

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАРОК

№3

январь 2018

цена:

1,5 лари

**Сам себе**

**диагност**

стр.14

**Согревающие**

**напитки** стр.39

**Родить ребенка**

**после 40 лет**

стр.24-25

**Какой цвет** стр.37

**в моде зимой 2018**

**Хью Джекман**

**С годами становится только лучше**

стр. 20-21

**Юлия Пересильд**

**“Мужчин надо вдохновлять”**

стр.16-17

# ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ НЕЛИ БИЧИКАШВИЛИ

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ  
ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;  
5.99-20-37-64;  
214-20-65

## 2018

### ЯНВАРЬ

ПН.  
ВТ.  
СР.  
ЧТ.  
ПТ.  
СБ.  
ВС.

1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28

### ФЕВРАЛЬ

5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22  
2 9 16 23  
3 10 17 24  
4 11 18 25

### МАРТ

5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25

### АПРЕЛЬ

2 9 16 23 30  
3 10 17 24  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29

### МАЙ

ПН.  
ВТ.  
СР.  
ЧТ.  
ПТ.  
СБ.  
ВС.

7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27

### ИЮНЬ

4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24

### ИЮЛЬ

2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29

### АВГУСТ

6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26

### СЕНТЯБРЬ

ПН.  
ВТ.  
СР.  
ЧТ.  
ПТ.  
СБ.  
ВС.

3 10 17 24  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30

### ОКТАБРЬ

1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28

### НОЯБРЬ

5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24  
4 11 18 25

### ДЕКАБРЬ

3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30

## Потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили поздравляет читательниц журнала «Подруга» с Новым годом и Рождеством! Желает в новом году всем здоровья, счастья и любви.

Деятельность госпожи Нелли хорошо известна читательницам, обратившимся к ней за помощью. Ясновидящая предсказывает, помогает решать такие проблемы, как обретение семейного счастья, налаживание отношений с близкими, возврат любимых, прерывание цепи несчастий и притягивание удачи в бизнесе и делах, поиск пропавших. А также Нелли чутко предостерегает от беды, советует изменить ход событий, которые могут спровоцировать финансовый крах.

В подарок нашим читательницам Нелли Бичикашвили дает несколько советов для привлечения удачи и счастья в дом.

**Нелли:** «В каждом доме должны быть вещи, положительно влияющие на его энергетику. Тогда и домочадцам будет хорошо, и домохозяйке будет счастлив, и все в этом жилище будет спориться! Что это за вещи?»

**1. Чеснок.** Он призван избавлять жилище от всего дурного – языка, сглаза, духа. Недаром раньше с его помощью прогоняли всякую нечисть. Лучшее место для чеснока – кухня, где собирается вся семья. Повесьте связку под потолком в уголке, чтобы она не бросалась в глаза, но в то же время продолжала работать. Раз в год обновляйте ее, чтобы чеснок был свежий.

**2. Подкова.** Она должна встречать всех, кто входит в дом. Подкова является символом благополучия жилища. Повесить ее можно или на входную дверь с внутренней стороны, или недалеко от двери. Обязательно держите подкову в чистоте: регулярно протирайте ее, начищайте до блеска.

**3. Колокольчики.** Считается, что звон колокольчика, как и любые громкие звуки, отгоняет все плохое от жильцов дома. Колокольчики также привлекают удачу в жилище, успех в делах у домочадцев. Их можно повесить на люстру в любой комнате или на дверцу шкафа. Главное, чтобы вы ее периодически открывали, и бубенцы звенели. Не можете придумать, куда их повесить? Просто положите, а время от времени проходите по



квартире, звеня ими.

**4. Мед.** Медом любит лакомиться домовая, а его, как известно, можно и нужно задабривать. Он в таком случае и жилище будет как надежно охранять, и от всего злого его жильцов оберегать. Небольшую декоративную баночку с медом можно постоянно держать на обеденном столе или полочке на кухне.

**5. Клубок красных ниток.** Издавна наши предки полагали, что с помощью красных ниток можно проложить себе дорогу к счастью и богатству. Что ж, нет причин им не верить! Клубочек может просто лежать в корзине для рукоделия, вы можете им не пользоваться. Главное, чтобы он имелся! Некоторые и вовсе кладут такой клубок на видное место, чтобы всегда был в поле зрения».

**Нелли Бичикашвили также любезно согласилась ответить на несколько вопросов читательниц.**

*Мы с мужем уже два года в разводе. У нас подрастают двое общих детей, с которыми он видеться не желает. Алименты тоже не платит, но это меня мало волнует. Больше всего я переживаю из-за того, что родной отец равнодушен к сыновьям!*

**Нино.**

**Нелли:** У вашего мужа уже давно новая жизнь и новая семья. Он больше никак не связывает себя с вами – ни материально, ни физически, ни духовно. Горько говорить об этом, но и к своим

детям он не испытывает теплых чувств. Насколько я вижу, спустя несколько лет он одумается, но будет поздно. Мальчишки вырастут, поймут, что папе они не нужны, и пойдут своей дорогой. А он будет страдать...

Можно ли что-нибудь с этим сделать? С помощью магии можно вернуть внимание отца детям. Но это будет уже насильственный метод потому, что сейчас ваш экс-супруг сам к этому никак не стремится.

Я бы посоветовала вам ходить в церковь, ставить свечу перед иконой Божией Матери «Семистрельная» и молиться ей о вразумлении бывшего супруга. Но ходить непосредственно к нему, о чем-то просить и т.д. не стоит. Просто будьте открыты: захочет – сам придет в гости.

Я вижу, что в вашей жизни скоро появится совершенно особенный мужчина. Отношения с ним будут такими благостными, искренними, чистыми и свежими, что вы вновь расцветете. А самое главное, он полноценно заменит вашим детям отца, так что они не будут чувствовать себя обделенными.

• • •

*Знаю, что это грех, но ничего поделаться с собой не могу – влюбилась в женатого мужчину. У него есть семья, двое детей, но он говорит, что тоже меня любит. Никак не могу разрубить этот узел. Помогите!*

**Екатерина М.**

**Нелли:** Попробую вас слегка отрезвить. Когда я

смотрю на ваше ментальное тело, то вижу, что около него стоит прекрасный мужчина. Нет, не тот женатый человек, в которого вы влюблены, а совсем другой, еще лучше. Но он не может к вам подойти и составить ваше счастье, потому, что место рядом с вами на данный момент занято. И кем же? Человеком, который не планирует строить с вами совместную жизнь и судьбу. У которого уже есть свой уголок, приют – и это не ваш дом. Так вот, пока вы не освободите место рядом, ваш потенциальный возлюбленный так и будет топтаться где-то около. А потом может и вовсе уйти, не дождавшись. Это не мои выдумки, это действительно происходит в вашей жизни. Так вот и подумайте, чего вы лишаете себя.

Когда будете готовы к расставанию, проведите его для начала ментально. Для этого необходимо создать тот самый узел, который, как вы говорите, не может разорвать. Возьмите крепкую нить: чем толще она будет, тем лучше. Завяжите на ней узел, вложив в него максимум своей боли и страдания. Если захочется заплакать – не останавливайте себя. Когда узел будет готов, положите его на кухонную доску и разрежьте посередине ножом. Уже разделенный на две части, возьмите узел в руки и произнесите три раза:

*«Разрубила тебя, разделила жизнь на до и после. До – было плохо, после – будет хорошо. Оставляю беды в прошлом, в будущее беру только счастье. Достоянна лучшего, достойна большего. Аминь».*

Два куска узла сожгите на блюде, лучше, если оно будет синим. Синий цвет нейтрализует все плохое, что вы оставляете в прошлом. После этого символического ритуала уже можете на деле расставаться с женатым мужчиной.

Чтобы поддержать вас, скажу, что расставание пройдет гораздо проще, чем вы себе это представляете. После него вы почувствуете себя такой счастливой, что нелегко задумаетесь о том, почему же вы не освободились от этой кабалы раньше.

# ВАСИЛЬЕВСКИЙ ВЕЧЕРОК И СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД

«Наш спаситель, Дмитрий Алексеевич! Вы для нас – все и наша защита, и опора, и от всех завистников и врагов заслон. После ваших спасительных сеансов и талисманов, моя семья оправилась от всех бед и несчастий, которые на нашу семью были насланы порчей. Любые ваши советы для меня – панацея от всего. Но что вы посоветуете на старый Новый Год? Очень вам благодарна Анастасия Ч. г. Тбилиси»

**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** Согласно старинным традициям, на столе в Васильев вечер -13 января, должна была быть щедрая кутья или сочиво. Халвы, орехов, меда и изюма не жалели: чем щедрее будет стол, тем насыщенный и богаче новый год.

Кроме того, на столе обязательно был поросенок, петух или заяц (кролик). Все три мяса несли в себе разный смысл: свинина сулила богатство, блюда из петуха — свободу, а зайчатина — успех во всех делах.

Немаловажным являлось и то, что входило в начинку праздничных пирогов и, что самое главное, вареников на Старый Новый год. Например, грибы в начинке — к долгой и счастливой жизни, мясо — к благополучию, рис — к благосостоянию, капуста — к деньгам, а укроп — к крепкому здоровью.

Что нельзя делать в День святого Василия-14 января.



За неделю до Старого Нового года нельзя было наряжаться в новую одежду, это можно сделать лишь в сам праздник. В этот день нельзя говорить поздравления с отрицательной частицей “не” — это может спугнуть желание и удачу. Также нельзя встречать этот праздник исключительно в женской компании — так можно навлечь несчастливый год.

На праздничном столе не должно быть раков, креветок и других существ, которые пьются назад, так как можно в Новый год перенести былые проблемы. Также в этот день строго запрещено убирать, потому что можно вынести удачу и счастье из дома.

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию

независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий — наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников, и злую свекровь.

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

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-43-69-87,  
5-95-144-888  
(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail [dmitri.bibilashvili@gmail.com](mailto:dmitri.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

## КРЕЩЕНСКАЯ ВОДИЦА

«Наша любимая Ольга Александровна. Вы для моей семьи свет в оконце! Ваши спасительные сеансы и талисманы заставили нас поверить, что все у нас будет хорошо. Так и получилось. Всю жизнь будем вам благодарны. Вы наша спасительница. Много ваших советов мы знает, а вот, что надо делать с Крещенской водой. Расскажите пожалуйста. Семья Рогозиных, г. Рустави».

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Нельзя:— грех набирать много крещенской воды (крещенская вода это духовное лекарство)

— нельзя разбавлять святую воду — не к добру

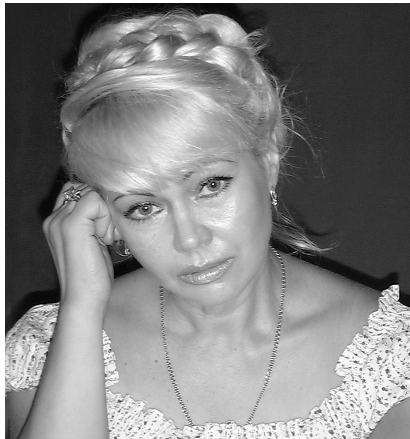
— категорически возбраняется держа в руках святую воду ссориться, ругаться

— старайтесь не допускать неблагоприятных мыслей — крещенская вода теряет святость

— перед Крещением из дома нельзя ничего выносить и давать деньги в долг, чтобы весь год не испытывать нужды

— после праздника Крещения гадать категорически нельзя

— после Крещения запрещалось



стирать белье, чтоб в святой воде было меньше нечисти.

— Нельзя ни с кем делиться святой водой, набранной в крещение.

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

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

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

**Тел.: 5-77-43-69-87,  
5-95-144-888.  
(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - [olga.bibilashvili@gmail.com](mailto:olga.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

На протяжении 6 дней нужно ограничить себя не только в пище, но и в напитках. Разрешается минеральная вода без газа или зеленый чай без сахара. В день необходимо выпивать около 2 л жидкости.

**Первый и второй дни.** 800 г отварного риса без соли. Перед приготовлением рис промойте или оставьте в воде на ночь, чтобы вышел весь крахмал и осталась одна клетчатка. Такое меню очистит кишечник и выведет шлаки.

**Третий и четвертый дни.** 1 кг запеченной или отварной курицы. При желании курицу можно заменить на нежирную говядину

Эта диета позволяет сбросить до четырех килограммов и привести работу кишечника в норму.

## Худеем на здоровье

или рыбу и полить ее соком лимона. Блюдо лучше запекать в фольге.

**Пятый и шестой дни.** 1,5 кг овощей без крахмала (запрещается картофель) или несладких фруктов (только не бананы и виноград).

**Седьмой (разгрузочный день).** Часто даже после самой эффективной диеты сброшенные килограммы возвращаются обратно. Поэтому важно не просто похудеть, но и закрепить полученный результат. Разгрузочный день стоит устраивать не чаще, чем раз в 2 недели, в противном случае вы мо-

жете навредить организму. Понадобится 5 яиц и 5 красных грейпфрутов. Сварите яйца вкрутую и отделите белки - желтки не пригодятся. Весь день принимайте только эту пищу, каждый раз чередуя: сначала белок одного яйца, через час грейпфрут. Всего 10 приемов пищи. Пить можно зеленый чай (2 л), в который допустимо добавить 3 чайн. ложки меда.

**P.S.** Такая диета противопоказана тем, кто страдает хроническими заболеваниями кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки.

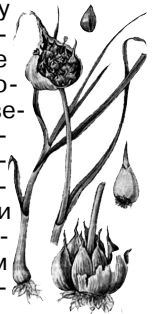
**С. Сметанина, диетолог, врач I категории.**

## Полезно знать

✓ **От геморроя.** Залейте 1 ст. ложку горца почечуйного в термосе 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения - 1-1,5 месяца, затем сделайте перерыв на 1-2 недели и повторите.

✓ **Густая кровь? Помогут корни шелковицы.** Измельчите 50 г корней тутовника (шелковицы), залейте 1 л холодной воды. Настаивайте 1 час, затем нагревайте на медленном огне 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 150-200 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения - 5 дней, затем сделайте перерыв на 3 дня. Всего нужно провести 2-3 курса.

✓ **От простуды и гриппа.** Две головки измельченного чеснока залейте 0,5 л водки. Пару дней настаивайте и принимайте небольшую рюмочку каждый вечер, пока существует опасность заразиться гриппом или подхватить простуду. Мужчинам такое «лекарство» понравится.



## МОНГОЛЬСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЭНУРЕЗА

**ЭНУРЕЗ - ЭТО НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ ВО ВРЕМЯ СНА, ОСОБЕННО У ДЕТЕЙ.**

У этого заболевания много причин: начиная от нервно-психических и заканчивая элементарным дефицитом каких-либо микро- и макроэлементов. На Востоке считается, что работа почек и мочевого пузыря связана со страхом. Поэтому, часто именно испуг является причиной энуреза. Наша медицина не знает эффективных и безвредных для дет-

ского организма способов избавления от этого недуга. А в Монголии ребяташек лечат так. Берут топленое сливочное масло, нагревают его до комфортной температуры (примерно 40 градусов или чуть больше), пропитывают им как следует кусок черной ткани и кладут как компресс на нижнюю часть живота. Как делать компресс, все знают.

**КАКИЕ ЛЕКАРСТВА НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКА.**

## Диабет и лекарства

Уровень сахара в крови могут повысить гормоны, которые назначаются при некоторых сопутствующих диабету заболеваниях, например, ревматоидном артрите, неспецифическом язвенном колите. Это преднизолон, триамцинолон, дексаметазон. По этой же причине диабетикам не назначают все лекарства, растворенные в сладких сиропах. Осторожно врач

должен назначать нестероидные противовоспалительные средства: аспирин, анальгин, диклофенак, которые тормозят заживление ранок. Нежелательны и внутримышечные инъекции - они глубоко травмируют кожу. Но эти ограничения условны. В экстренных случаях от лекарств отказываться не стоит. Например, когда сахарный диабет протекает на фоне полного

прекращения выработки собственного инсулина, назначают бетаблокаторы. Часто случается, что прием лекарств от других болезней осложняет течение диабета. При этом повышается сахар в крови, трудно подобрать дозу инсулина... Если поиски правильной дозы продолжают долго, на ногах появляются трофические язвы, развивается, так называемая, диабетическая стопа, раны плохо заживают.

**Д. Гаприндашвили, врач скорой помощи.**

## Прикинь на себя

**Если мужчина начал лысеть с макушки, ему надо обследовать сердце. Причем, чем больше лысына, тем больше у человека вероятность развития сердечных недугов. Речь идет только о макушке головы. Обычные залысины на лбу не связаны с недугами сердца. Таковы результаты исследования, проведенного в Японии. В нем приняли участие более 37 тысяч мужчин.**



# ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

**Это – внезапное выраженное повышение артериального давления (до 220/120 мм рт.ст. и выше), сопровождающееся не только переходящими нейровегетативными расстройствами, но и серьезными, порой органическими изменениями в организме и, прежде всего, в центральной нервной системе (ЦНС), сердце и крупных сосудах. Продолжительность гипертонического криза бывает от нескольких часов, до нескольких суток.**

рый инфаркт миокарда и др.

Нам часто задают вопрос: как вести себя при гипертоническом кризе? Рекомендуются постельный режим, благоприятная психологическая обстановка. Если кризовое течение продолжается длительное время, необходимо соблюдать диету. Максимально сократите в своем рационе соль. Многие больные знают, как резко подсккивает артериальное давление после нервных срывов. Поэтому родственники и коллеги страдающих артериальной гипертонией должны стараться всячески избегать конфликтных ситуаций. Когда собираетесь в отпуск, постарайтесь не менять привычную для вас климатическую зону. Отменять гипотезивные препараты или заменять одно лекарство другим самостоятельно чрезвычайно опасно.

**Н**е следует проразумевать под гипертоническим кризом случайный подъем артериального давления, - говорит ведущий терапевт Тбилисского лечебно-профилактического центра №3, семейный доктор **Майя БЕЖАНИШВИЛИ**. – Поэтому пациент, независимо от тяжести проявлений криза, должен лечь в постель, а его близкие должны обратиться к врачу.

Конечно, у здорового человека не должно быть скачков артериального давления, и такое состояние нельзя назвать нормальным. Гипертонический криз может быть обусловлен многими причинами – как внешними, так и внутренними.

Внешние причины, способные вызвать гипертонический криз, связаны с психоэмоциональным напряжением и стрессом. Последние годы специалисты отмечают увеличение количества людей с гипертоническим кризом в период повышения влажности, понижения или по-

вышения температуры воздуха и прохождения атмосферных фронтов, то есть, под воздействием метеорологических явлений. Следует отметить, что влияние на артериальное давление метеорологических факторов является научно обоснованными.

Что же касается внутренних причин возникновения гипертонического криза, то этому способствуют излишние выделения некоторых видов гормонов, задержка воды и натрия в организме, синдром отмены некоторых препаратов гипотензивного воздействия и т.д.

Надо сказать, - продолжает М.Безанишвили, - что гипертонический криз нередко сопровождается чувством страха, беспокойством, тремором, ознобом, а иногда и отеком лица, ухудшением зрения, связанным с кровоизлиянием в структуры глаза или отеком зрительного нерва, повторными приступами рвоты, неврологическими нарушениями и другими расстройствами. В тяжелых случаях гипертониче-

ский криз может сопровождаться комой, отеком легких, тромбозом различных артерий, острой почечной недостаточностью с уменьшением выделения мочи, часто обостряется ишемическая болезнь сердца (ИБС) и развитие тахикардии, болевого синдрома.

Вообще, гипертонические кризы развиваются при различных заболеваниях, к которым относятся артериосклеротические поражения аорты и ее ветвей, заболевания почек, системная красная волчанка, сахарный диабет и т.д. Гипертонический криз может возникать не только на фоне повышенного, но и нормального артериального давления.

Различают неосложненный гипертонический криз и осложненный. Так, осложненный гипертонический криз, угрожающий жизни, диагностируют при следующих состояниях: инсульт (геморрагический или ишемический), кровоизлияние, отек мозга, левожелудочная недостаточность, отек легких, ост-

Снижение артериального давления должно быть постепенным, а то можно спровоцировать ишемию почек, головного мозга с развитием инсульта или инфаркта миокарда.

В зависимости от состояния пациента в процессе гипертонического криза при лечении используются эналаприл, каптоприл, клонидин, нифедипин и др.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## Розмарин замедляет развитие катаракты

**Э**то растение содержит большое число антиоксидантов, поэтому является одним из лучших лекарственных растений, замедляющих старение, в том числе и развитие катаракты. Это пряное растение можно добавлять в чай. Или 1 ст. ложку розмарина заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.



## Сделайте “косые глаза”

**Т**ем, кто страдает близорукостью, для эпизодического улучшения остроты зрения рекомендуем во время зрительной работы оттянуть внешние уголки глаз к вискам так, чтобы получились узкие, «китайские» глаза, а затем отпустить. Сделайте упражнение 5 раз. В положении «косые глаза» меняется и настраивается оптическая система глаз, в результате чего изображение на сетчатке становится более резким.

## Черника

### от конъюнктивита

**П**ри хроническом конъюнктивите и для улучшения зрения полезна черника: ее надо есть по 1 ст. ложке (свежих или сухих ягод) ежедневно. Можно также использовать примочки из отваров, настоев и сока этой ягоды. Залейте 5 ст. ложек ягод черники 1 л горячей воды, настаивайте в термосе сутки. Процедите и принимайте по 1 стакану настоя 2-3 раза в день перед едой. Одновременно делайте компрессы и примочки на глаза.



## Импланты и брекеты: с чего начать?

**?** Мне нужно установить брекеты и импланты. С чего лучше начать? И как выбрать эффективную брекет-систему?

*Ирина Щукина.*

**Отвечает стоматолог Игорь Самойленко.**

Если вы планируете провести зубную имплантацию и установку брекетов, то сначала нужно заняться исправлением прикуса, а уже после этой процедуры приступить к установке имплантов.

Ортодонт выбирает брекет-систему, подходящую конкретному пациенту. Надо учитывать время, на протяжении которого пациент сможет носить брекеты, а также цену и внешний вид брекет-системы. Так, самыми распространенными являются металлические брекеты. У них надежная фиксация, простая установка, они легко чистятся и дешевле других видов. Однако они выглядят не очень эстетично и иногда вызывают аллергию.

Пластиковые брекеты тоже хороший вариант, они более эстетичны, но немного дороже металлических, зато незаметны на зубах. Эта брекет-система не вызывает аллергии. Очень симпатично выглядят керамические брекеты. Они прозрачны, незаметны для окружающих, так как изготавливаются из специального фарфора. Однако при использовании такой брекет-системы для исправления прикуса требуется намного больше времени в сравнении с другими видами брекетов. Кроме того, керамические брекеты сложны в установке и отличаются высокой стоимостью. Но они не подвержены окрашиванию пищевыми красителями, не травмируют десны, щеки и губы.

## Как не допустить гипертонического криза?

**?** У меня повышенное давление. Я очень боюсь гипертонического криза.

*Елена Кониная.*

**Отвечает Игорь Иванов, врач высшей категории.**

Гипертонический криз - это внезапное повышение артериального давления, сопровождающееся ухудшением самочувствия. Самыми частыми его проявлениями

являются головная боль, тошнота, рвота, мушки перед глазами, одышка и боли в области сердца. Провоцирующим фактором может быть как эмоциональная и физическая нагрузка, так и употребление большого количества соленой пищи.

При кризе необходимо принять лекарственные препараты, которые снижают артериальное давление - их выписывает врач. Если в течение 30 минут артериальное давление не снижается, появляются нарушения зрения и подвижности конечностей, асимметрия лица, выраженная одышка, длительные боли в грудной клетке, необходимо вызвать скорую помощь!

