

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОСТА

№35

август 2017

цена:

1,5 лари

**Детокс**

свекла

стр.14

**Секреты** стр.36-37

идеальной кожи

**Денежный**

фонтан в фэн-шуй

стр.32

**Рецепты молодости**

от знаменитостей стр.24-25

**Дана Борисова**

“Близкие люди страшнее врагов”

стр. 20-21

**Алессандра Амбросио**

Ангел Victoria's Secret стр.16-17



МОДНЫЕ ВЕЩИ



# На пляж

## с любой фигурой!

Если вы не можете похвастаться идеальной фигурой, пляжный сезон – отныне не проблема для обладательниц пышных форм. Мы подготовили стильные варианты купальников, чтобы встретить отпуск во всеоружии!



### Подтягиваем животик

Эта модель купального костюма считается самой удобной. Верх представляет собой удлиненный топ. Ваша проблема - лишний вес в области талии? Выберите вариант с расклеванной маечкой. Низ можно подобрать на ваше усмотрение (шортики или трусики). Не забудьте, что плавки с высокой талией хорошо скрывают все изъяны фигуры.



### Идеальные бедра

Классические шортики - это идеальный вариант пляжных плавков для обладательниц пышных форм. Почему стоит обратить внимание на шорты? Удобная форма, хорошо скрывающая недостатки бедер и живота, эта модель не препятствует свободному движению (что будет на руку любителям пляжного волейбола). Еще один вариант - купальный комбинезон. В нем вам будет комфортно и удобно на пляже.



## ГРУЗИЯ ВОШЛА В ТРОЙКУ ДРЕВНЕЙШИХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ МИРА

Грузия со своей древней цивилизацией, традициями, письменностью и историей заняла третье место в рейтинге популярного американского сайта TheTopTens.



Читатели и пользователи портала могли проголосовать за одну из 98 стран, предложенных в списке TheTopTens. Первую позицию в рейтинге заняла Греция, а вторую — Египет. В топ-5 стран также вошли римская и китайская цивилизации.

На последних строчках рейтинга оказались кельты, Англия Средних веков и Эфиопия.

Пользователи сайта могли не только голосовать, но и оставлять комментарии. Так, Грузия набрала порядка 300 комментариев, в которых говорится, что это земля, благословенная Божьей Матерью, родина вина и сыра, с уникальной историей и письменностью, храбрым народом и богатой культурой.

При этом, своим мнением о Грузии делятся не только сами грузины, но и иностранцы, которые путешествовали по нашей стране. Некоторые из них пишут, что «история началась именно с этого места», и отмечают красоту грузинских песен, танцев, а также уникальное географическое местоположение страны.

The Top Tens – это онлайн-платформа, на которой представлены результаты опросов (топ-10) пользователей сети в сферах культуры, образования, истории, современных коммуникаций и многого другого. Сайт функционирует с 2005 года. За это время в его базе собрались миллионы различных тематических рейтингов.



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
ЛЕНА**

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

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

**СТУДИЯ  
СТИЛЯ  
И МАКИЯЖА**

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

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

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.

## А НА КЛАДБИЩЕ ВСЕ «СПОКОЙНЕНЬКО»...

«Уважаемые г-жа Ольга, у меня вот такая проблема. Я вышла замуж за разведенного. Все было хорошо, но вскорости у нас начались скандалы, и я стала болеть. Соседка повела к гадалке. Та мне сказала, что мою фотографию соперница – первая жена моего мужа положила в гроб и потому я стала болеть. Мне стало страшно, и не очень в это хочется верить, но не знаю, возможно ли такое? С уважением Мариам Т».

«Несколько лет назад у нас умерла бабушка. В день похорон я стала поправлять покрывало, которым была прикрыта покойница. Вдруг под покрывалом я нашла пачку фотографий. Мы с родственниками стали их рассматривать – все лица были нам незнакомы. И кто их положил в гроб, мы не могли понять. Майя М.»

КОММЕНТАРИИ парапсихолога ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ. Вот вам и ответ на вопрос, который вас мучает, уважаемая Мариам. Человек может верить или не верить, но какие-то явления существуют независимо от его веры. А такие колдовские ритуалы существуют. Тем людям, чьи фотографии в гробу бабушки нашла Майя повезло – их не закопала с покойником, и нет гарантии, что ваше фото соперница не положила в гроб – возможно и такое!

«У нас всегда в доме был достаток. Все мы занимались своим бизнесом – работали без выходных. Помогали, по мере возможностей, и родственникам, и знакомым. Но как говорить – не сделай добра – не получишь зла! В семье у нас начались болезни. Вроде никто у нас не жаловался на здоровье, тут все деньги стали уходить на врачей и лекарства. Я со свекровью обратилась к гадалке. Она нас огорошила, сказав, что наши семейные фотографии завистники закопали на кладбище. Не хочется в это верить. А с другой стороны, как в это не поверить – когда в семье все болеет без причин, да и не помогают ни врачи, ни лекарства. Существует ли такой ритуал – закапывания фото людей на кладбище? И что нам делать? Тамари С.»

КОММЕНТАРИИ парапсихолога ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ. Уважаемая Тамари, а вот ответ на ваш вопрос.

«Я с двадцати лет зарабатываю на жизнь тем, что смотрю за могилами – убираю, крашу, сажаю цветы. Работаю на кладбище уже 40 лет. Сколько в людях зла, я знаю по находкам, которые я нахожу на некоторых могилах. А находки настолько страшные, что иногда хочется оставить свою работу и бежать куда подальше! Но что делать? Надо на что-то жить. Находила я на могилах закопанные закрытые замки, вещи и фотографии – очень много фотографий. А сколько их еще закопано! Первый раз, когда еще только начинала работать, я показала страшную находку старой женщине, которая убирала могилы много лет. Старая Маро перекрестилась, взяла меня за руку и завела в церковь. Там она долго читала надо мной молитвы.



- 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**

Потом она мне объяснила, что этот предмет – порча и его нельзя брать в руки, иначе можно заболеть и умереть, ведь на кладбище делают порчи на смерть! Маро дала мне много советов как убежеть от кладбищенской порчи. Много лет прошло со дня той первой находки – сколько в людях зла!»

«Несколько лет назад я вышла замуж. Свекровь меня сразу невзлюбила – она жутко ревновала своего сына ко мне. Доходило даже до того, что мой муж при матери боялся сказать мне хорошее слово или обнять. Очень с мужем хотели детей, но ни как не могла забеременеть. Врачи разводили руками – все в норме и у меня, и у мужа, а беременность не наступает! Подруга повела к ясновидящей. Та мне сказала, что на меня сделан инволт –восковая кукла, которая закопана на кладбище и что эта кукла проткнута иголками. Это и есть причина моего бесплодия. Она также сказала, что это работа моей свекрови. В то, что свекровь мне желает зла я охотно поверила. Свекровь проклинала меня в лицо и из-за этого нам с мужем пришлось снять квартиру. Но вот, что существует восковая кукла, мне верить не хотелось – это какое-то средневековое времен Мариин Медици. Возможно ли такое? И можно ли мне помочь, если это правда? Натия Г.»

Милая Натия! Помочь вам трудно, но все получится, если не будете с этим тянуть. Существует и такой вид порчи- инволтирование. Этот метод был в арсенале черных магов в сред-

ние века, существует он и сейчас. Приходите, мы вам обязательно поможем. И вот ответ на ваши проблемы. В архиве нашей Ассоциации таких случаев много. Вот один из них.

«Я с матерью ходила на могилу бабушки. Перед пасхой хотелось прибрать могилу. Мама стала копать землю, что-бы посадить цветы. И вдруг обнаружил восковую куклу, проткнутую большими иголками. Мы удивились этой находке. И выбросили ее в мусор. А на второй день с матерью случился инсульт. Я в руки куклу не брала, поэтому не заболела. Я очень вам благодарна, что вы, г-жа Ольга помогли моей матери – поставили ее на ноги! Чужая порча на смерть перешла на мою мать и если бы не ваши сеансы, лежать бы моей маме в могиле!».

А БЫВАЕТ И ТАК! Рассказ МАРИАННЫ Б. «Моя история началась в середине 70 –х годов прошлого века. Я училась в шестом классе, когда трагически погиб мой одноклассник, который был в меня влюблен и все об этом знали. Его мать положила мою фотографию в гроб, желая, чтобы покойный был счастлив и фото любимой девочки было с ним. Она не желала мне зла, но вся моя жизнь разделилась на до и после. ДО, я была счастливой и здоровой девочкой. ПОСЛЕ... болезни, операции и лекарства, швы по всему телу. В 90 –х добралась до Кашпировского. Он мне отказал. Не знаю, чем бы все закончилось, если бы судьба не свела бы меня с парапсихологом Ольгой Александровной Бибилашвили (Рудой). Теперь я здорова, любима и счастлива. Огромное спасибо мастеру своего дела ОЛЬГЕ!»

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, 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.



# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Тест-диагностика

### Нет ли у вас анемии?

Ответьте на следующие утверждения.

Ответ «нет» - 0 баллов, ответ «да» - 1 балл.

1. Вы быстро утомляетесь, плохо переносите привычные нагрузки.
2. Вы редко бываете на свежем воздухе.
3. Вы часто отмечаете резкое ухудшение работоспособности.
4. Вы стали невнимательны, рассеянны, вам трудно сосредоточиться.
5. Вы легко подхватываете простуду.
6. У вас часто бывает головокружение и головная боль.
7. Вы много нервничаете, страдаете бессонницей.
8. После подъема по лестнице, прогулки быстрым шагом, утренней зарядки у вас перехватывает дыхание, а сердце бьется бешено.
9. Иногда у вас в глазах темнеет, перед ними маячат черные точки - мушки.
10. Вас беспокоит чувство онемения в руках и ногах, а также ощущение, что покалывают тысячи иголок.
11. Кожа у вас бледная и сухая, с сероватым оттенком, на щеках и губах - ни кровинки.

#### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**0-3 балла.** Все в порядке, признаков анемии у вас нет.

**3-5 баллов.** Еще чуть-чуть - и начнется легкая степень анемии. Налегайте на богатую железом пищу.

**5-10 баллов.** Вам явно не хватает железа - сдайте анализ и обратитесь к врачу.

**11-16 баллов.** Все признаки анемии. Помимо анализа на гемоглобин, необходимы исследования желудочного сока, мочи и кала на скрытую кровь, консультации гастроэнтеролога и гинеколога.

тлым или желтушным оттенком, на щеках и губах - ни кровинки.

**12.** У вас потрескалась кожа в уголках рта, на руках и ногах.

**13.** В последнее время ваши волосы потускнели, стали выпадать и сечься.

**14.** Ваши ногти легко ломаются, испещрены поперечными и продольными бороздками.

**15.** Вы страдаете язвенной болезнью, гастритом, геморроем.

**16.** Ваши вкусовые пристрастия изменились - тянет погрызть мел (известь, сухую крупу).

### Любая травма

#### опасна для мозга

Считалось, что только тяжелые черепно-мозговые травмы провоцируют заболевания мозга, в том числе слабоумие - болезнь Альцгеймера. Однако, недавние исследования показали: любые, даже незначительные сотрясения мозга способны привести к такому печальному финалу, в том числе в молодом возрасте. Особенно в сочетании с наследственной болезнью мозга.

#### Перед сном не думай о плохом


Ученые не рекомендуют ложиться спать в плохом настроении. Ночной сон может закрепить негативные воспоминания в мозге, и от них будет трудно избавиться. Ночью воспоминание о плохом переходит в ту область мозга, которая связана с долговременной памятью, и избавиться от него сложнее. Лучше ложиться спать, решив свои дневные проблемы.

#### Кофе для памяти

Три чашки кофе в день - универсальное средство от потери памяти в пожилом возрасте. Последние исследования показали: натуральный кофе наполняет организм мощными биологически активными веществами, повышающими умственные способности, которые теряются с возрастом. У пожилых людей, полностью отказавшихся от кофе, риск стать забывчивым намного выше, чем у их сверстников, выпивающих 2-3 чашки кофе в день.



## ДИАЛИЗ ПО-ДРУГОМУ

 Три раза в неделю муж проходит процедуру гемодиализа. Недавно врач предложил перейти на новый вид диализа, который позволяет лечиться дома. Расскажите о нем.

**Н. Терехина.**

С помощью этой процедуры очищают кровь от токсинов, используя специальный раствор. Новый вид диализа называется перитонеальный. Это вид заместительной почечной терапии. Суть процедуры: через катетер, вживленный в брюшную полость больного, вводят специальный диализирующий раствор, а затем через некоторое время сливают его. Операция по введению катетера несложная, часто проводится под местным наркозом. Катетер - это небольшая гибкая трубочка, имеющая с обеих сторон специальные манжеты,

которые защищают организм от попадания инфекции. Один конец трубочки вживляется в подкожную ткань, другой выводится в брюшную полость.

После операции пациент может выписаться через 2-3 дня. Но желательно побыть в стационаре недельки две, чтобы пройти курс обучения проведения перитонеального диализа. Главное преимущество этой процедуры: больной не привязан к больнице, как при гемодиализе. Он может самостоятельно проводить очищение крови в домашних условиях. Другие плюсы этого метода: гемо-

диализ проводится 3 раза в неделю, а перитонеальный делают 4 раза в день, а значит, кровь лучше очищается от токсинов. Также меньше риск инфекционных осложнений. Катетер вставляется один раз на 5 лет. При гемодиализе 156 раз в год вводится игла в кровеносное русло. Перитонеальный диализ подходит людям любого возраста, особенно детям. Не надо месяцами жить в больнице, можно ходить в школу. Не страдает психика ребенка.

**P.S.** У перитонеального диализа есть и недостаток. К сожалению, этот метод недолговечен. Через 5-10 лет брюшина утрачивает способность выводить токсины, и пациент снова переходит на гемодиализ, пока не появится возможность трансплантации почки.

**Е. Попов, уролог, врач II категории.**



# СЕКС В ОСОБОМ ПОЛОЖЕНИИ

**Как интимная жизнь во время беременности может повлиять на здоровье плода? Эта тема является для будущих родителей одной из самых актуальных.**

**С**ексуальная жизнь женщины во время беременности имеет свои особенности. Рассмотрим наиболее частые вопросы, которые задают в кабинете врача-гинеколога.

## Можно ли жить половой жизнью?

Беременность - это норма, а не патология. А потому женщина должна жить полноценной жизнью - правда, с учетом особенностей ее нового состояния. Интимные контакты в этот период не только допустимы, но и полезны. Регулярный секс повышает в организме женщины уровень гормонов, способствующих нормальному протеканию беременности. Они подготавливают матку к родам, обеспечивая в будущем ее хорошее сокращение. В крови будущей мамы во время секса повышается и количество гормонов счастья - эндорфинов, что благоприятно сказывается на ее эмоциональном состоянии и протекании беременности в целом. Кроме того, устраняется застой крови в сосудах малого таза и ускоряется выведение продуктов жизнедеятельности плода из организма беременной - а значит, снижается риск токсикоза.

## На каких сроках секс безопасен?

Не рекомендуется жить половой жизнью до 12 недель и после 36-й недели.

На ранних сроках (до 7 недель) сокращения матки во время интимной близости могут вызвать потерю плода, который еще недостаточно хорошо закрепился. До 12-й недели у женщины прекращается токсикоз. Далее наступает относительно безопасный период.

На поздних сроках (примерно за месяц до родов) организм будущей матери начинает интенсивно готовиться к предстоящему событию: матка периодически сокращается, опускается предлежащая часть плода, открывается канал шейки матки,

понижается свертываемость крови, чтобы во время родов и после них не было маточного кровотечения. Секс в этот период может спровоцировать роды. При половом возбуждении в крови женщины повышается уровень окситоцина, который заставляет матку сокращаться. Такое же воздействие оказывает гормон простагландин, содержащийся в сперме мужчины. Однако, если женщина «перехаживает» срок, то сексуальные контакты, наоборот, рекомендованы - чтобы стимулировать родовую деятельность.

## Можно ли травмировать плод при контакте?

Нет. Малыш надежно защищен плотным мышечным каркасом матки, плодным пузырем и околоплодными водами. К тому же, довольно длинная шейка матки (от 3 до 4,5 см) создает дополнительную защиту от внешних воздействий.

## Какие позы предпочтительны?

Позы должны быть щадящими, во время сношения не должно оказываться давления на живот. Под запретом миссионерская позиция (мужчина сверху), особенно после 20-й недели.

Безопасна поза на боку - как лицом к партнеру, так и спиной к нему. Менее комфортна, особенно на более поздних сроках, коленно-локтевая (мужчина сзади) - она дает нагрузку на поясничную область. От «позы наездницы» (женщина сверху) лучше отказаться,

## Когда нужен половой покой?

Интимная жизнь не рекомендуется при:

- ✿ многоплодной беременности,
- ✿ угрозе прерывания или преждевременных родов,
- ✿ предлежании или низком прикреплении плаценты,
- ✿ если предыдущая беременность закончилась выкидышем или преждевременными родами.

так как она требует от партнерши больших физических усилий.

**✓ Важно!** При возникновении кровотечения или тянущих болей внизу живота во время или после интимного контакта следует обратиться к врачу.

## Почему во время беременности повышается либидо?

При быстром росте матки начинается рост большого количества кровеносных сосудов и нервных окончаний. В результате усиливается приток крови к органам малого таза, влагилицу, клитору - и, как следствие, возрастает половое влечение.

Но так происходит не всегда: иногда женщина во время беременности вообще теряет интерес к сексу. Это может быть связано с изменением гормонального фона, токсикозом, молочницей, тянущими болями внизу живота, депрессивным состоянием.

## Допустимы ли другие виды секса?

Оральный секс опасен для нормально протекающей беременности не представляет. Куннилингус вполне допустим, если половой партнер не болен ОРВИ или простудой и не имеет герпетических высыпаний на губах или крыльях носа: в противном случае не исключено инфицирование половых путей женщины.

А вот анальный секс лучше не практиковать. В этот период кровеносные сосуды женщины становятся проницаемы для возбудителей инфекционных заболеваний. Повышается и риск возникновения геморроя, кровотечения и воспаления анального отверстия. А случайное занесение кишечной флоры во влагилицу грозит бактериальным вагинозом - одной из причин выкидышей, разрывов оболочек плода или преждевременных родов.

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



**Опущение матки диагностируют у каждой четвертой женщины от 30 до 45 лет и у каждой третьей – в более старшем возрасте.**

## Она упала - вы пропали...

**Такой случай...** Третий сын Анны родился крупным - 5 килограммов. Роды были тяжелыми. Рожала Анна сама, но быстро вошла в норму. И через положенный месяц супруги занялись сексом. Дискомфорт Аня почувствовала после бурной ночи, но не придавала неприятным ощущениям особого значения - роды же недавно были, не все, видно, зажило. А на другой день стала беспокоить поясница, занял низ живота, мочиться бегала в туалет очень часто. Анна пошла в поликлинику, там ей поставили диагноз цистит (воспаление мочевого пузыря). После лечения стало лучше. Но буквально через неделю начала опять бегать часто в туалет. Пошли месячные. Анна обрадовалась: после родов все налаживается. Но в последний день месячных вдруг почувствовала: во влагалище что-то мешает. Неужели тампон там оставила? Так нет, в последний день она всегда пользовалась прокладками...

На следующий день, когда Анна отодвигала от стены детскую кроватку, чтобы протереть под ней пол, резко схватило живот и поясницу. И случилось невероятное: в трусах она ощутила что-то, вылезшее из влагалища. Обмирая, Анна нащупала теплый кожистый комочек, он уходил во влагалище. В ужасе женщина вызвала скорую.

Приехавшие врачи определили: у женщины выпала матка! Выпавший орган Анне вернули на место и рекомендовали обратиться к гинекологу. Он-то и поставил точный диагноз: опущение стенок влагалища, матки, мочевого пузыря.

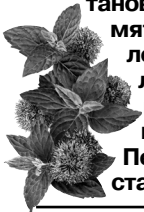
Почему это случилось? Матка и влагалище держатся в малом тазу на связках, скрепленных с тазовыми костями и крестцом. Снизу матку удерживают сухожилия и связки промежности. Если связочный аппарат ослаблен и растянут, он не может выполнять свои функции, и матка под действием силы тяжести опускается вниз. Пролапс (опуще-



ние) может быть незначительным. Главные его симптомы: учащенное мочеиспускание и стрессовое недержание мочи при кашле, натуживании, поднятии тяжестей. При сильном опущении матка может выпасть - целиком выйти за пределы половой щели. Приходится вправлять ее самостоятельно или с помощью врача. Обычно этим недугом страдают дамы в климактерическом возрасте: половых гормонов у них становится меньше, и связки ослабевают. Но иногда пролапс матки возникает и у молодых женщин. К ослаблению связок ведут тяжелые роды, разрывы промежности, поднятие тяжестей. Лучшее лечение - хирургическое. Матку хирург подошьет к брюшной стенке и зафиксирует в этом положении. Тогда она не станет провисать и выпадать.

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

**П**риступы рвоты при беременности можно остановить с помощью мятной воды. Залейте 1 ст. ложку листьев мяты 1 л кипятка. Настаивайте 5-10 минут. Пейте как чай (3-4 стакана в день).



### Кое-что новенькое

Для защиты от нежелательной беременности сейчас используются оральные контрацептивы, влагалищные кольца, презервативы. Но скоро в аптеках появится новый контрацептив. Это маленький одноразовый шприц, уже содержащий нужную дозу гормонального противозачаточного препарата. Его вводят подкожно один раз в 3 недели. Инъекцию можно сделать самой в домашних условиях. Контрацептив уже продается в 69 развивающихся странах и стоит один доллар.

## МИОМА И БЕРЕМЕННОСТЬ

**На ваши вопросы отвечает хирург-гинеколог, врач высшей категории Ирина КАЦ.**

**- Может ли миома препятствовать наступлению беременности?**

Миома матки чаще мешает не наступлению, а вынашиванию беременности и может быть причиной бесплодия. Как правило, женщина бесплодна, если узлы расположены непосредственно в полости матки или на границе с ней, хотя беременность встречается и при такой локализации узлов. Все зависит от размера, места нахождения и количества миоматозных узлов. Это может определить только опытный врач. Он должен решить, что будет более опасным - беременность при наличии миомы или возможные осложнения

после удаления миомы? Ведь избавляя от миомы матки, хирург создает другие проблемы, которые отражаются на возможности забеременеть и выносить ребенка.

**- Нужно ее удалить, а потом уже беременеть?**

Если беременность возникла при наличии миомы, сразу паниковать не стоит! Все зависит от размера узлов и места их расположения. При грамотном наблюдении вполне возможно нормально доносить и родить здорового ребенка. Особенно, если женщина в возрасте до 35 лет без тяжелых заболеваний половой сферы. После 36 лет риск возрастает, особенно если узлы миомы более 5 см, а также

если миома находится в шейке матки. Поэтому, ведение беременности, родов и послеродового периода, а также выбор способа лечения у женщин с миомой должны быть строго индивидуальными.

**- Говорят, что беременность избавляет от миомы, кисты и мастопатии?**

В молодом и среднем возрасте на фоне беременности могут рассасываться небольшие функциональные кисты яичников, может восстанавливаться состояние молочных желез при мастопатии. Иногда на время исчезает эндометриоз. Но про миомы матки такого уже не скажешь. Во время беременности они ведут себя непредсказуемо. Стоит ли добровольно рисковать?



# Дружите с инсулином

У многих больных пик сахара в крови приходится на утро.

Поэтому гормон лучше вводить сразу после пробуждения.

холодильнике фольгу. Часа на два этого хватит, чтобы инсулин не испортился. А лучше купить специальный контейнер для хранения инсулина.

инсулина. Для этого поверните циферблат шприц-ручки против часовой стрелки, пока в окне индикатора не появится число, соответствующее требуемой дозе. Одной рукой возьмите складку кожи большим и указательным пальцем, а другой введите иглу у основания складки. Медленно выньте иглу из кожи, чтобы из места укола не вытек инсулин. Отпустите жгущую складку.

## Как дополнение к диете, и не только

При диабете организм производит недостаточно инсулина и не может его правильно использовать. Поэтому больным людям приходится принимать инсулин как лекарство. Чаще всего инсулин выписывают больным диабетом I типа. При сахарном диабете II типа инсулин назначают как дополнение к диете и таблеткам, снижающим уровень сахара в крови.

## Хранить лучше в холодильнике

Хранить ампулы с инсулином нужно в упаковке, в защищенном от света месте при температуре от плюс 2 до плюс 8 градусов, лучше всего в холодильнике. Начатый флакон держат при комнатной температуре (до плюс 25 градусов) в темном месте не больше недели, в холодильнике - до 4 недель. Отправляясь в дорогу, инсулин можно завернуть в заранее охлажденную в

## Как узнать, не испорчен ли инсулин

Перед тем как сделать инъекцию, рассмотрите содержимое флакона. Растворы простых инсулинов должны быть совершенно прозрачными. Если внутри плавают хлопья или появился осадок, значит инсулин пришел в негодность и его нужно выбросить. Пролонгированные препараты выглядят как мутные растворы. Перед процедурой флакон нужно покатавать в ладонях, чтобы жидкость приобрела однородный матовый оттенок. Если этого не происходит, инсулин не годится для инъекций.

