

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№11

март 2018

цена:

1,5 лари

**Копилка**

**СОВЕТОВ**

стр.34

**Как разгладить**

**морщины** стр.36

**Сезонная**

**аллергия**

стр.7

**Какой мужчина**

**вам ПОДХОДИТ?** стр.32

**История любви**

**Грибоедова и Чавчавадзе**

стр. 20-21

**Мария Куликова** стр.16-17

**“Чувство юмора - это фантастика”**

# Идеи для смежных комнат



## ПРОЗРАЧНАЯ СТЕНА: ПРОСТО И СО ВКУСОМ

Во многих европейских компаниях используют прозрачные стены. Казалось бы, на этом их применение могло бы ограничиться. Однако современные дизайнеры уверены: если стеклянную перегородку разбить на мелкие секции - окошки, - это идеальный вариант для разграничения пространства в небольшой квартире. Просто и со вкусом!



Обустроить небольшую квартиру практично и стильно - целое искусство. Что важно учесть при оформлении смежных комнат?



## АРКА: ИСКУССТВО В МЕЛОЧАХ

Арка присутствовала в дизайне интерьеров очень давно и изначально имела полукруглую форму. Однако с развитием современных технологий вид арок изменился. Вы можете использовать как классические варианты, так и нестандартные. Дайте волю фантазии! Арки изготавливают из различных материалов, но лучше остановиться на кирпиче или дереве.



## ШТОРА: ЭКОНОМ-ВАРИАНТ

Зонирование шторами - самый экономичный вариант для разграничения пространства. Тканевый занавес устанавливается просто: понадобится лишь закрепить на потолке или в проеме карнизы. И вот у вас уже не одна комната, а две! Тюлевые легкие шторы создадут уют, шторы из плотных материалов могут визуально уменьшить пространство в помещении, но в то же время, четко разграничат его.



## ЮБИЛЕЙ МИРАНДЫ РИЧАРДСОН

3 марта отметила юбилей популярная британская актриса театра и кино Миранда Ричардсон.

Будущая актриса родилась 3 марта 1958 года в Саутпорте (графство Ланкашир) в семье домохозяйки Марианны Георгины и начальника отдела маркетинга Уильяма Алана Ричардсона. Будучи второй дочкой в семье среднего класса, она с ранних лет

элла «Танец с незнакомцем» образом Рут Эллис.

На счету Миранды Ричардсон более 110 ролей в кино и на телевидении, среди которых Рита Скитер («Гарри Поттер и Кубок огня»), леди Ван Тассель («Сонная лощина»), королева Елизавета I («Чёрная гадюка»), миссис Виктор («Империя Солнца»), Джуд О'Хара («Жестокая игра»), Инг-



демонстрировала талант актрисы. Окончила Школу Бристольского театра Олд Вик. В 1979 году её приняли в манчестерский театр Library Theatre в качестве помощника режиссёра, а в 1981-м она уже выступала на лондонской сцене.

В кино дебютировала ролью в короткометражной ленте «Первый день» в 1980-м, а через год состоялась её телевизионный дебют в сериале «Агония». После нескольких лет работы на телевидении актриса засветилась в полнометражной ленте Майка Нью-

рид Флеминг («Ущерб»), Вивьенн Хэйг-Вуд Элиот («Том и Вив»), королева Элспет («Белоснежка»), Ванесса Белл («Часы»), миссис Клег («Паук»), мадам Жири («Призрак Оперы») и Ева Браун («Черчилль идёт на войну»). Принимала участие в озвучивании мультфильмов и компьютерных игр.

Обладательница 18 наград (премия BAFTA за «Ущерб», два «Золотых глобуса» за «Колдовская апрель» и «Фатерленд», две премии Лондонского кружка кинокритиков и другие).

## БРЭД ПИТТ И ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО СЫГРАЮТ В НОВОМ ФИЛЬМЕ ТАРАНТИНО

Главные роли в новом фильме Квентина Тарантино исполнят актеры Брэд Питт и Леонардо Ди Каприо.

Ди Каприо сыграет Рика Далтона, актера, получившего известность благодаря телесериалу-вестерну. Питт снимется в роли Клиффа Бута, дублера Далтона. По словам Тарантино, история разворачивается в Лос-Анджелесе в 1969 году, «во времена голливудских хиппи». Персонажи пытаются выжить в новых реалиях, к которым оказываются абсолютно не приспособлены.

Режиссер отметил, что Далтон живет по соседству с актрисой Шерон Тейт. Летом 1969-го артистка стала жертвой приспешников Чарльза Мэнсона, которые проникли в ее дом и убили всех находившихся в нем людей.

Тарантино подчеркнул, что работал над сценарием кар-

тины пять лет. «Я очень хочу рассказать историю о Лос-Анджелесе и Голливуде, которых больше не существует. И самое прекрасное — мне удалось подключить к работе Ди Каприо и Питта», — добавил кинематографист.

Переговоры с актерами были очень напряженными, а Ди Каприо на одном из этапов обсуждения едва не отказался от роли.

Брэд Питт ранее сыграл в ленте Тарантино «Бесславные ублюдки». Ди Каприо снялся в фильме режиссера «Джанго освобожденный».

Летом 2017 года сообщалось, что девятая картина Тарантино будет посвящена Мэнсону, однако, по словам источников, в той же степени, в какой «Бесславные ублюдки» были посвящены Адольфу Гитлеру. Премьера фильма запланирована на 9 августа 2019 года.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

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

Тел.: 591. 75-35-38.

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**



\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты) \* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму 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

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**



**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**



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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10; 5.99-37-59-58.

## ПОБЕДИМ ЗЛОЙ РОК

**Случай 1.** «С самого рождения мне не везло. Ничего не получалось. Мне моя родственница порекомендовала обратиться к супругам парапсихологу Ольге Александровне и экстрасенсу и мастеру и Рэйки Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Они, просмотрев мою ауру, сказали, что на меня действует старая порча, которая была сделана на мою семью, в то время, когда я была ребенком. Моя мать это и подозревала. В период проживания в доме свекрови, моя мать часто в своей постели находила жирные пятна, иголки, спутанные нитки. У нее пропадали вещи и фотографии. Это было делом рук жены брата моего отца. Всю жизнь моя мать и отец болели и ругались. Госпожа Ольга и господин Дмитрий стали проводить со мной сеансы, по снятию той порчи. Естественно, после этих чудодейственных сеансов мне стало легче жить, а после того, как Ольга и Дмитрий сделали мне талисманы, удалось устроиться на хорошую работу, да и личная жизнь стала налаживаться. Миранда.Т.»

**Комментарий Ольги и Дмитрия.** Когда к нам обращаются пациенты, работу с ними мы начинаем с диагностики. Смотрим какая энергия пошла на человека от рождения. Исходя из этого можно сказать открыта у человека была судьба или закрыта. Если в момент рождения на родителях была порча или родовое проклятие, то ребенку будет намного сложнее в жизни, чем другим. В этом случае порча, сделанная на мать, закрыла девушке судьбу. Сняв порчу с матери и откорректировав ауру девушки, мы «открыли» нашей пациентке судьбу. А наши талисманы закрепили результат.

**Случай 2.** «Несколько лет я плохо себя чувствовала – постоянная слабость мне мешала нормально жить. Мне ничего не хотелось делать. Пила лекарства, но все напрасно. Энергии они мне не добавили. Из-за границы приехала мама на подругу – она узнала о моих проблемах и сразу меня записала на прием к удивительным людям – супругам парапсихологу Ольге и экстрасенсу и мастеру Рэйки Дмитрию Бибилашвили. Они в свое время помогли моей тете уехать за границу.

На диагностике они мне сразу сказали, что меня сглазили. После удивительных сеансов, которые провели со мной госпожа Ольга и господин Дмитрий, я почувствовала, что заново родилась. Опять я стала энергичной и здоровой. А талисманы на любовь и защиту привлекли ко мне и удачу, и счастье. Очень сильно благодарна этим удивительным и добрым людям – Ольге и Дмитрию. Светлана И. г. Тбилиси»

**Комментарий Ольги и Дмитрия.** Подобные случаи часто происходят в нашей практике. Сглаз- это обширная «дыра» на ауре человека, через которую он теряет жизненную энергию. Кроме того, через эту «дыру» в ауру проникает чужеродная болезнетворная



энергия. Основная защита человека – аура – разрушена и у человека начинают появляться проблемы. И если вовремя не помочь сглаженному человеку, то начнет страдать и физический план – начнутся болезни и далее рухнет и бизнес, и личная жизнь. Если у вас начинают появляться проблемы, то помните, что только своевременная помощь специалиста избавит вас от проблем.

**Случай 3.** «У меня в семье всегда был достаток. Ис бизнесом дела у меня шли превосходно. Несколько лет назад я купил большую квартиру в престижном районе в новостройке. Но прошло несколько месяцев после переезда у меня начались проблемы, которых никогда не было и не должно было быть!

Брат жены, узнав о моих проблемах, записал меня на прием к экстрасенсу и мастеру Рэйки Дмитрию Бибилашвили и его супруге парапсихологу, так как они помогли его другу в подобной ситуации. Они провели диагностику и сказали, что мне мешает порча, сделанная на прежних жильцов. Старые жильцы и продали квартиру, так как у них имелись серьезные проблемы. Дмитрий и Ольга проводили и со мной, и с членами моей семьи сеансы. Они очистили мою квартиру от порчи. И теперь у меня все хорошо, как и раньше. А талисманы, которые мне изготовили удивительные люди парапсихолог Ольга и экстрасенс Дмитрий, мне помогают в жизни и защищают от врагов и конкурентов»

**Комментарий Ольги и Дмитрия.** Порча, сделанная в доме на старых жильцов, со временем переходит на новых. И если у членов семьи по каким-то причинам ослаблена аура, то чужая порча быстро на них воздействует. У новых жильцов начинаются проблемы и со здоровьем, и с финансами, и в личной жизни.

Мой совет – при покупке квартиры или дома просто необходимо проконсультироваться со специалистом-парапсихологом. Легче предотвратить

проблемы, чем потом ими заниматься.

**Для СПРАВКИ.** Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений от негатива, любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций.

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

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводятся очно, по фото и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

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

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

**ВНИМАНИЕ!** Международная Ассоциация независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии ПРОВОДИТ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНУЮ АКЦИЮ! БЕСПЛАТНЫЕ ДИАГНОСТИКИ!

Каждый, пришедший в день благотворительной акции сможет получить одну бесплатную диагностику и консультацию на предмет обнаружения негатива – порчи, сглаза, родовых и других проклятий (можно очно или по фото).

Убедительная просьба к знакомым и тем, которым ранее было отказано в приеме, не приходите!

Благотворительная акция состоится 16 марта с 10.00 до 11.00 (в порядке очереди по адресу: г. Тбилиси, ул. Самтредская, корп. За, 7 этаж, кв. 34.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Бальзам здор ровье укрепит

Возьмите по 500 г листьев алоэ (предварительно выдержите неделю на нижней полке холодильника, завернув в плотную бумагу) и лопуха большого, 50 г травы зверобоя, 0,5 кг меда и 0,5 л белого сухого вина. Измельченную траву зверобоя и лопуха залейте 0,5 л кипятка, кипятите на очень маленьком огне 30 минут, затем настаивайте полчаса и процедите. Листья алоэ пропустите через мясорубку, к ним добавьте мед, вино и полученный настой трав. Смесь перемешайте, перелейте в бутылку из темного стекла и поставьте в темное место на 10 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке каждый час в первые 5 дней, затем - по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Курс лечения - 1 месяц, затем сделайте перерыв на 10 дней и при необходимости повторите.

**P.S.** По рецепту лопух и зверобой должны быть свежими. Если нет возможности их достать, можно использовать сушеное сырье. В этом случае сырья понадобится в 2 раза меньше.

## Растянули связки?

Измельчите на терке хозяйственное мыло так, чтобы получилась 1 ст. ложка. Добавьте вдвое больше воды и один сырой желток. Разотрите все до однородной массы, пропитайте смесью марлю и приложите к больному месту, закрепив бинтом. Мыло поможет снять боль и отек, а желток ускорит восстановление поврежденных тканей.

## Локти ныли перед непогодой так, что хоть криком кричи!

Из-за полиартрита коленные и локтевые суставы у меня раньше сильно болели, а перед дождем и непогодой ныли так, что хоть криком кричи. Хорошо, на работе коллега подсказала, как можно снять артритные боли. Оказывается, при заболеваниях суставов помогает отвар из листьев облепихи, которая у меня растет на даче. Я беру 1 ст. ложку измельченных листьев на 1 стакан воды, кипячу 10 минут. Процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 2 раза в день после еды. А на колени делаю компрессы из свежих ягод облепихи. Разминаю ягоды в кашницу,

энергичными движениями втираю ее в коленные и локтевые суставы и оставляю на 30-40 минут. Затем ягодную массу не смываю, а снимаю ее бумажной салфеткой и насухо растираю полотенцем больные места.

Провожу такой курс в течение 3-4 недель каждое лето, когда на даче созревают ягоды облепихи, и уже несколько лет суставы меня не беспокоят. К сожалению, таким противовоспалительным действием обладают только свежие ягоды, компрессы с облепиховым маслом такой целебной силой не обладают.

**А. Буркова.**

**Чай из листьев облепихи – лучшее средство для укрепления иммунитета и борьбы с простудой. Заварите 1 чайн. ложку листьев стаканом кипятка, пейте, когда захотите.**

## ОТ БОЛИ В КОЛЕНЯХ ХОДИТЬ НЕ МОГЛА...

Спасалась так: смешивала по 1 чайн. ложке соли, соды и меда, добавляла 7 капель йода и накладывала эту смесь на распаренные (в бане или в ванне) колени. Тепло укутывала, через 10-15 минут смывала. Хватило пяти сеансов, и уже 6 лет колени не болят. Еще один рецепт. Геморрой рассасывается если после туалета приложить на секунду на ватном тампоне смесь, приготовленную из 2,5 г ментола, 1,5 мл новокаина и 100 мл

водки. Если этих компонентов нет, то подойдет настойка меновазина. Все эти препараты продаются в аптеке. Не бойтесь небольшого жжения. Процедуру надо проводить 2 раза в день в течение 7-10 дней. Кстати, при воспалении уха этой же смесью можно смазать вокруг него и укутать. А при ангине ваткой на палочке надо смазать гортань и шею от уха до уха, и боль отступит. Проверено не раз.

**А. Беликова.**

## Болят сустав?

✓ Залейте 2 чайн. ложки измельченных листьев тополя 1,5 стакана кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

✓ Смешайте 5 ст. ложек травы багульника и 3 ст. ложки листьев крапивы. Залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь. Выпейте всю порцию в течение дня.

✓ Залейте 2 ст. ложки измельченной омелы 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и делайте компрессы.

✓ В смесь из 2 ст. ложек измельченной травы хмеля и 2 ст. ложек зверобоя добавьте 50 г вазелина и хорошо разотрите. Втирайте мазь в больные суставы массирующими движениями.

✓ Залейте 2,5 ст. ложки измельченной коры черемухи 1 стаканом водки. Настаивайте 2 недели. Втирайте настойку в больные суставы 2 раза в день.

## Гранат спас от язвы желудка

При помощи гранатовой кожуры я вылечил язву желудка с пониженной кислотностью. Кожуру измельчил, засыпал в банку и залил таким же количеством по объему кипятка. Настаивал полчаса и принимал по 25 мл натощак, перед обедом, после полдника и вечером, перед сном. Так лечился в течение недели, затем сделал перерыв на неделю и снова пропил недельный курс. Одно условие: во время лечения нельзя принимать спиртное.

И еще. При запорах и почечной недостаточности надо поискать другой рецепт.

**Д. Гринев.**



**- Калбатано Теона, как можно заразиться тонзиллитом?**

- Заразиться этим недугом можно воздушно-капельным путем или через пищу, а также при наличии у пациента очага хронического воспаления, например, кариеса, гайморита. Заболевание может протекать в острой или хронической формах. Острый тонзиллит, в повседневной жизни – ангина, часто является следствием контакта с инфекционным возбудителем, а из-за переохлаждения, переутомления или ослабления иммунитета под воздействием других факторов. При этом воспаляются компоненты лимфатического глоточного кольца, чаще всего небных миндалин, вызываемые стрептококками или стафилококками,

# Что такое тонзиллит?

**Это инфекционное заболевание, поражающее одну или несколько миндалин, чаще небных, вызванное бактериальной или вирусной инфекцией. Миндалины являются частью иммунной системы. Тонзиллит является одним из самых распространенных инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей.**

**Гостя нашего журнала Теона ХУРЦИДЗЕ – ведущий оториноларинголог, доктор медицины. Она и отвечает на вопросы «Подруги».**

реже другими микроорганизмами.

Что же касается хронического тонзиллита, то это длительное воспаление глоточных и небных миндалин и развивается после перенесенной ангины и других инфекционных болезней. Для простой формы хронического тонзиллита характерны только местные симптомы (боль в горле и др.), если к ним присоединяются общие явления – повышенная температура тела, изменения со стороны сердца и т.д. Такая форма называется токсико-аллергической.

**- Каковы симптомы тонзиллита?**

- Главные симптомы острого тонзиллита – боль в горле при глотании, повышение температуры до 40 градусов, гнойные образования на миндалинах,

болезненность и увеличение лимфоузлов, головные боли, общая слабость.

При хроническом же тонзиллите проявляются сухость и першение в горле, кашель, неприятный запах изо рта, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, бессонница, снижение аппетита, боль в шейных лимфатических узлах. Кстати, наиболее грозное осложнение тонзиллита – это ревматизм, который поражает суставы, клапанный аппарат сердца, приводит к формированию пороков сердца и развитию сердечной недостаточности. Не до конца вылеченный тонзиллит может привести к заболеванию почек.

**- А какие причины вызывают недуг?**

- Это, в первую очередь, бактерии, вирусы, грибки,

травма миндалин, нарушение носового дыхания, ларингит, фарингит, синусит, гайморит, стоматит, ослабление иммунных сил организма и аллергические состояния.

**- Как диагностируется тонзиллит и как его лечить?**

- При осмотре больного отмечаются покраснение и отек слизистой оболочки миндалин и прилегающих тканей. Увеличиваются передние ушные и шейные лимфатические узлы, они болезненны. После диагноза прибегают к общему анализу крови, для которого характерным является лейкоцитоз.

Как правило, тактика лечения пациентов острым и хроническим тонзиллитом должна складываться из точного определения характера воспалительного процесса, обоснования типа воспаления, определения вида возбудителя. Лишь правильный диагноз решил вопрос, в каких случаях показана консервативная терапия, а в каких – операция.

**Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.**

**✓ Женский сбор из трав для очищения организма.**

Он благотворно влияет на почки, женское здоровье и состояние нервной системы. Вам понадобятся травы зверобоя, ромашки и бессмертника, березовые почки, листья земляники. Смешайте их в равных количествах. Положите 2 ст. ложки сбора в термос, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте ночь. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день, желательно с липовым медом.

**✓ Целительный сбор.** Вам потребуется по 20 г цветков ноготков, александрийского листа, корня лувреции, по 30 г цветков бузины и



## ЧИСТИМ ЧИСТО

### ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

корня крушины, по 40 г зверобоя и Melissa. Все травы тщательно перемешайте. Залейте 1 ст. ложку сбора 1/4 стакана кипятка, дайте настояться 3-5 минут. Настой пейте утром, до еды, перед обедом и после ужина. Первый эффект после приема послабляющий.

**✓ Для очищения почек.** Тщательно перемешайте по 5 ст. ложке листьев брусники и толокнянки, зверобоя, по 1 ст. ложке семян пет-



рушки и чистотела. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом воды, настаивайте ночь. Затем кипятите 15 минут на маленьком огне, остудите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

**✓ Для очищения кишечника.** Сбор из семян льна, фенхеля и кориандра, взятых в равных частях, хорошо очищает кишечник. Залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку сбора, накройте крышкой, утеплите и настаивайте 30 минут. Пейте 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 2 недели, затем две недели перерыв, и курс можно повторить.

**С. Волошин, травник.**



Весна - пора цветения растений, пыльца которых вызывает аллергические реакции, или поллиноз. Как предупредить его развитие?

## СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ БУДЬТЕ НАЧЕКУ

**З**доровая иммунная система защищает организм от проникновения чужеродных агентов - веществ, вирусов и др. Для этого она вырабатывает антитела. Но, если в ней по каким-то причинам происходит сбой, организм и на безобидные вещества начинает активно реагировать. Гиперреакция сопровождается повышенной выработкой гистамина, в результате усиливается выработка слизи, начинается отек, зуд, происходит спазм гладкой мускулатуры бронхов. Таков механизм возникновения аллергии.

### Как проявляется?

Пыльца разносится ветром и, оседая на слизистых носа, задней стенке глотки, глаз, вызывает сходные с простудными симптомами: кашель, охриплость голоса, ринит, заложенность носа, конъюнктивит, слезотечение, светобоязнь, ощущение соринки в глазах. В более тяжелых случаях может начаться синусит или бронхиальная астма. Нечасто встречаются кожный зуд и сыпь, мокнущие или сухие пузырьки на кожных покровах, крапивница, снижение аппетита, общее недомогание.

Кроме того, поллиноз может проявиться в виде пыльцевой интоксикации, которая сопровождается приступами мигрени, слабостью, нервозностью, нарушением сна. А если пыльца-аллерген проникает в пищеварительную систему, возможны тошнота и боли в животе.

### Когда опасаться?

Пик сезонной аллергии приходится на апрель-май. В это время цветут самые агрессивные в смысле аллергических реакций деревья - береза, ольха, ясень, орешник и др. Пыльцу может переносить и тополиный пух, если вблизи цветущих деревьев растут тополя, которые в южных регионах зацветают рано.

Следующая волна поллиноза приходит в первой половине лета, когда зацветают злаковые травы: тимopheвка, овсяница и др. Наконец, во второй половине лета - начале осени зацветают сорные травы (полынь, амброзия, подорожник, лебеда и др.), которые также являются сильными аллергенами.

*✓ В сухую, жаркую и ветреную погоду риск приступа аллергии намного выше, чем в сырую и безветренную.*

### Каким должно быть лечение?

Обострение симптоматики может закончиться угрожающим жизни отеком Квинке вследствие бронхоспазма. Он развивается в считанные минуты и требует немедленной медицинской помощи. Вот почему, при появлении первых признаков, напоминающих аллергическую реакцию, необходимо обра-

### Не перепутать с простудой!

**Н**есмотря на то, что проявления аллергии во многом сходны с симптомами обычной простуды, существует несколько отличий.

✿ При простуде выделения из носа обычно густые и имеют цвет. При аллергии они жидкие и прозрачные.

✿ Чихает простуженный человек редко и сильно, а аллергик - часто и поверхностно.

✿ Глаза при простуде сильно слезятся только первые пару дней. Поллиноз же вызывает постоянное слезотечение.

✿ Аллергический кашель - частый, упорный, изматывающий, при этом затруднен выдох, чего при простуде обычно не наблюдается. Выявить аллергическую реакцию может помочь и разовый прием антигистаминного препарата, он заметно ослабляет симптомы.



титься к врачу. Он проведет специальные тесты, чтобы подтвердить или исключить аллергию и выявить растение-аллерген, даст рекомендации по питанию и назначит терапию антигистаминными средствами. Их необходимо принимать в течение всего сезона, даже если нет ярко выраженных признаков реакции на пыльцу.

Более «серьезные» глюкокортикостероиды (содержат гормоны коры надпочечников) могут быть назначены, если применение антигистаминных средств не дает эффекта. Они принимаются коротким курсом до полного купирования острых симптомов.

### Как не допустить?

✿ В период цветения растений-аллергенов старайтесь меньше бывать на улице, сократите время прогулок.

✿ В автомобиле передвигайтесь с закрытыми окнами.

✿ Приходя домой с улицы, принимайте душ (желательно мыть и голову).

✿ Выстиранные вещи сушите только в закрытых помещениях.

✿ За 2 недели до начала цветения растения-аллергена начните прием прописанных врачом антигистаминных средств.

В последние годы получила широкое распространение аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ). Проводить ее лучше всего зимой. Внутримышечно, по нарастающей, вводятся дозы выявленного при тестах аллергена. В ответ в организме вырабатываются антитела, которые подготавливают его к контакту с пыльцой.

**Медовые ванны нервы успокоили**

Был момент в моей жизни, когда нервная система совсем расшаталась. Много нервничала, волновалась, в результате - невроз. Проблема осложнялась тем, что в тот момент кормила грудью младшую дочку, поэтому никаких лекарств принимать было нельзя. А помогли мне медовые ванны. Готовила их просто: наполняла ванну водой (37 градусов), добавляла в воду 2 ст. ложки меда. Принимала ванну около получаса. Курс лечения составил 12-15 ванн, принимала их ежедневно. Через 4-5 месяцев лечение можно повторить, но мне хватило одного курса. Процедура эта мне так понравилась, что и теперь раз в неделю принимаю медовую ванну для профилактики, чтобы нервная система была в порядке.

