услышаны, и заканчивал Иоанн училище уже в ранге лучших учеников.

Благодаря хорошей учебе юношу за казенный счет отправили учиться в столицу – Санкт-Петербург. Там, будучи студентом духовной академии, Иоанн увидел странный сон. Он в облачении священнослужителя стоит на службе в соборе города Кронштадта. То, что сон был вещим, Иоанн понял, когда спустя некоторое время ему предложили служить в том самом соборе, который он видел в своем сновидении. Предложение поступило от настоятеля собора, который также хотел выдать замуж за юношу свою дочь. Что ж, значит на

то Божья воля – решил Иоанн и на брак согласился, только сразу оговорился – детей у супругов не будет.

### ПРОПОВЕДЬ, ЛЬЮЩАЯСЯ ИЗ СЕРДЦА

Как только в 1855 году Иоанна рукоположили в священники и дали ему на попечение Андреевский собор в Кронштадте, он тут же рьяно взялся за работу. Каждый день посещал лачуги и земянки людей, которым нужна была его помощь – духовная, физическая, материальная. Деньги у него не задерживались – он тут же раздавал их беднякам.

В Андреевском соборе Иоанн прослужил 53 года, до самой своей смерти. Его даже стали называть Кронштадтский – настолько сросся он с этим местом. Параллельно со служением Иоанн преподавал в местном училище и гимназии. Ученики готовы были слушать его часами. Любили приходить на проповеди священника и прихожане. Говорил Иоанн всегда громко, эмоционально, бывало, даже плакал, когда речь заходила о чем-то особенно трогательном душе.

### ПОМОЩЬ МОЛИТВОЙ И ДЕЛОМ

Современники Иоанна Кронштадтского утверждают, будто первое чудо исцеления по его молитвам случилось в феврале 1867 года. Тогда был тяжело болен один юноша, и батюшку попросили помолиться за его здоровье. Тот сна-



чала испугался – имеет ли он право взывать ко Всевышнему. Но, к его собственному удивлению, молитвы были услышаны, и юноша выздоровел. Всех остальных чудес не перечислишь. Говорят, однажды он повстречал на улице пьяницу. Подошел к нему, взглянул в глаза и произнес: «Зачем же ты, голубчик, пьешь?» И пошел дальше. А пьяница с тех пор больше ни капли спиртного в рот не взял!

Скольким людям батюшка помог не только молитвой, но и делом! Создал в 1880-е годы «Дом трудолюбия», где расположились мастерские, рабочий дом, школа для неимущих, детский приют. Слава об Иоанне Кронштадтском разнеслась так быстро, что вскоре он и шагу не мог ступить, не будучи окруженным десятками людей. За помощь они жертвовали деньги, но Иоанн не оставлял их себя – передавал беднякам. На его проповедях и службах с трудом находилось свободное место. Батюшка часто устраивал общую исповедь, так как принять каждого по отдельности он был не в состоянии.

В декабре 1904 года Иоанн тяжело заболел – его мучили боли в мочевом пузыре. Ходили слухи, что начались они неспроста. В одном из домов, куда он пришел оказать помощь, его встретили не приветливо и нанесли увечья. Скандал Иоанн поднимать не стал, зная, что у него найдутся заступники, народ устроит самосуд. Оставил все на волю Божью...

Батюшки не стало зимой 1909 года, а прихожане еще долго вспоминали «его глаза, в которых отражалось небо и сострадание ко всем людям». В 1990 году Русская православная церковь причислила Иоанна Кронштадтского к лику святых.



**Андреевский собор, где служил Иоанн Кронштадтский, был разрушен в советские годы. Сейчас на его месте стоит памятный знак**



**Беритесь за новые проекты, будьте добровольцем и начальство оценит это!**

# КАК НАЙТИ ПОДХОД К ЛЮБОМУ ШЕФУ

**Ваши успехи на работе во многом зависят от того, сумеете ли вы найти общий язык с начальником. Продвижение по службе, премии и самые интересные проекты зачастую достаются тем, кто нашел подход к шефу.**

**Н**ачальство бывает разным, и далеко не всегда приятным: один прилюдно отчитывает сотрудников, будто маленьких детей, другой придирается к каждой запятой, третий присваивает себе идеи подчиненных и спихивает на них ответственность за свои ошибки, четвертый разговаривает с сотрудниками исключительно на повышенных тонах. Как быть, если в этом списке вы узнали своего начальника?

### Тип 1. Фанатик

Недавно один известный предприниматель сказал, что терпеть не может сотрудников, которые уходят с работы вовремя. Начальник-фанатик действительно считает, что подчиненные должны выкладываться даже не на 100%, а на все 200%. Он уверен, что больничные придуманы для лентяев, обеденные перерывы - это зло; плох тот сотрудник, который не может делать пять дел одновременно, а выходные - это тоже рабочие дни, просто укороченные.

Если вы настроены делать карьеру и уже нацелились на должность начальника отдела, то придется пахать. Приходить на работу нужно не просто вовремя, а минут за пятнадцать до начала рабочего дня. Никогда не уходите раньше шефа, смело отправлять ему отчеты и служебные записки в вечернее вре-

мя, чтобы было видно - вы все еще на посту и вкальваете на благо фирмы. Проявляйте инициативу, берите на себя дополнительные задания, чтобы шеф видел - вы такой же фанатик, как и он.

Душевное спокойствие и свободное время для вас важнее карьеры? Постарайтесь с самого начала обозначить границы. Когда шеф звонит вам в выходные и требует срочно подготовить какой-то документ, спокойно объясните, что вы на даче, в ста километрах от ближайшего компьютера и Интернета. Не стесняйтесь торговаться, когда речь заходит о сроках выполнения работ. Не соглашайтесь на нереальные дедлайны. Спокойно и аргументированно объясняйте, почему не сможете сделать задание «через пару часов».

### Тип 2. Стрелочник

Его главное умение - пускать пыль в глаза вышестоящего начальства. Когда же дело доходит до реальной работы, то стрелочник распределяет задания между подчиненными и ждет, что ему принесут презентацию, отчет, план развития отдела на блюдечке с голубой каемочкой. Любые удачные идеи подчиненных он выдает за свои собственные. Если в работе случаются ошибки и сбои, то он тут же находит «виновных» и наказывает их по всей строгости.

Когда у вас есть стоящие идеи, не выкладывайте их начальнику с глазу на глаз. Дождитесь планерки и тогда смело выступайте со своим предложением. Очень хорошо, если при этом присутствует вышестоящее начальство, тогда вашему шефу труднее будет присвоить себе чужие заслуги. Детали задания обсуждайте по электронной почте. Так вы обезопасите себя, если в случае неудачи начнется поиск «виноватых». С вас взятки гладки - вы действовали в соответствии с письменными указаниями шефа.

### Тип 3. Незнайка

На работе его держат за бывлые заслуги или родственные связи. Его главное качество - вопиющая некомпетентность. Приготовьтесь к тому, что от начальника будет мало реальной пользы. Он никогда не признается, что понятия не имеет, как лучше поступить в той или иной ситуации. Поэтому все его указания будут сводиться к формуле «придумайте сами, сделайте быстро, отчитайтесь в кратчайшие сроки». Деваться некуда - придется придумывать.

Чтобы коммуникация с шефом была более плодотворной, старайтесь формулировать свои вопросы следующим образом: «Для данной задачи есть два решения - А и Б. Какое из них вы рекомендуете выбрать?» «Незнайка» часто бывает недостаточно компетентен, чтобы самому придумать алгоритм решения задачи. Но выбрать между двумя вариантами ему вполне по силам. Благодаря вам он почувствует себя профессионалом и проникнется к вам доверием.

### Тип 4. Садист

В общении с подчиненными он использует исключительно метод кнута. В ход идут крики, унижение, оскорбления, манипуляция и угрозы. «Садист» уверен: хороший работник - это запуганный работник и никак иначе.

В идеале, конечно, стоит поискать другое место работы с менее токсичной атмосферой. Но, если это пока невозможно, придется сбрать волю в кулак и запастись терпением. Лучшее, что вы можете сделать, - выбрать политику невмешательства и отрастить толстую шкуру. Старайтесь не вмешиваться в постоянные конфликты в коллективе и как можно лучше делать свою работу. На выпады и оскорбления начальства реагируйте с подчеркнутым спокойствием и серьезностью: «Я учту все ваши замечания и немедленно исправлю недочеты».

## Положение головы во время сна влияет на общую энергетику дома и на качество жизни его обитателей.

**И**зменить свою жизнь к лучшему не так сложно. Специалисты уверены: для этого важно переставить кровать так, чтобы изголовье находилось в благоприятном направлении.

**На север.** Если вы устали от бесконечных встрясок и неприятных «сюрпризов», поставьте спальное место изголовьем на север. Ваша жизнь станет более размеренной и стабильной. Данное направление также стоит выбрать, если вы нездоровы. Супруги, спящие головой на север, вскоре ощущают более сильную привязанность друг к другу и душевную близость - особенно те, кто часто ссорится. И долго не может помириться. А вот тем, кому по душе частая смена событий и эмоций (в первую очередь - молодежи), больше подойдет иное направление.

**На северо-восток.** Наилучший вариант, если вам необходимо восстановить запас душевных сил или вы подавлены сложными жизненными обстоятельствами, находитесь в состоянии депрессии. Это направление поможет почувствовать себя сильнее, увереннее и найти правильный выход из затруднительного положения. Также северо-восток подходит людям, которые с трудом принимают решения, часто сомневаются. Противопоказано данное направление при бессоннице.

**На восток.** Выбирайте это направление, если хотите стать более целеустремленными и энергичными. Оно поднимет ваш тонус и подзарядит «севшую батарейку», подарит волю к победе. Также оно поможет преодолеть страх и нерешительность в любых начинаниях, особенно, если они связаны с коммуникациями и активными действиями.

**На юго-восток.** Все, кто страдает от страхов и комплексов (вины, неполноценности, зависимости от мнения других людей и т.д.), согласно учению фэн-шуй, должны спать головой на юго-восток. Это направление поможет избавиться от многих психологических проблем, повысить самооценку, обрести уверенность в себе и внутреннюю силу. Однако в некоторых случаях такое положение изголовья может принести дискомфорт, поэтому, если вы почувствовали усиление беспокой-



## ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ СПИТЕ?

ства, попробуйте северо-восточное направление.

**На юг.** Оптимальный выбор, если вы хотите улучшить материальное положение. Однако без стараний с вашей стороны вы вряд ли станете миллионером. Добросовестно тру-

дитесь - и ваша карьера, а вслед за ней и финансовое благополучие пойдут в гору. У данного направления есть «противопоказания»: излишняя душевная ранимость, мнительность или стрессовое состояние. Кроме того, для достижения цели спать нужно в одиночку.

**На юго-запад.** Если вы недостаточно практичны и чувствуете, что вам не хватает житейского опыта и деловой хватки, из-за чего вы совершаете досадные ошибки, спите головой на юго-запад. Также это направление способствует улучшению взаимоотношений с окружающими (в том числе в рабочем коллективе) и достижению понимания в супружестве.

**На запад.** Это направление для сна помогает раскрытию творческого потенциала, поэтому благоприятно для людей искусства - музыкантов, поэтов, художников и т.д. Также энергетика запада притягивает любовь и повышает сексуальную привлекательность. Спать изголовьем на запад полезно одиноким людям, ищущим вторую половину, и супругам, которые хотят усилить страсть.

**На северо-запад.** Вы сомневаетесь в своих силах, вам не хватает качеств лидера и упорства? Северо-запад исправит положение, и вы почувствуете себя гораздо более уверенными, сильными, сможете без страха принимать ответственные решения. Спать головой на северо-запад рекомендуется также пожилым людям - сон становится более глубоким и позволяет лучше восстановиться за ночь.



### Три совета для сна

- Не спите головой или ногами к дверям: вы не сможете полноценно отдохнуть и даже рискуете заболеть.
- Не располагайте спальное место под потолочным балками: они разрушают гармонию пространства и опасны до здоровья.
- Не ставьте кровать на линии «окно - дверь». Потоки энергии,двигающиеся от окна к двери и обратно, «выветривают» из спящих удачу и разрушают отношения в семье.