## СОДА ПОМОЖЕТ ПРИ ИЗЖОГЕ!

**?** У меня часто бывает изжога. Многие советуют пить раствор из соды. Помогает ли это средство?

*Анна П.*

**Отвечает Валерий Радченко, доктор медицинских наук, профессор, гастроэнтеролог.**

Изжогой страдает каждый пятый человек в мире. При этом заболевании происходит заброс содержимого желудка в пищевод в обратном направлении. Желудочная кислота вызывает чувство жжения в груди или горле, кислый или горький привкус во рту, боль в горле, в области сердца, кашель, хриплый

голос, затрудненное глотание, ощущение комка в горле. Раствор соды пить в таком случае не стоит, это неэффективно.

Чтобы избавиться от изжоги, надо в первую очередь обратиться к врачу и пересмотреть свой рацион. Обострение заболевания могут вызвать жареная пища, жирное мясо, шоколад, черный кофе, крепкий чай, томаты и цитрусовые, мята, лук и чеснок в свежем виде, газированные напитки, поваренная соль. Необходимо добавить в меню белки, углеводы, витамин С (яйца, злаки, картофель, фрукты), чтобы снизить риск развития изжоги.

## ДИЕТА ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

**?** Недавно прочитала, что у Ренаты Литвиновой хрупкие кости. Как питаться, чтобы такого не было?

*Марина А.*

**Отвечает Ольга Лесняк, доктор медицинских наук, профессор.**

Ломкость костей может быть вызвана остеопорозом. Кто в зоне риска?

- ✓ Люди в возрасте старше 50 лет, перенесшие ранее перелом;
- ✓ те, кто страдает заболеваниями с нарушением всасывания в кишечнике (болезнь Крона, целиакия);
- ✓ больные ревматоидным артритом;
- ✓ женщины с преждевременной менопаузой (в возрасте до 40 лет) и ранней менопаузой (в возрасте от 40 до 50 лет).

Употребляйте продукты, богатые витамином D: сырой желток, сыр, творог, ряженка, кефир, сметана, морепродукты. Основным источником кальция, также необходимого для прочности костей, являются молочные, кисломолочные продукты, рыба, капуста брокколи, кунжут и фасоль.

## Кефир при простуде

Знаете ли вы, что кефир лечит ангину и кашель?

✿ **Насморк.** Ватные или марлевые тампончики смочите нагретым кефиром и вложите в ноздри на 30 минут, затем сделайте перерыв на полчаса и повторите процедуру.

✿ **Грипп, простуда, кашель.** Смешайте по 1/2 стакана кефира и воды, по 2 чайн. ложки лимонного сока. Слегка нагрейте и принимайте по несколько раз в день.

✓ Соедините 1/2 стакана кефира с 2 чайн. ложками меда и 1/2 чайн. ложки перца чили. Выпивайте каждые 2-3 часа по 1 чайн. ложке смеси.

✓ Смешайте 2 ст. ложки лукового сока, 3 ст. ложки кефира, 2-3 ст. ложки меда, 2-3 ст. ложки воды и томите на слабом огне в течение часа, остудите, перелейте в бутылочку и плотно закупорьте. Принимайте по 1 чайн. ложке 5-6 раз в день.

✓ Очистите среднюю редьку, вырежьте в ней небольшое углубление, влейте в него мед, положите редьку в стеклянную посуду и дождитесь, пока выйдет весь сок, смешанный с медом. Этот сок смешайте с кефиром (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке перед сном.

✿ **Ангина.** Пейте теплый кефир по 5-6 стаканов в день и полощите горло теплым кефиром.



**Услышав диагноз миома, многие уверены, что удаления матки не избежать. Однако данная операция необходима далеко не всегда.**

## Миома: страхам нет!

от застоя крови в малом тазу и набора лишнего веса. Но переусердствовать все же не стоит. Наилучшим выбором станут плавание, ходьба, бег трусцой, танцы, йога.

При наличии опухоли интимная жизнь также необходима: она нормализует гормональный фон, что замедляет рост узлов.

весом, эндокринные сбои, повышается вероятность развития рака.

Вот почему удалять миому вместе с маткой следует лишь в крайних случаях, когда только операция позволяет предотвратить осложнения и сохранить жизнь женщины. Показания к гистерэктомии (ампутации матки): опущение или выпадение матки при миоме; подозрение на злокачественный процесс.

**С**егодня миома матки - наиболее распространенное гинекологическое заболевание у женщин после 35 лет, но не многие имеют о нем представление. Вот наиболее частые вопросы, которые пациентки задают врачу.

### Миома переходит в рак?

Нет, Миома матки - доброкачественная опухоль, формирующаяся из мышечных клеток органа. Она не является предраковым состоянием, и диагноз миома матки нисколько не повышает риск развития онкологических заболеваний репродуктивной системы.

Единственная злокачественная опухоль из гладкомышечных клеток матки - лейомиосаркома, которая встречается очень редко. При этом она возникает не в результате злокачественного перерождения миомы, а как самостоятельное заболевание.

### Болезнь появляется из-за проблем с гормонами?

Часто провоцирующим фактором, действительно, является гормональный дисбаланс (нарушение баланса образования женских гормонов эстрогена и прогестерона). Но рост узлов могут вызывать и другие причины: внутриклеточные инфекции (хламидии, микоплазма, уреаплазма, герпес и др.); аборт и диагностические выскабливания (с повреждением внутренней стенки матки); снижение иммунитета; стрессы; нарушение обмена веществ; отсутствие полноценного кровообращения в стенке матки (из-за нерегулярной половой жизни, отсутствия оргазма при интимных контактах, недостаточной физической активности).

### Спорт - под запретом?

Ни в коем случае! Женщине, у которой диагностирована миома, умеренные физические нагрузки пойдут только на пользу, избавив

### Родить с миомой - возможно?

Можно и забеременеть, и выносить здорового малыша, хотя при этой патологии повышается риск выкидыша. Все зависит от вида и расположения миомы.

Шансы на зачатие уменьшаются, если узлов много и они имеют большие размеры. Чаще всего бесплодие вызывают интрамуральная (развивается в толще мышечного слоя матки, вызывая ее деформацию) с крупными узлами и субмукозная (узлы локализируются под эндометрием) миомы. В этих случаях заболевание осложняется сдавливанием соседних органов (кишечника, мочевого пузыря) с нарушением их функций.

### Когда лучше удалить матку?

Некоторые врачи до сих пор считают лучшей профилактикой роста миомы - ее удаление вместе с маткой. Но матка - это орган не только для вынашивания плода. Она вовлечена во многие важнейшие процессы в организме, обеспечивает полноценную половую жизнь и оргазмическую разрядку. При ее удалении повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний нервной системы, появляются проблемы с

### Есть ли альтернатива операции?

При небольших узлах замедлить их рост помогает лекарственная терапия. Существуют также щадящие методы немедикаментозного лечения: лапароскопическое удаление узлов, выпаривание их с помощью, ультразвука и эмболизация маточных артерий, препятствующая питанию опухоли и ее росту.

И все же многие врачи сегодня уверены: если женщина не планирует беременность, миома матки, которая не сопровождается симптомами (обильными менструациями, проблемами со стулом и мочеиспусканием, болями внизу живота), лечения не требует.

### Может ли миома рассосаться сама?

Узлы способны регрессировать самостоятельно, если причиной миомы стал гормональный дисбаланс. С наступлением менопаузы в женском организме снижается уровень гормонов, и миома перестает расти или даже уменьшается в размерах, вплоть до полного исчезновения.

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

## ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ - В ГОЛОВЕ!

**С**овременные исследования показывают: между психологическими проблемами и развитием миомы матки существует связь. И определенные психологические установки способны нарушить гормональный фон и привести к развитию гормонозависимых опухолей - миом. К таким установкам можно отнести:

- ☛ страх быть плохой женой или матерью,
- ☛ нелюбовь или невнимание к себе,

- ☛ вынашивание нежеланного ребенка,
- ☛ принятие решения об аборте,
- ☛ самозапрет на получение удовольствия от половой жизни,
- ☛ накопление обид на противоположный пол.

В некоторых случаях при грамотной организованной психологической помощи можно добиться уменьшения миомы без хирургического вмешательства и с минимальным количеством лекарств.



# ПРОСТАТИТ ? НЕ СПЕШИТЕ С ОПЕРАЦИЕЙ

## Антибиотики, анальгетики, спазмолитики... Что еще?

В основе традиционного лечения простатита лежат антибиотики, массаж и тепло. По такой схеме лечат от простатита все врачи - остальные методы применяются гораздо реже. Смысл лечения очевиден. В предстательной железе наблюдаются застойные явления, поэтому надо слегка размять ее, взбудорить дремлющие капилляры, «качнуть» через них застоявшуюся кровь. И еще, при массаже

раздражаются биологически активные точки. Впрочем, о массаже при простатите разговор еще впереди. Тепло - вроде бы тоже понятно: если ткань воспалена, ее всегда полезно прогреть. Наконец, антибиотики: раз при простатите железа инфицирована, микробов надо уничтожить. Без химии тут не обойтись, так как пока нет средств, способных заменить ее в полной мере. С другой стороны, ее недостаток очевиден. Фармацевтические препараты, применяемые при простатите, относятся к самым неприятным и опасным лекарствам. Все они, во-первых, отравляют кровь. Во-вторых, сильные аллергены. В-третьих, вызывают устойчивость у микробов. Последнее означает, что с каждым новым курсом лечебного эффекта снижается.

Вывод: не отказывайтесь от «химии», если ее рекомендует врач, и не забивайте ему голову рассуждениями о своей аллергии на лекарства, если у вас нет соответствующего заключения аллерголога. Но после каждого курса принимайте травяные настои и отвары, очищающие кровь. Таких составов много, однако от сильнодействующих лучше отказаться. А во всем, что касается таблеток и свечей, безоговорочно полагайтесь на советы врача, иначе рискуете устроить в своем организме разгром. Пациенты с любыми хроническими болезнями, как правило, испытывают один и тот же соблазн: пройдя один курс и понимая, что он не последний, решают, что теперь и сами знают, что пить, и при следующем обострении уже самостоятельно назначают себе лекарства. В результате наступает ухудшение, и пациент, крича и охая, идет к врачу с жалобами на здоровье. Наш вам совет: не занимайтесь самодетельностью - почти наверняка причините себе вред.

## “Радиопечка” для простаты: разогреем и... навредим

Раньше при простатите на область малого таза накладывали грелку. Знахари делают это и сейчас. Эффект небольшой, но лучше, чем никакого, а главное, процедура приятна больному. Научная же медицина идет другим путем. С помощью зонда-генератора, введенного в простатический отдел уретры, создается радиочастотное поле, в результате чего простата нагревается. Воспаленный участок железы разогревается до 45-60 градусов, отчего все белки в области разогрева разлагаются и растворяются.

Эту «радиопечку» с восторгом приняли американские андрологи. Восторженные отзывы о ней поступали из Вьетнама, Мексики, европейских стран. Но так ли безвредна эта «микроволновка» для предстательной железы? Начнем с того, что «радиопечка» создает электромагнитное поле. А на свете существует лишь одно поле, полезное для живых организмов, - геомагнитное. Техногенные же все до единого вредны. Следующий момент: разложившийся и растворенный белок надо немедленно удалить из простаты. Зонд это делает грубо, на черную, а надо - на белую.

Кроме того, у некоторых пациентов после процедуры в сперме появляется кровь. И еще непонятно, каковы отдаленные последствия такого прогревания. Ведь процедуру придется повторять часто, а делать этого нельзя. Если уж на то пошло, ее в принципе нельзя проводить, даже однократно. Вы только подумайте: в непосредственной близости от места, где сосредоточены готовые к несению службы сперматозоиды, работает микроволновое излучение! Да это же радиация, а она вызывает разнообразные мутации у детей. Врожденных уродств станет намного больше, если метод микроволновой печи станет доступным. Ведь едва ли не половина мужчин пла-

Нет ни одного средства, способного справиться с простатитом быстро и навсегда. Если вам кажется, что от лечения нет эффекта, это означает, что у вас не хватает терпения.

Мужчинам моложе 30 лет со стажем заболевания не больше двух лет гормональные препараты противопоказаны.



неты детородного возраста болеют простатитом. Если их всех начнут облучать... Комментарии излишни. Поэтому рекомендуем обратиться к старой доброй грелке, которую использовали в лечении простатита еще земские медсестры. Пользы немного, зато приятно и безопасно.

## Половые гормоны - еще один кошмар

Еще один кошмар, связанный с любовью пациентов к самолечению, - гормональная терапия. Услышав от родственников и знакомых, что снижение потенции при простатите можно вылечить препаратами андрогенов, мужчина садится на гормоны. Не делайте этого! Гормоны - штука коварная, особенно когда они не нужны.

А при простатите их назначают лишь в редких случаях, когда затяжная болезнь приводит к андрогенной недостаточности. Но ее еще нужно подтвердить лабораторным исследованием. И еще неизвестно, как гормональная терапия аукнется лично вам при ваших физиологических и биохимических особенностях.

## ЛОД-терапия: улучшаем кровоток

Ее суть в отрицательном давлении (ЛОД) на половой член. Результат - расширение его сосудов, приток крови и частичное или даже полное восстановление потенции. Попутно ЛОД рефлекторно раздражает простату, оказывая примерно то же действие, что и рефлексотерапия: активизируется капиллярный кровоток, восстанавливается нарушенное питание железы, возобновляется ее роль как преобразователя тестостерона.

ЛОД - один из лучших терапевтических методов при простатите, назначается ежедневно или через день. Курс состоит из 10-15 сеансов. К счастью, для выполнения процедуры используется специальная аппаратура, не поступающая в свободную продажу.

**В. Карамышев,**  
уролог, доктор медицинских наук.

## К читателям

**Даже правильно принятая таблетка не всегда приносит желаемый результат. Лучше пройти процедуру под названием инсталляция, когда лекарство с помощью шприца вводится непосредственно в простату.**



## КАК И ГДЕ МОЖНО ПОДЦЕПИТЬ ВШЕЙ

**1. Вши могут перепрыгивать с головы на голову.** На самом деле вши быстро передвигаются по волосам и, благодаря особым крючкообразным коготкам, прочно цепляются за них. Только при непосредственном контакте голова к голове они могут перебраться от одного человека к другому. Но заразиться педикулезом, просто находясь в одном помещении с тем, у кого есть вши, невозможно. А вот подхватить вшей в общественном транспорте в час пик реально. Прежде всего рискуют

люди с длинными распущенными волосами.

**2. Вши чаще всего бывают у людей, которые редко моют голову.** На самом деле чистота волос ни при чем. Вспышки педикулеза в последние десятилетия часто встречаются в экономически развитых странах, где все в порядке с гигиеной. Хотя у людей, ведущих асоциальный образ жизни, педикулез встречается чаще.

**3. Причина заражения вшами - домашние животные.** На самом деле кошачьи вши живут только на кошках, человек - на человеке. Обнаружив у ребенка вшей, не стоит обрабатывать питомцев средствами от педикулеза, и наоборот.

**4. Вши переносят сыпной тиф и другие серьезные заболевания.** На самом деле это не так. Но укусы вшей вызывают сильный зуд кожи и, расчесывая голову, человек нарушает кожный покров, открывая ворота инфекции.

**5. Чтобы избавиться от вшей, все вещи больного надо собрать и убрать на несколько недель в холодильник.** На самом деле достаточно пропылесосить те поверхности, с которыми контактировал заболевший педикулезом, а его вещи постирать в горячей воде.

**6. Народные средства от вшей эффективны и безопасны.** На самом деле уксус и клюквенный сок не убивают взрослых вшей, а лишь растворяют вещество, которым самка приклеивает яйца к волосу. От токсичной чемерицной воды погибает лишь часть вшей, все их яйца остаются целыми. Керосин портит волосы. Лучше обратиться к врачу, и он порекомендует современное средство от педикулеза, которое потребует лишь единичной обработки.

**О. Тихонова,**  
инфекционист, врач  
высшей категории.

### На каждый день

✓ Малыш не хочет есть? За 20-30 минут до еды дайте малышу 2-3 чайн. ложки свежевыжатого сока лимона, клюквы, красной смородины, естественно, без сахара. После такой стимуляции выработки желудочного сока у ребенка появится аппетит и он уже сам попросит есть.

✓ Никогда не измеряйте температуру малышу под одеялом - если укутать новорожденного, его температура сильно повысится. То же самое может произойти, если малыш напуган, плачет и сильно возбужден. Поэтому, перед процедурой дайте ребенку немного успокоиться.

✓ В первые месяцы жизни ребенка часы кормления варьируются изо дня в день. Необходимо принять жизненный ритм малыша! Отнеситесь к нему с уважением и, если младенец отказался от ночного кормления или, наоборот, потребовал грудь несколько раз за ночь, не пытайтесь убедить его, что это противоречит режиму.

✿ Если угревые высыпания (акне) находятся в основном на лбу, значит, работа кишечника оставляет желать лучшего.

✿ Прыщи расположены в надбровных зонах? Проверьтесь на заболевание желчного пузыря.

✿ Если угревая сыпь (акне) облюбовала верхнюю губу и подбородок, наверняка нарушена функция яичников.

✿ Угревые высыпания на шее позволяют предположить наличие недуга щитовидной железы.

Легенда о том, что прыщи сами собой пройдут, не оправдывается в большинстве случаев. Поэтому, если заметили красные узелки под кожей или прыщи с гнойными головками - немедленно прекращайте самостоятельные эксперименты и отправляйтесь к врачу. Кстати, специалистам удалось составить портрет здоровьенной женщины, склонной к появлению акне. Как правило, она подвержена спазмам мышц, отсюда колиты,

Соком березы надо умываться, если на лице есть угри и пигментные пятна.

## Угри на лице

**ПО РАСПОЛОЖЕНИЮ УГРЕЙ НА ЛИЦЕ МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, КАКИЕ ОРГАНЫ НЕ В ПОРЯДКЕ.**

дискинезия желчного пузыря. У такой пациентки плохо переваривается пища, ее нередко беспокоит щитовидная железа. Донируют вирусные, инфекционные заболевания, что говорит о проблемах с иммунной системой.

Спровоцировать появление угревой сыпи могут некоторые медицинские препараты. Это могут быть противоэпилептические и противотуберкулезные средства, препараты йода, хлора, брома, соли лития и некоторые витамины, особенно В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, D.

Принято считать, что шоколад способен усугубить угревую болезнь. К провокаторам угревой сыпи причисляют также копчености, жирную, острую пищу. Однако наблюдения специалистов показали: эти продукты особенно не влияют на

течение недуга. А вот низкокалорийные продукты, растительная пища и разумное ограничение блюд с высоким содержанием белка помогают держать акне в узде.

Кстати, курение серьезно осложняет течение угревой болезни. Так же действует и алкоголь. Но если из двух зол выбрать меньшее, то для страдающих акне лучше выпить бокал сухого вина, чем выкурить сигарету. Сок листьев алоэ способствует устранению раздражений, угрей, воспалений при жирной коже лица. Листья промойте кипяченой водой, обсушите и в течение 10 дней держите в темном прохладном месте. Измельчите листья и отожмите сок. Протирайте кожу лица свежеприготовленным соком.

**И. Нерестова,**  
дерматолог-косметолог.

## Соя - самый богатый источник растительного белка

Японки, которые традиционно едят много сои, реже страдают от рака груди. И все потому, что вещества, входящие в состав сои, способны удлинять менструальный цикл, а это полезно для профилактики рака молочной железы. Ведь каждый цикл сопровождаются гормональные бури с выбросом в кровь эстрогенов - веществ, провоцирующих рост опухолей. У женщин, которые принимают по 2 стакана соевого молока ежедневно, цикл удлиняется почти на 4 дня. Если климакс сопровождается тяжелыми приливами, потливостью, перепадами настроения, соевые продукты облегчат состояние. Причем, если приливы случаются 3 раза в сутки, соя почти бесполезна, а если 8-9 раз в день, то приносит облегчение.

В сое содержится много кальция. Он быстро усваивается, так как получен из растительного белка. Поэтому сою рекомендуют для укрепления костей при остеопорозе, особенно во время климакса.

Для тех, кто страдает атеросклерозом: соя способна снизить уровень плохого холестерина. Чтобы добиться необходимого эффекта, нужно получать до 25 г соевого белка в день - столько содержится в 250 г сыра тофу. Его можно заменить соевым белком в порошке, который продается в аптеке, и добавлять в молоко, воду или кашу.

# ПЕЧЕНЬ ЛЮБИТ СОЮ

**Нас четыре пенсионерки. Решили обратиться к вам с просьбой рассказать о сое. Что она лечит и как ее употреблять в пищу? Может, есть какие рецепты?**

**В. Кривцова, Т. Алехина, Т. Рыбакова, Е. Ильина.**

✓ В сое содержится лецитин - вещество, которое участвует в жировом обмене, уменьшает накопление жиров в печени и способствует их сгоранию.

**Сою нужно есть для укрепления костей при остеопорозе. Особенно полезна она женщинам во время климакса.**



А вот тем людям, у которых имеются эндокринные заболевания, не стоит злоупотреблять соей: она замедляет выработку гормонов щитовидной железы. Из-за высокого содержания гормоновподобных соединений соя противопоказана беременным и маленьким детям. Доказано, что у ребенка раннего возраста, приученного к сое, чаще возникают заболевания щитовидной железы, чем у сверстников, выращенных на традиционном молоке. Увлечение соевыми продуктами может навредить при мочекаменной болезни и отложении солей в суставах, потому что в сое содержится шавелевая кислота. Она может спровоцировать образование камней в почках.

Главная опасность для любителей соевых продуктов - риск купить генно-модифицированный продукт. Внимательно читайте этикетку! Если на ней написано: «Содержит ГМО», откажитесь от покупки.

## Рецепты из сои

**Бобы соевые, тушеные в сметане.** 100 г бобов, 6 ст. ложек сметаны, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, перец, соль по вкусу.

Соевые бобы замочите на ночь и отварите. Лук измельчите, обжарьте, добавьте сметану и тушите примерно 10 минут. Добавьте бобы, чеснок, перец, соль и тушите еще 10 минут. Блюдо ешьте горячим.

**Котлеты из соевого фарша в листьях салата.** 300 г соевого размоченного фарша, четверть хлебного батона (мякоть), листья зеленого салата, 1 ст. ложка муки, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана томатного соуса, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Батон размочите в молоке, смешайте с соевым фаршем и мелко на рубленным чесноком, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Из приготовленного фарша сформируйте котлеты, обваляйте в муке и жарьте в растительном масле до образования золотистой корочки. Заверните котлетки в листья салата и положите в глубокую сковороду, залейте томатным соусом, смешанным со сметаной, и тушите 15 минут.

**Т. Иволгин, диетолог, врач I категории.**

## Заменит лекарства лаврушка

**Настой лаврового листа так сильно гонит соли, что иногда обостряется почечно-каменная болезнь. Сочетание перца с лавровым листом слегка послабляет.**

С помощью отвара лаврового листа можно почистить суставы: 30-35 лавровых листьев измельчите, залейте 300 мл теплой воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, кипятите 5 минут. Получившийся отвар, не процеживая, слейте в термос и оставьте на 5-6 часов для настаивания, процедите. Принимайте понемногу в течение 12 часов мелкими глотками с интервалом не меньше 20 минут. Такую

процедуру проводите 3 дня подряд, сделайте недельный перерыв и лечение повторите. Во время приема отвара ешьте больше овощей. Результат будет заметен уже через 2-3 недели. Вы почувствуете легкость в ногах, подвижность суставов, уменьшится хруст в коленях, легче станет подниматься по лестнице. Очищение проводите раз в 3 месяца в течение первого года, затем раз в год. Перед процедурой желатель-

но очистить кишечник, чтобы не было аллергических реакций. Очищение лавровым листом противопоказано людям, страдающим язвой желудка.

**При стоматите и воспалении десен** полощите рот 2 раза в день стаканом теплого отвара.

**При различных формах ревматизма** помогает мазь из лавровых листьев и сливочного масла. 1 часть измельченных листьев смешайте с 2 частями подтаявшего сливочного масла, настаивайте на водяной бане 30 минут, охладите и используйте для натирания больных мест.

## При атеросклерозе

✿ Для профилактики и лечения атеросклероза как можно чаще принимайте перед едой сок картофеля - по 1/2 стакана.

