

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАРОК



№17

апрель 2018

цена:

1,5 лари

**Йога**

для лица

стр.37

**Пицца**

лечит

стр.12

**Как преодолеть**

тревожность?

стр.19

**Помогаем ребенку**

закончить школу здоровым

стр.10-11

**История любви**

Лу Саломе и Фридрих Ницше

стр.20-21

**Риз Уизерспун**

стр.16-17

**“Любовь - огромная ценность”**

# Тренды весна – лето

2018 года

Весна - время обновления гардероба! Не знаете, что выбрать? Мы отобрали самые яркие тенденции из мира моды на ближайшие полгода.



## Шелк

Шелк стал самым популярным материалом, на который дизайнеры обратили внимание при создании новых коллекций. И неспроста, ведь у него есть масса достоинств: прочный, но вместе с тем чувственно-нежный. Шелк имеет удивительную особенность: он подстраивается под человека! Когда свежо - согревает, когда душно - охлаждает. Одежда из него красива, женственна и долговечна.



## Бахрома

Бахрома может быть короткой и длинной, поверх платьев, в виде кисточек, украшающих подола легких платьев, рукава жакетов. В весенне-летнем сезоне 2018 бахрома активно используется в качестве декора одежды, обуви, аксессуаров. Если вы хотите запомниться окружающим, приобретите вещь с бахромой. Главное - не переборщите с этим.



## Пейзажный принт

Надоели привычные принты в горошек, клетку? Тогда обратите внимание на интересные живописные пейзажи лесных массивов, гор, океанов и полей. Пейзажный принт характерен не только для длинной верхней одежды, юбок макси и платьев, но и для брюк, топов, обуви и сумок.



## Фильм "Солнечные девочки" поборется за приз в Каннах



Совместный проект Грузии, Франции и Бельгии фильм "Солнечные девочки" (Girls on the Sun) попал в конкурсную программу Международного Каннского кинофестиваля. Фильм режиссера Евы Хассон поборется за золотую пальмовую ветвь.

Фильм снят в рамках совместного проекта национального киноцентра Грузии и агентства "Производи в Грузии" Film In Georgia.

"Солнечные девочки" — художественный фильм, сюжет которого разворачивается в Курдистане. Фильм рассказывает о жизни и пересечении двух абсолютно разных девушек. Одна из них — Бахар — руководитель курдского женского батальона "Солнечные девочки", вторая — французская журналистка Матильда, освещающая события в Курдистане.

Съемки фильма проходили в Грузии. Из-за специфического рельефа Курдистана, было решено снимать основные сцены в визуальном схожем с ним Ахалцихе и Рустави. "Солнечные девочки" — работа грузинской продюсерской компании "20 Steps Productions". 71-ый Международный Каннский кинофестиваль пройдет с 8 – 19 мая 2018 года.

## Сандра Буллок решила усыновить еще одного ребенка

53-летняя Сандра Буллок близка к завершению процесса усыновления. Впервые о том, что актриса запустила этот процесс, стало известно еще осенью прошлого года. И вот теперь в ее доме вскоре появится еще один ребенок.

Сандра уже успела ранее стать приемной мамой двух детишек — сына Луиса и дочки Лайлы, которых она воспитывает вместе со своим бойфрендом Брайаном Рэндаллом. Луиса актриса решила усыновить еще когда была замужем за Джессом Джеймсом. Но после того, как Джесса уличили в измене, и она выгнала его из своего дома, Буллок завершила усыновление мальшата, появившегося на свет незадолго до этого, уже одна. Это произошло в январе 2010 г. А пять лет спустя Сандра подарила Луису сестричку, удочерив Лайлу — ей было в то время уже три года. Теперь же Буллок хочет усыновить еще одного ребенка уже совместно с Рэндаллом. На самом деле, это вполне логично, ведь Брайан фактически стал отцом для Луиса



и Лайлы. Все семейство большую часть года живет в доме, принадлежащем Буллок, в Вайоминге.

Сама Сандра, правда, пока отказывается подтвердить факт усыновления третьего ребенка. Однако это ничего не значит. Ведь после крушения своего брака с Джессом, Буллок стала очень скрытной. Она старается разглашать как можно меньше информации о себе и своих близких. Так, осенью 2015-го она официально опровергла сообщения о том, что скоро у нее появится второй приемный ребенок. Тем не менее, не прошло и месяца, как стало известно, что актриса удочерила Лайлу...