*И. Орловская.*

**От шишек на ногах - соль с вазелином**

От шишек на больших пальцах ног избавляюсь так: полпачки йодированной соли заливаю водой, чтобы она только покрыла соль. Ставлю на огонь и держу до тех пор, пока вода не испарится. В горячую соль добавляю вазелин из четырех жестяных баночек. Полученную смесь выкладываю на шерстяную ткань и прикладываю к шишкам на ночь. Курс лечения - 15 дней. Шишки уменьшаются и не болят.

*В. Головченко.*

**Укроп, лед, валериана - и сосуды без изъяна**

Меня больше всего беспокоят мои сосуды, забитые холестериновыми бляшками. Поэтому их я чищу в первую очередь. Готовлю такой настой: смешиваю 1 стакан укропного семени, по 2 ст. ложки молотого корня валерианы и меда. Заливаю кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 л. Настаиваю сутки, тепло укутав. Принимаю по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

*Г. Громова.*



**Для тех, кто хочет жить долго**

**Пuls**

Частота пульса больше 90 ударов в минуту (если это не разовое повышение, а постоянный уровень) может быть признаком болезни сердца или состояния, которое к этой болезни приведет. Ведь когда сердце вынуждено биться часто? Когда оно слишком слабое и не может в нормальном темпе обеспечить прокачку крови или когда есть мерцательная аритмия. Эти состояния слишком быстро изнашивают наш «мотор». **Что делать?** Необходимо провести два обследования - ЭКГ и кардиоэхографию. Установить диагноз и лечиться в соответствии с предписаниями врача.

Частота пульса больше 90 ударов в минуту может быть признаком болезни сердца.

Но не менее опасно, когда цифры уровня АЛТ ниже нормы. Это означает, что ферментов не хватает для нормального функционирования организма. В результате развивается саркопения - так называется состояние уменьшения объема мышц. Часто наблюдается у пожилых людей. Но может настичь и более молодых, но малоподвижных, - любителей отдыха на диване. И это не просто косметический дефект. Ослабевшим мышцам трудно держать позвоночник. Все начинает болеть, человек становится слабым. **Что делать?** Больше двигаться! Тем, кто ведет активный образ жизни, саркопения не страшна.

**Уровень ферментов печени АЛТ и АСТ**

Печень - это химическая лаборатория организма. Она обезвреживает (или не обезвреживает) токсины. Превращает одни вещества в другие. Например, фермент АЛТ отвечает за преобразование аминокислоты в глюкозу, которая питает наши мышцы. В норме показатель АЛТ - около 40 единиц. Но уровень этого фермента в организме постоянно плавает. Например, если сдавать анализ наутро после того, как вы поужинали салом, которое запили рюмкой, а то и не одной, водки, печень «нарисует» вам на против графы АЛТ 200 единиц. При заболевании гепатитом показатель достигает 2000.

**Липидный профиль**

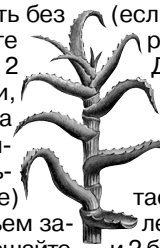
Этот анализ включает в себя тесты на общий холестерин, липопротеины высокой плотности, липопротеины низкой плотности, триглицериды. Повышенный холестерин, особенно липопротеин низкой плотности, говорит об угрозе атеросклероза, когда сосудистое русло буквально забивается атеросклеротическими бляшками. А там, где атеросклероз, - там нет нормальной циркуляции крови и возможно образование тромбов. И значит, растет риск сосудистых катастроф - инфаркта и инсульта. **Что делать?** Держать уровень холестерина под контролем и обязательно избавляться от лишнего веса! Ведь чем больше у вас лишних килограммов, тем больше холестерина производит ваш организм.

**СУСТАВЫ ТАК БОЛЯТ, ЧТО СО СТУЛА НЕ ВСТАТЬ?**

Мой рецепт будет полезен тем, кто мучается болями в коленных и тазобедренных суставах так, что даже со стула не может встать без посторонней помощи. Влейте в сухую 3-литровую банку по 2 стакана сока черной редьки, моркови и свеклы, 1/2 стакана сока алоэ (предварительно выдержанного 5 суток в холодильнике в плотной темной бумаге) и 0,5 л водки. Остальной объем заполните медом. Хорошо размешайте, накройте полиэтиленовой крышечкой и оставьте на кухне на 5-7 дней. Затем посмотрите сквозь банку на

солнце: если содержимое стало прозрачным, как красное вино, то есть осветлилось, тогда снимите пленку (если будет) с верхнего слоя и аккуратно разлейте бальзам в бутылки. Держите в темном месте и пейте по 25-30 г один раз в сутки, лучше перед сном или утром, как только проснетесь. Этого количества снадобья часто хватает для полного излечения от болей в ногах. Можете приготовить и 2 банки лекарства (вторую использовать весной). Мне вторая банка не понадобилась, хватило одной.

*А. Балабанова.*





У нас есть много народных средств исцеления от простуды, которые знакомы нам с детства. А что же в других уголках света?

## КАК ЛЕЧАТСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

✓ **Американцы** лечат горло холодом и считают, что он избавляет от боли и першения. Они делают молочные коктейли из мороженого, едят фруктовый лед на палочке или просто рассасывают кусочки льда.

✓ **Жители Франции и Бельгии** не обращают внимания на кашель и насморк, а температуру 38 градусов совсем не считают высокой. Будучи простуженными, они, как и американцы, едят мягкое мороженое и пьют соки из холодильника. Считается, что организм должен сам справиться с болезнью. Это повышает иммунитет. И только если недомогание длится больше пяти суток, обращаются к врачам.

✓ **В Шотландии** популярен рецепт моряков. При простуде и гриппе там пьют горячий ром со свежей мятой. Ром - хороший антисептик, мята содержит эфирные масла, поэтому такой напиток убивает вирусы и микробы, снимает приступы кашля и даже сбивает температуру.

✓ **В Южной Африке** при кашле и заложенности носа вдыхают аромат куркумы. Ее предварительно заливают кипятком. А мощным народным рецептом от сильной простуды считается микстура из 1/2 части меда и 1/2 части молотого черного перца.

✓ **В Доминиканской Республике** лекарством чуть ли не от всех болезней является алкогольный напиток мамахуана, который придумали знахари. Делается он из рома, чесночной травы, мыльника, коры тропических деревьев, лекарственных растений и специй (мелисса, горький имбирь, гвоздика, розмарин, ямайский перец и бадьян). Настойка обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и ринозаживляющим действием. Туристы могут свободно приобрести наборы трав для приготовления мамахуаны в домашних условиях. Кстати, местные жители называют мамахуану жидкой виагрой.

✓ **Во многих азиатских странах** панацеей от всех болезней считается бальзам «Тигр». Средство создано по древнекитайскому рецепту на основе камфоры, каепутового (дерево из семейства миртовых) и гвоздичного масел, ментола, масла имбиря и корицы. Оно одновременно обладает противовоспалительным, антисептическим, жаропонижающим и болеутоляющим свойствами. При простуде бальзам втирают в переносицу, крылья носа, шею, грудную клетку. Можно до-

бавлять в горячую воду и делать ингаляции.

✓ **В Японии** готовят горячее питье из перемолотого лука-порея и имбиря. Этот коктейль снимает воспаление, убивает микробы. Чтобы улучшить вкус, японцы добавляют в него пасту мисо. Пьют луково-имбирный чай не только при простуде, но и для профилактики сезонных заболеваний.

✓ **Корейцы** для укрепления жизненных сил готовят суп с цыпленком - самгетхан. Вообще, это блюдо популярно летом, когда в стране стоит невыносимая жара. Но едят его и при повышенной температуре во время простуды. Кроме цыпленка, для супа нужен клейкий рис, корень женьшеня и элеутерококка, чеснок, китайские финики, каштаны, зеленый лук, черный перец и растительное масло.

✓ **В Испании** от гриппа пьют чесночный чай с добавлением меда и лимона. Такое снадобье называется испанским лекарством и работает безотказно.

✓ **В Германии** при первых признаках простуды принимают горячий ром со специями. Главное - не злоупотреблять.

✓ **В Финляндии** простые носки из хлопка смачивают в водке, надевают на ноги, сверху - теплые шерстяные и ложатся в постель.



## Пятно на легком

Проходила флюорографию, и у меня обнаружили на одном легком пятно. Поставили диагноз гамартома. Воспаления легких никогда не было, а тут такая напасть...

**В. Кокарева.**

Гамартома - врожденная доброкачественная опухоль. Возникает из-за эмбриональных нарушений и отклонения к порокам развития. Чаще всего ее диагностируют у мужчин старше 60 лет, особенно у курильщиков. Причем правое легкое поражается в 2 раза чаще, чем левое. Как правило, болезнь протекает бессимптомно. Ее обнаруживают случайно при рентгенографии грудной клетки.

Обычно гамартома - округлой формы, с гладкой или мелкоугристой поверхностью и плотной консистенцией. Бывает хондроматозная, липоматозная, лейомиоматозная, фиброматозная, сосудистая. Располагается обычно в легких, но может быть и в бронхах, в редких случаях бывает множественная.

Растет гамартома медленно и редко переходит в злокачественную форму (гамартобластому). Гамартому легко перепутать с фибромой, липомой, тератомой. Есть мнение, что за опухолью меньше 3 см в диаметре можно просто наблюдать. Достаточно раз в год проходить флюорографию. Если гамартома увеличивается, больному предлагают удалить ее хирургическим путем. Но операция эта сложная - надо вскрывать грудную клетку. Поэтому решаются на нее лишь отчаянные врачи и пациенты, и только в самых сложных случаях, особенно, если больной является курильщиком.

Перед тем как принять окончательное решение, надо обследоваться. Например, пройти компьютерную томографию на аппаратах последнего поколения. Она с высокой долей вероятности отличает злокачественное образование от доброкачественного.

**Н. Осипов, фтизиатр, врач II категории.**

**М. Соловьева.**

## Глаза больше не слезятся

Долгое время глаза слезились на ветру и без видимых причин. Я сшила два маленьких мешочка, в которые должны войти по 2 ст. ложки укропного семени. Мешочки положила в миску, залила небольшим количеством кипятка так, чтобы распарить семена. Когда мешочки немного остыли, приложила их к глазам. Сверху накрыла лицо полотенцем, чтобы мешочки подольше оставались теплыми. Можно поддремать немного. После процедуры лучше

не смотреть телевизор и не выходить на улицу в холодное время года. Этими же примочками можно снимать глазное давление. Вместо семян укропа можно использовать траву очанки: 2 ст. ложки нарезанной травы залейте кипятком так, чтобы слегка распарить сырье. Чтобы настоять его, сосуд поставьте на 7-8 минут на водяную баню. Затем жмых немного отожмите, выложите на марлю и приложите к глазам на 20 минут.

## Тест-диагностика

### Какой вы воспитатель?

Умеете ли вы воспитывать детей? Странный вопрос, а между тем, его задают себе многие родители.

Ответить на него поможет тест.

**1. У вашего ребенка есть своя комната.**

Да - 5 баллов, нет - 1.

**2. Вы уделяете ребенку внимание каждый день.**

Да - 5 баллов, нет - 1.

**3. Вы пользуетесь телесными наказаниями.**

Да, часто - 1 балл, иногда - 3, принципиально нет - 5.

**4. Хотите, чтобы он всем с вами делился.**

Да - 1 балл, иногда - 3, принципиально нет - 5.

**5. У вас послушный ребенок.**

Да - 5 баллов, иногда - 3, настоящий разбойник - 1.

**6. Вы терпеливые родители. Спокойно переносите капризы ребенка.**

Да, всегда - 5 баллов, иногда - 3, не терплю капризы - 1.

**7. Прощаете своему ребенку шалости.**

Да - 5 баллов, иногда - 3, никогда - 1.

**8. У него есть определенные обязанности, и он их выполняет.**

Да, всегда - 5 баллов, иногда - 3, нет - 1.

**9. Вы читаете литературу на тему воспитания.**

Да - 5 баллов, иногда - 3, нет - 1.

**10. Запрещая что-то ребенку, объясняете причину запрета.**

Да, всегда - 5 баллов, иногда - 3, нет - 1.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Сложите все баллы и посмотрите, что получилось:

**10-23 балла** - вы не лучший воспитатель. Если не измените свои методы воспитания, ваш ребенок может замкнуться в себе или из чувства протеста будет вести себя все хуже и хуже.

**23-37 баллов** - вы знаете, как нужно правильно воспитывать детей, но частенько забываете, что ребенку постоянно нужны ваша любовь и забота. Без этого неизбежно возникнут проблемы в отношениях.

**38-50 и более** - вы прекрасный воспитатель, у вас достаточно терпения, упорства и любви. А это самое важное!

**Зарядка** - хороший способ с утра взбодриться и прийти на уроки, не засыпая на ходу. Предложите ребенку встать на 15 минут пораньше и... составьте ему компанию.

## ...ЗАСЫПАЕТ НА ХОДУ

### Наклоны

Встаньте прямо, руки по швам, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимите руки через стороны вверх, на выдохе наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола. На вдохе выпрямитесь, руки поднимите вверх и опустите по бокам. Повторите 4-6 раз.

### Выпрыгивания

Встаньте, как для предыдущего упражнения, руки на пояс. На вдохе низко присядьте, на выдохе резко выпрыгните вверх, вытягивая руки над головой. Помните, чтобы подпрыгнуть выше, надо в конце толкнуться носками вверх! И приземляйтесь на всю ступню или опять-таки на носки. Повторите 15-20 раз.

### Колено вверх!

Исходное положение как в предыдущем упражнении, руки на пояс. На выдохе резко поднимите колено к груди, сгибая ногу. Поднимайте то одно, то другое колено, корпус можно чуть поворачивать вперед. Сделайте 20-30 раз.

### Планка

Встаньте в упор на руки и носки. Тело, бедра и ноги должны составлять прямую линию, не поднимайте ягодицы

и не провисайте животом вниз. Считайте до 30, лягте и отдохните минуту. Повторите 5-10 раз.

### Кикбоксинг

Встаньте в боксерскую стойку: развернитесь боком, одна нога чуть выставлена вперед, руки согнуты и сжаты в кулаки. Одна рука прикрывает лицо, вторая (та, что впереди) готова нанести удар. Имитируйте удар в голову воображаемого противника. На выдохе резкий удар рукой (той, что впереди), на вдохе верните руку, на следующем выдохе удар ногой на уровне пояса, на выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 15-20 раз, развернитесь другим боком и повторите те же упражнения 15-20 раз.

### Ласточка

Встаньте прямо, руки опущены. На выдохе наклонитесь вперед, разводя руки в стороны, и одновременно поднимите одну ногу. Она должна быть натянута и напряжена. В идеале, корпус и нога должны быть почти горизонтальны, плечи развернуты, голова чуть поднята. Удерживайте это положение, считая до 10 или больше, и только потом вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 5 раз на каждую ногу.

**Е. Баженова, инструктор по лечебной физкультуре.**

### Пригодится

☛ От угрей залейте 1 ст. ложку листьев мяты 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут. Наложите листочки на лицо на 20 минут, смойте теплой водой. Маски делайте 2-3 раза в неделю, курс - 15 масок.

☛ Настой листьев и цветков рябины поможет при аденоидах. Залейте 1 ст. ложку стаканом кипятка, настаивайте час, полощите рот и горло.

☛ Для лечения кашля при бронхите смешайте натертые на мелкой терке репчатый лук, яблоки и мед (в соотношении по весу 1:1:2). Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 6 раз в день, независимо от приема пищи.

☛ Если у ребенка заболел зуб, залейте 2 ст. ложки шалфея 1,5 стакана кипятка, настаивайте на водяной бане 40 минут, остудите и используйте для полоскания 3-4 раза в день.

## От простуды давал дочке целебное молоко

Моей дочери было 6 лет, когда она переболела пневмонией и сразу же повторно простудилась. Лечить антибиотиками ее не стали, так как организм был ослаблен. Мне посоветовали хороший народный рецепт. Лекарство я готовил сам. Промыл 1

стакан овса с шелухой, залил 1 л домашнего молока и варил 1 час на паровой бане. Затем процедил, добавил по 1 ст. ложке меда и сливочного масла. Дочь пила целебное молоко горячим, мелкими глотками, равными порциями независимо от приема

пищи в течение дня и обязательно на ночь. Курс лечения - 7-14 дней. В термосе отвар хранить нельзя - быстро скиснет. Я держал его в холодильнике и подогревал перед употреблением. Если при кашле мокрота отходила плохо, добавлял соду на кончике ножа. Отвар каждый день готовил свежий. Дочке такое лечение помогло за 10 дней.

**Д. Харчевкин.**

# Доктор Шигеаки Хинохара Японцы обязаны ему своим долголетием

**Известный во всем мире легендарный японский доктор Шигеаки Хинохара занимал пост почетного главного врача Международной больницы Святого Луки в Токио и до самой смерти принимал пациентов, а его записная книжка была заполнена на пять месяцев вперед. Скончался он летом 2017 года на 106-м году жизни. Причиной смерти Хинохары стали проблемы с дыханием.**



**В** 1937 году Шигеаки Хинохара закончил медицинский колледж при императорском университете в Киото, после чего поступил в аспирантуру. В 1941 году он начал работать врачом в Международной больнице Святого Луки в Токио, а в 1992 году официально возглавил это медицинское учреждение.

В течение более полувека Хинохара настойчиво рекомендовал регулярную диспансеризацию. Сейчас ее проходят практически все граждане страны.

Доктор Шигеаки Хинохара и сам образец невероятно активной старости. После 75 лет он написал и опубликовал 150 книг о здоровье. Самая популярная «Жить долго, жить хорошо» разошлась тиражом 1,2 млн. экземпляров. В возрасте 88 лет написал сценарий для мюзикла и даже сам сыграл в нем одну из ролей. В 90 лет врач осуществил другую свою мечту: встал за дирижерский пульт оркестра. После 100 лет Хинохара продолжал лечить людей и читать лекции. Для своих соотечественников легендарный доктор Хинохара написал правила долголетия. О них надо знать и нам. Итак.

**1.** Человек получает энергию не из еды или сна, а из веселья. Помните, как в детстве, если нам было весело, мы забывали поесть и сон нам был не нужен? У взрослых то же самое. Не стоит изнурять свое тело излишне жестким распорядком приемов пищи или сна.

**2.** Долго могут прожить люди любой расы, национальности и пола. Их роднит только одно: среди долгожителей нет ни одного толстяка. Я, например, на завтрак пью кофе, или молоко, или апельсиновый сок с ложкой оливкового масла (оно полезно для артерий и кожи). Обед - молоко с печенкой или ничего, если слишком занят. Когда же я работаю, то вообще не чувствую голода. Мой ужин - овощи, немого рыбы и риса. Дважды в неделю съедаю 100 грамм нежирного мяса.

**3.** Всегда планируйте далеко вперед. Мой ежедневник обычно за-

полнен до конца следующего года - запись пациентов на прием, лекции и работа в больнице. Но в планах должна быть не только работа, не забывайте и об отдыхе.

**4.** Выходить на пенсию вообще не стоит. Но если этого не избежать, постарайтесь сделать это как можно позже. Сегодня пенсионный возраст в Японии - 65 лет. Но его ввели полвека назад, когда средняя продолжительность жизни в стране была 68 лет, а столетних стариков на всю Японию было всего 125 человек. Сегодня японские женщины, в среднем, живут до 86, мужчины - до 80 лет, а тех, кто перевалил за сто, - 36 тысяч!

**5.** Делитесь своими знаниями. Я читаю 150 лекций в год для любой аудитории, от дошкольников до бизнесменов. Мои лекции длятся от часа до полутора, и я читаю их стоя, чтобы оставаться сильным.

**6.** Когда врач рекомендует вам сдать какие-то анализы или сделать операцию, спросите его: а стал бы он советовать то же самое своим детям, жене или другим родственникам... Врачи не могут вылечить все, что бы они нам ни говорили. Зачем переносить лишние страдания? Иногда музыка или животные-терапевты помогают лучше хирургии.

**7.** Чтобы оставаться здоровым, ходите по лестнице и сами носите свои сумки. Я перешагиваю сразу через две ступеньки, чтобы размять свои мышцы.

**8.** Меня очень вдохновляет поэма Роберта Браунинга «Аббат Фоглер». Мне в детстве ее читал отец. В ней говорится, что надо ставить себе большие цели. Если вы собираетесь нарисовать круг, он должен быть таким огромным, чтобы и за всю жизнь не закончить. Нам видна только часть этого круга - дуга, а остальное за пределами нашего зрения и нашей жизни.

**9.** Боль таинственна, и развлечения - самый лучший способ о ней забыть. Когда у ребенка болит зуб, стоит

вовлечь его в игру - и он сразу забывает о боли. В больницах должны об этом думать. У нас в больнице Святого Луки много веселья: музыка, животные, пациенты рисуют, поют, танцуют. Это очень помогает.

**10.** Помните: вы не знаете, когда вас не станет. И вы не сможете взять с собой ничего из того, что накопили.

**11.** Больницы должны быть подготовлены к большим катастрофам и должны принять каждого, кто постучится в дверь. Наша больница устроена так, что при необходимости оперировать можно где угодно: в подвале, в коридорах, в часовне. Большинство людей думали, что я свихнулся, раз готовлюсь к катастрофам, но 20 марта 1995 года все это очень пригодилось. Тогда члены секты «Аум Синрике» совершили теракт в токийском метро. Мы приняли 740 жертв. Через 2 часа выяснилось, что это был газ зарин. Люди отравились им. К сожалению, один пациент не выжил, но 739 мы спасли.

**12.** Одна только наука не способна помочь людям. Наука всех нас причисляет под одну гребенку, но мы все разные, а болезни тесно связаны с нашей душой. Чтобы понять болезнь, нужна не только наука, но и искусство.

**13.** Жизнь полна неожиданностей. 31 марта 1970 года, когда мне было 59 лет, я летел из Токио в Фукуоку. Было прекрасное солнечное утро. Я любовался Фудзиямой, когда самолет захватили члены коммунистической ячейки «Красная армия». Следующие четыре дня я провел прикованным к креслу наручниками, в 40-градусную жару. Будучи врачом, я наблюдал за собой со стороны и был поражен, как тело приспосабливалось к таким условиям.

**14.** Найдите себе образец для подражания и постарайтесь его превзойти. Мой отец в 1900 году уехал в США учиться в Университете Дюка в Северной Каролине. Он был одним из моих героев. Когда я оказываюсь в трудном положении, я представляю себе, что бы он сделал на моем месте.

Боль таинственна, и развлечения - самый лучший способ о ней забыть. Когда у ребенка болит зуб, стоит вовлечь его в игру - и он сразу забывает о боли.



# Болят правый бок ниже ребер

**Разумеется, точную причину может установить только врач, но каждому человеку надо знать, какие недуги могут это спровоцировать.**

вызвать скорую помощь, так как, возможно, из-за желчнокаменной болезни произошел разрыв желчного пузыря.

## Надо сходить к гинекологу

Все женщины хоть раз в жизни жалуются на боль в правом боку ниже ребер. Виной этому гинекологические заболевания. К сожалению, без них не обойтись. Такая боль может сопровождать воспаление правого яичника или правой маточной трубы (аднексит). При хроническом аднексите боль тянущая. Ее еще можно терпеть. А вот при остром аднексите - резкая и отдает в паховую область. Это состояние опасно воспалением брюшины полости малого таза. Резкая колющая боль не дает покоя. Состояние больной резко ухудшается. В таких ситуациях срочно вызывайте скорую помощь.

**Больше всего должны насторожить острые боли и те, которые длятся несколько дней.**

## Заболевание желчного пузыря и желчевыводящих путей

В зависимости от остроты и степени заболевания боль в правом боку ниже ребер может быть сильной или ноющей. При остром холецистите боль острая. Она усиливается после приема в пищу жирных продуктов, алкоголя, газированных напитков. Боль распространяется из правого бока в правую лопатку и плечо. При этом, у больного может быть многократная рвота, повышение температуры. Схожие симптомы возникают и при дискинезии желчевыводящих путей, причем, как правило, беспокоят они больного по ночам. Приступ боли в правом боку ниже ребер возникает внезапно, боль острая, нестерпимая, сопровождающаяся паникой. Если острая боль не прекращается больше 30 минут, нужно

## Печень не в порядке

Если боли в правом боку ниже ребер постоянные, нужно обследовать печень. На самом деле боли в печени редко бывают острыми, они, скорее, ноющие и тянущие, не слишком интенсивные, ведь в печени практически нет нервных окончаний. Этим и опасны заболевания печени: человек узнает о них поздно, когда недуги уже перешли в хроническую форму. И лечить их приходится долго и не всегда эффективно. Ноющая боль в правом боку под ребрами может свидетельствовать о гепатите - опасном инфекционном заболевании, поражающем клетки печени. При острой форме гепатита боль часто сопровождается сопутствующими симптомами - пожелтением кожи и склер, повышением температуры тела до 37,5 градусов, слабостью. Однако иногда гепатит в хроническую форму переходит почти бессимптомно. И еще резкие боли в правом боку ниже ребер могут возникнуть при травме и разрыве печени - в этих случаях необходима незамедлительная врачебная помощь.

## Полезно знать

✓ Голова заболела в области затылка? Нередко это вызывается переохлаждением мышц шеи или позвоночными проблемами. Хороший эффект дают горчичники на шею на 20-30 минут, втирание «Эспола» или «Финалгона»,

✓ Если регулярно пить свежий сок (без соли!) цветной капусты, это без дополнительного лекарства зарубцует язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Свежий сок принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс лечения - месяц. При необходимости курс надо повторить.