(Продолжение, начало в 29-31)

Они ехали по Мейн-стрит, главной улице, и на перекрестках сверкали рождественские огни, расцвечивая яркими красками летящие снежинки. В северном конце города красный пластмассовый венук висел над дорожным указателем с надписью: «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЭДМУНТОН, ШТАТ ИНДИАНА, НАСЕЛЕНИЕ 38 124 ЧЕЛОВЕКА».

Из громкоговорителя на крыше «Элк-клуба» неслась громкая мелодия «Тихой ночи», беспорядочно перемешиваясь с не менее оглушительными звуками «Звените, колокольчики», вырывающимися из пластиковых санок на крыше скобяной лавки Хортон.

Тихо, медленно падающий снег и рождественская иллюминация творили чудеса с Эдмунтоном, придавая волшебнo-сказочный вид этому месту, которое в резком свете дня оказывалось просто маленьким городишкой, примостившимся в неглубокой лощине и представляющим собой скопление высоких дымовых труб сталелитейных заводов, непрерывно выбрасывающих в воздух гейзеры пара и дыма. Темнота окутала все это бархатным плащом, скрыла южный район города, где аккуратные, чистенькие дома уступали место сначала трущобам, кабакам и закладным лавкам, а потом и полям, сейчас, в зимнее время, голым и неприютным.

Мэтт остановил свой пикап в темном углу автостоянки, рядом с галантерейным магазином Джексона, там, где Лора оставила машину.

— Не забудь, — шепнула девушка, обняв его, — я буду ждать тебя в семь у подножия холма. Приезжай туда, и мы закончим то, что начали час назад. Кстати, Мэтт, старайся не попадаться никому на глаза. В тот раз отец заметил твой пикап и начал задавать вопросы.

Мэтт взглянул на нее, внезапно почувствовав отвращение к этой девице и к себе. Зачем он вообще с ней связался? Красивая, богатая, избалованная, испорченная эгоистка... и Мэтт отлично это знал. Почему же позволил этой бесстыжей самке использовать себя как жеребца-производителя, невольно втянувшись в тайные свидания, краденые встречи, жадные поспешные ласки и объятия... позволил себе опуститься до того, что часами ждал в укромном месте, у подножия холма, вместо того, чтобы уверенно войти через

# РАЙ

парадную дверь, как, без сомнения, поступали остальные, достойные, с точки зрения отца Лоры, поклонники.

Кроме сильнейшего сексуального влечения, между ними не было ничего общего. Папочка Лоры Фридриксон был самым богатым жителем Эдмунтона, а сама она училась на первом курсе дорогого колледжа в одном из восточных штатов. Мэтт же днем работал на сталелитейном заводе, а по выходным в ночную смену трудился механиком на станции техобслуживания да еще находил время посещать вечернюю школу местного отделения университета штата Индиана.

Перегнувшись через ноги девушки, он открыл дверцу пикапа и жестко предупредил:

— Либо я сегодня подъезжаю за тобой прямо к парадной двери, либо тебе придется срочно менять планы на вечер.

— Но что я скажу папе, если он увидит твой пикап на подъездной дорожке?

Сегодня Мэтт был глух к мольбам Лоры. Оставшись совершенно нечувствительным к взгляду потрясенной девушки, Мэтт сардонически бросил:

— Можешь объяснить, что мой лимужин сейчас в ремонте.

## ГЛАВА 4 Декабрь 1973 года

Длинная процессия лимузинов медленно продвигалась к величественному входу в «Чикаго Дрейк-хотэл», где они на несколько минут останавливались, чтобы позволить юным пассажирам выйти.

Швейцары суетились, провожая каждую группу вновь прибывших в вестибюль. Никакие слова и выражения, ни одно чрезвычайное происшествие не могли заставить швейцаров отеля хотя бы слегка улыбнуться или выказывать нечто вроде снисхождения по отношению к молодым гостям, одетым в дорогие, сшитые на заказ смокинги и длинные вечерние платья, поскольку это были не обычные дети, наряженные для школьного бала или свадебного торжества, смущенные, ошеломленные царившей в отеле роскошью и не знающие, как себя вести. Сегодня здесь собрались отпрыски лучших семейств Чикаго, спокойные, самоуверенные, и единственным свидетельством их юного возраста была нескрываемая радость оттого, что впереди их ждет ночь веселья и развлечений.

Автомобиль Мередит оказался почти в самом конце длинной очереди, и со своего места она могла спокойно наблюдать за остальными гостями. Как и она сама, они приехали по приглашению мисс Эппингем на ежегодный ужин с танцами. Этим вечером ученики мисс Эппингем все как один возрастом от двенадцати до четырнадцати лет должны продемонстрировать знание манер и этикета, приобретенное и отшлифованное на шестимесячных курсах, умение, позволяющее им с достоинством вращаться в высоких кругах, которые, несомненно, впоследствии ста-

нут средой их обитания, хотя и с несколько разреженной атмосферой. По этой причине все пятьдесят учеников, одетых, как полагается, в вечерние костюмы, пройдут сегодня мимо цепочки встречающих, отведают ужин из двенадцати блюд и покажут, чему научились на уроках танцев.

Сквозь окно машины Мередит с завистью рассматривала радостные, уверенные лица собравшихся в фойе. Все девочки, кроме нее, приезжали группами или с «эскортом», обычно со старшими братьями или кузенами, уже окончившими курсы мисс Эппингем. Лишь она прибыла на бал одна. Мередит с упавшим сердцем смотрела на красивые платья других девочек, их сложные модные прически, локоны, перевитые бархатными лентами или украшенные заколками с драгоценными камнями.

На сегодняшний вечер мисс Эппингем сняла большой бальный зал, и когда Мередит вошла в выложенный мрамором вестибюль и поднялась по лестнице, желудок скрутило нервным спазмом, а колени затряслись от ужасного предчувствия. Остановившись на площадке, она заметила дверь в дамскую комнату и, войдя туда, погляделась в зеркало. Пристально изучив собственное отражение, девочка решила, что труды Лайзы явно не пропали даром, и она выглядит совсем не так плохо. Светлые волосы были разделены пробором на правой стороне и заколоты шелковым цветком, хотя спадали, прямые, как палка, до самых плеч. Цветок придавал ей таинственный, необычный вид, решила она скорее с надеждой, чем с действительной уверенностью.

Мередит открыла сумочку, вынула помаду Лайзы персикового оттенка и слегка подкрасила губы. Удовлетворенная результатом, девочка растегнула жемчужную нить и спрятала ее в сумочку, а вместе с ней и очки.

— Гораздо лучше, — решила она, воспрянув духом. Если не шуриться и освещение к тому же будет не слишком ярким, по крайней мере, есть шанс, что Паркер может даже посчитать ее хорошенькой.

Ученики мисс Эппингем, собравшиеся за дверями бального зала, перекликались, здоровались друг с другом и собирались группами, но никто не махнул Мередит рукой, не назвал по имени, не сказал: «Надеюсь, за ужином мы сядем вместе, хорошо?»

Но Мередит понимала, что в этом нет их вины. Прежде всего, многие были знакомы с детства, их родители были друзьями, они часто ходили друг к другу на дни рождения и в гости. Чикагское общество гордилось собственной исключительностью и замкнутостью — чуяки в высший свет не допускались, поэтому взрослые, с одной стороны, стремились сохранить атмосферу эксклюзивности и снобизма, а с другой — делали все, чтобы их дети были допущены в этот тесный круг. Единственным отступником от этих принципов был отец Мередит; правда, он тоже

хотел, чтобы дочь заняла подобающее ей место в обществе, но не желал, чтобы ее развращали те дети, родители которых были более снисходительны.

Мереди́т, однако, без труда прошла первое испытание — цепочку встречающих — и проследовала к банкетным столам. Поскольку около каждого прибора лежали карточки с выгравированными именами, девочка незаметно надела очки и начала всматриваться в каждую карточку. Наконец у третьего столика она прочитала свое имя и обнаружилась, что должна сидеть с Кимберли Джерролд и Стейси Фитцхьюг — девочками, представлявшими «эльфов» на рождественском спектакле в госпитале.

— Здравствуй, Мереди́т, — хором объявили они, глядя на нее с чем-то вроде веселой снисходительности, неизменно заставляющей ее чувствовать себя неуклюжей и застенчивой.

Выполнив положенные по этикетке обязанности, девочки тут же переключили внимание на мальчиков, сидевших между ними. Третьей была младшая сестра Паркера, Розмари, безразлично кивнувшая в направлении Мереди́т и тут же прошептавшая что-то «кавалеру», который, смеясь, искоса глянул на вновь прибывшую гостью.

Молча подавив неприятную убежденность в том, что Розмари говорила о ней, Мереди́т с деланной веселостью огляделась, притворяясь, что заинтересовалась яркими рождественскими украшениями. Стул справа, как она позже обнаружила, остался пустым, поскольку приглашенный молодой человек внезапно заболел гриппом, и Мереди́т в который раз оказалась в неловком положении, оставшись без пары.

Ужин медленно продолжался, блюдо за блюдом, и Мереди́т каждый раз механически выбирала нужные нож и вилку из тех одиннадцати, что были разложены около тарелки. Подобные торжественные обеды и ужины были вполне привычны для нее, как и для остальных учеников мисс Эппингем, поэтому, у нее даже не было ни малейших причин отвлекаться и забыть о чувстве неловкости, терзавшем ее, пока остальные были поглощены обсуждением последних фильмов.

— Ты видела его, Мереди́т? — спросил Стивен Мормон, следуя строгим правилам мисс Эппингем, гласившим, что за столом необходимо вовлекать в беседу всех и каждого.

— Нет. Боюсь, что... нет.

К счастью, от остальных пояснений ее избавили звуки музыки. Оркестр начал играть, а смежная перегородка поползла вверх — знак того, что ужинающие должны с достоинством закончить разговоры и торжественно направиться в балльный зал.

Паркер пообещал приехать на танцы, и поскольку его сестра ужинала здесь, Мереди́т была уверена, что он сдержит слово. Кроме того, его студенческое братство веселилось на вечеринке в одном из соседних залов, так что он наверняка был в отеле. Девочка встала, пригладила волосы, втянула живот и шагнула за остальными.

Следующие два часа мисс Эппингем выполняла свой долг, «вращаясь» среди гостей и делая все, чтобы у каждого был партнер для танцев и бесед,

и девочка несколько раз замечала, как директриса отправляла к ней явно сопротивляющихся мальчиков со строгим наказом пригласить Мереди́т на танец.

К одиннадцати часам большинство приглашенных разбилось на небольшие компании, и почти никому уже не хотелось танцевать, возможно, потому, что оркестр играл только старомодные танцы. На площадке осталось всего четыре пары, и среди них Мереди́т и ее кавалер Стюарт Уитмор, оживленно объясняющий, как собирается достичь заветной цели — поступить на работу в юридическую фирму отца. Как и сама Мереди́т, он был неглуп, не отличался легкомыслием и нравился ей больше остальных мальчиков, особенно потому, что Стюарт хотел танцевать с ней. Однако, слушала она его вполуха, не отрывая взгляда от двери, поэтому успела заметить, как на пороге появился Паркер в сопровождении трех приятелей по колледжу. Горло девочки перехватило, сердце судорожно забилось при виде элегантного неотразимо-красивого молодого человека в черном смокинге, с густыми, светлыми, выгоревшими на солнце волосами и загорелым лицом. Рядом с ним любой юноец в зале, даже его приятели, выглядели незначительными и непримечательными.

Заметив, что Мереди́т неожиданно застыла, Стюарт прервал бесконечное перечисление требований к поступающим на юридический факультет и проследил за направлением ее взгляда.

— О... брат Розмари явился! — пробормотал он.

— Вижу, — кивнула Мереди́т, не сознавая, как мечтательно звучит ее голос.