✿ Каждый день употребляйте по 3 ст. ложки оливкового масла.

✿ Отожмите сок 1-2 лимонов и 1 апельсина. Смесь залейте кружкой кипятка и пейте каждый день перед едой.

✿ Выжмите сок из 300 г красной смородины и принимайте по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

✿ Ешьте по 1-2 чайн. ложки плодов рябины в сутки, смешав их по вкусу с сахаром.

## Диабет передается по наследству?

**У меня оба родителя больны сахарным диабетом. Я тоже заболею? И можно это как-то предотвратить?**

**В. Андропова.**

Все зависит от типа сахарного диабета. Если оба ваших родителя больны диабетом I типа, то возникновение болезни у вас составляет 25-30%. При сахарном диабете II типа у обоих родителей риск развития этой болезни у их детей в возрасте старше 40 лет составляет уже 70-80%. Но, даже имея предрасположенность к этому заболеванию, его можно избежать или отсрочить, если не передать и много двигаться.

## Люблю дыню, а она сладкая

**Можно ли есть дыню при сахарном диабете? Я очень люблю ее, а она сладкая.**

**В. Зубкова.**

При сахарном диабете рекомендуют употреблять только кислые ягоды и фрукты. Но в сезон можно лакомиться дыней. Дело в том, что она содержит особые сахара, и те в небольшом количестве. Глюкозы в ней в 2 раза меньше,

чем фруктозы. Небольшое количество фруктозы (30-40 г в день) усваивается организмом без затрат инсулина, поэтому в таком количестве она не противопоказана больным сахарным диабетом. Чтобы организм получил столько фруктозы за один раз, нужно съесть 1,5-2 кг дыни, а это не каждому под силу. Так что дважды в день можно позволить себе по 1-2 кусточка дыни весом 150-200 граммов.



причин для плохого самочувствия. Что же касается продолжительности жизни, то ее скорее сократит нелеченая болезнь, чем удаление органа и последующий за ним прием лекарств.

## Сахара в крови 6,2 ммоль/л. Норма?

**Сдавала анализы крови на сахар, оказалось - 6,2 ммоль/л. Участковый сразу сказал, что у меня диабет. А я слышала, что теперь норму с 6 повысили до 7 ммоль/л.**

**О. Привалова.**

На самом деле невозможно поставить диагноз сахарный диабет по одному анализу крови. Хотя сам по себе повышенный уровень глюкозы в крови заставляет насторожиться. Вероятно, участковый врач хотел обратить ваше внимание на то, что необходимо менять образ жизни. Надо как минимум дважды пересдать этот анализ, точно соблюдая правила сдачи крови на сахар, а именно сдавая кровь натощак. Разумно будет сдать кровь на гликированный гемоглобин. Этот показатель характеризует общее состояние углеводного обмена за последние 3-4 месяца и является более информативным в таких спорных ситуациях.

**З. Барина, эндокринолог, врач высшей категории.**

## Щитовидку будут удалять...

**Подруге будут удалять щитовидную железу. Не понимаю, как дольше жить без этого органа? Как операция скажется на самочувствии и продолжительности жизни?**

**Дарья.**

Щитовидная железа не относится к тем органам, без которых нельзя прожить, как, например, без желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, половых желез. Без сердца, мозга, тонкой кишки тоже жить невозможно. Что происходит после удаления щитовидки? Ее отсутствие компенсируют лекарства. Это называется заместительной терапией. Конечно, постоянно принимать их не совсем удобно, зато не будет

## В 40 лет страдает сердце

При диабете происходит быстрое старение организма, поскольку продукты обмена накапливаются в клетках и тканях в большем количестве, чем у здоровых людей. Атеросклероз развивается годами к 50-60, а у диабетиков он появляется уже к 40. То же самое относится и к следствию атеросклероза - ишемической болезни сердца. Причем человек может не чувствовать боли, и приступы стенокардии у диабетика нередко проходят незамеченными. «Диабетический» инфаркт также может начаться без болей в сердце. Как быть? Чтобы своевременно выявить атеросклероз, нужно регулярно делать ЭКГ, особенно после 40 лет. А если есть необходимость, постоянно, а не раз от разу, принимать сердечные препараты.

**При диабете 100 г чеснока и 1 л красного сухого вина, настаивайте на свету 2 недели, встряхивая. Храните в холоде. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.**

# Снизим риск осложнений

**Сахарный диабет – серьезное заболевание, у которого много осложнений. Как снизить их риск? Достаточно запомнить несколько простых цифр.**

или резко его снижают. Давление трудно понизить без мочегонных, однако и они противопоказаны при диабете. Но это не значит, что лечиться нечем. Есть препараты, которые не только снижают давление и улучшают работу сердца, но и положительно влияют на работу почек и сосудов. Их должен прописать врач, регулярно вас наблюдающий. Как быть? Контролировать давление, измеряя его не реже двух раз в день. И при необходимости регулярно принимать средства для его снижения.

стро инфицируется. Как быть? Врачи рекомендуют осматривать свои ноги хотя бы раз в неделю, содержать их в абсолютной чистоте, аккуратно подстригать ногти, следить, нет ли признаков нарушения кровообращения.

## Три раза в год надо посещать офтальмолога

Особенно разрушительно диабет сказывается на самых нежных тканях, к которым относится сетчатка глаза. В ней происходит избыточное накопление продуктов обмена веществ в виде микроскопических кристаллов - друз. Такой же процесс нарастает с возрастом и у здоровых людей, но у диабетиков он прогрессирует быстрее. Кристаллы сливаются между собой и разрушают клетки. Так развивается дистрофия сетчатки. Поэтому у людей, страдающих диабетом, заметно ухудшается зрение. Как быть? Образование друз можно остановить с помощью препаратов, содержащих цинк и селен. Их нужно принимать курсами весной, осенью и зимой. Есть эти микроэлементы и в продуктах: печени, фисташках, брокколи, бобовых, зеленом луке.

**И. Антипина, эндокринолог, врач высшей категории.**

## Два раза в день нужно измерять давление

У всех диабетиков с возрастом повышается артериальное давление, но больные могут этого и не чувствовать. Между тем, от высокого давления поражаются почки, нарушается зрение, увеличивается риск получить инфаркт или инсульт. При этом диабетикам противопоказано большинство препаратов, хорошо понижающих давление и одновременно предотвращающих приступы стенокардии, поскольку они повышают сахар в крови

## Один раз в неделю осматривайте ноги

Диабет и атеросклероз поражают сосуды, из-за чего нарушается питание тканей. Это нередко приводит к появлению трофических язв на ногах и, что еще хуже, гангрены. Первые признаки нарушения кровообращения - зябкость ног, онемение, мурашки и боли при ходьбе. При диабете снижается чувствительность, и больные не чувствуют, что натерли ногу или поранились. А любая, даже небольшая ранка у диабетика бы-

# Второй инфаркт

**Как избежать повторного инфаркта? Ответ на этот вопрос волнует всех, кто однажды пережил сосудистую катастрофу.**

## Принимайте необходимые лекарства

Стандартная лекарственная терапия у таких пациентов - прием нормализующих давление ингибиторов АПФ и бета-блокаторов, уменьшающих тромбообразование антиагрегантов и снижающих уровень холестерина статинов. Эти четыре группы препаратов нужно принимать большим, перенесшим инфаркт, всю оставшуюся жизнь. Но дозы жизненно необходимых лекарств подбираются индивидуально с лечащим врачом. Особенно когда речь идет о лекарствах, снижающих давление: избыточное снижение артериального давления у больных, перенесших инфаркт, может быть причиной ишемического инсульта.

Нужно быть осторожным и при приеме нитратов типа нитроглицерина и нитросорбита. Они лишь приглушают боль, но не защищают, а при передозировке могут спровоцировать... повторный инфаркт. Если и использовать нитраты, то как вспомогательные средства - при ожидаемых физических или эмоциональных стрессах или в качестве скорой помощи при внезапно возникшей стенокардии.

## Следите за артериальным давлением и пульсом

У человека, перенесшего инфаркт (особенно пожилого возраста), показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) - не ниже 120 (чтобы не снижалось питание головного мозга) и не выше 150 (чтобы не перегружать большое сердце), а диастолическое (нижнее) - не выше 90.

Другой важный показатель, за которым нужно тщательно следить, - частота пульса. Брадикардия (редкий пульс) ниже 60 ударов в минуту и тахикардия (слишком частый) выше 90 ударов в минуту у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасна: при таком режиме работы большое сердце просто не успевает наполняться кровью. Рекомендуемая частота пульса у па-

циентов с ишемической болезнью сердца - 56-60 ударов в минуту.

## Регулярно посещайте врача-кардиолога

Желательно одного и того же, который хорошо знает историю вашей болезни и при необходимости может скорректировать дозу лекарств или (при подозрении на ухудшение ситуации) направить на исследования - УЗИ, коронарографию, а то и стентирование или шунтирование (при выявлении опасного сужения сосуда). Благодаря им, в последнее время снизилось количество повторных инфарктов.

## Не лежать!

Раньше считалось, что после инфаркта нужно лежать в течение 3 недель, а затем очень постепенно увеличивать физическую нагрузку. Современные исследования показали: чем быстрее пациент после неосложненного инфаркта начнет физическую реабилитацию, тем лучше. В идеале - через день после сосудистой катастрофы. С помощью массажа (сперва пассивного, а затем активного), а еще лучше - ходьбы на кардиотренажере (специальные беговые дорожки, которые отмеряют необходимую физическую нагрузку). Оставшаяся здоровой после инфаркта часть сердечной мышцы нуждается в тренировках.

## Соблюдайте диету

Она мало чем отличается от диеты, которой должен придерживаться человек, страдающий ишемической болезнью сердца: ограничиваются животные жиры, алкоголь, соль, 3-5 раз в день нужно есть овощи и фрукты.

## Сохраняйте оптимизм

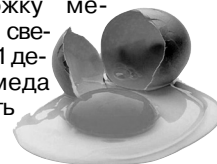
Уныния кардиологическим больным нужно всячески избегать. Инфаркт - не приговор, и при грамотном соблюдении перечисленных выше правил жизнь тех, кто его пережил, может мало чем отличаться от жизни их более здоровых сверстников.

**В. Лебедева, кардиолог, врач высшей категории.**

## Рекомендуем

### От язвы желудка - яйцо натошак

При язве желудка полезно утром натошак выпить 1 свежее куриное яйцо без соли, ничем запивать и заедать нельзя. Через 2 часа нужно позавтракать жидкой овсяной кашей, сваренной на воде. Курс лечения - 3 недели. Или ежедневно за час до завтрака употребляйте 1 десертную ложку растопленного сливочного масла, затем 1 десертную ложку медицинского спирта, 1 свежее куриное яйцо и 1 десертную ложку меда (последовательность не нарушайте).



### Мед и перга для печени

Для лечения и профилактики заболеваний печени рекомендуется принимать мед: утром 1-2 ст. ложки с добавлением маточного молочка на кончике ножа, а после обеда - 1 ст. ложку меда с 1 чайн. ложкой перги. Или утром и вечером принимайте смесь из 1 ст. ложки меда с яблочным уксусом.

## НАРОДНЫЙ ДОКТОР ТОЛСТЯНКА

### В народной медицине

**это растение используют давно.**

✓ При ангине, тонзиллите жуйте по 1/4 листочка толстянки 3 раза в день.

✓ При ушибах, растяжениях смочите соком листьев бинт и наложите на поврежденный сустав или мышцы, прикройте целлофаном, зафиксируйте бинтом. Держите 2-3 часа, компресс делайте 2-3 раза в день.

✓ При вросшем ногте приложите к нему разрезанный вдоль лист, прикройте его целлофаном, зафиксируйте пластырем или бинтом. Меняйте лист по мере высыхания. После прекращения воспаления и размягчения ногтя постарайтесь аккуратно удалить вросший ноготь.

✓ При ожогах на обожженное место наложите разрезанные листья, закрепите бинтом. Меняйте листья по мере их высыхания.

✓ При воспалении почек 1 чайн. ложку измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка и подержите 15 минут на водяной бане. Оставьте настаиваться еще на 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечитесь не менее 10 дней. Повторить курс можно через неделю.

## Рецепты народной медицины

### Настой чаги выведет тяжелые металлы

Залейте 1 ст. ложку измельченной в порошок березовой чаги 1 стаканом горячей воды, настаивайте полчаса. Добавьте щепотку пищевой соды и пейте по 1 стакану 3 раза в день между едой. Курс лечения - 5-7 месяцев. После этого сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение. Этот настой также укрепляет иммунитет.

### Цикорий прогонит боль

Болят суставы? Помогут компрессы из цикория. Залейте 2 ст. ложки измельченных и промытых корней 1 стаканом кипятка, дайте настояться до остывания. Сложите



в несколько слоев чистую хлопчатобумажную ткань или марлю, смочите в настое, приложите к больному суставу. Сверху обмотайте целлофаном и зафиксируйте теплым платком. Держите компресс 30 минут. Боль сразу проходит.

### Вдыхайте запах дубовых листьев

Страдаете гипертонией? Вдыхайте запах дубовых листьев. Наломайте дубовых веток, на которых много листиков, и повесьте над кроватью так, чтобы на них не падал солнечный свет. Когда ветки начнут засыхать, запарьте одну в крутом кипятке, сядьте рядом и медленно вдыхайте пар дубового настоя. Если делать так в течение долгого времени, можно излечиться даже от устойчивой гипертонии.

Сядьте поудобнее, закиньте ногу на ногу, возьмите зеркало и поразглядывайте в него подошву ступни. Что увидели?

## Узнайте о здоровье по стопам

### Незаживающая ранка

Ранка на ступне, которая не заживает больше десяти дней, может являться признаком сахарного диабета. Эти раны прогрессируют и могут привести к образованию язв и даже ампутации конечностей. **Что делать?** Обратитесь к врачу, сдайте кровь на сахар. Если диагноз сахарный диабет подтвердится, сбросьте лишний вес, соблюдайте диету и почаще внимательно осматривайте кожу на ногах.



Если этот показатель выше нормы, значит, у вас подагра.

✓ Исключите из рациона питания мясо, шпинат, щавель, спаржу и алкоголь - эти продукты способствуют развитию подагры. При грамотной диете шишки никуда не исчезнут, но увеличиваться и болеть перестанут.

### Вогнутый ноготь

Это признак дефицита железа в организме. При этом все клетки организма испытывают кислородное голодание. Железо входит в состав гемоглобина, благодаря которому эритроциты связывают молекулы кислорода и доставляют их всем клеткам организма. **Что делать?**

✓ Сдайте анализ крови не только на общий гемоглобин, но и на железосвязывающие способности сыворотки крови.

✓ Включите в рацион питания продукты, богатые железом. Прежде всего это печень и красное мясо.

✓ Принимайте препараты железа, назначенные врачом.

### Шишка на ноге

Этот нарост свидетельствует о подагре - тяжелейшем заболевании, при котором в организме повышен уровень мочевой кислоты.

Что такое мочевая кислота? Это продукт распада нуклеиновых кислот. Когда уровень мочевой кислоты в организме превышает норму, она начинает кристаллизоваться и откладываться в суставах. **Что делать?**

✓ Сдайте анализ крови на уровень мочевой кислоты.

## ЛЕЧИТ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

✿ От болей в желудке и кишечнике, при атеросклерозе, ревматизме поможет настой из листьев черной смородины. 3-4 ст. ложки измельченных листьев залейте 300 мл кипятка, настаивайте в закрытой посуде, укутав полотенцем, примерно 4 часа и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 4-5 раз в день.



✿ При малокровии и истощении настой листьев черной смородины пейте как чай по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

✿ При гриппе, фарингите, ларингите, тонзиллите, бронхите, пневмонии принимайте чай из листьев черной смородины. Сырье тщательно измельчите, 1 чайн. ложку порошка залейте 1

## Жарко, а вы все кутаетесь...

Это важный симптом. О чем он может говорить?

1. **Об атеросклерозе.** Поражение сосудов атеросклерозом приводит к нарушению кровотока и как следствие - ощущению холода. **Что делать:** человеку, страдающему атеросклерозом, комфортно лишь при температуре 27-30 градусов.

2. **О слабости сердечной мышцы.** Если сердце плохо перекачивает кровь, это приводит к нарушению кровотока и ощущению холода. **Что делать:** заняться укреплением сердечной мышцы: ходить, плавать, ездить на велосипеде.

3. **Анемия.** При этом недуге организм испытывает дефицит кислорода. Чтобы восполнить его, сосуды расширяются, теплоотдача увеличивается, поэтому человек мерзнет.



**Что делать:**

есть продукты, богатые железом: гречка, печень, хлеб из цельнозерновых злаков.

4. **Гипотиреоз.** При снижении функции щитовидной железы человек тоже мерзнет. **Что делать:** обратиться к эндокринологу, который направит на анализ крови, поставит диагноз и назначит лечение.

стаканом кипящей воды и настаивайте в закрытой посуде 10-12 минут, процедите через мелкое ситечко. Можно добавить в чай мед. В течение дня выпивайте 2-3 стакана теплого чая.

✿ При цистите 6 ст. ложек измельченных листьев залейте 1 л кипятка и настаивайте в теплом месте не менее часа. Принимайте настой 5-6 раз в день по 1 стакану, для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.





## Юлия Пересильд:

### «БОРОТЬСЯ ЗА РОЛИ И БОРОТЬСЯ ЗА МУЖЧИН БЕССМЫСЛЕННО»

33-летняя Юлия Пересильд – заслуженная артистка России, лауреат премии Президента и Правительства РФ, посол бренда Rado. А еще мама двоих девочек и попечитель фонда «Галчонок», который помогает больным детям. Юлия Пересильд рассказала немного о себе.

- Давай начнем с семейного положения – у тебя вообще остается на него время?

- Как-то увидела прекрасный заголовок – «Роман со сценой». Можно смеяться, можно не верить, но на данном этапе у меня роман только с ней.

- Какими знаниями и опытом тебя обогатили роли?

- Перед «Битвой за Севастополь» была военная подготовка. Была стрельба, был синяк на плече, сильный кровоподтек. Самое сложное было не моргать во время выстрела, потому что снайперы не моргают. У них это атрофируется, иначе в этот момент по тебе могут стрелянуть. Они годами навык вырабатывают. Для меня снайпер – это антихарактер. Это вообще не я, потому что снайпер должен быть мегаспокойный, как мой партнер Женя Цыганов. Помню, надо было пролежать без движения в кадре час. Чтобы я не шелохнулась, а трава шевелилась, облака бежали. Думала, сдохну. Материалась, молилась, хотела двинуться несколько раз. Непростое испытание.

- Кто из актеров реально лучший не только в профессии?

- Ну, Машков, например, Владимир Львович – это человек, который выстроил спортзал на съемочной площадке фильма «Край» под Питером. Сам, сам. Не в райдер потребовал вписать, а просто выстроил маленький, обнесенный целлофановой пленкой. Он всегда в форме, все время качается. У меня есть внутреннее кредо: если ты работаешь с человеком, не надо с ним спать. Но я бы могла влюбиться в Машкова за широту души. Потому что, например, я помню лицо официантки в Берлине, которой он дал такую сумму на чай, что она на протяжении двух часов мне показывала, что не виновата.

- Еще каких актеров ты считаешь реально классными?

- Может, мне везет на партнеров? Мне только классные попадают. Например, Риналь Мухаметов. Мы в «Холодном танго» играли. Мне показалось, что Риналь – мажор. Но вышло, что с ним интересно общаться. А когда у него появился ребенок, Риналь покорила меня окончательно. Удивительной нежности отец! Добрейший, чувственный человек, но при этом мужик.

- А холостые красивые актеры

еще остались?

- Я никогда не понимаю, холостые они или нет. И даже попадаю в казусные ситуации, так как не знаю, кто с кем, не слежу за этим.

- Помимо других великих миссий, ты еще и бренд-амбассадор Rado в России.

- Я побывала на заводах бренда и теперь понимаю, что часы действительно собирают вручную, это ювелирная, штучная работа. Ты наблюдаешь, как мастер берет бриллиант класса «тончайший белый», всматривается в сапфировое стекло, работает над кнопками хронографа. И ты понимаешь: за каждой моделью стоит живой человек. Для меня это серьезный экзамен, потому что прежде амбассадором Rado почти десять лет была Рената Литвинова. Это было здорово, красиво, достойно. Я преодолела серьезный кастинг. Учитывалось все, в том числе награды на международных фестивалях.

- А у тебя сколько всего наград? Ты считаешь?

- Нет. Просто ставлю на полку.

- Длину полки можешь назвать?

- У меня их три. Ширина сантиметров пятьдесят, а длина, я думаю, метра три.

- Получается девять метров наград! И это с учетом того, что они не очень большие!

- Но и не маленькие. И у меня нет «Ники». Только номинация, а «Ники» нет. У меня два «Золотых орла». Один приз 5-го Пекинского кинофестиваля, который как-то тихо прошел, несмотря на то, что фестиваль крупный и председателем жюри был Люк Бессон. «Хрустальная Турандот» за роль Гели в спектакле «Варшавская мелодия» и «Звезда театра» за Дотти Смит в «Киллер Джо». Но большинство наград, конечно, после «Битвы за Севастополь». Эта роль принесла мне приз даже в Камбодже. Мечтаю их все собрать и сказать спасибо режиссеру Сергею Мокрицкому. За то, что в меня поверил.

- Скольком детям помогает твой фонд «Галчонок»?

- У нас сейчас 800 детей. Основной диагноз – «органические поражения центральной нервной системы». Это разновидности ДЦП. Каждому ребенку необходимо два-три курса реабилитации в год. Это гигантские суммы. И еще мы занимаемся инклюзией, которая требует чуть меньше денег, но сил и правовых решений намного больше. У нас очень особенные дети. Но мы хотим, чтобы они учились вместе с просто особенными детьми, не в отдельных классах и школах. Мы занимаемся и аутистами, есть хорошие результаты. Пока, правда, лишь четыре



школы подписались, но мы надеемся, что люди почитают в том числе и это интервью и присоединятся. Сейчас много детского суицида именно из-за травли.

**- Согласен. А что мы ответим на слухи про твой роман с Абрамовичем, который пришел на одно из мероприятий «Галчонка»?**

- Меня совершенно эти слухи не оскорбляют. Я недавно выложила пост в Instagram про то, что если перечислить всех уважаемых мною людей, с которыми мне приписывают романы, то можно даже возгордиться. Я к этому отношусь иронично. И с Романом Аркадьевичем нас связывает дружба. Может быть, не такая долгая, но он действительно помогает «Галчонку». Первый раз я его увидела десять лет назад, когда он приходил на премьеру спектакля «Рассказы Шукшина». С тем визитом связан забавный случай: у нас ребята – фанаты футбола. На носу был важный матч, билетов не достать. Парни и говорят Абрамовичу: «Мечтаем попасть. Может, есть возможность?..» На следующий день слышу визг с проходной – всем прислали билеты!

**- Умеет человек подарить людям радость?**

- Да, умеет. Как раз я с Романом Аркадьевичем и говорила, чем его люди могут помочь фонду. Например, медицинская помощь. Здорово, что есть неравнодушные. Я много размышляла – зачем это мне? Почему я отказываюсь от съемок и иду в фонд? Почему я выпускаю одну премьеру вместо четырех? У любого в тридцать лет возникают вопросы: что ты сделал? чего не сделал? Я поняла: фонд для меня – это способ сказать, что ты не \*удак.

Меня иногда спрашивают: «Страдаете ли вы депрессиями?» Я говорю: «Страдаю. Ровно три минуты». Потому, что как только я прихожу в фонд, читаю истории или встречаюсь с мамами наших детей, понимаю, что я счастливейший человек. Что обиды, стрессы, нервы – это фигня по сравнению с тем, что ты можешь кого-то спасти. Глупо убит три месяца на депрессию. Это называется потерять время. Вот порой приходят к нам богатые девушки с помощью. И все их разговоры про седьмого мужа, который бросил, или восьмого, которого еще не нашла. А поработав в фонде, они говорят про другое – что девочке Лене лучше, а мальчик Ваня начал ходить. Благотворительность – идеальная таблетка от депрессии.