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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; **ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.**

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07,  
555-92-36-89.

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

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

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

# КАК ПОМОЧЬ ВАМПИРУ

«Мой избавитель от бед и несчастий, Дмитрий Алексеевич! Я всегда буду помнить то добро, которое вы сотворили для меня и моей семьи.

А сейчас у меня вот такая проблема, я думаю с этим столкнулись все те, у кого дома живут пожилые и больные люди. К нам в дом переехала моя мать – ей пошел уже 81 год. Не для кого не секрет, что пожилые люди являются энерговампирами и это плохо отражается на самочувствии всех, кто живет с ними в одном доме. Так случилось и в моей семье. Что делать? Ведь нам самим нужна энергия, чтобы работать и жить и не болеть. Мы все очень любим бабушку – она хороший и добрый человек и, не смотря на свои годы, старается помогать по дому. Заранее благодарю. Виктория Симонова. Г. Тбилиси».

С вопросом «КАК ПОМОЧЬ ВАМПИРУ?» обратились еще 23 человека.

**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** С возрастом запас энергии у любого человека уменьшается и чтобы как-то продлить свою жизнь, человек осознанно или неосознанно подпитывается энергией от других, нанося тем самым вред здоровью тех людей от которого он берет энергию. Уменьшение количества жизненной энергии бывает и тогда, когда энергетические каналы человека перекрываются, а это может происходить от порчи, сглаза или после хирургического вмешательства.

Для того, чтобы помочь близкому че-



ловеку, ему нужно очистить ауру от негатива и восстановить энергообмен. Этой беде я могу помочь. Для этого не надо ко мне приводить энерговампира. Надо прийти с его фото. Я в вашем присутствии буду проводить эти уникальные сеансы.

Доброго вам и вашим близким здоровья.

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий.

Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Уникальным методом блокировки накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Метод диагностики Дмитрия уникален, потому что он не имеет аналогов. Метод Дмитрия не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, с энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Что делает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводится как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

**Тел.: 5-77-43-69-87,  
5-95-14-48-88.**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

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

На наиболее интересные вопросы отвечать будет через журнал.

# ОЙ, ТЫ СВЕЧЕЧКА–СВЕЧА!

«Моя спасительница, Ольга Александровна! Вы спасли мою семью и помогли всем нам стать здоровыми и счастливыми! Случай со мной будет интересен всем читателям. Помните, я пришла к вам, так как нашла на пороге квартиры огарки от свечей. После этой находки и обрушились на мою семью все проблемы и ужасы. Я тогда эти свечи просто выбросила в мусор, потому, что не знала, что мне с ними делать. Это вы уже меня потом научили как с таким «подарком» поступать. Расскажите всем, как бороться с этим злом. С уважением Нина Писарева г. Тбилиси»

С подобными вопросами обратились Инга из Кутаиси, Ирина Смольникова из Батуми и Тина Попхава из Поти.

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Порча на свечи встречается довольно часто, так как ни один магический ритуал не обходится без свечей.

Никогда не оставляйте в доме свечи, подаренные вам, даже если они считаются сувенирными. С таким подарком часто в дом заносится проблема (порча).

Никогда не покупайте свечи на улице, даже если их продают по очень выгодной для вас цене.

Свечи найденные на пороге квартиры – это порча

Если вы на пороге своего дома, офиса или магазина нашли подобный сувенир, то надо сделать следующее. Свечи отнести от порога и, не заносив в дом,



поместить в банку с уриной, не прикасаясь к ним руками – допустим палочками или надеть перчатки (палочки или перчатки в дом заносить нельзя!). Затем на вечерней заре выбросить банку и перчатки или палочки в реку правой рукой. А потом как можно скорее прийти ко мне. Тогда беда вас минует и я сделаю так, что порча вернется к тому, кто ее сотворил.