Зато Стюарт, отлично все расслышавший, поморщился:

— И что такого есть в этом Паркере Рейнолдсе, почему все девчонки тут же теряют голову и начинают задыхаться от счастья? Неужели лишь потому, что он старше, выше и куда лучше умеет заговаривать зубы, ты предпочтешь его мне?

— Не стоит так себя принимать, — с рассеянным чистосердечием посоветовала Мереди́т, наблюдая, как Паркер пересекает зал, чтобы пригласить сестру на обязательный танец, — Ты очень умный и очень хороший.

— И ты тоже.

— И кроме того, обязательно будешь блестящим адвокатом, как отец.

— Ты не хотела бы куда-нибудь пойти в следующую субботу?

— Что?! — охнула Мереди́т, неприятно вытаращив глаза. — То есть, — поспешно попыталась она исправить положение, — с твоей стороны было так мило пригласить меня, но отец позволит мне встречаться с мальчиками только с шестнадцати лет.

— Спасибо за то, что нашла способ не обидеть меня.

— Но я сказала правду! — горячо возразила Мереди́т и тут же забыла обо всем, потому что, один из приятелей Розмари Рейнолдс «отбил» ее у брата, и тот уже направился было к дверям зала.

— Прости, Стюарт, — с отчаянием пробормотала девочка, — но мне нужно кое-что отдать Паркеру!

Не замечая, что привлекает внимание окружающих, явно забавляющих-

ся странной сценой, Мереди́т почти побежала за Паркером и настигла его в тот момент, когда он уже был готов покинуть зал вместе с друзьями. Молодые люди с любопытством смотрели на нее, словно на непонятное насекомое, неожиданно залетевшее в окно, но улыбка Паркера была теплой и неподдельно дружелюбной:

— Привет, Мереди́т. Хорошо проводишь время? Мереди́т кивнула, надеясь, что он вспомнит свое обещание потанцевать с ней, и тут же с упавшим сердцем поняла: Паркер просто вежливо дожидается, пока она заговорит, а у нее не находится слов. Жаркий румянец смущения разлился по щекам, как только девушка с ужасом поняла, что глязет на него в благоговейном молчании.

— Мне... мне нужно отдать тебе это, — пробормотала она наконец дрожащим, перепуганным голосом, лихорадочно шаря в сумочке. — То есть это отец велел передать...

Она вытасила конверт с билетами в оперу и поздравительной открыткой, но зацепила уголок за ожерелье, и жемчуг белоснежным ручейком пролился на пол. Мереди́т поспешно нагнулась, но Паркер успел чуть раньше, и они с размаху столкнулись лбами.

— Прости, — выпалила она, услышав, как охнул Паркер.

Мереди́т судорожно выпрямилась, но в этот момент по полу покатился тюбик губной помады, и Джонатан Соммерс, один из друзей Паркера, наклонился, чтобы подобрать его.

— Почему бы тебе просто не вернуть сумочку, чтобы мы смогли сразу все поднять? — пошутил он, отдавая ее парами спиртного.

Мереди́т, сгорая со стыда, слушала смешки собравшихся вокруг гостей мисс Эппингем и, осознав, что кажется еще более неповоротливой и неуклюжей, чем всегда, протянула конверт Паркеру, сунула помаду и жемчуг в сумочку и отвернулась, смахивая непрошенные слезы. Пора уходить, и как можно скорее. Но Паркер неожиданно вспомнил о данном ей обещании.

— Как насчет танца, который я у тебя просил? — добродушно усмехнулся он.

Мереди́т круто развернулась, и несчастное личико мгновенно осветилось радостью;

— Ах, это... совсем забыла. А ты хочешь? Я имею в виду танцевать?

— Это лучшее приглашение из всех, которые я получил за весь вечер, — галантно ответил молодой человек.

Как только музыканты заиграли «Зачарованная, заколдованная, замороженная», Мереди́т очутилась в объятиях Паркера и поняла, что мечта стала реальностью. Под пальцами скользила гладкая ткань смокинга, бугрились мышцы плеч. От него исходил горьковатый, восхитительный запах одеколона, и к тому же Паркер оказался великодушным танцором. Мереди́т была так безнадежно влюблена, что немедленно выложила свои мысли вслух:

— Ты прекрасный танцор.

— Спасибо.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# КАК СТАТЬ ТЕЛЕПАТОМ?

Вот было бы здорово научиться читать мысли любимого, друзей, шефа!.. С таким «талантом» можно стать поистине всесильным. Мы вас обрадуем: телепатические способности есть абсолютно у всех - их нужно лишь развивать. Этим и займемся!

## Интуиция

Шарик для настольного тенниса (либо любой другой, но диаметром 1-4 см, материал значения не имеет) понадобится в следующем упражнении, развивающем интуицию.

Нарисуйте на шарике жирную точку, положите на твердую гладкую поверхность и покатайте полминуты ладонью так, чтобы она всегда скрывала шар от вашего взора.

Во время движения наблюдайте за ладонью. Не мигая - это важно. Прекратив перемещать шарик, попытайтесь определить, в каком именно месте окажется нарисованная точка. Уберите руку и оцените, насколько вы были правы. Несмотря на кажущуюся простоту, упражнение принципиально. Ваша задача - добиться по крайней мере 30% правильных ответов из всех попыток.

## Сопrotивление воздействиям

Для упражнения понадобится небольшой магнит - но только на основе железа или феррита (неодимовый и боровый могут нанести вред здоровью!). Приложите его к левому виску и закройте глаза. Через полминуты-минуту из-за ионизации крови перед мысленным взором слева появятся цветные точки, «облака» или даже линии. Сосредоточьтесь на этих видениях и попытайтесь силой мысли перенести их на правую сторону. Подобной практикой вы усиливаете способность преодолевать сопротивление внешних воздействий, в числе которых - сильная воля другого человека, астральное экранирование (направлено именно против телепатов) и т.п.

С первого раза, скорее всего, ничего не получится, тем не менее перенесите магнит к правому виску и проделайте то же самое, только наоборот. Затем повторите сессию. В общей сложности этому упражнению следует уделять 10 минут в день, проделывать его лучше после обеда.

## Прием мыслей

Пора научиться непосредственно принимать чужие мысли. В телепатии работает та же схема, что и в радио - есть

передатчик и есть приемник. В мозге мысли только рождаются, живут же они в пространстве вокруг нас - у них волновая природа.

Во время этого упражнения нужно находиться среди людей (минимум двух) - они не должны знать о ваших намерениях. Начинать практиковаться следует в привычной обстановке: дома или на рабочем месте, по мере же приобретения опыта - в общественных местах и транспорте. И так, необходимо ни о чем не думать, глаза при этом закрывать не обязательно. В голову сразу же «ползет» множество мыслей - это не только импульсы вашего подсознания, но и мысленные волны, исходящие от других людей. Сформулируйте «про себя» или шепотом первое, что «придет» в голову, причем как можно быстрее, чтобы не «включилось» мышление. Как бы вы ни старались не думать, после произнесения «пойманной» мысли мозг сразу бросится обрабатывать ее - если вы поймете, что она не имеет к вам никакого отношения, значит, вы «схватили» мысль другого человека. Теперь следует снова разгрузить разум и начать новую «охоту».

На первых порах вы будете путаться в своих мыслях - это нормальное явление. Однако, при должном усердии однажды вы произнесете уже вслух «пойманную» мысль и, встретив удивленный взгляд соседа, поймете, что «подслушали» его.

Не стоит заниматься этой практикой чаще трех раз в день, сеансы должны продолжаться по 5-7 минут.

### **ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!**

Телепатические способности усиливаются в измененном состоянии сознания (ИСС). Простейший способ достижения ИСС - сделать серию из 4-6 глубоких вдохов (через нос) и резких выдохов (через рот), как при раздувании костра. Голова при этом может закружиться, что не страшно.

Упражнения, развивающие телепатические способности, продуктивно повторять в ИСС. После чего требуется время для нормализации сознания. Так что ваши сессии станут длиннее на 2-3 минуты, на протяжении которых полезно представлять восходящее солнце: это поднимет ваш энергетический тонус.

Ниже перечисленные упражнения следует выполнять в указанной последовательности: неделю практиковать первое, затем неделю - второе и т.д. Чтобы не нарушать очередность способностей, развиваемых в упражнениях, их - упражнения - не рекомендуется менять местами.

## Внутреннее зрение

Эта техника направлена на развитие внутреннего зрения. Разместите правую руку за затылком ладонью внутрь - в 2-3 см от головы. Пальцы при этом должны быть прижаты друг к другу. Закройте глаза, расслабьтесь, дышите спокойно. Теперь постарайтесь «увидеть» руку за затылком. Скорее всего, она сразу же встанет перед мысленным взором, но лишь силуэтом. Нужно добиться четкого видения - почти как на фотографии. Когда вы «увидите» ладонь, начинайте усложнять задание - представлять, что большой палец оттопырен; указательный и средний показывают «ножницы», а остальные загнуты и т.д. Все это вы должны «увидеть».

Для достижения результата упражнение следует выполнять 2 раза в день - по пробуждению и перед сном. Один такой «сеанс» должен укладываться в 5 минут.

# ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЭТО ВЫ!

**Привычки могут рассказать о вас больше, чем вы думаете. Даже вам самим. И речь не о пагубных пристрастиях, а о некоторых безобидных особенностях поведения.**

Привычки подают невербальные сигналы о том, какие качества присущи нашему характеру, какие душевные травмы и страхи у нас есть и, наконец, как мы относимся к себе и окружающим. Они, привычки, - проводники в наш внутренний мир. Давайте же познакомимся с собой поближе!

## Говорите громче, я вас не слышу!

Привычка громко говорить связана с подсознательным желанием привлечь к себе внимание. Это своеобразный способ управлять и доминировать с помощью звука. Если в крикуне вы узнали себя, то ничего страшного нет. Другое дело, если вы постоянно перебиваете. Это говорит о неприязни к собеседникам. Задумайтесь, как часто общение доставляет вам удовольствие? Может, пора окружить себя людьми, которых захочется выслушать, не затыкая?

Болтовня без умолку выдает человека, переполненного энергией. А вот причина тому - стресс. Чтобы не перегружать окружающих, рот на замок, и бегом в спортзал. Физические нагрузки - лучшая альтернатива безудержному словопотоку. Если у вас появилась привычка говорить о себе во втором или третьем лице, то чрезмерная самоуверенность налицо. Эта особенность речи присуща людям, наделенным властью, она граничит с ощущением всемогущества и вседозволенности. Если не снизойдете до простых смертных и их манеры изъясняться, то рискуете остаться в одиночестве.

Давать волю рукам, то есть незаметно прикасаться к вещи во время разговора, - значит быть неуверенным в себе. Вы зависите от чужого мнения, пытаетесь произвести хорошее впечатление

и установить более тесный контакт: личный, профессиональный или деловой. Будьте осторожнее: со стороны вы выглядите как человек, которого слишком много. У других людей могут быть свои представления о границах личного пространства. Игра рукой - красная карточка, то есть повод отправить вас на скамейку запасных собеседников.