**- У тебя есть подруги?**

- Нет. Вообще. Особенно подружек. Я не перевариваю женские компании. И, как показывает практика, правильно делаю. С девочками не

дружила с детства. У меня есть друг, которого зовут Ира Петушкова, она живет в моем родном Пскове. Но даже с ней мы никогда не делились личными проблемами. Правда, этот год неожиданно принес мне близкого человека из числа коллег. Я не знаю, называть ли ее «подругой», я люблю говорить «друг». Коллегу и друга. Это Марина Александрова. В жизни не думала, что мы можем с ней сойтись, но я просто очарована ее добротой, порядочностью. Ненавижу жадность и зависть. Когда этих качеств в человеке нет, он априори мне симпатичен. А Марина еще и ответственная, надежная. Мы много общаемся.

**- Ты можешь ей позвонить, когда тебе плохо?**

- Могу, но я никому не звоню. Меня в такой момент не надо трогать. Я замираю. В клубок сворачиваюсь, как ежик. У моей фамилии, кстати, два варианта перевода с эстонского – «семейный мост» и «еж». Хотя не знаю, есть ли во мне эстонская кровь.

**- Как ты воспринимала московских парней, когда только приехала в столицу?**

- Никак. Мне было ужасно плохо в Пскове. И я не понимала, куда себя деть. Мне нужно было туда, где потребуются мои силы. Понимала, что энергии столько, что нужно тратить, или меня разорвет. Иногда бывает, что я долго дружу с мужчиной. А потом узнаю, что он принимал это за роман. Я же привыкла дружить с парнями, мне с ними комфортно. Гораздо интереснее обсуждать футбол или почему потек карбюратор, чем болтать про то, что закачать в губы и чем намазать лицо. Да, я мажу лицо, но говорить об этом мне не нравится.

**- Хорошо. А как вообще тебя завоевывать?**

- Мне кажется, меня завоевывать бесполезно.

**- Мне тоже так кажется. Но...**

- Если я в человека влюбляюсь, это происходит сразу. Но часто эти влюбленности никуда не приводят. По разным причинам, но всегда по новым.

**- Ты каждый раз придумываешь себе отмазки, почему этого не будет?**

- Я верю, что если это вторая половина, то ничего делать не надо. Твое от тебя не уйдет. Бороться за роли и бороться за мужчин бессмысленно.

**- Как ты воспитываешь дочерей? Какие они? Чей характер взяли? Что в них от тебя?**

- Мне кажется, у них много чего от меня. Но только они кардинально разные. Одна Анна, другая Мария – и все вроде бы от меня. Но почему они такие разные, понять не



Алексей Учитель и Юлия Пересильд на церемонии вручения премии «Золотой Орел», 2011 год



Юлия Пересильд на закрытии кинофестиваля «Кинотавр 2017»

могу. Одна девочка-девочка в розовых рюшах, а другая всем рассказывает, что ее мама солдатка, и поет про «Батяню-комбата». Откуда она такое услышала, не знаю. Один ребенок вырос на фильме «Край» – я как раз была беременна Анькой. А Маше было четыре месяца, когда я начала сниматься в «Битве за Севастополь». Все ее детство прошло на войне, и теперь она собирается в кадетское училище. Но я бы хотела, чтобы дочери пошли в творческую среду.

**- Теперь вопрос, на который ты можешь не ответить. Я читал на разных сайтах, что твой мужчина и отец твоих дочерей – Алексей Учитель.**

- Отец моих детей – Алексей Учитель. И конечно, Алексей хороший отец, который заботится о дочерях. Я действительно ненавижу говорить о личной жизни. Иногда коллеги женятся, выходят замуж и потом выкладывают это все на обложки. И если это люди мне близкие, я думаю: «Ай, мамочка! Зачем вы это сделали?»

**- Ты человек ревнивый?**

- Нет. Вообще. Другое название ревности – эгоизм и власть над человеком. Конечно, я побывала в разных жизненных ситуациях, но мне кажется, если человек влюбляется, как бы тебе больно ни было, надо за него радоваться, ведь это чувство – такая редкость.



### ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ!

**Никто не совершенен, и если ждать идеального принца, то можно всю жизнь провести в гордом одиночестве. Но есть мужчины, с которыми точно не стоит связываться.**

**Е**сли на вашем горизонте появился один из этих пяти типов мужчин, бегите от них подальше, пока не поздно. Так вы сэкономите массу времени, нервов и сил.

#### ТИРАН

В начале отношений чаще всего он бывает невероятно мил, внимателен и романтичен. Тиран умеет красиво ухаживать, не скупится на комплименты и вообще кажется идеалом настоящего мужчины. И все же не пропустите первые тревожные звоночки. Будущий тиран попытается как можно быстрее взять под контроль вашу жизнь. Он планирует ваши вечера и выходные, при этом не всегда интересуется вашим мнением. Он звонит по двадцать раз на дню и раздражается, если вы слегка опаздываете или пытаетесь перенести встречу. Он не выносит критику в свой адрес, зато подмечает ваши промахи и ошибки. Он часто бывает резок в суждениях и любит проводить обобщения в духе «всех женщин интересуют только деньги», «в правительстве заседают одни идиоты» или «во всем виноваты проклятые америкосы».

#### АЛКОГОЛИК

Алкоголика в начальной стадии иногда бывает трудно отличить от человека, который просто не прочь выпить в хорошей компании. Несколько бокалов вина (или чего-нибудь покрепче) на собственном дне

рождения не делают человека пьяницей, но все равно приглядитесь к кавалеру повнимательнее. Скажем, он утверждает, что пьет только «по поводу», но найти этот самый повод для него не проблема. Вечер пятницы, рождение пятиродного племянника, победа сборной в товарищеском матче с Зимбабве, получка - любое событие в жизни может стать достаточной веской причиной, чтобы выпить. При этом человек пьет больше, чем намеревался. «По стопочке» превращается в «угворили бутылку на двоих». На любые замечания из серии «А не хватит ли тебе?» начинающий алкоголик реагирует агрессивно, мол, я сам свою норму знаю. Он упорно отрицает проблемы с выпивкой. «Да я в любой момент могу завязать!» - будет кричать такой мужчина и продолжать выпивать по пятницам и прочим важным поводам. А если ему придется обойтись без алкоголя дольше, чем он привык, то легко увидеть, как у него портится настроение, появляется раздражение из-за любой мелочи.

#### МАМЕНЬКИН СЫНОК

В отношениях вас всегда будет трое: вы, он и его мама. Маменькиного сына обычно нетрудно вычислить: он часто цитирует слова и мнение своей мамы и ставит ее в пример. Он совершенно беспомощен в быту, понятия не имеет, где у стиральной машины кнопка «Вкл.», и не может себе пожарить яичницу. Маменькин сынок часто бывает

нерешителен даже в мелочах - может полчаса выбирать, что ему заказать в ресторане: пиццу или пасту. Он ведь привык, что все решения за него принимает мамочка. И, конечно, если «мальчику» уже давно не двадцать лет, а он все еще живет с родителями, то этот факт говорит сам за себя.

#### АЛЬФОНС

На удочку альфонсов попадают не только богатые бизнесвумен. Совершенно обычная женщина со средним доходом может нарваться на мужчину, который будет ее использовать, чтобы не работать, сидеть дома, играть в компьютерные игры, смотреть телевизор и требовать от нее на ужин первое, второе и компот. Любители пожить за счет женщины в начале знакомства крайне обходительны и очаровательны. Они не смеют перечить даме, умело восхищаются ее достоинствами, особенно подчеркивают доброту и щедрость. Альфонс иногда забывает кошелек с деньгами и банковскими карточками дома и может попросить вас оплатить ужин - это один из его любимых трюков. Насторожитесь, если поклонник пытается выяснить уровень ваших доходов, задает вопросы о зарплате и кредитах. Альфонсы также щедрны на обещания. Такой кавалер будет рассказывать, как на зимние каникулы повезет вас к морю, но скоро выяснится, что на работе случился форс-мажор, зарплату задерживают, поэтому давай, любимая, мы в этот раз съездим на твои деньги, а уж в следующий раз я покажу тебе небо в алмазах.

#### НЕПРИЗНАННЫЙ ГЕНИЙ

Он не работает потому, что пишет великий роман. Или сочиняет оперу. Или разрабатывает лекарство от рака в домашней лаборатории. Или он работает на маленькой должности и постоянно жалуется, что завистники и конкуренты мешают ему получить повышение. У него столько гениальных идей по оптимизации бизнеса, но враги постоянно суют палки в колеса. Как только кавалер начнет рассуждать о том, какой он крутой, талантливый и умный, но окружающие не в состоянии оценить такой подарок бога человечеству, сразу сбегайте со свидания под любым благовидным предлогом. Иначе вам придется всю жизнь работать «музой», которая безропотно зарабатывает деньги и ведет домашнее хозяйство, пока ее мужчина занят решением мировых проблем. Починка унитаза к таким проблемам не относится, поэтому все придется делать самой. Незавидная перспектива, не правда ли?

**Многие предпочитают прятаться в уютной скорлупе, не решаясь на перемены. Но иногда стоит выйти из зоны комфорта и кардинально изменить свою жизнь. Главное - найти в себе силы.**

**Я** всегда была трусихой. Не в том смысле, что боялась мышей или темноты - я не могла решиться на смелый поступок. Жила, как по течению плыла, и даже если понимала, что какое-то решение изменит мою жизнь к лучшему, все равно ничего не предпринимала. Мне спокойнее было сидеть в своем привычном «болотце», скучая и бестолково мечтая о лучшей доле. Вокруг меня кипела жизнь - подруги выходили замуж, разводились, меняли работу, брали кредиты, переезжали... А мне все это казалось авантюрой, полной опасностей и непредсказуемых последствий.

Родилась и выросла я в обычной благополучной семье. Родители вели размеренную правильную жизнь, работали, воспитывали меня. И я думала, что так и надо жить - спокойно и без страстей, с уверенностью в завтрашнем дне. Конечно, все правильно, только тогда я не понимала, что иногда можно и нужно нарушать это размеренное течение, дабы внести в жизнь струю свежего воздуха и добавить в нее ярких красок.

Я окончила университет и осталась в нем же работать методистом. Должность скучная, зарплата более чем скромная, но я ни на что другое не рассчитывала потому, что училась всегда средне и особых талантов в себе не наблюдала. Хорошо, что нашлась хотя бы такая работа, я же видела, как мои сокурсники не могут устроиться, а мне, можно сказать, повезло. Главным развлечением в нашем трудовом коллективе были чаепития. Мы по очереди приносили на работу самодельную выпечку или покупные сладости, в обеденный перерыв пили чай и вели беседы. Разговоры были на обычные темы, волнующие всех женщин, - мужа, дети, рецепты... Иногда речь заходила о смене рабочего места, но это было не всерьез, просто болтовня. Мы все понимали, что за стенами нашего университета свирепствует кризис, и потеря рабочего места может стать настоящей катастрофой.

Неподалеку от нашего университета была кондитерская, я любила заходить туда по пути домой. Торты и пирожные, стоящие в стеклянных витринах, поражали мое воображение сказочной красотой и затейливыми названиями, просто дух захватывало! Однако цены в кондитерской были очень высокими, я не мог-



## Я БОЮСЬ ПЕРЕМЕН!

ла себе позволить часто лакомиться этой выпечкой. Иногда по праздникам покупала маленький торт или коробочку пирожных. Однажды со мной заговорила продавщица, по виду моя ровесница. Она обратила внимание, что я регулярно заглядываю в их кондитерскую, но очень редко покупаю. Может быть, меня что-то не устраивает или я не нахожу чего-нибудь особенного в ассортименте? Я ответила улыбчивой девушке правдиво, объяснила, что мне все нравится в их кондитерской, но у меня маленькая зарплата. И тогда продавщица вдруг предложила: «А идите к нам работать, у нас зарплата приличная. Сейчас одна сотрудница в декрет ушла, мы ищем замену. Правда, смена по двенадцать часов, весь день на ногах, зато график удобный». Я только посмеялась в ответ, поблагодарила девушку и пошла домой.

Занимаясь привычными делами, я все чаще ловила себя на том, что не перестаю думать об этом разговоре. И чем дольше я о нем думала, тем заманчивее мне казалась перспектива работы в кондитерской. Конечно, я никогда не стояла за прилавком и не привыкла к физическому труду, но ведь никто не рождается с этими навыками, всему можно научиться. Мне было страшно всерьез думать о столь глобальных переменах в жизни, но я себя успокаивала тем, что не собираюсь ничего менять, просто помечтаю об этом. Через пару дней я все же заглянула в кондитерскую еще раз и расспросила продавщицу об условиях работы подробнее. Действительно, их зарплата оказалась в

полтора раза выше моей, к тому же, руководство поощряло сотрудников всевозможными бонусами. Выглядело это очень соблазнительно, я уже всей душой хотела здесь работать, но никак не могла решиться. И тогда я пришла к родителям за советом. Мама была категорически против - как можно стоять за прилавком с высшим образованием? Я рассказала про зарплату, возможность карьерного роста и особенно про свое желание работать именно в этой кондитерской. Но мама считала такую работу настоящим падением и не желала даже слушать мои доводы. Неожиданно меня поддержал отец. Он сказал, что любая работа почетна, а если она приносит радость, то это настоящий подарок судьбы. «Не падение, а полет», - вот его слова, которые я запомнила навсегда. Ведь правда, падение бывает разным. К примеру, птица выталкивает птенца из гнезда, и первые мгновения он падает, но зато потом летит. Я очень благодарна отцу за тот разговор, который изменил мою жизнь к лучшему.

Вот уже почти год, как я работаю в любимой кондитерской и еще ни разу не пожалела о своем решении. Работа мне нравится, я общаюсь с людьми, продаю торты, которые похожи на произведения искусства, помогаю придумывать названия для новинок. За это время мне удалось накопить на поездку за границу, скоро поеду к морю. А недавно к нам на работу устроился новый кондитер, мы подружались. Когда клиентов мало, он делится со мной своими рецептами и даже устраивает мастер-классы. Поэтому на работу я теперь прихожу с еще большим удовольствием. Кто знает, может быть, в будущем и я смогу стать кондитером. Время покажет!

**Евгения СПИЦЫНА.**

**Вокруг меня кипела жизнь - подруги выходили замуж, меняли работу, переезжали... А мне все это казалось авантюрой, полной опасностей.**



## Хью Джекман: «ЦЕНЮ В ЖЕНЩИНАХ ОСТРЫЙ УМ И ХОРОШЕЕ ЧУВСТВО ЮМОРА»

**Хью Джекман, как хорошее вино, с годами становится только лучше. Он не скрывает, что любит петь и танцевать. Как на экране, так и в жизни. В новогодней премьере «Величайший шоумен» Джекман сыграл отца-основателя шоу-бизнеса Финеаса Барнума.**

**В**стреча с Хью прошла в Берлине. Джекман появился вовремя. Нельзя не обратить внимание на пластырь на его носу. Актер борется с раком кожи, ему в очередной раз вырезали опухоль. Насколько тактично задавать вопросы о здоровье в такой ситуации? Но когда начинается разговор, понятно, что можно спрашивать обо всем. Более открытого человека сложно себе представить.

**- В фильме «Величайший шоумен» ты сыграл владельца цирка. Почему тебя потянуло на арену?**

- Большинство зрителей знают меня по роли Росомахи. А ведь сначала я не собирался становиться супергероем. Всегда обожал мюзиклы, хотел петь и танцевать на

сцене. Но я пришел в кино, когда мне было уже почти тридцать. И умудренные опытом продюсеры дали мне тогда важный совет: «Хью, если сниматься в одних сказках, умрешь в нищете и безызвестности. Для успешной карьеры нужны боевики. Пробивайся в них, а потом уже сможешь выбирать себе роли, которые пожелаешь». О таких персонажах, как Финеас Барнум, приходилось только мечтать.

**- Твой герой — реальный человек, которого считают отцом-основателем шоу-бизнеса. Чем он тебя заинтересовал?**

- Боюсь показаться банальным, но мне кажется, что Барнум верил в американскую мечту и воплотил ее в жизнь. Финеас родился в XIX веке в Коннектикуте. Он вырос в

бедности, после смерти отца должен был содержать братьев и сестер. С карьерой ему не везло, и когда Барнум в очередной раз остался без работы, он придумал грандиозное представление. Собственно, считается, что с этого и начался весь мировой шоу-бизнес. Настоящая сказочная история, не так ли?

**- Ты упомянул, что любишь мюзиклы...**

- Это настоящая болезнь! Я с детства обожаю петь и танцевать. Да и начинал когда-то в австралийской постановке «Красавицы и Чудовища». Помню, что во время прослушивания режиссер и вся команда неловко опустили глаза, но я все равно продолжил петь до тех пор, пока в особо сложном пассаже не сорвал голос. Думал, что роли мне не видать. Но все же я ее получил, правда, с оговоркой: по контракту компания оплачивала уроки вокала, заниматься нужно было целый год, причем несколько раз в неделю.

**- Я так понимаю, уроки пошли тебе на пользу...**

- Как видишь. Кстати, я постоянно пою дома. Дети — судьи построже, чем жюри в популярном музыкальном шоу. Когда я готовился к съемкам в «Отверженных», дочь выгоняла меня релетировать в ванную. Иногда забывался и исполнял какую-нибудь арию в гостиной, так она сразу спрашивала: «Не настало ли время принять душ?» Но после того, как Ава посмотрела мои бродвейские представления, она сказала, что я неплох. Всего лишь неплох, представляешь?! Но предполагаю, что это переводится как: «Папа, ты крут!»

**- Дети хотят пойти по твоим стопам?**

- Ава мечтает стать певицей. Но она еще ребенок, который хочет петь, танцевать, писать книги и лечить животных одновременно. Сложно сказать, что из всего этого получится. Насчет сына Оскара уверен больше. У него способности к живописи, наверняка станет художником. Он может целый день сидеть в комнате один и что-то там рисовать. Кстати, Оскар ненавидит привлекать к себе внимание. Если мы вместе выходим из дома, всегда меня предупреждает: «Не приближайся ко мне ближе чем на пятьдесят метров. И надвинь кепку поглубже».

**- А как ты сам относишься к своей популярности?**

- Спокойно, это же часть про-

**«Если сниматься в одних сказках, умрешь в нищете и безызвестности»**

фессии. И не мне жаловаться! Считаю, что никогда по настоящему не работал, потому, что занимаюсь любимым делом. Конечно, бывают дни, когда я сильно устаю или нервничаю из-за подготовки к роли, но это не меняет главного. Я бы всем рекомендовал заняться актерским мастерством для себя — это лучшая психотерапия.

**— О чем ты мечтал в начале карьеры? Надеялся стать звездой?**

— В 26 лет, когда учился в драматической школе, заключил сам с собой договор. Пообещал себе, что буду работать следующие пять лет без выходных и отпуска, лишь бы чего-то добиться в профессии. Параллельно с учебой подрабатывал на бензоколонке, в ресторане, фитнес-клубе. Пытался знакомиться с нужными людьми, постоянно ходил на пробы. Очень не хотелось стать сорокашестилетним неудачником, который обивает пороги студий и хвастается друзьям, что вчера встретил на вечеринке младшего ассистента старшего помощника режиссера, который обещал замолвить за него словечко перед важным человеком.

**— Ты считал, что после сорок шестого дня рождения все кончено?**

— Наверное. В 25 я думал, что уже разобрался в жизни. Но довольно быстро понял, что ошибался. Ближе к 30 женился и решил: «Вот теперь точно пришла настоящая зрелость!» Потом у нас появились дети, с ними — новые радости и трудности. На каждом этапе казалось, что я наконец-то повзрослел, понял суть. Пожалуй, только

**«Мне нравится моя работа потому, что она дает возможность делать людей счастливее»**



после сорока перестаешь себя обманывать. Смешно, но в молодости сорокалетние кажутся тебе стариками. А когда тебе самому столько, думаешь, что все еще впереди. Правда, моя жена, которая старше меня, почему-то всем рассказывает, что мне давно за пятьдесят...

**— Тебя это обижает?**

— Напротив, к ее шуткам я уже привык. Вероятно, потому и женился на Деборре. Я очень ценю в женщинах острый ум и хорошее чувство юмора.

**— Только не говори, что тебе самому не хватает этих качеств!**

— Наоборот! (Смеется.) Мне кажется, что со мной очень легко. Я же абсолютный оптимист! Не беспокоюсь по мелочам, не страдаю от кризиса среднего возраста. По крайней мере, надеюсь, что не страдаю. Я по-прежнему умею радоваться новому, как ребенок.

**— Мне не очень удобно тебя об этом спрашивать. Но ты не скрываешь своих проблем со здоровьем. Как сейчас себя чувствуешь?**

— Спасибо, лучше. Хотя последние три года мне не очень везло. Пришлось шесть раз ложиться под нож. И надо сказать спасибо моей жене Деборре за то, что она заставила меня обратить внимание на небольшую опухоль на лице и обратиться к врачу. Рак кожи приходит к человеку не внезапно. Основы закладываются за двадцать пять-тридцать лет до настоящего рецидива. Очень жаль, что тридцать лет назад никто не знал, как важно пользоваться солнцезащитным кремом. Дома, в Австралии, я шел утром на пляж и уходил только после заката. Вместо того, чтобы мазаться средствами с SPF, все руководствовались принципом: три раза

**«Я бы всем рекомендовал заняться актерским мастерством для себя — это лучшая психотерапия»**



обгорел — и кожа слезла, значит, уже ей ничего больше не страшно.

**— Не могу не заметить, что ты все равно отлично выглядишь!**

— Спасибо. Сейчас мне сложнее оставаться в форме. Приходится меньше спать и больше времени проводить в спортзале. А перед съемками сидеть на диете: есть одни яйца и куриную грудку. Но когда работа над фильмом заканчивается, могу позволить себе эти же куриные грудки, только с кожей! (Смеется.)

**— Расскажи про свои идеальные выходные.**

— Я люблю активный отдых. Мне нравится плавать по утрам, кататься на велосипеде. Потом можно почитать книгу. А еще я люблю готовить, особенно печь. В основном пеку хлеб и уже знаю много разных рецептов. Считаю идеальными те дни, когда можно куда-то не спешить и просто провести время с женой, детьми и близкими друзьями.

**— Наверное, именно поэтому ты и стал актером...**

— А по-моему, в кино снимаются только эгоистичные нарциссы? (Улыбается.) У людей разные причины идти в эту профессию. Если честно, мне нравится моя работа, потому что она дает возможность делать людей счастливее.

## ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ ГОТОВИТСЯ К СВАДЬБЕ



Гвинет Пэлтроу наконец-то стала невестой: она подтвердила факт своей помолвки с Брэдом Фэлчаком. «Мы счастливы, что наши жизни слились в тот момент, когда мы осознали, что все наши успехи и достижения могут стать «строительным материалом» для поддержания наших отношений!» — прокомментировала это событие 45-летняя актриса. По этому случаю она разместила в своем микроблоге совместное фото с Фэлчаком, которое снабдила «эмоджи», символизирующим обручальное кольцо.

На самом деле, слух о том, что Гвинет и Брэд стали женихом и невестой, распространился еще в ноябре. Но только теперь актриса решила придать этот факт гласности. Как рассказала Пэлтроу, она и Фэлчак обсуждали свои matrimониальные планы почти целый год. И, в конечном счете, пришли к выводу, что настало время перевести от-

ношения на новый уровень. Как призналась актриса, она рада, что нашла мужчину, с которым хотела бы провести свою жизнь. Но еще больше ее радует тот факт, что в результате упорной работы над собой, она сама научилась правильно вести себя в отношениях.

Напомним: познакомились, когда оба принимали участие в телешоу Glee еще в 2014-м году. Но до сентября 2015-го они скрывали свой роман, впервые появившись вдвоем только на публике на премьере фильма «Scream Queen» в Лос-Анджелесе. В прошлом, до встречи с Фэлчаком, у Гвинет, помимо брака с Крисом Мартином, отцом двух ее детей (дочки Эппл и сына Мозеса), было немало громких романов. Так, она встречалась с Беном Аффлеком и Брэдом Питтом, с которым даже была обручена. Но, как утверждает актриса, она сама испортила все свои прежние отношения...