✓ От изжоги 1 ст. ложку овсяных хлопьев залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться, пока каша не остынет до комнатной температуры, и выпейте жидкость, которая образовалась поверх хлопьев. Она обладает обволакивающим эффектом и умиряет неприятные ощущения в желудке.

## Неопасные боли

Боль в правом боку ниже ребер может возникнуть во время выполнения физических упражнений или большой физической нагрузки. Дело в том, что при этом усиливается кровообращение, и внутренние органы расширяются. А как раз с правой стороны находится полая вена, которая, разбухая, может давить на ребра. Обычно такая боль длится недолго. И еще боль может возникнуть, если резко наклониться и повернуться.

**P.S.** Если боль возникла один раз и быстро прошла, скорее всего, она вызвана коликой или зажатым нервом. Но если боль постоянная, необходимо выяснить ее причину.

**Б. Акопян, терапевт, врач высшей категории.**

## Не навреди

Исследователи из Лондона выявили опасный побочный эффект лекарств от язвы, гастрита и изжоги. Речь идет о самых сильных противоязвенных препаратах, так называемых, ингибиторах протонной помпы. Это рабепразол, омепразол и другие. Если их долго принимать, повышается риск рака желудка. Дело в том, что постоянная блокада выделения желудочного сока приводит к обратному эффекту - низкой кислотности желудка. В таких условиях раковые клетки чувствуют себя весьма свободно. Чтобы этого не случилось, в приеме противоязвенных лекарств надо делать перерывы. Или менять их на другой препарат - антацид («Гастал», «Маалокс», «Ренни», «Алмагель») или H<sub>2</sub>-блокатор (циметидин, ранитидин, роксатидин).

# О ДЫШКА

Она очень часто бывает у людей пожилого возраста и сигнализирует о серьезных заболеваниях.

## Бронхиальная астма

Бронхиальная астма - хроническое заболевание, которое проявляется приступами одышки, кашля, удушья и свистящего дыхания. С февраля по август они бывают реже, а с сентября по январь отмечается пик заболеваемости. Причина - в холодной аллергии. Поэтому жители северных регионов астмой болеют реже.

## Сердечные проблемы

Одышка является следствием запущенной сердечной болезни. Это значит, что у человека существуют проблемы с дыхательной системой, из-за которых в организме не хватает кислорода. В условиях кислородного голодания клетки сердечной мышцы замещаются соединительной тканью. В итоге, клапаны работают хуже, насосная функция слабеет, выносливость при физической нагрузке уменьшается. Появляется заметная одышка сначала только при физической нагрузке, со временем - после еды, в покое, ночью.

## Гормональные заболевания

Тиреотоксикоз, сахарный диабет и другие гормональные патологии усиливают обменные процессы в организме. А это значит, что ему требуется больше кислорода. При

сахарном диабете страдают сосуды, из-за чего все органы находятся в состоянии хронического кислородного голодания.

## Паническая атака

Паника, так же как тревога и гнев, вызывает выброс адреналина. Этот гормон устраивает в организме гипервентиляцию, в связи с чем человек вынужден вдыхать воздух чаще. Параллельно под действием гормона учащается сердечный ритм, а порой расстраивается кишечник («медвежья болезнь»). Обычно такая одышка безопасна. Она исчезает вместе с причинами паники. Но посетить психотерапевта при таких состояниях нужно обязательно.

## Остеохондроз

Проявляется по-разному. Например, при грудном остеохондрозе человек не может вдохнуть полной грудью, потому, что испытывает сильную боль в позвоночнике. Глубоко вдохнув, больной страдает от усиления боли, в результате чего подсознательно старается дышать реже. Из-за резкой нехватки воздуха у больного учащается дыхание, появляются одышка и храп во время сна. Чем дольше не обращаться к врачу, тем больше время задержки дыхания.

**А. Соколовская, терапевт, врач II категории.**

## Сам себе доктор

✓ При колите 20 г сушеных райских яблок залейте стаканом кипятка и варите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана перед едой, можно с медом.

✓ Чтобы желчь не застаивалась, залейте 2 чайн. ложки травы репешка 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут и процедите. Пейте по чашке 3 раза в день.



## Семена горчицы

### избавили от гастрита

Верно в народе говорят, что клином вышибают. К разряду таких способов можно отнести лечение гастрита горчицей. Вроде бы нонсенс: ведь при гастрите нельзя острого! Но горчица горчице рознь. Если утром натощак глотать не разжевывая и запивая водой семена горчицы, то гастрит отступит. В 1-й день - 1 семечко, во 2-й день - 2 и так далее, пока доза не достигнет 20 семян. Затем точно так же снижают по одному семечку. Многим это помогает, особенно, если гастрит не запущен. Так произошло, например, со мной.

**Ю. Рохленко.**

## Теперь желудок меня не беспокоит

При гастрите с пониженной кислотностью мне помогло такое средство. Порезала на мелкие кусочки 0,5 кг листьев алоэ, разрезав их вдоль. Растопила по 0,5 кг сливочного масла и меда. Добавила в эту смесь алоэ, перемешала. Развела в воде полпачки какао до густоты сметаны и влила его в состав. Еще раз все перемешала. Смесь выложила в кастрюлю и поставила томиться в слабо нагретую духовку на 3 часа. Следила, чтобы не подгорало. Затем достала кастрюлю из духовки, остудила смесь, выложила шумовкой алоэ. Снадобье разлила по банкам и хранила в прохладном месте, но не в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечилась, пока кислотность не нормализовалась. Сейчас желудок меня не беспокоит.

**Т. Беляева.**

## Под рукой всегда нужны травы

Я не понаслышке знаю, какие муки приходится испытывать в периоды обострения язвы желудка (при повышенной кислотности) или гастрита. Хорошо, что у меня под рукой всегда имеются нужные травы, которые действительно помогают. Смешиваю по 1 части травы зверобоя, цветков ромашки и календулы, 2 части тысячелистника. Заливаю 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка, настаиваю полчаса. Принимаю по 2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

**И. Рябов.**



# ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

**Часто пользу дробного питания сводят лишь к похудению. А между тем, соблюдение этого режима позволит не только сбросить лишний вес, но и оздоровить организм в целом.**

проходит больше 2,5 часа. Этот способ помогает обмануть организм. Плюс дробного питания для похудения - не нужно ограничивать количество калорий. Похудение происходит за счет других факторов: естественное уменьшение желудка, оздоровление пищеварительной системы и снижение интоксикации организма.

Независимо от того, какой из режимов дробного питания вы выберете, быстро придет понимание: голод - это сигнал организма о необходимости пополнить запасы энергии, а вовсе не о нужде в большой порции еды.

## Составляем меню

Важно правильно составить меню, чтобы перемены в режиме питания принесли максимальную пользу. Что важно помнить? Например, мясо и рыба перевариваются дольше других продуктов. Затем идут яйца, молочные продукты, зернобобовые, крахмалистые овощи, хлеб и крупы.

Быстро перевариваются и практически сразу усваиваются свежие овощи и фрукты, орехи, семечки.

Советуем при составлении рациона учитывать принципы раздельного питания. Тогда питательные вещества из продуктов будут усваиваться организмом еще лучше.

## Совет

**Обратите внимание на факторы, которые оказывают негативное воздействие на систему пищеварения. Курение вредит не только легким, но и ЖКТ. Токсины, попадающие в организм с дымом сигарет, вызывают раздражение желудка. Алкоголь нарушает обмен веществ. Откажитесь от вредных привычек, и вы станете на шаг ближе к стройной фигуре и хорошему самочувствию.**

✓ *Самое трудное при дробном питании - уменьшить объем порций. Сказывается привычка. Выход: ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Пока вы дожуете кусочек, мозг уже успеет получить сигнал о насыщении.*

## А что в итоге?

**Здоровый кишечник.** При дробном режиме питания оздоровится микрофлора кишечника, прекратятся гнилостные процессы, исчезнут запоры, да и в целом организм очистится, так как остановится его интоксикация.

**Энергичность.** Энергии у вас прибавится благодаря исчезновению чувства голода и возможности побаловать себя полезными перекусами. Нет - голоданию, да - любимым полезным продуктам! Разве это не повод для радости? Кстати, вкусная еда провоцирует выработку серотонина (гормона счастья). В результате - никакой угрюмости, никаких скачков давления и сахара в крови. Только хорошее настроение и энергия через край!

**Улучшение обмена веществ.** Последствия, переедания неприятны: вялость, чувство тяжести, изжога, уменьшение работоспособности. Перейдя на дробное питание, вы о них забудете. Более того, существенно улучшите метаболизм и стабилизируете уровень сахара в крови. Особенно полезно дробное питание тем, кто уже заработал себе гастрит или другие болезни ЖКТ.

**Стройная фигура.** Питательные вещества станут усваиваться полностью, а шлаки и токсины - выводиться быстрее. При таком раскладе ваше тело без всякого стресса станет стройным и подтянутым. Кроме того, возвращение к обычному режиму питания после дробного не спровоцирует возвращение лишних килограммов, так как похудение при дробном питании - это естественный процесс.

**Д**робное питание - не синоним к слову «диета». Это просто здоровая привычка. Такая же, как холодный душ и пробежка по утрам. Наградой тому, кто ее заведет, станет не только красивая фигура, а еще масса приятных бонусов, благодаря которым вы ошутите себя моложе и сильнее.






## Какой режим выбрать

Существует два режима дробного питания. Какой из них подходит именно вам, зависит от ваших целей.

**Прием пищи 5-6 раз в день.** Условия таковы: порция не должна превышать размер ладони (или 1 стакана), а перерыв между приемами пищи - 4 часа. Этот вариант подходит тем, кто хочет привести в порядок пищеварительную систему и поддерживать организм в здоровом состоянии. Такой режим вписывается в любой распорядок дня, в его рамках легко составить сбалансированное меню. Благодаря примерно одинаковому количеству калорий, поступающих в организм через равные временные промежутки, не возникает чувство голода.

**Питание каждые 2-3 часа.** Этот режим больше подходит тем, кто хочет именно похудеть. Хотя объем порции немного меньше стакана, голод не ощущается благодаря возможностям варьировать меню. В день получается 8-10 приемов пищи. Метод помогает избавиться от лишнего жира, сохранив при этом мышечную массу. Ведь жир начинает откладываться, если между приемами пищи

# Отдыхай!

					"Пряжа" для лаптей	Музыка на ролло	Суковатое бревно	 <b>1</b>				
Лакуна в тексте	Земляная пташка	<b>1</b>		Донской порт								
				Смещение по фазе	Ворсистая ткань на пальто		Ритуальный сосуд у египтян					
Резкий рост цен	Сточная канава	Шутник "самочка"										
				Агрегат старателей				Усадьба помещика	Католическая обедня	<b>2</b>		
Ювелирная мера веса	Разновидность тенниса	Шейное украшение	Арзамасская река									
			Цыганский театр	Пребывание в облаках	Столица Белой России							
 <p><b>Мужик приезжает на курорт, и сразу зарядили дожди. На четвертый день такой погоды мужик стал собираться домой. Хозяин гостиницы удивился:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В чем дело?</li> <li>- И вы еще спрашиваете? Посмотрите на эту погоду!</li> <li>- Но у вас тоже может идти дождь.</li> <li>- Знаете, наш дождь дешевле.</li> </ul>						Валюта в кошельке чилийца						
			Приблатненная речь	Признак плохого пива	Киргизский эпос							
			Парный танец гаванцев	Сериал "... Хаус"	 <b>2</b>		Неподъемные у Вия	Игра аристократов из Страны чудес				
							"Буква" музыканта	Форма, заполняемая бетоном	Знак азбуки Морзе	Сибирский лосось		
					<b>3</b>	"Ровд" в царской России						
Подвеска на ключах				Избитый шаблон	Мнимое падение самолета							
Лагерь альпинистов	Итальянские пельмени	Телеведущий ... Комолов	Ненормативные выражения									
			Дефект на фото	Сосед Нептуна и Сатурна	Пицца зайцев зимой	Река непомнящих						
"Соратник" динамита	Город в Австрии					... Доброй Надежды	 <b>3</b>					
				Фигура группового пилотажа								
Скифский меч	Скандинавский бог-ас			Канал на бахче								
				"Главкосмос" США								



## МАРИЯ КУЛИКОВА:

**«В СОРОК МЕНЯ ПЕРЕКЛИНИЛО, И Я ПОДУМАЛА: НУЖНО ЖЕ УСПЕТЬ ЕЩЕ И ДЛЯ СЕБЯ ПОЖИТЬ»**

**В новом сериале Мария Куликова играет женщину, перед которой непростой выбор: выбрать любовь или выйти замуж за нелюбимого, но проверенного мужчину.**

— Мария, говорят, в сериал «От ненависти до любви» был какой-то очень долгий кастинг — целых девять месяцев...

— В нашей профессии лучше поспокойнее ко всему относиться и не воспринимать провальные пробы как последние в жизни. Я стараюсь даже не думать о том, что могут позвонить, предложить роль. Но именно эта роль мне нравится, уж очень современная героиня — не какой-то забытый человек. У моей героини есть светский флер: платье, шпильки, вечеринки, шампан-

ское... Я в жизни очень далека от этого мира гламурных тусовок, поэтому мне было приятно в такую атмосферу окунуться, просто поиграться. Даже поймала себя на том, что после этой картины стала больше внимания уделять себе. Захотелось соответствовать своей героине, потому, что я все время хожу в тренировочных костюмах, уггах, а тут на шопинг выбралась и к сорока годам наконец поняла — это все-таки важно.

— Вашей героине предстоит сделать непростой выбор — про-

**веренный годами жених или любимый мужчина. Вы бы что выбрали в жизни?**

— Это, конечно, колоссальное счастье, что у меня никогда не было такой ситуации. Я — человек совестливый, ответственный. Но с другой стороны, можно быть совестливым и затолкать в глубину души свои чувства, и это будет еще большей трагедией. Так что, если ты чувствуешь, что нужно что-то менять, — значит, нужно менять, а не отрезать человеку хвост по частям.

— **С чем бы лично вы не смогли смириться в мужчине?**

— Я бы скорее могла сказать, что мне нравится в мужчинах. Я очень ценю интеллект, то есть образование. И чувство юмора — это вообще фантастика. А вот злость открытая в мужчинах меня просто пугает. Это для меня неприемлемо, я не могу находиться рядом с такими людьми. У меня в свое время проявлялись завистливые нотки. Я тогда думала: ну почему у меня не так, а вот я бы хотела эдак... Но потом поняла, что зависть тащит вниз.

— **Удивительно сейчас слышать, что вы могли кому-то завидовать. Ведь вы — успешная, красивая, у вас прекрасный сын...**

— Это всем нам свойственно, мы же живые люди. Я уверена, что по-настоящему успешные серьезные люди могут страдать, переживать, и сколько мы знаем случаев, когда среди голливудских артистов кто-то покончил с собой или перешел на наркотики. Хотя казалось бы: двадцать миллионов гонорар, живет в Малибу, дети, жена-красавица. Чего еще нужно? Просто человек воспринимает мир изнутри себя, он не видит со стороны, насколько все прекрасно. И мне свойственны все эти грешки: я испытываю и зависть, и ревность, а еще люблю поесть.

— **Думаете, что хороший аппетит — это слабость?..**

— Я иногда не знаю меры. Люблю застолье, какие-то тусовки с друзьями, с которыми мы стали выезжать часто куда-то за границу, например в Грузию. А там, конечно, невозможно не есть. Еще люблю поспать. Я работоспособна, это мой хлеб, моя профессия, я ей живу, но, если бы мне приносили пачку денег просто так, не думаю, что работала бы в таком бешеном режиме. Ну и еще дома ребенок, с которым прикольно, хочется путешествовать. Поэтому я уже запланировала три поездки, оплатила билеты, чтобы ничего не отменить. Для меня большой шаг вперед. В 39 лет этого еще не было! В сорок меня переключило, и я подумала:



нужно же успеть еще и для себя пожить!

— **Вы неоднократно примеряли свадебные платья в различных проектах. Как вы себя ощущаете, когда надеваете очередной белоснежный наряд?..**

— Плохо! Я их терпеть не могу: они узкие, тяжелые, длинные, все неудобные. Вот, например, в одной из сцен, где я в свадебном платье, температура была плюс девять, и шел дождь. Я не то что замерзла, я не чувствовала ничего. Но в кадре — слава богу, этого не видно. А потом мы снимали летом в загсе, и там было плюс 35. И я не могла сделать вдох в таком корсете. В общем, не люблю свадебные платья. Если буду когда-нибудь выходить замуж, я не надену его! Правда-правда!

— **А в обычной жизни вы свадебное платье надевали?**

— Первый раз замуж выходила в джинсах и маечке. Я не шучу, когда говорю, что я довольно зажатый человек. Для меня тяжело, когда мне внимание уделяют. Все эти платья, крики «горько!» — для меня это каторга! А так у нас была просто вечеринка без родственников, с друзьями, и я получила от этого праздника удовольствие, ведь я не работала невестой.

— **Вы как-то рассказывали, что без трофеев в киношных свадеб вы не уходите. Вам достаются бутоньерка и тортик...**

— Да, цветочки я ставлю в вазочку дома. Они очень аккуратные, эти маленькие бутоньерки, очень европейские. А тортик мы чаще всего

съедаем прямо на площадке, после съемки.

— **В одном из своих постов в Инстаграме вы признались, что не любите экстрим, а в выходной день вас совершенно невозможно вытянуть из дома. То есть вас можно назвать домоседкой?**

— Я, как и все, пыталась кататься на горных лыжах, но поняла, что это просто не мое. Пару раз прыгнула с большой высоты на слабо, слетала на дельтаплане. Ну не в кайф! А когда стала постарше, включился мозг, и я подумала: «Ну, хорошо, я сейчас переломаю ноги себе. И кто будет сниматься вместо меня и зарплату получать?» И я действительно люблю валяться на диване, потому что у меня такая работа, когда рядом двести человек со своими характерами, много контактов. И когда приходишь домой, тебе хочется тишины и покоя.

— **Кроме отдыха на диване чем еще вам нравится заниматься?**

— Я люблю путешествовать. Хотя и перестала мучительно таскаться по всем экскурсиям по принципу: вдруг я сюда уже никогда не приеду?! И плывать. Как-то валялась в Париже в своем номере на диване. И кто меня осудит? Я прекратила эту гонку за впечатлениями. Даже тот факт, что я сижу на диване в Париже, это уже впечатление.

— **Хотелось бы поговорить о вашем сыне. Чем увлекается мальчик?**

— Занимается плаванием. Ну а в остальном я его не мучаю. Ему

шесть лет, он ходит в подготовительный класс. Стараемся какие-то языки вводить: английский, немецкий. Сейчас же такая гонка за этим бешеная. И, понятно, у меня уже возникают комплексы, мол, нужно соответствовать, но я стараюсь спокойнее все делать, без фанатизма. Потому что нет ничего дороже личного общения. Я вообще стараюсь развивать Ивана все-сторонне. Мы вот ездили в Таиланд, там видели беременную слониху. И у сына был шок: этого слоненка в животе просто видно. Он шевелился. Это ведь тоже новый пласт вопросов, мы все обсуждали.

— **Вы позволяете сыну видеться с его отцом, актером Денисом Матросовым?**

— Как можно не позволять, у них такая любовь! К тому же я вот сейчас улетаю на пять дней, а сын останется с папой. Еще и няня есть, но папа — это родной человек. А бывает, что Денис уезжает куда-нибудь на гастроли, тогда сын со мной. У нас нет этой дележки в духе «он только со мной, потому что я мать и по закону ребенок прописан на территории матери». Но я не тот человек: прежде всего о сыне нужно думать. Ваня обожает папу, папа обожает Ваню. И нет никакого комплекса по поводу того, что я вот сейчас с вами разговариваю, а ребенок с отцом. У нас папа самый прекрасный и самый замечательный, я культивирую в мальчике эту мысль. Я ему говорю: ты будешь таким же, как папа, у тебя будут такие же золотые руки.

— **Мария, после вашего расставания с Денисом вы ничего не рассказываете о личной жизни. Поклонники переживают: удалось кому-то уже завоевать ваше сердце? Тому самому, незлому, с юмором...**

— И образованному, у него два высших образования... Но выходить замуж не вижу смысла, потому что все эти галочки, штампы, печати, мы уже все через это прошли. Если в какой-то момент захочется праздника, мы полетим на океан и где-то там обвенчаемся — почему нет? То есть, у меня нет такого: никогда и ни за что! Просто в данный момент я об этом не думаю. Свадьбу ведь нужно планировать. А любой план убивает праздник.

— **Ваш избранник имеет отношение к актерской профессии?**

— А вот не скажу. (Смеется.) Я вообще зареклась говорить про личную жизнь. Мы так с Денисом ее светили, но это по глупости, по юности. Сейчас личную жизнь оберегаем. Поэтому неважно, какая у него профессия, главное — любить.





# Я ВЯЗАЛА НА ЗАКАЗ

**Неплохо, когда хобби приносит хороший доход. Однако придется потратить немало сил, нервов и средств, прежде чем любимое дело начнет давать дивиденды.**

**С** ужасом вспоминаю уроки труда в школе. Там нас буквально заставляли рукодельничать. Из-под палки мы шили, мастерили, готовили, вязали. Удивительно, как после такого во мне еще осталось желание что-то делать своими руками...

### ПОЙМАТЬ ВОДОХВОНЕНИЕ

Осознанно вязать я начала в декрете. Это было моим хобби, способом занять время. Сначала вязала просто бесконечное полотно, отрабатывая навыки, типы вязки, узоры. Позже стала искать интересные мне модели и пробовать их повторить.

Думаю, после родов я бы точно бросила вязать, если бы не обстоятельства. Когда сыну было полгода, у мужа начались проблемы с работой. Зарплату задерживали, заказов было мало. Пришлось мне доставать с полки свои клубки и спицы и вспоминать былое.

Не буду кривить душой: сначала не получалось ровным счетом ничего! Вязала я медленно, часто допускала ошибки, а главное - никто не хотел покупать мои изделия! Выставляла я их в социальных сетях, но отклика практически не было. Я почти уже опустила руки, пока подруга не показала сайт в Интернете, где она обычно покупает вязаные вещи. Я сравнила его со своей самостоятельностью и все поняла: я не с того начала!

Оставив на время идею обогащения, я просто решила связать несколько красивых вещей, которые у меня получаются лучше всего. Не покупилась и приобрела хорошую пряжу интересных цветов - вышел прекрасный комплект из шапки,

шарфа и варежек. Потом еще один - уже детский.

Разложив на кровати работы, я посмотрела на них и поняла, что сама ими любуюсь. Да, пожалуй, теперь можно было подумать и о продаже.

### СКРОМНОСТЬ КАК ПОРОК

Чтобы вязаное изделие захотелось купить, оно должно не просто хорошо выглядеть. Оно обязано прекрасно смотреться на фотографии, иначе покупатель просто не захочет его примерить вживую. Фотограф из меня оказался никакой, зато муж проявил немалый интерес к этому делу. У него был старый фотоаппарат, на который мы сделали первые несколько кадров. Супруг уговорил, чтобы несколько изделий были сфотографированы на мне.

Когда мы выложили фото в Интернет, тут же посыпались вопросы: «Ты вяжешь? А что у тебя есть?» Некоторые, то ли в шутку, то ли всерьез, попросили подарить им пару вещичек. Сначала я возмутилась, а потом подумала, что это может стать неплохой рекламой. К счастью, как раз приближалась зима, и я с радостью подарила несколько вещей подругам. Они взамен пообещали меня рекомендовать. И свое слово сдержали - через некоторое время я нашла еще несколько покупателей.

Я знала, что эти люди - знакомые

**Когда я выложила фото в Интернет, посыпались вопросы от знакомых. Некоторые просили подарить им пару вещичек. Сначала я даже возмутилась.**

моих знакомых. И пусть я не общалась с ними лично, но продавать им вещи дорого не могла. Вскоре с таким подходом я стала терпеть убытки. Муж ругался, говоря, что я себя не ценю. А я вообще плохо представляла, сколько могу просить за свое творчество...

### ВОПРОС - В ЦЕНЕ

Посещение сайтов других рукодельниц, где они продавали свои вещи, отрезвило. Их работы стоили в два, а то и в три раза больше моих! Я решила ознакомиться с рынком. В конце концов, права ли я, что так занижаю стоимость? Оказалось, нет. Более того, когда я сделала цену адекватной, выяснилось, что клиенты готовы столько платить. Устанавливая ценовой порог, я исходила из стоимости материалов, сложности работы и времени, которое я на нее потратила.

Надолго запомню тот день, когда одна из покупательниц написала мне: «Маргарита, а вы можете связать мне платье на заказ?» До этого я продавала исключительно готовые вещи. Я согласилась, хоть и жутко боялась провала. Оказалось, зря - платье вышло замечательным!

### НЕ ГНАТЬСЯ ЗА ДЕНЬГАМИ

Сейчас я продаю свои вещи на тематических сайтах мастериц, в собственной группе в социальной сети.