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

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на

человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней. Метод Ольги не основан на гаданиях. Ольга работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что она видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью избавляет человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

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

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

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

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону! Моб. 5-77-43-69-87, 5-95-144-888. (звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать будет через журнал

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Мальчик сказал, что на фотографии ее глаза «забавного цвета». Учительница сначала не придала этим словам особого значения, но все же на всякий случай посмотрела в зеркало и увидела, что мальчик прав, - белки ее глаз пожелтели. Доктор, к которому обратилась Эмма, сообщил, что у нее, возможно, проблемы с желчным пузырем. Женщина вроде бы успокоилась. Однако ее здоровье начало ухудшаться, начали чесаться ноги, болеть желудок, кожа желтела все сильнее. Она снова пошла к доктору, и лишь тогда он обнаружил, что печень пациентки работает не так,

Учительница начальной школы 36-летняя Эмма Г. узнала о том, что тяжело больна, благодаря своему 9-летнему ученику.

## Диагноз по глазам

как следует, и уменьшилась в размерах. Три недели пациентку держали на медикаментах. Улучшений не было, и врачи поняли, что дело очень плохо. Без донорской печени Эмма проживет максимум неделю. Дважды находился донор, и оба раза выяснялось, что он и Эмма несовместимы. Когда больная уже потеряла надежду, нашелся третий донор - молодой мужчина, погибший в аварии. Его печень и переса-

дили Эмме. Операция длилась 6 часов. В тот же день она смогла встать с кровати и пройти несколько шагов, а через 9 дней пациентку выписали домой.

Спустя полгода после трансплантации учительница смогла выйти на работу на неполную ставку. По ее словам, в школе ее очень поддерживали, даже собрали Деньги на трансплантацию. А ее ученики, зная, что учительница принимает лекарства, подав-



ляющие иммунитет, стараются делать так, чтобы педагог поменьше контактировала с микробами. Они теперь часто моют руки, используют антибактериальный гель для рук, следят за чистотой в классе, те, кто чихает и кашляет, надевают маски. Эмма очень признательна всем, кто ей помог, особенно мальчику, который вовремя заметил, что она нездорова.

### ...Еще варю из крапивы зеленый борщ

Сахарный диабет, к сожалению, излечить нельзя, но регулировать количество сахара в крови и улучшить общее состояние здоровья можно. Расскажу, как это делаю я. Весной, как только молодая жгучая крапива дорастет до 6 листочков, срываю ее, измельчаю, 1 ст. ложку заливаю в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка. Довожу до кипения и варю 2 минуты на слабом огне. Настаиваю 20 минут, процеживаю и пью по 1/4 стакана 4 раза в день. Это средство очень хорошо понижает уровень сахара. Еще варю из крапивы зеленый борщ и делаю салаты.

*О. Ростовченко.*

### Как я лечусь от диабета

Сахарным диабетом II типа болею давно, но успешно борюсь с этим недугом. Прежде всего нужно соблюдать диету. Каждое утро выпиваю натощак стакан воды, затем съедаю на завтрак геркулесовую кашу или из молотой гречки на кефире: вечером предыдущего дня 1 ст. ложку молотой гречневой крупы заливаю 1 стаканом кефира, перемешиваю и оставляю до утра. Утром размешиваю еще раз и завтракаю. Чай пью с лимоном, но без сахара. Ем в сезон тыкву и кабачки. Зимой вместо картошки

в суп бросаю куски мороженой тыквы. А летом в моем рационе особое место занимает одуванчик. Промываю его в нескольких водах, замачиваю в соленом растворе, затем отжимаю. Режу листья, добавляю петрушку, лук, редиску, соль и немного растительного масла, полученный салат перемешиваю. Перед этим можно немножко подавить лук, чтобы он дал сок, а в салат добавить немного молодых листочков редиски.

*И. Лыкова.*

### Мне помогают травяные настои

Измельчаю и перемешиваю взятые в равных частях листья черники, траву хвоща полевого, створки фасоли, корневище элеутерококка. Заливаю 1 ст. ложку смеси в термосе 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут. Пью маленькими глотками по 1/2-1/3 стакана горячего настоя 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Или смешиваю в равных частях листья черники, одуванчика, крапивы и плоды шиповника. Заливаю 1 ст. ложку с верхом смеси 300 мл кипятка, настаиваю в термосе и пью горячим по 2/3 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

*И. Михайлова.*

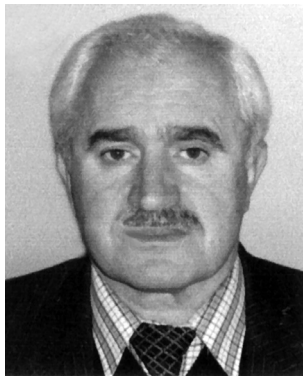
С утра пораньше примите удобное положение, закройте глаза - и вперед!