## МАРИЯ ШАРАПОВА СТАЛА АКТРИСОЙ

Мария Шарапова рассказала об участии в съемках фильма «8 подруг мисс Оушен». Российская теннисистка сообщила изданию Tennis World USA, что участие в киносъемках ей очень понравилось. Роль у спортсменки эпизодическая, она даже не уверена, оставят ли при монтаже картины сцены с ее участием, но надеется, что эти эпизоды не вырежут.

«Моя роль очень маленькая, — говорит Мария. — Пока даже не знаю, появлюсь ли я на экране. Даже в конце съемок ты не знаешь, оставят сцены с твоим участием или вырежут. Но мне было приятно откликнуться на это предложение, поработать с режиссером Гэри Россом и в компании очень талантливых людей. Для меня это был совершенно новый опыт, отличный от того, что я делаю. Однако мне понравилось быть частью чего-то подобного. Я еще не видела ни трейлер, ни тем более сам фильм. Наверное, посмотрю его одновременно с вами, когда он выйдет в



прокат. Тогда и узнаем, попала ли я на большой экран. Меня включили в титры, так что это хороший знак».

Премьера картины состоится в июне 2018 года. В ней снялись такие актеры, как Сандра Буллок, Кейт Бланшетт и Энн Хэтэуэй. Кроме того, «камео», то есть роль, где знаменитость играет саму себя, досталась еще одной теннисистке — Серене Уильямс.

Кстати, Серена уже вышла из декретного отпуска. Напомним, пять месяцев назад она впервые стала мамой. Как сообщила Серена, она намерена принять участие в World Tennis Championship, который состоится в столице Объединенных Арабских Эмиратов. «Я очень рада, что выйду на корт в Абу Даби — в первый раз с момента рождения моей дочери в сентябре этого года. Мне это тем более приятно, поскольку мне выпала возможность принять участие в проводящемся здесь в первый раз женском турнире!» — заявила Уильямс.


## У ДЕМИ МУР РОМАН С 25-ЛЕТНИМ МУЗЫКАНТОМ

55-летняя Деми Мур в 2011 году развелась с Эштоном Катчером. С тех пор у актрисы не было громких романов: непродолжительные отношения связывали Деми и Вито Шнабеля, а также она встречалась с ресторатором Гарри Мортеном.

Теперь же, по сообщениям инсайдеров, у звезды новый возлюбленный! Им оказался 25-летний музыкант Ник Джонас, друг дочери Деми, Румер. Судя по всему, актрису не пугает 30-летняя разница в возрасте с бойфрендом. Близкие к звезде источники утверждают, что, хотя по возрасту Ник и оказался ее самым молодым возлюбленным, на самом деле он ведет себя как зрелый мужчина, а его возраст совершенно не ощущается. Впрочем, сама актриса пока никак не прокомментировала слухи о новом романе.



# Ваш любимый сканворд

|                 |                |                  |                   |  |                       |                  |  |  |             |          |                |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|-----------------|----------------|------------------|-------------------|--|-----------------------|------------------|--|--|-------------|----------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|--------|
| "Косой" квадрат | Развалины      | Певчая птичка    | Аксинья (актриса) |  |                       |                  |  |  |             |          |                |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|                 |                |                  |                   |  | Песня-сказание        | Единоборство     |  <p><b>1</b><br/>Попугай</p> |  |             |          | Пестрый камень |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|                 | Пояс кимоно    |                  | Гуанако           |  |                       |                  |  |  |             |          | Исп. дворянин  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|                 | ...-маскарад   |                  |                   |  | Инертный газ          | Крепкая ткань    |  |  |             |          |                |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  | 100 ар |
|                 |                |                  | ...-алмаз (разг.) |  |                       |                  |  |  |             |          |                |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
| Столб для опоры | Стихи (устар.) |                  |                   |  |                       | Один рейс шофера |  |  |             |          |                |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|                 |                |                  |                   |  | Звук металла          |                  |  |  | Прибор      | Изгородь | Забота         |  |  |  |  |  |  |  | ...Роговцева          |  |  |  |        |
| Кунак           |                | Резкий окрик     |                   |  |                       | ...Жуан          |  |  | Плод малины |          |                |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|                 |                |                  |                   |  | Деньги вперед         |                  |  |  |             |          | Кормовой злак  |  |  |  |  |  |  |  | Зной                  |  |  |  |        |
| Муз. скорость   |                | Мини-лошадь      |                   |  |                       |                  |  |  | Примечание  | Характер | Диспут         |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|                 |                |                  |                   |  |                       |                  |  |  |             |          |                |  |  |  |  |  |  |  | Тесто для запечки     |  |  |  |        |
|                 | Субъект        |                  |                   |  |                       |                  |  |  | <b>1</b>    |          | Хвойное дерево |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|                 | Покрой рукава  |                  |                   |  |                       |                  |  |  |             |          |                |  |  |  |  |  |  |  | "Лунная...", Бетховен |  |  |  |        |
|                 |                |                  |                   |  |                       |                  |  |  |             |          |                |  |  |  |  |  |  |  | Городской сад         |  |  |  |        |
|                 |                |                  |                   |  |                       |                  |  |  | Вариант     |          |                |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
| Профит          |                | Дерево-"толстяк" |                   |  | "Зигзаг удачи", актер | Старин. карты    |  |  | <b>2</b>    |          | Хищная змея    |  |  |  |  |  |  |  | Яма на дне            |  |  |  |        |
| Облачко дыма    |                | Промысел зверя   |                   |  |                       |                  |  |  |             | Овчина   |                |  |  |  |  |  |  |  | Документ              |  |  |  |        |
|                 |                |                  |                   |  | Полати                |                  |  |  |             |          | Суа-рыня       |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
| Богач-зайка     |                | Сорт яблок       |                   |  |                       |                  |  |  |             | Овощ     |                |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |
|                 |                |                  |                   |  | Матер. для сотов      |                  |  |  |             |          | Ед. мощно-сти  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |        |

## В поисках счастья



# ОЙ, МАМОЧКА!

**Родить ребенка после 40 лет – это событие. Радостное, конечно, и в наше время не такое уж удивительное. Но женщины все-таки волнуются: не поздно ли, не опасно ли? Давайте вместе разберем все страхи и сомнения.**

### Я РОДИЛСЯ

Один из самых тревожных вопросов, конечно, здоровье. Ребенок потребует много сил, а их в 40 лет объективно меньше, чем в 20. Труднее носить младенца на руках (спина может не выдержать), жить по строгому режиму и не спать ночами. Но у этой медали есть и обратная сторона. В молодости у нас, конечно, очень много энергии, зато в зрелом возрасте больше опыта. Взрослая мама знает, что она в группе риска, поэтому внимательней относится к ведению беременности, а после родов, если ее что-то беспокоит, сразу идет к врачу. Второй вопрос - восприятие новой ситуации. Подавляющее большинство тягот материнства - результат стресса. Молодая мама боится ошибок, испытывает комплекс вины за каждый промах, переживает, что она не справляется со своей ролью, и болезненно относится к критике окружающих. У женщины старше 40 лет уже нет потребности доказывать всем, что она большая девочка. Ей несложно собрать группу поддержки и переложить часть забот о ребенке на близких или на няню. За свою жизнь она успела научиться решать проблемы, а не создавать их.

### В ОДНОЙ ПЕСОЧНИЦЕ

Мамам за 40 часто не хватает общения. Во дворе с детьми гуляют молодые женщины, и с ними не всегда получается дружить. Да и не слишком это интересно: приводите в песочницу одного ребенка, а там еще пять подросших на лавочке сидят и обсуждают проблемы, которые перестали волновать вас 20 лет назад. Не говоря уже том, что некоторые юные родительницы могут решить, что вы няня или, еще хуже, бабушка. Однако среди молодых матерей встречаются те, кто по своим психологическим причинам выпадает из стандартной компании - с ними стоит сблизиться. В детские сады на праздники приходит не только молодежь. А в школе наверняка вам встретятся родители-ровесники (пусть у них не первый ребенок, а четвертый, ну и что). Откажитесь от установки «я старая мама, одиночество мой удел», и сразу заметите, как расширился круг общения.

### ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ

Поздних детей балуют и контролируют сверх меры - это аксиома родом из советского периода. Тогда женщины, которые долго не могли выйти замуж и решались, нако-

нец, родить «для себя», проходили через ад порицания соседней и коллег. В женской консультации их загугивали. Да и замужним приходилось несладко - с «позднородящими» не церемонились. В результате такого психологического давления у мам вырабатывался паттерн «малыш - мое чудом добытое сокровище, которое я могу в любой момент потерять». Именно это и приводило к гиперопеке. Сегодня женщина реагирует аналогично, если, перед тем как родить, ей пришлось пройти через невынашивание и несколько ЭКО. И не так уж важно, сколько ей при этом лет. И в 25, и в 45 случаются периоды, когда нужна профессиональная психологическая помощь. Важно сделать так, чтобы эти страхи не вредили развитию ребенка. Если чувствуете тревогу, лучше обратиться к психологу: он поможет вам обрести уверенность и передать ее сыну или дочке.

### ТРУДНЫЕ ГОДЫ

Считается, что взрослым мамам сложнее выстроить отношения с ребенком-подростком - мол, у них слишком мало общего. Конфликты детей и родителей возникают не потому, что один сидит «ВКонтакте», а другой вообще не признает соцсети. Когда подросток говорит: «Мама меня не понимает!», речь совсем не об этом. Важно, как родители воспринимают желание ребенка быть самостоятельным. Готовы ли они ослабить контроль в определенные моменты. И вот тут у мам за 50 есть дополнительное преимущество: они видели, как растут дети друзей, и наверняка делали выводы. Подростки стесняются родителей, которые могут опозорить их в глазах ровесников. В список прегрешений входят вредные привычки, непрестижная работа, немодная одежда, а еще - о чем мы часто забываем - публичная критика ребенка или отношение к нему как к маленькому. Довольно часто несдержанность молодой мамы ранит и «позорит» подростка значительно сильнее, чем устаревший шарф мамы постарше. А сам возраст дети редко замечают - да что уж, они с трудом отличают сорокалетних людей от семидесятилетних.



**Каждая третья итальянка рождает после 35 лет. Это рекорд Европы. На втором месте испанки, на третьем ирландки.**





## Дальше и дальше...

Поддержка нужна будет ребенку и после того, как он окончит школу. А ведь родителям уже исполнится 60. И тут тоже нет повода для паники. Во-первых, некоторых людей именно эта мысль заставляет лучше заботиться о своем здоровье и быть в тонусе. Во-вторых, многие и в 60, и в 70, и дальше вполне активны и обеспечены. А если нет... что ж, ребенок будет к этому готов заранее и, вероятно, станет взрослым чуть раньше, чем сверстники. Родительство - это всегда инди-

видуальная история. А у тех, кому сейчас чуть больше сорока, высоки шансы построить с детьми прекрасные отношения. Разрыв между поколениями теперь меньше, чем раньше. В те годы, когда детьми были мы, наши родители стремительно меняли курс со строительства коммунизма на судорожное выживание в новом капитализме. Нам повезло. Поэтому то, какой мамой вы станете, зависит в большей степени от вас, чем от возраста.

## Личный опыт

### Мария, 45 лет:

Я родила сына в 41, когда старшая дочь поступила в университет. Она говорит: «Мама, если бы ты со мной была такой же спокойной, как с Владиком, у меня было бы счастливое детство». И она во многом права: мне жаль вспоминать, как я раздувала трагедию из каждой мелочи, когда Вика была маленькой.

### Елена, 35 лет:

Сегодня мой сын-семиклассник заявил, что завидует своему другу Пете потому, что у него родители «добрые, как бабушка». Они намного старше меня, и я всегда поражалась их способности не паниковать. Папа на родительском собрании все время успокаивает меня, когда моего сына ругают. Говорит: «Все перемелется, отличный парень». Как мой папа, в самом деле.

### Александра, 39 лет:

Моя мама умерла в этом году. Ей был 81 год. Возможно, мне просто повезло, но именно она была «общей классной мамой» для всех моих друзей. Они ей доверяли, делились всем, и у меня не было никаких комплексов по поводу того, что она старая и какая-то не такая. Мы с мужем задумываемся о первом ребенке именно сейчас.

### Анастасия, 42 года:

Моей дочери Наташке год. И жизнь, конечно, разделилась на до и после. Но, что приятно, обе эти половины очень счастливые. До сорока я гуляла, работала, встречалась с мужчинами и экспериментировала. Мне нравилась моя жизнь. Словом, становилась собой. А потом внезапно встретила мужа и быстро забеременела. Родилась Наташка.



И снова мне все в радость. Ранние подъемы, бессонные ночи, стол в каше - это такая ерунда. Ведь есть первая улыбка, первые шаги, и лепет, и разговоры с зеркалом, когда малышка узнает в отражении себя. Я как будто заново открываю мир с дочкой. В общем, когда я узнала, что жду ребенка, думала, что вскакиваю в последний вагон. А сейчас я вполне готова вернуться в роддом и привезти дочке оттуда сестру или брата.

### Алия, 47 лет:

Я поняла, как мне повезло, когда в свой день рождения забыла, что 45 - это «ягодка опять» и прочее. Я тогда занималась подготовкой детского праздника для сына - ему на следующий день исполнялось четыре. Чувствовала себя молодой цветущей женщиной, мамой чудо-мальчика, никакой не ягодкой, а просто счастливым человеком. И до сих пор такой чувствую.

### Дарья, 42 года:

Я несколько не переживаю о том, что впервые решила рожать в 43. В Европе это нормально, а у меня прекрасное здоровье и собственный бизнес. Да, я буду растить ребенка без мужа, но у меня достаточно средств, чтобы найти ему самую лучшую няню.



Наши дети



А ТЫ КЕМ БУДЕШЬ?

## Готовимся к карнавалу

Через новогодних елок - замечательная пора для детей и головная боль для их родителей. В чем отвести чадо на бал, если бюджет скромный, а время на поиски костюма давно прошло?

Попробуйте сделать наряд малыша тематическим, не отправляйте на праздник дочку просто в пышном платье, а сына в рубашке и джинсах. Иначе в окружении принцесс, снежинок, зайчиков и пиратов они будут чувствовать себя некомфортно и вместо радости получат стресс. И когда же еще превратиться в любимого персонажа, если не на новогодней елке?

### ГДЕ ИСКАТЬ

Некоторые родители подходят к вопросу выбора карнавального костюма очень основательно и за полгода заказывают наряды кошечек, собачек или ярких диснеевских персонажей из зарубежных интернет-магазинов. Как правило, это требует серьезных финансовых вложений. Зато все детали наряда оригинальные и точь-в-точь повторяют одеяние персонажей любимых мультфильмов. Кстати, подобные б/у костюмы можно найти на сайтах бесплатных объявлений - состояние их идеально (ведь надевают наряд в основном один-два раза на пару часов), а цена вдвое дешевле.

В отечественных магазинах тоже можно отыскать неплохой вариант

новогоднего одеяния. Но что делать, если ваше чадо с улыбкой сообщило: «Завтра в саду утренник!», а вы замотались на работе и совершенно к нему не готовы? Первое правило - не паниковать! Помните, как наши мамы и бабушки при тотальном дефиците в советских магазинах ночами мастерили нам костюмы снежинок и зайчиков. Так что целая ночь - это уйма времени.

Обязательно договоритесь с ребенком, кем он хочет быть. Тут важно взвесить его желания и свои возможности и найти разумный компромисс. Включите фантазию!

• *Не подходите к вопросу наряда слишком серьезно. В конце концов, новогодний карнавал - это мероприятие шуточное, и никто не ждет от вашего ребенка костюма и грима уровня голливудских фильмов.*

### ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

Зачем браться за изготовление костюма? Во-первых, в преддверии Нового года родители подарят ребенку маленькое чудо, воплотив в жизнь его мечту. Во-вторых, родители будут творить вместе с сыном или дочерью, а что может быть лучше общения?

Для большинства детских костюмов основой может служить обычная повседневная одежда, дополненная тематическими аксессуарами. Так, для образа капитана Джека Воробья достаточно папиной тельняшки (может быть, папа даже разрешит ее немного порвать для достоверности), банданы и повязки на глаз.

Очаровательная Красная Шапочка и сама бы с удовольствием носила бабушкин алый берет и корзинку с пирожками - заметьте, настоящими! Для феи, помимо палочки с помпоном на конце (используйте клеящий пистолет), потребуются крылья, которые можно сделать из проволоки и капроновых колготок, покрашенных гуашью в розовый цвет.

Шлем для богатыря, как и корону для принцессы, делают из картона и фольги. А кольчугой или мантией послужит кусок мешковины, выкрашенный соответственно в серебряный или золотой цвета. Мешковина отлично крахмалится, и тогда из нее можно изготовить более жесткие аксессуары, например, пояс. При необходимости сделать парик можно из мочала, ткани, меха или просто кусков ваты.

Поройтесь в своих запасах и выложите материалы на стол. Пригодятся куски лент, тесьмы, гофрированная бумага, новогодняя мишура, бусины, пуговицы, украшения. Обязательно посмотрите на антресолях или в бабушкином сундуке - там порой хранятся настоящие сокровища - красивый зонтик для Мэри Поппинс, куски тюля и кружев для ангелочка, атласные отрезки и т.п.

### ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

Следуя за своей фантазией, не забывайте, что костюм должен соответствовать возрасту ребенка. Вряд ли 3-летний малыш в шкуре и с дубиной поймет, что он Геракл. Ребенок обязательно должен знать изображаемого персонажа. Хорошо, если он разучит в поддержку образа короткий стишок типа: «Я грозный волк, зубами щелк!» Отрепетируйте и его поведение в соответствии с костюмом: двигаться как робот или не забывать махать саблей или волшебной палочкой, говорить заклинания или угощать друзей пирожками.

Главное правило - костюм должен быть удобен ребенку. Убедитесь, что малыш не потеет, свободно двигается.

Возьмите с собой на праздник скотч, ножницы, нитки с иглой и другие инструменты на случай, если какая-то деталь отвалится и в срочном порядке костюм придется подлатать.

## Зачем ребенку двойное имя?

**Знаю, что многие родители дают ребенку при крещении другое имя, отличное от светского. Это как-то защищает малыша от бед?**

**Кира П.**

Данное поверье существовало раньше в язычестве. Считалось, что крестить ребенка нужно непременно другим именем, да так, чтобы о нем никто, кроме самых близких, не знал. Так малыша оберегали от злых духов и недобрых людей. В христианстве по сей день подобные представления считаются суеверием, которому не стоит поддаваться. Если светское имя ребенка присутствует в святцах, можно крестить им. Если в святцах его нет, тогда родители могут выбрать любое другое церковное имя. Нередко малышу дают имя святого, в день которого он родился (или в день которого его крестят).

Выбор имени при крещении в любом случае полностью отдан на волю родителей. Главное и единственное условие - чтобы оно было в святцах.

## Можно ли приходить в храм с макияжем?

**В повседневной жизни я всегда крашусь, а можно ли в таком виде приходить в церковь? Мне кажется это грех.**

**Елизавета.**

Приходить в храм Божий с косметикой на лице однозначно не стоит. И для этого есть вполне веские причины. Во-первых, сильно накрашенная женщина привлекает к себе внимание, в том числе прихожан-мужчин. Во-вторых, она забывает, что пришла в церковь не себя показать. В-третьих, прикладываясь к иконам накрашенными губами, женщина обязательно оставляет след. А это уже неуважение к остальным прихожанам, которые будут подходить к святому лику после нее.

Если у нее умеренный макияж, он допустим. Как быть, если вы заметили сильно накрашенную женщину в храме? Многие тут же бросаются делать замечания, но Божий дом - не место для порицания и оскорблений. Просто пройдите мимо.



## Кого называют «сильным святым»?

**Слышала выражение «сильный святой». Это значит, что есть и «слабые святые». Правильно ли я понимаю?**

**Наталья Карташова.**

В Русской православной церкви нет деления святых на «сильных» и «слабых». Если человек был канонизирован, это уже говорит о его особом даре, служении Богу, совершенных чудесах. Именно поэтому, с канонизацией обычно не торопятся, разбирая каждое совершенное чудо. Все святые помогают просящим при наличии искренней веры и молитвы. Они являются посланниками Господа Бога на земле, через которых он совершает свои чудеса.

Откуда пошло выражение «сильный святой»? Его придумали люди, чтобы выразить восхищение и удивление после чудес, совершенных на их глазах или в их жизни. Многие восклицают: «Вот это действительно «сильный святой»!», но это выражение совсем не предполагает, что есть «слабые» заместители Бога на земле.

Как правило, у каждого верующего человека есть, так называемый, свой святой, к которому он чаще всего обращается. Его обычно и считают «сильным».

## Хочу причаститься, но боюсь исповеди...

**Давно хочу прийти на причастие, но никак не могу решиться на исповедь. Боюсь идти к священнику и рассказывать ему о своих грехах. Как переступить через этот страх?**

**Илона М.**

Важно понимать, что, отправляясь на исповедь, человек идет рассказывать о своих грехах не священнику, а самому Богу. Священник - лишь посредник, который может выслушать и отпустить грехи. Поэтому, бояться его нет смысла. Главное - искренне покаяться в совершенном перед Богом. При этом, если есть страх, в беседе со священнослужителем некоторые свои грехи можно обобщить, не вдаваясь в подробности. Важно, чтобы сам человек о них знал, осознавал все последствия и от всей души раскаивался.

Чтобы не бояться исповеди, также стоит найти своего священника, близкого по духу. Для этого можно несколько раз прийти в храм к исповеди и посмотреть, как батюшка общается с прихожанами. В кон-



це концов, подойти к нему и рассказать о своих страхах. Многим это помогает.

Хорошей мотивацией для похода на исповедь может также стать предвкушение той благодати, которую обычно ощущает исповедавшийся и причастившийся человек. Он, как бы, становится чистым листом. Ради этих чувств можно переступить через свои страхи.

## Из нашей почты



### Нет праздничного настроения...

**Милая «Подруга»!** Приближается Старый Новый год, но у меня на душе ни намека на праздник. Наоборот, все вокруг кажется серым, унылым. Как поднять себе настроение?

**ПОДРУГА:** Настроение мы создаем себе сами. Иногда приходится постараться, чтобы жизнь заиграла красками. Что вы сделали, чтобы улучшить свое состояние? А ведь повод у вас прекрасный - Новый год. Этот праздник и для взрослых, и для детей - настоящее чудо. Начните подготовку к нему, и праздничное настроение появится в процессе. Осмотрите свой дом. Украшен ли он? Поставьте елку, причем, если раньше у вас была искусственная, в этот раз купите живую. Она будет не только радовать глаз, но и пахнуть хвоей. Украсьте ее с душой. Подберите игрушки, приобретите несколько новых. По квартире развесьте гирлянды, поставьте фигурки новогодних персонажей - Деда Мороза, снеговика. Купите арома-

**Галина Вражевская.**  
тические свечи с тематическими запахами - хвои, кедра, ванили, цитрусовых.

Даже если вы пока не ждете праздника, все равно начните думать, как именно он для вас пройдет. Какой наряд вы наденете, где станете встречать Новый год, кому бы хотели преподнести подарки и какие именно. Обязательно прогуляйтесь по новогодним ярмаркам, зайдите в заведения, где предлагают специальное рождественское меню с напитками - глинтвейном, какао. Наконец, беспроблемный вариант - посмотреть тематические фильмы, красочные, атмосферные и очень уютные.

Сама новогодняя ночь проходит быстро, и самое приятное в этом празднике - предвкушение. Успейте им насладиться!

### Со страхом жду корпоратива

**Милая «Подруга»!** В прошлом году я позволила себе лишнего на корпоративе. Коллеги до сих пор об этом вспоминают. Сейчас перед Старым Новым годом уже начинают ехидно спрашивать, чем я буду их развлекать на этот раз. А мне уже и идти не хочется...