За все время у меня был лишь один негативный опыт общения с клиенткой. Она заказала у меня шарф-снуд, а я по глупости не попросила предоплату. В итоге изделие было связано, но девушка от него отказалась. Заявила, что оно плохо получилось, но на самом деле шарфик был очаровательным. Кстати, он довольно быстро нашел другую хозяйку.

Вязание - это всегда работа на дому. Поэтому здесь очень важно четко выделять себе время для нее. Меня обычно контролирует муж. Если видит, что я засиделась дольше положенного, то подходит, забирает спицы из рук и говорит: «Отдыхай!»

До недавнего времени я вязала исключительно вручную, но на очередной день рождения супруг подарил мне вязальную машинку. Долго я не могла к ней приноровиться, но потом поняла, что вещи получаются действительно иными. Да и времени на работу стало уходить меньше.

Могу посоветовать всем рукодельницам, которые мечтают получать от своего хобби прибыль: не гонитесь за деньгами! На первом месте должны стоять интерес и любовь к делу, которым вы занимаетесь. Тогда и вещи будут получаться хорошими, и заработок появится!

**Маргарита АСТРОМЯН.**

**Кто бы что ни говорил,  
а все-таки можно заболеть  
от злости. И лечить тогда нужно  
не только тело, но и душу.  
Лучшее лекарство  
в таком случае - добро!**

У меня замечательные соседи, мы хорошо общаемся. На одной лестничной площадке со мной живет Нина Павловна, вдова, интеллигентная женщина, преподает в университете философию. До недавних пор жили они вдвоем с сыном. Валера - аспирант, симпатичный и очень умный парень, мать привыкла им гордиться, и не без основания. И вот однажды Валера привел в дом девушку и представил матери как свою невесту. Нина Павловна пришла в ярость, но виду не подала. Приняла потенциальную невестку любезно, накрыла стол к чаю, угощала девушку и расспрашивала о семье. Оказалось, что Маша родом из провинции, родилась и выросла в маленьком захолустном городке, который и на карте трудно отыскать. Родители ее простые люди - мама работает на почте, папа столлярничает в небольшой строительной фирме. Не о такой невестке мечтала Нина Павловна. Она всегда думала, что ее сын выберет жену из «равных», что это будет девушка из интеллигентной или, по крайней мере, хорошо обеспеченной столичной семьи. А Маша никак не вписывалась в ее понятие достойной партии: «Ей только прописка нужна, все они такие - хищницы из провинции». Почему я так хорошо знаю все подробности? Да потому, что мы с Ниной Павловной давно приятельницы и частенько забегаем друг к другу на чашку кофе с пирожными. Я видела эту Машу, встречала в подъезде, и мне показалось, что она очень милая и бесхитростная девушка, но переубедить соседку было невозможно, да я и не особенно старалась. Нельзя же лезть в чужую семью.

В общем, у моей соседки получилось отвадить «хищницу», и Маша больше не появлялась в нашем доме. Все это время Нина Павловна нервничала и злилась, даже похудела и стала выглядеть больной. Я работаю в больнице, поэтому чуть ли не силой повела ее на прием к врачу. Быстро сделали обследование, сдали анализы, и мои опасения подтвердились - у Нины Павловны обнаружилось тяжелое заболевание. Ей предстояло долгое лечение, я искренне сочувствовала приятельнице и старалась приободрить ее, как могла.

Прошло недели три. Нина Павловна сидела в коридоре больницы, ожидая своего врача, и вдруг уви-



## ДОБРО ИСЦЕЛЯЕТ!

дела Машу. Девушка была в подавленном состоянии, с глазами, опухшими от слез. Неужели тоже заболела? Нина Павловна почувствовала к ней жалость, ведь и сама была больна, поэтому знала, как важны человеку поддержка и сочувствие. Она подошла к Маше и пригласила ее выпить по чашке чая в местном кафе-терии.

Сначала разговор не клеился, Маша не спешила делиться своими проблемами с несостоявшейся свекровью. Наверняка чувствовала себя обиженной. Но потом вдруг не выдержала, расплакалась и рассказала, что пришла в больницу, чтобы сделать аборт. Сроки уже поджимали, она тянула с этим решением до последнего момента, потому, что не хотела избавляться от ребенка. Но все же решилась, так как другого выхода не видела. Жила она в студенческом общежитии, до окончания института оставался всего год, какой уж тут ребенок! Да и боялась она рожать без мужа, родители не поймут, вся родня осудит. Нина Павловна за сердце схватилась - она ведь едва не погубила собственного внука или внуку! Сразу забыла, что считала Машу неподходящей партией для сына, даже хищницей. Все это сейчас казалось мелким и несущественным, главное - ребенок. Нина Павловна не пустила Машу на аборт. Взяла ее за руку, повинилась в том, что разлучила ее с сыном,

попросила прощения.

Вскоре сыграли свадьбу. Валера с Машей - очень красивая пара, оба молодые и такие счастливые! Нина Павловна хлопотала без устали, обустроивая жизнь молодых. Сделала ремонт в их комнате, купила кроватку и коляску. Она ходила с Машей на прием к гинекологу, помогала подготовиться к родам. В то же время моя соседка каждый день проживала, как последний, старалась успеть как можно больше, пока есть силы. Казалось, она забыла про свою болезнь, мне приходилось напоминать ей о процедурах в больнице и лекарствах. «Вот Маша родит, тогда и о себе подумаю», - так она говорила. Впрочем, я видела, что выглядит она неплохо. Наверное, приятные заботы и ожидание малыша благотворно повлияли на состояние ее здоровья. А когда родился Костик, Нина Павловна словно расцвела. Помолодела, посвежела, без устали нянчила ненаглядного внука, души в нем не чаяла. Через полгода снова провели медицинское обследование, и результаты поразили даже опытных врачей - болезнь начала отступать.

Сейчас Костику уже четыре года, прекрасный мальчуган, смывленный и очень добрый, радость и гордость родителей. А уж для Нины Павловны этот ребенок - смысл жизни. Она давно ушла с работы, занимается воспитанием внука. Я каждый день вижу их на детской площадке, наблюдаю их игры и тихо радуюсь. Похоже, я стала свидетелем настоящего чуда!

**Сын привел в дом девушку и представил как свою невесту. Нина Павловна пришла в ярость: «Ей только прописка нужна, все они такие - хищницы из провинции!»**

Антонина Григорьева.

## История любви



# АЛЕКСАНДР ГРИБОЕДОВ И НИНА ЧАВЧАВАДЗЕ

**Несколько ярких, как пламя огня, мгновений счастья порой могут перевесить спокойно прожитые годы. Любовь 33-летнего известного русского поэта и 15-летней грузинской аристократки продлилась считанные месяцы, но память о ней «черная роза Тифлиса», как прозвали не снимающую траурного платья вдову, хранила всю жизнь.**

**П**осле гибели мужа Нина воздвигла памятник Александру Грибоедову на горе Мтацминда — пьедестал из черного мрамора и изваяние плачущей вдовы, охватившей руками крест, с надписью: «Ум и дела твои бессмертны в памяти русской, но для чего пережила тебя любовь моя?»

Говорят, поэт Александр Сергеевич Пушкин посетил еще свежую могилу Грибоедова и преклонил пред ней колени, а когда встал, на его глазах блеснули слезы. Не о такой ли вечной любви мечтает каждый мужчина! Неудивительно, что Нина Чавчавадзе вошла в историю как символ верности, свидетельство того, что великая любовь никогда не умирает...

### КАК ПО КНИГЕ

Воистину, написанное на бумаге очень часто претворяется в жизнь. Знал ли поэт Грибоедов, что судьба предоставит ему возможность в полной мере почувствовать то же, что пережил Чацкий, герой его пьесы «Горе от ума», по возвращении домой: «Чуть свет уж на ногах! и я у ваших ног. Ну поцелуйте же, не ждали? говорите!». Разница лишь в том, что в отличие от Чацкого и Софьи, Нина и Александр не

росли вместе. Между ними насчитывалось семнадцать с лишним лет разницы. Грибоедов дружил с отцом Нины, поэтом и общественным деятелем Александром Чавчавадзе. Когда-то Грибоедов учил дочку друга, красивую девочку с карими глазами, игре на фортепиано и вел с ней беседы о литературе. Мог ли тогда господин Сандро, как называла его смышленная ученица, поверить в то, что эта девочка, которая приходит на занятия с куклами, станет его женой?

Но providение, как водится, распорядилось по-своему. В 1828 году Грибоедов, недавно вернувшийся из Персии, провел несколько месяцев в Тифлисе и, конечно, заглянул к давнему другу Чавчавадзе в родовую усадьбу Дадиани. К тому времени он едва ли помнил о дочери друга. К своим тридцати трем годам Грибоедов потихоньку становился завзятым циником. Он весьма едко отзывался о женщинах: «Они чувствуют живо, но не глубоко. Судят остроумно, только без основания и, быстро схватывая подробности, едва ли могут постичь, обнять целое». При этом он нехотя признавал, что есть исключения, но они редки и потому ценны. С таким «исключением» Алек-

сандру и посчастливилось встретиться в тот памятный день в доме Чавчавадзе.

### ЦВЕТОК ЦЕЛОГО МИРА

За то время, что они не виделись, Нина из девочки с куклами превратилась в первую красавицу Тифлиса. Безумно влюбленный в Нину офицер Николай Сенявин писал другу: «Цветок целого мира пленил меня... Ты не знаешь, я так влюблен, что готов пренебречь целым светом, дабы обладать Ангелом!» Высокая стройная девушка с темно-кариими, как у трепетной лани, глазами, очень грациозная — недаром она брала уроки сценического искусства — действительно, напоминала не то ангела, не то бутон цветка, словом, что-то невероятно свежее и прекрасное. Краснея и смущаясь, она вышла поздороваться с другом отца, к которому, кажется, питала симпатию с тех давних пор. Александр просто лишился слов. Он и сам не мог объяснить, что произошло.

Но позже попытался облечь эмоции в речь и в письме к другу признался: «За столом сидел против Нины Чавчавадзе... Все на нее глядел, задумался, сердце забилось... Выйдя из-за стола, я взял ее руку и сказал: «Пойдемте со мной, мне нужно кое-что сказать вам». Она меня послушалась, как и всегда; верно, думала, что я ее усажу за фортепиано: но вышло иначе. Мы вошли в комнату, щеки у меня разгорелись... Не помню, что начал ей говорить, и все живее, живее. Она заплакала, засмеялась, и я поцеловал ее...»

Подготовка к свадьбе велась с ошеломительной скоростью, ведь страсть не может долго ждать. Уже через два месяца влюбленные обвенчались в тифлисском соборе Сиони. Только вот незадача — Александр незадолго до торжества переболел лихорадкой и, все еще чувствуя себя не очень хорошо, случайно уронил обручальное кольцо, надевая его на палец невесте. Плохая примета! — испуганно зашептались гости. Собственно, в этот раз примета, как ни печально, сработала. И все же сначала, как и у всех молодоженов, первые дни супружества протекали очень счастливо.

### ПЕЧАЛЬНОЕ ПРОРОЧЕСТВО

«Кто никогда не любил и не подчинялся влиянию женщин, тот никогда не производил и не произведет ничего великого, потому что сам мал душою...» — женившись на Ангеле, Александр заговорил о женщинах иначе. Казалось, вся его система ценностей перевернулась с ног на голову. После венчания мо-

лодые отправились в имение князя Чавчавадзе в Цинандали. Там Александр принял решение отправиться на службу в Персию. Нина отказалась оставаться дома и заявила, что поедет вместе с мужем. Как-то перед отъездом супруги гуляли по окрестностям усадьбы, и Грибоедов вдруг сказал жене, показывая на гору Мтацминду: «Если что случится со мной, похорони останки мои вот здесь».

Нина в ответ воскликнула: «О нет, мой Александр, мы будем жить вечно... любовь наша не померкнет, как не померкнет твой поэтический дар». Таким образом оба супруга словно напороочили себе будущее.

### ОДИНОКИЕ ДНИ

Увы, «медовые дни», даже не месяц, пролетели слишком быстро, и вскоре чета Грибоедовых двинулась в путь. Сейчас невозможно представить, каким тяжелым оказалось это путешествие для совсем еще юной девушки, которая, как позже выяснилось, находится в «деликатном положении». Супруги ехали с большой свитой, ночевали в шатрах на вершинах гор, где царил ужасный холод, а горный ветер пронизывал до костей. Нина из любви к мужу стойко выдерживала все невзгоды. Так, Грибоедов писал друзьям: «Нинуша, моя жена, не жалуется, всем довольна...» Можно только представить, какой ценой далось молодой жене это «довольство».

В свою очередь современники Грибоедова отмечали: «Сделавшись обладателем женщины, блиставшей столько же красотой, сколько и душевными качествами,

Грибоедов имел полное право осознавать свое блаженство и гордиться счастьем, которое — увы! — было так скоротечно, так мимолетно». Не желая подвергать жену опасностям, которые могли возникнуть в ходе сложных переговоров, Александр оставил Нину в своей резиденции в Тавризе, а сам отправился в Тегеран на представление шаху. Жизнь Нины, и без того непростая, теперь стала еще труднее. Ей запрещалось выходить за ворота резиденции, не с кем даже было перемолвиться словом. К тому же, она тяжело переносила беременность и — еще тяжелее — отсутствие обожаемого мужа. Ежедневно супруги обменивались нежными письмами. «Бесценный друг мой! Только теперь я истинно чувствую, что значит любить», — писал Александр. Тоскуя по молодой супруге, он заказал изящную чернильницу и сделал на ней гравировку на французском языке: «Пиши мне чаще, мой ангел Ниноби».

### СТРАШНАЯ ВЕСТЬ

Между тем Грибоедову приходилось тоже нелегко. Обстановка в Персии была угрожающей, а российские власти, не понимая или не желая понимать сложность ситуации, требовали держаться как можно тверже и категорически не идти на уступки. За Александром закрепилась плохая слава, его даже прозвали «сахтир», что означало «жестокое сердце». Такое прозвище не предвещало ничего хорошего.

«Через восемь дней я рассчитываю покинуть столицу» — так писал Александр в последнем письме. Но этой надежде не суждено было

сбыться. Через несколько дней в Тегеране вспыхнул бунт, и бесчинствующая толпа захватила дом русской миссии. Русского посла и его свиту просто растерзали. Грибоедов погиб героически, с саблей в руке, но персы постарались максимально надругаться над врагом. Несколько дней тело поэта таскали по улицам, а потом сбросили в общую яму.

Страшную весть скрывали от беременной Нины, как могли. Супруга Грибоедова долго отказывалась ехать в Тифлис, все ждала убедить ее, что Александр серьезно болен и пока лучше уехать на родину. Однако в пути Нина случайно подслушала разговор, из которого и узнала о трагедии. Эта новость вызвала трагические преждевременные роды. «Мое бедное дитя прожило только час и уже соединилось со своим несчастным отцом в том мире, где, я надеюсь, найдут место и его добродетели, и все его жестокие страдания», — писала Нина друзьям о сыне, которого успела окрестить Александром в честь любимого мужа.

### ВМЕСТЕ НАВЕКИ

С того дня как Нина узнала о смерти мужа, она ни разу не сняла траур. Она тратила огромные суммы на благотворительность, помогала всем, кому требовалась помощь, и прозвизжала Ангел, которым ее когда-то окрестил несчастный влюбленный, теперь повсюду следовало за ней. Она по-прежнему была прекрасна, и предложения руки и сердца сыпались со всех сторон. Но напрасно. Нина видела перед собой лишь одного мужчину, и его образ, пусть постепенно меркнущий в памяти, не мог затмить ни один из живущих на этой земле.

Умирая от холеры в возрасте сорока шести лет, Нина скажет с улыбкой кому-то невидимому: «Что только не перенесла твоя бедная Нина с той поры, как ты ушел. Мы скоро свидимся, свидимся... и я расскажу тебе обо всем. И мы уже навеки будем вместе, вместе...» С ее последним вздохом их вечная любовь переместилась в другое измерение, став символом для всех влюбленных.

А за гибель русского посланника, по преданию, персидский шах принес России официальные извинения и преподнес императору один из самых известных в мире драгоценных камней — алмаз «Шах». Цена крови и цена любви — было ли это на самом деле или это просто красивая легенда, историки спорят до сих пор. Но прозрачные отблески алмазных граней очень напоминают слезы.



Могилы Александра Грибоедова и Нины Чавчавадзе в городском пантеоне Тбилиси

## ОБЪЯВЛЕНЫ ЛАУРЕАТЫ «ОСКАРА»

В Лос-Анджелесе прошла церемония вручения премии «Оскар».

Ведущим церемонии второй раз подряд стал комик Джимми Киммел. Он начал церемонию с шуток про конфуз, произошедший в прошлом году, когда актеры, объявившие лауреатов премии за «Лучший фильм», перепутали конверты.

В главной номинации «Лучший фильм» победу одержала картина «Форма воды». Лучшим режиссером стал Гильермо дель Торо за эту же ленту.

Награду за лучшую женскую роль второго плана получила Эллисон Дженни за фильм «Тоня против всех». Приз в категории «Лучший актер второго плана» взял Сэм Рокуэлл за участие в



картине «Три билборда на границе Эббинга, Миссури».

Премия за лучший адаптированный сценарий досталась Джеймсу Айвори («Зови меня своим именем»),

за оригинальный — Джордану Пилу («Прочь»).

Лучшей актрисой стала Фрэнсис Макдормэнд за работу в ленте «Три билборда на границе Эббинга, Миссури». В номинации

«Лучший актер» победил Гэри Олдмен за роль в фильме «Темные времена».

«Оскар» как лучший документальный фильм получил американский проект «Икар», посвященный допинговому скандалу в России. В номинации «Лучший фильм на иностранном языке» «Оскар» достался ленте «Фантастическая женщина» Себастьяна Лелио (Чили).

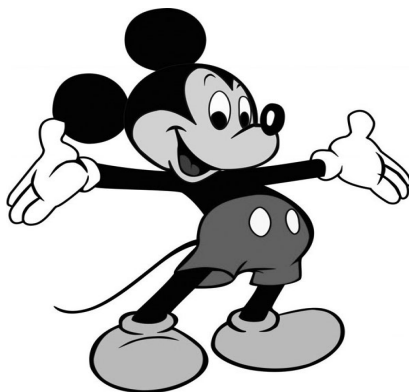
Премии Американской академии кинематографических искусств и наук, с 1940-х годов известную как «Оскар», учредили в 1929 году и традиционно вручают деятелям киноискусства за их вклад в создание фильмов. Церемония награждения проводится ежегодно в Лос-Анджелесе.

## МИККИ МАУСУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 90 ЛЕТ

На следующей неделе стартуют торжественные мероприятия, посвященные празднованию 90-летия Микки Мауса — главного символа компании Disney по всему миру с момента его дебюта на большом экране в мультфильме «Пароходик Вилли», вышедшем 18 ноября 1928 года.

Согласно пресс-службе Disney, празднования начнутся 7 марта с модного показа коллекции The Happiest Show on Earth, вдохновленной Микки и созданный основателями компании Opening Ceremony Кэрол Лим и Умберто Леоном. Для бренда это шоу станет ключевым для сезона «Весна 2018» и завершит серию показов весенней коллекции Opening Ceremony по всему миру. Часть совместной коллекции будет доступна для покупки сразу после показа на сайтах shop Disney.com, Opening Ceremony.com, а также в магазинах Opening Ceremony. Остальные вещи из коллаборации поступят в продажу в ноябре. На показе также появится и Минни Маус, которая недавно получила собственную звезду на Аллее Славы в Голливуде.

Коллаборация Disney и Opening Ceremony станет первой в серии модных коллекций под общим названием Mickey the True Original, посвященных знаменитому мышонку. Кампания будет реализована через сотрудничество с различными модными брендами, а также с помощью информационных материалов и событий, отмечающих роль Микки в прошлом, настоящем и будущем. В частности, этой осенью канал ABC запустит специальную программу с участием звездных гостей, музыкальными выступлениями и т.д., а канал Disney впервые покажет пятый сезон короткометражного анимационного сериала, посвященного Микки. Таким образом, всего зрителям будут доступны более 90 серий. Также на канале будет показан специальный семиминутный выпуск, созданный



ко дню рождения героя. В парках Disney по всему миру появится эксклюзивная коллекция товаров, а также специальные места для фото, посвященные 90-летию Микки.

В конце 2018 – начале 2019 года по всему миру в парках Disney в честь Микки и Минни Маус пройдет торжество World's Biggest Mouse Party. Впервые с 1981 года Микки вновь станет ведущим ледового шоу Disney on Ice с программой предварительных выступлений в США, Европе, на Ближнем Востоке, в Африке и Латинской Америке. В рамках шоу будет представлена новая программа Mickey's Special Celebration, посвященная самым ярким событиям из жизни Микки Мауса. Шоу-программу можно будет увидеть с июля 2018 по август 2019 года на территории всего Азиатско-Тихоокеанского региона. Первой страной, где состоится шоу, будет Япония.


Во Франции 38 художественных школ и школ дизайна примут участие в уникальном конкурсе Mickey Is Art, в ходе которого студенты создадут работы, посвященные Микки, в любимом художественном направлении. Выставка проектов-победителей пройдет летом текуще-

го года на 12 главных вокзалах Франции. В сентябре арт-объекты будут также выставлены на продажу в Galerie Glynat в Париже. В магазинах Disney Store можно будет найти коллекцию товаров Mickey Mouse Memories, которая была впервые запущена в январе 2018 года. Всего в эксклюзивной коллекции представлено 12 предметов, в том числе мягкие игрушки, кружки и значки, вдохновленные юбилеем. Подразделение Disney, отвечающее за издательскую деятельность компании, представит более 30 новинок по всему миру: книги, товары для творчества и комиксы.

Специально к 90-летию Микки Мауса аниматор Disney Марк Хенн нарисует официальный портрет известного мышонка. Портрет будет создан в стиле рисунков диснеевского художника-аниматора Джона Хенча, автора пяти официальных портретов Микки. Марк Хенн отвечал за создание анимации Микки Мауса для фильма «Рождественская история Микки» и в настоящее время работает над «Ральфом против интернета». Новый портрет будет впервые представлен на обложке осеннего выпуска журнала Disney twenty-three, ежеквартального издания официального фан-клуба D23. В ноябре этого года D23 представит Destination D: Celebrating Mickey Mouse, двухдневное мероприятие в Walt Disney World Resort, в рамках которого пройдут панельные дискуссии и презентации. В 2018 году ежегодная награда D23 Gold Member будет состоять из 23 подарков с изображением Микки Мауса: в том числе, подлинных репродукций таких памятных вещей, как страницы сценария «Пароходика Вилли» и миниатюра целлулоидной заготовки кадра мультфильма «Парад номинантов».

Любой желающий может присоединиться к поздравлению Микки Мауса с Днём рождения в социальных сетях, используя специальный хэштег #Mickey90.

# Ваш любимый сканворд

					Бытов. обслуживание	2 луча (геом.)	Механ. муз. INSTR-T	Исполняют все	Дорога вдоль фронта		
Правос. положение	Знак препинания	Гастроли	Скребок художника								
		Самолет	Меч скифов	Смотри в...		Жир (стар.)	Ветер				
Город в Пермск. обл.	Много (прост.)					Брачный период					
			"Маугли", пантера								
Мал. пирожок	 <p>Птица</p>						Тартар				
				"...де Бержерак"	...хау	...жалоб					
				Животный мир	Харчевня	У верблюда	"Меган"	Опять	...симметрии		
				Надзор	Край диска Солнца	Звезда, Малая Медвед.	...на ухо		Ива	Якутск, река	
					Гостиница						
	Церк. проклятие	Попугай	Артиллерист	Нимб, ореол		Артистка	Заговор (устар.)				
				Камыш	Офиц. лист						
Цыпленок...	Труд					Предводитель	"Слово" вороны				
			Областной центр			Приют	...Газманов				
Архар	Рыбный суп	"Иван Сусанин"				Кремль, Псков					
			Богиня, М. Азия	Признак, свойство							
Спринтер	Неосуш. мечта					Упрям. животное					
Вулкан в Турции				Промысловая рыба							



**Мокрые ладони, мурашки по спине, сухость во рту – симптомы страха знакомы, наверное, всем. Что это за состояние такое?**

## СТРАШНО ИНТЕРЕСНО

**Актер Тоби Магуайр, по слухам, очень не любит пауков и страдает от арахнофобии. Но роль великого Спайдермена он, тем не менее, сыграл. Каждый из нас может быть супергероем, если научится жить и даже дружить со своими страхами, детскими и взрослыми. Вот и попробуем!**

**Н**ападают - беги, слышишь шорох - прячься, увидел что-то странное или угрожающее - обойди стороной. Страх - эмоция древняя и очень понятная. Он спасал наших предков от опасностей. То же тревожное вздрагивание, например, - не что иное, как способ привести мышцы в тонус. Вдруг придется защищаться или улепетывать?

### СИЛА ДЕЙСТВИЯ

Существует множество классификаций страха по способу возникновения (например, природные, социальные и внутренние), по градации и проявлению. Испуг - это рефлекторная реакция на опасность. Идешь себе спокойно по городу - и вдруг как из-под земли вырастает огнедышащий дракон, человек в черном и налоговый инспектор.