**Инсулин и другие препараты, назначенные при диабете, в жару быстро теряют свои свойства.**

## Перед тем как уколаться

Вымойте руки теплой водой с мылом и протрите место инъекции спиртом. Шприц-ручку с инсулином длительного действия нужно несколько раз перевернуть, чтобы раствор равномерно перемешался. Наберите необходимую дозу

## Гормон лучше вводить утром

У многих больных пик сахара в крови приходится на утро. Поэтому гормон лучше вводить сразу после пробуждения. Скорость всасывания инсулина зависит от места его введения. Чем больше жира в теле, тем лучше всасывание. Инсулин короткого действия вводят в область живота, пролонгированный - в бедро или ягодицу. Не делайте укол в одно и то же место, ежедневно отступайте на 1,5-2 см, чтобы не было шишек. Через такие уплотнения инсулин всасывается медленнее, а это значит, что в кровь его поступит недостаточно.

**А. Резник, эндокринолог, врач высшей категории.**

# ПОДЪЕМ!

Эти советы пригодятся тем, кому по утрам трудно расставаться с подушкой.

- ✓ Хотите спать - ложитесь спать. Даже если, по вашему мнению, еще слишком рано/Дополнительные час или два сна помогут вам чувствовать себя более бодрым и свежим.
- ✓ Прогуляйтесь во время обеденного перерыва. И вообще старайтесь проводить больше времени на открытом воздухе. Так вы увеличиваете шансы на здоровый сон и легкое пробуждение.
- ✓ Перенесите утреннюю пробежку на вечер. Отложите ранние подъемы до весны, а пока занимайтесь по вечерам. Доказано, что вечерние упражнения более эффективны.
- ✓ Перед сном пообещайте себе на завтрак что-нибудь вкусненькое. И не ешьте на ночь. Утром проснетесь с ощущением легкого голода. А мысли о

- том, что вас ожидает обещанное лакомство, быстро поднимут вас на ноги.
- ✓ Старайтесь не смотреть телевизор после 20.00. Синий свет экрана подавляет выработку мелатонина - регулятора сна и суточных ритмов. Лучше займитесь рукоделием. Это занятие успокаивает.
- ✓ Попробуйте спать с открытым окном. Организм ночью вырабатывает большое количество углекислого газа. Оставьте открытым окно, и будете лучше высыпаться.
- ✓ Поставьте будильник подальше от кровати, например, в дальнем углу спальни, за дверью или вообще в другой комнате - это однозначно поможет вам встать с кровати, чтобы его выключить.
- ✓ Просыпайтесь под приятную музыку. Забудьте про

резкий и громкий сигнал будильника. Сейчас в магазинах продаются будильники, которые имитируют восход солнца, сопровождаемая его нежной музыкой.

- ✓ Подумайте об интересном деле или встрече, которые запланировали.
- ✓ Подвигайтесь в кровати, когда проснетесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, разомните уши, улучшив кровообращение головы, потрите ладошки.
- ✓ Перед завтраком выпейте стакан воды. Она очистит пищеварительную систему и подготовит ее приему пищи.
- ✓ А теперь откройте окно и сделайте несколько глубоких вдохов. Это избавит от сонливости и улучшит кровообращение.
- ✓ Не поддавайтесь искушению поспать еще полчаса. Приучите свой организм ложиться спать и вставать четко в одно и то же время.

**Е. Донцов, врач-сомнолог.**

## Не заменяйте воду соком

Люди, которые выпивают меньше двух стаканов воды в сутки, вредят своему здоровью, повышая риск развития ожирения и сахарного диабета. Такой вывод сделали французские ученые. Они установили четкую взаимосвязь между уровнем сахара и количеством выпитой воды. Причем учитывалась только чистая вода, а не чай, кофе, соки или лимонад. Оказалось, что при нехватке воды в организме происходят гормональные сдвиги, в результате которых растет аппетит и нарушается регуляция уровня сахара в крови.

## Опасна не только жара

Ученые установили, что для диабетиков опасна не только палящая жара, но и вполне нормально переносимая другими людьми температура 26-29 градусов. При диабете человек усиленно потеет, поэтому организм теряет влагу очень быстро даже при небольшом перегреве. Это может привести к резкому скачку сахара в крови, обезвоживанию и тепловому удару. Кстати, инсулин и некоторые другие препараты, назначаемые при диабете, в жару быстро теряют свои свойства. К тому же кожа диабетиков очень чувствительна к солнечным лучам, у них быстрее возникают ожоги, что грозит развитием инфекции.



**БЫВАЕТ, ЧТО ЖЕЛУДОК НЕ ПЕРЕВАРИВАЕТ ПИЩУ. А ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, МОГУТ БЫТЬ ПЛАЧЕВНЫМИ.**

# ЖЕЛУДОК СТАЛ

## Немного физиологии

Еда попадает в желудок через пищевод. Затем идет процесс ее разложения на белки, жиры, углеводы. Когда возникает чувство голода, организм подает сигнал, и начинает усиленно выделяться соляная кислота для дальнейшего расщепления продуктов. Скорость процесса может быть разной, но, в среднем, для переработки углеводов требуется порядка двух часов, а жиры перевариваются не менее пяти. Однако, бывает, что желудок не переваривает пищу. Речь идет о наличии диспепсии. Что делать и как помочь организму? Ведь последствия заболевания, если не лечиться, могут быть плачевными.

## Почему желудок начинает плохо переваривать пищу

Это неправильно построенный режим питания и подбор меню. Обычно диспепсия появляется у тех, кто ест бесконтрольно, переедая при этом и принимая пищу перед отходом ко сну. Активный образ жизни также может вызвать неприятные ощущения: торопясь и глотая пищу на ходу, человек сам затрудняет работу своему желудку. Ведь переварить большие куски значительно сложнее. В результате такого питания часто возникает атония, то есть ухудшается мышечный тонус желудка. Перемещение пищи при этом очень слабое, а то и совсем оста-

навливается. При ее скоплении усиливается давление на желудочные стенки. Это еще больше снижает тонус желудка.

## Другие причины непереваривания

- ❖ Недостаточное производство секрета из-за гормональной перестройки или при нарушенной работе секреторной железы. В результате может развиваться непроходимость желудка.
- ❖ Скопление вредоносных микроорганизмов на желудочном слизистом слое. Ферменты, требуемые для качественного пищеварения, не выделяются с необходимой скоростью. Желудок плохо переваривает пищу. Происходит ослабление слизистых оболочек, что создает для вредных микроорганизмов отличную среду.
- ❖ Люди, постоянно переживающие стрессы, рискуют иметь слабый желудок.

## Как понять, что желудок плохо работает?

- При остановке желудка появляются такие симптомы:
- ❖ ощущение того, что желудок переполнен, его распирает, вздувается живот;
  - ❖ тошнота, рвота, изжога, отрыжка и боли на голодный желудок;
  - ❖ после еды появляется жжение в грудной полости;



- ❖ непереваренная пища вызывает чувство быстрого насыщения.

## Как улучшить переваривание пищи

Когда желудок не принимает пищу и после еды возникают регулярные боли, в первую очередь надо пересмотреть режим питания.

- ❖ Пищу принимайте дробно, снижая объемы порций и увеличивая их количество. Жирных, острых и тяжелых продуктов должно быть минимум.
- ❖ Последний прием пищи не позднее трех часов до отхода ко сну. Жидкость надо пить не между приемами пищи, а за 30 минут до еды. Или через полчаса после нее. Это снижает концентрацию желудочного сока и облегчает расщепление продуктов.
- ❖ Блюда не должны быть слишком холодными или горячими. Основные способы приготовления - варка или запекание.
- ❖ Поднимайтесь из-за стола с легким ощущением голода.
- ❖ Два дня в неделю ешьте одни постные блюда. Это позволит отдохнуть и желудку, и печени, и поджелудочной.
- ❖ Помогают «завести» желудок настой золототысячника и корица. Заварите 1 ст. ложку травы золототысячника 1 стаканом воды, дайте настояться 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Или десертную ложку порошка корицы залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения и держите на огне 5 минут. Затем профильтруйте и пейте не более 4 ст. ложек за 30 минут до приема пищи.

**Д. Джалилов, врач скорой помощи.**

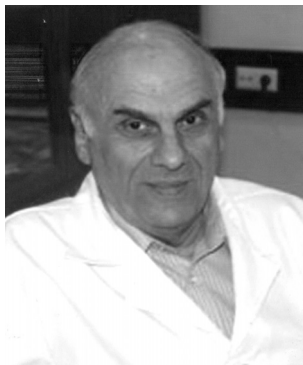
## Как улучшить память

- ➔ От рассеянности поможет настой шалфея. Залейте 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 2 ст. ложки 2 раза в день в течение месяца. Месяц приема - месяц отдыха. Всего надо пройти 3 курса.
- ➔ Чтобы улучшить память при атеросклерозе, 1 ст. ложку семян укропа залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в сутки до еды.
- ➔ Полезен отвар картофельных очисток. Очистите 4-5 средних картофелин не очень тонким слоем. Очистки тщательно промойте и выложите в кастрюлю. Налейте 0,5 л воды и кипятите на медленном огне 15 минут. Остудите до чуть теплой температуры и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Вреда точно не будет.

## Пригодится

- ✓ Масло из крапивы хорошо добавлять в кремы, мази и шампуни. На его основе готовят оздоровительные маски для лица и волос. Лечебное масло из крапивы хорошо хранится. В нем лучше всего сохраняются целебные свойства растения.
- ✓ В чистом виде масло является отличным лечебным средством против морщин, перхоти и выпадения волос.
- ✓ Крапивное масло предотвращает раннее поседение и в отдельных случаях может вернуть естественный цвет уже поседшим волосам.
- ✓ Если втирать в кожу головы крапивное масло за полчаса до мытья волос, то они будут пышными, мягкими и эластичными. А еще улучшится их рост.





**О**бязательно! – не задумываясь, отвечает руководитель Национального института неврологии имени П.Сарадживили, академик **Роман ШАКАРИШВИЛИ.**

– Как правило, у большинства мам трудных или необучаемых детей при разговоре с ними отмечались проблемы, связанные с протеканием беременности и родов: малыши рождались с асфиксией, врачи ускоряли или замедляли естественный ход рождения ребенка. И многим таким детям, к сожалению, не устанавливали диагноз «родовая травма», т.к. они не находились под присмотром невролога после выписки из роддома в первые месяцы жизни. Было упущено драгоценное время, которое чем дальше, тем труднее наверстать.

К сведению родителей, детская неврология базируется на классической неврологии взрослых. В ее сферу входят болезни нервной системы у малышей, возникающие до рождения, во время родов и в первые дни после рождения ребенка. Наследственные и инфекционные, сосудистые и онкологические болезни нервной системы, эпилепсия – все это разделы детской неврологии.

Конечно, существуют различные методы обследования нервной системы у детей. Они используются для уточнения и подтверждения диагноза, выбора оптимального вида лече-

## Нужен ли ребенку невролог?

ния и оценки его эффективности.

Здесь хотелось бы сказать немного о повреждении центральной нервной системы (ЦНС) у новорожденных, продолжает академик. Основными причинами являются: гипоксия, кислородное голодание различной природы и внутричерепная родовая травма, пороки развития головного и спинного мозга, наследственно обусловленные нарушения обмена веществ. Гипоксия занимает первое место среди причин повреждения ЦНС. Она – сложный патологический процесс, при котором уменьшается или совсем прекращается доступ кислорода в организм ребенка, т.е. происходит асфиксия. Она может быть однократной или повторяться, различной по продолжительности.

На втором месте – родовая травма – повреждение новорожденного, вызванное механическим воздействием непосредственно на плод во время родов, когда наибольшую нагрузку испытывает шея ребенка. Следствие этого – различные повреждения шейного отдела позвоночника. При родовой травме, что очень печально, нередко возникает нарушение мозгового кровообращения, вплоть до кровоизлияний. В таких случаях специалист диагностирует гипоксически-геморрагическое поражение ЦНС у новорожденных детей, когда состояние малыша может быть тяжелым. Неврологу придется

принять срочные меры для назначения наиболее эффективного лечения патологии ЦНС.

Нарушение мозгового кровообращения, когда происходит разрыв anomalно развитых сосудов, может вызвать у детей и подростков геморрагический инсульт. Можно ли предотвратить угрозу до ее наступления? К сожалению, многие сосудистые аномалии головного мозга до разрыва никак себя не проявляют, то есть существуют бессимптомно.

Возникновение другого же инсульта – ишемического – у детей возможно в результате проявлений отдаленных последствий родовой травмы шейного отдела позвоночника и позвоночных артерий. Имеющаяся у ребенка патология позвоночника длительного времени может себя и не проявлять. При внимательном же осмотре такого ребенка опытный невролог может увидеть легкую кривошею, напряжение и асимметрию шейно-затылочной группы мышц, снижение мышечного тонуса в руках. Иногда до развития ишемического инсульта у ребенка могут наблюдаться признаки начальных проявлений нарушения мозгового кровообращения – головные боли, головокружения, повышенная утомляемость.

Надо коснуться детей, отметил Роман Шакаришвили, перенесших гемипарез. Гемипарез – это следствие асимметричного поражения головного

мозга. Причинами могут быть кровоизлияния, недостаточное поступление крови, когда пережаты сосуды. Как правило, происходит асимметричное поражение конечностей. Одна рука, нога или они вместе начинают слабеть, медленнее развиваться, поджиматься. Помимо, т.н., скрученности одной ножки или ручки, возможны перекос туловища, неподвижность в шее, когда ребенок смотрит только в одну сторону.

Как показывает практика, все это связано с родовой травмой, но бывают и более поздние причины – тяжелая травма, например, автокатастрофа, инфекция головного мозга, кровоизлияния, не связанные с родами. Дети, перенесшие гемипарез, не могут сосредоточиться на одном занятии, они непостоянны в своих желаниях даже в течение четверти часа, не могут построить программу действий и хватаются за все сразу. А в более же старшем возрасте такие дети становятся моторно не ловкими.

Словом, сказал в заключение нашей беседы академик, при нарушении строения нервной системы у детей, главная роль отводится квалифицированному специалисту – неврологу. Родители должны помнить и знать, что нервная система – это сложные анатомические и физические образования. Она устанавливает единство, целостность организма во всех его реакциях и проявлениях. А головной мозг похож на гигантской мощности компьютер, обрабатывающий информацию, поступающую через органы чувств из внешней среды и внутренних органов.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

✓ У новорожденного ребенка очень маленький желудок, размером с крыжовник.

✓ У младенцев сильно развито обоняние.

✓ Чаще всего дети рождаются с голубыми или серыми глазами.

✓ К 15 годам происходит окончательное развитие глаз у детей.



## Что за диагноз?

Хроническая ишемия нижних конечностей - это постоянная нехватка крови в тканях ног и плохое их питание из-за поражения артерий и мелких сосудов. В результате появляется сильная боль в ногах сначала только во время ходьбы, а потом и в состоянии покоя. В запущенной стадии болезни возникает некроз - ткани начинают отмирать, и ноги приходится ампутировать, чтобы не возникла гангрена, которая может привести к смерти больного.

## Из-за чего возникает ишемия ног?

Медики называют три основные причины. Первая - атеросклероз сосудов на фоне курения. Вторая - сахарный диабет, который поражает артерии. И третья - аутоиммунные заболевания, при которых иммунная система организма начинает уничтожать свои собственные сосуды.



## ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ. ЧТО МОЖЕТ ПРИОСТАНОВИТЬ ТЯЖЕЛЫЙ НЕДУГ И СПАСТИ НОГИ?

# ИШЕМИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Боли мучают уже не только при ходьбе, но и в покое. Это состояние называется критической ишемией нижних конечностей, ткани буквально «кричат», что им не хватает крови. Стадия III Б - это еще и отек. Человек не может спать, всю ночь проводит сидя, спуская ногу с кровати. IV стадия - это трофические язвы, гангрена, ампутация...

**Судьба пациентов с III и IV стадиями болезни печальна: если они не получают эффективную помощь, каждый четвертый (!) погибает в течение года.**

Судьба пациентов с III и IV стадиями болезни печальна: если они не получают эффективную помощь, каждый четвертый (!) погибает в течение года. Часто - от инфарктов,

потому что постоянная боль - это выброс адреналина, спазм сосудов. Боль при ишемии ног такая сильная, что не снимается никакими обезболивающими, пациенты ее не выдерживают и готовы добровольно уйти из жизни, только бы не мучиться. Каждому третьему больному из «красной зоны», чтобы сохранить жизнь, нужна ампутация одной или обеих ног.

## Как спасти ноги?

Прежде всего нужно отказаться от курения и в идеале заниматься ходьбой. Но больные с III и IV стадиями болезни ходить, увы, не могут. Если еще есть и основное заболевание - диабет или аутоиммунная болезнь - требуется помощь хирурга. Важно расширить сосуды, если есть закупорка основного русла, и максимально раз-

вивать мелкие побочные пути кровотока. Но рукоделие в сердечно-сосудистой хирургии достигло своего потолка.

Каждый второй пациент с критической, далеко зашедшей ишемией неоперабелен, таким больным нельзя ставить шунты или стенты. 80% из тех, кому они поставлены, рано или поздно ложатся на повторные операции, потому что снова возникает закупорка артерии тромбом. А 25% больных с критической ишемией врачи помочь бессильны. Они не могут предложить этим больным ни операции, ни эффективного консервативного лечения. Надежды только на новые технологии. В России изобрели генно-терапевтические препараты, которые стимулируют рост мелких сосудов. Неужели в скором времени для тысяч больных появятся спасительные лекарства? Доказать их эффективность и внедрить в практику удалось пока только российским ученым. 85% больных с ишемией ног II и III стадии, которые получали такое лечение, самостоятельно себя обслуживают. При этом, все больные, участвовавшие в испытаниях, из II А перешли в I стадию. 72% пациентов из II Б стадии и каждый третий из III стадии (боли в покое) перешли во II А стадию заболевания. Дистанция ходьбы у них стала больше 200 м. При II стадии болезни сохранность конечностей через 3 года была 100%, при III стадии - 78%.

Практика показывает, что генная терапия помогает даже пациентам с некрозом тканей. Одно но: еще не создан стандарт лечения ишемии ног генными препаратами. Сейчас этим занимаются в США. Вопрос, где быстрее такое лечение войдет в повседневную практику - в России, где оно изобретено и уже зарегистрировано, или в США, - остается открытым.

**Д Парамонов, сосудистый хирург, врач высшей категории.**

## Как развивается эта болезнь?

Медики выделяют 4 стадии ишемии нижних конечностей. Постепенно нарастающую нехватку крови в ногах они определяют по дистанции, которую человек может пройти без боли. I стадия - более 500 м безболевого ходьбы. Дальше человек должен сесть и несколько минут ждать, пока боль отпустит. Ишемию I стадии лечат консервативно. II А стадия - без боли можно пройти 200-500 м, II Б стадия - 200 м безболевого ходьбы (в этой стадии больной уже постоянно должен наблюдаться у хирурга). Еще чуть-чуть - и болезнь перейдет в «красную зону»: III А и III Б стадии, когда

**30-45 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО ДОЛЖНЫ ХОДИТЬ БОЛЬНЫЕ С ПЕРЕМЕЖАЮЩЕЙСЯ ХРОМОТОЙ. Это способствует развитию коллатералей - окольных путей кровотока, обеспечивающих приток и отток в обход основного кровеносного русла. Нередко езда на велосипеде и плавание переносятся лучше, чем ходьба, однако они не заменяют ее.**

**Пригодится**

✓ Зелень дольше останется свежей, если опустить ее стеблями в банку с водой, а сверху накрыть полиэтиленовым пакетиком и поставить в холодильник. Меняйте воду и слегка подрезайте кончики 1 раз в 2 дня.

✓ Меду не место в холоде - пониженная температура убивает в нем всю пользу.

✓ Чтобы сыр не высыхал с отрезанной стороны, смажьте его небольшим количеством сливочного масла. Храните сыр в самых теплых частях холодильника - в ящике для овощей.

✓ Жизнь бананам можно продлить на неделю, если обмотать основание грозди пищевой пленкой.



**Свекольный сок вместо лекарств**

Стакан свекольного сока в день снижает давление у гипертоников, если оно не поддается медикаментозному контролю. К такому выводу пришли английские ученые. Если пить свекольный сок в течение 1 месяца, систолическое давление снизится на 8 мм рт. ст., а диастолическое - на 4 мм рт. ст. И еще свекольный сок - прекрасный энергетический напиток. Он на 16% увеличивает выносливость человека. Это важно не только для спортсменов, но и для больных, страдающих сердечнососудистой недостаточностью и респираторными заболеваниями.



**Гречневая крупа, орехи и мед избавили от опухоли щитовидной железы**

Не так давно у моей самой любимой и близкой подруги заболела мама. Когда она узнала, что у нее опухоль щитовидной железы, очень испугалась. Но потом взяла себя в руки и сказала, что каждый человек - кузнец своего счастья и здоровья. Поэтому начала искать не сложные рецепты, которые можно применять в домашних условиях. И нашла такое средство. Даже не пришлось пить никаких лекарств, только целенаправленно лечиться, не пропуская ни одного приема приготовленного снадобья. Правда, лечилась мама подруги целых полгода и постоянно наблюдалась у врача, чтобы не пропустить ухудшение состояния. Хоть доктор и ругал ее за то, что не ложилась в больницу, но со-

глашался, что состояние с каждым месяцем улучшается.

Итак, мама подруги запаслась гречкой, орехами и гречишным медом. Перебрала гречку, чтобы не было шелухи и неочищенных зернышек. То же самое сделала с орехами - гнилые и старые для лечения не годятся. А мед она купила у знакомой пасечника, поэтому за качество была спокойна. Так вот, тетя Надя брала по стакану гречки, очищенных гречихи орехов и меда. Все перемешивала в стеклянной банке и ела смесь 1 раз в неделю, но целый день. То есть, раз в неделю питалась только целебной смесью и пила чистую воду и травяной или



зеленый чай. В остальное время поддерживала щитовидку продуктами, содержащими йод. Покупала болгарский перец, морскую капусту. И вообще ела больше овощей и фруктов, а мяса немного - 1-2 раза в неделю. От каш на молоке отказалась, варила их на воде с отрубями, морской капустой, посыпала овощами.

Сейчас опухоль практически рассосалась, но каждые 3-4 месяца тетя Надя употребляет целебную смесь 1 раз в неделю в течение месяца. Перед лечением нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вдруг кому-то такое лечение не подойдет?

*Т. Глинкина.*

**Во всем мире люди завтракают по-разному, это зависит от традиций и вкусовых предпочтений.**

**А ЧТО НА ЗАВТРАК?**

→ **Китай.** Китайский завтрак - рис, хлебцы, соевое молоко, горячие закуски, часто жаренные во фритюре.

→ **США и Канада.** Завтрак в основном состоит из йогуртов, фруктов, тостов, булочек.

→ **Средний Восток.** В большинстве арабских стран на завтрак подают питу (местный хлеб) с лавне - кремом-сыром из йогурта. Его также добавляют в супы и делают из него шарики, которые обваливают в травах или специях.

→ **Франция.** Традиционный завтрак - кофе и круассаны. Кофе часто подают с молоком, а также пьют горячий шоколад с кусочками багета с джемом, которые окунают в кофе.

→ **Англия.** Вопреки расхожему мнению, в Англии завтракают не только овсянкой, но и помидорами и грибами, яичницей с беконом, поджаристыми тостами с мармеладом.

→ **Италия.** Традиционный завтрак - теплый кофе с молоком и разнообразным печеньем - бискотти.

→ **Мексика.** В основе мексиканских завтраков

лежит лепешка тортильяс. Едят теплой с очень острым соусом. Часто тортильяс используют вместо ложек: сворачивают в виде кулечка и с его помощью едят.

→ **Индия.** На завтрак подают несколько блюд, обязательно с соусом (чатни), а также чай или кофе с молоком и сахаром.

→ **Германия.** Обычный немецкий завтрак состоит из булочек, масла, джема, разнообразных колбасных изделий с гарниром, вареного яйца всмятку и кофе.

**Сыворотка излечит**

☛ При панкреатите, диабете вечером залейте 2 ст. ложки пропущенной через мясорубку гречневой муки 1 стаканом сыворотки. Утром съешьте вместо завтрака.

☛ От запоров пейте утром натощак сыворотку - кишечник хорошо очищается.

☛ При ларингите, тонзиллите, ангине чаще полощите горло отваром шалфея на сыворотке (1 ст. ложка травы на 1 стакан сыворотки).