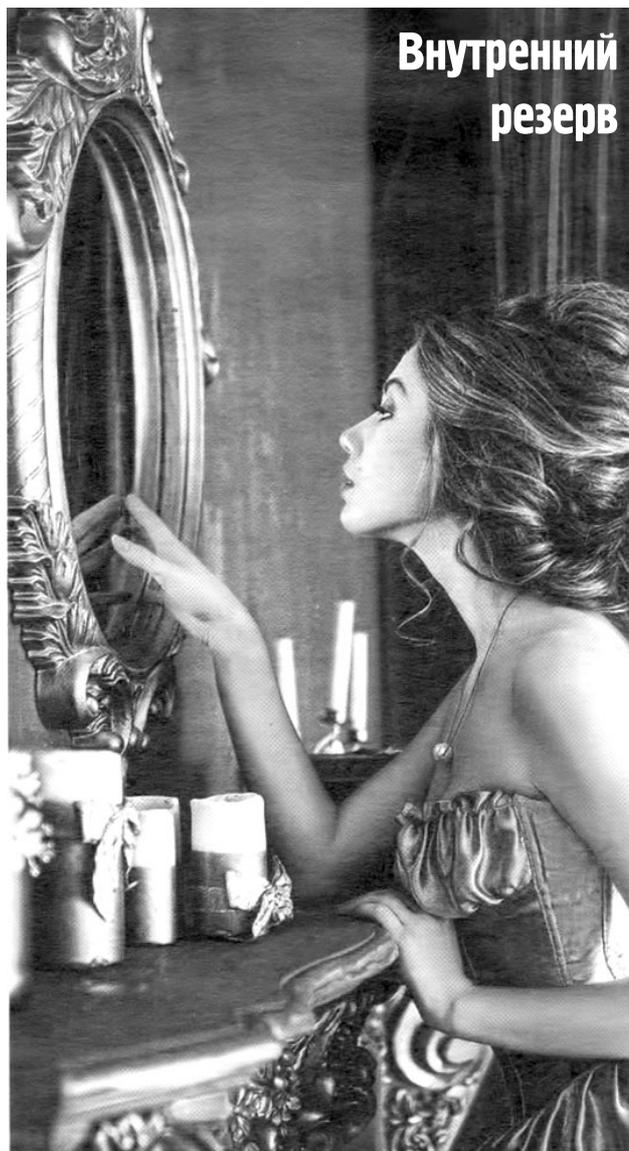
## Что не так с Мойдодыром?

Если вы постоянно отдираете этикетки с бутылок, банок и других упаковок, то являетесь перфекционистом и фанатично любите порядок. Желание улучшить все вокруг распространяется как на себя, так и на окружающий мир и порой становится навязчивой идеей. Это... признак низкой самооценки. Вы боитесь одиночества и беззащитности, подсознательно думаете, что если все будет соответствовать плану (плану уборки или плану расположения вещей), то никакие опасности вам не грозят. Вам пора принять: чем больше вы стремитесь к идеалу, тем чаще будете разочарованы - в мире не существует абсолюта.

Чистюли довольно часто моют руки или протирают их влажными салфетками. Такие привычки - намек на неосознанное стремление к переменам. Вполне возможно, что на самом деле вас не устраивает происходящее вокруг. Заведенный порядок - ваша надежная и спокойная гавань, но в душе есть потаенное стремление внести что-то новое в свою размеренную жизнь.

## Всего лишь вещи?

Привычка постоянно пить кофе означает, что у вас что-то идет не так, как планировалось. Жизнь - не игра по сценарию, разрешите себе какое-то время плыть по те-



## Внутренний резерв

чению, полагаясь на волю судьбы. Возможно, вас наконец-то отпустит желание все контролировать и появится пространство для импровизации.

Рассеянность тоже может войти в привычку. Если вы часто не можете найти какие-то предметы (кошелек, телефон, ключи), собираясь выйти из дома, то это говорит о том, что вы не в состоянии справиться со своими проблемами самостоятельно. Ваш внутренний ребенок кричит о помощи! Пришла пора обратиться за ней к близким людям.

Привычка крутить в руках предметы (те же самые кошелек, телефон или ключи) означает совершенно иное. Непонимание со стороны окружающих, разочарование и пустота - вот спектр чувств, который испытывает человек с «суетливыми» пальцами. Отложите дела и побудьте наедине с собой. Это вернет

вам способность замечать хорошее.

Вещи можно не только перебирать, но и грызть (чаще всего кусают карандаш или шариковую ручку). Узнали себя? Хорошенько подумайте, какие навязанные окружающими дела и обязанности вызывают у вас агрессию?

## Больно мне, больно!

Аутоагрессия, или привычки, связанные с причинением ущерба своему телу, тоже не редкость. К ней относятся выдвливание прыщей, ковыряние ранок на теле и выдергивание у себя бровей и ресниц. Цель - привлечение внимания к своей персоне через боль. Вы хотите, чтобы вас пожалели и погладили.

Перестаньте ругать себя и скрывать истинные эмоции, расскажите близким о том, что действительно вас беспокоит.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## КАРДИГАН С КАПЮШОНОМ И КОРОТКИМИ РУКАВАМИ

Простой и стильный прямой кардиган с капюшоном станет прекрасным вариантом одежды для любого сезона.

### РАЗМЕРЫ

S/M (L/XL)

### ШИРИНА ИЗДЕЛИЯ

116 (125) см + передние планки

### ДЛИНА ИЗДЕЛИЯ

77 (79) см

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% шерсти; 150 г/280 м) – 6 (6) мотков бежевой; круговые спицы № 4,5 длиной 40 и 80 см.

### УЗОРЫ:

#### ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Все петли во всех рядах вязать лицевыми.

#### 1 УБАВКА

1 п. снять, как лицевую, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную.

#### КРОМОЧНЫЕ ПЕТЛИ

Кромочные петли во всех рядах провязывать лицевыми.

#### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

17,5 п. х 30–31 р. = 10 х 10 см, связано платочной вязкой.

#### ВНИМАНИЕ!

Вязать на круговых спицах рядами в прямом и обратном направлениях.

Если в инструкции указано только одно число/ряд чисел, то эти данные относятся ко всем размерам.

Изделие выполняется без застежки, вместо нее можно использовать декоративную булавку или брошь.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

##### СПИНКА

На круговые спицы № 4,5 набрать 104 (112) п. и вязать платочной вязкой (1-й ряд = изн. ряд).

Вязать прямо, пока длина детали не составит 50 см.

В конце следующих 10 р. набрать с обеих сторон для рукавов по 2, 2, 2, 2, 2, 2 п. = 124 (132) п.

Далее на всех петлях вязать прямо, пока ширина рукавов не составит 25 (27) см (измерять от двух первых набранных петель).

Затем в начале каждого ряда закрыть для плечевых скосов с обеих сторон по 11, 11, 12, 12 (12, 12, 13) п.

Последние 32 (34) п. закрыть свободно в одном ряду = край горловины спинки.

##### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

На круговые спицы № 4,5 набрать 48 (52) п. и вязать платочной вязкой (1-й ряд = изн. ряд).

Вязать прямо, пока длина детали не составит 50 см.

В конце следующих 5 изнаночных рядов набрать для рукава 2, 2, 2, 2, 2 п. = 58 (62) п.

Далее на всех петлях вязать прямо, пока ширина рукава не составит 17 (19) см.

Затем в начале изнаночных рядов закрыть для горловины 6, 2, 2, 1, 1 (7, 2, 2, 1, 1) п.

Когда ширина рукава составит 25 (27) см (как на спинке), закрыть петли для скоса плеча, как на спинке.

##### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать, как левую полочку, но в зеркальном отображении (= новые петли для рукава набирать в конце лицевых рядов, а петли для горловины закрывать в начале лицевых рядов).

##### СБОРКА

Выполнить плечевые и боковые швы.

##### ПЕРЕДНИЕ ПЛАНКИ

На круговые спицы № 4,5 набрать по передним краям полочек петли = по 1 п. между лицевыми дорожками. 1-й ряд провязать лиц. скрещенными, затем вязать платочной вязкой, пока ширина планки не составит 10 см. В лицевом ряду петли закрыть.

##### ПЛАНКИ РУКАВОВ

На круговые спицы № 4,5 длиной 40 см набрать по краям рукавов петли = по 1 п. между лицевыми дорожками. Вязать по кругу попеременно 1 р. изнаночными и 1 р. лицевыми, пока ширина планки не составит 10 см. Повернуть. Петли закрыть с изнаночной стороны.

##### КАПЮШОН

На круговые спицы № 4,5 набрать по краю горловины петли: начать от 1-й лицевой дорожки на правой полочке, набрать по 1 п. из каждой из 6 (7) закрытых петель, затем 10 п. по скосу – т.е. набрать по 1 п. из каждой закрытой петли + 1 п. между каждым закрытием, по вертикальному краю на правой полочке набрать по 1 п. между лицевыми дорожками, по краю горловины спинки по 1 п. из каждой закрытой петли, на левой полочке петли набрать, как на правой, закончить у 1-й лицевой дорожки = примерно по 27 (28) п. на полочках + 30 (32) п. на спинке.

Провязать 1-й р. (= изн. ряд) лиц. скрещенными и работу продолжить платочной вязкой, при этом во 2-м р. (= лиц. ряд) прибавить у обоих плечевых швов по 1 п.

Выполнить следующий изнаночный ряд и отметить 2 средние петли на спинке и в следующем лицевом ряду с обеих сторон от отмеченных петель выполнить по 1 прибавке. Эти прибавки повторять в каждом 8-м р. (= по 4 лицевые дорожки между прибавками). Всего прибавки повторить 6 раз = посередине спинки прибавится 12 п.

Далее вязать прямо, пока длина капюшона не составит 25 (27) см (измерить по задней средней линии капюшона).

Теперь петли капюшона разделить посередине и обе стороны закончить раздельно.

С внутреннего края закрыть в начале каждого 2-го р. по 1, 1, 1, 1, 1, 2, 2, 2, 2, 2, 3, 3, 4 п. и оставшиеся петли в одном ряду.

Вторую сторону вязать аналогично.

Выполнить шов капюшона. Планки рукавов отвернуть на лицевую сторону на половинную ширину и прикрепить на уровне швов.

Пушистое полотенце может стать жестким по ряду причин. Несмотря на это, одной из наиболее часто озвучиваемых является использование чрезмерного количества моющего средства. Со временем химикаты в моющих средствах накапливаются в волокнах полотенца, делая их более жесткими и менее абсорбирующими. Чтобы избежать этого, используйте в каждом цикле стирки меньше моющего средства, чем обычно. Это облегчит работу стиральной машине по вымыванию мыльного осадка с каждым полосканием.

Если вы хотите сделать так, чтобы полотенца оставались пушистыми, постарайтесь не забрасывать все вещи в одну загрузку. Чтобы добиться наилучших результатов, оставьте достаточно места в барабане, чтобы полотенца были в должной мере выжаты и вспушены. Это значит следующее:

придерживайтесь малых/средних удобных загрузок. Стиральная машина должна быть заполнена примерно на половину свободно-перемещаемой одеждой. Это касается не только стиральной машины, но и сушилки; стирайте полотенца отдельно (без другой одежды). Не только полная загрузка способна износить ткань полотенец, но и одежда с молниями и пуговицами.

Если стиральную машинку можно настроить на разные температуры стирки и полоскания, используйте горячую стирку, а затем холодный цикл полос-



## КАК ВСПУШИТЬ ПОЛОТЕНЦА

кания. Горячая вода размягчает волокна полотенца, позволяя удалить грязь и остатки мыла, которые влияют на жесткость. Полоскание холодной водой заставляет волокна полотенца сокращаться, снижая вероятность того, что они слипнутся в кучу.

Изучите ярлык на цветных полотенцах перед их стиркой. Большинству белых полотенец стирка в горячей воде ничем не грозит, цветные же ткани из-за этого могут поблекнуть. Обыкновенный белый уксус может сде-

лать полотенца мягкими. Для этого добавьте примерно 120 мл во время первого цикла полоскания (больше, если загрузка большая, и меньше, если малая). Он поможет удалить из волокон полотенца мыльный химический осадок и отложения жесткой воды. После нескольких циклов полоскания полотенца должны стать более мягкими. Используйте исключительно белый уксус. Другие уксусы, вроде яблочного и в особенности бальзамического, могут окрасить белье.