Паника - интенсивный и абсолютно безотчетный страх, вызывающий ряд симптомов. Человек в этом состоянии действует нелогично, часто еще сильнее все усугубляя. Например, во время пожара может возникнуть, так называемая, коллективная паника, и люди, вместо того, чтобы организованно покинуть помещение, бросаются к выходу, сбивая и затаптывая друг друга.

Ужас характеризуется полной

подавленностью и пассивностью - человек даже не пытается спастись или что-то изменить, он буквально цепенеет.

С развитием цивилизации эволюционировали и наши страхи. Мы по-прежнему пугаемся темноты и змей, но ничуть не меньше, а то и больше - неудач, близости и потери контроля. Боимся стареть и менять свою жизнь. В этом случае и защита, и бегство проявляются не внешне, а внутренне. Но точно так же мешают жить и двигаться вперед.

Влияют на развитие страхов и изменения в обществе. Например, сейчас, когда религиозные заветы перестали восприниматься людьми буквально, страх смерти стал намного сильнее. Если не верить в загробное существование, сложно принять неизбежность ухода из жизни.

Активно насаждаемая мысль о том, что можно добиться чего угодно, если постараться, способствует страху неуспешности. А благодаря соцсетям появилась селфи-фобия - боязнь, что селфи получится недостаточно интересным и соберет мало лайков.

### БЕЗ НЕГО ЛУЧШЕ

Когда мы говорим о борьбе со страхами, то имеем в виду те, которые по-настоящему портят нам жизнь. Бояться ехать на красный

свет - нормально и полезно. Холодеть при мысли о публичном выступлении, будь то даже тост на свадьбе, - вредно и неудобно. Как справиться с противным ощущением?

### ВОТ И УМНИЦА

Большая часть страхов связана с низкой самооценкой. Если мы не верим в себя, то не готовы противостоять враждебности окружающего мира. Поэтому любая проблема кажется нерешаемой. Когда самооценка нормализуется, большинство навязчивых страхов уходят сами. О том, как начать себя уважать, мы написали в этом номере в рубрике «Психология».

### ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Иногда мешает не столько страх, сколько физические симптомы - мы начинаем задыхаться, сердце колотится. Как не потерять контроль над ситуацией? Сделать ее привычной. Психологи рекомендуют упражнение под названием «гипервентиляция». Попробуйте быстро и глубоко дышать какое-то время, точь-в-точь как при испуге. Вскоре появятся и другие симптомы - сердцебиение и головокружение. Неприятно, но ничего опасного нет. Стоит наладить дыхание - и становится легче. После нескольких тренировок страх, как ни парадоксально звучит, перестанет вас пугать.

### ЗАДАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ

Справиться со страхами иногда помогают следующие вопросы: чего я боюсь? Какова вероятность, что это случится? Могу ли я с уверенностью сказать, что все будет



**40% людей боятся болезни детей и других близких людей. 27% - войны. Бедность и нищета пугают 22%.**



именно так? Если нет, насколько стоит переживать из-за того, что, скорее всего, не произойдет?

### ТОЧКА ОПОРЫ

Побороть накотивший страх поможет такой способ: прислонитесь к стене или шкафу и представьте, что вы в приятном и безопасном месте. Мысленно наберитесь там сил и возвращайтесь в реальность, вы готовы к бою.

### МЕЛОЧИ В ЖИЗНИ

Иногда отвлечься на какую-то ерунду достаточно для того, чтобы страх испарился. Можно вытереть пыль, переложить бумаги, пересчитать мелочь в кошельке или пожонглировать мандаринами. Главное - сконцентрироваться на своем за-

нятии. И не думать о том, что денег мало, на новые мандарины не хватит, а пыль вызовет приступ аллергии.

### КАКОЙ АБСУРД

Иногда полезно раскрутить пугающую ситуацию и довести ее до комичной крайности. Страшно выступать на публике, потому что будут смеяться? Конечно, прямо-таки хотать в голос, иногда повизгивая. И помидорами закидают (у них с собой!), и в Сеть выложат. И вскоре под окнами у вас будет стоять толпа красных от злости (и томатной пасты) хейтеров. В какой-то момент станет очевидно, что реальность не так уж ужасна, а собственный смех поможет расслабиться, выйти к людям и сделать отличный доклад.

## ТОЛЬКО ПОСМОТРИТЕ

**Страхи есть почти у всех, так зачем же люди дополнительно нагружают себя фильмами ужасов? В некоторых случаях жуткие сцены могут быть даже терапевтичны. Дело в том, что режиссеры используют типичные страхи - темнота, резкий звук, опасный незнакомец, чудовище. Но, при этом, кошмары происходят на экране, пока мы спокойно сидим под пледом и жуем попкорн. Мы в безопасности, а значит, боимся уже немного меньше. Правда, если в вашей жизни действительно была встреча с акулой или маньяком, лучше не смотреть на них в кино, иначе страх усугубится.**



**Жизнь парадоксальна! И дело не в том, что она однозначно прекрасна или столь же однозначно ужасна. Нет, она разная. Все не просто относительно. Все, это - зеркальные параллели с различными наслоениями мыслей, слов и действий, которые иногда бывают ужасно нелогичны вначале, а потом вдруг появляется очень даже непогрешимая логика. Чтение философских книг способно запутать настолько, что в конце концов предпочитаешь жить так, как живется.**

## Выбираю ли я?

том, что умрет в этот день и час, каким-то образом избежит смерти, значит, его линия судьбы изменится. У него родятся дети, которых не должно было быть, он будет встречаться с людьми, которых не должен был знать, и тем самым косвенно, но все же повлияет на судьбы других людей. И не это ли хаос?

Если же отрицать хаос как явление, не способное существовать во Вселенной, созданной совершенным Высшим Разумом, значит, судьбу изменить нельзя. И все predeterminedное сбудется в положенный срок. А любое вмешательство извне не есть вмешательство. Оно тоже predeterminedно.

А если все-таки отбросить мысли о судьбе и ухватиться за утверждение, что человек сам творец своей судьбы, конечно, все как бы понятнее, приземленнее и есть желание верить в свои силы.

Я начала со слова «парадокс» именно потому, что данное письмо у хотела посвятить отнюдь не философии. Так получилось, вернее, написало.

А проблема моя не в том, какой именно философской концепции придерживаться. Просто я

все чаще стала задумываться о влиянии судьбы после того, как «просмотрела» кадры своей жизни. Все как по полочкам кто-то разложил. В периоды кризиса я думала, как жизнь ко мне несправедлива, но теперь понимаю, что те кризисы сыграли немалую роль в становлении моей личности.

Но и это не самое главное. Я живу с женатым мужчиной. Люблю его. Не хочу потерять, но не стремлюсь к тому, чтобы он бросил семью. Когда вспоминаю, как мы с Леваном встретились, понимаю, что так должно было быть.

Возможно, в моих руках моя судьба и от моего желания зависит, жить мне так дальше или нет. Но откуда нам в голову приходят желания? Может, они тоже нам не принадлежат? К тому же, не любое желание обязано вознаграждаться воплощением.

Что бы стало с нами, если бы Гитлер добился того, чего хотел?

А я хотела иметь нормальную, правильную семью с ее обычными хлопотами. Но, как видно, каждому свое. Мой любимый - достаточно обеспеченный человек, чтобы содержать и жену, и меня. Мы обе беременны и ро-

дим практически в одно время. Я не хочу настраивать душу на ревность и саможаление. Да, я никогда не мечтала быть любовницей, и наверно, если бы я и вправду строила свою жизнь только своими руками, то я обрела бы и кольцо на безымянном, и марш Мендельсона под шуршание белоснежного платя с фатой. Но осознавая свое нынешнее положение, я ни о чем не жалею.

И как бы то ни было, но я чувствую, как некая сила или чья-то воля ведет меня по жизни. Ведет не для того, чтобы ограждать от падений. Нет, она знает, какое падение я осилю и когда именно мне следует подняться на ноги. Может быть, это мой ангел-хранитель. Если так, то большое ему спасибо за то, что он рядом. Наверно, каждому из нас не помешало бы прислушаться к своим ощущениям слагаемых собственной жизни. И тогда вопрос существования судьбы или ее отсутствия просто не будет волновать. Грани жизни столь многочисленны, что знать их все нам не надо. Но это не значит, что их нет!

Надежда Ж.

**Н**о тема судьбы не покидает моих размышлений. Если судьба есть, то как это явление или процесс контролируется? И насколько реально вмешательство в уже заранее предписанную цепь событий? Если суждено погибнуть в такой-то день и час, значит, за этим временем душа человека должна пребывать где-то в другом измерении и т.д. Но если человек, узнав о

## Наши дети



### Весна: витамины в розыске!

Не только в марте, но и в апреле витаминов может не хватать уставшему за зиму детскому организму.

Мы привыкли давать детям готовые соки. Но ведь существует много других напитков, гораздо более полезных и питательных! Например, компот из сухофруктов. Конечно, по содержанию витаминов сухофрукты уступают своим свежим собратьям, но даже после испарения воды во время сушки в них остается много полезных веществ.

Варить компоты можно без сахара - просто надо добавить побольше изюма. Другой способ приготовления - не варить, а залить сухофрукты вместе с сушеными ягодами шиповника кипятком и оставить в термосе ночь. Какие сухофрукты выбрать? Сушеные абрикосы богаты железом, бета-каротином и клетчаткой. Их можно есть на

десерт или использовать в компотах, пловах, а также в качестве начинки для пирогов. То же можно сказать и про чернослив с изюмом. Особенно много железа в темных ягодах, а калия - в светлых.

Сушеные яблоки хорошо хранятся, а зимой могут заменить не только свежие фрукты, но и жвачку, если жевать их неразмоченными.

Инжир - богат калием, железом и клетчаткой, к тому же это единственный фрукт с высоким содержанием кальция. Инжир с горячим молоком полезен при кашле, особенно детям.

Финики - самый сладкий сухофрукт, богат калием, полезным для сердца.

Надежда М.

### ЦВЕТНАЯ ТАРЕЛКА

В питании, особенно весной, следует придерживаться правила «цветной тарелки». Нет, речь идет не о цвете посуды, а о ее содержимом!

Кости и зубы малыша будут крепкими, а зрение отличным, если он будет есть зеленые овощи и фрукты, которые так богаты кальцием. Если вы хотите, чтобы сердечко у него было здоровым, а память хорошей, украсьте тарелку ребенка овощами и фруктами красного цвета, бордового или желто-оранжевого.

Чем более яркой будет палитра, тем более разнообразным и сбалансированным окажется питание вашего ребенка.

Гузель Гизатуллина.

### Замороженные, но полезные

На протяжении последних нескольких лет я начинаю задумываться о запасе витаминов уже летом. Часть собранных на даче ягод я замораживаю - так они сохраняют большое количество витаминов. Потом в любое время я могу их разморозить. Детки в восторге от домашних ягод зимой и с радостью ими лакомятся! Периодически у нас на столе появляются клубника, земляника, вишня, смородина, крыжовник.

Замораживаю я и зелень, предварительно промывая ее и нарезая. Потом добавляю в супы, салаты, вторые блюда. Так дети у меня получают дополнительные витамины. Бывает, кладу в морозилку и овощи: помидоры, болгарский перец, цветную капусту, брокколи. Их безопасно использовать для кормления детей, так как я точно знаю, что каждый плод выращен с любовью и не содержит химикатов.

Наталья Боярова.

### О пользе солнечных ванн

Сбалансированного питания и витаминотерапии весной недостаточно. Ребенку необходимо больше двигаться, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом. На ночь можно уже не закрывать форточку. Кроме того, очень полезны солнечные ванны - естественный источник витамина D. Как только солнышко пригреет по-настоящему, проводите больше времени на улице, играйте с малышами в подвижные игры. А в солнечные выходные отправляйтесь всей семьей в парк или на природу.

Марина Йоргис.



## Не могу признаться в любви

Милая «Подруга»! Для меня настоящая проблема признаться в любви или сказать, что я скучаю по человеку. И очень переживаю, ведь люди остаются в неведении, что я к ним испытываю.

Ольга Мартынцева.

**ПОДРУГА:** Вероятно, ваши собственные родители проявляли мало нежности по отношению к вам, вам просто было не у кого учиться этому. Но не переживайте: чувства можно проявлять не только словами или объятиями. Наверняка тем людям, которых вы любите, вы уделяете больше внимания, сочувствия, заботы. К ним вы готовы спешить на помощь, никогда не откажете в просьбе и т.д. Все это посылает им негласный сигнал: я важен, я нужен, я любим. Поверьте, они его прекрасно чувствуют даже без ваших слов и жестов.

Близким людям можно один раз сообщить о своей особенности: открыть сердце, объяснив, что для вас это непросто и вряд ли им придется часто слышать от вас слова любви.

Можно ли как-то работать над собой в этом направлении? Да, но только не идите против собственной природы. Попробуйте начать с легких прикосновений к приятному вам человеку, с простых знаков внимания.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### От чего зависит чувство юмора?

Некоторые люди шутят искрометно, другим же не удастся выдать из себя даже одну шутку. В чем секрет? Несколько веков юмор напрямую связывали с образованием. Считалось, что образованный человек и пошутить сумеет, и приятную беседу завести. Но теперь ясно: речь не в образовании, а в уровне интеллекта.

Ученые выяснили, что лучше всего шутят люди с хорошо развитым творческим мышлением, привыкшие искать нестандартные решения и быстро реагировать в любой ситуации. Интересно, что хорошим чувством юмора также обладают люди, склонные к переживаниям. Они часто рефлексивны, копаются в себе и более восприимчивы к окружающему миру.



Милая «Подруга»! Я с мужчиной в отношениях 4 года, но он не хочет брать ответственность за меня. Мы живем вместе, но бюджет раздельный, замуж меня не зовет, в трудных ситуациях я рассчитываю только на себя. Это бесперспективные отношения?

Виктория К.

**ПОДРУГА:** Не все мужчины охотно берут ответственность за женщину и создают семьи. Другие создают, но все равно остаются как бы в стороне. Причин тому может быть множество. Например, его воспитывала только мама, или он эгоцентрик. Скажу однозначно: ваша ситуация ненормальна. В этих отношениях у вас разные желания и взгляды на будущее.

Самое главное - вашему мужчине комфортно просто жить рядом, получать все привилегии, связанные с этим. А вы, в свою очередь, с подобным положением дел соглашаетесь, иначе бы давно что-нибудь уже предприняли.

Четыре года - внушительный срок. За это время можно понять, готов ли ты идти дальше с человеком по жизни. Если вы хотите сдвинуть ситуацию с мертвой точки, действуйте прямо сейчас. Заведите с возлюбленным разговор о том, что вас не устраивает ваша совместная жизнь. Спросите, что он думает по этому поводу, готов ли что-то менять. Если окажется, что не готов, действуйте радикально - уходите. Не сделаете этого сейчас - ничего не изменится, придется терпеть и дальше. Если вы своему возлюбленному действительно нужны, он вас не отпустит, вернет, из-под земли достанет.

## Муж так мечтал о сыне, но...

Милая «Подруга»! Супруг всегда мечтал о сыне, но УЗИ показало, что у нас будет девочка. Теперь он ходит как в воду опущенный, хоть и говорит, что все нормально. А я боюсь, что дочку он будет любить меньше...

Екатерина Р.

**ПОДРУГА:** Большинство мужчин до рождения детей мечтают о сыновьях. Причем, если спросить их почему, ничего внятного ответить не могут. Их представлениями руководит стереотип; каждый мужчина должен посадить дерево, построить дом, вырастить сына. А если у тебя девочка - то ты вроде как неполноценный.

Все, конечно, понимают, что подобные размышления - чепуха. Да и сами папы, попробовав, что такое быть отцом девочки, уже не представляют себя с другим ребенком на руках. Дайте своему

мужу время, чтобы свыкнуться с мыслью о дочери. Пусть он переживет свой внутренний кризис. Затем день за днем приобщайте его к рождению ребенка. Пусть он вместе с вами покупает кроватку, коляску, одежду малышке. Называйте своего ребенка в животике принцессой, а ее отца не иначе как рыцарем и героем, который будет эту принцессу защищать.

Поверьте, ваш муж в глубине души очень рад будущему малышу. И какого он будет пола - дело второстепенное.



# КАК ПРОЙТИ ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК

**Вы устроились на новую работу - и это отличные новости! Но впереди ждет новая полоса препятствий - испытательный срок.**

**Н**а новом месте работы придется решать несколько задач одновременно: привыкнуть к коллективу, новому начальству и новым обязанностям.

### НАБЛЮДАЙТЕ

Самое лучшее, что вы можете сделать накануне первого рабочего дня, - как следует выспаться и провести приятный вечер в компании близких людей. Это даст вам заряд бодрости, позитива и уверенности в себе. Именно с таким настроением и нужно появиться в офисе. Теперь ваша задача - наблюдать. Скорее всего, основные корпоративные правила были обрисованы еще на этапе собеседования, но многие детали и тонкости внутренней политики придется выяснять самостоятельно.

Чтобы стать в коллективе своим человеком, вы должны приспособиться к тем гласным и негласным правилам, которые здесь приняты. Как сотрудники обращаются друг к другу? Существуют ли межличностные конфликты внутри отдела? Как начальник обращается с подчиненными? К кому идут за помощью сотрудники, когда у них возникают вопросы или проблемы? Как коллеги ходят на обед: дружной компанией отправляются в ближайшую столовую или каждый приносит еду из дома? Собрав нужную информацию о порядках, принятых в новом коллективе, старайтесь не выделяться. Поступайте так, как здесь принято.

Не забывайте, что не только вы наблюдаете за происходящим, но и новые коллеги наблюдают за вами.

Им тоже интересно, что за человек появился в их рядах. В первые же дни к вам наверняка пристанет с разговорами главный офисный сплетник. Постарайтесь уйти от вопросов о личной жизни и перевести разговор на более нейтральные темы. Расскажите, например, о своих интересах и путешествиях.

### НАЛАЖИВАЙТЕ КОНТАКТЫ

Первое время вам не обойтись без помощи более старших и опытных товарищей. Даже если вы досконально знаете свое дело, может оказаться, что на новой работе используются другие программы или формы отчетности. Попросите своего начальника назначить вам ментора - опытного коллегу, к которому можно обратиться, когда возникают вопросы. Пусть шеф официально представит вас друг другу. Постарайтесь наладить хорошие отношения с этим человеком, тогда вам будет гораздо проще освоиться с новыми обязанностями.



**Чтобы чувствовать себя увереннее на новом месте, постарайтесь сразу завести полезные знакомства**

Будьте приветливы и доброжелательны со всеми, но держитесь поближе к тем коллегам, которые обладают реальным опытом, знаниями и авторитетом. Оставшись тет-а-тет, можете набраться смелости и прямо попросить: «Вы один из самых опытных и знающих сотрудников в нашем отделе. Не могли бы вы объяснить...» Большинству людей бывает приятно, когда признают их авторитет и обращаются за советом. Используйте эту маленькую человеческую слабость себе во благо.

При этом не стоит перегибать палку, иначе можно навсегда остаться в роли неопытного новичка. Правильно формулируйте свои вопросы. Если вы начнете со слов «возможно, мой вопрос покажется вам дурацким...», то не сомневайтесь - обязательно покажется. Наиболее компетентно выглядит такая формулировка: сначала вы объясняете суть проблемы, затем предлагаете несколько вариантов решения, пришедших вам на ум, а потом просите помочь выбрать наиболее правильный из них. Даже, если ни один из вариантов не будет оптимальным, все равно вы произведете впечатление думающего, ответственного сотрудника.

### СТАВЬТЕ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ

В первую неделю работы вам стоит обсудить с шефом ваш испытательный срок. Спросите, по каким критериям начальство будет оценивать эффективность вашей работы. Скорее всего, шеф скажет о дисциплине, уровне продаж, умении соблюдать сроки выполнения работы - именно эти показатели и станут вашим маяком на ближайшие два месяца. Но имейте в виду, что начальник будет обращать внимание не только на ваши результаты, но и на ваше умение влиться в коллектив. Поэтому избегайте конфликтов, будьте милы и доброжелательны. Разумеется, во время испытательного срока вы не должны опаздывать и не стоит отпрашиваться с работы пораньше, если речь не идет о вопросе жизни и смерти.

Будьте готовы к тому, что первое время вам придется вкалывать больше, чем вы привыкли. Если для достижения высоких показателей вам нужно поработать дома или остаться в офисе подольше - придется пожертвовать своим личным временем. Однако не стоит хвастаться своей самоотверженностью: «Вчера я сидела на работе до десяти вечера!» Для начальства и коллег это станет сигналом того, что вы не справляетесь со своими обязанностями. Со стороны все должно выглядеть так, будто работа дается вам легко. Вот тогда будет сразу видно - это действительно ценный кадр!

**Ч**удес не бывает, и силой мысли похудеть вам вряд ли удастся. Как же облегчить адаптационный период и ускорить получение нужного вам результата?

## 1. СОСТАВЬТЕ СПИСОК

Сядьте в кресло, возьмите лист бумаги и ручку. Напишите как минимум десять пунктов, каждый из которых представляет собой цель вашего похудения. Они должны быть не глобальными, а вполне конкретными, пусть даже смешными: «Хочу влезть в свои институтские джинсы», «Хочу пойти с девчонками на дискотеку».

## 2. УМЕНЬШИТЕ РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Просто перестаньте класть еду в тарелку на глаз, научитесь измерять размер порций (например, не больше вашего кулака), считать калории. Купите кухонные весы, чтобы правильно взвешивать блюда. Исследования показывают, что те, кто следит за калорийностью блюд, худеют в среднем на 5% от веса в год.

## 3. ПРИДУМАЙТЕ ХОББИ

Психологи говорят, что любимое дело повышает самооценку. А еще занимает свободное время - вам будет некогда жевать пончики. Возможно, вам и не захочется этого делать! Вы будете получать удовольствие не от сладостей, а от своих достижений. Лучше выбрать активный досуг - бальные танцы, бассейн или игра в пинг-понг. Но подойдут и кружок по макраме, курсы фотографии, мастер-классы по кулинарии. Главное, чтобы вы получали удовольствие от этого.

## 4. КУПИТЕ МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ

Необязательно черное - любое, но на размер меньше вашего. И чем вещь будет дороже, тем лучше! Повесьте платье на видное место. Пусть оно ведет вас к заветной цели - рано или поздно вы сбросите вес и наденете его. Только представьте: вы - королева вечера, стройная, красивая, в платье из бутика. Есть к чему стремиться!

## 5. СДЕЛАЙТЕ РЕМОНТ НА КУХНЕ

Психологи рекомендуют всем желающим похудеть покрасить кухню в холодные тона - голубой или зеленый. Они успокаивают мозговые центры, отвечающие за чувство голода. А вот теплые цвета, особенно желтый, оранжевый, красный, наоборот, провоцируют вспышки аппетита. На такой кухне все время хочется что-нибудь пожевать. Если у вас нет финансовой возмож-

# С ЧЕГО НАЧАТЬ ХУДЕТЬ?

## 9 необычных советов

**Фраза: «С понедельника сажусь на диету!» знакома почти каждой женщине. Но начало - самое сложное в любом деле. Вот несколько советов, которые помогут вам выдержать первые дни диеты с минимальными душевными терзаниями.**

ности сделать ремонт, приобретите комплект посуды утоляющих голубых оттенков. Вы сразу заметите, насколько меньше стали есть.

## 6. НАЧНИТЕ ДИЕТУ С СУББОТЫ

Каждый знает, что понедельник - день тяжелый. И выбирать его для такого нелегкого дела, как похудение - не лучшая идея. Начните худеть с выходных, но не планируйте никаких мероприятий. Отведите время сну, активной прогулке, занятиям спортом. Привыкать к новому режиму питания организму намного легче в домашних условиях, когда никто не требует от вас, например, квартальный отчет.

## 7. ВЫСЫПАЙТЕСЬ

На первый взгляд кажется, что проведенное в кровати время мешает похудению. И чем меньше спишь, тем больше двигаешься и, соответственно, худеешь. Но это не так. Гормоны, отвечающие за обмен веществ и чувство голода, вырабатываются именно ночью. Причем важно лечь спать не позднее десяти часов вечера. Для полноценного отдыха женщине необходимо спать восемь часов в сутки.

## 8. ПОСПОРЬТЕ С ПОДРУГОЙ

Практика показывает, что женщины съедают больше обычного в процессе посиделок с подругами - тортик или мороженое в кафе, вторая чашечка кофе со сливками и т.д.

Если у вас есть подруга, которая мечтает похудеть, как и вы, заключайте с ней пари - кто быстрее сбросит лишний вес. Можно отчитываться, скажем, каждую субботу. Так во время встреч в кафе вы будете выбирать низкокалорийные продукты, да и в будни этот спор будет отличной мотивацией.

## 9. НАЛЕГАЙТЕ НА МОРЕПРОДУКТЫ

Известно, что богатые йодом морепродукты помогают организму вырабатывать витамин А. Если этот процесс налажен, то ускоряется обмен веществ, а значит, все потребляемые вами калории сгорят быстрее. Как приятное дополнение - кожа станет гладкой, ногти крепкими, а волосы блестящими. Поэтому не отказывайте себе в удовольствии съесть рыбу на пару или полакомиться креветками.





(Продолжение, начало в 29-52, 1-10)

— Немного помедлив, Питер добавил:

— Я говорю обо всем этом, чтобы показать, кто и как управляет универсамом.