**Регина Н.**

**ПОДРУГА:** Промахи случаются у всех, это стоит признать. Конечно, неприятно, когда свидетелями ошибок становятся собственные коллеги. Однако, что было, то было. Хотите избавиться от тягостных впечатлений и комментариев? Перестаньте на них остро реагировать! Таким образом вы даете окружающим понять, что вам безразлична эта ситуация. Пытайтесь отшучиваться фразами вроде «Ну, с кем не быва-

ет!», «Да уж, я сама никак не могу забыть», «Что было то было» или «Кто старое помянет...»

Ваша задача - представить себя в выгодном свете на грядущем корпоративе. Поэтому на него нужно идти! Вы должны быть безупречны. Заранее поставьте себе запрет на алкоголь, постарайтесь выглядеть сногшибательно, а вести себя тихо и скромно. Новые впечатления о вас должны перебить старые.

### Врать ли ребенку про Деда Мороза?

**Милая «Подруга»!** Нашему сыну уже семь лет, но он до сих пор верит в Деда Мороза. Все его сверстники уже давно сняли розовые очки, а он каждый Новый год продолжает ждать подарков под елкой. Может, пора ему обо всем рассказать?

**Елена О.**

**ПОДРУГА:** Для нас, взрослых, сказки про Деда Мороза давно ничего не значат. Но не стоит равнять детей по себе. Дайте им возможность сполна насладиться детством, почувствовать его вкус и все прелести.

Для каждого ребенка миф про Деда Мороза - прекрасная сказка, которую ежегодно для него создают мама с папой. Вам трудно представить, как радуется малыш, когда каждый год в одно и то же время получает подтверждение, что этот мир удивителен и в нем есть место необыкновенному. Неважно, что его сверстники перестали верить в сказку. У каждого ребенка свои родители и своя история. Если ваш пока верит в Деда Мороза, радуйтесь этому. Детские психологи убеждены: развенчивание этого мифа неизбежно ведет за собой взросление и тоску по детскому возрасту.

Поверьте, однажды ваш малыш узнает, как обстоят дела на самом деле. Но, пока этого не произошло, устраивайте для него новогоднюю сказку.

### Интересный вопрос

#### ЗАЧЕМ МЫ ЧОКАЕМСЯ БОКАЛАМИ?

**Чоканье бокалами за праздничным столом - прекрасная традиция! Правда, причины, по которым она возникла, довольно смешны. Много веков назад считалось, что во время трапезы можно отравиться - недоброжелателей у всех хватало. Поэтому люди громко чокались, после чего вино в бокалах выплескивалось и перемешивалось между собой. Таким образом, яд мог достаться любому человеку. Кто-то отказывается чокаться? Значит, он и задумал неладное!**

**Также считалось, что громкие звуки во время принятия пищи способны прогнать злых духов. Вот народ и старался всячески их издавать, произнося тосты и чокаясь бокалами.**

**Сейчас от старых веяний не осталось и следа. Чоканье бокалами - просто торжественный момент, приятный слуху.**

**Если в воскресенье вы расстроены, потому, что завтра - понедельник, а мысль о предстоящей рабочей неделе вгоняет вас в транс, пора изменить ситуацию!**

**В** пятницу вечером вы чувствуете себя прекрасно, но к концу выходных настроение резко падает? Вы ощущаете беспокорство и мучаете себя негативными мыслями: «Ну вот, завтра опять рано вставать, встречаться с клиентами, выслушивать претензии начальства». Бывает трудно настроиться на работу после долгого перерыва, например отпуска. Но если подобное состояние для вас - норма, вы страдаете «синдромом понедельника».

### ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК?

На самом деле, нежелание идти на работу в понедельник - нередкое явление. Социальные сети пестрят постами в духе «воскресенье - день накануне понедельника, так что он отравлен», радиостанции по утрам в начале рабочей недели спешат напомнить слушателям: «Понедельник - день тяжелый, но вы держитесь!»

Даже, если у вас интересная работа и вы не сильно устаете, но при этом все равно заставляете себя приходиться в офис после выходных - это не повод паниковать и думать: «Я ненормальная».

### РАЗНАЯ МОТИВАЦИЯ

Почему вы ходите на работу? Что вас мотивирует это делать? Существует два вида мотивации: внутренняя и внешняя.

Внутренняя возникает сама собой, когда человек искренне заинтересован в том, что он делает. Получается, это движущая сила, она



## ТАКОЙ ТРУДНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

помогает вам выполнять дела, которые действительно нравятся вам.

К внешней мотивации относятся факторы, которые побуждают человека выполнять работу не потому, что ему этого хочется, а потому, что «надо». Например, каждое утро вы идете в офис, поскольку в этом месяце вам нужно заплатить по счетам, купить ребенку обувь на зиму и посетить стоматолога. Кстати, финансовое благополучие, продвижение по службе, похвала начальства - это тоже внешняя мотивация. И она побуждает

людей решать минимум рабочих вопросов, искать способы жульничать, но уж точно не любить свою работу, согласно исследованию американских ученых. Однако, когда вы чувствуете важность того, чем занимаетесь, и знаете, что ваш труд приносит пользу окружающим и делает мир лучше, возникает желание самосовершенствоваться и двигаться вперед.

Если с наступлением понедельника вы ощущаете стресс, скорее всего, вам близка внешняя мотивация. Что теперь делать?

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

**1. В первую очередь вам нужно найти свою внутреннюю мотивацию.** Так вы не только полюбите работу, но и получите заряд энергии. Ведь если бы в понедельник вам предстояла поездка на жаркие острова, вы бы проснулись пораньше с удовольствием, готовые свернуть горы! С работой та же история. Важно найти в ней то, что будет приносить вам искреннее удовольствие. Например, благодарность клиентов, которым вы помогли, и чувство выполненного долга.

**2. Получайте удовольствие не только от результата работы, но и от самого процесса.** Не мучайте себя мыслями: «Впереди еще столько дел! Как все это разгрести?» Выполняя рабочие задачи одну за другой, постарайтесь поймать волну удовольствия: «Я, определенно, профи в своем деле!»

**3. Избавьтесь от негативных эмоций.** Если у вас была непростая рабочая неделя, в пятницу вечером максимально отвлекитесь от мыслей об этом. Важно выбросить из головы то, что заставляет вас нервничать. Отправьтесь в кино на комедию, чтобы «разгрузить голову», проведите время с близкими, заря-

дитесь позитивом - отдохните как следует! Нужно получить приятные впечатления, которые перекроют негативные.

**4. Не тратьте выходные исключительно на домашние хлопоты.** Если в свободное от работы время вы только и делаете, что моете полы, стираете, готовите, убираете, неудивительно, что в понедельник вы не чувствуете себя отдохнувшей. Попросите детей взять на себя часть домашних обязанностей, а сами отправляйтесь на прогулку или покатайтесь на велосипеде. Физическая нагрузка взбодрит вас, а организм начнет получать гормоны радости - эндорфины - то, что нужно накануне понедельника.

**5. Позаботьтесь о приятных мелочах.** Когда на вас накатывает волна паники: «О нет, завтра понедельник!», вспоминайте героиню известного фильма «Унесенные ветром». Скарлетт О'хара говорила: «Я подумаю об этом завтра». Зачем волноваться заранее? Лучше потратить выходные на приятные хлопоты. Например, испечь любимое печенье, украсить его с детьми и устроить семейное чаепитие. Или отправиться с мужем в уютное кафе. Чем не прекрасное завершение выходных?



(Продолжение, начало в 29-52, 1-2)

— У вас есть адвокат?

— Нет.

— Но если вы не собираетесь признаваться, что украли эти вещи, вам потребуется адвокат. Сандра судорожно слотнула:

— Но прежде чем я признаюсь... не дадите ли мне письменное заверение в том, что не натравите на меня полицию?

Такое Мередит предлагали впервые, но она не могла пойти на это без предварительной консультации с адвокатами. Если подобная справка будет расценена как попытка подкупа, это может привести к большим неприятностям. Она покачала головой:

— Вы излишне все усложняете, миссис Джордан. Молодая мать задрожала от страха и сомнений, и, прерывисто вздохнув, спросила:

— Но вы дадите мне слово не сообщать в полицию, если я во всем признаюсь?

— Клянусь, — тихо ответила Мередит. Несколько долгих минут женщина пристально смотрела в ее лицо.

— А вам можно верить?

— Да, — кивнула Мередит со смягчившимся лицом. Нерешительное молчание, неуверенный взгляд... и наконец кивок, означавший победу Мередит.

— Ладно... признаю... я украла все эти вещи. Оглянувшись на Марка Бредена, который, потихоньку открыв дверь, наблюдал за происходящим, Мередит объяснила:

— Миссис Джордан признает, что взяла одежду.

— Превосходно, — бесстрастно ответил Марк, протягивая письменное признание, которое должна была подписать Сандра.

— Вы не сказали, — обратилась она к Мередит, — что я должна что-то подписывать.

— Только после этого вы можете уйти, — спокойно заверила Мередит и должна была вытерпеть еще один долгий испытующий взгляд Сандры. Женщина дрожащими руками подписала признание и сунула его Марку.

— Теперь можете уйти, миссис Джордан, — сказал он.

Сандра, выглядевшая так, словно вот-вот свалится без сознания, схватилась за спинку стула, не сводя глаз с Мередит:

— Спасибо, мисс Бенкрофт.

— Пожалуйста, — кивнула Мередит,

# РАЙ

уже направляясь в отдел игрушек, но Сандра поспешила догнать ее.

— Мисс Бенкрофт! — выпалила она. — Я смотрела... видела вас по телевизору несколько раз на балах, в дорогих ресторанах... в мехах и вечерних платьях... и хотела сказать, что в жизни вы куда красивее.

— Спасибо, — пробормотала Мередит, смущенно улыбувшись.

— И... я хотела, чтобы вы знали... я раньше никогда и нитки чужой не взяла, — добавила Сандра, умоляя глазами поверить ей. — Вот посмотрите.

Сандра нашла в сумочке бумажник и вытаснула оттуда снимок. С фотографии на Мередит смотрело крохотное личико с огромными голубыми глазами и очаровательной беззубой улыбкой.

— Это моя Дженни, — нежно объяснила она. — Она здорово заболела в прошлой неделе. Доктор сказал, нужно держать ее в тепле, но мне нечем заплатить за электричество.

На глазах снова выступили слезы, и Сандра яростно заморгала.

— Отец Дженни бросил нас, когда я забеременела, но я не жалею, потому что я и Дженни... мы есть друг у друга, а больше нам ничего не надо. Но я не перенесу, если... если потеряю мою Дженни.

Она открыла рот, словно хотела сказать что-то еще, но резко повернулась на каблуках и убежала. Мередит смотрела вслед Сандре, мчавшейся мимо прилавков, заполненных десятками плюшевых мишек, но перед глазами стояла забавная девчушка с маленьким розовым бантиком в волосах и ангельской улыбкой на лице.

Несколько минут спустя Сандру Джордан остановил охранник у самой входной двери.

— Сейчас спустится мистер Вреден. Попрошу вас подождать его.

Сандру начало неудержимо трясти при ужасном осознании того, что ее так легко заманили в ловушку, заставив подписать признание, и теперь, конечно, сдадут в полицию. Она была настолько уверена в этом, что когда Бреден подошел к ней с большим пакетом, где лежали украденные ею детские вещи и большой мишка, к которому она даже не притрагивалась, Сандра не смогла сдержаться.

— Вы лгали! — вскрикнула она, но Бреден протянул пакет.

— Эти вещи вы можете взять с собой, миссис Джордан, — перебил он, безразлично улыбаясь, как человек, выполняющий приказ начальства.

Вне себя от благодарности, потрясенная Сандра взяла пакет с вещами для Дженни и игрушкой и судорожно прижала к груди.

— Счастливого Рождества желает вам "Бенкрофт энд компани", — бесстрастно махнул он, но Сандра поняла, что магазин тут ни при чем, да и Марк тоже.

Подняв глаза вверх, она сквозь плену слез, заставляющую глаза, попыталась взглядом отыскать престелную

девушку, смотревшую на фото Дженни с такой трогательной нежностью. Наконец Сандре показалось, что она увидела Мередит Бенкрофт в белом меховом пальто и с улыбкой на губах, хотя она не была в этом уверена — соленые струны лились по лицу, падали на старенькую куртку.

— Передайте ей, — задыхаясь, пробормотала она Бредену, — спасибо от меня и Дженни. От всей души.

### ГЛАВА 15

Кабинеты старших администраторов находились на четырнадцатом этаже, по обеим сторонам от длинного, широкого, застланного ковром коридора, расхолодившегося в противоположных направлениях от круглой приемной, на стенах которых висели портреты президентов в позолоченных рамках. Для посетителей стояли кресла и диваны в стиле королевы Анны. Слева от стола секретарши находились кабинет и личный конференц-зал, по традиции принадлежавшие президенту "Бенкрофт". Вправо шли кабинеты администраторов, разделенные перегородками из резного красного дерева.

Мередит вышла из лифта и взглянула на портрет Джеймса Бенкрофта, основателя компании, ее троюродного прадеда.

— Добрый день, прадедушка, — сказала она про себя. Мередит здоровалась с портретом с тех пор, как увидела впервые, и хотя понимала, что это глупо, все же было в этом мужчине с густыми светлыми волосами, окладистой бородой и крахмальным воротничком нечто, вызывающее в ней симпатию. Глаза. Несмотря на величественную позу, в этих ярко-синих глазах светились отвага и лукавство.

И он был не только отважен, но еще и изобретателен. В 1891 году Джеймс Бенкрофт решил, вопреки традиции, брать одинаковые деньги со всех покупателей. До сих пор местные жители всегда платили меньше чужаков, независимо от того, пришли они в жалкую лавчонку или "Бенкрофт энд компани". Однако Джеймс Бенкрофт не побоялся вывесить в витрине магазина объявление:

«ОДНА ЦЕНА ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО!»

Некоторое время спустя его примеру последовал Джеймс Кэш Пенни, владелец другого магазина, в Вайоминге, и все стали считать, что именно он первым поломал старый обычай. Но Мередит из дневника прадеда знала, что первенство по праву принадлежит Джеймсу.

Мередит шла мимо портретов остальных предков, едва достаивая их взглядом. Ее мысли уже были заняты предстоящим еженедельным совещанием администраторов.

В конференц-зале стояла необычная тишина, а напряженность в атмосфере была почти ошутимой. Все, как и Мередит, надеялись, что Филип Бенкрофт хотя бы наметит, кто выбран временным заместителем.

Скользнув в кресло на краю длинного стола, Мередит приветственно кивнула девятерым мужчинам и одной женщине — старшим администраторам компании. Иерархия фирмы была несложной и весьма эффективной. Кроме главного бухгалтера, начальника финансового отдела и главного юриста, возглавлявшего юридический отдел, существовало еще пять вице-президентов, ответственных за закупки товаров как главным универсамом, так и всеми его филиалами. Каждый, кроме того, отвечал за продажу определенного ассортимента, и хотя им подчинялись начальники отделов, а перед теми, в свою очередь, отчитывались продавцы и закупщики, ответственность за успех или неудачу в подведомственных подразделениях целиком ложилась на их плечи.

Еще двое вице-президентов делали все возможное, чтобы обеспечить продажу — один отвечал за рекламу, а его люди планировали все кампании по распродаже и покупали рекламное время на радио, телевидении и в прессе. Последний вице-президент занимался делами, связанными с художественным оформлением, — именно в его отделе работала Лайза Понтини.

Должность Мередит как старшего вице-президента по торговым операциям возлагала на нее ответственность за все, что относилось к работе магазинов от охраны и работы с персоналом до расширения сферы действия и дальнейшего планирования в этой области, и именно в этом нашла она свое призвание. Кроме пяти новых филиалов, открывшихся под ее руководством, были выбраны участки для пяти новых магазинов, а на двух уже начались строительные работы.

Единственная женщина, кроме нее, за этим столом руководила отделом перспективных закупок — ее обязанностью было прогнозировать тенденции в модах и стилях и выдавать рекомендации менеджерам по закупкам. Тереза Бишоп, занимавшая эту должность, сидела напротив Мередит, о чем-то тихо беседуя с главным бухгалтером.

— Доброе утро! — громко и деловито поздоровался Филип, входя в комнату и занимая место во главе стола.

Следующие слова повергли присутствующих в состояние нервного ожидания:

— Если хотите знать, пришли ли мы к какому-нибудь решению относительно того, кто будет исполнять обязанности президента, скажу прямо, что ничего еще не известно. В свое время вы обо всем узнаете. Ну а теперь, когда с этой темой покончено, перейдем к текущим делам. Тед... — Взгляд суженных глаз обратился к Теду Ротману, вице-президенту, занимавшемуся покупкой косметики, белья, обуви и пальто. — Согласно вчерашним отчетам, продажа пальто в наших магазинах снизилась на одиннадцать процентов по сравнению с этой же неделей прошлого года. В чем дело?

— Видите ли, Филип, — улыбнулся Ротман, — погода стоит необычно теплая для этого времени года, и покупатели не так уж заинтересованы в приобретении теплой одежды. Этого следовало ожидать.

Продолжая говорить, он встал и по-

дошел к одному из компьютерных мониторов, встроенных в стену, и быстро нажал несколько клавиш. Компьютерная система универсама была установлена по настоянию Мередит и требовала значительных расходов, зато теперь можно было получить любые сведения о цифрах продажи из всех магазинов, сравнить со сведениями, полученными на прошлой неделе, в прошлом месяце или в прошлом году.

— Продажа пальто в Бостоне, где температура на этой неделе опустилась до обычного для этого времени года уровня, поднялась на десять процентов по сравнению с прошлой неделей.

— Меня не интересует прошлая неделя! Я хочу лишь знать, почему продажа пальто снизилась по сравнению с прошлым годом.

Мередит только вчера вечером поговорила по телефону с подругой, работавшей в "Уименс уэз дейли", и теперь попыталась успокоить разъяренного отца.

— Согласно "УВД", — объяснила она, — цифры продажи пальто значительно снизились во всех магазинах. В следующем выпуске они даже собираются напечатать статью по этому поводу.

— Мне нужны не извинения, а объяснения, — перебил отец, и Мередит немного поморщилась, но лишь слегка. С того дня, когда она вынудила отца признать ее ценность как работника, тот из кожи вон лез, желая доказать ей да и всем окружающим, что он ничем не выделяет дочь. Напротив, он почти не хвалил ее и выговаривал строже, чем остальным.

— Объяснение очень простое, — спокойно пояснила она, — жакеты. По всей стране цифры продаж повысились на двенадцать процентов.

Филип выслушал ее, но ничем, кроме кивка, не показал, что признателен. Вместо этого он повернулся к Ротману, и сухо осведомился:

— И что мы собираемся делать со всеми оставшимися пальто?

— Мы сократили заказы на пальто, Филип, — терпеливо сказал он, — и излишек не будет.

Правда, Тед не добавил, что именно Тереза Бишоп посоветовала ему переключиться с пальто на жакеты, но Гордон Митчелл, вице-президент, отвечавший за торговлю платьями, аксессуарами и детской одеждой, немедленно указал на промах Ротмана:

— Насколько я припоминаю, жакеты были куплены вместо пальто, когда Тереза объяснила, что тенденция к укорачиванию юбок заставит женщин носить в этом году не пальто, а жакеты.

Мередит понимала: Митчелл вмешался не потому, что хотел приписать всю честь открытия Терезе; просто не хотел, чтобы Ротмана похвалили. Митчелл никогда не упускал возможности очернить остальных вице-президентов в глазах руководства. Мелочный злобный человечек, он всегда вызывал в Мередит чувство омерзения, несмотря на красивую мужественную внешность.

— Конечно, мы все знаем и ценим проницательность и ясновидение Терезы, — с уничтожающей иронией бросил Филип.

Он терпеть не мог женщин-руководителей, особенно в своей фирме, и все это знали. Тереза картинно закати-

ла глаза, но не осмелилась поглядеть на Мередит в поисках сочувствия — сделать это означало выказать нечто вроде взаимной зависимости, слабости, и обе были слишком научены горьким опытом, чтобы дать это заметить своему грозному президенту.

— Как насчет новых духов, которые должна рекламировать эта рок-звезда? — требовательно спросил Филип, глядя сначала в свои заметки, а потом на Теда Ротмана.

— Духи "Харизма", — пояснил Ротман. — А певичку зовут Черил Эдерли, она рок-звезда и секс-символ, которая...

— Я знаю, кто она, — перебил Филип. — Так "Бенкрофт" сможет подписать с ней контракт на эксклюзивную продажу ее духов или нет?

— Пока неизвестно, — неловко пробормотал Тед. Косметика и парфюмерия обычно приносили огромную прибыль, и получить эксклюзивные права на представление сенсационных новых духов было огромной удачей. Это означало бесплатную рекламу компании-производителя и огромный наплыв покупателей, стремившихся поближе увидеть настоящую звезду, когда та явится в магазин, чтобы продемонстрировать новый аромат. Все эти обезумевшие женщины начнут в драку расхватывать духи.

— То есть как неизвестно? — рявкнул Филип. — Вы сами говорили, что права у нас в кармане.

— Эдерли колеблется. Насколько я понимаю, она стремится избавиться от имиджа рок-звезды и желает стать серьезной актрисой, но...

Филип со злостью отбросил ручку: — Ради Господа Бога! Плевать мне на ее карьерные устремления! Я лишь желаю знать, успеет ли "Бенкрофт" перехватить права на презентацию ее духов, а если нет, почему?

— Я попытаюсь ответить вам, Филип. — осторожно, успокаивающе начал Тед. — Эдерли желает впервые представить свои духи в первоклассном магазине, чтобы создать себе новый изысканный имидж.

— Но, что может быть более стильным, чем «Бенкрофт»? — нахмурился Филип и, не ожидая ответа на риторический вопрос, поинтересовался:

— Вы обнаружили, с кем еще она ведет переговоры?

— С «Маршал Филдз».

— Но это абсурд! Они не смогут сделать для нее столько, сколько мы! И по классу куда ниже нас!

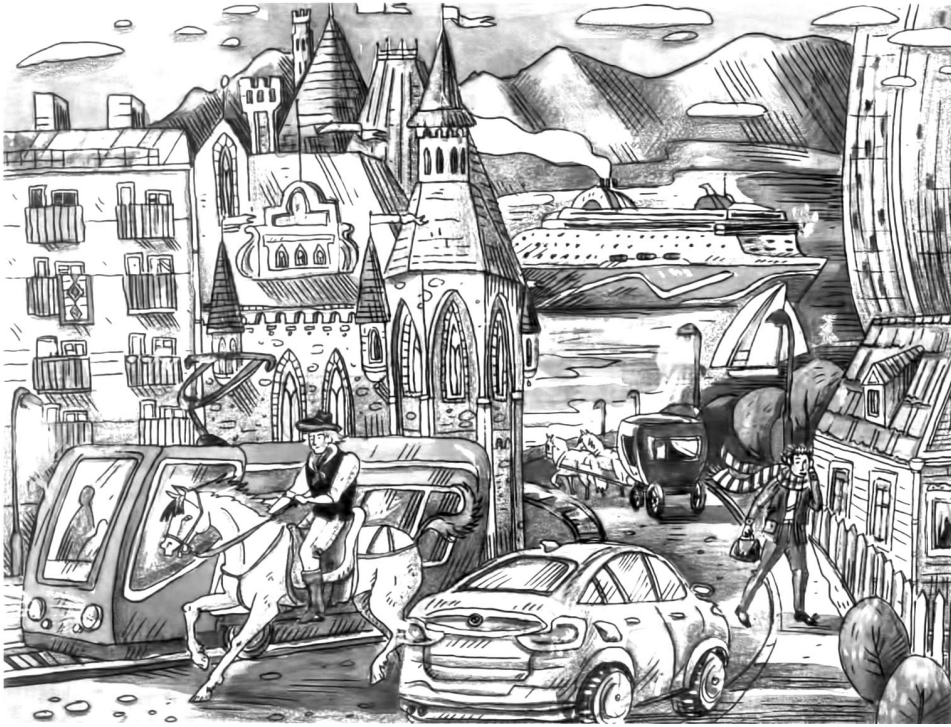
— К сожалению, именно наш класс и представляет собой проблему.