## ТРИ СПОСОБА РАЗБУДИТЬ МОЗГ

**1. Магия числа «20».** Вспомните и произнесите сначала 20 мужских имен, затем 20 женских. Далее посчитайте вслух от 1 до 20, связывая при этом каждую цифру с названием какого-либо овоща, фрукта или цветка. Завершите упражнение, посчитав быстро до 20.

**2. Буква - слово.** Вспомните алфавит, придумывая слово на каждую букву: А - арбуз, Б - балкон, В - веревка и т. д. Если споткнулись на какой-то букве, пропустите ее и двигайтесь дальше. Или выберите одну из букв алфавита и назовите 10-15 слов, начинающихся с нее.

**3. Счет туда и обратно.** Неспешно посчитайте от 1 до 100. Передохните 1-2 минуты и посчитайте в обратном порядке (от 100 до 1). Закончив упражнение, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, а после скажите себе: «Мой мозг разбужен и уже готов к любой работе!»



## Если сердце дало сбой...

**По заключению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), за последнее время, несмотря на достижения в области кардиологии, по летальности сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте. Поэтому сегодня основная задача специалистов – их профилактика, с тем, чтобы люди не болели и не умирали в возрасте 30-45 лет, то есть в самом расцвете своих сил и способностей.**

**Гость журнала «Подруга» - врач-кардиолог, доктор медицины Демури ЧАПАНДЗЕ, с которым мы беседуем о проблеме сердечно-сосудистой системы.**

**- Батоно Демури, каковы главные факторы риска сбоя сердца?**

- В основном – это социальное положение, окружающая среда, курение, алкоголь, лишний вес и т.д. Активная борьба с ними, как показывает опыт, приносит свои положительные результаты. ВОЗ, ставший инициатором целого ряда международных программ в области кардиологии, считает: без профилактики не решить проблем сердечных заболеваний.

**- А их много?**

- Главные виды болезней сердца – аритмия, сердечная недостаточность и стенокардия. Аритмия, например, – это отклонение в ритме сокращений сердца, резкое хаотичное сердцебиение или замирание сердца. Нарушения ритма могут быть чрезвычайно коварными с летальным исходом. Аритмия многолика и может ощущаться человеком, а может протекать от него скрытно. При проведении электрокардиографии (ЭКГ) определяется наличие аритмии в области сердца. Существует еще более эффективный метод, который подразумевает подключение к пациенту специального монитора, который нужно носить в течение суток и более. Причем больной ведет обычный образ жизни. За это время на мониторе ведется запись сердечного ритма во время физических нагрузок и во время сна, т.е. в состоянии

покоя. При помощи данного обследования врач-кардиолог может определить, какое лечение надо назначить: консервативное или хирургическое.

**- Как известно, стенокардия – одна из форм ишемической болезни сердца (ИБС). Что является причиной этого недуга?**

- В основном непосредственная причина – атеросклероз артерий сердца, при котором просвет сердечных сосудов сужается атеросклеротическими бляшками и тогда человеческий «мотор» получает недостаточное количество крови. Если, например, приступ стенокардии длится больше 10-15 минут и боль не стихает, то необходимо вызвать «скорую». До ее прибытия лучше лечь, положить под язык таблетку нитроглицерина и подождать, пока она рассосется. Можно также капли, аэрозоли с нитратами.

Вообще, надо знать и должно насторожить, если при подъеме по лестнице раньше приступы стенокардии возникали, например, после подъема на третий этаж, а теперь – на второй, тогда необходимо обратиться к врачу-кардиологу. При стенокардии надо уменьшить физиче-

ские нагрузки, они не должны утомлять. Надо выполнять все рекомендации лечащего врача-кардиолога.

**- По всей видимости, при сердечно-сосудистых заболеваниях немалая роль отводится продуктам питания?**

- Несомненно! Последние исследования ученых показали, что сердце вполне нормально и без перебоев может работать около 150 лет. Конечно, человеку трудно понять, что это реально. Однако специалисты считают: для того, чтобы сердце было крепким и здоровым, нужно заниматься спортом, побольше находиться на чистом воздухе, жить в спокойной и гармоничной обстановке, в семьях должны царить радость и веселье... К этому необходимо добавить питание – какие же продукты полезны для сердца? Особенно в пожилом возрасте.