— Продолжайте, — повторил Фаррел, но голос звучал скучающе, и кроме того, он поднял со стола какие-то бумаги и углубился в них.

— В течение последних нескольких лет, — упорно продолжал Питер, — мисс Бенкрофт шаг за шагом поднимается все выше с самых низов и на собственном опыте прекрасно узнает все детали и мелочи, связанные с розничной торговлей. Когда ее повысили и поручили сбыт, она предложила выбросить на рынок товар со специальными этикетками «Бенкрофта» — чрезвычайно доходная идея, которую они должны были осуществить давным-давно. И когда она принести большие прибыли, папочка переводит дочь в отдел по торговле мебелью, крайне убыточный. И вместо того, чтобы признать неудачу, Мередит открывает специальную секцию музейной антикварной мебели, о чем немедленно начинают писать газеты, и приток покупателей в магазин значительно возрастает, поскольку куча зевак с утра до вечера торчит в магазине, чтобы полюбоваться на мебель, взятую напрокат из музеев. И раз они уже все равно пришли, значит, начинают бродить по отделу с обычной мебелью и, естественно, тратят денюжки у «Бенкрофт», вместо того, чтобы отправиться в обычные пригородные мебельные магазины.

Тогда папаша делает ее менеджером по связям с общественностью. Совершенно бессмысленная должность. Обязанности такого рода сводятся к высылке пожертвований в различные благотворительные фонды да организации рождественского карнавала в концертном зале. Только мисс Бенкрофт немедленно принимается выдавать идеи куда поинтереснее, чем обычные показы моделей. Она использует также семейные связи с симфоническим оркестром, оперной труппой, художественными музеями и тому подобное. Например, она уговорила администрацию Чикагского музея изобразительных искусств открыть в мага-

# РАЙ

зине выставку, а во время рождественского сезона балетная труппа ставила в концертном зале «Щелкунчик». Естественно, пресса подняла настоящую бурю, что, в свою очередь, привлекло к «Бенкрофт энд компани» повышенное внимание чикагцев и помогло создать более блестящий имидж магазина. Наплыв покупателей был поистине рекордным, и отец перевел ее в отдел по сбыту одежды известных модельеров. На этот раз она обязана успехом не только своим талантам, но и исключительной внешности. Я видел ее фото в газетах, она не только элегантна, но и ослепительна. Некоторые из европейских модельеров, очевидно, поддались обаянию девушки, особенно когда она самолично посетила их, чтобы уговорить открыть в «Бенкрофт» свои секции. Один из них, Бергдорф Гудмен, не только согласился на ее просьбу, но и заключил договор, по которому обязался продавать свою одежду исключительно в «Бенкрофт» при условии, что сама мисс Бенкрофт будет появляться на публике в его нарядах. Потом он смоделировал для нее целую коллекцию платьев, которые она, конечно, надевала на различных приемы и вечеринки. Публика и пресса просто с ума сошли, а женщины буквально осаждали отдел модной одежды. Прибыли европейских модельеров взлетели до небес, как и прибыли «Бенкрофт», а те, кто до сих пор держался в стороне, отказались от работы с другими магазинами и пришли в «Бенкрофт».

Фаррел окинул его нетерпеливым взглядом поверх отчета, который держал в руках.

— Что вы хотите всем этим доказать?

— Сейчас объясню. Талант к торговле у мисс Бенкрофт в крови, но особенно ее способности проявляются в анализе и перспективном планировании, чем она сейчас и занимается. Ей удалось убедить отца и совет директоров начать программу расширения торговой сети и открыть магазины в других городах. Чтобы финансировать это предприятие, им необходимы сотни миллионов долларов, поэтому они идут обычным путем, берут кредиты в банке, потом выбрасывают часть акций на продажу на Нью-Йоркской фондовой бирже.

— И какая тут разница? — коротко осведомился Фаррел.

— Почти никакой, если бы не два обстоятельства. Они расширяются так быстро, что не успевают выплатить кредиты, а большую часть прибылей используют на открытие новых магазинов. Поэтому у них просто недостаточно наличных, чтобы выдержать неожиданные экономические потрясения. Откровенно говоря, не могу понять, чем они собираются заплатить за участок в Хаустоне. Кроме того, за последнее время произошла целая лавина насильственных захватов, когда одна сеть

магазинов поглощала другую. Если кто-то решит захватить «Бенкрофт», сможет сделать это почти без борьбы. Фирма сама просится в руки. И, — подчеркнул Питер, — думаю, кое-кто это заметил.

Вместо сочувствия, которое рассчитывал увидеть Питер, на лице босса промелькнуло странное выражение, нечто вроде радости или удовлетворенности.

— Это правда?

Питер кивнул, слегка расстроенный непривычной реакцией на столь тревожные новости.

— По-моему, кто-то начал тайно скупать акции «Бенкрофт», чтобы наложить лапу на компанию. Причем, приобретает их малыми пакетами, чтобы не возбуждать подозрений «Бенкрофт энд компани». Уолл-стрит и Комиссия по ценным бумагам и биржам.

Показав на компьютерные мониторы, Питер спросил:

— Можно?

Фаррел кивнул. Питер поднялся и подошел к длинному столу. Первые два компьютера непрерывно выдавали информацию из всех отделений «Интеркорпа», которую Фаррел время от времени просматривал, третий был выключен. Питер нажал кнопку; пальцы забегали по клавиатуре. На дисплее появились буквы: ДАННЫЕ О СОСТОЯНИИ ДЕЛ «БЕНКРОФТ ЭНД КОМПАНИ» ТРГОВЫЙ КОД «B & K».NYSE.

— Взгляните.

Питер показал на колонку цифр.

— Если не считать последних шести месяцев, акции «Бенкрофт» имели стабильную стоимость — десять долларов за акцию. В неделю продавали в среднем сто тысяч акций. Но вот уже полгода стоимость постепенно росла, пока не дошла до двенадцати долларов, а объем продаж значительно увеличился.

Он нажал другую клавишу, и экран потемнел. Молодой человек, хмурясь, обернулся к Фаррелу:

— Это всего лишь предположение, но думаю... какой-то сильный противник пытается приобрести контроль над компанией.

Мэтт встал, положив резкий конец дискуссии:

— Либо это, либо акционеры считают акции «Бенкрофт» выгодным долгосрочным вложением. Так что мы все-таки постараемся приобрести хаустонский участок.

У Питера, понявшего, что его больше не задерживают, не осталось иного выбора, кроме как взять подписанные контракты и выполнять приказанное.

— Мистер Фаррел, — нерешительно пробормотал он, — я никак не могу понять, почему вы посылаете меня в Хаустон вести эти переговоры. Это не входит в мои обязанности...

— Такую сделку не очень трудно заключить, — ободряюще улыбнулся

Мэтт. — И кроме того, это расширит ваш кругозор и поможет набраться опыта. Насколько я припоминаю, вы отчасти именно поэтому хотели работать в «Интеркорпе».

— Да, сэр, — кивнул Питер, едва не раздуваясь от гордости при мысли о том, что наконец-то хозяин доверил ему важное дело.

Но эта гордость тут же потерпела сокрушительный удар, когда Фаррел добавил, глядя в спину идущему к двери Питеру:

— Постарайтесь ничего не испортить, Питер.

— Ни за что, — пролепетал молодой человек, потрясенный невысказанным предостережением, звучавшим в голосе босса.

Том Эндерсон, спокойно простоявший все это время у окна, едва дождался ухода Питера.

— Мэтт, — усмехнулся он, усаживаясь в кресло, — ты насмерть перепугал малыша.

— У этого малыша, — сухо напомнил Мэтт, — коэффициент умственного развития — сто шестьдесят пять, и он уже принес «Интеркорпу» несколько миллионов долларов. Превосходное вложение капитала, не находишь?

— Как и этот участок в Хаустоне?

— Думаю, да.

— Прекрасно, — кивнул Том, садясь и вытягивая ноги. — Поскольку не хотелось бы думать, что ты выбрасываешь на ветер целое состояние лишь затем, чтобы отплатить дамочке из общества, оскорбившей тебя на глазах у репортера.

— С чего это вдруг тебе взбрело в голову? — спросил Мэтт, но в глазах промелькнули искорки язвительного удовлетворения.

— Сам не знаю. Просто случайно прочел в воскресной газете, что какая-то птичка по имени Бенкрофт отшила тебя в опере. Ну а сегодня ты пытаешься перехватить у нее сделку на покупку участка. Лучше объясни, во сколько земля обойдется «Интеркорпу»?

— Вероятно, миллионов двадцать.

— И сколько же мисс Бенкрофт выложит, чтобы ее вернуть?

— Гораздо больше, поверь мне.

— Мэтт, — протянул он с обманчивой небрежностью, — помнишь ту ночь восемь лет назад, когда суд окончательно развел меня и Мэрилин?

Мэтт удивился вопросу, но тут же кивнул. Действительно, в памяти отпечатались та роковая ночь. Через несколько месяцев после того, как Том начал работать на Мэтта, его жена заявила, что любит другого и желает развода. Слишком гордый, чтобы умолять, и слишком раздавленный ужасом случившегося, чтобы бороться, Том собрал вещи и ушел из дома. Но до самого заседания суда он верил, что жена передумает. В тот день Том не вышел на работу и не позвонил, и только в шесть часов вечера Мэтт понял, в чем дело. Том позвонил из полицейского участка, куда его забрали днем за хулиганство в пьяном виде.

— Подробностей описать не могу, — признался Мэтт, — разве только, что мы напились до чертиков.

— Я уже был пьян, — сухо поправил Том, — а ты внес за меня залог, и уж тогда мы оба надрались.

Не сводя глаз с Мэтта, он продолжал:

— Смутно припоминаю, что ты выразил мне соболезнование по случаю несчастной женитьбы тем, что всячески оскорблял некую даму по имени Мередит, бросившую тебя или что-то в этом роде. Только ты называл ее не дамой, а избалованной сучкой. Как раз перед тем как отключиться, мы дружно согласились, что все женщины, имена которых начинаются с «М», никуда не годятся.

— Вижу, что твоя память гораздо лучше моей, — уклончиво буркнул Мэтт, но Том заметил, как челюсти друга едва уловимо сжались при упоминании имени Мередит, и немедленно пришел к верному заключению.

— Значит, — продолжал он с улыбкой, — теперь, когда мы установили, что Мередит, упомянутая той ночью, на самом деле Мередит Бенкрофт, может, расскажешь честно о том, что случилось между вами давным-давно и почему ненависть до сих пор не угасла?

— Нет, — покачал головой Мэтт, — не стоит. — Встав, он подошел к журнальному столику, где были разложены проекты завода в Саутвилле. — Давай лучше обсудим, как идет строительство.

## ГЛАВА 21

На углу у магазина «Бенкрофт» скопились машины. Покупатели, закутанные в пальто, торопились перейти улицу, не обращая внимания на красный свет и низко нагибая головы в напрасной попытке спастись от жгучего ветра, дувшего с озера Мичиган и безнаказанно гулявшего по улицам центральной части города. Клаксоны надрывались, и водители проклинали пешеходов, мешавших движению. Сидя в черном «БМВ», Мередит в окошко наблюдала, как посетители задерживались у витрин универмага и устремлялись внутрь. Внезапное резкое похолодание заставило предусмотрительных людей уже сейчас отправиться за рождественскими покупками, чтобы избежать предпраздничной толчеи.

Через двадцать минут Мередит предстоит делать отчет перед советом директоров о состоянии дел в Хаустоне, и хотя они предварительно, пусть и неохотно одобрили проект, она не могла продолжать без их официального согласия.

Выйдя из лифта, она заметила, что вокруг стола секретарши столпились четверо женщин. Мередит обошла кругом и заглянула через плечо одной из них, ожидая увидеть очередной номер «Глейбо», подобный тому, над которым они вздыхали в прошлом месяце.

— Что там? Еще один разворот с портретом идеального мужчины?

— Все нет, — возразила Филлис, пока остальные поспешно разбежались, и, проводив Мередит в кабинет, весело закатила глаза. — Пэм заказала очередную распечатку своего гороскопа на следующий месяц. Этот обещает истинную любовь, вместе со славой и деньгами.

Смешливо подняв брови, Мередит удивилась:

— А я думала, то же самое говорилось в прошлом гороскопе?

— Совершенно верно. Я сказала, что за эти же пятнадцать долларов могу составить хоть сотню.

Женщины обменялись веселыми, понимающими взглядами, но тут же перешли к делу.

— Через пять минут начинается совещание совета директоров, — напомнила Филлис.

Мередит, кивнув, подняла со стола папку с заметками.

— Архитектурный макет уже отнесли в конференц-зал?

— Да. И я достала проектор для слайдов.

— Ты настоящее золото, — искренне похвалила Мередит и, подхватив папку, направилась к двери.

— Позвони Саму Грину и передай, что я встречу с ним сразу же после совещания. Попроси подготовить предварительный контракт о покупке хаустонского участка. Я хочу начать переговоры с «Торп девелопмент» в конце недели. Если повезет, конечно. Сначала нужно получить одобрение совета.

Филлис взяла трубку телефона и подняла вверх большой палец.

— Сразите их наповал! — пожелала она. Конференц-зал оставался почти таким же, как и пятьдесят лет назад, и в эту эпоху меди, стекла и хрома сохранял свое ностальгическое величие: восточные ковры, изящная лепка на темных панелях стен и английские пейзажи в барочных рамках. Посреди комнаты стоял огромный массивный стол из красного дерева длиной тридцать футов и двадцать стульев с затейливой резьбой и красной бархатной обивкой, расставленных вокруг стола с равными интервалами. В центре стола красовалась огромная вычурная старинная чаша из чистого серебра, полная красных и белых роз. Рядом располагались чайный и кофейный сервизы из северского фарфора с невесомыми чашечками, расписанными позолоченной каймой и крошечными розами и листьями винограда. Тут же стояло несколько запотевших серебряных графинов с ледяной водой.

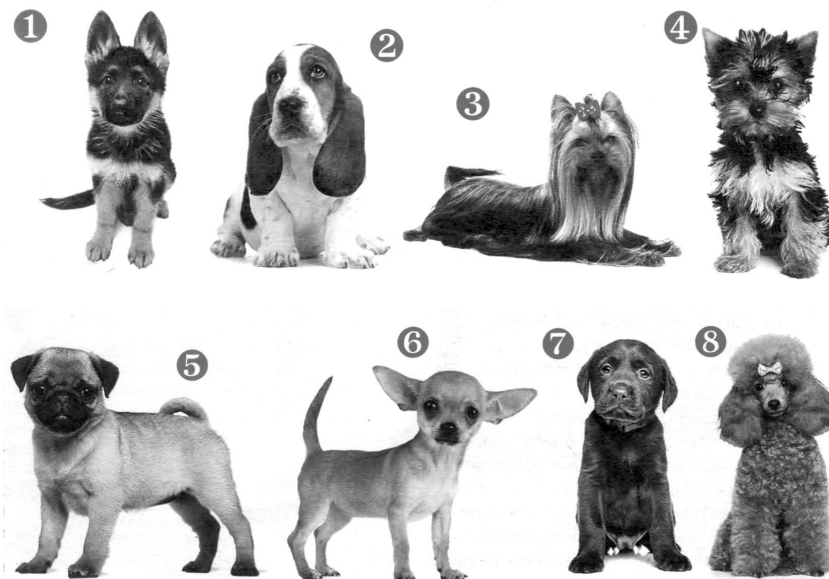
Помещение с тяжелой резной мебелью напоминало тронный зал, чего, как подозревала Мередит, и добивался дед, когда заказывал обстановку полвека назад. Иногда она не могла решить, впечатляюще ли эта комната или попросту уродлива, но каждый раз, переступая порог, она будто переносилась на машине времени на много веков назад. Однако сегодня утром ее мысли были весьма далеки от исторических сравнений.

— Доброе утро, джентльмены, — поздоровалась она с жизнерадостной дежурной улыбкой при виде двенадцати строго одетых мужчин, имеющих власть принять или отвергнуть ее предложение.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**

## Самопознание



# КАКОЙ МУЖЧИНА ВАМ ПОДХОДИТ?

**Веселые, добрые и бесконечно преданные песики - вот настоящее воплощение истинной любви и дружбы! А не подскажут ли они, как найти такого же идеального сердечного друга среди мужчин?**

**Д**олго не раздумывая, выберите из предложенных одного щенка, который вам нравится больше всех, который «зацепил». И - читайте дальше!

### 1. Защитник

Вы ощущаете свою слабость и ищете в избраннике мужество и бесстрашие. Мужчина-защитник будет демонстрировать вам преданность достаточно решительными поступками. Вы можете рассчитывать на его помощь в трудную минуту. Он должен принимать решения, брать на себя ответственность и быть лидером. Повадки льва в прайде довершат образ вашего брутала. Словом, будете как за каменной стеной. Однако личной свободой придется пожертвовать. Готовы?

### 2. Романтик

Гитара за плечом, легкий взгляд на жизнь, фантастические планы - ваш идеальный мужчина словно сошел со страниц авантюрного романа. С ним никогда не будет скучно. Повести за собой на край света ему так же легко, как сходить в магазин. С ним хорошо смотреть на звезды и мечтать. А ведь вы так ждете того прекрасного Труба-

дура, который очаровал вас еще в раннем детстве! Что ж, воплощение мечты может на какое-то время подарить ощущение полного счастья. Но устроит ли вас кочевая кибитка на всю жизнь - большой вопрос!

### 3. Красавчик

Прекрасно отдавая себе отчет, что «с лица воду не пить», вы, тем не менее, упорно выбираете мужчину по внешности. Идеальный избранник для вас - типичный представитель модельного бизнеса. Чтобы и рост, и волевой подбородок, и пронзительный взгляд из-под соболиных бровей. А как вас очарует его умение сочетать галстук с цветом костюма! Довершат это великолепие умопомрачительный парфюм и стильные аксессуары. И вот идете вы такая с ним, а все женщины на вас оглядываются и завидуют, завидуют... И вдруг в вашей голове бабушкина мудрость всплывает: «Красивый муж - чужой муж!» Поделитесь таким счастьем?

### 4. Вечный сынок

«Беречь и любить!» Именно на такой призыв откликнется ваш идеальный избранник. Только любить и заботиться будете вы! И пусть он чуточку ин-

фантилен, безответственен и ленив, но ведь есть вы, такая активная и успешная! В надежде подтолкнуть любимого к личностному росту вы будете кружиться вокруг него белой лебедью, обвевать заботой и опекой. Да, благодарность получите, как, впрочем, и предложение продолжать в том же духе. Если быть сильной женщиной - ваше призвание, то мужчина-сын всегда найдется.

### 5. Труженик

Ваш идеальный мужчина вооружен, но оружие это - созидательное (молоток, клещи, гвозди, сверло и т.п.). Набор инструментов, рабочая роба и стойкий запах технических средств сопровождают его. И в профессии он - спец, и дома - «рукастый». Кажется, он умеет все: чинить, паять, штукатурить, сверлить. Его гараж похож на музейную экспозицию - в таком порядке представлены там всевозможные приборы и инструменты. Вам придется мириться лишь с тем, что его увлеченность стоит на первом месте. А вашей соперницей станет... автомобиль.

### 6. Соратник

Вас двое, и вы - в одной упряжи, идете в одном направлении и смотрите туда же. Ваши пристрастия совпадают, как у близнецов. Каким-то высшим чутьем мужчина угадывает ваши желания, а вы - его. Это мужчина одной с вами профессиональной деятельности, общих духовных и материальных интересов. В жизни вы с ним взаимозаменяемы, а значит, являетесь практически единым целым. Легко ли быть лишь половинкой одного человека - определять вам.

### 7. Добытчик

Он делает деньги из воздуха и заключает успешные сделки, он в курсе всех финансовых новостей и целенаправленно строит бизнес - вот ваш идеальный избранник. И все к вашим ногам: брендовые наряды, драгоценности, шикарные путешествия. Однако стоит помнить, что расчетливые мужчины, как правило, холодны. С такими не стоит надеяться на искренние чувства и яркие эмоции. Устроит вас жизнь в золотой клетке - пожалуйста!

### 8. Творческая личность

Служитель муз, причем необязательно профессиональный, в душе ваш идеальный избранник считает себя гением, пусть пока и не признанным. От вас требуется лишь восхищение его талантом. Однако быть служительницей творца вам тоже будет позволено, вы станете смешивать краски, чистить музыкальные инструменты, печатать его литературные опусы. В ожидании славы и признания может пройти целая жизнь. Вы готовы дарственной жертвой лечь на алтарь его искусства?



# ТРИ ВОЛШЕБНЫХ СЛОВА

**Слова материальны. Горячая, от сердца идущая молитва, как и в ослеплении гнева извергнутое проклятие могут изменить судьбу человека. Вибрация звуков, из которых состоят фразы, влияет на окружающий мир вполне реально. Научитесь понимать слова, чувствовать их энергетику, и прекрасные перемены в жизни не заставят себя ждать.**

## «Благодарю» вместо «спасибо»!

Такое привычное, механически высказываемое из нас «спасибо» в обращении появилось недавно. Ни у классиков литературы XVII-XIX веков, ни тем более в древнерусских фолиантах такого слова не было по определению. Бурное начало XX века с его тектоническими изменениями в русской истории породило массу новых слов. Среди них пришло и «спасибо» с новым смысловым значением.

«Спаси, Бог!» - именно от этого сочетания образовался самый распространенный этикетный термин. Хотите отблагодарить, а просите спасения у Бога? От чего? От того блага, которое только что получили от другого человека! Таким образом, повторяя из раза в раз привычное «спасибо», вы закрываетесь от добра, на вас идущего. Наши предки это сокровенное звуко сочетание применяли только для защиты от сглаза, порчи, врагов. С тем же значением в православии используется каноническое «спаси и сохрани!». Эта арифмация ставит блок между вами и явной или виртуальной опасностью, закрывает ваши энергетические каналы от зла. Так надо ли использовать слово-оберег «спасибо», если вы хотите получить добро от других людей? Ответ очевиден.

Испокон веков благо - дарили. Звуковой код этого словосочетания, слившись в единое целое, несет в себе мощную установку на взаимообмен положительной энергией. Добро, полученное вами, усиливается, возвращаясь вашему визави со словом «благодарю». Светлый купол позитивной энергетики добра окутывает вас и увеличивается с каждым новым пожеланием блага. Попробуйте целенаправленно заменять в обыденной жизни «спасибо» на «благодарю» (для особо смелых - «благодарствую»), наблюдайте за реакцией окружающих, почувствуйте изменения внутри себя.

Благодарность привлекает и удивляет людей. Вас будут помнить и ждать с вами новых встреч. Слово «благодарю» - таблетка для души, исцеление кармы, добрый жизненный урок. Благой

дар, исходящий от вас, чудесным бумерангом вернется сторицей. Примените этот прекрасный звуковой код просто как маленькую утреннюю молитву. Благодарите Высшие силы за все, что у вас есть: здоровье, семью, детей, друзей, деньги. Пусть даже пока в очень маленьком объеме, пусть даже существующих лишь в вашей фантазии. Увидите: все непременно появится или умножится, как по маговению волшебной палочки!

## Мне всего достаточно!

Как часто мы слышим от других людей, да и сами не упускаем удовольствия поговорить, что нам много чего не хватает! Острый недостаток любви, удачи, жизненных благ, успеха будит жалость к своей персоне. Ситуация, когда хочется себя «обнять и плакать», убавкивает, лишает желания двигаться дальше. Всего мало! Всего не хватает! Жизнь не сложилась! А может, посмотреть на ситуацию кардинально наоборот? Думайте о достатке: «Всего у меня до ста!» Ассоциируйте свои желания с этим красивым круглым числом, явно звучащим в корне слова «достаток». Программируйте себя: «У меня достаточно красоты, успехов, здоровья, любви и т.п.». Примените это слово как преобразователь реальности. Выбираясь из дорожной пробки, шепните себе: «Для меня достаточно дороги». Решая семейные и профессиональные проблемы, укрепите силу духа: «У меня достаточно возможностей и способов исправить эту ситуацию». Финансовый поток в вашу сторону многократно усилится, услышав призыв: «У меня вполне достаточно денег!» Внушайте себе ощущение изобилия, и отзывчивая Вселенная откликнется, щедро пополняя ваши жизненные запасы!

## Вы этого достойны!

Всемирно известная косметическая фирма выбрала своим слоганом маги-

ческую фразу: «Ты этого достойна!» Французские гении маркетинга, явно не ведая сакрального значения русских слов, попали, тем не менее, в самую суть. Изящные баночки с кремом, сопровождаемые короткой аффирмацией, буквально завораживают потенциальных покупательниц. А ведь вся сила в слове «достойна». Повторите про себя несколько раз: «Я достойна, я достойна!» Чувствуете, как выпрямляется спина, румянец заливаает щеки, сияют глаза? А если совместить это волшебное слово с конкретными понятиями, необходимыми вам в настоящий момент? Смело соединяйте: «Я достойна... (любви, счастья, успехов, богатства, славы, личной свободы...)». Разрешите себе прекрасную и изобильную жизнь, внушите ее своему сознанию и наблюдайте за переменами!