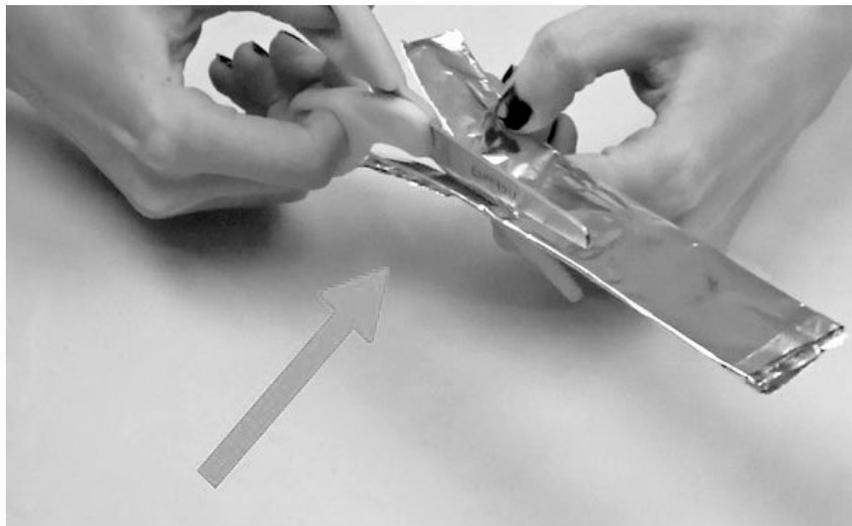
## КАК НАТОЧИТЬ НОЖНИЦЫ

Возьмите лист фольги длиной 20-25 см и сложите его по длине несколько раз, чтобы получилась толстая полоса фольги. Дополнительные слои алюминиевой фольги помогут заточить лезвия ножниц в несколько этапов с каждым порезом.

Начните резать фольгу ножницами, пока не разрежете вашу полосу почти на всю толщину. Режьте на всю длину

лезвия, от основания и до кончиков. В зависимости от ширины нарезаемых полос, вы можете хорошо наточить ножницы (нарезав много тонких полос) или слегка подточить их (нарезав несколько широких полос).

Протрите лезвия ножниц влажным бумажным полотенцем, чтобы удалить остатки фольги, которые могли остаться после заточки.



### СУМКА БЕЗ ЗАПАХА

Надо устранить неприятный запах в сумке? Положите в нее на один день неиспользованный чайный пакетик.

### ТРУБЫ БЕЗ ЗАСОРА

Для чистки канализационных труб используйте соль. Засыпьте ее в трубу и смойте кипятком.

### ЧИСТЫЙ УТЮГ

Нагар на подошве утюга легко убирается смесью нашатырного спирта и уксуса. Мягкую тряпочку смочите в растворе и протрите утюг.

### ГИГИЕНА НА КУХНЕ

Обязательно обрабатывайте деревянные кухонные доски раствором воды с уксусом. Резать продукты необходимо на идеально чистой поверхности.

### ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Если вдруг закончились духи, то не спешите выкидывать от них флакон. Снимите дозатор, налейте во флакон обычной воды (на 1/2 объема флакончика) и отпустите туда деревянные палочки. Они будут впитывать ароматизированную влагу и распространять ее по жилищу.



# АБРИКОВОЕ МАСЛО ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

**Абрикосовое масло активно используется косметологами в индустрии красоты. И неудивительно: вытяжка из косточек проникает в глубокий слой эпидермиса, повышая регенерацию клеток. Главное - знать, как использовать масло правильно.**

**М**асло абрикосовых косточек - это кладезь полезных компонентов! Органические кислоты восстанавливают защитный слой эпидермиса, «запускают» регенерацию тканей. Витамин Е возвращает коже эластичность и повышает выработку коллагена. Витамин А обладает противовоспалительным действием и нормализует работу сальных желез. Витамины группы В выводят токсины из дермы, улучшают цвет лица, а витамин С защищает кожу от избыточного ультрафиолетового излучения и резкого перепада температур. И все это - в маленьком флакончике золотистого масла, приобрести который можно недорого в аптеке.

### Ежедневный уход

Если у вас сухая кожа, склонная к шелушению, то вам показано абрикосовое масло каждый день. Почему? На сухой коже мелкие морщины заметнее, чем на жирной и комбинированной, а масло абрикосовых косточек эффективно разглаживает морщины и придает коже тонус. Обладательницам жирной и комбинированной кожи также стоит обратить внимание на этот продукт, поскольку он прекрасно справляется с воспалениями и улучшает цвет лица.

**Увлажняющий тоник.** Смешайте 1 ст. л. абрикосового масла с 150 мл ми-

неральной воды, добавьте по 2 капли масла иланг-иланга и лаванды. Перелейте тоник во флакончик, который плотно закрывается. Перед применением встряхните. Используйте увлажняющий тоник дважды в день - утром и вечером.

**Питательный крем.** 1 ст. л. засушенных цветов ромашки (аптечной) залейте кипятком - 50 мл. Дождите, пока настой остынет, и профильтруйте его. Добавьте 5 ч. л. расплавленного на водяной бане сливочного масла (это около 30 г), 2 ч. л. абрикосового масла и 1 ч. л. разогретого на водяной бане глицерина. Оставьте на 2-3 часа, чтобы крем застыл. Используйте его ежедневно, храните в холодильнике.

**Смесь против морщин вокруг глаз.** Смешайте 1 ст. л. масла абрикоса с 2 каплями масла розы и нанесите смесь на область вокруг глаз. Состав должен впитаться в кожу. Через 20 минут его остатки можно удалить салфеткой, аккуратно промокнув кожу.

Можно использовать абрикосовое масло отдельно, например, протирать им лицо каждое утро. Эффект будет заметен уже через неделю - кожа приобретет здоровый цвет, воспаления уйдут, мелкие морщины разгладятся. А если

**Омолаживающее действие абрикосового масла доказано на практике!**

вы добавите масло в крем или тоник, которым ежедневно пользуетесь, результат также приятно вас удивит.

### Домашние маски

Домашние маски с добавлением абрикосового масла достаточно делать 1-2 раза в неделю, и вы будете довольны своим отражением в зеркале.

**Омолаживающая.** На молоке сварите 2 ст. л. манной крупы. Остудите кашу до комнатной температуры. Взбейте 1 сырой желток с 1 ч. л. меда и добавьте в кашу, перемешайте компоненты. Затем добавьте 1 ст. л. абрикосового масла. Нанесите маску ровным слоем на лицо, оставьте на 30 минут. Умойтесь теплой водой.

**Питательная.** Подогрейте на водяной бане 2 ст. л. абрикосового масла. Добавьте 1 ч. л. миндального масла, перемешайте. Обильно смочите марлевую салфетку в этом составе (заранее сделайте в салфетке прорезы для глаз, носа и губ). Наложите салфетку на лицо, сверху накройте полотенцем. Полчаса полежите, расслабьтесь. Остатки масла удалите при помощи ватного диска.

**Успокаивающая.** Подогрейте 1 ч. л. абрикосового масла на водяной бане. Смешайте 2 капли масла ромашки и 2 капли масла пачули. Соедините компоненты и тщательно перемешайте. Нанесите на кожу лица. Через 20 минут протрите лицо бумажной салфеткой.

**Противовоспалительная.** Разведите 1,5 ст. л. аптечной белой глины теплой водой (1 ст. л.), добавьте 1 ст. л. абрикосового масла. Нанесите маску на лицо. Через 20 минут умойтесь прохладной водой и смажьте кожу увлажняющим кремом.

**Освежающая.** Измельчите корень петрушки в блендере и добавьте 1-2 ст. л. абрикосового масла. Нанесите полученную смесь на лицо и оставьте на 15-20 минут. Затем смойте теплой водой. Эта маска обладает противоотечным эффектом, борется с увяданием кожи, освежает.

✓ **Хранить абрикосовое масло нужно в темном флаконе в холодильнике. Не оставляйте его под воздействием прямых солнечных лучей, чтобы масло не потеряло своих полезных свойств.**



**К**аждая клетка нашего организма содержит жиры - липиды. Генетически проблемными зонами женщин являются живот, бедра и ягодицы. Растопить жир в этих областях при помощи диеты или физических нагрузок не так просто, зато можно добиться до него с помощью жиросжигающего крема.

### Как это работает

Действие крема объясняется активными компонентами в его составе: они быстро впитываются, не оставляя на коже липкой пленки, проникают в глубокие слои эпидермиса и сжигают жиры в составе клеток. Любой жиросжигающий крем выполняет три функции: улучшает кровообращение, ускоряет метаболизм и увеличивает эластичность кожи, за счет чего после ухода жировой прослойки не остаются складки. Кроме этого, крем может выполнять дополнительные функции: выводит лишнюю воду из организма, что помогает убрать отеки; обогащает клетки кожи дополнительными витаминами и микроэлементами.

Жиросжигающий крем эффективно борется с недостатками фигуры, но только при двух условиях: соблюдение принципов правильного питания и физическая активность (хотя бы 20 мин. в день). И, конечно, стоит понимать, что чудес не бывает: если жировые отложения очень объемные, увы, никакой крем с ними не справится без дополнительных процедур.

### Противопоказания

В некоторых случаях жиросжигающие кремы применять нельзя. К противопоказаниям относятся:

- болезни мочеполовой сферы;
- беременность и лактация;
- заболевания почек;
- болезни кожи;
- варикоз;
- тромбоз;
- патологии сердечно-сосудистой системы.

Перед применением любого жиросжигающего крема необходима консультация врача.

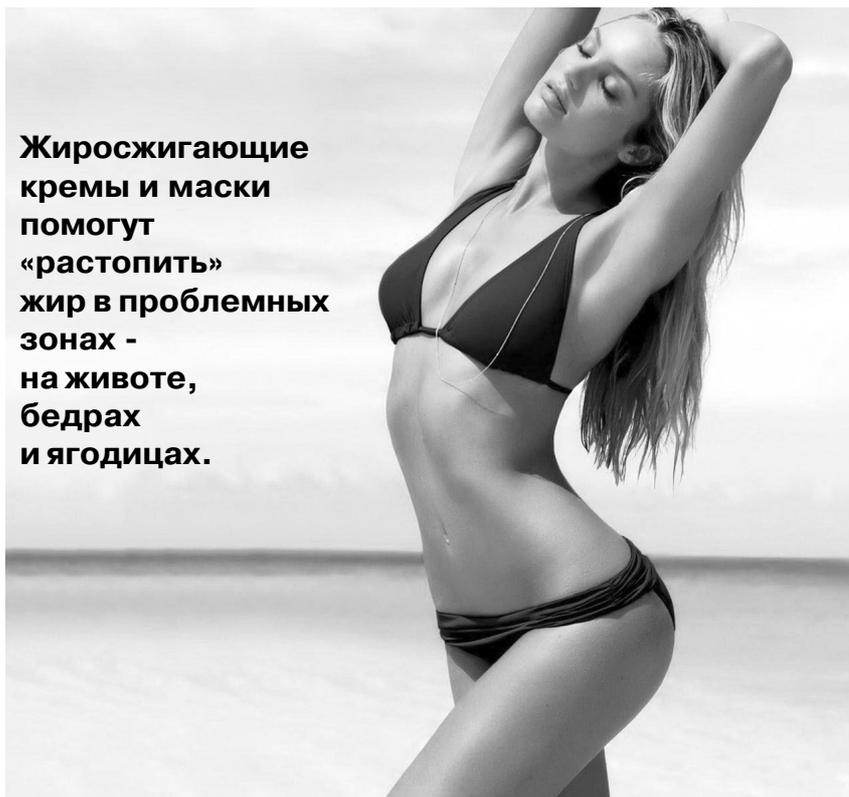
**Если вы предпочитаете не пачкать руки, выбирайте кремы во флаконе-распылителе. Такие средства также удобно брать с собой в спортзал.**

### Домашние рецепты

Приготовить эффективный жиросжигающий крем можно в домашних условиях. Курс процедур - 1 месяц. Наносить крем следует не чаще, чем через день. Если эффект вас не удовлетворил, через месяц курс можно повторить, выбрав другой рецепт.

**1.** Ламинарию или другие сухие водоросли, купленные в аптеке, поместить в емкость и залить горячей водой (не кипятком) так, чтобы вся масса намок-

**Жиросжигающие кремы и маски помогут «растопить» жир в проблемных зонах - на животе, бедрах и ягодицах.**



## СЕКРЕТЫ ТОНКОЙ ТАЛИИ КРЕМ, КОТОРЫЙ РАСТОПИТ ЖИР

ла. Оставить на 15 мин. Добавить стакан жирных сливок и тщательно перемешать, можно в блендере. Нанести на кожу, через 30 мин. смыть теплой водой.