☛ Растянули сухожилие? Прикладывайте к больному месту горячие компрессы из сыворотки, меняя их по мере остывания.

## Полезно знать

✓ **Болят печень?** 1 ст. ложку листьев шалфея заварите 1,5 стакана кипятка. Добавьте 1 ст. ложку светлого меда. Настаивайте 1 час и выпейте натошак.

✓ **Чай, заваренный из всего растения тмина, пьют при сахарном диабете.**

✓ **При геморрое в задний проход вставляют кусочек засахаренного меда.**

✓ **Для очищения организма и похудения перед сном надо медленно выпить 6 чайных ложек горячей воды.**

## Отеки рук и ног лечит верба

Надеюсь, что вам поможет рецепт моей землячки! Когда-то она жила в Испании и там ухаживала за пожилой женщиной. Часто лечила ее нашими народными рецептами, за что поощрялась подарками. Испанка та была сердечницей, поэтому у нее постоянно отекали руки и ноги. Моя землячка знала, что отечность лечится вербой. Но где ее взять за границей? Обратилась за помощью к сестре, живущей на юге России, и попросила прислать сухих веток вербы. Дождавшись посылки, принялась за лечение старушки. Вечером хорошую горсть веток вербы бросила в ведро и залила их крутым кипятком. Дала настояться до терпимой температуры, велела больной опустить в ведро отекавшие конечности и держать их до остывания настоя. После этого уложила старушку в постель. На следующий вечер повторила процедуру. Потом то же самое сделала и на третий день. После этого дала бабушке отдохнуть 3 дня и повторила трехдневный курс вербных ванночек. И так с перерывами лечила старушку 3 недели. Отеки сошли и больше не появлялись. Один и тот же настой можно использовать 2 раза, подогрев перед процедурой. Желаю вам скорейшего выздоровления!

**И. Брошева.**

✿ **Сок сельдерея улучшает обмен веществ. Пейте его по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.**

✿ **Пропустите зелень сельдерея через мясорубку и смешайте в равных частях с топленным сливочным маслом. Такая мазь лечит язвы, ожоги и воспаления на коже.**



## НАШИ ПРЕДКИ ИЗДАВНА ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЭТО РАСТЕНИЕ, ЧТОБЫ ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

# МАНЖЕТКА - ЦЕЛИТЕЛЬ

✿ При диарее и дизентерии: 3 ст. ложки измельченной травы залейте 0,5 л кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

✿ Заболело горло? Залейте 4 чайн. ложки измельченной травы 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте 4-5 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

✿ Обильные кровотечения после родов, а также в период климакса остановит такой настой: 1 чайн. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день через 20 минут после еды.

✿ При цистите, колите, пиелонефрите: 1 ст. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, доведите до кипения и настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по

1/3 стакана настоя три раза в день за 10-15 минут до еды.

✿ От язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: 3 чайн. ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана теплого настоя, добавив мед по вкусу, 4 раза в день за 30 минут до еды.

✿ Ревматоидные боли в коленях снимут ванны с манжеткой: 100 г измельченной травы залейте 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите и вылейте в ведро с водой температурой 37-38°. Принимайте ножные ванны на ночь по 10-15 минут, после чего укутайте больные суставы. Курс - 7-10 процедур.

✿ От белей: 50 г измельченной травы (упаковку) залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и отожмите сырье, долейте кипяченой водой до 0,5 л. Используйте настой для спринцеваний два раза в день - утром и вечером.

## Сколько нужно спать?

→ Новорожденным от 0 до 3 месяцев: 14-17 часов в сутки.  
→ Грудным детям от 4 до 11 месяцев: 12-15 часов.  
→ Детям в возрасте 1-2 лет: 11-14 часов (ранее было 12-14).  
→ Дошкольникам - от 3 до 5 лет: 10-13 часов.  
→ Школьникам в возрасте от 6 до 13 лет: 9-11 часов.

→ Подросткам в возрасте от 14 до 17 лет: 8-10 часов.  
→ Молодым людям от 18 до 25 лет: 7-9 часов.  
→ Взрослым от 26 до 64 лет: 7-9 часов.  
→ Пожилым людям от 65 лет и старше: 7-8 часов.

## НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ БАБУШКУ

Мне часто родители рассказывали, как меня в год с утра относили к бабушке, а забирали ночью, так как раньше было трудно устроить ребенка в детские ясли-сад, а родители оба работали на заводе по 12 часов.

Бабушка жила в длинном бараке, где только комнаты, а вода и туалет - на улице. Но у нее было очень уютно, чистота и порядок, а аромат лекарственных трав, листьев, цветов дурманил, успокаивал и давал силы. Я с детства знала многие травы, корни растений, кору деревьев, знала, как ими лечиться. Вот и хочу поделиться несколькими рецептами, которые использовала бабушка в лечении.

✓ Для улучшения желчеотделения поможет настой из листьев или почек березы. Залейте 2 ст. ложки листьев березы (или 1 ст. ложку почек) 0,5 л кипятка, добавьте немного питьевой (чайной) соды, чтобы растворились

смолистые вещества, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

✓ Чтобы восстановиться после гриппа, ангины, воспаления легких, бабушка заливала кипятком сухие ягоды земляники и шиповника, добавляла к ним листья черной смородины и мяты.

✓ При зобе залейте 1 ст. ложку листьев земляники 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✓ Мочегонный настой из листьев земляники. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/2 стакана в течение дня.

✓ При диабете бабушка рекомендовала есть очищенный корень лопуха в сыром виде. Через 1-2 недели сахар в крови нормализуется.

**Л. Бакланова.**







**Свекла не только содержит в себе полезные микроэлементы и витамины, но и помогает очистить организм от токсинов и продуктов обмена. При этом, детоксикация с помощью свеклы имеет свои особенности.**

## ДЕТОКС-СВЕКЛА

окончания) придерживайтесь здорового питания:

- ❁ исключите из рациона все жареное, жирное, копченое, маринованное, консервированное, а также высококалорийные блюда, фастфуд, кофе и алкоголь;
- ❁ мясные бульоны замените овощными;
- ❁ минимизируйте количество мучного и сладкого;
- ❁ пейте не менее 1,5 л воды в день;
- ❁ ешьте больше фруктов и овощей, в том числе салатов с сырой и отварной свеклой. Например, такой: натереть на крупной терке 1 сырую свеклу, 1 сырую морковь и 1 зеленое яблоко. Заправить 1/2 ст. л. оливкового или льняного масла с добавлением 1/2-1 ч.л. лимонного сока.

✓ *Выбирайте темную свеклу вытянутой формы. 1/4 корнеплода, прилегающую к ботве, следует удалить (там содержатся токсичные вещества, попадающие в свеклу из почвы).*

### Свекольный сок: быстро и эффективно

Самый действенный и вместе с тем наиболее жесткий способ очищения - с помощью свекольного сока.

**Как приготовить?** 100 мл свежевыжатого сока свеклы поместите

на 2 часа в холодильник, не накрывая крышкой, чтобы отстоялся. Образовавшуюся пену снимите, сок аккуратно перелейте в другую емкость, а осадок вылейте. Свекольный сок смешайте со свежевыжатым морковным, капустным, кабачковым, огуречным или яблочным (в пропорции 1:3 или 1:4). Можно добавить 1 ч. л. меда: сок имеет весьма специфический вкус.

**Как принимать?** 1 раз в день перед сном. Если переносимость хорошая, можно увеличить количество приемов до 3 раз в день, за полчаса до еды или в перерывах между приемами пищи. Курс очищения 1-2 недели, в зависимости от самочувствия.

### Свекольный отвар: медленно и безопасно

Более щадящий, поэтому более длительный вариант детокса - с помощью свекольного отвара. Рекомендуется людям с плохой переносимостью свежевыжатого свекольного сока и нарушениями работы ЖКТ.

**Как приготовить?** Натрите на крупной терке большую сырую свеклу, залейте 3 стаканами холодной воды и поставьте на огонь. После закипания варите 15 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Снимите с огня, дайте настояться 1 час. Процедите.

**Как принимать?** По 60-80 мл свекольного отвара 2 раза в день за полчаса до еды или между приемами пищи. Курс очищения - 1 месяц; повторять каждые полгода.

У свекольного детокса есть противопоказания: мочекаменная и желчнокаменная болезни, заболевания почек, сахарный диабет, язвенный колит и диарея, повышенная кислотность желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматоидный артрит, подагра, остеопороз, гипотония (пониженное кровяное давление), склонность к аллергическим реакциям. Поэтому, перед курсовым приемом свекольного сока проконсультируйтесь с врачом!

У нашего организма много врагов: пагубные привычки, плохая экология, стрессы, вредная пища. И все они не лучшим образом сказываются на состоянии здоровья и внешнем виде человека. Но, если свекла каждый день будет на вашем столе, кожа станет чище, улучшатся пищеварение и состав крови, в теле появится легкость, повысится общий тонус. Корнеплод выводит лишнюю жидкость из организма, предохраняя от отеков, очищает печень, кишечник, сосуды. Клетчатка, которой в свекле довольно много, повышает сократительную способность кишечника, заставляя его эффективнее работать.

### Подготовка к очищению

Детоксикацию с помощью свеклы не рекомендуется начинать резко, чтобы организм не испытал стресса.

В течение 8-10 дней (а также весь период чистки и неделю после ее

### Чем еще почистить организм?

**Лимон.** Очищает организм от тяжелых металлов, активизирует обменные процессы и ускоряет сжигание жира. Очень полезна вода с добавлением лимонного сока (без сахара).

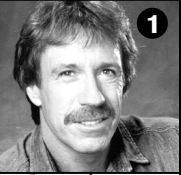
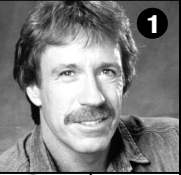


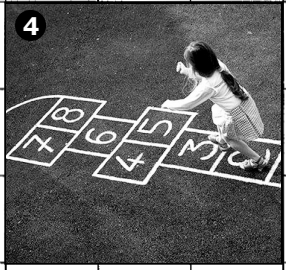
**Яблоко.** Чистит пищеварительный тракт, позволяя организму лучше усваивать питательные вещества из пищи, борется с патогенными бактериями, помогает вывести тяжелые металлы.

**Чеснок.** Выводит из организма токсины, чистит сосуды и делает их более эластичными.

**Грейпфрут.** Снижает уровень «плохого» холестерина в крови, очищает организм от токсинов и продуктов обмена, облегчает самочувствие во время менопаузы.

**Киви.** Не только очищает от токсинов, но и замедляет процессы старения.

**Морковь.** Чистит почки, кроме того, помогает получить более ровный загар. Ешьте салат из сырой моркови, заправленный оливковым маслом, и пейте свежевыжатый морковный сок.

|  |  |                                      |                                    |   |                                       |                                     |  |                                       |   |   |
|--|--|--------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|
|  |  |                                      |                                    |   |                                       |                                     | Коро-<br>вий<br>вирус  | Казах-<br>ская<br>валюта              |  1 |   |
| Родина<br>Кайли<br>Миноуг  | ☺ ☺ ☺<br><b>Вовочка не разговаривал до пяти лет.<br/>И вдруг за завтраком говорит:</b><br>- А почему мне в чай сахар не положили?<br><b>Обрадованные родители:</b><br>- А что же ты раньше-то молчал?<br>- А раньше клали. |                                      |                                    |   | Роман<br>"На но-<br>жах"<br>(автор)   | ...                                 | Карло<br>(сказ.)   | Центр<br>Каме-<br>руна                |    |   |
| Степная<br>антило-<br>па   |  |                                      |                                    |   |                                       |                                     |  |                                       | Свя-<br>щенная<br>гора<br>греков  |   |
|  |  |                                      |                                    |   | По-<br>дош-<br>ва                     |                                     |  |                                       | 1   |   |
|  |  |                                      |                                    |   | Чахо-<br>били<br>по сути              | Брита-<br>нская<br>"копей-<br>ка"   |  |                                       |   |   |
|  | Бунтарь<br>Павел<br>Пестель  | Вол-<br>шебный<br>взмах<br>рукой     | Бремя<br>подсу-<br>димого          |   |                                       |                                     |  | 3                                     |   |   |
|  |  |                                      | 2                                  | Воле-<br>изъяв-<br>ление<br>монарха   | Соци-<br>нистель<br>строек о<br>любви | 2                                   |  |                                       |   |   |
|  | Приз-<br>рачное<br>видение   | Поу-<br>добней<br>табуре-<br>та      |                                    |   |                                       |                                     |  | Чугун-<br>ная ре-<br>шетка в<br>топке | Про-<br>водник<br>на Эве-<br>рест   | Секью-<br>рити с<br>алебар-<br>дами   |
|  |  |                                      |                                    |   |                                       | Худож-<br>ник ...<br>Брюл-<br>лов   | Нидер-<br>ландс-<br>кий жи-<br>вописец   | Эмиль,<br>творив-<br>ший чу-<br>деса  |   |   |
| Штат -<br>сосед<br>Юты и<br>Невады   | 4  | Паль-<br>товая<br>ТКАНЬ              | Сквер<br>культу-<br>ры и<br>отдыха |   |                                       |                                     | Мудрый<br>друг<br>Маугли   |                                       |   |   |
|  |  |                                      |                                    |   |                                       |                                     |  | Пол-<br>пред-<br>жениха               | Собака,<br>лязгающая<br>в лисьи<br>норы   |   |
|  | Продукт,<br>стимули-<br>рующий<br>либидо   | Узелко-<br>вая "де-<br>пеша"<br>инка | 3                                  |  |                                       |                                     |  |                                       |   |   |
|  |  |                                      |                                    |   | Шик,<br>блеск,<br>...                 |                                     |  |                                       |   |   |
|  | Тесовая<br>"пласт-<br>ина"   |                                      |                                    |   | Советс-<br>кая син-<br>тетика         | "Ново-<br>годний"<br>лес            | Леген-<br>дарная<br>пуле-<br>метница   |                                       |   |   |
|  | Отходы<br>после<br>Меч скифа   | Яркий<br>образ<br>актера             | Кар-<br>точная<br>игра             | Вели-<br>чайший<br>боксер   | ДИТЯ<br>двух<br>рас                   |                                     |  |                                       |   | Ти-<br>рольс-<br>кий на-<br>пев   |
|  |  |                                      |                                    | Укреп-<br>ление с<br>валом и<br>рвом  |                                       | Фильм<br>Гордона<br>"Сергей<br>..." |  | Пленник<br>Снеж-<br>ной ко-<br>ролевы |   |   |
| ☺ ☺ ☺<br><b>Четырехлетняя девочка, ко-<br/>торую наказала ее бабушка,<br/>стоит в углу и плачет. К ней<br/>подходит дедушка, который<br/>во внучке души не чает, и на-<br/>рочито строго говорит:</b><br>- Что, бабушка обидела? Сей-<br>час я пойду и уши-то ей оторву!<br><b>Внучка, успокаиваясь:</b><br>- Деда, а сережки мне от-<br>дашь? |  |                                      |                                    | Река на<br>Ближ-<br>нем<br>востоке  | Хвой-<br>ное<br>дерево                |                                     |  |                                       | 4   |  |
|  |  |                                      |                                    | Безжа-<br>лост-<br>ность  | Метод<br>диаг-<br>ностики             |                                     |  |                                       |   |   |

Лицо с обложки



**Алессандро Амбросио:**

**«Я провела 9 лет в статусе невесты и никуда не тороплюсь»**

**Алессандро Амбросио к 35 годам добилась успеха в карьере и личной жизни. Супермодель рассказывает, как ей это удалось.**

У Алессандры очередная фотосессия в Малибу. Вокруг ангела Victoria's Secret суетится огромная команда визажистов и стилистов. Пока они приводят в художественный беспорядок ее слегка выгоревшие на солнце волосы и наносят сияющий бронзер, модель с удовольствием ест аппетитный малиновый чизкейк и одновременно болтает по португальски со своей восьмилетней дочерью Аней через Facetime. На следующее утро Амбросио предстоит лететь по работе в Берлин, а потом в Мадрид, поэтому она старается использовать любую возможность побыть мамой. Вместе с женихом Джейми Мазуром и детьми Алессандро живет неподалеку. Когда съемка закончится, няня привезет четырехлетнего сына модели Ноа.

С бизнесменом, занимающимся

реанимацией винтажных джинсов, Амбросио познакомилась девять лет назад. К тому моменту, когда девушка узнала о беременности, пара встречалась всего несколько месяцев. Такое развитие событий застало влюбленных врасплох, но не оладило их пыл. Узнавать друг друга получше и строить серьезные отношения им пришлось в приемной врача. «Я была так счастлива! Вообще-то я планировала родить первого ребенка в 20, так что к 26 уже почти отчаялась! Мне повезло, что я смогла уйти в декрет на целый год. Victoria's Secret заморозили мой контракт, поэтому я не переживала по поводу работы», — говорит модель. Але (так ее зовут близкие) нашла в Джейми свою идеальную вторую половинку — они дополняют друг друга, как инь и ян. Он шутник, она серьезная. Он го-

товит, она почти нет. Он давно занимается йогой — теперь его увлечение разделяет и Алессандро. Оба очень любят моду, но семья для них на первом месте. «Я переехала в Лос-Анджелес из Нью-Йорка, когда была беременна дочкой, потому что там живет мой жених и его родственники, — рассказывает модель. — Но, если честно, еще до встречи с Джейми я мечтала жить в Калифорнии. Когда поняла, что жду ребенка, у меня не было ни малейших сомнений по поводу переезда — я и раньше присматривала домик на западном побережье США».

У Мазура и Амбросио много общего, в том числе и день рождения — оба появились на свет 11 апреля 1981 года. Тогда их разделяли почти 10 тысяч километров: Алессандро родилась в городе Эрешин на юге Бразилии, Джейми — в Калифорнии.

Это немаленькое расстояние пара преодолела, а вот путь к алтарю — пока еще нет. Прагматичная модель говорит: «Когда-нибудь я обязательно выйду замуж, но сейчас это не первый пункт в списке моих приоритетов. Сами понимаете: если я провела девять лет в статусе невесты, значит, никуда не тороплюсь. К тому же, у меня столько дел, что на планирование свадьбы нет времени. Вот когда график будет посвободнее, смогу спокойно подумать об этом».

Возможно, такое нежелание оформить отношения — попытка сохранить ощущение бесконечного медового месяца. Эту версию подтверждают и сверхромантичные фотографии в Instagram Алессандры: вот парочка целуется, вот они обнимают детей, вот уходят, держась за руки в закат (подпись к этому снимку проста и незамысловата: «Сила любви»). «У нас с Джейми полное взаимопонимание. Мы — словно два заговорщика: я просто смотрю на него и без слов знаю, что он хочет мне сказать».

На вопрос, не собирается ли счастливая пара завести третьего ребенка, девушка отвечает уклончиво. «Может быть. Я пока не сказала себе решительное „да“ или твердое „нет“. Посмотрим, как сложатся обстоятельства. Пока мне все нравится».

Сейчас, когда ее личная жизнь отличается стабильностью, Алессандро с улыбкой вспоминает, что мальчиками и модельным бизнесом заинтересовалась одновременно. «Когда я впервые по настоящему влюбилась, мне было 14 лет», — говорит она. В то же время — в 1996 году — девушка стала финалистка конкурса Elite Model в родной Бразилии, после чего быстро попала на мировые подиумы и журнальные обложки. Похоже, что с годами Але смогла найти собственную формулу



счастья: «Мне кажется, что есть много разных видов любви. Родителей ты любишь одним образом, бойфренда — по другому, но потом у тебя рождаются дети, и ты понимаешь, что это такое — по настоящему беззаветная любовь. А самое прекрасное в жизни — ее хватает на всё и на всех. Очень важно любить то, что ты делаешь, и тех, кто тебя окружает. Я много путешествую и думаю, именно такой настрой помогает мне не падать духом, когда я в разлуке со своими близкими». А случается это довольно часто: ангел Victoria's Secret сотрудничает со множеством модных брендов (в ее послужном списке — гиганты от Dior до Ralph Lauren) и занимается собственной маркой Ale. Она налетала ни много ни мало 6 миллионов (!) миль только с American Airlines. А если к этой впечатляющей цифре добавить рейсы других авиакомпаний, то может получиться расстояние от Земли до Луны. «Я нередко плачу, когда смотрю кино в самолете. В воздухе эмоции зашкаливают, а уж после бокала красного слезы текут ручьем! И, кстати, не понимаю, почему все жалуются на еду в самолетах — мне она безумно нравится. Наверное, дело в том, что я на ней буквально выросла, для меня это своеобразный привет из детства».

Нетрудно догадаться, что любимое направление Але — Бразилия. Здесь она родила детей, которых теперь воспитывает на двух языках: английском и родном португальском. «Как только в моем расписании появляется окно, я беру малышей в охапку и везу их домой, к бабушке». Впрочем, бабушка — мама модели Люсильда — часто и сама приезжает в Лос-Анджелес, чтобы пообщаться с внуками и помочь дочери.

В апреле Александре исполни-

лось 36. Но, как и ее предшественницы вроде Кейт Мосс и Наоми Кэмпбелл, она не намерена сбавлять обороты. «Меня невероятно вдохновляют топ-модели 90-х — по настоящему сильные женщины, которые смогли построить карьеру и остаться востребованными и после 30. Они изменили модную индустрию и открыли для нас двери, о существовании которых мы не подозревали», — говорит Амбросио. И продолжает: «Даже если я прекращу работать моделью, все равно буду ездить по миру, представляя свою линию купальников. Индия, Непал — меня привлекают дальние страны, где я раньше не была».

Ну, а когда она возвращается в Лос-Анджелес, с головой погружается в семейную жизнь: «Я стараюсь проводить как можно больше времени с детьми. Но несколько раз в неделю мы с Джейми ухитряемся выкроить пару часов для нас двоих: укладываем дочку и сына спать, а сами идем в ресторан».

Алессандра и дома легко находит чем себя развлечь: «Я обожаю делать какие-то совсем обычные вещи, на которые не хватает времени. Просто сидеть на диване и смотреть телевизор — это же абсолютное счастье! Примерно так я и провела прошлое воскресенье и в какой-то момент поймала себя на мысли, что последний раз смотрела телик три часа подряд в 17 лет!» Детям она таких вольностей не позволяет: «Я строгая мать, особенно на фоне Джейми, он скорее веселый папа. Если с детьми нужно серьезно поговорить или что-то им раз и навсегда объяснить — это ко мне».

Недавно Амбросио попробовала свои силы в качестве актрисы — сыграла эпизодическую роль в комедии

«Здравствуй, папа, Новый год» с Марком Уолбергом и Уиллом Ферреллом, а также снялась с Меган Фокс в «Черепашках ниндзя — 2». Впрочем, в отличие от Синди Кроуфорд, которая одно время всерьез надеялась покорить Голливуд, она не питает иллюзий насчет собственных перспектив: «Это не моя новая карьера. Я пару раз появляюсь в кадре и играю практически саму себя. Если бы я решила связать свое будущее с кинематографом, то обязательно пошла бы учиться. Я отлично понимаю, что быть актрисой и моделью — не одно и то же».

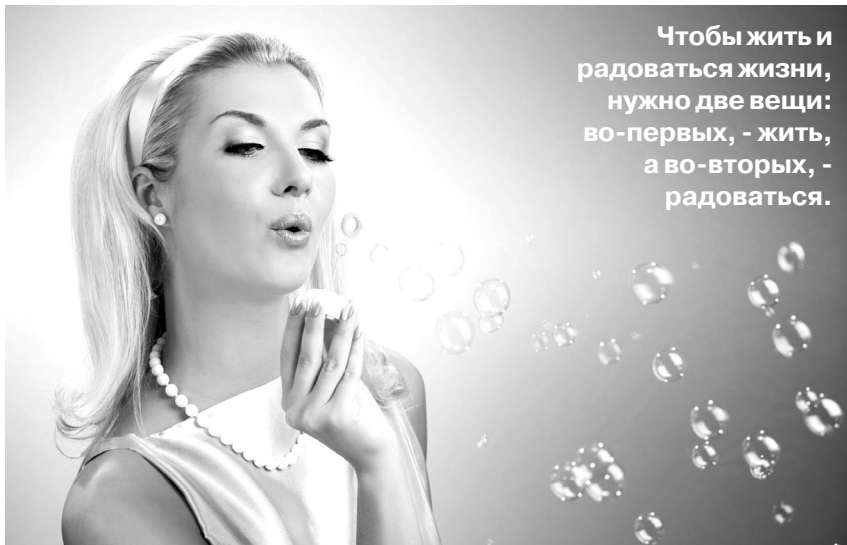
Родители Амбросио, владельцы заправочной станции, приложили массу усилий, чтобы обеспечить будущее своих дочерей: Алессандру в 12 отдали в модельную школу, а ее сестре помогли выучиться на юриста. Но абсолютно счастливым детство будущей звезды не назовешь: 26 лет назад ее отцу Луису поставили диагноз «рассеянный склероз». «Первые симптомы появились, когда папе было всего 30. Он перепробовал все виды лечения, которые существуют, даже альтернативной медициной одно время увлекался. Сейчас ему 57, и он до сих пор на ногах, так что все не так плохо, — говорит модель, которая активно сотрудничает с Национальным обществом по борьбе с рассеянным склерозом в США и Бразилии. — К счастью, пока болезнь его щадит, но кто знает, что будет дальше? Мы стараемся найти лекарство от этой напасти, и я рада, что могу внести свою лепту в этот процесс».