Как известно, мясо и мясные продукты в нашем питании занимают сегодня ведущее место. Но нашему сердцу нужно не это меню, а как можно чаще и регулярно, 2-3 раза в неделю включать в меню рыбу и рыбные продукты. В том числе скумбрия, сардины, тунец, сельдь, лосось, сем-

га. Они препятствуют образованию тромбов и предотвращают развитие сердечных заболеваний.

Очень полезны злаковые продукты – пшено, ячмень, овсянка, бурый рис, перловка, кукуруза, – предупреждающие развитие атеросклероза и ишемической болезни. Например, ячмень снижает уровень т.н. вредного холестерина в организме, а кукуруза обеспечит нас необходимыми аминокислотами и антиоксидантами, особенно если употреблять ее с фасолью и бобами. Полезнее других бобовых (кстати, они прекрасно заменяют мясо и при этом не содержат никаких вредных жиров) – красная фасоль.

Из овощей считается самым полезным брокколи, который обеспечивает профилактику атеросклероза. Эта ярко-зеленая капуста нейтрализует все канцерогены, какие только попадают в наш организм. Эффективным лекарством являются грибы, в которых содержатся полезные вещества, предупреждающие развитие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Из фруктов для здоровья сердца особенно полезны яблоки, авокадо, грейпфруты, из ягод – малина, красная и черная смородина, вишня, черешня, земляника. Все они обеспечивают правильную работу сердца, укрепляют сосуды, улучшают состав крови, помогают поддерживать в норме давление и водно-солевой баланс, обеспечивают профилактику всех сердечных заболеваний.

Словом, есть немало способов продлить нашу жизнь. Берегите ваше здоровье и помните: ваше сердце всегда нуждается в защите!

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Полезно знать

**Приятная музыка перед сном делает человека добрее и снимает раздражение. Еще лучше заснуть под нее. Причем эффект сохраняется целую неделю. Об этом заявили недавно китайские психологи. Может, и в самом деле лучше перед сном слушать музыку, а не новости по телевизору?**

## Скудные месячные - посиди в горчице

У моей сестры были очень скудные месячные, а иногда их не было вообще. Врачи такую проблему называют аменорея. Сначала сестра не обращала на это внимание, а потом забеспокоилась. В деревне у нас живет бабушка, которая знает толк в народной медицине. Она помогла моей сестре. Рецепт очень прост: в ванну с горячей водой насыпать 100 г порошка горчицы и тщательно перемешать. Посидите в этой ванне 15-20 минут. Эту процедуру повторяйте каждый вечер, пока не пойдут месячные. Только обязательно посоветуйтесь с врачом!

**Ю. Смирнова.**

## Хвощ полевой быстро избавляет от цистита

Готовлю сразу большое количество отвара, чтобы пить его и делать горячие припарки. Заливаю 2 ст. ложки хвоща полевого 1 л кипятка, кипячу 10 минут, настаиваю, укутав, 20 минут, процеживаю. Отжатую траву складываю в холщовый мешочек и в теплом виде прикла-



дываю на низ живота. Отвар пью по 1 стакану 2-3 раза в день. Также делаю ванны: смешиваю по 50 г травы хвоща и спорыша, 30 г цветков календулы, 20 г травы чистотела. Затем 3 ст. ложки сбора заливаю 1 л воды, довожу до кипения, охлаждаю и процеживаю. Использую для сидячей ванны, продолжительность - 10-15 минут. Курс лечения - 8-12 ванн.

**И. Рощина.**

## Наше семейное женское лекарство

Все женщины в нашей семье страдают обильными менструациями. Но есть один рецепт, который мы давно используем, чтобы облегчить свое состояние. Надо смешать по 2 чайн. ложки трав тысячелистника, гусиной лапчатки и корня валерианы, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Затем долить воды, чтобы получилось 2 стакана настоя, и пить по 1/2 стакана 4 раза в день в течение 2 недель.

**И. Петросян.**

## При миоме матки

✓ Залейте 0,5 л водки 100 г сухих измельченных листьев крапивы двудомной, настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая. Процедите, остаток сырья отожмите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Запивайте кипяченой водой.



✓ Смешайте в равных частях листья крапивы двудомной и кору крушины ломкой. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте 0,5 л кипятка, варите на маленьком огне 5 минут. Охладите, процедите и принимайте по 2/3 стакана утром и вечером до еды.