Филип побагровел от ярости, но Тед поднял руки:

— Видите ли, когда мы начали переговоры, Эдерли хотела создать новый, строгий имидж, но агент и адвокаты почти убедили ее, что сейчас было бы ошибкой отказываться от старого образа рок-звезды и секс-символа, заслужившего поклонение стольких поклонников-подростков. По этой причине они обратились к «Филду» и считают его чем-то вроде компромиссного решения.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЭТО ВЫ!

**Вы уверены, что все о себе знаете? Давайте проверим! Предлагаем вам мысленно отправиться в заколдованное место, изображенное на рисунке... Итак, вы уже там. Где вы находитесь? На чем передвигаетесь?**

### Где вы находитесь?

В небоскребе. Вы словно поглядываете на всех сверху, чувствуя себя за пазухой у Бога. Ваша успешность и приобретенные блага - результат большого труда и упорства, и вы заслуженно прилегли почивать на лаврах. Жизнь удалась, и желать уже нечего! Но так ли это? Поставьте цель высшую, духовную, и вы удивитесь, как много вы еще можете сделать для себя, а главное - для людей!

**В замке.** Вы в плену своего воображения. Многие события вы воспринимаете совершенно иначе, чем обстоит на самом деле. Ваш глубокий внутренний мир услужливо трансформирует реальность в желаемую для вас форму. Да, это легко и приятно - жить в Зазеркалье. Ответьте себе, насколько комфортно вам в таком мире? Может, пришла пора выйти из тупика своих фантазий и принять мир в его реальном изображении? Поверьте, увиденное вас непременно порадует!

**В пятиэтажке.** Вы трезво

смотрите на жизнь и не ждете манны небесной. Организуя свой быт, придерживаетесь принципа практичности и отсутствия излишеств. Не имея сил изменить обстоятельства, вы меняете свое отношение к ним. Бережете нервы? Может быть. Но стоит ли так мириться с действительностью? Ведь порой нужно чуть-чуть усилий, чтобы получить на порядок лучшее качество жизни...

**В деревенском доме.** Городские джунгли душат вашу индивидуальность. Отсюда ваша любовь к дивным пейзажам, животным, простой и здоровой еде. Находясь в постоянном поиске места под солнцем и пока не найдя его, вы ощущаете, что вам требуется смена образа жизни. И даже если вас не окружает сельская идиллия, воплотите хотя бы частично свои тайные желания: «На волю! В пампасы!»

### Как

### вы передвигаетесь?

**На автомобиле.** Скорость, с которой вы живете, пора-

жает воображение. Вас можно увидеть в нескольких местах одновременно, вы давно работаете в режиме многозадачности, ничуть не тяготясь этим. Впрочем, вам не чужда любовь к роскоши и комфорту, которыми вы компенсируете свои титанические усилия. Мчась навстречу своим мечтам и целям, не забывайте о регулярном техосмотре!

**В трамвае.** Вы точно знаете, где и в какое время окажетесь завтра, через месяц или даже год. Раз и навсегда проложив колею, вы не отступаете от нее ни на шаг. Ваше окружение также стабильно и неизменно, и чужих вы не допускаете в свой круг. Все очень надежно, предсказуемо и... скучно! А не воплотить ли вам «полицейский разворот», пусть даже и в скрипучем вагоне вашей жизни?

**На лошади.** Вы бесконечно трудолюбивы и покладисты, и, надо признать, вокруг много желающих этим воспользоваться. Впрочем, вы не очень-то и возражаете. Возможно, даже возмущаясь в

глубине души, вы просто не можете сказать «нет». Жить для других - в этом вы видите свое призвание и весьма достойно воплощаете его. А может, стоит попробовать стать трепетной ланью?

**В карете.** Вы изрядно утомлены современностью, Интернетом, СМИ и прочими благами цивилизации. Бешеный ритм жизни пугает вас. Где ты, прекрасный век галантности, утонченных дам и кавалеров? Ах, как бы вы вписались в размеренную жизнь балов, салонов и светских раутов! Но жить нужно здесь и сейчас. Ищите отдушину в искусстве - литературе, живописи и музыке!

**На корабле.** Вы любите мечтать и в то же время твердо стоите на ногах. Ваши воздушные замки легко трансформируются во вполне осязаемые жизненные блага и комфорт, которых вы добиваетесь с завидным упорством. Вы находитесь в идеальной гармонии с собой и окружающим миром. Вам интересно и радостно жить, а главное - у вас множество планов и целей впереди. Семь футов вам под килем!

**На паруснике.** Вас, как безудержного романтика, все время ведет вперед мечта. Часто не вполне сформированная, а скорее, даже практически несбыточная, она постоянно маячит впереди. Осознавая сей грустный факт, вы, тем не менее, упорно надеетесь на чудо. А чуда бывают только под Новый год и в раннем детстве. Нет, никто не призывает вас стать неисправимым пессимистом, надежда, как известно, греет душу. Однако стоит откорректировать цели, привести их в соответствие реальности.

**Пешком.** Созерцание - ваше главное увлечение. Вы не по-современному неторопливы, однако успеваете почти везде. Вы видите детали и умеете собрать их воедино. Аналитический ум очень помогает вам жить. Вам близка эстетика восточной философии, в которой особенно ценится умение радоваться любому проявлению жизни - будь то первый весенний листок или улыбка ребенка. Глубокая гармония в вашей душе очевидна окружающим - вас любят, ценят и уважают. Все в балансе. А пробежаться не пробовали?

**Виктория Зуева.**



### Узнаешь из тысячи

В каждом человеке есть внутренний свет. Только у одних он горит ярко - согревая все и всех вокруг. А у других еле теплится - таким огнем не то что других, даже себя не согреешь!

Люди с зажженным внутренним светом всегда на шаг впереди других - ведь кто-то же должен освещать остальным путь! Они активны и трудолюбивы - любая работа в их руках горит. Они почти никогда не болеют - а если болеют, то быстро выздоравливают. У них всегда много друзей, и, наконец, они никогда не бывают несчастливы в любви: их чувства взаимны, а отношения крепки.

Людей с «тусклым» внутренним светом вы всегда легко узнаете в толпе - у них потухший взгляд и опущенные уголки губ. Работа дается им с трудом, потому, что они очень быстро устают. К ним легко пристают любые болезни, и с ними чаще, чем с другими, случаются неприятности. Надо ли говорить, что окружающие стараются обходить таких людей стороной - никому не хочется заразиться хронической неудачей!

### Гори, гори ясно!

Кто же тот волшебник, который зажигает наши внутренние «светильники»? Вы удивитесь, но это мы сами. Мудрецы всегда говорили, что Бог (или Вселенная - кому как больше нравится) находится не снаружи, а внутри нас. И все, что с нами происходит, - это лишь проекция того, что творится у нас в душе. Если она живет в темноте и страхе - то и в любви, и в работе мы постоянно будем наталкиваться на всевозможные препятствия. А если внутренний «светильник» горит ярко - то любовь и удача сами выйдут нам навстречу. Существует множество способов зажечь внутренний «светильник» (или сделать его ярче). Один из самых эффективных - это медитация «Свет любви», с помощью которой вы сможете «подключиться» к божественному свету и немного подзарядить севшие батарейки.

### Медитация «Свет любви»

Медитацию «Свет любви» желательно выполнять сразу по пробуждении. Ваши ноги должны быть босыми.

**1.** Лягте на спину - на полу или на широкой кровати. Поднимите руки над головой и сладко потянитесь, как после пробуждения.

**2.** Опустите руки вдоль туловища, ладонями вверх. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха носом. Закройте глаза и представьте, что над вами - чистое голубое небо, по которому плывут пушистые белые облака. Продолжайте дышать глубоко и размеренно. При этом «смотрите» внутренним зрением на облака, пока не ощутите покой и безмятежность Вселенной.

**3.** Представьте, что на небе появился солнечный луч. И вот он спустился, коснулся ваших ног и приятно пощекотал вам пятки. Почувствуйте, как свет - капля за каплей - перетекает в ваше тело



## ЗАЖГИТЕ ВНУТРЕННИЙ ОГОНЬ!

**Давайте посмотрим правде в глаза: с годами тело стареет, а красота увядает, что тут не изобретай! И только над душой время не властно! Возможно, вы удивитесь, но именно работа с собственной душой и сознанием может подарить нам жизнь, о которой мы мечтаем: полную радости, любви, счастья и... материальных благ! Один из способов - вот эта практика.**

через ступни. Сначала он наполняет вас до щиколоток, потом медленно поднимается до коленей, перетекает в бедра и низ живота... Вы - сосуд, который наполняется божественным светом. И свет, словно чистая вода, вымывает из вас все грязное, болезненное и ненужное.

**4.** С каждым вашим вдохом свет поднимается выше, наполняя вас энергией молодости и здоровья и смывая весь «шлак» на своем пути. Он проникает в грудную клетку, медленно растекается по позвоночнику, выпрямляет и растягивает его, убирая все застарелые блоки и зажимы.

**5.** Поток света доходит до плеч и устремляется в руки, к ладоням. Почувствуйте, как они становятся горячими, а в руках появляется небывалая прежде сила - вам захочется тут же встать и сделать что-нибудь невероятное! Но не спешите - позвольте свету очистить вас полностью.

**6.** Теперь свет заливает ваше лицо - он разглаживает морщины, расслабляет уголки губ - и вот уже на нем появляется улыбка. Свет делает ваш взгляд чище - раньше все вокруг казалось вам мрачным и уродливым, как в кривом зеркале. Теперь вы, наконец, увидели, как прекрасен этот мир!

**7.** Свет тем временем добирается до кончиков волос - чувствуете, как щежотно стало коже головы и как наэлектризовались волосы? Пройдя через вас, свет снова возвращается в лоно Вселенной. Но вы не растаете со светом - ведь теперь вы и сами свет. Он стал вашей частичкой - и теперь вы сами можете освещать себе путь.

Это очень сильная медитация, выполнять ее нужно каждый день. Уже после первой практики вы почувствуете перемены в общении с другими людьми. Окружающие начнут к вам тянуться (люди всегда тянутся к свету), отношения с близкими станут гармоничнее, а все старые конфликты разрешатся как бы сами собой.

После второго сеанса вы почувствуете заметное улучшение общего самочувствия, а после третьего - к вам вернется жажда деятельности. Вам вдруг нестерпимо захочется творить - написать книгу, заняться танцами на пилоне или покрасить стены дома в розовый цвет. Не сдерживайте этих творческих порывов - они являются признаком того, что вы встали на верный путь и теперь в вашей жизни всегда будет светлая полоса!

*Екатерина Маслова.*

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## САЛФЕТКА ИЗ ЛОСКУТКОВ

У вас остались кусочки ярких лоскутков после рукоделия? Сшейте из них оригинальную салфетку всего за пару часов. Такая салфетка станет ярким украшением стола во время чаепития с друзьями.

### ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Яркие лоскутки х/б ткани; ватин (синтепон); тесьма «зигзаг»; ножницы; иголки; швейная машинка.

**1** Салфетка диаметром 19 см состоит из 3 ярусов лепестков. Выкройте прямоугольники 5Х6,5 см (фото 1). Для первого яруса потребуются 21 прямоугольник, для второго - 15, для третьего - 12. Количество лепестков можно сделать больше или меньше, в зависимости от размера салфетки.

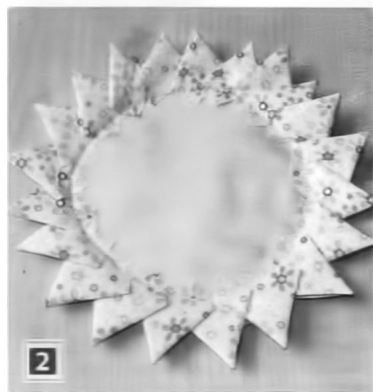
**2** Формируем лепесток. Загните по длинной стороне прямоугольника уголок, далее поделите диагональ пополам и загните уголок перпендикулярно диагонали. Сверните заготовку в острый угол. Подобным образом сверните все лепестки и прогладьте их утюгом (фото 2).

**3** Подготовим основу салфетки. Выкройте 2 круга диаметром 15 см, сложите их вместе и прошейте по окружности, оставляя небольшой участок открытым для выворачивания заготовки на лицевую сторону. Внутрь основы вложите круг из синтепона и прошейте весь круг в край прямой строчкой. Основу прогладьте. Приколите лепестки первого яруса внахлест друг на друга на равном расстоянии, уголок лепестка должен выступать за край круглой основы. Приколите лепестки иголками и прошейте их прямой строчкой на машинке (фото 3). Шов выполняйте по ходу скалывания лепестков.

**4** Второй ярус лепестков расположите немного ниже внахлест. Так же прошейте на машинке. Аналогичным образом приколите и прошейте лепестки 3-го яруса. Из однотонной ткани выкройте 2 круга диаметром 7 см. Сшейте их между собой, выверните на лицевую сторону и отпарьте. Пришейте полученный круг на середину салфетки, притачной шов прикройте тесьмой (фото 4). Салфетку отпарьте утюгом через влажную ткань.

Автор изделий Елена Кирышина.

✓ В лоскутной технике ткани могут быть в одной цветовой палитре, чтобы дополнять друг друга, или контрастные. Экспериментируйте с цветами!



## ХРАНИТЕ СЫР ПРАВИЛЬНО

Чтобы сыр не подсыхал с одной стороны, помажьте его тонким слоем сливочного масла. Не храните сыр в полиэтиленовой пищевой пленке, он в ней задыхается и обретает неприятный запах и вкус. Лучше заверните в вощеную бумагу и по-

ложите в пакет, не завязывая его.

Советую убрать сыр в отсек для овощей, потому что в наиболее охлаждающихся частях холодильника продукт быстро потеряет вкусовые качества.

*Евгения Грибова.*

## ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЛИМОНЫ - ЛУЧШАЯ ПРИПРАВА!



Нужно убрать мытый лимон в морозильную камеру на ночь. Утром возьмите терку и натрите весь лимон (вместе с кожурой) на терке. Приправа готова. Посыпайте ею все овощные салаты, мороженое, добавляйте в супы, крупы, макароны, суши. Любое блюдо приобретет приятный, интересный вкус, которого вы, возможно, не пробовали раньше. Скажу больше, лимон можно добавлять даже в чашку растворимого вермишелевого супа - будет вкусно!

*Юлия Боткина.*

Недавно подруга поделилась своим кулинарным секретом и сказала, что лучшая приправа к любому блюду - замороженные лимоны. Сначала я не поверила, но потом убедилась в этом на собственном опыте и теперь всем советую!

приобретет приятный, интересный вкус, которого вы, возможно, не пробовали раньше. Скажу больше, лимон можно добавлять даже в чашку растворимого вермишелевого супа - будет вкусно!

## КОГДА В ДОМЕ КОТ

Я очень люблю животных, особенно кошек. И все бы ничего, если не метки, которые иногда появляются в углах комнат, под кроватью и других местах. Делюсь собственным методом избавления от меток кота.

Для начала вооружитесь уксусом. Помеченное место намочите водой с уксусом в пропорции 1:3. Не втирайте, подождите, пока жидкость подсохнет. Затем присыпьте сверху 1-2 ч. л.

соды. Приготовьте раствор из перекиси водорода и воды (1:1), добавьте немного моющего средства, взбейте венчиком получившийся раствор в пену и покройте соду толстым слоем. Оставьте на 3-4 часа до высыхания. Так будет расщеплен фермент метки, и запах полностью исчезнет, а кот больше не найдет то место, где набезобразничал.

*Антонина Б.*

## КАК ИСКУПАТЬ СОБАКУ

Я купила дочке собаку на день рождения, но заниматься уходом за животным приходится мне самой, ведь ребенок еще маленький. Самое веселое занятие - это процедура купания. Но запах мокрой псины, который питомец разносит по всему дому после этого, мало кому нравится. Я нашла выход: просто добавляю в таз воды 1 ст. л. уксуса и ополаскиваю в этой воде собаку после купания. Неприятного запаха как не бывало!

*Ксения Прокопенко.*



## ЕСЛИ ВЕЩИ ПОСЛЕ СТИРКИ ПАХНУТ ПЛЕСЕНЬЮ

Когда после стирки вещи неприятно пахнут, возможно, барабан был перегружен, и одежда плохо прополоскалась. Чтобы исправить это, положите в барабан стиральной машины тряпку с 2-3 каплями любого эфирного масла и запустите дополнительное полоскание.

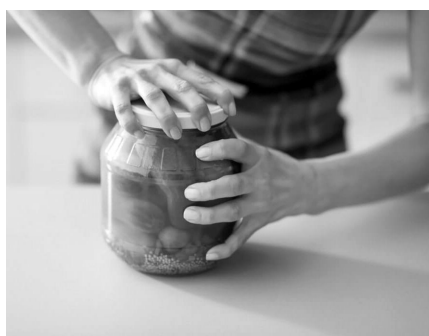
Но иногда проблема заключается в самой машине. Со временем на стенках и в отсеке для распределения порошка накапливаются плесень и слизистые отложения. В таком случае нужно включить самый долгий цикл стирки на самой высокой температуре и доба-

вить хлорный отбеливатель в машинку. Вещи в барабан класть не стоит - достаточно старых тряпок. Во время полоскания залейте в отсек для кондиционера 1 стакан неразбавленного уксуса. Порошок не добавляйте. Когда стирка завершится, плесень исчезнет со стенок стиральной машины. Я советую проводить такую чистку раз в месяц. Если вы не хотите экспериментировать, приобретите специальные средства - очистители для стиральных машин, которые борются с плесенью и налетом.

*Валентина Кузнецова.*

## ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ БАНКУ

Если у вас не хватает сил открыть банку с закручивающейся крышкой (а мужа дома, как назло, нет), поддержите ее пару минут под струей горячей воды, после чего она легко откроется. Есть и более простой способ: положите банку набок и ребром крышки



прокатите по краю столешницы несколько раз туда-обратно, чуть надавливая сверху рукой.

Плотно прижатая поверхность крышки немного ослабится, издав тихий хлопок, после чего банка откроется достаточно легко.

Для банок с медом и вареньем подойдет такой метод: поставьте банку вверх тор-

машками, а между горлышком и крышкой в нескольких местах капните немного растительного масла. Оставьте на 15-20 минут. Этого времени должно хватить, чтобы масло пробралось в щели, смазало поверхности и облегчило отвинчивание крышки. Попробуйте, это действительно работает!

*Мария.*



# КОСМЕТИКА ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА НАНЕСЕНИЯ

**Недостаточно купить качественное косметическое средство. Чтобы оно эффективно работало, важно правильно нанести его на кожу.**

**Н**ужно ли после умывания протирать кожу тоником? Следует ли добавлять масло в кремы? В какой последовательности использовать средства по уходу? Зная ответы на эти вопросы, можно стать настоящим гуру в косметологии.

### В нужной последовательности

Главное правило нанесения средств по уходу звучит так: «От самых легких к более плотным». Так косметике, обладающей легкой структурой, будет легче проникнуть в кожу.

**1 Средство для снятия макияжа**  
Прежде чем умываться, необходимо убрать с кожи основной слой декоративной косметики. Для этой цели для жирной кожи подойдут пенка или гель, а для сухой - молочко, мусс или мицеллярная вода. Удалять макияж следует мягко, не растягивая кожу. Если вы умываетесь утром или предпочитаете не пользоваться декоративной косметикой, этот пункт можно пропустить.

**2 Средство для умывания**  
Утром его стоит применять, чтобы смыть с верхнего слоя кожи лишний жир, а вечером оно поможет удалить остатки макияжа. Приобретая очищающее средство, обратите внимание на то, чтобы в его составе не было сульфатов. Они ослабляют защитный барьер кожи, делая ее уязвимой. Два раза в неделю после умывания можно делать легкий пилинг для удаления ороговевших частиц кожи.

**3 Тоник**  
Нанесите его на ватный диск и протрите лицо. Это необходимо для восстановления естественного гидробаланса кожи после умывания, ведь любое очищающее средство его нарушает. Некоторые женщины предпочитают не пользоваться средствами для умывания. Эта допустимо утром, но не вечером. В утренние часы уход за собой можно начать с тоника.

**4 Специальные средства**  
После того, как кожа обработана тоником, можно нанести на нее специальные средства - маски, сыворотки. Именно на этом этапе они смогут полно-

ценно проникнуть в глубокие слои кожи и принести максимум пользы. Стоит отметить, что сыворотки не подходят для ежедневного применения. Лучше их использовать курсами или регулярно, но не чаще двух раз в неделю.

**5 Кремы**  
Если вы испытываете чувство дискомфорта и стянутости в области вокруг глаз, необходимо использовать специальный крем для этой зоны. Утром он может быть легкой текстуры, вечером - более плотной. Также специальный крем вокруг глаз рекомендует для женщин старше 35-37 лет. Если вы младше или не испытываете потребности в этом средстве, можно ограничиться кремом для лица, нанося его в небольшом количестве на область под глазами. Ночной крем также может быть более плотным и питательным, чем дневной.

**6 SPF-средство**  
Его необходимо наносить в двух случаях. Первый - если ваш основной крем не содержит SPF-фильтра. Второй - если вы собираетесь выйти на улицу, особенно летом и весной. Желательно, чтобы SPF-крем был легким и не ощущался на лице. Идеальные значения - от 30 до 50 единиц, не меньше.

**7 Масло для лица**  
Оно смягчает и увлажняет кожу. Вопреки расхожему мнению, наносить его нужно не перед кремом для лица, а после него. В этом случае масло закрепляет уже нанесенные средства.



Некоторые предпочитают использовать масло вместе с кремом, добавляя его прямо в косметическое средство. Это также возможно, но стоит помнить: масло добавляют в разовую порцию, а не в тубик. В противном случае, крем может испортиться.

**8 Декоративная косметика**  
В завершение ухода можно приступить к нанесению декоративной косметики. Здесь также важна последовательность. Визажисты советуют начинать с праймера, который подготовит лицо к макияжу. Далее можно приступить к макияжу глаз. В первую очередь привести в порядок кожу, убрав покраснения с помощью консилера. После этого наложить тон. Если вы пользуетесь бронзером, его следует нанести перед румянами, в небольшом количестве. После румян на выступающие части лица наносится хайлайтер для придания коже сияния. Закрепить макияж можно с помощью рассыпчатой пудры и спрея-фиксатора.

# ЗИМА-2018. КАКОЙ ЦВЕТ В МОДЕ?



## Клен

Самый теплый цвет этой зимы, который поднимет настроение, когда за окном будет непогода, и напомнит о прекрасном периоде золотой осени. Для создания повседневных образов такой цвет можно сочетать с вещами синих тонов.

## Тенистая ель

Этот цвет очаровывает загадочностью и глубиной. Он способен украсить собой одежду из любого материала - от трикотажа до шелка, а также будет благородно смотреться в вашем повседневном и вечернем образе.



## Пьяная вишня

Теплый, аристократичный и элегантный - так можно охарактеризовать этот цвет. В бордовом тоне можно создать подходящий образ практически для любого повода - от романтического свидания до деловой встречи или даже вечеринки.



## КАК ЗАВЯЗАТЬ ШАРФ

Расправляем шарф по ширине, накидываем на плечи. Один конец закидываем за плечо, другой оставляем спереди. Можно закрепить булавкой или брошью. Сложенное вдвое изделие накидываем на плечи, пропускаем одну половину через петлю, формируем из петли восьмерку и протягиваем через нее вторую часть шарфа. Одну половину длинного шарфа закидываем за плечо, вторую оставляем спереди, закрепляем на талии ремнем.

**Вкусно и полезно**



## САЛАТ С БРЫНЗОЙ

**Понадобится:**  
300 г мякоти тыквы,  
6 ст. л. оливкового масла,  
по 50 г рукколы и шпината,  
150 г брынзы,  
по 50 г очищенных кедровых  
орешков и семян тыквы,  
молотый черный перец.