Болезнь отца — сложная тема, ее Але старается избегать. В качестве утешения она отправляет в рот кусочки чизкейка, заговорщически улыбаясь: «Я ни в чем себе не отказываю, но ем крошечными порциями — вот и весь секрет».

Кажется, Алессандра не понимает, какой эффект она производит на других людей и особенно на мужчин. По крайней мере, вопрос о том, не заглядываются ли на нее отцы других детей, когда она забирает дочку из школы, застаёт ее врасплох. «Если честно, я не замечала, — говорит модель. — Я живу своей жизнью, как, впрочем, и любой человек. Ну, а если вдруг со мной кто-то начнет откровенно флиртовать, просто проигнорирую его».

Хорошо, тогда что для нее сексуальность? «Я чувствую себя сексуальной в свитере и джинсовых шортах моего жениха, с морской солью в волосах. Мы, бразильцы, любим все естественное и стараемся вести здоровый образ жизни. Пьем кокосовую воду, едим натуральные продукты. А еще обожаем разные специи, наверное, поэтому мы такие горячие».





Чтобы жить и радоваться жизни, нужно две вещи: во-первых, - жить, а во-вторых, - радоваться.

## НАЧНИТЕ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО!

**Никто не любит нытиков. Вместо того, чтобы менять свою жизнь к лучшему, они тратят энергию впустую, все глубже и глубже погружаясь в тоску и уныние.**

**К**онечно, если девушку бросил любимый человек, то первая реакция - позвонить подружке и проплакать у нее на плече весь вечер. А то и не один. Если из-за интриг на работе вы не получили заслуженное повышение, то хочется попенять на судьбу. Когда мы жалуемся близким людям, мы снимаем «градус» стресса и психологического напряжения. Мы получаем поддержку, любовь и дельный совет в придачу. Так что у жалобы могут быть терапевтический эффект и психологическая польза. Другое дело, если человек находит негатив везде, где можно и нельзя, - тогда пора бить тревогу.

### **ОСТОРОЖНО, САМОРАЗРУШЕНИЕ!**

Постоянное недовольство окружающим миром может иметь серьезные последствия для психики. Часто жалобы - это способ привлечь внимание близких. И постепенно такое поведение входит в привычку. Человек уже специально выискивает негатив в своей жизни, чтобы окружающие обратили на него внимание. Рано или поздно страдалец вообще перестает видеть позитив, закичивается на своих проблемах и уже не может радоваться жизни, даже когда случается что-то хорошее. Портятся отношения с близкими людьми. Они устают от постоянного потока жалоб.

В результате, вместо сочувствия жалобщик сталкивается с раздражением, агрессией, равнодушием. И когда в его жизни случается настоящая беда, никто не спешит к нему на помощь.

Если человек настроен на неприятности, они обязательно его найдут. Помните анекдот: мужчина идет по улице и бурчит себе под нос: «Жена - стерва, начальник - идиот, коллеги - свиньи, работа - дрянь...» А следом бежит его ангел-хранитель: «Ну надо же, какие странные желания! Но что поделаешь? Придется выполнять». Здесь есть доля правды - если вы привыкнете видеть вокруг себя только негатив, то подсознание будет подкидывать все новые и новые доказательства того, что жизнь - это боль и страдание.

### **КАК ПОМОЧЬ ДРУГОМУ**

Что делать, если в вашем окружении есть вечный страдалец? Здесь все зависит от того, насколько вам дорог этот человек. Когда это дальний знакомый или коллега, то в ваших интересах держаться от него подальше. Не пытайтесь найти решение его проблем - вы впустую потратите силы и нервы. Жалобщик найдет тысячу причин, почему он не может последовать вашим разумным советам. А на самом деле он просто не хочет расставаться с привычной и удобной ролью жертвы.

Другое дело, если речь идет о близком человеке, и вас волнует его благополучие. Тогда придется набраться терпения. Для начала вспомните, что главная цель жалобщика - привлечь к себе внимание. Не дожидайтесь этого момента. Возьмите инициативу в свои руки. Расспросите его, как прошел день или как обстоят дела на работе. Старайтесь акцентировать внимание на позитивных моментах. Выпрашивайте все подробности, хвалите, делайте комплименты. Пусть человек видит, что он может рассчитывать на ваше внимание и поддержку не только когда ему плохо и больно.

Когда он начинает жаловаться, не обрывайте его на полуслове. Поохайте и поахайте пару минут, а потом попытайтесь вместе найти практическое решение проблемы. Предлагайте не только советы, но и реальную помощь. Если все это не работает, тогда включайте «метод кнута» - прямо скажите, что вам надоели постоянные жалобы на жизнь. Подчеркните, что вы готовы помочь и советом, и делом, но если страдалец не готов действовать, то вы не готовы выслушивать его нытье.

### **ЕСЛИ ПОМОЩЬ НУЖНА ВАМ**

Вы узнали себя в портрете жалобщика? Если вы действительно оказались в сложной жизненной ситуации, то позвольте себе пожаловаться и сбросить психологическое напряжение. Только на этот раз сместите акценты: вместо того, чтобы снова и снова пережевывать список своих неприятностей, обрисуйте ситуацию и попросите у окружающих совета. Поблагодарите, выберите самую дельную идею и начните воплощать ее в жизнь. Вам кажется, что ничего не получится? Не пытайтесь сразу объять необъятное. Разделите глобальную цель на маленькие выполнимые задачи. Скажем, первым шагом на пути к повышению по службе может стать задача «никогда не опаздывать на работу и всегда вовремя сдавать дедлайны».

Если вы поймали себя на том, что жалуетесь, просто затем, чтобы пожаловаться, то сознательно остановитесь, сделайте паузу и поиграйте в «перевертыши». То есть возьмите ту же самую ситуацию, на которую вы хотели пожаловаться, и найдите в ней хотя бы одну (но чем больше, тем лучше) позитивную сторону и озвучьте ее. Возможно, у вас получится не с первой попытки, но не сдавайтесь! И скоро от вашей привычки действовать окружающим на нервы не останется и следа!

# ОФИСНАЯ ДЕПРЕССИЯ

**В последнее время вас все раздражает: начальник, коллеги, платье секретарши, а рабочие вопросы вызывают скуку? Это офисная депрессия!**

**Ф**инские ученые доказали, что офисные сотрудники подвергаются депрессии намного чаще других служащих. Особенно в зоне риска те, кто проводит в офисе больше 8 часов в сутки. В итоге человека мучают бессонница (или, наоборот, сонливость), нервозность, а работа превращается в каторгу.

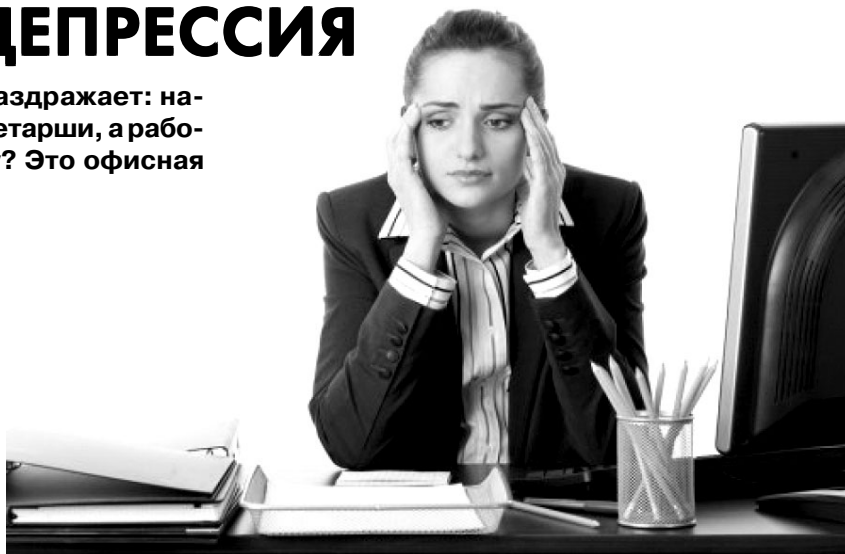
## ПОЧЕМУ ВЫ ХАНДРИТЕ

Когда вы чувствуете, что занимаетесь не своим делом, причину хандры установить несложно. Например, если вы всегда мечтали посетить интересные мероприятия, общаться с людьми, то работа за монитором не может радовать вас. В таком случае нужно найти в себе силы сменить работу или просто не жаловаться. Но, если вас всегда устраивала работа в офисе и вдруг, ни с того ни с сего, вы впали в тоску, то причин тому может быть несколько.

Когда на рабочем месте вы чувствуете себя некомфортно из-за постоянных конфликтов с коллегами и негативной обстановки в офисе, вам не позавидуешь. В такой атмосфере не только работать, но и просто находиться тяжело. Важно наладить отношения с коллегами, а если это невозможно, то свести все личные контакты исключительно на рабочие. Не сплетничайте с «соседями» по отделу о новой пассии замдиректора и не обсуждайте «безвкусный» маникюр коллеги, если не хотите, чтобы ваши слова потом передали тем, о ком шла речь. Оставьте личные разговоры для родных и близких, и вы уберете себя от проблем на работе.

Рутинная, однообразная работа также может стать причиной депрессии. Если вы изо дня в день перебираете одни и те же бумаги, руководите похожими проектами, решаете стандартные задачи и чувствуете, что скоро не выдержите, раскидаете все документы по офису и станцуете на них чечетку, попросите начальство доверить вам новые проекты. Выполняйте дела, которые раньше не брали на себя, предлагайте новые идеи и решения стандартных вопросов, и скучать точно не придется.

Если вы предъявляете к себе высокие требования и считаете, что



работу нужно выполнять идеально, постоянно соревнуетесь с сослуживцами и не даете себе расслабиться ни на минуту, будьте готовы к тому, что вас ждет «выгорание». А значит, апатия, усталость и нервное истощение. Не забывайте, что, помимо работы, в вашей жизни есть другие интересы: хобби, увлечения, встречи с родными и друзьями. Не берите работу на дом и не оставайтесь в офисе до ночи, если вам дорого ваше здоровье.

Плюс ко всему вышеперечисленному добавим работу за компьютером, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Все это влияет на ваше физическое и эмоциональное состояние негативно.

## 7 СПОСОБОВ ПОМОЧЬ СЕБЕ

**1.** Вернувшись с работы, расставьте по комнате свечи. Поужинайте при свечах, понаблюдайте за огнем - он успокаивает. Конечно, идеально для этой цели подойдет



**Милые мелочи из дома будут радовать вас в офисе. Не стесняйтесь обустроить свое рабочее место так, чтобы вам было приятно там находиться**

камин, но, если это невозможно, обратитесь к Интернету. Вбейте в строку поиска «горящий камин, видео».

**2.** Посетите солярий. Небольшие дозы загара в солярии (по 3-5 мин.) восполняют недостаток витамина D в организме, который отвечает за нормальную работу нервной системы. Особенно это актуально осенью и зимой.

**3.** Откажитесь от строгих диет. Отказ от любимых блюд может еще больше загнать человека в депрессию. Если вы следите за фигурой, берите в офис в качестве перекуса творог, бананы, горький шоколад - эти продукты (в небольшом количестве) не вредят фигуре и повышают настроение.

**4.** Возьмите за правило съедать одну грушу в день. Существуют исследования, доказавшие, что ежедневное потребление груши - это хорошая профилактика нервных расстройств, раздражительности, депрессии и бессонницы.

**5.** Больше ходите пешком. Если вы не делаете зарядку и добираетесь до работы на машине, собирая все пробки, попутно ругая других водителей, депрессия может ударить по вам очень сильно. Оставьте машину в двух кварталах от офиса и прогуливайтесь пешком.

**6.** Займитесь медитацией, йогой. Это поможет прийти в себя после тяжелого трудового дня. А ежедневные практики со временем позволят обрести гармонию со своим телом.

**7.** Принесите в офис яркие «цветные точки»: горшок с любимым растением, фотографию домашнего любимца в рамке. Когда почувствуете усталость, отвлекитесь на эти «точки».





# ДАНА БОРИСОВА: «Близкие люди порой страшнее врагов!»

**У известной телеведущей серьезные проблемы: родная мать публично объявила ее наркоманкой. В результате, Дана оказалась в закрытой реабилитационной клинике.**

**П**ервым серьезным успехом в карьере Даны стала познавательно-развлекательная передача «Армейский магазин» на российском Первом канале, куда ее пригласили в 1993 году в качестве телеведущей. Бойкую красавицу-блондинку стали узнавать на улицах, а солдаты-срочники - заваливать любовными письмами. Затем было участие в реалити-шоу «Последний герой - 3», работа в программах «Город женщин», «Принцип домино», «Сегодня утром» и других проектах на центральных телеканалах...

Но сегодня звезду не узнать. Изможденное лицо, вымученная

улыбка, затаенный страх в глазах. Что вдруг стало с телеведущей? Еще 2 года назад у нее была интересная работа, множество поклонников, семья. А сегодня она потеряла все. С телевидения Дана Борисова ушла, сказав, что «в эту помойку она больше не вернется», муж ее бросил, дочку Полину забрал первый, гражданский супруг Максим.

Мама звезды Екатерина Ивановна считает: во всем виноваты наркотики, о чем и объявила на всю страну в программе «Пусть говорят» на Первом канале. По ее словам, она пыталась забыть тревогу еще раньше, однако, Дана высе-

лила ее из московской квартиры и запретила приезжать.

### РОДНАЯ ДОЧЬ ВЫГНАЛА ИЗ ДОМА

Стилист телеведущей Руслан Громов утверждает: буквально накануне скандального эфира мама и дочка в его присутствии сильно поссорились. Екатерина Ивановна пообещала Дана отомстить, и, в итоге, пошла на Первый канал рассказывать о ее наркомании, хотя знала, что у дочери затяжная депрессия и проблемы со спиной. Он уверен: Екатерина Ивановна неплохо заработала на этой грязной истории.

Впрочем, скандалы в семье телеведущей продолжают уже несколько лет. Особенно они обострились 2 года назад, когда Екатерина Ивановна в штучки приняла мужа Борисовой Андрея Трощенко.

- Я встретила мужчину. Я его люблю. А мама нам мешает! - рассказывала тогда Дана. - Потому, что он ей не нравится. Мама ненавидит Андрея, оскорбляет. Дочку мою тоже настроила против.

- Да этот товарищ Дану спаивает, хотя сам не пьет! Хочет заполучить жилплощадь дочери! - кричала Екатерина Ивановна. - Все мужчины хотят к дочке поселиться! Так нельзя. Жилье далось Дана большим трудом. Она много работала, а я растила внучку с недельного возраста. Все было прекрасно, пока 4 года назад у дочери не начались проблемы с алкоголем и таблетками.

К слову, 2-уровневое жилье звезды площадью 260 квадратных метров в элитном доме в центре Москвы оценивается в 200 миллионов рублей. Действительно, лакомый кусочек!

Обычно, во всем уступавшая родительнице, в тот раз Дана взбунтовалась. В начале 2015 года она купила квартиру у моря в Судаке, куда и переселила мать.

### «МАТЬ ХОЧЕТ ЗАБРАТЬ ПОЛИНУ!»

Дана считает, что мать поднимает тему наркотиков и алкоголя с одной целью: снова взять над ней контроль, опеку над внучкой Полиной и поселиться в их московской квартире.

- Такой грязью меня облили, что просто слов нет! Ей-богу, близкие люди порой страшнее врагов... В 2016 году мать приехала пожить к нам из Судака, потому что у них света не было. И задержалась так, что от меня муж ушел. Мама радовалась. Ее устраивало, что она снова живет в Москве. Я ее попросила уехать: «Не пора ли, мама, тебе в теплые края?» Сказала, что купила ей билет, а она...

66-летняя Екатерина Ивановна наглоталась таблеток и попала в НИИ скорой помощи имени Склифосовского. Помощи оказали вовремя, жизни и здоровью больше ничего не угрожало, но женщину все равно оставили в клинике под наблюдением на несколько дней. Отец Даны Александр Александрович признался: Екатерина Ивановна после их развода тоже пыталась свести счеты с жизнью. По его словам, она довела его до инфаркта и инсульта, выгнала из его же квартиры. Он уверен, что эта женщина расстроила все отношения дочки, начиная с ее первого мужчины и отца ребенка - Максима и заканчивая последним мужем Андреем...

- Мать, втаптывая меня в грязь, не понимает: с ее попытками суицида она в любом случае не получит Полину - суд не отдаст ей внучку. Я рада, что мой ребенок сейчас рядом с отцом, - говорила тогда Дана.

И все же Борисова не отрицала, что злоупотребляла спиртным, когда начались проблемы на работе, но потом ради дочери Полины взяла себя в руки и завязала с выпивкой. А мать постоянно давала ей то антидепрессанты, то снотворное, делала какие-то уколы. Поначалу Дана ей верила: все-таки медицинский работник. Но потом стала подозревать, что Екатерина Ивановна пойдет на многое - бабушка хотела забрать внучку себе.

Весной Дана переболела воспалением легких и прошла курс лечебного голодания. Чтобы мать не увезла к себе Полину, молодая женщина из больницы позвонила своему бывшему гражданскому мужу - попросила забрать девочку к себе на какое-то время.



**Борисова всегда любила проводить время с дочерью. Сегодня ее волнует только один вопрос: когда она сможет увидеть Полину?**

### СТРАШНАЯ НАХОДКА

Однако, дальше ситуация развивалась не в пользу Даны. В марте 9-летняя Полина позвонила бабушке в Судак и, рассказала, что нашла в кладовке свернутую в трубочку купюру, испачканную в белом порошке, а потом показала свою находку по видеосвязи. Екатерина Ивановна сразу поехала в Москву. Она прорвалась через кордон охраны к дочери домой и застала ее сидящей на диване с большой бутылкой пива.

- Дана увидела меня и давай вопить: «Ты чего приехала?» - рассказывает мама телеведущей. - А Полячка подвела меня к кладовке, открыла дверь, и на комод я увидела ту самую баночку с белым порошком. Дана тут же стала вызывать охрану, но я им сказала: «Только переступите порог!» Полина мне рассказала, что один из охранников приносит дочери какие-то таблетки. У него ключ и он ходит туда, как к себе домой. А на кокаин дочку посадил продюсер Тима Брик. Он умер в прошлом году, и наркотики стал поставлять стилист, некий Рей.

Какой же был скандал! Тогда Дана все-таки удалось выставить мать, но Екатерина Ивановна решила бороться до конца. Она рассказала всей стране о наркомании дочери, чтобы поместить ее в специализированную клинику на лечение.

- Екатерина Ивановна хочет, чтобы Дану признали недееспособной и бабушке разрешили взять опеку над Полей, - прокомментировал ситуацию тот самый стилист Рей Самедов. - Мать Даны просто, наверное, не в своем уме. Меня выставила на всю страну наркдилером! Лучше бы рассказала, почему ее так боится и ненавидит собственная дочь.

### ОПЕРАЦИЯ ПО СПАСЕНИЮ

Ведущий «Пусть говорят» Андрей Малахов с друзьями организовал целую «операцию по спасению». Пришли к Борисовой и стали уверять, что только Дана может спасти Первый канал. И что Борисовой предложили вести новое шоу в Таиланде о девушках, которые страдают анорексией, но телеведущей для этого и самой сначала придется прийти в норму. Дана даже не подозревала, что ее обманывают и поедет она не на новое шоу, а в клинику для лечения наркозависимых. Малахов и все остальные уверены: другого выхода не было - нужно было спасти Борисову, пусть даже обманным путем. Ведь Дана рассказала Малахову, что в тот вечер, до того как «спасатели» к ней приехали, она 4 раза выходила на балкон с мыслями о самоубийстве...

И все же недавно телеведущая



**Сейчас Дана проходит лечение. Она уверена: «Своему ребенку я нужна только здоровой, и все испытания пройду до конца»**



**В апреле в эфире программы «Пусть говорят» Андрея Малахова мама Даны Борисовой рассказала на всю страну, что дочь страдает алкогольной и наркотической зависимостью**

нашла в себе силы и призналась, что у нее есть проблемы. Она изо всех сил старается преодолеть наркотическую зависимость. В реабилитационном центре на Самуи в Таиланде великолепные условия: он находится на берегу океана, с пациентами работают психологи, массажисты, фитотерапевты, проводятся занятия по йоге.

29 июня Дана сообщила подписчикам в Instagram, что теперь сможет видаться с Полиной только в определенные часы и в присутствии отца девочки. Максим через суд добился, чтобы Дану лишили родительских прав. Остается только пожелать Дана скорейшего выздоровления и силы духа, чтобы наладить отношения со своими родными. И все-таки помириться с матерью, ведь благодаря ей Дана потихоньку выбирается из этой трясины...

## Шоу-бизнес

# АНДРЕЮ КОНЧАЛОВСКОМУ ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ

20 августа своё 80-летие отметил известный советский и российский кинорежиссёр, сценарист, продюсер, актёр, театральный деятель, народный артист и заслуженный деятель искусств РСФСР Андрей Кончаловский.

Андрей Сергеевич Михалков-Кончаловский родился в Москве 20 августа 1937 года в семье детского писателя Сергея Михалкова и поэтессы, переводчицы Натальи Кончаловской. Старший брат Никиты Михалкова. Окончил Центральную музыкальную школу и Музыкальное училище при Московской консерватории. Учился в Московской государственной консерватории по классу фортепиано. Кинематографическое образование получил в 1964 году, окончив режиссёрский факультет ВГИКа (мастерская Михаила Ромма).

В кино дебютировал в 1961 году, воплотив образ Майкла Хаггера в фантастическом шпионском фильме Григория Рошалы «Суд сумасшедших» и поставив дипломную работу «Мальчик и голубь». Позднее Кончаловский сыграл в картинах «Иваново детство» Андрея Тарковского и «Мне двадцать лет» Марлена Хуциева, после чего навсегда занял место по другую сторону камеры. Полномет-



ражный режиссёрский дебют мастера состоялся в 1965-м, когда он экранизировал повесть Чингиза Айтматова «Первый учитель».

За полвека режиссёр создал 30 фильмов. Среди них «История Аси Клячиной, которая любила, да не вышла замуж», «Дворянское гнездо», «Дядя Ваня», «Романс о влюблённых», «Сибириада», «Ближний круг», «Курочка Ряба», «Дом дураков», «Глянец», «Белые ночи почтальона Алексея Тряпицына» и «Рай». В 1980-е жил на западе, где

снял несколько картин в США: «Возлюбленные Марии», «Поезд-беглец», «Застенчивые люди», «Дуэт для солистки», «Гомер и Эдди» и «Танго и Кэш». Позднее, опыт сотрудничества с зарубежными кинематографистами пригодился ему при создании мини-сериала «Одиссей», исторической ленты «Лев зимой» и новогоднего фантастического фильма «Щелкунчик и Крысиный король 3D».

Кончаловский не только снимает кино, но и ставит спектакли, продюсирует фильмы других режиссёров, пишет книги и активно сотрудничает с Интернет-сообществом посредством своей официальной страницы в социальной сети Facebook. Обладатель множества наград, среди которых «Серебряная раковина» («Дядя Ваня») и Гран-при Международного кинофестиваля в Сан-Себастьяне («Гомер и Эдди»), Гран-при кинофестиваля в Карловых Варах («Романс о влюблённых»), Гран-при Каннского кинофестиваля («Сибириада»), Гран-при жюри («Дом дураков») и «Серебряный лев» Венецианского кинофестиваля («Рай»), «Эмми» («Одиссея») и многие другие.

## НАЗВАНА САМАЯ ВЫСОКОПЛАЧИВАЕМАЯ АКТРИСА 2017 ГОДА

Журнал Forbes составил рейтинг самых высокооплачиваемых актрис 2017 года.

Лидером оказалась 28-летняя Эмма Стоун, заработавшая за последние 12 месяцев 26 миллионов долларов. В январе в прокат вышел фильм «Ла-Ла Ленд», в котором она сыграла главную роль. Эта работа принесла ей премию «Оскар».

На втором месте — Дженнифер Энистон с доходом в 25,5 миллиона долларов. Как отмечает издание, большую часть ее заработка составляют гонорары за рекламу

компаний Emirates, Smartwater и Aveeno.