✓ 1 ст. ложку измельченных сухих корней пиона уклоняющегося залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте полчаса и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

✓ Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухой измельченной травы пастушьей сумки, настаивайте, укутав, 2 часа. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

# ПЧЕЛЫ ОТ ПРОСТАТИТА

## Мед

Есть мед надо до 100 г в день за 5-7 раз, независимо от приема пищи. Рассасывать мед необходимо как можно дольше, чтобы микро- и макроэлементы ушли в кровь. Желательно не запивать жидкостью хотя бы в течение 5-10 минут.

## Прополис

Для очистки кровеносной системы 95 г прополиса слегка нагрейте и введите в него 4 г предварительно приготовленной и просеянной смеси из корней левзеи софлоровидной, женьшеня, пырея и 2 г сухого маточного молочка (аптечный препарат «Апилак») и все тщательно перемешайте. После этого раскатайте прополис палочкой (как тесто на пельмени) и разделите на 10 прямоугольных пластинок. Пластинки получают по 10 г, и, чтобы получить 1 г, их надо разде-

## Для эффективной борьбы с простатитом, когда болезнь запущена или стала хронической, необходимо принимать продукты пчеловодства.

лить на 10 частей. Первые 2 дня употребляйте по 0,5-1 г когда и как хотите: можно сосать, жевать, держать во рту. Затем 28 дней употребляйте по 3 г, которые надо держать за щекой, в 2 приема: 1,5 г - с утра до вечера и 1,5 г - с вечера до утра. Когда надо поест, прополис уберите, потом опять положите за щеку. По истечении определенного периода времени прополис нужно хорошо пережевать и по желанию проглотить или выплюнуть. Прополис может вызвать небольшое онемение языка, покалывание или жже-



ние (в зависимости от реакции организма).

## Перга

Вместе с прополисом 3 раза в день надо рассасывать пергу. Лучше это делать утром натощак, за полчаса до обеда и на ночь - по 2 г (примерно 1/2 чайн. ложки). Рассасывать пергу надо очень тщательно, подольше, не запивая жидкостью, в течение 20 минут. Остатки восковой оболочки выплюньте. Пергу храните в холодильнике.

## Подмор

При простатите желательно использовать под-

мор (это мертвые и высушенные пчелы). 4 ст. ложки подмора раскатайте, залейте 0,5 л водки, настаивайте 14 дней при комнатной температуре в темном месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день, можно запивать водой.

## Маточное молочко

Одного пенициллинового пузырька (18 г) достаточно на 1 курс лечения. Храните его в холодильнике. Берите маточное молочко только деревянной ложечкой (для мороженого). Принимайте по 1 г под язык, как валидол, 1 раз утром - сразу как проснетесь. Рассасывать маточное молочко не надо, оно само уйдет в кровь, так как его белки равнозначны плазме человеческой крови. 18 дней принимайте маточное молочко, 12 дней сделайте перерыв.

**Эти рецепты лечения простатита дают очень хорошие результаты и не вызывают осложнений, если нет аллергии на продукты пчеловодства.**

**Папа отказывается носить слуховой аппарат**

**Моя тетя быстро привыкла к слуховому аппарату, а папа отказывается его носить, говорит, это дискомфортно. Как его убедить?**  
*Оксана.*

Пусть папа сначала ненадолго надевает слуховой аппарат дома и общается с одним человеком. Потом пусть увеличивает число собеседников, слушает радио, на короткое время выходит на улицу и лишь затем использует его постоянно. Это общие рекомендации. Кто-то может сразу перепрыгнуть через несколько этапов и выходить на улицу. Это зависит не только от степени и длительности тугоухости, но и от психологии человека. Так что запаситесь терпением и убедите папу, что носить слуховой аппарат необходимо. Сложности в общении, которые возникают из-за плохого слуха, вызывают хронический стресс, который плохо влияет на здоровье. Есть и еще один важный довод, чтобы своевременно подобрать слуховой аппарат. Мозг приспособляется к тому качеству звука, которое «дает» ему ухо. Когда человек начинает использовать слуховой аппарат, приходится учиться воспринимать звуки заново. Чем дольше он плохо слышал, тем сложнее это сделать.