Тыкву нарезать ломтиками, сбрызнуть 2 ст. л. масла и запечь в духовке. Рукколу и шпинат вымыть и обсушить. Брынзу раскрошить. Ингредиенты перемешать с оставшимся маслом и поперчить. Орешки и семена тыквы поджарить без жира. Посыпать салат.

*Тыквенные семечки содержат аминокислоту триптофан, которая необходима организму для выработки «гормонов счастья»*

## ТЫКВА С ГРИБАМИ

**Понадобится:** 2 мускатные тыквы, 200 г замороженных лесных грибов, 70 г риса, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 50 г вяленых томатов, 100 мл бульона, 70 г тертого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, молотый перец.

Тыквы разрезать на половинки, удалить семена и часть мякоти. Грибы и рис отварить. Лук порубить и подрумянить на масле. Подмешать грибы и жарить 10 мин. Добавить томаты, влить бульон и тушить 10 мин. Положить рис и приправить. Разложить по тыквам, посыпать сыром с сухарями и запекать 30 мин (190 градусов).

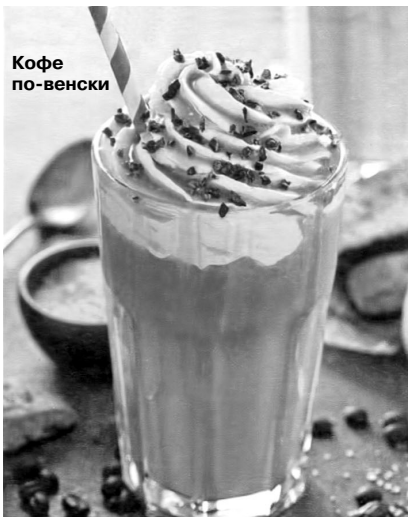


## ЧИПСЫ ИЗ ТЫКВЫ НА 8 ПЕРСОН

**Понадобится:** 500 г мякоти тыквы, 50 г сахарной пудры, 2 ч. л. сушеных прованских трав, щепотка мускатного ореха.

Тыкву нарезать пластинками и разложить на противне, выстланном пергаментом. Посыпать пудрой, смешанной с травами и мускатным орехом. Запекать 1,5 ч при 100 градусах.

# СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ



Кофе по-венски



Сбитень



Сидр



Английский грог

Приготовить зимние согревающие напитки не составит особого труда, а согревающий аромат пряностей скрасит любую непогоду за окном.

## Глинтвейн

Прекрасно согревает и снимает симптомы простуды. Наиболее популярен в странах Северной Европы и Скандинавии. Началась история глинтвейна еще в Древнем Риме, где вино прогревали с приправами, чтобы дольше хранилось.

\* **Вино сухое или полусухое красное - 750 мл, мед - 7 ст. л., бадьян - 3 шт., гвоздика - 6 шт., корица - 2 палочки, лимон - 1 шт., перец душистый горошком - 4 шт.** В кастрюлю налейте вино, добавьте пряности и ломтики лимона и нагревайте на слабом огне. Снимите с огня и растворите в напитке мед. Дайте настояться под крышкой 10 мин. Процедите.

## Кофе по-венски

Впервые он был приготовлен в Австрии, в 60-х годах XVII века. А сегодня им наслаждается весь мир.

\* **Сливки (35%) - 200 мл, сахар - 50 г, ваниль - на кончике ножа, кофе заварной - 500 мл, шоколад горький тертый - 2 ч. л., корица молотая - 1/4 ч. л.**

Взбейте сливки с сахаром и ванилью, разделите на 3 части, одну охладите. В бокалы положите по 1 ч. л. шоколада и по 1 части неохлажденных взбитых сливок, перемешайте. Влейте горячий кофе. Сверху выложите охлажденные сливки и присыпьте корицей.

## Сбитень пряный

Сбитень - исконно славянский напиток на основе меда, имеющий противовоспалительные свойства. В его рецептуре можно варьировать различные пряности, травы, фрукты: зверобой, шалфей, корицу, стручковый перец, кориандр, бадьян, имбирь, яблоки, груши, цедру.

\* **Мед - 150 г, яблоки - 400 г, вода - 1 л, гвоздика - 3-4 шт., корица молотая, цедра апельсина сушеная и чабрец - по вкусу.**

Яблоки нарежьте, присыпьте пряностями, залейте водой. Варите до мягкости, снимите с огня. Растворите в напитке мед. Процедите.

## Сидр безалкогольный

«Классический» сидр - это слабоалкогольный напиток, получаемый путем сбраживания яблочного сока без добавления дрожжей. Но его безалкогольный вариант не менее вкусен и полезен.



Глинтвейн

Эти ароматные зимние напитки не только поднимут настроение, но и улучшат самочувствие. А еще помогут не заболеть!

\* **Сок яблочный - 2 л, апельсин, груша, лимон - по 1 шт., корица - 1 палочка, гвоздика - 2 шт., имбирь свежий - 1 кусочек (1 см), сахар - по вкусу.**

Сок на среднем огне доведите до кипения, опустите в него тонкие ломтики фруктов. Добавьте сахар, тертый имбирь и остальные пряности. Варите на слабом огне 7-10 мин. Снимите с огня, дайте настояться под крышкой 45-60 мин.

## Английский грог

Основа английского грога - черный чай. Напиток обладает противовоспалительным и общеукрепляющим действиями. Употребляют его не спеша, небольшими глотками.

\* **Чай черный - 2 ч. л., вода - 300 мл, лимон и апельсин - по 1/2 шт., гвоздика - 5 шт., корица - 1 палочка, сахар коричневый - 20 г, ром темный - 80 мл.**

Заварите чай. Выжмите в него лимон, добавьте пряности и сахар. Тщательно размешайте, чтобы сахар полностью растворился. Дайте настояться под крышкой 5 мин. Процедите. Влейте ром, подогрейте до 75 градусов. Дайте настояться 5-10 мин., разлейте по бокалам, украсьте дольками апельсина.

✓ Алкогольные напитки нагревают не выше 78 градусов, чтобы не испарился этиловый спирт.



# НАРВИ ЦВЕТОВ И СОБЕРИ БУКЕТ!

**Вы вышли на улицу, вдохнули воздух поглубже - и вдруг совершенно неожиданно вспомнили детство, лето в деревне и первую любовь... А все потому, что до вас донесся тонкий аромат резеды, случайно оставленной садовником на городской клумбе.**

**У**ченые доказали, что наиболее сильное эмоциональное воздействие на нас оказывают вовсе не зрительные образы и не музыка, а... запахи. И то верно - цветов в радуге только семь, нот тоже семь, а ароматов - бесчисленное множество! Есть тут и еще один секрет. Дело в том, что информацию, поступающую через глаза и уши, мы сначала «отправляем» в мозг и анализируем: «листья опали - значит, наступила зима». А вот информация, поступающая через органы обоняния, действует непосредственно на эмоциональные центры - пробуждая неожиданные воспоминания и меняя наше настроение на 180 градусов.

### Закажи себе настроение!

Если запахи могут управлять нашими чувствами, значит ли это, что мы можем «заказывать» нужное настроение, просто вдохнув определенный аромат? Можем - и именно на этом принципе основана работа парфюмеров, комбинирующих различные цветочные запахи. Давайте же и мы с вами станем немного парфюмерами. «Шанель №5» мы заново не изобретем, а вот настроить себя на нужную волну - это пожалуйста! Вот, скажем, знакомо ли вам такое со-

стояние, как осенняя депрессия? Сил ни на что не хватает, самочувствие на нуле, да и отражение в зеркале не радует. Если бы доктор мог прописывать вместо лекарств букеты, он бы в этом случае выписал следующий рецепт:

- ✿ Бархатцы - 5 шт.
- ✿ Тысячелистник - 2 веточки
- ✿ Мелисса - 2 веточки

Бархатцы - настоящий природный антидепрессант. У них резкий пряный аромат - бодрящий, пробуждающий жажду деятельности, и ярко-оранжевый цвет - на корню «убивающий» чувство подавленности и неуверенности. Аромат тысячелистника ускоряет обмен веществ и повышает аппетит. Что касается мелиссы, то ее тонкий «лимонный» запах имеет целый спектр полезных качеств, способствующих возвращению хорошего самочувствия. Он обладает противовирусными, противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Букет «от депрессии» нужно «принимать» по утрам. Глубоко втяните носом его аромат (сделайте от 10 до 20 вдохов) - и почувствуйте, как возвращаются жизненные силы.

### Разбудить женские чары

Подруга опять выложила в соци-

альные сети пышный букет, подаренный поклонником, а вы уже забыли, когда мужчины в последний раз преподносили вам цветы? Подарите себе их сами! Только не простые - а такие, которые смогут разбудить в вас дремлющие женские чары и привлечь настоящие чувства. Этот букет мы назовем «букет от одиночества». В него входят следующие ингредиенты:

- ✿ гвоздика садовая - 3 шт.;
- ✿ душица обыкновенная - 3 шт.;
- ✿ резеда - 1 веточка.

Благотворное влияние садовой гвоздики на женский организм известно давно. Ее аромат повышает тонус репродуктивной системы, стимулирует выработку половых гормонов (при климаксе) и увеличивает половое влечение. Мужчины «считывают» эту информацию на невербальном уровне и начинают испытывать к женщине ответный интерес. Что касается душицы, то это старинное приворотное зелье. Аромат душицы пробуждает женственность и помогает чувствовать себя желанной. И заключительная «нотка» в нашем букете - это резеда, любимый цветок поэтов. Ему в общей сложности было посвящено больше стихов, чем розе, а все потому, что этот неприметный цветок с тонким ароматом является символом романтических чувств и вечной любви.

Букет «от одиночества» нужно поставить в спальне, рядом с изголовьем, поскольку ночью магические свойства душицы и резеды входят в максимально активную фазу.

### Денежный букет

Прийти на работу с цветами - почему бы и нет? Скептически настроенным коллегам вы всегда можете объяснить, что работа для вас - всегда праздник. Вряд ли они догадаются, что цветы на рабочем месте - не просто каприз, а «средство передвижения» по карьерной лестнице. Да-да, определенный набор цветочных ароматов может помочь не только в любовной сфере, но и в денежной! Так что, если вы хотите получить повышение по службе или прибавку к зарплате, записывайте цветочный «рецептик»:

- ✿ ирисы - 4 шт.;
- ✿ полынь горькая - 2 веточки;
- ✿ пшеница - 3 колоска.

Аромат ириса оказывает сильное эмоциональное воздействие на человека: устраняет эмоциональные и психические блоки, раскрывает творческий потенциал и заставляет мыслить нестандартно. Прекрасную пару ирису составляет полынь горькая. Если ирис мотивирует нас на работу, то полынь дает для нее силы. Аромат горькой полыни оказывает общее тонизирующее воздействие и наполняет энергией. У пшеницы аромат едва уловимый, но она действует на другом уровне. Симболизируя достаток, пшеница способна притягивать деньги и жизненные блага.



## Поздравления

Тамару КОНСТАНТИНОВСКУЮ поздравляем с днем рождения.

Желаем удачи везде и во всем, Пускай добротой наполняется дом. Любви тебе, радости, смеха, везенья, Тепла, красоты, счастья, с днем рожденья!

Твои подруги-эрудиты.

Бориса Михайловича ХЕЦУРИАНИ поздравляем с 80-летием со дня рождения и с золотой свадьбой – 50-летием со дня заключения брака с уважаемой Иамзе Минаговой АРВЕЛАДЗЕ.



Желаем крепкого здоровья, долгой и продолжительной совместной жизни, гармонии, покоя, уюта, душевного тепла и, чтобы Вас обоих были достойны Ваши дети, внуки, правнуки. День бракосочетания был 10 января 1968 года, т.е. на Ваш 30-летний юбилей, глубокоуважаемый Борис Михайлович. Пусть Господь Всевышний хранит Вас и Ваш благословенный семейный очаг.

Борис – по-гречески «могущий», Всегда Вы были таковыми. Сегодня будет хлеб насущный и с браком Вас полувековым. Вино, шашлык и хачапури, Кубдари, пхали на столе, И песня «Зареби сванури», И все друзья навеселе. Восьмой десяток от рожденья И праздник свадьбы золотой, Вся жизнь прошла без сожаленья, Царили счастье, мир, покой. Желаем нашему Борису И нашей доброй Иамзе, Чтоб жизнь была сладкой, искристой, Светилась радуга везде.

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Ирина Габлиани,  
Шорена Гасвиани,  
Юрий Лоцовани,  
Нино и Этери Хергиани,  
Лизи Курасбедиани, Заал Гвишиани, Тети Орбелиани,  
Леван и Рисмаг Гордезиани,  
Ната Курдиани, Дали Кахиани,  
Лела Чабукиани, Ирма Милдиани,  
Инга Навериани, Иза Ахвледиани,  
Тинико Гулбани, Марина Белчева,  
Нана Кикутадзе, Кети Самхарадзе,  
Илья Губеладзе, Гурам Лепсвиридзе,  
Хатуна Сулаберидзе, Гулсуанда Схиладзе, Тамара Авалишвили,  
Ирма Тавадзе, Маквала Гонашвили, Тамара Габрошвили,  
Стефка Дончева, Биета Абшилава,  
Мадонна Каландия, Лела Метревели, Марина Мурадян,  
Тасико Векуа, Ната Сацерадзе,  
Ия Перадзе, Эрминия Карастоянова,  
Майя Лобжанидзе, Маквала Звиадаури, Лия Гудушаури, Кети Анджапаридзе, Майя Цикаришвили,  
Лили Ботева, Лейла Вадачкория,  
Нино Цхелашвили, Манана Закишвили, София Шарафян,  
Нино Цулеискири, Иветта Павлишвили.

Тамару КОНСТАНТИНОВСКУЮ поздравляем с 75-летием со дня рождения.

Желаем хорошего настроения, побольше веселья, забавы и юмора. Как всегда, с большим нетерпением ждем выхода в свет вашей очередной книги сборника стихов.

Пальма фиников цветет,  
Танжерин ей в пару.  
Тут подруга позовет  
Всех нас и Тамару.  
Все Тамирины стихи  
Полны ожиданья,  
В них подруги так близки...  
Годы, расстоянья...  
Отражается в них жизнь  
Старого Тбилиси,  
В Квемо Картли появься  
Село Тамириси.  
Отражается в них свет  
Звездочек далеких,  
Счастья будет много лет...  
Новых стихов легких.

С уважением,  
Марина Абовян, Люся Агабалиян,  
Анаида Акопян, Алла Баян,  
Хатуна Банетишвили, Циური Беридзе, Росица Билиянова,  
Изольда Вардишвили,

Тасико Векуа,  
Натела Гачечиладзе,  
Мари Гличева, Малуза Горанова,  
Лидия Джангвеладзе,  
Анна Димчева,  
Марина Добругова, Валентина Достигаева, Иорданка Евтимиади,  
Жанна Еджубова,  
Наталья Жаркова, Ангелина Жеранова, Инна Зорина,  
Ирина и Спирула Икономиди,  
Сильвия Казарян, Елена Картавенко, Белла Киладзе, Тина Киласония, Марина Киракосян-Мосесова,  
Нина Лаптева, Измина Леониди,  
Нелли Мадич, Лаура Майсурадзе,  
Зейнаб Мамедова, Эмилия Манукоглия, Юлия Месенгисер,  
Анастасия Микропуло, Донка Младенова, Ольга Наумова,

Аделаида и Берта Немсадзе,  
Марина Нерсисян, Ирина Нешкова, Лада Николова,  
Марина Новикова, Анна Орлова,  
Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Людмила Петришвили,  
Маргарита и Наталия Радинские, Ксения Родионова-Хелая, Алла Рувинская, Мария Саввиди, Ирина Санадзе,  
Натия Сацерадзе, Мария Славинская, Ната Славчева,  
Оксана Танасова, Алла Тибилова,  
Алла и София Фотовы, Алла Фридман, Рита Хавтаси, Виктория Хоруженко, Светлана Цывлева,  
Зоряна Чеботарь, Елизавета Шаманиди, Татьяна Эпердашвили,  
Зоряна Янкова, Лариса Яремчук.

## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА



### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА



\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)

\* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму глаза, 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

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №2

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ткач. Риф. Метр. Сезон. Фраза. Шурф. Астролог. Окоп. Жок. Падь. Орест. Волна. Тиун. Меню. Флаг. Ров. Кости. Амуры. Фол. Капот. Орава. Поводок. Буря. Каравай. Борода. РОНО. Омут. Кот. Карат. Шаль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Чао. Вето. Амбар. Склон. Суп. Урок. Люфт. Охрана. Фреон. Лифт. Явор. Ведро. Рада. Алле. Галоп. Йот. Карузо. Сто. Рог. Агути. Рукав. Буй. Часы. Убор. Ворот. Шопен. Выпад. Разлука. Осока. Род. Дол. Финифть. Тать.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы

За хозяином  
закрывается дверь,  
ключ поворачивается  
в замке и наступает  
время безудержного  
веселья!  
Ну, квартира,  
держись!



## ОДИН ДОМА

Сыграем в прятки?



Сами виноваты, что не оборудовали квартиру лесенками и лабиринтами для любимого кота! Теперь ему самому приходится искать себе развлечения. Порой выход бывает неожиданным - например, найти лазейку в старом диване.

Подушки взбиты!



Говорят, ночью слаще спится, если с вечера хорошенько взбить подушки. Поручите эту задачу своей собаке. Только не ругайтесь, если в процессе вылетит пара или чуть больше перышек. Это все исключительно от собачьего усердия!

Устал есть...



Если вы застали кота на месте преступления - лежащим на одной из полок холодильника, - не ругайте проказника. Просто он слишком утомился, подъедая ваши запасы. Действовал питомец явно из лучших побуждений, переживая, что продукты испортятся.

Главный по пультам

Некоторые сериалы, транслируемые по телевизору, ну просто душераздирающие! Пока досмотришь до конца, весь истерзаешься, пульт изгрызешь... Если это знакомо вам, то есть ли смысл ругать за подобные вещи собственную собаку?



## Поздравления

Луизу МАНУКЯН

поздравляем с днем рождения.  
Желаем, чтобы твоя прекрасная мечта обязательно сбылась, и чтобы чувство юмора никогда не покидало всех, кто от души тебя любит.  
После ночного бриза  
Повеяло прохладой,  
А Манукян Луиза  
Подаркам нашим рада.  
Сюрпризы таковые,  
Что для твоих капризов,  
А парни удалые  
Любят тебя, Луиза.  
Пусть будет жизнь прекрасна,  
Приятного сюрприза,  
Ты всех смелей гораздо,  
Красавица Луиза.

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Жанна и Офелия Григорян, Тина Кверцхшвили, Тамрико Псутури, Цицо Нозадзе, Светлана Арутюнова, Ирина Гогишвили, Лия Долодзе, Инесса Левина, Светлана Горичко, Нелли Жужунашвили, Наили Харацишвили, Галина Каревская, Марина Ментешашвили, Светлана Ковальская, Заира Кварацхелия-Гулуа, Тина Шония, Ия Челидзе, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Белла Киладзе, Ия Вардишвили, Марина Петросян, Анна Янтар, Лариса Домбровская, Майя Райкова, Олеся Яроцкая, Анна Адамия, Эльмира Яцкевич, Галина Вислинская, Барбара Краевская, Ирма Гукасян, Марина Филина, Мара Шепинская, Дора Сосницкая, Лидия Познюховская, Елена Жамкочян, Валентина Хмелевская, Кети Анджапаридзе, Анастасия Левандовская, Марина Кукарская, Нина Ветлицкая, Рената Терпиловская, Ева Голонко, Снежана Куц, Циала Киртадзе, Тамилла Чалахешашвили, Галина Вислинская, Лали Гвинджилия, Диана Веселовская, Венера Думанова.

Марину НОВИКОВУ

поздравляем с днем рождения.  
Желаем быть проницательной и по-больше инноваций. Пусть мир, в который вы погружаетесь, будет интересным.  
То будущее обозримо,  
Когда царит покой, уют.  
Читает лекции Марина,  
Ей все мы верим. Ее ждут.  
Друзья, подруги и коллеги...  
Читаем много тысяч книг  
Про море, Пушкина, телеги...  
Рассказы тянут как магнит.  
Хотим мы пожелать Марине  
Быть доброй и подруг любить.  
И всех своих близких, родимых  
От души баловать, хвалить.

С уважением,

Марина Абовян, Люся Агабян, Анаида Акопян, Циури Беридзе, Изольда Вардишвили, София Вигилянская, Натела Гачечиладзе, Мари Гличева, Лили Джангвладзе, Марина Киракосян-Мосесова, Тамара Константиновская, Измина Леониди, Нелли Мадич, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Ксения Родионова-Хелая, Алла Рувинская, Ирина Санадзе, Алла Титвинидзе, Вера Уварова, Ольга Умудумова, Рита Хавтаси, Светлана Цвильева, Зоряна Чеботарь, Татьяна Элердашвили, Антонина Юданова, Валентина Юркина, Зоряна Янкова.



## ЯБЛОЧНЫЙ БРАВУНИ

**100 г горького шоколада, 120 г сливочного масла, 1 стакан грецких орехов, 2 стакана муки, заменитель сахара по вкусу, 1 стакан яблочного пюре, 4 яйца, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. молотой корицы, разрыхлитель, соль.**

Яблоко почистить, натереть на терке или мелко покрошить в блендере. Отжать сок. Шоколад подогреть на водяной бане. Снять с плиты и в еще теплый шоколад выложить кусочками мягкое сливочное масло. Перемешать до однородности. В миску просеять муку, соль, разрыхлитель и корицу. Смешать со взбитыми с заменителем сахара яйцами, растительным маслом, яблоком, растопленным шоколадом и дроблеными орехами. Перемешать до однородности. Форму смазать маслом, присыпать мукой и выложить тесто. Выпекать в заранее разогретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.



## ШОКОЛАДНЫЕ ТРЮФЕЛИ

**200 г горького шоколада, 80 мл сливок 53-35%. Для украшения: какао-порошок, кунжут, семечки тыквы, орехи.**

Шоколад поломать на кусочки и растопить на водяной бане. Снять кастрюлю с огня, влить сливки и вымешать все в гладкую, блестящую массу (если она сразу не получится однородной, вернуть ненадолго на водяную баню). Отправить шоколадную массу в холодильник на 2 часа. Какао-порошок просеять через сито на блюдо. Измельчить семечки тыквы и орехи. Набирать остывшую шоколадную массу ложкой, руками формировать небольшие шарики и обваливать в обсыпке по вкусу.



## ВИТАМИННЫЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

**200 г горького шоколада, 1 л молока, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ч. л. корицы, 2 апельсина, 2 ст. л. воды, щепотка мускатного ореха, перчик чили, 1 ч. л. ванильного экстракта, 2 ст. л. меда.**

Смешать какао-порошок, корицу, мускатный орех, мелко порубленный перец чили. Добавить в смесь воду, выжатый из апельсина сок и ванильный экстракт. Все ингредиенты тщательно перемешать до пастообразного состояния. В небольшую емкость налить молоко и подогреть на слабом огне. Растопить в нем горячий шоколад, помоланный на кусочки (важно не доводить смесь до кипения). Соединить обе смеси, добавить в напиток мед. Разлить по кружкам и украсить цедрой апельсина или перцем чили.



## ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

**100 г горького шоколада, 300 г муки, 2 яйца, 150 г сливочного масла, соль, разрыхлитель для теста, заменитель сахара по вкусу.**

Растопить сливочное масло и взбить в нем заменитель сахара венчиком до полного растворения. Бить яйца, всыпать муку, соль и разрыхлитель. Разломать шоколад на кусочки. Подмешать в тесто шоколадную крошку. Тесто должно получиться не липким и хорошо собираться в ком. Скатать из теста небольшие шарики. На противень, выстланный фольгой (или бумагой для выпечки), выложить печенье и выпекать при температуре 180 градусов 15-20 минут.