Тройку замыкает Дженнифер Лоуренс с 24 миллионами долларов, которая занимается продвижением марки Dior. За последний год она также снялась в картинах «Мама» и «Красный воробей». В первую десятку попали Мелисса Маккарти, Мила Кунис, Эмма Уотсон, Шарлиз Терон, Эми Адамс, Кейт Бланшетт и Джулия Робертс. Вместе 10 самых высокооплачиваемых актрис заработали 172,5 миллиона долларов.



## СКОНЧАЛАСЬ АКТРИСА ВЕРА ГЛАГОЛЕВА

Народная артистка России скончалась на 62-м году жизни. По предварительной версии — от онкологического заболевания. Как рассказал муж Глаголевой Кирилл Шубский, смерть актрисы наступила после продолжительной болезни. Глаголева умерла в Германии в клинике под Баден-Баденом.

Глаголева родилась в 1956 году в Москве, а первый раз в кино снялась после окончания школы в картине режиссера Родиона Нахапетова «На край света». Фильм получил приз на кинофестивале в Любляне.

Вскоре Глаголева вышла замуж за Нахапетова и снялась еще в нескольких картинах мужа: «Враги», «Не стреляйте в белых лебедей», «О тебе», «Идущий следом», «Зонтик для новобрачных».

Также актриса снималась у других режиссеров. За главную роль в фильме «Выйти замуж за капитана» (1985) Виталия Мельникова она получила звание «Лучшей актрисы 1986 года» по результатам опроса журнала «Советский экран».

В 1990 году Глаголева дебютировала как режиссер с картиной «Сломанный свет», где также исполнила




главную роль. В дальнейшем она сняла ленты «Заказ», «Чертовое колесо». Ее четвертая режиссерская работа — драма «Одна война» — еще до выхода в прокат завоевала более десятка кинопремий. Последней картиной Глаголевой стал фильм «Две женщины» по пьесе Ивана Тургенева, снятый в 2014 году.

В 2011 году Глаголевой присвоили звание народной артистки России.

Первый брак актрисы закончился разводом после отъезда Нахапетова в США. Позже она вышла замуж за бизнесмена Кирилла Шубского. У Глаголевой остались три дочери — Мария, Анна и Анастасия.



# Ваш любимый сканворд

|                        |                        |                         |                          |                   |  |                         |                |                          |                          |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|--|-------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|--|--------------------|
|                        |                        |                         |                          |                   |  |                         |                |                          |                          |                       |                                 |                      | Раствор аммиака             |                 |                |  |                    |
| Шарм                   |                        | Невысокий шимпанзе      | Восточный головной убор  | <b>1</b>          |  | Чрево, внутренность     |                | Рохля, неудачник         |                          | Ею лыжи натирают      | Яд для стрел у индейцев         |                      | Попрек во взгляде           |                 |                |  |                    |
| По ним стреляет мазила |                        | Канавка вокруг крепости | Светлый круг над головой | Чешский самосвал  |  |                         |                |                          |                          | Большой выигрыш       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        |                        |                         |                          |                   |  | Расставание с любимым   |                |                          |                          |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
| Холодный ветер         |                        |                         |                          |                   | Будка с журналами  |                         |                |                          |                          | Расплавается в улыбке |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
| Знак Зодиака           |                        |                         |                          |                   |  |                         |                |                          |                          |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
| Еда для нее — культ    | Количество             | Лиловая ягода           | Актер...Шариф            |                   |  |                         |                |                          |                          |                       |                                 | Земляки Мусы Джалиля | Не... красит человека       |                 | Гомкая ссора   |  |                    |
|                        |                        |                         |                          |                   |  |                         |                |                          |                          |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        | Игольчатая самка       |                         | Льняная ткань            |                   |  |                         |                |                          |                          |                       |                                 |                      |                             | Животное-гибрид | Маковка церкви |  | "Родитель" доллара |
|                        |                        |                         |                          |                   | <b>Едкий цветок</b>  |                         |                |                          | Столбец в таблице        | Электрическая рыба    |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        | "Щетина" на ковре      |                         |                          |                   |  | Примесь в золоте        |                |                          |                          |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        |                        |                         |                          | Шушера            |  | Детская игрушка         |                | lit в математич. анализе |                          | Бледный камень        |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        | Растянутый круг        | Кетчуп как продукт      |                          | Из нее пьют водку |  |                         |                |                          |                          | Личность              | "Земля" в сложн. словах (греч.) |                      | Собира-тель даров леса      |                 |                |  |                    |
|                        |                        |                         |                          |                   |  |                         |                | Шут, паяц                |                          |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        | "Опасные...", Высоцкий |                         | Телеграфная свая         | Скандинавы        |  |                         |                |                          |                          |                       | Жилец миссис Хадсон             |                      | Земле-ройная машина на реке |                 |                |  |                    |
|                        | Дергать тигра за...    |                         |                          |                   | Приговор хи-баре   | Кому... а кому и в рост | Имя Кал-ныньша | Милый ребенок            | Рента по сути            |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        |                        |                         |                          | Палочки с серой   |  |                         |                |                          |                          |                       | Послед-нее ложе                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        | Карочка на снегу       | База, исходные данные   |                          |                   |  |                         |                |                          | Цунами                   |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        |                        |                         |                          | Выпадают с неба   |  |                         |                |                          |                          |                       | Чуть-чуть времени               |                      |                             |                 |                |  |                    |
|                        | Движение по кругу      | Кафе-экс-пресс          |                          |                   |  |                         |                |                          | Гладиль-ная и роли-ковая |                       |                                 |                      |                             |                 |                |  |                    |

В поисках счастья

# ХОРОШИ ПО ГОДАМ

**Коко Шанель** говорила, что в 50 лет мы имеем то лицо, которое заслуживаем. Наши героини не скрывают свой возраст и с удовольствием делятся рецептами молодости.

## ОЛЬГА КАБО (49 ЛЕТ)

Антивозрастное ноу-хау Ольги - конный спорт. «Он тренирует буквально все группы мышц», - говорит она. Разумеется, актриса внимательно следит за рационом: сливочное масло она заменяет растительным, а пшеничную муку - отрубями мелкого помола. Фитнес (в



49 ЛЕТ

случае с Ольгой это гимнастика) тоже обязателен - ни одна, даже самая жесткая диета без спорта не дает хороших результатов.

## ДЖЕЙМИ ЛИ КЕРТИС (58 ЛЕТ)

«Нет, мне страшно не нравится, что к термину «возрастной» принято добавлять приставку «анти», - возмущается актриса. - Откуда такой негатив? Становиться старше - естественный процесс, так зачем зря переживать?». Джейми обожает пилатес и дыхательную технику, которую рекомендует всем своим ровесницам. Из своего рациона Кертис полностью исключила соль и вредные жиры. «Каждый день человек совершает акт насилия над своим организмом, ест и пьет то, что его медленно убивает, а на следующий день все повторяется снова», - говорит она. И не повторяет чужих ошибок. Ее цветущий вид тому подтверждение.

**Комментарий пластического**



58 ЛЕТ

## хирурга Федора Красковского:

«Выраженные возрастные изменения лица (морщины, избыток кожи на веках) говорят о том, что Джейми не прибегала к услугам пластического хирурга. Тон лица приятный, кожа выглядит увлажненной... Думаю, актриса регулярно посещает косметолога».

## ИНГЕБОРГА ДАПКУНАЙТЕ (54 ГОДА)

Лучезарная улыбка, кокетливый взгляд, точеная фигура... Вам хочется того же? Тогда имейте в виду, что Ингеборга ест только здоровую



54 ГОДА

пищу, при любой занятости находит время для фитнеса, катается на роликах и на коньках, занимается плаванием и йогой. Основные средства ухода - восьмичасовой сон и мицеллярная вода. Дapkунaйтe совершенно не переживает из-за цифр в паспорте. «Если вы спросите меня, какой возраст самый лучший, - говорит она, - то я скажу: вот как мой сейчас».

## ИЗАБЕЛЬ ЮППЕР (64 ГОДА)

В фильме «Она» в нее влюблены абсолютно все мужчины - от мальчика-стажера до мужа лучшей подруги. Вы ни за что не догадаетесь, сколько ей лет, пока не заглянете в биографическую справку. В чем секрет? «Долго оставаться молодой можно, если не причинять себе боли, жить активной сексуальной жизнью, пользоваться дорогим кремом и адекватно выбирать наряды», - говорит актриса. Кроме того, Юппер советует всем отказаться от лифта в пользу лестницы.



64 ГОДА

**Комментарий:** «У актрисы удивительно правильный контур лица. Никаких «брылей» в нижней части щек, красивые точеные скулы - вероятно, Юппер делала подтяжку средней и нижней зоны лица. Скорее всего, при помощи специальных нитей».

## ИАНА ФОН ФЮРСТЕНБЕРГ (70 ЛЕТ)

Знаменитый модельер категорически против пластической хирургии. «Мы не можем контролировать ход времени, - говорит она. - Да и нужно ли? С возрастом на лице проявляется все, что внутри, - твое прошлое и настоящее. И на моем лице тоже: мимические морщинки говорят о том, что я люблю смеяться».



ся, веснушки - что обожаю солнце и ветер... Это карта жизни, зачем ее стирать?» Диана встает восходом солнца и 10 минут медитирует. Дважды в неделю - йога, каждые выходные - прогулки на природе. Диеты не любит. Вот самый любимый совет от фон Фюрстенберг: «Никогда не отказывайте себе в маленьких слабостях - это тоже преимущество возраста. Для меня день не будет полноценным без красного вина и черного шоколада!»

**Комментарий:** «Следы пластических операций отсутствуют. Имеются выраженные возрастные изменения всех зон лица, шеи. Нос явно не выровненный. Наличие мимических морщин в области глаз, лба и переносицы говорит о том, что Диана не прибегает к уколам ботокса и его аналогов».

#### **ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВА (54 ГОДА)**

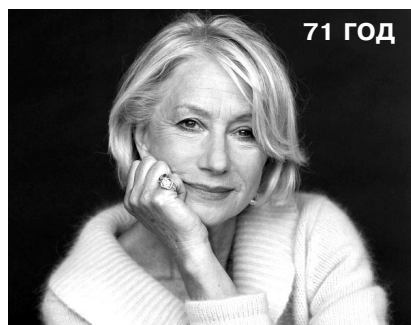
Ее интеллигентная красота, кажется, неподвластна времени. И только близкие телеведущей знают, насколько она строга к самой себе:



под жестким запретом мясо и сахар, никакого солнца, строгое соблюдение режима (рано ложиться и вставать) - и без поблажек даже по большим праздникам. Также Екатерина советует всем поститься, много ходить пешком, не злиться, не завидовать... И пить вино!

#### **ХЕЛЕН МИРРЕН (71 ГОД)**

«Вечная девочка» - так говорят про Хелен Миррен. И действительно: актриса выглядит привлекательнее многих барышень на 30-40 лет моложе ее. Спортом она не занимается, диет не придерживается, а лучшим способом держать себя в форме считает длительные прогулки с собаками и час игры в приставку Wii Fun.



**Комментарий:** «На мой взгляд, Хелен делала контурную пластику скуловых областей (возможно, это были малоинвазивные филлеры на основе гиалуроновой кислоты). Объем и увлажненность кожи в этих местах значительно более выражены, чем в других частях лица. Все остальное выглядит вполне естественно для ее возраста».

#### **СИГУРНИ УИВЕР (67 ЛЕТ)**

«Крайне важно взрослеть в согласии с собой, - рассуждает актриса. - Для меня важно вести здоровый образ жизни. Я человек дисциплинированный, на пенсию не собираюсь и намерена оставаться в деле до глубокой старости. И, да, я из тех оптимистов, которые верят, что их лучшие дни еще впереди». Дисциплина в понимании Уивер - это регулярные фитнес-тренировки на все группы мышц. Видимо, именно благодаря им 67-летняя актриса спокойно носит вечерние декольтированные платья без рукавов и выглядит в них блестяще. А вот классическая диета, по ее мнению, «ужасно скучна»: Уивер просто следит за размером своих порций и исключает из рациона все вредное - чипсы, газировку и т.д.

**Комментарий:** «Очень красивый нос, высокие скулы и подтянутые щеки. Скорее всего, без подтяжки лица тут не обошлось! Однако, область вокруг глаз осталась



нетронутой, также мы видим возрастные изменения кожи, морщинки и пигментацию - в целом, вид вполне естественный».

#### **МЕРИЛ СТРИП (67 ЛЕТ)**

Ей нравится «стареть с достоинством» - и в обществе, помешанном на культе молодости, это звучит почти как вызов. «С возрастом начинаешь принимать себя такой, какая есть, тебе уже не хочется нравиться кому-то или притворяться кем-то другим. Ты счастливчик просто потому, что жив-здоров и работаешь». Самая титулованная и востребованная звезда Голливуда отрицает диеты и считает, что увлечение ими не к лицу ни мужчинам, ни женщинам, вне зависимости от возраста: «В мире столько интересных вещей, а они думают о лишней калориях!»



**Секрет блистательной формы Мерил Стрип – в умении получать удовольствие**

**Комментарий:** «Очень естественная красота! Скорее всего, эта замечательная актриса ничего серьезного с лицом не делала».



# В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СТРЕССА

**Начало детсадовской жизни для большинства малышей - серьезный стресс. Впервые остаться одному, без мамы и папы, в незнакомом месте и незнакомом коллективе - испытание не из легких. Однако есть приемы, которые могут облегчить для малыша период адаптации.**

**У** большинства родителей начинают дрожать колени, как только они подумают о том, что скоро придется отдавать своего чадо в детсад. Сразу вспоминаются все ужасы, рассказанные бывальными мамашами. Однако, если правильно подвести ребенка к этому важному событию в его жизни, обо всех страхах можно будет забыть.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Если вы точно знаете, в какой детсад пойдет ваш малыш, постарайтесь заранее там побывать вместе с ним. По возможности ходите гулять на территорию сада. На вечерней прогулке обратите внимание ребенка на то, что всех детишек в конце дня обязательно забирают домой родители. Еще лучше, если ему разрешат поиграть некоторое время в группе в вашем присутствии. Так он сможет спокойно присмотреться к новой обстановке (ведь если мама рядом, то бояться нечего), познакомиться с воспитательницей, увидеть, сколько тут есть интересных игрушек. Постепенно походы в детсад станут ассоциироваться у малыша с прият-

ным времяпрепровождением.

Для того, чтобы свой привычный ритм жизни не создал дополнительного стресса, узнайте, каков распорядок дня в детсаду, и постарайтесь заранее перевести ребенка на тот же режим. Позаботьтесь также о том, чтобы он умел самостоятельно есть, одеваться, ходить на горшок.

Приучайте малыша к играм в обществе других детей (на детской площадке, в игровой). Понаблюдайте, как он ведет себя в обществе ровесников, легко ли находит с ними контакт. Научите его знакомиться, делиться игрушками, правильно вести себя в конфликтной ситуации.

### НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!

В преддверии первого похода ребенка в детский сад не показывайте ему, что вы переживаете. Так вы заранее можете настроить малыша не самым лучшим образом, ведь дети прекрасно чувствуют настроение взрослых. Объясните, почему ребенку нужно идти в детсад: чтобы дать возможность маме зарабатывать деньги, чтобы самому учиться чему-то новому. У него не долж-

но возникать мысли, что родители хотят избавиться от его общества.

Приготовьте любимую игрушку, которая «пойдет в сад» вместе с малышом. Позвольте крохе самому выбрать пижаму, полотенце, одежду для сада.

Время пребывания в детском саду увеличивайте постепенно. Первую неделю приводите малыша на 1,5-2 часа, по возможности оставаясь рядом – (первое время можно ходить только на прогулки). Вторую неделю оставьте его поиграть в группе уже одного, объяснив, что отлучитесь ненадолго по делам. Не стоит исчезать без предупреждения, это может вызвать у малыша панику. Постепенно увеличивайте время пребывания ребенка в саду. Когда он будет спокойно обходиться без вас несколько часов, можно оставить его на дневной сон. Первую неделю следует забирать малыша сразу после того, как он проснется. И, наконец, когда все эти этапы пройдены, попробуйте оставить ребенка на полный день.

Продолжительность адаптации в каждом конкретном случае индивидуальна. В целом же она занимает от полутора месяцев до полугода. Запаситесь терпением, не форсируйте события, и тогда первые шаги в самостоятельную жизнь для вашего крохи будут связаны только с приятными эмоциями.



### Жаль увольнять коллегу!

**Милая «Подруга»!** У меня есть подчиненный: прекрасный работник, доброжелательный, неконфликтный. Одна только беда - частенько выпивает, что мешает работе. Увольнять его жалко. Как быть?

**Валентина Смирнова.**

**ПОДРУГА:** Вы находитесь в непростой ситуации. С одной стороны, сотрудник талантлив, соответственно, необходим в коллективе. С другой - он безответственный и непредсказуемый из-за своего пристрастия к алкоголю. Спросите себя: действительно ли его вредная привычка мешает вам? Вспомните случаи, когда из-за нее срывалась работа. Они были серьезными или на них все же можно было закрыть глаза? Далее оцените талант работника. Действительно ли нет никого лучше, чем он? Может, он незаменимый профессионал?

На чаше весов окажутся его талант и его пристрастие. Что перевесит - таким и должно оказаться ваше решение. Можете попробовать выявить, что стоит за его пристрастием к выпивке. Может, вы сами в силах помочь ему избавиться от пагубной привычки? Последней попыткой должен стать открытый разговор, где вы выложите перед подчиненным все карты, сказав: «Мы вас ценим, но не можем смириться с вашими вредными привычками».

#### Интересный вопрос

##### КАК ВЫТЕРЕТЬ РУКИ, ЕСЛИ НЕ ДАЛИ ПОЛОТЕНЦА?

Представьте себе щекотливую ситуацию. Вы оказались в гостях, пошли в ванную комнату мыть руки перед обедом и вдруг обнаружили, что поблизости нет полотенца. Как быть?

Чего делать не стоит - звать хозяина и просить его дать вам полотенце. Таким образом вы укажете ему на ошибку, а этого никто не любит. Исключение - очень близкие друзья, у которых вы не первый раз дома, и можете смело просить о чем угодно.

Осмотрите еще раз. Может, рядом лежат полотенца, похожие на гостевые? Если их точно нет, использовать любые другие не стоит. Постарайтесь выйти из положения: вытрите руки туалетной бумагой или собственным носовым платком. В крайнем случае дождитесь, пока они высохнут сами.



### Бывший женится, а я все еще одна...

**Милая «Подруга»!** Недавно узнала, что бывший муж женится, а я все еще одна и никого не могу себе найти! Как так?!

**Анна.**

**ПОДРУГА:** Главный вопрос, который я бы на вашем месте задала сама себе: почему вас до сих пор беспокоит то, что происходит в жизни вашего бывшего мужа? Для вас он должен стать закрытой книгой, так же как и его новые отношения. Может, у вас остались чувства к нему или еще не утихла боль? Если это так, то сначала придется поработать с этим и только потом начинать поиски своей второй половины.

Бывает, женщины злятся на бывшего возлюбленного просто так: «Почему это он так быстро забыл про меня, а я все еще не могу устроить свою личную жизнь?» В лю-

бом случае перестаньте жить с оглядкой на прошлое. Пока вы думаете о бывшем мужчине, у вас буквально на лбу написано: «Ее мысли заняты, так же как и она сама». Свободные мужчины на таких женщин не смотрят.

Переместите фокус внимания на себя. Взгляните на себя со стороны: какой вас видят окружающие? Попытайтесь что-то обновить во внешности, найти новые увлечения, может, сменить круг знакомых и найти новых друзей. Как только вы начнете думать о себе любимой, непременно найдетесь мужчина, который вас заметит.

### Надо ли здороваться с соседями?

**Милая «Подруга»!** Мы переехали в новый дом, и никого из соседей я пока не знаю. Если говорить начистоту, то и знать особо не хочу... Должна ли я с ними здороваться?

**Ольга К.**

**ПОДРУГА:** С соседями однозначно надо здороваться! Даже, если вы знаете их один день или видите в первый раз. Прежде всего, это правило хорошего тона. К тому же, доброжелательность формирует отношения. А вдруг у вас что-то случится в квартире? Если при этом ваши отношения с соседями будут оставлять желать лучшего, они и пальцем не пошевелят, чтобы вам помочь.

Здороваться всегда нужно с улыбкой, чтобы человек чувствовал,

что вы рады его видеть. Если вы недавно переехали в новый дом, при встрече с новыми лицами можете говорить: «Меня зовут Ольга, я ваша новая соседка, живу на N этаже. Будем знакомы!»

Скажу вам больше: если потом у вас возникнут какие-то разногласия или конфликты с соседями, даже в этом случае желательно продолжать с ними здороваться. Так вы показываете себя с хорошей стороны.

## Эксперимент



**Красота спасет мир, а работники салонов красоты – супергерои со стальными нервами!**

# КАК Я РАБОТАЛА В САЛОНЕ КРАСОТЫ

**Работа в салоне красоты предполагает не только наличие вкуса, но и умение выслушать, поддержать, помочь советом. Парикмахеры, косметологи и мастера маникюра в какой-то степени психологи. И как им это удается?**

**Р**аботаю в индустрии красоты уже 10 лет. За это время успела сменить 3 салона и сделать маникюр-педикюр самым разным клиентам. Некоторые считают, что это скучно - целый день сидеть и пилить ногти. На первый взгляд может так показаться, но моя работа интереснее многих других. А все потому, что я наблюдаю истории разных судеб и в какой-то степени даже принимаю участие в жизни моих клиентов.

### «РАССКАЖУ ВАМ ПО СЕКРЕТУ...»

Как правило, если я долго работаю в одном месте, у меня нарабатывается круг постоянных клиентов. И мы сближаемся. Люди рассказывают мне о своих проблемах, о том, что их тревожит, некоторые даже доверяют секреты, о которых не могут рассказать никому другому.

Каждые 2 недели ко мне приходит очень ухоженная и интеллигентная женщина. Она - счастливая жена и мать, и очень любит своего мужа, несмотря на его частые командировки: «Мой Игорь опять уехал, в этот раз на две недели. Бедный, он так много работает!» - вздыхает Ксения. Я сочувствую ей, но благообразно молчу, потому что знаю: муж ее обманывает. Откуда? Дело в том, что у меня есть еще

одна постоянная клиентка, которая щебечет как птичка, выбирая очередной оттенок розового лака: «Скажу вам по секрету, у меня роман с женатым мужчиной! Но Игоря очень хороший, он не может уйти от семьи и детей. Приходится прикрываться командировками. Мне, конечно, жаль его жену, но ничего не поделаешь: любовь накрыла нас с головой!» Кто-то может сказать, что это просто совпадение. Возможно, но городок у нас небольшой, и судя по рассказам двух этих женщин, они влюблены в одного мужчину.

### «МНЕ НУЖЕН ВАШ СОВЕТ!»

Я предпочитаю не раздавать советы направо и налево. Обычно, если клиенту надо выговориться, я просто слушаю его, и все. Но иногда у меня просят совета. Например, так сложилось, что ко мне приходили начальница одной фирмы и ее подчиненная. И обе жаловались друг на друга. Начальница утверждала, что ее сотрудница плохо работает, и надо бы уволить девушку, но тогда придется искать кого-то на ее место, а это процесс долгий и непростой. Подчиненная плакала, что начальство ее не ценит, не замечает и вообще ни во что не ставит. И как ни странно, обе просили совета: «Как поступить?» Я

осторожно посоветовала начальнице присмотреться к сильным сторонам подчиненной, а той, в свою очередь, не стесняться укачивать боссу на свои достижения. Через месяц эта сотрудница призналась мне, что ее повысили. Может быть, здесь и я сыграла свою роль, кто знает?

### «ДАВАЙТЕ ПОСКАНДАЛИМ!»

Иногда попадают клиенты, которым нужно выплеснуть эмоции, поскандалить. Собственно, приходят они именно для этого, а маникюр - просто предлог. Был случай, когда клиентка случайно смазала лак с одного ногтя, когда я сделала ей маникюр. Обычно я просто быстро перекрашиваю ноготь, и дело с концом. Но эта женщина стала вопить, как сумасшедшая: «Черт знает что делается! У вас слишком высокие столы - это неудобно! Вы издеваетесь над клиентами! Сволочи!», а потом вдруг разрыдалась. Я принесла ей воды, затем налила горячего чая. Женщина постепенно пришла в себя, а потом еле слышно произнесла: «Простите, от меня муж ушел...»

И как же потом было интересно наблюдать за изменениями, которые происходили в ее жизни. Через месяц она пришла к нам, чтобы обновить стрижку. Через два - снова забежала ко мне на маникюр и записалась к косметологу. Через три - совсем расцвела и призналась мне на очередном сеансе маникюра: «Я встретила замечательного мужчину!»