**В ухе зудит. Это грибок?**

**Появились неприятные выделения из уха, внутри оно зудит. Это грибок?**

*Карина.*

Похоже на отомикоз - заболевание, вызванное плесневыми грибами или грибами рода кандиды. В норме кожа в наружном слуховом проходе вырабатывает особую смазку, которая является для грибов барьером. Проблемы возникают, если эта преграда разрушается, например, из-за воспаления, микротравм кожи, аллергии... Еще одна причина развития отомикоза - злоупотребление антибиотиками и гормональными препаратами. Для правильного лечения необходимы лабораторные исследования. Они позволяют определить, какой именно микроорганизм стал причиной воспаления и какие препараты будут наиболее эффективны. Во время лечения нужно беречь ухо от попадания воды. Влага создает для грибов хорошие условия.

**А. Столяров, отоларинголог, врач высшей категории.**

**Геморрой не так прост**

**Геморрой - хроническое заболевание. Но если соблюдать правильную диету, вести активный образ жизни, заниматься лечебной гимнастикой, - о нем можно позабыть. Если же все-таки возникли проблемы, их надо решать немедленно, так как из-за запущенного геморроя может быть множество осложнений.**

**Тромбоз геморроидальных узлов**

Это одно из таких осложнений. Спровоцировать его может обычный запор: происходит спазм сфинктера прямой кишки, усиливающий отек. Это приводит к застою крови в нижнем отделе прямой кишки и тромбозу наружных геморроидальных узлов. Симптомами осложнения является сильное кровотечение. Оно вызывает головокружение, слабость, учащение пульса и падение артериального давления. Как следствие развивается анемия, гемоглобин снижается до 30-40 г/л. Постоянно повторяющиеся кровотечения приводят к недостатку крови - организму начинает ее не хватать, отсюда кислородное голодание внутренних органов с последующим развитием дистрофии, больной испытывает постоянную нарастающую боль и отек в области поясницы и заднего прохода, происходит затруднение при дефекации, появляются выделения из прямой кишки с неприятным запахом. Возможны повышение температуры, общая слабость, вялость. Из заднего прохода выпадают отечные и не вправляемые внутренние геморроидальные узлы... Если это не лечить, могут образоваться трещины, появится зуд. Анальные трещины очень болезненны и легко разрываются и кровоточат, а это идеальное место для размножения болезнетворных микробов.

При тромбозе геморроидальных узлов врачи обычно назначают кровоостанавливающие, противовоспалительные свечи от геморроя, мази, таблетки, в том числе и антибиотики. Рекомендуется соблюдать диету - ничего острого, кислого, соленого и ни капли спиртного! Важно вести подвижный образ жизни. В крайних случаях, когда заболевание не поддается лечению, приходится прибегать к оперативному вмешательству - иссечению геморроидальных узлов. Операция выполняется под общим наркозом.

**Парапроктит возникает из-за трещин**

Парапроктит - одно из самых частых проктологических заболеваний, связанных с гнойным воспалением тканей, окружающих прямую кишку. Выделяют острый (впервые возникший) и хронический парапроктит (развивается как результат недолеченного острого парапроктита). Возникает парапроктит из-за трещин анального отверстия, геморроя, из-за несоблюдения правил личной гигиены. Возбудителем инфекции при парапроктите в большинстве случаев являются стафилококки и стрептококки, а также кишечная палочка. Специфическая инфекция - туберкулез, актиномикоз, клостридии - редкое явление. Все они приводят к развитию воспалительного процесса и нагноению в области заднего прохода.

Заболевание возникает внезапно. Больной испытывает слабость, озноб, повышается температура, появляется нарастающая боль в прямой кишке, в промежности или в тазу. Из-за задержки в организме мочи и кала возникает интоксикация организма. Тут сразу необходимо обратиться либо к хирургу, либо к проктологу. При остром парапроктите необходима немедленная операция. Под общим наркозом хирург вскрывает гнойник, очищает его от содержимого, и только после этого можно надеяться на полное выздоровление пациента.

**Кровотечение - тоже осложнение**

Непрекращающееся кровотечение - самое частое осложнение при геморрое. Если его не удастся остановить в течение часа (свечами, в состав которых входит адреналин), придется обратиться к доктору. Без хирургического вмешательства в этом случае не обойтись.

**В. Алексеенко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

При гастрите съешьте утром натощак один банан.