**2.** Спиритую кофейную гущу залить кипятком до консистенции пасты. Оставить на 15-20 мин., затем добавить 1 ст. л. меда и 1-2 капли эфирного масла на выбор (чайное дерево, бергамот, герань, лимон, корица, гуарана, мускат, грейпфрут). Массирующими движениями нанести массу на проблемные зоны. Через 30 мин. смыть под теплым душем.

**3.** Крем для тела (примерно 30-50 мл) смешать с 3 каплями эфирного масла можжевельника, 1 каплей экстракта кофе и 1 каплей экстракта кайенского перца. Перед нанесением смесь тщательно разогреть в руках. Дать крему впитаться, не смывать.

**4.** Смешать 3 ст. л. крема или лосьона для тела с 5 каплями масла мускатного ореха, 10 каплями масла грейпфрута, 6 каплями масла герани, 3 каплями масла корицы, 3 каплями масла майорана. Растереть смесь в руках и нанести на проблемные зоны. Дать впитаться, не смывать. Помимо жиросжигающего

эффекта, крем эффективно борется с растяжками.

**5.** Смешать в блендере 5 ст. л. жидкого меда липы с 1 ст. л. оливкового масла, щепоткой острого красного перца и 1 яичным желтком. Нанести на зону бедер и ягодиц на 20 мин. Остатки смыть теплой водой. Поскольку смесь обладает разогревающим эффектом, наносить ее на зону живота не рекомендуется.

### ПОЛЕЗНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Если вы решили приобрести жиросжигающий крем в магазине, внимательно прочитайте его состав и обратите внимание на самые эффективные ингредиенты.

**Протеин** - замещает выведенные жиры, не дает коже обвиснуть.

**Кофеин** - выравнивает поверхность кожи, устраняет целлюлит.

**Экстракт индийского каштана** - тонизирует, повышает упругость.

**Ламинария** - ускоряет метаболизм, делает кожу гладкой.

**Красный перец** - улучшает кровоток.

**Каолин (белая глина)** - выводит токсины.



## 3 БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Творог полезен и взрослым, и детям. Его можно есть без ограничения тем, кто следит за своим весом. Поэтому готовить из творога можно хоть каждый день.

### Омлет с чесноком и зелению

**4 яйца, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 пачка творога, зеленый лук, петрушка, соль, перец, растительное масло.**

Яйца взбейте венчиком с 2 ст. ложками воды. Добавьте 2 ст. ложки сыра, чеснок, рубленый зеленый лук и петрушку (оставьте немного для начинки), соль, перец. Небольшую сковороду слегка смажьте растительным маслом. Влейте 1/3 яичной смеси, круговыми движениями распределите ее по всей поверхности. Готовьте 3 минуты, переверните на другую сторону и готовьте еще пару минут. Переложите лопаткой на блюдо. Таким образом испеките еще два омлета. Измельченную зелень смешайте с творогом и оставшимся сыром, взбейте миксером до однородной массы. Начинку равномерно распределите по омлетам и разровняйте поверхность. Сверните омлеты трубочками и подайте к завтраку. Можно накрыть пленкой, поставить в холодильник, а перед подачей нарезать кусочками шириной 2,5-3 см.

### Зеленые трубочки

**Листья салата, 1 пачка творога, пучок редиса, зелень укропа, соль.**

Редис натрите на терке, укроп измельчите. Соедините творог с редисом, укропом и солью, перемешайте. На один конец листа салата положите 1-2 ст. ложки начинки, сверните в тугую трубочку. Выложите на блюдо, накройте пищевой пленкой и на 30 минут поставьте в холодильник.

### Печенье

#### «Поцелуйчики»

**По 250 г муки, творога и сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 1/2 чайн. ложки гашеной уксусом соды.**

Размягченное сливочное масло порубите ножом вместе с творогом на мелкие кусочки. Постепенно всыпьте просеянную муку, добавляйте соду. От теста отщипывайте кусочки размером с грецкий орех, скатывайте их в шарики, сплющивайте в кружки. Каждый кружок обмакните с одной стороны в сахар и сложите пополам внутрь сахаром - получится полукруг. Полукруг снова обмакните в сахар с одной стороны и сложите пополам внутрь сахаром - получится треугольник. Одну его сторону тоже обмакните в сахар. Выложите печенье на смазанный маслом противень сахарной стороной вверх. Выпекайте 20 минут в разогретой до 200 градусов духовке до зарумянивания.

## В доме малыш

### Рисовый мусс со смородиной

**30 г риса, 60 г черной смородины (малины), 2 чайн. ложки сахара, 100 мл воды.**

Рисовую крупу измельчите в кофемолке. Ягоды промойте, затем разомните с сахаром. Получившийся сок отожмите через марлю. Смешайте рисовую муку с соком и водой. Варите, постоянно помешивая, до готовности риса. Затем взбейте все с помощью блендера до получения однородной воздушной массы.

**1 чайн. ложка растительного масла.**

Хлопья залейте кипятком, чтобы они превратились в густую кашу. Нарежьте яблоко кубиками, а морковь натрите. Изюм, яблоко и морковь добавьте к хлопьям. Полученную массу смешайте с мукой, молоком и яичным желтком. Белок взбейте миксером в крепкую пену, аккуратно введите в приготовленную смесь. Наполните смазанные маслом формочки для запекания. Запекайте в заранее разогретой до 180 градусов духовке в течение 25 минут. Перед подачей украсьте свежими ягодами.

### Пудинг из овсянки с яблоком

**4 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 яйцо, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки изюма, 1 яблоко, половина морковки,**



## ФАРШИРУЕМ ПОМИДОРЫ

**4 помидора, щепотка соли, 1/2 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 1,5 стакана вареного риса, 1/2 стакана измельченного на терке сыра, 2 ст. ложки мелко нарубленной свежей петрушки, 1 ст. ложка измельченного свежего базилика, 1/2 чайн. ложки чесночной соли.**

С помидоров срежьте верхушку и удалите мякоть, оставив лишь стенки толщиной примерно 1 см. Мякоть порежьте мелкими кусочками. Помидоры посыпьте изнутри солью и переверните на бумажные полотенца, чтобы стекла жидкость. В небольшой сковороде на среднем огне разогрейте 2 ст. ложки сливочного масла. Высыпьте в него лук и жарьте, помешивая, до мягкого состояния. Выложите в сковороду мякоть помидоров и готовьте, постоянно помешивая,

до испарения большей части жидкости. Снимите сковороду с плиты, добавьте к томатной смеси рис, сыр, петрушку, базилик и чесночную соль. Разогрейте духовку. Наполните смесь помидоры. Сверху посыпьте кусочками оставшегося сливочного масла. Поставьте фаршированные помидоры в глубокий промасленный противень и сразу поместите в разогретую до 180 градусов духовку. Запекайте фаршированные помидоры в течение 15-20 минут.



### Голубцы наоборот из куриного филе

**1 кочан белокочанной капусты, 1 кг куриного филе, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.**

Капусту нашинкуйте тонкой соломкой. Обжарьте измельченный лук на масле до мягкости. Добавьте капусту. Тушите под крышкой до мягкости капусты. Добавьте соль и перец. Куриное филе нарежьте на пластины, отбейте, посолите и поперчите с обеих сторон. На каждый кусочек мяса выложите по 1 ст. ложке начинки. Сверните в рулетики. Уложите рулетики в форму, смазанную маслом. Накройте фольгой или крышкой. Запекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 40 минут, за 10 минут до готовности сняв фольгу.



### Чесночный картофель с зеленью

**10 клубней картофеля, 250 мл растительного масла, по пучку укропа и петрушки, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.**

Хорошо помойте картофель, не очищая. Нарежьте на дольки и положите в кастрюлю с холодной подсоленной водой. Доведите до кипения и варите 2-3 минуты. Воду слейте, поставьте картофель остывать. Смешайте измельченную зелень с маслом, солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Разложите картофель на противень в один слой, предварительно обмакнув дольки в получившуюся смесь. Запекайте в духовке 15-20 минут при температуре 200 градусов.



### Теплый овощной салат

**1 свекла, 4 моркови, 1 кабачок, 100 г зеленого горошка, 5 стеблей зеленого лука, 50 г очищенного арахиса, растительное масло, соль, черный перец.**

Свеклу заверните в фольгу. Запекайте в духовке при 170 градусах 40 минут. Арахис обжарьте на сухой сковороде до появления аромата. Морковь очистите и нарежьте толстой соломкой, положите в слабо кипящую воду на 3 минуты, откиньте на дуршлаг. Кабачок и очищенную свеклу нарежьте также, как морковь. В сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте в нем подготовленные овощи, горошек в течение 5-7 минут, посолите, поперчите. Посыпьте измельченным зеленым луком и арахисом.



### Кексы на манке

**По 1 стакану манки, кефира, сахара и муки, 1 яйцо, 1/2 чайн. ложки соды.**

Манную крупу залейте кефиром и дайте настояться 40 минут. Добавьте яйцо, размешайте, всыпьте гашеную уксусом соду, сахар и муку. Вымесите тесто, наполните им формочки на 2/3 и выпекайте 40-50 минут в духовке при 200 градусах.

## СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА ИЗ «НИЧЕГО»

### Простые пышки

**2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки соды, 3 ст. ложки сметаны (с горкой), 1 ст. ложка водки, 1,5 стакана муки, щепотка соли, ванилин, растительное масло.**

Яйца взбейте с сахаром, добавьте соль, ванилин, гашеную соду, сметану и водку. Смешайте, добавьте муку и замесите мягкое, не прилипающее к рукам тесто. Раскатайте не тонко (чуть меньше 1 см). Формочкой для печенья вырежьте пышки и обжарьте в раскаленном растительном масле (фритюре). Посыпьте сахарной пудрой.

ный желток с разрыхлителем, сахаром, молоком и маслом. Добавьте муку и перемешайте. Венчиком взбейте яичный белок до густой пены, смешайте с тестом и положите в холодильник на пару часов. Разогрейте сковороду с маслом. Ложкой выкладывайте тесто и жарьте с двух сторон до золотистой корочки. Готовые пончики посыпьте сахарной пудрой.

### Пончики

#### в сахарной пудре

**150 г муки, 1 стакан молока, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка соли, сахарная пудра.**

Соедините в миске муку и соль. Отдельно взбейте до однородной массы яич-



## Моя дача



# ДАЧНЫЙ ИНТЕРЬЕР: УЮТНО, КРАСИВО, ЭКОНОМНО

**Создать интерьер дачного дома и продумать обустройство участка без лишних затрат сложно, но можно. Для этого требуется всего лишь придерживаться строгой концепции.**

Так уж повелось: на дачу мы отправляем старую мебель, прохудившееся постельное белье, вышедшую из моды одежду. Иными словами - всякий хлам. Это неправильно, ведь дача - место нашего отдыха. Она заслуживает большего.

### Стройматериалы

Рынок современных стройматериалов огромен. Чтобы не растеряться, выбирая между ценой и качеством, проведите собственное маркетинговое исследование. Перед тем как обзванивать фирмы, составьте таблицу: по вертикали расположите список материалов, по горизонтали - название фирмы и ее координаты. В каждую клетку вписывайте цену. Не пытайтесь сэкономить на качестве: например, покупая неликвидную вагонку, вы потом потратитесь на дополнительные усилия и материалы для маскировки брака.

Отличный способ потратить меньше денег - это нетрадиционные решения (например, крыша для беседки не из металлочерепицы, а из более дешевого поликарбоната), а также комбинация различных материалов, например дорогих с более дешевыми. Приобретайте стройматериалы отечественных про-

изводителей - они намного дешевле зарубежных аналогов и не уступают им по качеству.

Безусловно, самый малозатратный вариант - это все делать своими руками. Но для этого нужно быть специалистом или иметь огромное желание осваивать новый вид деятельности как в теории, так и на практике. Если же вы прибегаете к услугам наемного мастера, то не стоит слепо следовать его рекомендациям в выборе материалов: зачастую такие советы бывают не в вашу пользу. Так что доверяйте, но проверяйте. Маневрируя между желанием и финансовыми возможностями, постарайтесь не влезать в долги. Так, если при всех расчетах строительство деревянного дома вам не по карману, есть смысл заменить его временной бытовкой или даже металлическим вагончиком. Из них всегда впоследствии можно сделать летнюю кухню или гостевой домик.