### ДАРИМ СЧАСТЬЕ

Приятно видеть, как люди меняются и становятся счастливыми. Например, однажды к нам пришла девушка - типичная серая мышка. Приехала из деревни, в салоне красоты ни разу не была, и родня подарила ей на день рождения сертификат в наш салон. Девушка тряслась от страха и очень смущалась, но буквально за сутки с ней произошли кардинальные перемены. Парикмахер окрасил ее тусклые волосы в шоколадный оттенок и сделал модную стрижку, косметолог очистил поры и выровнял цвет лица, визажист подобрал идеальный тон и сделал макияж, я поработала над ее ногтями. Когда клиентка посмотрела в зеркало, ахнула: «Какая я, оказывается, красивая!» Именно в такие моменты работники салонов красоты понимают, что трудятся не зря. Наше призвание - дарить людям счастье, ведь оно притягивает приятные перемены в жизни.

**Наталья Михайлова.**

# БЕГ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

**Пляжный сезон уже начался, но коварный целлюлит не позволяет носить купальник, загоняя в плотные джинсы? Не переживайте, от «апельсиновой корки» фигуру спасет бег.**

**О**бладательницами «апельсиновой корки» могут стать как худышки, так и дамы с пышными формами. Целлюлит может появиться после беременности, из-за лишнего веса, плохого питания, вредных привычек. Обнаружив его у себя, начните бегать.

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Во время бега кровь приливает к действующим мышцам ягодиц и бедер. Ткани активно снабжаются питательными веществами, улучшается лимфоток, за счет чего выводятся вредные токсины. Параллельно с этим запускается процесс активного сжигания жиров.

Важно понимать, что одноразовая пробежка не избавит ни от лишних килограммов, ни от неровностей на коже. Только регулярные нагрузки способны повлиять на общую работу организма.

Отказаться от бега следует при наличии проблем с сердцем, дыхательными путями, позвоночником, суставами. Желательно проконсультироваться с врачом, который посоветует, в каком режиме лучше всего тренироваться.

### ЧТОБЫ БЫЛ РЕЗУЛЬТАТ

Начинать бегать нужно постепенно, прислушиваясь к своему организму. Каждая пробежка должна предваряться хорошей разминкой, чтобы мышцы разогрелись и были готовы к работе.

Специалисты советуют новичкам начать тренировки с быстрой ходьбы. Уже через пару недель можно попробовать чередовать ходьбу и бег. Так организм постепенно подготовится к физическим нагрузкам.

Доказано, что эффективнее всего бегать трусцой. В этом случае уменьшается нагрузка на суставы ног и снижается риск получения нежелательных травм. Приступать к бегу и завершать его надо спокойной ходьбой.

Во время бега важно правильно дышать - через нос. Что касается питьевого режима, то примерно за час до занятий можно выпить стакан воды. Можно пить воду и во время пробежки, но малыми порциями. Вода предотвращает обезвоживание во время занятий бегом.



Идеальным временем для пробежек тренеры считают следующие промежутки: с 06:30 до 07:30, с 11:00 до 12:00, с 16:00 до 18:00. Бегайте 3-4 раза в неделю, этого будет достаточно. Начать стоит с небольших расстояний - до 3 км, постепенно увеличивая их. Время от времени меняйте места пробежек - лес, пляж, парк, стадион, чтобы не становилось скучно.

● *Если у вас есть значительный лишний вес, перед началом пробежек рекомендуется походить. Лишние кило можно скинуть с помощью легких диет, пеших прогулок, занятий скандинавской ходьбой.*

После того как лишние килограммы уйдут, можно приступать к регулярным пробежкам.

### ЧТО УСИЛИТ ЭФФЕКТ?

Перед пробежкой рекомендуется принять контрастный душ, а после бега сделать антицеллюлитный массаж. Во время его проведения можно использовать мед: он улучшает кровоток и выводит токсины.

Усилят дренажный эффект термошорты и термопояса, которые можно надевать на время пробежки. На кожу под них тонким слоем наносите антицеллюлитные масла и кремы. Пока вы бегаєте, они будут работать!

Не отказывайтесь от посещения финской сауны. После распаривания кожа становится мягкой, из тканей уходит лишняя грязь, появляется упругость. Кстати, именно в

бане рекомендуется делать антицеллюлитные пилинги и скрабы. Эффект можно будет заметить сразу же!

Многие специалисты советуют после занятий бегом пить зеленый чай, который обогатит организм витаминами.

Организм каждого отдельного человека по-разному реагирует на физические нагрузки. Решив избавиться от лишнего веса и целлюлита с помощью бега, прежде всего ориентируйтесь на собственные ощущения. Если после пробежки вы чувствуете, что пульс сильно сбился, вы долго не можете отдышаться или у вас колет сердце, значит, нагрузку вам следует снизить. В таком случае попробуйте некоторое время заниматься не бегом, а быстрой ходьбой. Натренировав мышцы и сердце, потом вы сможете перейти к полноценному бегу.

### СОВЕТ

**Многие, начиная бегать, теряют первоначальный запал и интерес уже спустя несколько тренировок. Чтобы этого не случилось, нужно постараться продержаться первые 30 дней. Этого времени будет достаточно, чтобы тело привыкло к новым нагрузкам и начало адекватно на них реагировать. Вот увидите, через месяц регулярных пробежек вам станет гораздо легче их совершать!**



(Продолжение, начало в 29-34)

Они перешли к обсуждению планов дальнейшего обучения Мередит, ее поступления в колледж, намерений последовать примеру предков и когда-нибудь обязательно занять президентское кресло в фирме отца. Паркер, казалось, единственный понимал ее чувства, справедливость желая занять законное место в компании и искренне верил, что она добьется всего, если только пожелает.

И теперь, стоя в спальне, Мередит думала о том, как встретится с ним после целого года разлуки, и заранее пыталась привыкнуть к мысли, что Паркер навсегда останется для нее всего лишь другом. Конечно, сердце больно сжималось, но девушка была уверена в его дружбе, и это для нее тоже значило очень много.

Лайза отошла от шкафа с охалкой одежды в руках и швырнула все на постель, рядом с открытым чемоданом.

— Опять грезишь наяву о Паркере, — ехидно пропела она. — У тебя при этом всегда становится такая мечтательная физио...

Она осеклась при виде Ника Терне, появившегося на пороге. За его спиной маячили двое друзей.

— Я говорил этим парням, — провозгласил он, показывая подбородком на приятелей, — что в этой комнате они увидят столько красоты, сколько не найдется во всем штате Коннектикут, но так как я оказался здесь первым, то право выбора принадлежит мне, и я выбираю Мередит!

Подмигнув Лайзе, Ник отступил.

— Джентльмены, — воскликнул он, делая широкий жест рукой, — позвольте мне представить вас красоте номер два.

Молодые люди со скучающе-дерзким видом, безупречно одетые, типичные представители «Айви Лиг»<sup>3</sup>, вошли в комнату, свысока взглянули на Лайзу и застыли на месте.

Мускулистый блондин первым пришел в себя.

— Вы, должно быть, Мередит, — сказал он Лайзе, и по расстроенному лицу было ясно: он считает, что Ник узурпировал лучшую девушку во всем Бенсонхерсте.

— Я Крейг Хаксфорд, а это Чейз Вотье.

Он кивком показал на темноволосого юношу, смотревшего на Лайзу с видом человека, наконец-то обнаружившего совершенство.

# РАЙ

Лайза, сложив руки на груди, с веселым изумлением разглядывала непрошенных гостей:

— Я не Мередит.

Их головы одновременно повернулись к противоположному углу комнаты, где стояла Мередит.

— Боже... — почтительно прошептал Крейг Хаксфорд.

— Боже, — вторил ему Чейз Вотье вслед за приятелем, переводя взгляд с одной девушки на другую.

Мередит прикусила губу, чтобы не рассмеяться, при виде ошеломленных лиц. Лайза, подняв брови, сухо сказала:

— Когда вы, парни, покончите со своими молитвами, мы предложим вам кока-колу за то, что поможете стащить вниз все эти коробки.

Они, улыбаясь, выглянули вперед, но в этот момент в дверях появился Филип Бенкрофт, приехавший на полчаса раньше. Потемнев от ярости, он сверлил молодых людей злобным взглядом:

— Что здесь такое творится, черт возьми? Все собравшиеся на миг оцепенели, но Мередит, немного опомнившись, попыталась вмешаться и исправить положение, представив молодых людей отцу. Не обращая внимания на дочь, он проревел:

— Убирайтесь вон!

Когда гости поспешили уйти, он набросился на девушек:

— Я думал, правила этой проклятой школы запрещают мужчинам, за исключением отцов, входить в здание!

Он не просто «думал», а твердо знал это. Два года назад Филлин без предупреждения навестил дочь и, прибыв в студенческое общежитие в воскресенье, в четыре часа дня, застал группу мальчиков, сидевших в вестибюле, рядом с входной дверью. — До этого дня молодым людям было позволено заходить в вестибюль по выходным, но с этой минуты в здание больше не допускался ни один представитель сильного пола. Филип собственной волей изменил правила, ворвавшись в кабинет директрисы и обвинив ее во всех грехах, от преступной небрежности до участия в развращении малолетних, угрожал уведомить всех родителей и отменить ежегодные пожертвования, которые делала его семья.

Теперь Мередит постаралась побороть бешенство и чувство униженности, вызванное несправедливой грубостью отца по отношению к ни в чем не повинным молодым людям, ничего не сделавшим, чтобы навлечь на себя такой взрыв ярости.

— Прежде всего, — спокойно возразила она, — школьный год окончился вчера, так что правила перестали действовать. Во-вторых, они всего-навсего пытались помочь нам снести вниз багаж, чтобы мы смогли уехать вовремя...

— У меня сложилось впечатление, — перебил отец, — что я приехал сегодня специально для того, чтобы выполнить всю работу. Именно поэтому и встал так рано...

Он оборвал свою тираду, услышав за спиной голос директрисы:

— Извините, мистер Бенкрофт, но вас срочно спрашивают по телефону.

Не успела за ним закрыться дверь, как Мередит рухнула на постель, а Лайза со стуком поставила на стол банку кока-колы.

— Не могу понять этого человека! — взорвалась она, — Он невозможен! Не позволяет тебе встречаться ни с одним парнем, которого не знал с пеленок, и отпугивает всех остальных! Подарил на шестнадцатилетие машину и не позволяет тебе садиться за руль! У меня четверо братьев, которые, к тому же, итальянцы, черт возьми, и все вместе они не так трясутся надо мной, как твой папаша!

Не обращая внимания на то, что еще больше подогревает гнев и раздражение подруги, Лайза уселась рядом и продолжала:

— Мер, тебе нужно что-то предпринять, иначе это лето окажется куда хуже прошлого. Меня рядом не будет, так что тебе даже сбежать будет не к кому.

Преподаватели Бенсонхерста были так потрясены блестящими успехами Лайзы и художественным талантом, что наградили ее стипендией для полугодового обучения в Европе. Лайза получила возможность выбрать город, наиболее подходящий для ее будущих планов, связанных с карьерой, и она остановилась на Риме, где и записалась на курсы дизайнера по интерьерам.

Мередит устало прислонилась к стене.

— Я сейчас не так тревожусь за это лето, как три месяца назад.

Лайза знала, что подруга имеет в виду настоящую битву, которую вела с отцом за право поступать в колледж по своему желанию. Несколько колледжей предложили Лайзе стипендию, но она предпочла Северо-западный университет, потому что Мередит тоже намеревалась учиться там. Отец Мередит, однако, настаивал, чтобы дочь поступила в Мэривилль — колледж, который, по ее мнению, был всего-навсего чуть лучше частного пансиона для благородных девиц в предместье Чикаго. Мередит пошла на компромисс, записавшись в оба колледжа, и была принята. Теперь она и отец зашли в тупик: никто не хотел уступить.

— Ты действительно считаешь, что сможешь отговорить его от намерения послать тебя в Мэривилль?

— Я туда не поеду!

— Ты знаешь это, и я знаю, но именно твой отец платит за обучение!

— Он согласится, — вздохнула она, — я уверена. Отец слишком оберегает меня, но желает только добра и самого лучшего для меня, а школа бизнеса в Северо-западном университете самая лучшая. Диплом Мэривилля не стоит бумаги, на которой напечатан.

Гнев Лайзы сменился недоумением: она много лет знала Филипа Бенкрофта и все же отказывалась понимать.

— Ты, конечно, права, — согласилась она, — я признаю, что он не похож на



большинство родителей, приславших сюда детей. По крайней мере, ему есть до тебя дело. Звонит каждую неделю, и приезжает на каждый школьный праздник.

Еще на первом курсе Лайза была потрясена, узнав, что родители остальных учениц жили собственной жизнью, не обращая внимания на детей, и дорогие подарки служили обычно заменой посещениям, писем и звонков.

— Может, лучше мне поговорить с ним и убедить позволить тебе учиться в Северо-западном?

Меридит метнула насмешливый взгляд на подругу:

— И чего, по-твоему, ты добьешься? Лайза, нагнувшись, раздраженно поддержала носок и перевязала шнурки:

— Того же, что и в последний раз, когда я спорила с ним и приняла твою сторону: посчитает, что я оказываю на тебя дурное влияние.

Обычно, если не считать одного этого случая, Лайза, чтобы предотвратить катастрофу, вела себя с Филипом почтительно, как с почитаемым благодетелем, без помощи которого она никогда не поступила бы в Бенсонхерст. В его присутствии она всегда была олицетворенной вежливостью и женственностью — роль, настолько не соответствующая ее живой и мятежной натуре, что Лайза обычно донельзя раздражалась и нервничала, вызывая добродушный смех Меридит.

Сначала Филип относился к Лайзе как к чему-то вроде найденыша, которому он покровительствует, но та удивила его, мгновенно освоившись в Бенсонхерсте. По мере того, как шло время, он по-своему, без излишних слов и похвал, сдержанно показал, что гордится ею и, вероятно, даже чувствует некоторую привязанность. Родители Лайзы не могли позволить себе приезжать в Бенсонхерст, так что Филип взял на себя роль отца, приглашая Лайзу поужинать каждый раз, когда вел в ресторан Меридит, и выказывая неподдельный интерес к ее успехам. Весной первого года обучения Филип дошел даже до того, что отдал секретарше распоряжение позвонить миссис Понтини и спросить, что та хочет передать Лайзе, когда он полетит в Вермонт на День Родителей. Миссис Понтини с радостью приняла предложение и приехала провожать его в аэропорт, нагруженная большой белой кондитерской коробкой, полной итальянских пирожных, и пакетом из грубой бумаги, из которого выглядывали длинные, вкусно пахнущие батоны салями. Раздраженный тем, что пришлось садиться в самолет с таким неприличным грузом и, как позже Филип жаловался Меридит, «выглядеть при этом словно грязный бродяга, решивший проехать в автобусе компании» Грейхаунд» без билета, да еще и с коробкой для завтрака в руках «, он тем не менее передал посылку Лайзе, и с тех пор стал для нее чем-то вроде приемного отца.

Прошлым вечером в честь окончания школы он подарил Меридит кулон из розового топаза с тяжелой золотой цепью от Тиффани. Лайзе он презентовал гораздо менее дорогой, но все же, несомненно, красивый золотой браслет с ее инициалами и датой, искусно выгравированными и вплетавшимися в

общий узор. Браслет был тоже куплен у Тиффани.

Сначала Лайза совершенно терялась, не зная, как обращаться с ним, поскольку Филип был неизменно вежлив, но всегда держался несколько холодно и не выказывал своих чувств — так же, как относился и к Меридит. Позже, поняв, что его поступки совершенно не соответствуют внешне бесстрастной и иногда грубоватой манере держать себя, Лайза жизнерадостно объявила Меридит, что Филип, в сущности, добрый и милый плюшевый мишка, который только рычит, но не кусается!

Это полностью ошибочное заключение заставило ее позапрошлым летом попытаться вступить за Меридит, когда Лайза очень вежливо и с самой милой улыбкой объявила, что, по ее мнению, Меридит должна пользоваться немного большей свободой на каникулах. Реакция Филипа на то, что он назвал «неблагодарностью и вмешательством в чужие дела», была крайне бурной, и только искреннее раскаяние и немедленные извинения девушки помешали ему выполнить угрозу положить конец дружбе Лайзы и Меридит, и потребовать от администрации Бенсонхерста передать стипендию, кому-нибудь «более заслуживающему» такой милости. Это столкновение потрясло Лайзу куда больше столь неожиданного взрыва бешенства. Из всего сказанного Филипом она справедливо предположила, что стипендия выплачивается из средств пожертвованных семейством Бенкрофтов, и это открытие заставило Лайзу почувствовать себя совершенным чудовищем, хотя сама ссора оставила в ней чувство гневного раздражения.

И теперь Лайза ощущала такую же бессильную ярость и недоумение оттого, что Меридит держат в такой железной узде, не давая ей ни малейших поблажек.

— Ты в самом деле искренне считаешь, что он разыгрывает роль сторожевой собаки только потому, что твоя мать ему изменила?

— Она не просто изменила, она была настоящей шлюхой, которая после свадьбы спала со всеми, от лошадиных тренеров до водителей грузовиков, намеренно сделала отца посмешищем и развлеклась с самыми подозрительными личностями, грязными ничтожествами. В прошлом году я спросила Паркера, и он рассказал все, что знал от своих родителей. Очевидно, всем было известно, какая она.

— Все это ты часто повторяешь, — горько бросила Лайза, — только я не понимаю, почему твой отец ведет себя так, словно отсутствие моральных устоев — это нечто вроде генетического порока, который ты можешь унаследовать.

— Он ведет себя так, — ответила Меридит, — потому, что отчасти верит в это.

Обе виновато посмотрели на Филипа Бенкрофта, вошедшего в комнату. Один взгляд на мрачное лицо, и Меридит забыла о собственных проблемах.

— Что случилось?

— Утром умер твой дед, — угроמו сообщил он. — Сердечный приступ. Пойду выпишусь из отеля и заберу свои вещи. Я купил себе и тебе билеты на самолет, вылетающий через час. — И, повернувшись к Лайзе, добавил:

— Надеюсь, ты сможешь добраться домой на моей машине.

Меридит, желая, чтобы Лайза вернулась с ними, уговорила отца ехать домой на машине, вместо того чтобы лететь.

— Конечно, мистер Бенкрофт, — поспешно заверила Лайза. — И я очень сожалею о вашем отце.

После его ухода она взглянула на Меридит, тупо уставившуюся в пространство.

— Мер! С тобой все в порядке?

— Кажется, да, — сдавленным голосом ответила та.

— Твой дед — это тот, кто женился на собственной секретарше?

Меридит кивнула:

— Они не очень-то ладили с отцом. Я не видела деда с тех пор, как мне исполнилось одиннадцать. Однако, он звонил, обсуждал с отцом как идут дела в магазине, говорил со мной. Он был... был... я любила его, — беспомощно заключила она. — И он тоже любил меня. — Она подняла на Лайзу затуманенные печалью глаза. — Если не считать отца, он был моим единственным близким родственником. И теперь остались лишь троюродные и четверюродные братья, которых я даже не знаю.

## ГЛАВА 7

Неловко переминаясь в фойе дома Филипа Бенкрофта, Джонатан Сомерс оглядывал толпы людей, которые, как и он сам, пришли предложить обязательные и необходимые утешения в день похорон Сирила Бенкрофта.

Джонатан остановил одного из официантов, разославших спиртное, и быстро взял с подноса два стакана. Опрокинув порцию водки с тоником, он сунул первый стакан в большой горшок с декоративным папоротником, глотнул шотландского виски из второго и сморщил нос, поскольку это оказался не «Шива Регал». Водка в сочетании с джином, который он тянул из карманной фляги в машине, немного подкрепила его, и теперь Джонатан чувствовал, что почти готов выдержать утомительную похоронную церемонию. Рядом стояла крошечная пожилая женщина, опираясь на палку и с любопытством изучая его. Поскольку хорошие манеры требовали, чтобы он заговорил с соседкой, Джон завел то, что ему казалось вежливой беседой, подобающей столь печальному случаю.

— Ненавижу похороны, а вы? — осведомился он.

— Ну а мне они нравятся, — самодовольно объявила она. — В моем возрасте я считаю каждые похороны, которые посещаю, личным триумфом, потому, что не я — почетный гость.

Джон проглотил смешок, потому что громкий хохот в столь тяжелый час будет серьезным нарушением этикета, который он привык соблюдать с самого детства. Извинившись, он поставил недопитый стакан на маленький столик и направился на поиски чего-нибудь получше. Оставшись одна, престарелая леди подняла стакан и слегка пригубила виски.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



«Все вода - начало и конец Вселенной», - писал древнегреческий философ Фалес Милетский. Согласно фэн-шуй вода является хранилищем жизненной энергии ци, символизирует, в частности, материальные блага.

Чтобы деньги не утекали сквозь пальцы, а, наоборот, хлынули потоком, нужно активизировать энергию Воды в доме или офисе. Для этого используются специальные талисманы фэн-шуй, которые создают постоянное движение в определенном секторе помещения, тем самым усиливают соответствующий этому сектору элемент.

## Как стать популярным

Одни из самых мощных активаторов энергии Воды (а значит, и денег) - домашние фонтаны. Они бывают разных форм (круглые предпочтительнее, т.к. круг - символ Металла, элемента, усиливающего Воду); из разных материалов (лучше остановить выбор на натуральных - на-

пример, глина или камень); с подсветкой или без. Не так важен внешний вид фонтана, как место, в котором он будет установлен.

Для привлечения энергии денег лучше всего установить фонтан в юго-восточном секторе помещения. Находясь в восточном секторе, он будет способствовать укреплению вашего здоровья, в северном - поможет в карьере, если ваша деятельность связана с продажами, то поток клиентов увеличится.

А вот от размещения фонтана в южном секторе стоит воздержаться. С обитающей там энергией Огня Вода «не дружит». А если учесть, что юг по фэн-шуй - это зона славы и популярности, то фонтанчик там очень быстро погасит ваш внутренний огонь и лишит успеха.

Остальные секторы нейтральные: установив там фонтан, вы едва ли почувствуете какие-либо изменения. Важно: расположение секторов определяется с помощью компаса. При этом нужно встать спиной к входной двери.

## ВКЛЮЧИТЕ «ДЕНЕЖНЫЙ ФОНТАН»!

**Деньги и вода. Возможно, вы удивитесь, но с точки зрения фэн-шуй эти две энергии взаимосвязаны. Хотите увеличить приток денег в дом - приготовьтесь «намочить ручки»!**

### Чтобы муж не изменял

Фонтан, впрочем, как и любые другие предметы, связанные с энергией Воды (например, картины, на которых изображено море), не рекомендуется размещать в спальне. Это может спровоцировать беспокойный сон, ссоры и даже супружеские измены.

Поспособствовать неверности мужа (Вода обладает сильнейшей женской энергетикой) может также фонтан, расположенный справа от входной двери (если смотреть изнутри). А вот холостым мужчинам фэн-шуй очень даже советует установить фонтанчик именно там - от невест отбоя не будет! Если вы решили разместить фонтан в саду, на даче, то найдите ему место недалеко от входной двери. Выходя из дома, вы должны видеть текущую воду. Прекрасно, если вы расположите садовый фонтан в тени деревьев или цветов. Энергия Дерева будет поддерживать Воду и добавит вам творческих идей.

### Главные правила для ловцов удачи

Что касается общих правил использования домашних фонтанов, то они следующие:

- ★ Фонтан не должен быть слишком в большим и громоздким для маленького помещения или слишком маленьким для огромного зала. Помните о том, что главный принцип фэн-шуй - это гармония.

- ★ Направление потока воды должно быть направлено внутрь помещения (т.е. течение воды не должно быть направлено в сторону входной двери), а не из него. Иначе вода унесет всю удачу, а не увеличит ее.

- ★ Фонтан не должен быть шумным. Достаточно легкого журчания. Идеально,

если вы будете замечать фонтан только в часы отдыха.

- ★ На ночь фонтан следует выключать. Ваш дом - ваша крепость, а ночь - священное время отдыха и покоя. Вода же, которая принимает любые формы и меняет свои свойства очень легко, именно ночью может наполниться темной энергией и принести в дом проблемы.
- ★ Если у фонтана есть музыкальное сопровождение, выключайте его крайне редко.

### Разрушающий поток

Вероятно, вы под впечатлением от той силы, которой обладает, казалось бы, обычный декоративный элемент - фонтан. Но не спешите бежать в лавку фэн-шуй: убедитесь, что иметь фонтан в доме вам не противопоказано!

Элемент Воды не всем и не всегда приносит благо. Усиливать Воду нежелательно, если вы рождены в год Огня (вы - огненные Змея, Лошадь, Тигр, Обезьяна и т.д.). Фонтан в вашем доме станет виновником частых конфликтных ситуаций. Кроме денег, Вода отвечает за общение (поток людей, рождаемых ими мыслей и т.п.). Усиливая ее с помощью активаторов, вы рискуете сделать свой дом излюбленным местом для не очень приятных личностей (ничего удивительного, что вас то и дело станут атаковать соседи с просьбами одолжить деньги или соль). Фонтан в рабочем кабинете будет препятствовать вашему продвижению по службе. Для рожденных в «огненный» год «денежным» элементом будет Металл - приобретите кошелек серебряного цвета, носите металлические украшения, добавьте в интерьер больше белого - и удача вам обеспечена!