Достоинство - украшение поистине царское, а чем вы не королева? В своем маленьком мире-государстве, в окружении любимых подданных (близких, друзей, коллег), будьте милостивой повелительницей, достойной всяческих благ и способной одаривать ими окружающих. Такая самодостаточная женщина уже сама по себе становится символом успеха, постоянно накапливает и усиливает его. И пусть корону у себя на голове видите только вы, однако все скоро поймут, что вы ее достойны!



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## КАК БЫСТРО ВЗБОДРИТЬСЯ

Иногда я засиживаюсь перед телевизором допоздна, а на следующий день клюю носом в офисе. Коллега рассказала, что помогает ей быстро взбодриться. Во-первых, нужен правильный перекус. Подойдут яблоко, шпинат, горький шоколад, сложные углеводы (овсяная или гречневая каши, кабачки, зеленая фасоль). А вот если вы съедите что-нибудь жирное, вас точно потянет в сон - проверено лично! Во-вторых, если вы работаете в помещении, где много людей, чаще проветривайте. Свежий воздух поможет взбо-

ряться. По моему опыту, этот способ самый действенный. Кстати, нехватка кислорода - одна из причин сонливости, имейте в виду. Еще можно умыться холодной водой. Это стресс для организма, поэтому, вы точно проснетесь. Но, честно говоря, такой способ работает недолго (меня через 10-15 мин. снова тянет в сон). Наконец, включите яркий свет, откройте жалюзи или шторы. В помещении с приглушенным светом захочется подремать даже тем, кто выпался ночью.

*Екатерина Федорова.*

## ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС НА ВСЕ СЛУЧАИ



Чтобы очистить плиту, микроволновку, я смешиваю яблочный уксус и воду в пропорции 1:1. Это хорошее антимикробное моющее средство. Если добавить 1 ч. л. уксуса в отсек для моющего средства в посудомоечной машине, то исчезнет темный налет от кофе на кружках.

Чтобы почистить стиральную машину изнутри, добавьте 1,5 стакана яблочного уксуса к порошку (2-3 ст. л.). Запустите пустую машинку на стирку. Если периодически проводить эту процедуру, стиральная машина прослужит вам очень долго! Неразбавленный яблочный уксус удалит со стола темные пятна, оставшиеся от кружек с напитками. Просто протрите пятна тряпочкой, смоченной в уксусе. Избавиться от пятна на ковре можно, смешав 2 ст. л. уксуса с 1 ст. л. соли. Раствор вотрите в место загрязнения, затем, пропылесосьте. Засорился водосток? Насыпьте туда 1/2 стакана соды. После этого вылейте туда по стакану яблочного уксуса и воды. Через 15 мин. можно сполоснуть водосток водой. Все способы проверены от и до!

*Елена Михайлова.*

## ЧИСТИМ ГРАНАТ БЕЗ БРЫЗГ

Я обожаю гранаты! Но каждый раз, когда чищу их, боюсь испачкать одежду. А отстирать гранат, к слову, не так просто, особенно застарелые пятна. Пришлось приловчиться чистить этот фрукт без брызг. Срезаю кожуру сверху (делаю круговой надрез), снимаю «крышечку». Надрежаю оставшуюся кожуру вдоль белых перегородок (увидите их внутри граната). И, не торопясь, раскрываю гранат. Готово! Зерна можно легко достать руками.



*Маргарита Д.*

## ЕСЛИ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ КРАСИТСЯ

Постельное белье может краситься. Как быть?

При стирке синих или красных тканей замочите их на 30-40 мин. в растворе с содой (1 ст. л. соды на 1 л воды). Затем постирайте в машинке, как обычно. При стирке черного постельного белья добавьте к порошку 1 ст. л. соли, и цвет не будет «вымываться».

*Лариса Громова.*

## ИДЕАЛЬНАЯ ЧИСТОТА В МАШИНЕ - ЭТО ПРОСТО!

Мои детки - мастера устраивать беспорядок не только дома, но и в машине, поэтому я положила в машину кое-какие мелочи. Контейнер-органайзер для ванн принадлежностей я поставила в авто, чтобы класть в него еду. Получилась подставка для стаканов и продуктов. Внизу сидений у нас находится мусорное мини-ведро. Вместо того, чтобы разбрасывать фантики где попало, дети отправляют их в мусор. На заднюю спинку пассажирского кресла я повесила небольшой раскладной органайзер. Там хранятся все детские принадлежности. А муж использует простой ароматизатор воздуха для машины. Он капнул несколько капель эфирного масла жасмина на деревянную прищепку и прикрепил ее к дефлектору

*Юлия.*



# СВИТЕР С РЕЗИНКОЙ ИЗ «КОС»

Непринужденный свитер с крупным рельефным узором и свободным уютным воротником связан из объемной пряжи из смеси шерсти и полиамида.

**РАЗМЕРЫ**  
38/40 (42/44) 46/48

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

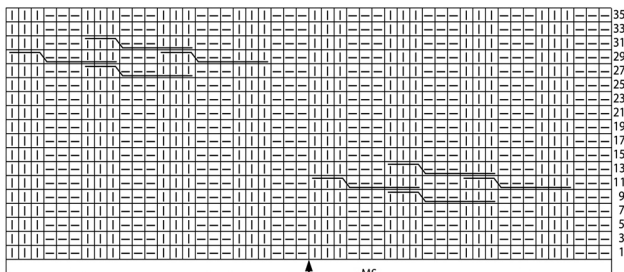
Пряжа (48% натуральной шерсти, 30% шерсти альпака, 22% полиамида; 240 м/50 г) — 400 (450) 500 г цв. розового дерева; спицы № 5; круговые спицы № 4,5 и 5.

**УЗОРЫ И СХЕМЫ**

**РЕЗИНКА**

Ряды в прямом и обратном направлении (раппорт = 6 п.).

Лицевые ряды: попеременно 3 изн., 3 лиц.



□ = 1 лицевая □ = 1 изнаночная  
 □□□□□□ = 3 петли  
 оставить на вспомогательной спице перед работой, 3 лицевые, 3 изнаночные, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми

Изнаночные ряды: петли провязывать по рисунку. Распределение петель см. в инструкции.  
 Круговые ряды: попеременно 3 лиц., 3 изн.

**РЕЗИНКА ИЗ «КОС»**

Число петель кратно 48 + 24 = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку. Выполнить раппорт 2 раза, закончить петлями до стрелки. Постоянно повторять 1–36-й ряды.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ**

27 п. x 29 р. = 10 x 10 см.

**ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ**

**СПИНКА**

Набрать на спицы 141 (153) 165 петель и вязать следующим образом: кромочная, 8 (14) 20 п. резинкой, при этом начать с 2 лицевых, 120 п. резинкой из «кос», 11 (17) 23 п. резинкой, при этом закончить 3 изнаночными и 2 лицевыми, кромочная.

Через 45,5 см = 132 ряда (43,5 см = 126 рядов) 41,5 см = 120 рядов от начального ряда закрыть для проймы с обеих сторон 1 x 9 п. = 123 (135) 147 п.

Через 65 см = 188 рядов от начального ряда закрыть все петли, при этом средние 73 п. образуют горловину, внешние по 25 (31) 37 п. — плечи.



**ПЕРЕД**

Вязать, как спинку, но через 59,5 см = 172 ряда от начального ряда закрыть для горловины средние 33 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 1 x 6 п., 3 x 3 п., 2 x 2 п. и 1 x 1 п. На высоте спинки закрыть оставшиеся по 25 (31) 37 п. плеч.

**РУКАВА**

Набрать на спицы по 67 (73) 79 петель и вязать резинкой следующим образом: кромочная, 1 изн., 3 лиц., \* 3 изн., 3 лиц., от \* постоянно повторять, закончить 1 изн., кромочная.

Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 8-м ряду от начального ряда 11 x 1 п. и в каждом 6-м ряду 6 x 1 п. (в каждом 6-м ряду 20 x 1 п.) в каждом 6-м ряду 17 x 1 п. и в каждом 4-м ряду 6 x 1 п. согл. узору = 101 (113) 125 п.

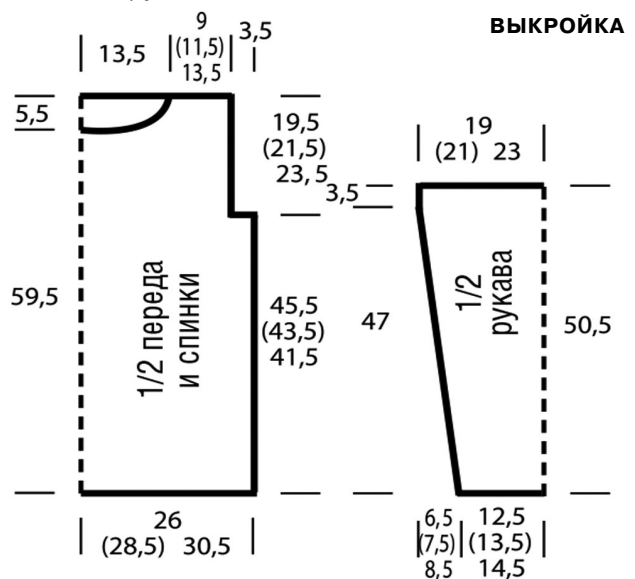
Через 50,5 см = 146 рядов от начального ряда закрыть все петли.

**СБОРКА**

Выполнить плечевые швы.

Для воротника набрать на круговые спицы №4,5 по краю горловины 156 петель и вязать резинкой круговыми рядами. Через 7 см от начала вязания воротника перейти на круговые спицы № 5 и через 33 см от начала вязания воротника закрыть все петли по рисунку.

Слегка растягивая, вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.





# С ЭФФЕКТОМ ЛИФТИНГА ЧЕМ РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНЫ?

Пластические операции одним не по душе, другим не по карману. Хорошо, что есть альтернатива – косметика и процедуры с омолаживающим эффектом.

Большинство представительниц прекрасного пола выбирают пластическую хирургию только как крайний вариант. В остальных случаях предпочитают пользоваться более безопасными, но не менее эффективными способами.

### Косметика

Начинать борьбу с морщинами, особенно, если они пока мало заметны, всегда стоит с косметических средств. Омолаживающие кремы, как правило, имеют на упаковке возрастную категорию: «35+», «45+», «55+» и т.д. Также они делятся на дневные и ночные. Лучше всего работают ночные, ведь процессы регенерации происходят, в основном, пока мы спим. Плюс антивозрастного крема также в том, что он работает не только на омоложение, но и выполняет еще ряд функций - увлажняет, защищает, питает. Правда, чтобы увидеть эффект после его использования, придется подождать. Вещества должны накопиться в глубоких слоях кожи, чтобы активизировать ее обновление.

Более сильными средствами являются сыворотки (серумы). Концентрация действующего вещества в них в разы больше, чем в обычных кремах. Но и пользоваться ими нужно не регулярно, а курсами - например, в течение 2 месяцев 2-3 раза в год. Эффект после применения сыворотки виден практически сразу.

Если вы мечтаете о моментальном

лифтинге, обратите внимание на филлеры - косметические средства, которые буквально заполняют морщины. Наносятся они точно на необходимые области - например, в зону носогубных складок. Подходят для выходов «в свет», когда нужно быстро решить проблему мелких мимических морщин. В составе anti-age ухода лишними будут и маски. Как правило, в антивозрастных средствах содержатся коллаген, биополимеры, антиоксиданты. Лучше всего работают несмываемые маски, которые нужно оставлять на ночь.

### Инъекции и аппараты

Если морщины глубокие, одной косметикой не обойтись. Приходится прибегать к инъекционной косметологии.

**Биоревитализация.** С помощью тон-



чайшей иглы под кожу по всему периметру лица вводится гиалуроновая кислота. В некоторых случаях достаточно одной процедуры, но идеально делать курс из 4-5 процедур.

**Мезотерапия.** В этом случае подкожно вводится целый коктейль из витаминов и микроэлементов, которые нужны в каждой конкретной ситуации. Мезотерапия может быть направлена на решение многих задач, в числе которых и омоложение.

**Контурная пластика.** Сформировать идеальный овал лица можно с помощью инъекционных филлеров, которые подкожно вводятся в конкретные области. Например, ими можно заполнить морщины на лбу или вокруг рта.

**Плазмолифтинг.** Пациентке вводится плазма ее же собственной крови, обогащенная тромбоцитами. Такой материал не отвергается организмом, не вызывает аллергии, но запускает механизмы самостоятельного обновления кожи.

**Лазерная шлифовка.** Проводится лучами лазера, которые проникают в глубокие слои кожи. Они шлифуют кожный покров и способны бороться не только с морщинами, но и с серьежными рубцами.

### Что еще попробовать?

Как при использовании кремов, так и после косметических процедур необходимо поддержание эффекта. Это возможно в домашних условиях с помощью нескольких способов.

**Травы.** Попробуйте самостоятельно сделать тоник из настоя трав. Подойдут зверобой, шалфей, подорожник, крапива, календула. Протирать кожу тоником следует утром и вечером.

**Маски.** Лучшие компоненты для антивозрастных масок - растительные масла, дрожжи, желатин, алоэ, мед, яйца.

**Средства с лифтинг-эффектом применяют с 35-40 лет.**

✓ **Залить 5 г желатина 30-40 мл минеральной воды без газа. Подождать, пока он набухнет, растопить его на водяной бане. Добавить кусочек сливочного масла и 2-3 капли эфирного масла нероли. Все перемешать. Наложить маску на лицо густым слоем, через 15 минут удалить.**

**Витамины.** Витаминный комплекс, в составе которого имеются витамины А, группы В, С и Е, способен предотвратить появление новых морщин.

**Массаж.** Ежедневные массаж или гимнастика для лица способствуют улучшению кровообращения и избавлению от мышечных зажимов. Даже если никаких специальных техник вы не знаете, аккуратно прорабатывайте подушечками пальцев лицо сверху вниз и от центра к краям.

Чтобы кожа была нежной, здоровой подтянутой, многие обращаются за помощью к профессионалам - косметологам. А если запланировать определенные процедуры исходя из фазы менструального цикла, результат будет максимально эффективным.

### Когда стоит подождать

Предменструальный и менструальный периоды - самые сложные для женского организма: в нем накапливается жидкость, замедляется обмен веществ. Плюс ко всему, повышается болевая чувствительность. Именно поэтому лучше в эти периоды отказаться от депиляции, инъекций, химического пилинга, чистки лица, перманентного макияжа. Любое агрессивное воздействие на дерму может оставить красноту, отек, воспаление, которые будут долго держаться.

В это же время расширяются поры, увеличивается выделение сальных желез, что приводит к ухудшению состояния кожи. Если у вас проблемная кожа, скорее всего, именно сейчас появятся прыщики, черные точки. Будет велико желание записаться на чистку лица, но не делайте этого - отложите процедуру на некоторое время. Займитесь домашним уходом. Используйте увлажняющие и противовоспалительные маски, протирайте лицо утром и вечером освежающим лосьоном, на воспаления точно наносите подсушивающий крем. Безопасные процедуры для вас: массаж лица, микротоковые процедуры, обертывания.

### Нужен косметолог!

Постменструальный период и овуляция идеально подходят для косметологических процедур. Уровень женских половых гормонов возрастает, ускоряется обмен веществ и регенерация клеток кожи. Можно отправляться на чистку лица и другие болезненные процедуры вплоть до лазерной депиляции. Вас приятно удивит максимальный эффект от антивозрастных процедур, а также всех видов пилингов, инъекций.

Запишитесь на массаж с обертыванием, баночный массаж или криолиполиз (к проблемной зоне прикладывают вакуумную насадку, которая чуть-чуть засасывает кожу, а затем в течение нескольких минут обрабатывает ее холодом). В домашних условиях эффективными будут любые обертывания и скрабы. Однако стоит отказаться от услуг мастера маникюра. Именно сейчас кутикула будет отрастать очень быс-



Существуют ли идеальные дни для похода в салон красоты? Да! Достаточно прислушаться к своему организму и обратить внимание на советы астрологов.



## ИДЕАЛЬНЫЕ ДНИ ДЛЯ БЬЮТИ-ПРОЦЕДУР

тро, поэтому маникюр и педикюр продержатся в идеальном состоянии недолго.

**Перед визитом к косметологу откажитесь от солярия – кожа не успеет восстановиться!**

### Пора чистить кожу

Во время постовуляторной фазы (длится около недели) созревает яйцеклетка, и этот процесс отражается на коже: появляются воспаления, жирный блеск, закупориваются поры. Поэтому нужно уделить внимание глубокому очищению и увлажнению дермы. Запишитесь в салон красоты на курс увлажняющих масок, чтобы помочь коже справиться с недостатком влаги. Чистка лица также допустима процедура. В домашних условиях не забывайте использовать легкие скрабы для лица, фруктовые и овощные маски - кожа должна очищаться и получать полезные вещества. Массаж и обертывания - допустимы.

А вот от посещения солярия лучше воздержаться. Именно сейчас повышается чувствительность дермы к ультрафиолету и возрастает риск получить ожог.

### УХОД ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ

Помимо периодов вашего менструального цикла учитывайте лунные фазы, чтобы добиться впечатляющего эффекта как от салонных, так и от домашних процедур красоты.

**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА.** В этот период можно производить серьезные манипуляции с кожей: чистка лица, пилинги, скрабы. Также займитесь удалением нежелательных волос - эпиляция будет менее болезненной, и волоски отрастут нескоро.

**НОВОЛУНИЕ.** Примите расслабляющую ванну с морской солью, так вы стимулируете кровообращение, улучшите тонус кожи и ускорите обмен веществ, а значит, снизите вес. Этот день лучше провести активно: сделайте зарядку, посетите спортзал или отправляйтесь на пробежку.

**РАСТУЩАЯ ЛУНА.** В конце декабря, согласно лунному календарю, наш организм легко усваивает и впитывает полезные вещества из масок. Займитесь питанием и увлажнением кожи. Можно записаться на общий массаж - вы почувствуете легкость во всем теле.

## Коллекция рецептов



**Авокадо обладает тонким экзотическим вкусом, полезно для здоровья, из этого плода можно приготовить разнообразные блюда!**

## ГОТОВИМ С АВОКАДО

**Б**людо с авокадо получится вкусным лишь в том случае, если фрукт спелый. Поэтому не готовьте авокадо сразу - заверните его в фольгу и оставьте в теплом месте на пару дней, чтобы плод точно созрел.

### Соус гуакамоле

**Понадобится:** авокадо - 2 шт., лайм или лимон - 1 шт., соль - по вкусу, сметана - 1,5 ст. л., масло оливковое - 2,5 ст. л., перец черный свежемолотый - щепотка.

\* Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку. При помощи ложки выньте мякоть и сразу полейте соком лайма или лимона, чтобы не потемнела. Разомните вилкой, смешайте пюре авокадо с оставшимся соком, посолите. Добавьте сметану, оливковое масло и немного поперчите. По желанию можно добавить обжаренный и измельченный бекон, пропущенный через пресс чеснок, перец чили, измельченные помидоры.

\* Подавайте соус с мексиканскими кукурузными лепешками, поджаренным хлебом, лавашем, сухариками или чипсами.

### Омлет с сыром и травами

**Понадобится:** авокадо - 1 шт., лепешки мексиканские (тортильяс) - 2 шт., яйцо - 4 шт., молоко - 2 ст. л., соль и перец черный молотый - по вкусу, зелень рубленая - 2 ст. л., масло сливочное - 2 ст. л., сыр твердый - 50 г, сметана - 2 ст. л.

\* Разогрейте духовку до 180 градусов. Заверните лепешки в фольгу и разогрейте.

\* Взбейте яйца, молоко, соль, перец и половину зелени. Растопите сливочное масло в сковородке на среднем огне. Вылейте яичную смесь и готовьте 2-3 мин., помешивая. Затем добавьте нарезанную мелкими кубика-

ми мякоть авокадо и готовьте еще около 1 мин.

\* Выложите омлет в центр лепешек, посыпьте тертым сыром, полейте сметаной. Сверните лепешку рулетом и посыпьте оставшейся зеленью.

### Салат «Зимняя экзотика»

**Понадобится:** авокадо - 1 шт., сок лимона или лайма - 2 ч. л., салат (листья) - 300 г, апельсин - 1 шт., тыква (мякоть) - 150-200 г, гранат (зерна) - 2 ст. л., орехи или семена кунжута - по вкусу. Для маринада: масло оливковое - 2 ст. л., мед - 1 ч. л., соль, пряности (кориандр, тимьян, орех мускатный молотый) - по вкусу.

\* Тыкву нарежьте небольшими кусочками, щедро обмажьте маринадом и запекайте до мягкости в духовке при 180 градусах. Достаньте из духовки, остудите.

\* Дольки апельсина нарежьте поперек тонкими ломтиками. Авокадо также нарежьте тонкими ломтиками и сразу полейте соком лимона или лайма, чтобы не потемнело.

\* Соедините в миске нарезанные листья салата, кусочки тыквы, авокадо, апельсина.

\* Перед подачей посыпьте салат зернами граната и орешками (кунжутном).

### «Лодочки»

**Понадобится:** авокадо - 1 шт., яйцо - 2 шт., сыр твердый - 30 г, бекон - 30-50 г, соль и перец - по вкусу.

\* Авокадо разрежьте вдоль пополам, выньте косточку. В выемку каждой половинки авокадо положите немного нарезанного бекона и аккуратно вбейте яйцо (если места недостаточно, предварительно расширьте выемку ложкой). Посыпьте тертым сыром и кусочками бекона, посолите и поперчите.

\* Запекайте в духовке 10-15 мин. при 180 градусах.



## Классические

**Понадобится:** масло сливочное - 100 г, мука - 200 г, сахар - 150 г, яйцо - 2 шт., молоко - 120 мл, разрыхлитель - 1,5 ч. л., соль - щепотка, ваниль по вкусу. **Для крема:** масло сливочное - 200 г, сахар - 200 г, яйцо - 5 шт., сок лимона - 1 ст. л., красители пищевые.

\* Для теста масло взбейте с сахаром. Добавьте яйца, соль и ваниль, снова взбейте. Введите молоко, просеянную муку и разрыхлитель. Разлейте тесто в формы, вложив в них бумажные формочки (не более чем на 2/3 объема). Выпекайте при 180 градусах около 30 мин.

\* Для крема белки с сахаром прогрейте на водяной бане до растворения сахара (2-3 мин.), помешивая. Добавьте сок лимона и взбивайте до пиков. По 1 ст. л. добавляйте в крем масло, не прекращая взбивать. Добавьте красители и уберите в холод на 1 ч. Украсьте капкейки.

## Шоколадные

**Понадобится:** тесто для классических капкейков (см. рецепт «Классические»), какао-порошок - 30 г. **Для крема:** пудра сахарная - 180 г, какао-порошок - 2 ст. л., масло сливочное - 80 г, сыр сливочный - 80 г, шоколад (не менее 50% какао) - 140 г.

\* В тесто для классических капкейков добавьте какао-порошок, испеките капкейки.

\* Для крема растопите шоколад. Соедините какао и сахарную пудру. Масло и сыр взбейте до однородности. Добавьте какао с пудрой и шоколад, еще раз взбейте. Охладите и украсьте капкейки.

## Черничные

**Понадобится:** мука - 200 г (+2 ст. л. для обвалки ягод), сахар - 150 г, молоко - 120 мл, масло сливочное - 100 г, яйцо - 2 шт. (крупные), разрыхлитель - 1,5 ч. л., сахар ванильный - 1 ч. л., соль - 1/4 ч. л., цедра лимонная - 1 ч. л., черника - 1 чашка. **Для крема:** сыр сливочный - 450 г, пудра са-



Шоколадные



# ЛЕГКИЕ КАПКЕЙКИ

Капкейк - это буквально «чашечный» торт (от англ. cup sake). Традиционные капкейки делают без начинки - просто украшают их кремом, глазурью, мастикой. Но встречаются и настоящие кондитерские шедевры: все зависит от фантазии и мастерства кулинара.

**харная - 4 ст. л. (с горкой), сливки жирные - 4 ст. л., краситель пищевой - несколько капель.**

\* Для теста размягченное масло взбейте с сахаром в пышную массу. Продолжая взбивать, введите яйца. В отдельной посуде соедините все сухие ингредиенты (муку просейте). Понемногу введите сухую смесь и цедру в масляно-яичную массу, чередуя с молоком. Чернику обваляйте в 2 ст. л. муки и вмешайте в тесто. Выложите тесто в формочки (не более чем на 3/4 объема). Выпекайте при 180 градусах около 20 мин.

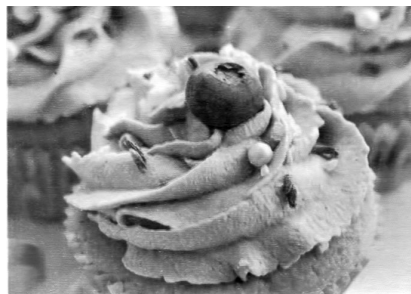
\* Для крема взбейте все ингредиенты до устойчивых пиков, охладите и украсьте капкейки.

## Творожные

**Понадобится:** мука - 150 г, масло сливочное - 75 г, сахар - 165 г, творог (5%) - 130 г, яйцо - 2 шт., разрыхлитель - 1/2 ч. л., меренги для украшения, джем - 2-3 ст. л.