### Интерьер дома

Конечно, хочется обустроить все и сразу: отделать стены благородными материалами, поставить камин, сделать душевую. Но не стоит спешить. Дача - приобретение на долгие годы, и если финансы не позволяют, лучше отдать пред-

почтение не количеству, а качеству. Покупайте по одной большой вещи в год - пусть она будет дорогой, но качественной. Это лучше, чем постоянно возиться с ремонтом. Расставьте приоритеты: что для вас важнее - наслаждаться треском поленьев в камине или принимать полноценный душ. Загородный дом эконом-класса нуждается в таком же дизайнерском моделировании, как и городская квартира. Только архитектором и дизайнером будете вы сами. Нет смысла выбирать для маленького деревянного домика какой-то помпезный стиль и покупать лепнину и дорогую мебель. Лучше всего подойдет стиль эко, кантри, шебби-стиль или винтаж.

Мебель для дачи выбирайте самую простую, отдавая предпочтение удобству и функциональности. Экономный вариант - приобретать бывшие в употреблении вещи, главное - чтобы они были в отличном состоянии. С этой целью регулярно просматривайте сайты объявлений: при обновлении интерьера люди часто отдают за копейки отличные кухонные гарнитуры, диваны, столы, стулья и прочую мебель. Старайтесь не вывозить на дачу всякую рухлядь. Это вовсе не означает, что в загородном доме не найдется места для вашего люби-

мого старого кресла или бабушкиного комода. Просто, скорее всего, они будут нуждаться в декоре. Можно покрасить их краской в соответствии с выбранным стилем или освоить технику декупажа. Декор старой мебели - это отличное хобби для всей семьи, к которому можно привлекать и детей, и внуков. Красивые занавески, пледы, декоративные подушки, салфетки - все эти мелочи создают уют и настроение в дачном домике. Хорошо если они будут выполнены в едином стиле. Конечно, в разгар дачных работ вам будет не до них, но когда наступят холода, вы оцените свои старания.

### Участок

Самый практичный и удобный вариант забора - это сетка-рабица. Помимо простоты установки и минимальной стоимости, у рабицы есть и еще одна практическая функция: она не дает тени. А значит, устраивать грядки можно прямо под забором!

Если вы ограничены в средствах, следуйте правилу: не боритесь с ландшафтом, лучше превратите его недостатки в достоинства. На вашем участке есть холм? Сравните его будет стоить нешесть. Куда проще сделать из него альпийскую горку.

Мощные дорожки - украшение любого участка. Ходить по ним даже в дождь и сыпаться - одно удовольствие. Но вовсе не обязательно тратить на дорогую тротуарную плитку. Не менее практичными и красивыми будут, например, дорожки из деревянных спилов.

Садовая мебель - тоже существенная статья расходов. Попробуйте сэкономить, сделав ее, например, из старых палетов, в которые упаковывают строительные материалы. Скамейки, диванчики для веранды, качели - все это будет выглядеть еще оригинальнее, если покрасить их в яркие цвета и разместить рядом кадки с растениями или садовые фигурки - также сделанные своими руками.

Не стесняйтесь экономии: она пробуждает фантазию. Если вы подойдете к обустройству своего дачного участка и дома с любовью, то не раз услышите восхищенные отзывы своих богатых соседей.

**Анна Чистякова, кандидат биологических наук.**

## Поздравления

**Нату СЛАВЧЕВУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем хорошего настроения, успехов в делах, цвести красивой болгарской розой. Пусть хранит тебя Господь.  
**Много или мало тебе надо,**  
**Скажи откровенно, от души,**  
**Душенька, подруга наша Ната!**  
**Улыбнись. Добро творить спеши.**  
**Примешь поздравленья всего мира:**  
**Город Пловдив, Бургас, Несебор,**  
**Пишут письма в Афинах, Измире...**  
**Обращен на розочки твой взор.**  
**Пред тобой Болгария всем взором,**  
**Грузия, Россия, Греция...**  
**Мы не раз с тобой еще поспорим...**  
**Снится тебе Рим, Венеция.**  
**Пусть Всевышний тебя наделяет**  
**Добротой, любовью, красотой...**  
**Пусть реальностью скорее станет**  
**То, что раньше было сном, мечтой.**

Суважением,  
 Ирина и Анна Орфаниди,  
 Ирина Нешкова, Стефка Дончева, Малуза Горанова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Зоя и Иванка Костовы, Лина Радева-Нергадзе, Анна Димчева, Ионка Христова, Красимира Русинова, Финка Гаргова, Донка Младенова, Лада Николова, София Светлинова, Маргарита Ганева, Ангелина Жераннова, Марианна Трайчева, Алла и София Фотовы, Лорина Развигорова, Люся Агабалян, Евгения Орнитова, Елена Микелашвили, Анна Орлова, Этери Марташвили, Алла Титвинидзе, Инна Зорина, Майя Тетиашвили, Наргиза Оганова, Лана Манагадзе, Иорданка Евтимиади, Ирина Мегвинетухцеси, Екатерина Станиси, Ирина Санадзе, Ирина Подсоснок, Инна Артеменко, Валентина Рудник, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Виолетта Нетребко, Оксана Билозир, Марина Мурадян, Наталия Жаркова, Элла Асланиди, Вероника и Даниэла Колевы, София Евдокименко, Цисана Квирикашвили, Светлана Буланко, Лили Музенитова, Росица Билянкова, Цветелина Стойкова, Кристина Димитрова, Мария Стромова.

**Анаиду АКОПЯН поздравляем с днем рождения.**

Желаем крепкого здоровья, быть такой красивой, как яблона в цвету, и всегда обладать чувством юмора.  
**Растут растенья многих видов,**  
**Тысячи слив, цветов, деревьев.**  
**Мы тебя любим, Анаида,**  
**Хорошим будет настроенье.**  
**В жару августовскую, лето,**  
**Гулять будем после заката.**  
**Проснешься рано утром на рассвете**  
**И вспомнишь, что было когда-то.**  
**Пройдут года, десятилетия,**  
**Исчезнет многое из виду.**  
**Единственная ты на свете,**  
**Мы тебя любим, Анаида!**

Суважением,  
 Ирина и Анна Орфаниди,  
 Марина Абовян,  
 Светлана Цвильева,  
 Натела Гачечиладзе, Люся Агабалян,  
 Марина Киракосян-Мосесова, Лана Манагадзе, Ирина Санадзе,  
 Зара Тониакян, Елена Жамкочян, Нуну Аревшатян, Алла Фридман, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Титвинидзе,  
 Валентина Достигаева, Циури Беридзе,  
 Белла Киладзе, Елена Микелашвили,  
 София Евдокименко, Раиса и Зоя Назлиди,  
 Тамара Константиновская, Алла Рувинская,  
 Нелли Мадич, Манана Агдгомелашвили,  
 Нежда Саркисян, Виктория Егорова, Лия Корпашвили, Лариса Яремчук, Майя Голобова, Кристина Лазару,  
 Мария Драгомириу,  
 Ангелия Ботезату, Елена Будурян,  
 Тея Дарахчян и другие.

**Нушу РАДЕВУ поздравляем с 71-летием со дня рождения.**

Желаем долгих лет жизни, быть веселой и здоровой и видеть счастливыми своих детей, внуков и маленьких правнуков.

Ваши близкие:  
 Анатолий, Анна, Бранимир, Вадим, Григорий, Зоя, Ирина, Константин, Лина, Малуза, Марика, Ната, Ольга, София, Яна.

**Нушу РАДЕВУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем вам прекрасного светлого будущего, чтобы ваши потомки были достойны уважаемых предков, которыми будем гордиться не одно поколение. Да хранит вас Господь Всевышний.

**В Болгарии Нуша – фиалка,**  
**А в Грузии – это миндаль.**  
**Живите на свете вы ярко,**  
**Пусть снится вам светлая даль.**  
**Пусть вас не покинет надежда**  
**И радость сопутствует вам.**  
**Да будьте такой как прежде,**  
**На зависть годам и векам.**

Суважением,  
 Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ионелла Радева, Лина Радева-Нергадзе, Лали Нергадзе, Додо Микадзе, Софико Сакаварелидзе, Лиза Борджиева, Лора Пенчева, Нана Кесовия, Ирина Мелкова, Марина Бибилашвили.

**Светлану ЦВЫЛЕВУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем нашей Светочке побольше душевного тепла, быть доброй и ласковой, выглядеть всегда привлекательно.  
**Весточка пришла неожиданно**  
**От подруги дорогой.**  
**Улыбнитесь вы, Светлана,**  
**Мы закатым пир горой.**  
**Поспешили до рассвета**  
**Мы вам розы принести,**  
**Инжир, фрукты, дары лета...**  
**Герберы будут цвести.**  
**Лучик солнца засияет**  
**На рассвете золотой.**  
**Будьте счастливы, Светлана!**  
**Будет мир, праздник большой!**

Суважением,  
 Марина Абовян, Люся Агабалян,  
 Анаида Акопян, Росица Билянкова, София Вигилянская, Натела Гачечиладзе, Мари Гличева, Малуза Горанова, Марина Добругова, Валентина Достигаева, Иорданка Евтимиади, Жанна Еджубова, Инна Зорина, Ирина и Спирула Икономиди, Елена Картавенко, Белла Киладзе, Марина Киракосян-Мосесова, Тамара Константиновская, Раиса Лазариди, Нина Лаптева, Измина Леониди, Нелли Мадич, Зейнаб Мамедова, Юлия Месенджерсер, Елена Микелашвили, Ирина Морозова, Аделаида и Берта Немсадзе, Ирина Нешкова, Марина Новикова, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Марина Петросян, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Мария Саввиди, Ирина Санадзе, Натия Сацерадзе, Ната Славчева, Оксана Танасова, Алла Тибилова, Алла Титвинидзе, Вера Уварова, Ольга Умудумова, Алла Фридман, Рита Хавтаси, Зоряна Чеботарь, Лали Шатиришвили, Татьяна Элердашвили, Зоряна Янкова.

**МАССАЖ**  
**АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ**  
**(МЕД, ВАКУМ, ШОКОЛАД),**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, РЕЛАКС**  
**Тел: 555-25-95-68**

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №31

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
 Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
 Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)  
**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**  
 В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
 Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



## ИМЕЮ ПРАВО!

Как обстоят дела с защитой прав животных в других странах? В германской конституции имеется отдельная статья, целиком посвященная защите братьев наших меньших. Плюс существуют специальные распоряжения властей, где подробно расписаны все обязанности хозяев, а также права кошек и собак, например, на тщательно вымытые миски для еды и питья, регулярное получение витаминов и даже возможность смотреть в окно в любое время дня и ночи. Немцам запрещено держать собак на цепи, купировать им хвосты и уши, воспитывать в них злость, содержать в неволе диких животных и птиц, выбрасывать на улицу «надоевших» питомцев.

В Испании каждая домашняя живность не позднее чем через три месяца после рождения получает индивидуальный электронный чип, по которому всегда можно определить - кто за нее отвечает, кто хозяин. Испанцам запрещается причинять боль своим домашним питомцам, проводить на них эксперименты и даже стричь и красить их шерсть для участия в конкурсах и выставках.

Француз, оставивший свою собаку под открытым небом, в гараже, на балконе или в закрытом автомобиле, запросто может получить штраф в 30 тысяч евро или угодить на два года в тюрьму.

В Швейцарии несколько лет назад появилась идея прикрепить к каждому домашнему животному собственного адвоката, который бы отслеживал не только случаи жестокого обращения с животными, но и их дальнейшее существование в случае развода хозяев. То есть, кот или пес остается жить не с тем супругом, который пожелает, а с тем, кто может обеспечить любимцу достойное существование. Правда, вопрос личного адвоката пока не решен положительно - 70% швейцарцев оказались не готовы к подобному повороту. А вот закон, гласящий, что даже маленькая морская свинка имеет пра-

во на свою вторую половину, был принят подавляющим большинством голосов. И теперь владелец должен держать в доме двух морских свинок, а если одна из них покинет этот мир - тут же приобрести вдовствующей половине нового друга или подругу. А чтобы несчастный швейцарец смог бы при желании выйти из этого замкнутого круга, свинку можно взять в аренду.