**Мастер фэн-шуй  
Елизавета СОРОКА.**

## Рождение, судьба, душа

В нумерологии есть множество характеристик личности, но конкретно на взаимоотношения между людьми влияют три: Числа рождения, судьбы и души.

✳ Число рождения определяется суммой всех цифр полной даты рождения, приведенной к однозначному числу. Например, если вы родились 27.12.1982 года, ваше число рождения:  $2+7+1+2+1+9+8+2=32=3+2=5$ .

✳ Число судьбы высчитывается путем сложения и приведения к однозначному числу всех чисел ФИО (числовой эквивалент каждой буквы смотрите в таблице). Если вы меняли фамилию, имя или отчество, используйте данные, полученные при рождении. Скажем, Числом судьбы для Ивановой Анны Петровны будет:  $1+3+1+6+7+3+1$  (Иванова)  $+1+6+6+1$  (Анна)  $+8+6+2+9+7+3+6+1$  (Петровна)  $=78=7+8=15=1+5=6$ .

✳ Число души определяется суммой всех чисел, соответствующих гласным буквам полного ФИО. Для Ивановой Анны Петровны:  $1+1+7+1+1+1+6+7+1=26=2+6=8$ . Вам достаточно знать три ваших основных числа и аналогичные числа интересующего человека, чтобы проанализировать проблемы, имеющиеся в отношениях.

Рассматривать следует пары чисел, т.е. Число души с Числом души и т.д. Для любовных отношений особенно важна гармония Чисел души, для дружбы - Чисел судьбы, для делового сотрудничества - Чисел рождения. Лучший вариант - когда полностью совпадают два или три числа либо не конфликтуют остальные числа при одном совпадении. Исключение составляет союз двух «троек» и двух «пятерок».

## Непростые отношения

✳ «Единице» тяжело построить личные отношения с «тройкой», так как чрезмерная эмоциональность последней раздражает дисциплинированного человека с числом 1. Трудно «единице» будет и в браке или дружбе с «четверкой», поскольку они очень разные, но для деловых отношений - это не самый плохой вариант.

«Единице» нужно стать менее эгоистичной, научиться терпению и перестать критиковать «тройку» за беспорядок, а «четверку» за медлительность. «Тройке» - стремиться поддерживать хотя бы относительный порядок в доме и стать более практичной. «Четверке» - избавиться от подозрительности.

✳ Весьма сложный союз между людьми с числами 2 и 5. «Пятерка» предпочитает действовать, рисковать и идти напролом, тогда как «двойка» - терпеливо выжидать момента. Человеку с числом 2 трудно прийти к взаимопониманию в деловых



**Бывает так: человек не сделал вам ничего плохого, тем не менее, уже одно его присутствие терпеть непросто. Или так: всякие попытки пообщаться с, казалось бы, приятным человеком заканчиваются ссорой или раздражением. Стоят за всем этим, как бы удивительно это не прозвучало, числа.**

вых отношениях с «шестеркой» и «семеркой». В браке они могут ужиться друг с другом, но создать совместный бизнес не получится.

«Двойке» нужно перестать раздражаться из-за непостоянства «пятерки» и настойчивости «шестерки», осознать, что «семерке» порой жизненно необходимо уединение. «Пятерке» - перестать хвататься за несколько дел одновременно. «Шестерке» - окружить «двойку» заботой и проявлять больше понимания. «Семерке» - проводить с «двойкой» больше времени.

✳ Едва ли смогут похвастаться хорошими взаимоотношениями в любой сфере две «тройки»: они обе чересчур импульсивны и быстро «перегорают». Не рекомендуется «тройке» вести дела и с «девяткой».

Двум «тройкам» следует постараться найти хобби, которое сможет их сблизить. В отношениях с «девяткой» - проявлять как можно больше терпения к ней и сочувствия. «Девятке» же следует научиться не придирается к мелочам.

✳ «Четверке», ценящей стабильность и надежность, тяжело во всех сферах со свободолобивой и беззаботной «пятеркой».

«Четверке» нужно перестать упрячиться из-за пустяков, не вешать на «пятерку» ярлыки. «Пятерке» же рекомендуется избегать необдуманных поступков.

✳ Отношения двух «пятерок» можно назвать взрывоопасными - такой союз потребует больших эмоциональных затрат. Людям с числами 5 и 7, планирующими построить личные отношения, ждут частые споры на тему «кто в доме хозяин».

Двум «пятеркам» придется научиться уважать мнения друг друга. В союзе с «семеркой» согласовывать приход гостей, крупные траты и т.п. со второй половинкой, особенно тщательно следить за порядком. «Семеркам» советуем оценивать действия «пятерки», а не их результаты.

✳ С «семерками» тяжело общаться «шестеркам», так как последние хотят романтики и семьи, а первым нужна свобода. Не стоит рассчитывать на успешный бизнес двум партнерам с Числом рождения 7, хотя в браке они прекрасно поладят.

«Семерке» в паре с «шестеркой» следует чередовать совместное времяпрепровождение с личными делами, с «семеркой» - преодолевать свою замкнутость. «Шестерку» остерегаем от проявления чрезмерного любопытства.

✳ «Восьмеркам» повезло - они при желании могут наладить отношения с любыми другими числами.

✳ Про «девятку» можно сказать то же самое, кроме успешной совместной работы с «тройкой» (этот вариант мы рассмотрели выше).

ТАБЛИЦА

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| А | Б | И | Г | Д | Е | Ё | Ж | З |
| И | Й | К | Л | М | Н | О | П | Р |
| С | Т | У | Ф | Х | Ц | Ч | Ш | Щ |
| Ъ | Ы | Ь | Э | Ю | Я |   |   |   |

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## СОВЕТЫ ХОЗЯЙКАМ

**Пятна на кухонной плите**, особенно жирные, **удаляются** с помощью поваренной соли. Для этого их следует посыпать порошком, пока поверхность еще горячая, и вычистить с помощью обычной бумаги.

**Засохшие пятна на плите оттираются** с помощью питьевой соды. Чтобы окончательно их удалить протрите поверхность водой с аммиаком (на стакан воды 5-8 капель нашатырного спирта).

При необходимости натереть **на терке чеснок**, сделайте это, предварительно наложив на ее поверхность кусок целлофана. Если натирать через пленку, то вы не поцарапаете пальцы, а чесночная кашица вся останется на ней, даже не запачкав терку.

Используйте **для дезинфекции всех кухонных поверхностей** уксус, разбавленный водой. Держите под рукой пульверизатор с этой жидкостью и, при необходимости, обрабатывайте подлежащие обеззараживанию места.

**Старую терку можно наточить**, используя наждачную бумагу. Просто потрите ею металлическую поверх-

ность, и терка снова будет острой.

**Грязь внутри духового шкафа** смачивается с вечера нашатырным спиртом. Утром вам останется только протереть внутреннюю поверхность влажной губкой.

**Для удаления застарелого запаха из термоса** в него следует засыпать столовую ложку рисовой крупы, залить стаканом кипятка и энергично потрясти. После остается только вылить воду с рисом и промыть термос горячей водой.

**Для коктейлей** можно приготовить необычный **эффектный лед**. В каждый отсек формы для льда положите ягодку из компота, варенья или замороженную (вишня, смородина, земляника, кизил и т.д.) и залейте кипяченой водой, компотом либо соком, разведенным напополам. Таким же образом для украшения льда используют зеленые листья (мята, мелисса, базилик) или мелкие цветочки (василек, ромашка, клубника, барбарис, цветущая сакура).

Если у вас **подвяла листовая зелень**, то окуните ее сначала в миску с горячей водой, а затем – с холодной.

Даже самое **жесткое** и старое **мясо** станет **мягким** и нежным, если его вымочить в течение суток. В качестве маринада можно использовать огуречный или капустный рассол, кислое молоко, сыворотку, хлебный квас, минеральную воду, сухое вино, воду с уксусом. Также отлично размягчает мясо натирание свежей или сухой горчицей.

**Нашпигуйте мясо для запекания** чесноком и корнем сельдерея, нарезанным кубиками, а сверху посыпьте сушеной петрушкой, рукколой и базиликом. Заверните кусок в фольгу и отправьте его в духовку на 60-80 минут. На дивный аромат запекающегося мяса сбегутся все ваши домочадцы. Блюда будут иметь **непередаваемый вкус и аромат**, если приготовить их в обычном газовом духовом шкафу этим методом. Поместите внутрь духовки 2-4 кирпича из огнеупорного материала, разогрейте ее около 20 минут, выключите и ставьте посуду с подготовленными продуктами (кастрюлю с кашей, горшочки с картофелем или сковороду с запеканкой). Жар в духовке, благодаря раскаленным кирпичам, держится несколько часов.



# АЖУРНЫЙ ПУЛОВЕР С БАХРОМОЙ

СВОИМИ  
руками

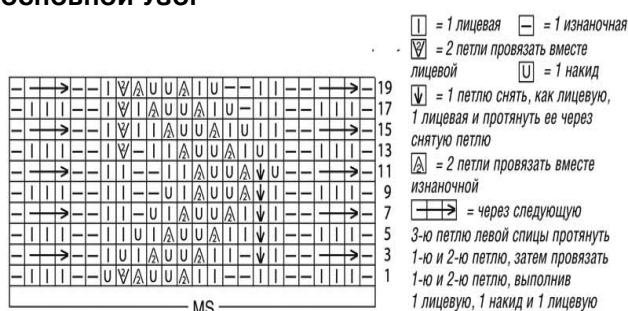
Прекрасная модель в свободном стиле украшена по низу оригинальной бахромой, а перед отделан плетеным шнуром.

**РАЗМЕРЫ**  
36/38 (46/48)

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
Пряжа (80% вискозы, 20% шелка; 77 м/50 г) 650 (750) г серо-коричневой; спицы № 5; крючок №4,5.

**УЗОРЫ И СХЕМЫ**

**ОСНОВНОЙ УЗОР**



Число петель кратно 24 + 2 кромочные.

Вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды изнаночными. Из двух накидов подряд первый провязывать лицевой, второй – изнаночной. Раппорт и 1–20-й ряды постоянно повторять.

**ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ**

Лицевые ряды – изнаночные петли, изнаночные ряды – лицевые петли.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ**

21 п. x 26 р. = 10 x 10 см

**ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ**

**СПИНКА**

Набрать на спицы 82 (102) петли и для планки связать 0,5 см = 1 изнаночный ряд лицевыми, а также 2 ряда изнаночными, при этом в последнем изнаночном ряду, равномерно распределить 16 (20) п. = 98 (122) п. Продолжить работу основным узором.

Для плеч через 44 см = 114 рядов (49,5 см = 128 рядов) от планки закрыть с обеих сторон 1 x 6 (9) п., затем в каждом 2-м ряду 2 x 6 (9) п.

Через 46 см = 120 рядов (51,5 см = 134 ряда) от планки закрыть оставшиеся 66 (74) п., при этом средние 50 п. образуют горловину, внешние 6 (9) п. – плечи.

**ПЕРЕД**

Вязать, как спинку, но для разреза горловины через 24,5 см = 64 ряда (30 см = 78 рядов) от планки разделить работу посередине и обе стороны закончить раздельно.

Через 39 см = 102 ряда (44,5 см = 116 рядов) от планки закрыть для горловины по внутреннему краю 1 x 25 п. На высоте спинки закрыть оставшиеся 6 (9) петель плеча.

**Рукава**

Набрать на спицы 50 петель и связать планку, как на спинке. Продолжить работу основным узором.

Для скоса рукава прибавить с обеих сторон через 30 см = 78 рядов (11,5 см = 30 рядов) от планки 1 x 1 п., затем прибавить в каждом 10-м р. 5 x 1 п. изнаночной гладью (в каждом 6-м р. 17 x 1 п.) = 62 (86) п.

Через 53 см = 138 рядов от планки все петли закрыть.



**СБОРКА**

Выполнить плечевые швы.

Для ажурной планки горловины набрать на круговые спицы по краю горловины 84 п. и, начав с 1 изнаночного ряда, связать 2 ряда изнаночной гладью.

В 3-м ряду вязать следующим образом: кромочная, 2 петли провязать вместе изнаночной, \* 1 накид, 3 петли провязать вместе изнаночной, от \* постоянно повторять, закончить 1 накидом, 2 петли провязать вместе изнаночной, кромочной. В следующем лицевом ряду все петли провязывать изнаночными, из накидов вывязывать по 1 лицевой и 1 изнаночной. Затем связать еще 1 изнаночный ряд лицевыми и в следующем лицевом ряду закрыть все петли, как лицевые.

Для шнура выполнить цепочку из в.п. длиной 1 м. Шнур продеть через планку.

Вшить рукава, выполнить швы.

По нижнему краю пуловера с интервалом 5 см выполнить бахрому (длина в готовом виде ок. 13 см) и связать ее попарно.

**ВЫКРОЙКА**



Салон  
красоты

# Летние секреты идеальной кожи и фигуры

Лето - прекрасное время для того, чтобы привести кожу и фигуру в порядок, а заодно укрепить здоровье на год вперед!



## ЧИСТАЯ И ПОДТЯНУТАЯ КОЖА

В летние месяцы вы можете столкнуться с проблемой жирного блеска на лице. В первую очередь нужно отказаться от жирного питательного крема и пудры (как минимум до осени). Приобретите дневной матирующий крем с легкой текстурой и матирующие салфетки, которые легко удалят излишки жира с кожи. Дважды в неделю делайте маску, которая уменьшит работу сальных желез.

✓ 1 ст. л. сушеной мяты залить 1 стаканом кипятка. Оставить на полчаса, процедить. Смешать с 1 ст. л. молотых овсяных хлопьев. Нанести на кожу лица на 15-20 мин., смыть прохладной водой.



Чтобы кожа лица и зона декольте был в тонусе, по утрам протирайте кожу кубиками льда с зеленым чаем: охлажденную и процеженную заварку залить в форму для льда и заморозить. Можно добавить 1 ст. л. лимонного сока, особенно если у вас жирная кожа. Важно не переборщить - сок лимона обладает отбеливающим эффектом, а вы же не хотите остаться без загара?

### Стойкий макияж

Летом лучше отказаться от декоративной косметики на кремовой основе и с использованием перламутра. Если вы хотите, чтобы макияж был стойким, выбирайте тени светлых оттенков на пудровой основе. Вместо помады наносите естественный блеск для губ. Не забывайте про кондиционер для ресниц и бровей, который обеспечит защиту от прямых солнечных лучей.

### Фруктовые и ягодные маски для лица

Раз в неделю делайте маски для лица из сезонных фруктов и ягод, чтобы увлажнить и напитать кожу полезными веществами.

**Малиновая для здорового цвета лица.** 0,5 стакана свежей малины размять ложкой, добавить 2 ст. л. жирного творога, перемешать. Нанести на



лицо и шею на 20 мин., смыть теплой водой.

**Персиковая против шелушения кожи и воспалений.** Снять кожицу с персика, разделить фрукт на две части, освободить от косточки. Размять вилкой. В мякоть персика добавить 1 взбитый белок яйца. Нанести на лицо и шею на 20 мин., смыть прохладной водой.

**Маска из черешни для мягкого очищения пор.** Горсть свежих ягод растолочь до кашицеобразного состояния и смешать с 2 ст. л. жирной сметаны. Нанести смесь на лицо на 10 мин. - не дольше! Смыть прохладной водой.

Однако, у этой маски есть противопоказания: ранки на коже, пигментация, микротрещины, аллергия, раздражение, покраснение и воспаление кожи лица. При наличии хотя бы одного противопоказания откажитесь от этой маски.



## СТРОЙНОЕ И ЗАГОРЕЛОЕ ТЕЛО



Чтобы не сгореть, посещайте пляж до 11:00 и после 16:00 - это безопасное время. Если вы обгорели, облейте кожу холодной водой и выпейте воды. Затем наложите повязку с пантенолом (подойдет и сметана).

Когда загар ложится на кожу неровно, применяйте домашний скраб с морской солью 1-2 раза в неделю.

**Скраб с морской солью.** 3 ст. л. молотой морской соли, 30 г молотых овсяных хлопьев или отрубей, 1 ст. л. порошка корицы, по 10 капель эфирных масел лимона и апельсина. Все ингредиенты смешать, добавить теплой воды до кашицеобразного состояния. Нанести скраб на кожу и помассировать. Смыть теплой водой.

✓ **Летом часто на коже появляется раздражение (потница, воспаления). Выбирайте одежду из натуральных материалов.**



## ОТДЫХ ДУШИ И ТЕЛА

По-настоящему расслабиться и отдохнуть вам поможет медитация. Отправляйтесь на природу, расстелите коврик на лужайке или у воды, включите спокойную музыку и глубоко дышите в течение 10-15 минут. Старайтесь ни о чем не думать, пусть ничто не тревожит вас, а если к этим практикам до-

бавить сеансы массажа 1-2 раза в неделю, вы будете чувствовать себя отдохнувшей и прекрасно выглядеть.

Массаж также повышает упругость и эластичность кожи, ускоряет метаболические процессы, нормализует психоэмоциональное состояние.

### Больше витаминов!

Налегайте на свежие ягоды и овощи, и вы сохраните фигуру стройной и восполните недостаток витаминов в организме.

Черноплодная рябина нормализует артериальное давление и понизит уровень холестерина в крови. Земляника улучшает работу сердца и насытит организм аскорбиновой кислотой. Клубника справится с воспалениями и «поделится» железом, кальцием, фосфором и магнием. Свежий редис повысит иммунитет и уровень гемоглобина в крови.

### Активный досуг с пользой для фигуры

**Ходите пешком.** На время постарайтесь отказаться от транспорта, больше ходите энергичным шагом, глубоко дышите. Кстати, после грозы, или когда моросит дождь, воздух чище, поэтому смело отправляйтесь на улицу.

**Садитесь на велосипед.** Езда на велосипеде укрепит мышцы ног, подкачает и подтянет ягодицы.

**Ходите босиком.** Если у вас есть такая возможность, ходите босиком по траве, гальке, песку - это прекрасный точечный массаж!

**Плавайте.** Неважно, в море или бассейне. Плавание сжигает жир и задействует все группы мышц.

**Играйте в пляжный волейбол.** Трудности быстрого перемещения по песку хорошо тренируют мышцы ног и ягодиц, в результате ваша фигура будет идеальной! Совмещайте приятное с полезным!



## КРАСИВЫЕ И ШЕЛКОВИСТЫЕ ВОЛОСЫ

Как только солнце начинает припекать, волосы выгорают, становятся сухими и ломкими. Чтобы сохранить цвет и здоровье волос, обязательно носите головной убор. Отличный выбор - соломенная шляпка, которая позволяет волосам дышать и защищает их от солнечного излучения. Также перед выходом на улицу не забывайте сбрызгивать волосы защитным спреем с пометкой «Sun», это средство мягко обволакивает каждый волос и восстанавливает его структуру.

### Восстанавливающие маски

В летнее время делайте восстанавливающие маски 2 раза в неделю, и тогда к концу отпуска ваши волосы будут здоровыми, шелковистыми и красивыми.

**Питательная с авокадо.** Растопить на водяной бане 2 ст. л. меда. Добавить мякоть 1 авокадо и 1 ст. л. оливкового масла. Тщательно перемешать компоненты и нанести маску по всей длине волос. Через 30 мин. смыть с шампунем.

**Банановая против секущихся кончиков.** 1 банан измельчить в блендере до кашицеобразного состояния. Добавить 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. меда. Нанести на сухие волосы. Укутать голову полотенцем. Через 20 мин. смыть теплой водой.

**Абрикосовая для эластичности и блеска волос.** 3-4 абрикоса измельчить в пюре в блендере, добавить 1 ст. л. жирного творога. Нанести смесь на волосы на 20 мин., затем смыть теплой водой.

### Идеальная укладка

Если вы обладательница легких, почти невесомых локонов, то вам знакома ситуация, когда волосы разлетаются в стороны от малейшего дуновения ветра и плохо держат укладку. Не хотите быть похожей на одуванчик? Увлажните волосы, тем самым утяжелите их. Подойдет простой лосьон для тела (без содержания спирта). Разотрите в ладонях несколько капель лосьона и проведите руками по волосам.

## ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ



### ЦВЕТНЫЕ ТОМАТЫ

**Понадобится:** помидоры красные и желтые – 2 кг, чеснок – 1-2 зубчика, зонтики укропа – 2-3 шт., зелень петрушки – 2 веточки, корень хрена – несколько ломтиков, листья вишни и черной смородины – по 3 шт., лист лавровый – 1 шт., перец черный горошком – 10-15 шт. Для маринада: вода – 1,5 л, сахар – 2 ст. л., соль – 1 ст. л., уксус столовый (9%) – 2 ст. л., семена горчицы – 1/2 ч. л.

- \* На дно банок выложить пряности и зелень, заполнить помидорами.
- \* В кипящую воду всыпать семена горчицы, соль и сахар. Влить уксус и залить кипящим маринадом помидоры.
- \* Банки закрыть прокипяченными полиэтиленовыми крышками.

### САЛАТ «ЗАПРАВСКИЙ»

**Понадобится (на каждую пол-литровую банку):** огурцы – 2-3 шт. (в зависимости от размера), морковь – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, семена укропа (сухие) – 1 ч. л., лист лавровый – 1-2 шт., перец душистый горошком – 2-3 шт. Для маринада (на 8 поллитровых банок): уксус столовый (9%) – 1 стакан, сахар – 150 г, вода – 1,5 л, соль – 75 г.

\* Огурцы промыть, обсушить бумажной салфеткой. Срезать кончики и нарезать кружками толщиной 6-8 мм (кожуру счищать не нужно). Морковь очистить, хорошенько промыть, обсушить салфеткой и нарезать кружками такого же размера.

\* В каждую тщательно вымытую банку положить нарезанный тонкими пластинками зубчик чеснока, лавровый лист, горошины душистого перца и всыпать семена укропа. Затем, чередуя нарезанные огурцы и морковь, заполнить банки овощами доверху.

\* Для приготовления маринада в кипящую воду всыпать соль и сахар, перемешать.

\* В кипящий маринад влить уксус, снять с огня и сразу же залить им банки с овощами. Прикрыть крышками. Поставить на водяную баню и стерилизовать 10-12 мин.

\* Закатать банки, перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.



### На заметку

Для заготовок рекомендуется использовать самую обычную, каменную соль крупного помола: с ней продукты получаются более вкусными и «хрусткими». При стерилизации консервов на водяной бане в кастрюлю наливают столько воды, чтобы она покрыла «плечики» банок, т.е. на 1,5-2 см ниже верха. Время стерилизации отсчитывается с момента закипания воды.



### ПОМИДОРЫ ПО-ИМЕРЕТИНСКИ

**Понадобится:** помидоры зеленые – 1 кг, ядра грецких орехов – 3/4 стакана, чеснок – 7-10 зубчиков, зонтики укропа – 1-2 шт., кориандр – 1 ч. л., мята сушеная – 1 ч. л., базилик и эстрагон сушеные – 1/2 ст. л., перец острый – 1/3-1/2 стручка. Для маринада (на 1 л воды): уксус винный – 100 мл, сахар – 1 ст. л., соль – 2 ч. л.

\* Помидоры вымыть, залить кипятком на 20 мин. Разрезать на 4 части.

\* Орехи, чеснок и острый перец измельчить в блендере. Добавить кориандр, мяту, базилик и перемешать.

\* Помидоры поместить в тщательно вымытые литровые банки, сверху выложить зонтики укропа и пряную смесь.

\* В кипящую воду всыпать сахар и соль, кипятить 3-4 мин. Снять с огня и залить помидоры, добавив уксус. Банки закатать.



# ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

**Понадобится:** капуста белокочанная - 5 кг, морковь - 200 г, яблоки кислые - 300 г, соль - 130 г.

- \* Капусту освободить от верхних листьев, нашинковать. Морковь очистить, вымыть и нашинковать соломкой или натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками или крупной соломкой.
- \* Смешать капусту с морковью и солью и перетереть руками в большой миске до появления сока. Добавить яблоки, перемешать. Выложить массу в емкость для квашения, хорошенько утрамбовать. Сверху положить груз и оставить при комнатной температуре примерно на сутки. Несколько раз в день нужно скалкой протыкать капустный салат до самого дна емкости.
- \* Когда прекратится выделение газов, переставить капусту в прохладное место. Капуста будет готова через 3-6 дней.

## СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С ЧЕСНОЧКОМ

**Понадобится (на литровую банку):** перец болгарский сладкий - 2 шт., помидоры черри - 5-6 шт., чеснок - 1-2 головки, сахар - 1 ч. л., масло растительное - 1 ст. л., кислота лимонная - 1/3 ч. л. **Для рассола (на литровую банку):** соль - 1 ст. л., вода - 1 л.