\* Размягченное масло взбейте с сахаром. Добавьте протертый творог и снова взбейте миксером. Введите яйца. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем, замесите тесто. В форму для капкейков положите бумажные формочки и заполните тестом на 1/2 объема. Выпекайте при 170 градусах около 30 мин.

\* Остывшие капкейки украсьте меренгами, сделав тонкую прослойку из джема.



Черничные



Творожные

## Зеленый подоконник



# ПОЛИВ И ПОДКОРМКА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ ВЕСНОЙ

**Весна – идеальное время для пересадки, обрезки, опрыскивания комнатных растений. Но не менее важными процедурами являются подкормка и полив домашних цветов. Об этом мы и поговорим в нашей статье.**

**П**редлагаем несколько простых, но действенных советов, благодаря которым домашний сад будет радовать вас своим здоровым внешним видом.

### Подкормка домашних цветов

К подкормке комнатных цветов стоит приступать с середины марта. Главное, не перестараться с количеством удобрений. Ведь растения отвыкли от них за зимний период. Первое время землю в горшках можно поливать обычной водой, а потом добавлять понемногу удобрение. Начать лучше с нормы, указанной в инструкции.

Не вносите подкормку в сухой грунт – это может сжечь корни. Специализированные магазины сегодня предлагают огромный выбор удобрений, но также можно использовать и подручные средства: чайную заварку, кофейную

гущу, яичную скорлупу, настой луковой шелухи.

**Чай** – отличное средство для подкормки. Также он хорош для мульчирования, так как не дает быстро испаряться влаге.

**Кофейная гуща** – богатый источник калия, который укрепит иммунитет ваших растений. Не беда, даже если кофе был с сахаром.



**Яичная скорлупа** – источник органики и кальция. Ее нужно залить водой и дать настояться 10-15 дней. Такой настойкой можно подкармливать растения 1 раз в месяц.

**Луковая шелуха** будет отпугивать разных вредителей. Особенно это актуально для тех, кто летом выносит растения на улицу.

### Полив зеленых питомцев весной

Весной к этому вопросу нужно подойти с особенной ответственностью. Пробуждение природы сопровождается увеличением светового дня и активности комнатной флоры. Если отопление уже отключено, а на улице еще не очень тепло, то поливать нужно осторожно и в меру. Режим полива весной и летом абсолютно одинаковый. Главное – не поливать после 21:00.

Не стоит забывать и про опрыскивание. Это создаст нужный процент влажности, комфортный для растения. О необходимости поли-



ва нам подскажет сухой верхний слой субстрата или специальный индикатор (такие сегодня продаются во многих магазинах).

Весенний уход не ограничивается поливом и подкормкой. Как говорилось ранее, еще нужна пересадка, замена грунта, рассаживание. Некоторым "жильцам" не помешают новые горшки (особенно если из дренажных отверстий видны корешки), другим стоит обновить верхний слой субстрата. Если ваш зеленый питомец имеет много отростков, то стоит их удалить, а по желанию их рассадить. При выборе нового горшка нужно рассчитывать так, чтобы он был на 2-3 см шире предыдущего.

**✓ Если пренебречь данными советами, можно загубить растения. Но вы ведь этого не хотите.**



## Поздравления

**Даниэлу КОЛЕВУ поздравляем с днем рождения и с женским праздником 8 Марта.**

Желаем, чтобы твоя мечта стала реальностью. Почаще вспоминай свое детство, которое, к сожалению, ушло навсегда.

**Жить счастливо ты хотела,  
Хочешь быть всегда любимой.  
Дорогая Даниэла,  
Будешь ты неоспоримой.  
О тебе сложили песню,  
Стихи о твоей косичке  
Прочитаем мы все вместе,  
И споем мы по привычке.  
Мы споем о солнце ясном  
И как утречком светлело.  
Будь счастливой и прекрасной,  
Дорогая Даниэла!**

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Лорина Развигорова, Мари Гличева,  
Эрминия Карастоянова, Стефка Дончева,  
Финка Гаргова, Параскева Минчева, Лиза Борджиева, Мария Стрмова,  
Искра и Миранда Арабаджиевы, Ионелла Радева, Лия Арвеладзе, Малуза Горанова,  
Ирина Нешкова, Ната Славчева, Анна Димчева, Лада Николова, Ионка Христова,  
Донка Младенова, Кристина Лазару,  
Ангелина Жеравнова, Алла Полина и Радостина Станчевы, Екатерина Станиси, Инна Зорина, Иорданка Евтимиади, Марина Мурадян, Виолетта Нетребко, Этери Марташвили, Инна Артеменко, София Евдокименко, Лана Манагадзе, Майя Тетишвили, Софиико Сакварелидзе, Мария Драгомириу, Ланда Урзичану, Регина Тосс, Маргарита Орбант.

**Светлану АРУТЮНОВУ**

поздравляем с днем рождения. Желаем никогда не падать духом, оставаться справедливой и жизнерадостной.

**Светись Облако Магеллана,  
Созвездие Рыбы и Проксима,  
Сегодня добрая Светлана  
Будет совсем неотразима.  
Будет красива и желанна,  
Стойка и непоколебима,  
Красавица наша Светлана,  
Любима и неповторима.  
Будь твоя вера православна,**

**Достойна будь ты своей мамы,  
Желаем, милая Светлана,  
Быть нежной, ласковой, упрямой.**

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Жанна и Офелия Григорян, Светлана Горичко, Ирина Гогишвили, Анна Адамия, Тина Кверцхишвили, Тамрико Псугури, Изо Мелуа, Эльмира Яцкевич, Светлана Ковальская, Ева Голонко, Заира Кварацхелия-Гулуа, Барбара Краевская, Марина Кукарская, Нина Ветлицкая, Анна Янтар, Анастасия Левандовская, Галина Каревская, Мара Шепинская, Дора Сосницкая, Лали Гвинджалия, Диана Веселовская, Любовь Щербалева-Нугешидзе, Олеся Яроцкая, Рената Терпиловская, Снежана Куц, Лия Долидзе, Нана Кобалия, Марина Филина, Тина Шония, Галина Вислинская, Ия Вардишвили, Нана Кесовия, Луиза Манукян, Нанули Чалвардишвили, Майя Райкова, Тина Габашвили, Наили Харацишвили, Ирена Санковская, Кети Анджапаридзе.

**Стефку ДОНЧЕВУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем нашей Стефке расцветать красиво, вечно благоухать и радоваться жизни. Да хранит тебя Господь Всевышний.

**Мягкие игрушки и цветы  
Любит милая болгарка Стефка,  
Здесь сошлись реальность и мечты,  
Цвет оригинал и цвет подделка.  
Разукрасит комнату свою  
Мебелью «Пирин», будет побелка...  
«Музыку любви» и «Ай лав ю»,  
«Хризантемы» пропоет нам Стефка.  
Дальше лимонады и шашлык,  
Нестинарка, баница, харчевка...  
Мир счастливый будет так велик,  
Милая подруга наша Стефка.**

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Донка Младенова, Ната Славчева, Лада Николова, Вероника и Даниэла Колевы, Лана Стоева, Ирина Нешкова, Малуза Горанова, Лина Радева-Нерадзе, Алла Полина и Радостина Станчевы, Анна Димчева, Марианна Трайчева, Маргарита Ганева, Финка Гаргова, Кристина Димитрова, Цветелина Стойкова, Мари Гличева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Елена, Зоя и Раиса Назлиди, Ирина и Спирула

Икономиди, Этери Марташвили, Марина Мурадян, Жанна Еджубова, Ирина Санадзе, Иорданка Евтимиади, Гликерия Уранопуло, Лолила Папандопуло, Елена Микелашвили, Ирина Подсоснок, Оксана Билозир, Ирина Стасюк, Анна Еловенко, Валентина Рудник, Светлана Бурневич, Виолетта Нетребко, Теона Янакопуло, Инга Юмашева, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Эвридика Энгонопуло, Елена Шишкина.

**Лали ШАТИРИШВИЛИ**

поздравляем с днем рождения. Желаем крепкого здоровья, отличной проницательности и неустанно бороться за справедливость.

**Годы, дни, недели, расстояния,  
О многом Все переживали,  
Говорили «Прощай», «До свиданья»...  
Вспоминайте обо всем Вы, Лали.  
Ведь когда-то были Вы любимой,  
О своем Вы детстве вспоминали  
И в борьбе Вы непоколебимы,  
От души все любим мы Вас, Лали.  
Делали добро Вы постоянно,  
От души мы все всегда ждали  
Быть счастливой, смелой и упрямой,  
Долго жить прекрасной нашей Лали.**

Суважением,  
Марина Абовян,  
Люся Агабалян, Анаида Акоюн,  
Алла Баян, Хатуна Банетишвили, Росица Билянвова, Изольда Вардишвили,  
Натела Гачечиладзе, Мари Гличева,  
Марина Добругова,  
Валентина Достигаева,  
Иорданка Евтимиади,  
Жанна Еджубова, Наталия Жаркова,  
Елена Картавенко, Марина Киракосян-Мосесова, Елена Лазарева, Нелли Мадич,  
Лаура Майсурадзе, Эмилия Манукогян,  
Юлия Месенгисер, Елена Микелашвили,  
Аделаида и Берта Немсадзе, Анна Орлова,  
Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди,  
Лидия Парфенова, Маргарита и Наталия Радинские, Ксения Родионова-Хелая,  
Мария Саввиди, Ирина Санадзе,  
Натия Сацерадзе, Ната Славчева, Оксана Танасова, Алла Титвинидзе, Вера Уварова,  
Ольга Умудумова, Алла Фридман, Рита Хавтаси, Виктория Хоруженко,  
Светлана Цывлева,  
Татьяна Элтердашвили,  
Зоряна Янкова.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №10

**СКАНВОРД  
НА СТР. 15**

Р	К	А	М	А	Р	И	Н	С	К	А	Я
О				Е		Е		А			
А				К	В	А	Д	Р	А	Н	Т
Д				Е	У	В		У			
О				Р	Е	Г	Б	И		М	
М	И	К	Р	О	К	О	С	М	У	Ш	И
				С		С	К	О	Ш	А	Р
Э	К	С	Т	А	З	И		О		И	
В				А	А	Р	Т	С		А	
Б	А	Ш	М	А	К	И		Т	И	М	П
Д				И	У	С	Т	Ь	Е	А	Ю
Г	Р	А	Н	А	Т					Р	Ю
Е	Ш	С	Р	О	Т	К	И		И	О	Н
Р				К	Е	К	С		Х	А	Р
А				Н	У	Ш	К		О	И	
С	Б	Р	О	А	Д	В	Н	У	Ч	К	А
И				Е	А	Г	А	М	А		Л
М	У	Л	Е	Т	А						Л
И				О	Т	К	А				Ю
Щ	Е	З	А	Р	Ь					А	Р
										Б	И
										Т	Р

**СКАНВОРД  
НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Амплитуда. Прус. Погреб. Агри. Ха. Доллар. Рок. Истина. Заря. Пена. Таи. Ликод. Степь. Сыпь. Ада. Аты. НЛО. Сон. ПВА. Юм. Пуаро. Баку. Олаф. Альфа. Кара. Слив. Ану. Очерк. Гильдия. Сбоку. Одр. Собака. Расклад.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Сноп. Прогноз. ВИА. Лото. Кафедра. Клич. Аспид. Вера. Опять. Ангел. Клякса. Ляпис. Пьеха. Пифагор. Барин. Палау. Аника. Сальто. Улус. Юрок. Инка. Смола. Дол. Одно. «Армида». Команда. Нимфа. Ярд.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и смешливый ЮМОР*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: **295-14-05**. (Звонить по средам)

**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**  
**В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.**  
**Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.**

## Домашние любимцы

День рождения вашего питомца может стать прекрасной семейной традицией. Есть много способов сделать этот день незабываемым и для вас, и для него.



# С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Если вы, как и многие, считаете своего питомца членом семьи (и правильно делаете!), порауйте его в день рождения. Нет, приглашать в дом дворовых кошек или собак на вечеринку не придется, но есть вещи, о которых стоит позаботиться.

### Выбираем место

Отмечать день рождения кота лучше в квартире - в привычной для питомца обстановке, чтобы он чувствовал себя комфортно. Если у вас есть друзья-кошатники, и ваши хвостатые любимцы знакомы (а главное - ладят друг с другом), пригласите их в гости в этот день. Но толпа народу не приветствуется из-за возможного стресса животного. Приготовьте все необходимое для веселья: плюшевые домики (специальные игровые площадки для кошек), лазерные указки, бумажки, любые шуршащие фантики и т.д.

Идеальным местом для праздника будет не квартира, а дом за городом, куда можно пригласить друзей-собачников вместе со своими питомцами. Хорошая идея - поехать на дачу, если у вас большой участок. Собаки смогут вдоволь побегать и поиграть на свежем воздухе (обязательно запаситесь собачьими игрушками), пока хозяйка будет жарить шашлыки и топить баньку. Можно собрать площадку для аджилити, попросите гостей купить все необходимое для этого в качестве подарка питомцу.

### Готовим угощение

Некоторые хозяйки в день рождения питомца позволяют ему есть все, что угодно. Делать это категорически нельзя, поскольку вы рискуете закончить праздничный вечер в ветеринарной клинике. Это касается и кошек, и собак. Лучше всего обойтись привыч-

ным кормом, который точно не приведет к негативным последствиям, а вот для хозяев можно поставить на стол вкусности, какие захотите.

Кстати, есть специальные торты для собак и кошек. Они готовятся из полезных для животных ингредиентов, выглядят празднично и красиво. На фото с таким тортиком ваш питомец будет неотразим.

### Вручаем подарок

Если кот активный и любит играть, подарите ему какую-нибудь дразнилку: мышку, удочку, веревочку и т.д. Еще вариант - мягкая игрушка, которую можно кусать и царапать. Кроме того, почти все коты без ума от коробок и пакетов, поэтому производители выпускают что-то вроде кошачьих бункеров с тоннелями, отверстиями. Но можно сэкономить: обычная коробка прекрасно справится с этой ролью. Просто оставьте Мурзика наедине с коробкой на пару минут, и потом калачом его оттуда не выманите. Полезный подарок - когтеточка (если у вас до сих пор ее нет). Глядишь, и кот перестанет портить мебель коготками.

Для собаки лучший подарок - это внимание хозяина. Например, вы можете провести весь день с любимцем: отправиться на прогулку, поваляться перед телевизором, поиграть. Такой вариант праздника подойдет домашнему псу со спокойным характером. Скорее всего, он будет счастлив! Но если вы все же хотите вручить ему подарок, отправляйтесь в зоомагазин. Обратите внимание на игрушки, которые можно кидать с командой «Апорт!», толстые канатные веревки, латексные игрушки - их можно грызть. Там же возьмите что-нибудь вкусненькое: специальные косточки, вяленое мясо, особые колбаски и т.д. - выбор велик!

## Поздравления

Гулико МАГРАДЗЕ  
поздравляем с днем рождения.



Желаем хорошего музыкального настроения, веселья, радости. Закричали петухи на рассвете «Хихлихо», скрипку в руки заберет дорогая Гулико. «Про минувшую любовь» Гулико сыграет вальс, Эта музыка звучит всегда радостно для вас. Шуберт, Бах и Мендельсон прозвучали от смычка, Мы подарим Гулико музыкального рачка, Мы на звезды поглядим, те, что очень далеко, Пожелаем от души жить счастливо Гулико.

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Гурам Чавчанидзе,  
Маквала Гонашвили,  
Нико Багашвили,  
София Шарафян  
и другие члены Союза  
писателей Грузии.

У Малхаза ГАВАШЕЛИ и Ламары ДОЛИДЗЕ, а также у Валико МЕНАГАРИШВИЛИ и Наили БАРАМИДЗЕ родилась внучка, а у Зураба ГАВАШЕЛИ и Мананы МЕНАГАРИШВИЛИ родилась дочь Хатуна.

Поздравляем всех близких с этим долгожданным появлением малышки на свет. Расти большой, будь доброй и достойной своих предков, малышка Хатуна.

На весь Чохатаури  
Мы громко объявили:  
«Пришла на свет Хатуна!»  
Теперь все стало мило.  
Перед тобой Букнари,  
Ланчхути, Озургети...  
Песенки распевает  
Хатуночка на рассвете.  
Кричи радостно, звонко,  
Подрастешь, много думай.  
Счастливым будь ребенком,  
Малышенька Хатуна.

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Ирма Менагаришвили,  
Нана Махарадзе,  
Софико Чануквадзе,  
Рита Хавтаси,  
Нино Гагуа,  
Мзия Мегрелишвили,  
Маико Дзагидзе,  
Наталья Горина,  
Таясия Мирошниченко,  
Марина Бабаян,  
Валентина Лошкарева.

# Пэчворк



Первые упоминания о лоскутной технике появились на Востоке еще до нашей эры. А красивое название «пэчворк» произошло от английского «patchwork» - «лоскут» и «работа».

Сегодня пэчворк переживает свое очередное рождение. В этом стиле отлично получаются пледы, покрывала, кухонные полотенца, органайзеры, занавески, прихватки и многое другое.

## ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

В начале творчества вам потребуется минимальный объем приспособлений: лоскуты тканей, нитки разных цветов, швейные иглы и английские булавки, ножницы, линейка, фигурные линейки, мел или простой карандаш, швейная машинка. Ткани для пэчворка чаще всего используют натуральные: льняные или хлопчатобумажные. Более опытные рукодельницы работают с шерстью, драпом и кожей. Используемые ткани перед началом работы нужно прогладить, а льняные предварительно постирать. При чертеже шаблонов используйте карандаш или мелок, а не шариковые ручки.

Ткани для каждого изделия подбирайте одинаковой фактуры и подходящей цветовой гаммы. Кроите их только по долевой нити, чтобы готовое изделие не потеряло форму.

## ПРИХВАТКА «ЖЕЛУДЬ»

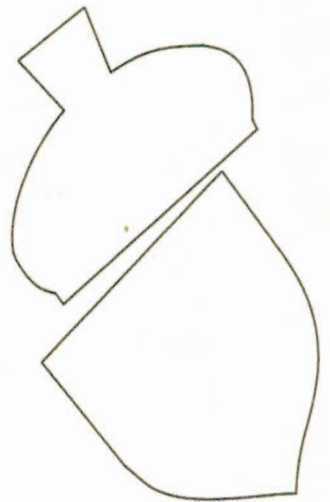
Для изготовления вам потребуется: х/б ткань разных расцветок, ватин, нитки, ножницы, линейка, карандаш, швейная машинка, утюг.

1. Выкроите 10 разноцветных полос шириной 5 см и длиной 25 см, силуэт желудя (для нижней части прихватки) и шляпку желудя (для верхней). Сложите из полос 2 квадрата, сочетая цвета на ваше усмотрение. Сшейте полосы по их длинной стороне, ширина припуска на шов - 0,5 см. Готовые квадраты прогладьте, швы заглаживайте в одну сторону.

2. Полученные квадраты снова разрежьте на полосы шириной по 5 см. Сложите из новых полос квадрат, используя 1, 3, 5 полосы

одного квадрата и 2, 4 полосы другого квадрата. Стачайте полосы прямой строчкой, ширина припуска на шов - 0,5 см. Швы прогладьте аналогичным образом. Из полученного лоскутного квадрата по шаблону выкроите нижнюю часть желудя.

3. К полученной детали пришейте шляпку желудя. Стачной шов заглавьте книзу и прострочите шов прямой строчкой в край. Из ватина выкроите силуэт желудя, приложите к нему лоскутную часть прихватки и сделайте стяжку - прошейте прихватку фигурным зигзагом. Сложите вместе обе заготовки прихватки лицом вовнутрь. Прошейте прихватку по периметру прямой строчкой, оставив участок для выворачивания. Выверните изделие на лицевую сторону, расправьте швы. Прошейте прямой строчкой в край всю прихватку, одновременно зашивая и ранее открытый участок. Прихватку отпарьте через влажную ткань, при необходимости пришейте петельку.





## СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ

**1** луковица, **1** стручок сладкого перца, **2** зубчика чеснока, кусочек корня имбиря (**3 см**), **2 ст. л.** растительного масла, **300 г** консервированных очищенных томатов, щепотка сушеного тимьяна, **400 г** замороженного морского коктейля, **2** веточки укропа, соль, **молотый красный перец**. Лук порубить. Сладкий перец, удалив семена, нарезать ломтиками. Чеснок порубить. Корень имбиря натереть на мелкой терке. В кастрюле нагреть масло и поджаривать лук. Добавить сладкий перец и жарить **5 мин.** Положить чеснок, имбирь, перемешать и прогреть все вместе на маленьком огне в течение **5 мин.** Консервированные томаты измельчить в блендере и добавить в кастрюлю с овощами. Тушить **10 мин.** Влить **2 л** горячей воды, добавить тимьян и варить **5 мин.** Положить морепродукты, довести до кипения, посолить, поперчить и варить **7 мин.** Огонь выключить, кастрюлю оставить на горячей плите еще на **10 мин.** Зелень порубить и добавить в каждую тарелку с супом.

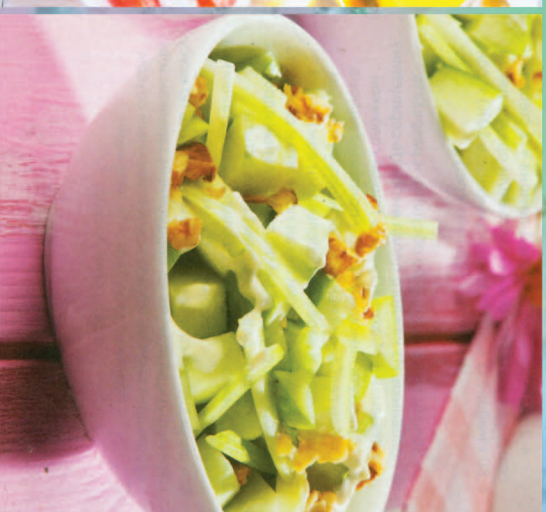
**В конце варки можно добавить сливки или кокосовое молоко: вкус супа станет более, нежным и изысканным.**



## ИНДЕЙКА А-ЛЯ КАПРЕЗЕ

**700 г** филе индейки, **3** веточки базилика, **4** зубчика чеснока, **1** лимон, **1 ст. л.** морской соли, **1 ч. л.** свежего молотого черного перца, **3 ст. л.** оливкового масла, **3 ст. л.** растительного масла, **500 г** помидоров, **3-4** шарика моцареллы. Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Для маринада базилик вымыть, обсушить и оборвать с веточек листочки. Чеснок очистить. Лимон обдать горячей водой, цедру натереть на терке. Из плода отжать сок. Соединить цедру, листочки базилика, чеснок, измельчить с помощью блендера. Добавить соль и перец. Не выключая блендер, медленно влить оливковое масло, а затем лимонный сок. Филе индейки залить маринадом и оставить на **4 ч.** Затем ломтики индейки обжарить на растительном масле с обеих сторон. Снять с огня. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Шарики моцареллы нарезать тонкими кружочками. Выложить на большую тарелку, чередуя слоями моцареллу, помидоры и обжаренную индейку.

**Для приготовления этого блюда выбирайте крепкие сочные помидоры со сладковатым вкусом.**



## САЛАТ

### С СЕЛЫДЕРЕЕМ

**2** зеленых яблока, сок **1** лимона, **2** стебля сельдерея, **100 г** грецких орехов или орехов пекан, **80 г** майонеза, **50 мл** сливок (жирность **10%**), соль, молотый черный перец. Яблоки вымыть, хорошо обсушить и нарезать на половинки. Из каждого плода вырезать сердцевину с семенами. Мякоть нарезать тонкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком половинки лимона. Стебли сельдерея вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими ломтиками. Грецкие орехи или орехи пекан порубить и обжарить на сковороде без масла (несколько целных ядрышек оставить для украшения). Дать остыть. Для соуса майонез смешать со сливками и оставшимся лимонным соком. Все ингредиенты салата посолить и поперчить по вкусу. Перемешать, разложить по порционным тарелкам или небольшим пиалам. Полить приготовленным соусом и подать на стол. Украсить целными ядрышками орехов.

**Калорийность салата снизится, а вкус станет более нежным, если вместо сливок и майонеза использовать натуральный йогурт.**



## КРЕВЕТКИ

### С АНАНАСАМИ-ГРИЛЬ

**1** зубчик чеснока, **1** веточка розмарина, **4 ст. л.** оливкового масла, **1** небольшой ананас, **3** помидора, **8** крупных очищенных креветок, соль, молотый черный перец. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Веточку розмарина ополоснуть проточной водой, обсушить на бумажном полотенце, листочки оборвать и порубить. Смешать в миске чеснок, оливковое масло и рубленый розмарин. Посолить и поперчить. Ананас очистить и нарезать кольцами. Помидоры вымыть, хорошо обсушить и, удалив плодоножку, нарезать кружками. Креветки вымыть, обсушить и нарезать на шажки. Смазать приготовленной ранее пряной чесночно-оливковой смесью и обжарить на сковороде-гриль. Выложить на тарелку. На этой же сковороде-гриль слегка обжарить с обеих сторон помидоры и ананасы. Кольца ананасов, кружки помидоров и креветки распределить по порционным тарелкам. Блюдо украсить листочками розмарина.

**Такую закуску можно приготовить и из консервированных ананасов. Просто промойте их от сиропа и обсушите бумажным полотенцем.**