Подобных примеров масса, и все они говорят о том, что в странах, достигших действительно высокого уровня развития, права братьев наших меньших соблюдаются не хуже, чем права стариков и детей. Неужели только под страхом наказания людей можно заставить не бить, не унижать, не издеваться над беззащитной животной? И да, и нет. Разумеется, нормальный хозяин будет хорошо относиться к своему питомцу, следовательно, эти законы созданы для защиты животных от, мягко говоря, неадекватных людей. В Европе, судя по всему, проблем с соблюдением этих законов нет. А как обстоят дела в нашей стране? Несмотря на наличие статьи Уголовного кодекса, предусматривающей лишения свободы за жестокое обращение с животными, дело обстоит более печально. И все потому, что про эту статью мало кто знает, по ней очень редко кого наказывают, и садисты, издевающиеся над животными, в нашей стране чувствуют себя вполне привольно.

Так что же делать? Давайте начнем с себя. Для начала необходимо очень хорошо подумать: готовы ли вы завести себе четвероногого друга и отвечать за него до конца его жизни? Не придется ли вам избавляться от него в недалеком будущем? Затем необходимо прекратить практику бесконтрольного размножения домашних животных. Ну, и, наконец, если вы увидели, что какой-то негодяй мучает животное, не стесняйтесь заявить об этом в полицию. Ведь закон сам по себе, без нашего участия, работать не будет.

Не так давно в Индии, Коста-Рике, Венгрии и Чили были официально запрещены любые шоу с участием дельфинов и иных китообразных, а все дельфинирии постепенно закрываются. Объясняются эти действия тем, что китообразные признаны высоко развитыми личностями, и потому содержание их в неволе - аморально.

## Поздравления

**Нанули ВАРАЗШВИЛИ** поздравляем с днем рождения. Желаем нашей красавице побольше радости и света, радоваться всему хорошему, самой жизни.

**Дети сладко уснули,  
Горят звезды на небе.  
Эта ночь для Нанули  
Интересна... Поверьте.  
А днем солнце сияет...  
Тут свечу мы задули,  
Загадали желанье,  
Улыбнись ты, Нанули!  
Улыбнись, не печалься!  
Мы тебе подмигнули,  
Пожелаем мы счастья,  
Дорогая Нанули!**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Джеджило Эристави, Додо Лалишвили,  
Майя Пирцхалашвили, Ия Перадзе, Лали  
Дгебуадзе, Манана Кавтарадзе, Этери  
Шенгелия, Русудан Абесадзе, Лела  
Турашвили, София Болквадзе, Медея  
Чаидзе, Диана Габарашвили, Нино  
Балавадзе, Дареджан Капанадзе, Анна и  
Юлия Кузнецовы, Елена Яровая, Любовь  
Искренко, Зоя Кучеренко, Алла Есаулова,  
Людмила Смоленская, Раиса Мкртчян,  
Валентина Неженцева, Маргарита  
Зарейчук, Зоя и Иванка Костовы, Майя  
Венкова, Лана Стоева, Венера Кростева,  
Лариса Степаненко, Надежда Ляпина, Кети  
Димитриади, Ирина Епифанова, Лия  
Арвеладзе, Елена Акритиди, Полина  
Иванова, Любовь Истомина, Эльза  
Санакоева, Мэрия Кудухова,  
Раиса Смирнова, София Светлинова,  
Красимира Русинова, Анжела Геворкян,  
Светлана Губкина,  
Мадонна Карсанова.*

## Знакомства

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

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

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

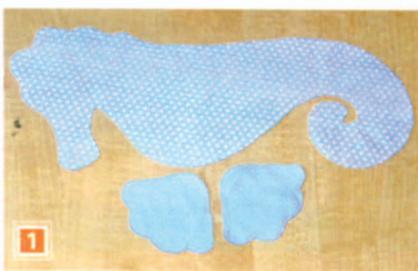
Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

**Тел.: 555. 60-20-58.**

# Подушка-игрушка «Морской конек»

Декоративная подушка в виде морского конька украсит любую комнату. А если добавить в интерьер ракушки, фигурки корабликов, получится настоящий пляж. Находиться в такой атмосфере - одно удовольствие!

**Вам потребуется:** ткань х/б с рисунком, ткань х/б в тон основной (без рисунка), нитки, ножницы, карандаш, английские булавки, выкройка, набивка. Для декора подушки: румяна (или пастель), мелкий бисер голубой и зеленый, бусины перламутровые, отрез шпагата (или тонкая лента), подвеска «морская звезда».



1. Отгладьте подготовленные отрезки тканей и выкройте следующие детали: основа из ткани с рисунком - 2 детали, крылья из однотонной ткани - 4 детали (фото 1). Припуски на швы 0,3-0,5 см. Сложите заготовки попарно, изнаночной стороной внутрь и прошейте по линии припусков прямой строчкой. На каждой детали оставляйте небольшой фрагмент незашитым для выворачивания и набивки. Этот фрагмент выбирайте на прямой части деталей.



2. В местах закругления заготовок сделайте небольшие разрезы, затем выверните их налицо. Расправьте заготовки максимально аккуратно и отпарьте через влажную ткань. Детали крыльев плотно заполните набивкой, потайным швом зашейте открытый участок (фото 2). Далее украсьте крылья бисером. Для этого на нить наберите бисер, чередуя цвета, и закрепите в виде лучиков на крыльях.



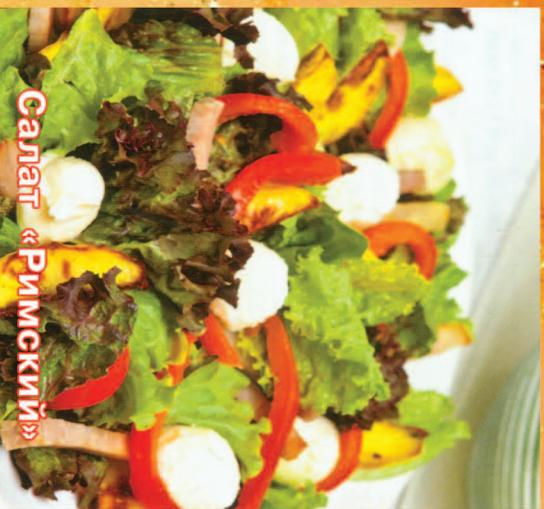
3. Деталь основы также плотно и равномерно заполните набивкой, зашейте открытый фрагмент.



Пришейте коньку глазки-бусинки одним швом. С помощью румян или пастели нанесите коньку румянец, а на шею повяжите бант из шпагата и украсьте его подвеской (фото 3). Пришейте морскому коньку крылья с каждой стороны и перламутровые бусины. Декоративная подушка «Морской конек» готова!

**Совет.** Выбирайте для подушки легкие, хорошо драпирующиеся ткани. Размер подушки произвольный.





Салат «Римский»

**Салат «Премимум»** - 1 пучок, салат дуболистный красный - 1/2 пучка, кориандр - 1/2 пучка, 2 стручка сладкого перца, 400 г отварного картофеля, 8 стол. ложек оливкового масла, 300 г буженины, 1 чайн. ложка порошка карри, 2 стол. ложки лимонного сока, 200 г маленьких шариков сыра моцарелла, молотый **черный перец, соль по вкусу.**

Духовку разогрейте до 200 градусов. Стручки сладкого перца разрежьте пополам, удалите семена и запекайте 10 мин. Дайте немного остыть, затем очистите от кожицы, мякоть нарежьте широкими полосками. Картофель очистите, нарежьте дольками. Картофель прокипятите, посолите, поперчите, сбрызните 1 стол. ложкой масла и поставьте в духовку на 20 мин. Буженину нарежьте полосками. Карри смешайте с 3 стол. ложками масла и смажьте картофель. Выложите к нему буженину и поставьте в духовку еще на 3 мин. Листья салата нарите, кориандр нарубите. Лимонный сок смешайте с оставшимся маслом. Перец, салат, кориандр, картофель с бужениной перемешайте с моцареллой. Полейте заправкой.

**Инфо.** Кориандр (кинза) укрепляет капилляры, улучшает работу органов пищеварения, способствует снижению артериального давления



Зеленый салат с креветками и орехами

**Салат ромэн** - 1 пучок, 100 г замороженных креветок, 100 г очищенных грецких орехов, 1 красная луковица, 3 стол. ложки оливкового масла, 1 стол. ложка сока лайма, 1 чайн. ложка **бальзамического уксуса, молотый красный перец, соль по вкусу.**

Креветки варите в подсоленной воде 5 мин, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Салат ромэн промойте холодной проточной водой, хорошо обсушите на бумажном полотенце, нарите кусочками. Сложите в большую миску. Грецкие орехи слегка обжарьте на сковороде без добавления жира. Дайте остыть и затем нарубите. Красный лук очистите и затем нарежьте тонкими полукольцами. Оставшие креветки перемешайте с салатными листьями, грецкими орехами и луком. Для соуса оливковое масло смешайте с соком лайма, бальзамическим уксусом, солью, молотым красным перцем и слегка взбейте. Получившимся соусом полейте салат, осторожно перемешайте, оставьте на 10 мин и затем подайте на стол.

**Инфо.** Салат ромэн способствует расщеплению жиров, улучшает пищеварение, обмен веществ в организме.



Салат с утиной грудкой

**Салат Фриллис** - 1 пучок, 2 филе утиной грудки без кожи (по 200 г), 400 мл куриного бульона, 50 г несоленого арахиса, 1 груша, 6 стол. ложек растительного масла, 3 стол. ложки **апельсинового сока, 1/2 стол. ложки уксуса, 1 чайн. ложка меда, молотый черный перец, соль по вкусу.**

Филе утиной грудки вымойте и обсушите. Бульон доведите до кипения, положите в него филе и варите 15 мин, прикрыв крышкой, на маленьком огне. Арахис обжарьте на сковороде без жира, дайте немного остыть и нарубите. Салат фриллис вымойте, хорошо обсушите и нарите руками. Грушу вымойте, разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину с семенами и нарежьте тонкими дольками. Для соуса растительное масло смешайте с апельсиновым соком, уксусом и жидким медом. Слегка взбейте. Оставшее филе достаньте из бульона, нарежьте ломтиками, посолите и поперчите. На блюде выложите салат фриллис, дольки груши и ломтики утиного филе. Полейте получившимся соусом и посыпьте арахисом.

**Инфо.** Салат фриллис способствует выведению холестерина, стимулирует образование гемоглобина, нормализует работу щитовидной железы.



Закуска «Розочки»

**Базилик** - 1 пучок, укроп - 1 пучок, салат «Премимум» - 1 пучок, 1 стручок сладкого перца, 2 маринованных огурца, 1 тонкий лаваш, 200 г вареной ветчины, по 50 г **плавленого и домашнего сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.**

Стручок сладкого перца вымойте, обсушите бумажным полотенцем, разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами, мякоть нарежьте соломкой. Маринованные огурцы нарежьте маленькими кубиками. Базилик и укроп вымойте, хорошо обсушите и мелко нарежьте. Салат «Премимум» также вымойте, обсушите и разделите на листья. Вареную ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Листья лаваша разложить на рабочей поверхности. Плавленый и домашний сыр перемешайте в миске с зеленью и получившейся массой намажьте листы лаваша. Посолите и поперчите по вкусу. Сверху уложите подготовленные ломтики ветчины, листья салата, маринованные огурцы и сладкий перец. Каждый лист сверните рулетом, заверните в пищевую пленку и уберите на 10 мин в холодильник. Затем пленку снимите, рулеты нарежьте кусочками и подайте на стол.

**Инфо.** Базилик улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему, а также обладает сильным дезинфицирующим действием.

ISSN 1987-6009  
917719876000021