- \* Овощи промыть. Болгарский перец освободить от плодоножек и семян, нарезать кольцами. Чеснок очистить и разобрать на зубчики.
- \* В тщательно вымытые банки уложить вперемежку перец, чеснок и помидоры черри.
- \* Залить овощи горячим рассолом, влить растительное масло, прикрыть крышками. Стерилизовать на водяной бане 15-20 мин. Банки закатать и перевернуть вверх дном до полного остывания.



## ГРИБЫ КВАШЕНЫЕ

**Понадобится:** грибы (опята, лисички, маслята, рыжики) - 3 кг, соль - 3 ст. л., кислота лимонная - 10 г. **Для заливки (на 1 л воды):** соль - 3 ст. л., сахар - 1 ст. л., сыворотка молочная - 1 ст. л.

- \* Грибы отсортировать по размеру, удалить старые и червивые, очистить от мусора. Крупные разрезать на части. Промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
- \* В кастрюлю налить 3 л воды, добавить соль, лимонную кислоту и довести до кипения.
- \* Опустить в кастрюлю подготовленные грибы и при слабом кипении варить до готовности (грибы должны опуститься на дно), удаляя пену шумовкой.
- \* Откинуть грибы на дуршлаг, промыть холодной водой, дать ей стечь, после чего разложить грибы по стеклянным банкам или эмалированным кастрюлькам (на эмали не должно быть повреждений!).
- \* Для приготовления заливки в воду добавить соль и сахар, довести до кипения. Охладить до 40 градусов, после чего добавить молочную сыворотку. Залить грибы теплой заливкой.
- \* Банки с грибами накрыть деревянными кружками, положить на каждый гнет и оставить при комнатной температуре на 3 дня. Затем убрать в холодильник. Через месяц грибы готовы к употреблению. Перед подачей украсьте блюдо зеленью.





## Здравствуйте, я ваша юкка!

Юкка любит свет и чистоту, в том числе во взаимоотношениях с человеком. Если вы хотите, чтобы это умное растение прижилось в вашем доме или офисе, подружитесь с ним. Подберите для юкки красивый вазон с загадочным абстрактным орнаментом, поставьте его в самое солнечное место и считайте, что первый шаг на пути ваших добрых отношений сделан.

В качестве ритуала на удачу можно закопать у корневой юкки несколько монет. Вряд ли цветок поможет выиграть в лотерею, но вот привлечь в вашу жизнь новые отношения - как личные, так и деловые, а также вдохнуть в вас творческие идеи - на это его магия очень даже способна. Помещение, в котором «поселилась» юкка, следует часто проветривать. Свежий воздух - это как раз та магическая среда, в которой духам растения легче всего настроиться вас на победу в делах и всегда поддерживать в хорошем настроении.

## Как заказать полезный сон

У юкки обаятельное и мягкое имя, но весьма горячее сердце, что не удивительно, ведь покровителем растения считается Марс, планета, наделенная мощной энергией ян. Поэтому, вазон с юккой просто необходим там, где требуется постоянное напряжение творческих сил и энергия.

Особенно эффектно остроланная крона растения смотрится в больших просторных комнатах-студиях, среди дизайн-макетов и

картин, в кругу фотографий и музыкальных инструментов. Или же в офисах высокотехнологичных и современных компаний, бизнес которых постоянно нуждается в новых решениях и проектах.

Чтобы получить поддержку юкки в начале какого-нибудь серьезного дела, отправляясь спать, вложите в ее листья записку с волнующим вас вопросом. Ответ может прийти во сне или рано утром, когда магическое пространство особенно восприимчиво к витающим в воздухе мыслям и идеям. Янкая энергия юкки «отряхивает» интеллект от усталости и способствует развитию интуиции, что крайне важно в наше время, требующее быстрых решений. Но будьте готовы к тому, что совет от юкки может быть крайне необычным и потребует от вас некоторого артистизма, даже если речь идет о привычном бухгалтерском годовом отчете.

Специалисты фэн-шуй уверены: юкка должна находиться в кабинете любого руководителя, поскольку растение помогает в трудную минуту активизировать силы и создать благоприятную атмосферу для спокойных переговоров и подписания взаимовыгодного соглашения.

## Растение с темпераментом

Родина юкки - южные североамериканские штаты. На землях песчаных пустынь и скалистых каньонов ее соседи - такие же сильные и выносливые в условиях засухи сосны. А вот более слабые растения рядом с юккой почти не растут - они чахнут под мощью ее энергетики.

Среди особенных свойств

# ГОСТЬЯ ИЗ АМЕРИКАНСКИХ КАНЬОНОВ

**Включите воображение, и вы увидите за плотными, остроконечными листьями юкки мудрого индейца, который будет оберегать ваш дом и придаст силу и уверенность в завтрашнем дне.**

юкки - умение очищать окружающее пространство от страха перед новым и неизведанным.

А теперь предположим, что причина угрюмого вида и неуверенной походки девушки - в недавнем расставании с молодым человеком. И если правда то, что лучшее лекарство от несчастной любви - новая любовь, то этой барышне встретить ее предстоит еще не скоро. Как тут не вспомнить расхожую фразу: «Никогда не переставай улыбаться, даже когда тебе грустно; - кто-то может влюбиться в твою улыбку!»? Вывод из всего вышесказанного очевиден: то, как мы владеем своим телом, не просто информирует окружающих о нашем душевном состоянии, но еще и программирует наше ближайшее будущее.

## Такое разное поведение

А теперь рассмотрим пример диаметрально противоположного поведения. Какие мысли у собеседника (работодателя, руководителя, друга, подруги и т.д.) вызовут подтянутый, улыбочивый (не путать со смешливостью!) человек с прямой осанкой, уверенной жестикующей и энергичной походкой, - словом, излучающий позитив каждой клеточкой тела? Наверняка ему не припишут синдром неудачника - даже если его голова полна забот, он умело скрывает это от окружающих, словом, не дает проблемам взять над собой верх. И именно у человека с таким поведением самые большие шансы на быстрый карьерный рост, установление новой дружбы, заведение знакомств, которые в дальнейшем перерастут в серьезные отношения.

## А что взамен?

Если задуматься, отношения между людьми есть ничто иное как взаимовложения. Общась, мы даем друг другу время, внимание, мысли, заботу, ласку, любовь. И взамен хотим получить то же самое! Но делаем такие вложения

лишь тогда, когда есть реальный шанс на «дивиденды»! А как об этом узнать? Очень просто: оценив все ту же «телесную ориентацию» предполагаемого объекта вложений. Если учесть, что самый большой объем информации мы получаем через зрительный канал, то именно жесты, походка и позы являются теми маячками, которые сигнализируют, что за человек перед нами. А теперь, взгляните на себя, как бы, со стороны - видите ли вы себя достойным объектом для «эмоциональных вложений»?

## Изменить себя?

Если состояние девушки из первого примера напоминает вам ваше собственное, уединитесь и сделайте следующее: разведите руки в стороны и прокричите: «Как же мне плохо!» Кричите сколько душе угодно, прыгайте, топчите ногами - вот увидите, уже через пару минут после такого «выпуска пара» вам станет чуточку лучше! И плечи расправятся, и походка станет увереннее. Но этот результат нужно закрепить.

★ Поговорите с отражением в зеркале. Одновременно проследите за своими жестами, выделите те, которые вам не нравятся, от которых следовало бы избавиться. Затем повторите монолог отражению еще раз, но уже осознанно следя за жестикующей. Упражняйтесь в этом каждый день.

★ Чтобы всегда правильно держать осанку, укрепляйте позвоночник. Прекрасно помогут в этом занятия в спортзале и плавание. Приучите себя не вскакивать по утрам с постели: сначала потянитесь руками, потом пятками. Встаньте на колени и выгнитесь, как кошка, - так позвоночник растянется по всей длине. Только после этого вставайте.

Научитесь контролировать тело, не только находясь в общественных местах, но и пребывая наедине с собой. Постепенно вы заметите, что меняется и образ ваших мыслей - прежнее негативное отношение к себе и миру сменится на позитивное.

## Поздравления

**Дареджан Михайловну БУХАИДЗЕ**, дочь героя Великой Отечественной войны, легендарного капитана Михаила Исидоровича Бухаидзе (26.08.1905-21.08.1942) поздравляем с днем рождения.

Желаем вам, калбатано Дареджан, крепкого здоровья, долгих лет жизни, всегда хранить память о вашем отце, сражавшемся до последнего за справедливость. Да хранит вас Господь!

**Ребенком маленьким застала вас война, Отец боролся ваш за справедливость...**

**Ах, трудными те были времена...**

**Подвиг отца всегда вам часто снится.**

**Отец ваш был большой страны герой,**

**А вы, как дочь, всегда его достойны,**

**О нем всегда вспоминаешь... боль...**

**Нашего капитана чтим всегда и помним.**

**Стихи о нем не раз провозгласим,**

**О нашем капитане Бухаидзе,**

**Вам, Дареджан, мы пожелать хотим**

**Счастья, здоровья...**

**Чтоб свет добра искрился.**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Мария Саввиди,  
Алла Изверская,  
Хатуна Суладзе,  
Натия Сацерадзе,  
Оксана Чернолес,  
Алла Есаулова, Любовь Зарубина,  
Манана Агдгомелашвили,  
Ирина Морозова,  
Анастасия Бойко.*

**Аллу ЕСАУЛОВУ**

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем нашей Аллочке крепкого здоровья, процветания, всех земных благ. Ангела-хранителя тебе.

**Красивый свет зари всегда встречала**

**Глядя на небеса, мечтая об одном,**

**Наша красавица, казачка наша Алла,**

**Ее глаза сияют ночью, днем.**

**Судьба твоя прекрасна, благосклонна,**

**Красивая всегда ты сердцем и душой,**

**Посмотришь на тебя из красоты салона,**

**От этого у нас всегда праздник большой.**

**Всегда красивой будь, не будь грустной,**

**печальной,**

**Ведь ты казачка, это не забудь,**

**Будь крепкой, дерзкой, справедливой, Алла!**

**Пускай открытым будет к счастью путь!**

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

**Манану ОРАГВЕЛИДЗЕ**

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем побольше радости и света, хорошего настроения на душе.

**Твердит об одном неустанно,**

**Мечтая о счастье земном,**

**Подруженька наша Манана**

**Глядит на нас всех за окном.**

**Всегда будь любима, желанна**

**И Ангел-хранитель с тобой,**

**Красавица наша Манана,**

**Танцуй, веселись, сладко пой.**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Наили Лагазашвили,  
Пепела Копалешвили,  
Цицо Бериашвили, Лали Изория,  
Элеонора Гвадзабия,  
Мария Кондролова, Ольга Лучинка,  
Нино Кванталиани,  
Виктория Дарбинян,  
Дали Мхитарян, Сильвия Оганесян,  
Кнарик Минасян, Галина Ремкова,  
Манана Масхарашвили,  
Марина Карадочева,  
Лия Коду, Ирина Епифанова,  
Ксения Спиранди,  
Диана Мцитури,  
Наталия Псаропуло,*

*Полина Иванова, Ирма Тавадзе,  
Алла Буковинская,  
Мери и Нино Кешелава,  
Елена Иваницкая, Мария Манджвидзе,  
Наира и Тамара Гагошидзе,  
Тамара Авалишвили,  
Валентина Шипулина,  
Татьяна Корчагина, Нина Романиди,  
Майя Гиоргиани,  
Замира Цотадзе,  
Гулсунда Схиладзе,  
Писо Калмахелидзе,  
Нана Даушвили,  
Лили Чоговадзе,  
Берта Енукидзе,  
Нино Шаламберидзе,  
Екатерина Зелинская,  
Вектра Диомова.*

**Анемону ИРОДОПУЛО**

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем побольше радости и веселья, исполнения заветных желаний и приятных жизненных сновидений.

**Имя твое «ветер»**

**Звучит сильным звоном,**

**Счастлива на свете**

**Наша Анемона.**

**Ты наша гречанка,**

**Не грусти в неволе,**

**Улыбайся чаще,**

**Наша Анемона!**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Мария Саввиди,  
Анатолий Цагариди,  
Мелина и Эмилия Родаки, Йоргос,  
Лана и Нина Астериади,  
Анна Бостаниди, Эвридика Энгнопупуло,  
Наталия Псаропуло, Ирина, Спирула и  
Яннис Икономиди, Дионис,  
Иола и Нина Харациди, Ирина и Ольга  
Энтиди, Екатерина Станиси, Иорданка  
Евтимиади, Анна Анастасиади, Эрида  
Мустиди, Пассакалия Ангелиди,  
Ангелина Клионики,  
Елена Доксопуло, Евлампия Замбету,  
Нина Калдарова, Росица Билянова,  
Нинель Гашибязова, Севиль Енчиева,  
Алла, Михаил и София Фотовы,  
Искра и Миранда Арабаджиевы, Лили  
Желева, Анна и Геродот Мармариди, Майя  
Схиладзе, Изольда Авалишвили, Варсине  
Кочарян, Нина Гладышева,  
Мария Славинская.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №34

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



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

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



**М**ария всегда мечтала о четвероногом друге. В день ее совершеннолетия родители предложили выбрать породистого щенка в качестве подарка. Но девушка попросила отвезти ее в приют. Она хотела подарить любовь тому, кто действительно в этом нуждается.

## С первого взгляда

В приюте Маша сразу заметила щенка, который сидел в стороне от других собак, - обыкновенная дворняжка с грустными зелеными глазами. Сотрудники приюта сказали, что щенка зовут Лакки (в переводе с англ. lucky - счастливчик). Но судьба сыграла с ним злую шутку: у малыша врожденный порок сердца, и шансов на выздоровление нет. По словам ветеринара, который недавно осматривал собаку, Лакки проживет не больше 3-х месяцев. В ту же минуту Маша решила забрать животное домой и показать ему мир, пока еще есть время.

## Этот дивный мир

Родители девушки были в шоке, но отговаривать дочь не стали - это ее решение, значит, так тому и быть. И жизнь Лакки кардинально изменилась: он обрел дом и любящую хозяйку. Уже через неделю малыш привык к новой семье, с удовольствием бегал по квартире,

## Интересный вопрос

### ПОЧЕМУ КОШКИ СКИДЫВАЮТ ПРЕДМЕТЫ СО СТОЛА?

Вы устали от того, что ваш Барсик постоянно сбрасывает с пола, стола мелкие предметы? Не спешите хвататься за тапки! Традиционно такое поведение считалось охотничьим инстинктом, но ветеринары США выяснили, что таким образом питомец пытается привлечь ваше внимание. Исследователи уверены: опрокидывая предметы, животное хочет поговорить с вами. Напри-

## ЛЮБОВЬ ТВОРИТ ЧУДЕСА!

**Взять из приюта большое животное - смелый поступок. Особенно, когда ветеринары ставят неутешительный диагноз. Но иногда случается чудо: искренняя любовь помогает победить болезнь.**

пишал от радости, когда ему гладили брюшко, и вел себя, как любая здоровая собака. Маша не могла поверить, что время этого чудесного малыша скоро истечет... Она переживала за здоровье любимца.

Хозяйка проводила с собакой все вечера после учебы и выходные: эта сладкая парочка гуляла по городу. Лакки бывал во всех крупных городских парках, на игровой площадке, на пляже, в местном заповеднике (где щенок познакомился и подружился с козочкой), прокатился в машине пожарных, поплавал в пруду и даже окунулся в фонтан! Маша старалась подарить питомцу как можно больше счастья, но и сама получала огромное удовольствие от этих прогулок.

## Чудеса случаются

Прошло полгода. Щенок подрос и выглядел вполне здоровым. Мария показала Лакки ветеринару, и тот очень удивился: «Прогресс просто ошеломительный! У меня нет других объяснений этому, кроме большой любви».

Недавно Лакки отпраздновал свой первый день рождения. Теперь он частый гость детских домов, интернатов. Лакки очень любит играть с детьми. Мария думает, что судьба дала второй шанс ее любимцу, чтобы нести в мир добро. Возможно, именно в этом и заключается его предназначение.

Мария признается: «Я надеюсь, что история Лакки побудит других людей принимать больных собак. Они ничем не хуже здоровых и подарят вам самую искреннюю и безграничную любовь». Животные учат нас любви. Чем больше мы с ними сближаемся, тем больше радости они нам приносят. Кстати, среди тех, у кого есть домашние животные, довольных жизнью на 22% больше, чем среди тех, у кого их нет. Это еще один повод завести четвероногого друга!

## Поздравления

У Бесариона (Бесика) ШАТИРИШВИЛИ и Нино Гагуа, а также у Геронти ШАРАШЕНИДЗЕ и Нины ЖУРАВЛЕВОЙ родилась внучка, а у Николая (Нико) ШАТИРИШВИЛИ и Виктории ШАРАШЕНИДЗЕ родилась дочь Анастасия.

Поздравляем всех близких с рождением малышки и с праздником Яблочного Спаса. Желаем нашей маленькой вырасти красивой, доброй и отзывчивой. Да хранит тебя Господь Всевышний, маленькая Анастасия!

**Малышка, как росинка,  
Родилась утром ранним,  
Наша Анастасия  
Уже все понимает.  
Ты радость папы, мамы  
И нет тебя красивей...  
Расти и будь упрямой,  
Живи, Анастасия!**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Мэрия Мегрелишвили,  
Тинатин Долидзе,  
Натела Кутубидзе,  
Ирма Менагаришвили,  
Нелли Торошелидзе,  
Сизмари Вадачкория,  
Алла Руденко,  
Мария Тарасевич,  
Светлана Шевелева,  
Ферида Мехтиева,  
Елена Емельяненко,  
Нина Пантелева.*

## Знакомства

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

**Тел.: 555. 10-11-75.  
Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

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 с 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.**





### Делаем талию

Слитные купальники по своей форме кроя весьма разнообразны. Существуют даже корректирующие купальники, которые снабжены дополнительными вставками, - они обладают утягивающим эффектом. Как правило, такие модели с выраженной зоной декольте. Чашечки пуш-ап помогут добиться идеального силуэта.



### Пляжные аксессуары

В конце концов, можно накинуть модную тунику или футболку, ведь даже на пляже хочется выглядеть обворожительно! Аксессуары и украшения для пляжного отдыха дополнят ваш образ. Важно не переборщить!

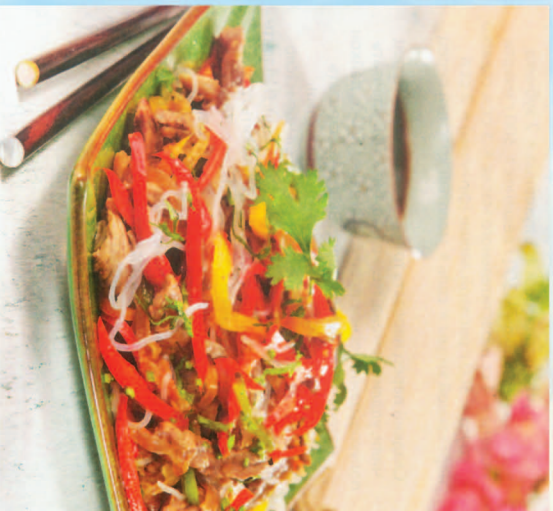


### Скрыть все лишнее

На фоне множества моделей заметно выделяется такой пляжный наряд, как купальное платье. Платье-купальник позволяет скорректировать недостатки фигуры. Пышную грудь стоит подчеркнуть эффектным декольте. Если у вас, наоборот, недостает объема в зоне декольте, то можно подобрать платье-купальник с декором в этой области.







## Говядина по-корейски

3 стручка сладкого перца (красный, желтый, зеленый), 1 стручок перца чили, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 дайкон, 300 г вешенки, 300 г мякоти говядины, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. соевого соуса, 300 г рисовой лапши (Фунчозы), 2 ст. л нарезанной кинзы, соль, молотый красный перец.

Сладкий перец нарезать тонкими полосками. Перец чили, удалив семена, мелко порубить. Лук нарезать полукольцами, чеснок пропустить через пресс, дайкон натереть на крупной терке. Вешенки нарезать пластинками, мясо - тонкими полосками. В большой сковороде нагреть растительное масло и, помешивая, обжарить мясо в течение 5 мин. Добавить лук, дайкон и жарить еще 4 мин. Положить грибы со сладким перцем и перцем чили, перемешать и жарить 5 мин. Добавить чеснок, влить соевый соус, посолить, поперчить и тушить 5 мин. Фунчозу отварить по инструкции на упаковке. Перемешать с мясом, тушеным с овощами, посыпать рубленой кинзой и сразу подавать на стол.

Для приготовления этого блюда лучше использовать сковороду-вок: в ней овощи и мясо будут жариваться более равномерно.

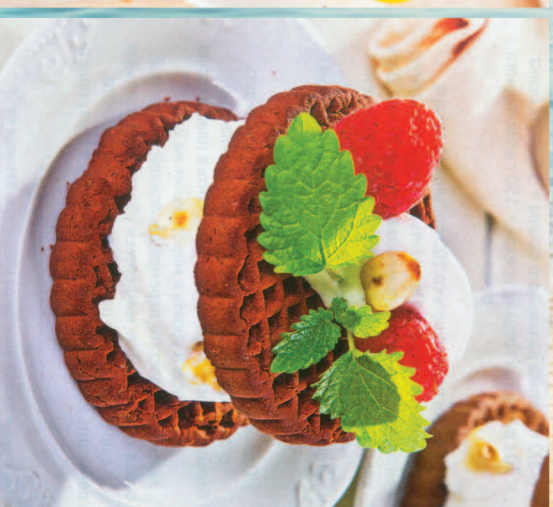


## Фаршированный перец

2 луковицы, 1 стручок красного сладкого перца, 2 черешка сельдерея, 150 г брокколи, 4 ст. л. растительного масла, 250 мл бульона, 400 г отварных грибов или рубленого мяса, 150 г тертого сыра, по 2 стручка зеленого и желтого сладкого перца, молотый черный перец, соль.

Лук порубить. Стручок красного перца нарезать мелкими кубиками, сельдерея - ломтиками. Брокколи разделить на кочешки и нарезать небольшими кусочками. В большом сотейнике нагреть 2 ст. л. масла и обжарить лук. Добавить красный сладкий перец, жарить 5 мин. Влить 100 мл бульона, положить брокколи, посолить, поперчить и тушить 5 мин. Грибы или рубленое мясо обжарить на оставшемся масле, затем перемешать с овощами и тертым сыром. Стручки зеленого и желтого перца нарезать вдоль на половинки и удалить семена. Полуочищенные половинки перца наполнить приготовленной ранее начинкой, выложить в форму, влить в нее оставшийся бульон и запекать 30 мин.

В начинку можно положить и грибы, и рубленое мясо одновременно (его, по желанию, можно заменить измельченным крупным филе).



## Пломбир

300 мл сливок (жирность 33%), 150 г сахара, 1/2 пакетика ванильного сахара, 3 яичных белка, 70 г рубленых грецких орехов, 150 г шоколадного печенья.

Сливки перемешать со 100 г обычного сахара и ванильным сахаром. Поставить на горячую водяную баню и держать на ней, помешивая, около 20 мин. Дать хорошо остыть, затем миксером взбить до получения пышной массы однородной консистенции. Отдельно взбить миксером с оставшимся сахаром яичные белки. Затем порциями соединить их со сливочной массой. Орехи поджарить на сковороде без жира и дать остыть. Добавить их к получившейся сливочно-белковой массе, перемешать. Поместить в силиконовую емкость и убрать в морозильник на 2 ч. Затем массу достать, перемешать ложкой или вилкой, снова хорошо взбить миксером и убрать в морозильник еще на 2 ч. Перед подачей порции мороженого поместить между шоколадным печеньем и сразу подать на стол.

Качество пломбира напрямую зависит от качества сливок, поэтому старайтесь выбирать натуральный продукт. Без растительных жиров.



## Манная пирог со сливами

350 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 850 мл молока, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, 7 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, 150 г манной крупы, тертая цедра 1 лимона, 1,5 кг слив, 100 г миндального печенья.

Муку смешать с дрожжами, 150 мл теплого молока, 80 г сахара, сливочным маслом и 1 яйцом. Замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и оставить на 30 мин в теплом месте. Оставшиеся желтки отделить от белков. Молоко довести до кипения с обычным и ванильным сахаром. Всыпать манную крупу и цедру. Варить 5 мин. Дать остыть и добавить желтки. Тесто выложить в смазанную жиром большую форму и оставить на 15 мин. Сливы вымыть, каждую разрезать пополам и удалить косточки. Печенье искрошить и посыпать им тесто. Белки взбить и соединить с оставшейся манной крупой. Выложить на тесто, сверху распределить сливы. Выпекать 1 ч при 180 градусах. Пирог дать остыть на решетке и затем разрезать на кусочки. Можно украсить взбитыми сливками и листочками мелиссы.

Чтобы тесто получилось более воздушным, муку и манную крупу следует просеять через частое сито.