Тест-диагностика

# ДИАБЕТ: ВЫ В ГРУППЕ РИСКА?

**ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫЯВИТЬ ЭТУ БОЛЕЗНЬ, ТЕМ ПРОЩЕ ВЗЯТЬ ЕЕ ПОД КОНТРОЛЬ.**

**1. Что предпочитаете на завтрак?**

а) омлет, овощи и фруктовый салат, мясные закуски; б) блинчики с джемом, кофе и булочки; в) овсяную кашу, йогурт и кофе с молоком.

**2. Вы занимаетесь спортом?**

а) регулярно; б) ваш спорт - забег по магазинам; в) время от времени.

**3. Сколько жидкости выпиваете за день?**

а) 1,5-2 литра воды обязательно; б) не можете оценить, постоянно хочется пить; в) зимой 3-4 чашки чая (кофе) в день, летом - литр-два минеральной воды.

**4. Как быстро восстанавливаетесь после простуды?**

а) температура спала - через день уже порхаете как бабочка; б) трудно и долго приходите в себя. Чувство слабости после болезни держится еще неделю; в) зависит от настроения: если на душе хорошо - выздоравливаете быстро, если кошки скребут - болеете долго.

**5. Ощущаете онемение и покалывание в конечностях, часто ноги сводит судорогами?**

а) если сидите в неудобной позе, иногда ноги не-

меют, но судорог не было; б) часто; в) иногда просыпаетесь ночью из-за того, что свело мышцы ног.

**6. Ваш вес...**

а) в норме; б) за последнее время резко похудели (набрали вес); в) вы то полнеете, то худеете.

**7. Как часто чувствуете, что устали?**

а) два-три раза в неделю, после безумных дней на работе; б) постоянно выжаты как лимон; в) время от времени - когда плохая погода, конфликты дома, на работе.

**8. У вас хорошая кожа?**

а) да, без проблем; б) кожа сухая, часто ощущаете зуд, приходится тратить на дорогие аптечные средства; в) иногда летом, если обгораете на солнце, требуется дополнительный уход.

**9. Беспokoят ли боли в области сердца?**

а) нет; б) часто; в) время от времени, если сильный стресс.

**10. Страдают ли ваши родственники сахарным диабетом?**

а) не знаю; б) кажется, что-то слышали; в) да, у бабушки после 60 лет выявили диабет.

**ПОДВЕДЕМ ИТОГИ**

**Большинство ответов «а».** Здоровый образ жизни оберегает вас от многих проблем со здоровьем. Но сахарный диабет - болезнь коварная, наследственная. Не бросайте занятия спортом - без физической нагрузки мышечная масса заменится жировой прослойкой, а избыточный вес провоцирует диабет II типа.

**Большинство ответов «б».** Вы в группе риска. В последнее время чувствуете разбитость. Такое состояние могут вызывать стрессы, нарушение работы поджелудочной железы. Сдайте анализ крови на сахар. Ограничьте жирное, соленое, жареное.

**Большинство ответов «в».** Вы балансируете на грани. Следите за здоровьем, контролируйте свой вес. Первыми симптомами диабета могут быть постоянное чувство голода и резкое похудение. Вы подвержены стрессам, а они провоцируют заболевание. Научитесь расслабляться, больше двигайтесь, укрепляйте иммунитет. Если у вас есть родственники, у которых в пожилом возрасте выявили болезнь, раз в полгода сдавайте кровь на сахар.

**От простудного насморка**

Подержите во рту водку в течение 10-15 минут, а ноги по колени опустите в теплую соленую воду. Затем выпейте 2 стакана горячего чая из мяты с малиновым вареньем и лягте спать, надев на голову теплую, желательно шерстяную шапку или повязав пуховый платок.



**Спазмы в области копчика**

Наберите 1 стакан картофельных ростков примерно по 2 см длиной, тщательно их промойте, просушите, сложите в стеклянную банку и залейте 0,5 л спирта. Плотно закройте крышкой и настаивайте в темном прохладном месте 10 дней. Натрите этой настойкой больные места на ночь, непосредственно перед сном. Ни в коем случае не пейте эту настойку - она ядовита! Этой же настойкой можно лечить радикулит и воспаление седалищного нерва.

# Брось курить!

**Почему нужно обязательно отказаться от сигарет? Потому что от никотина страдают все органы.**

**Зрение.** Исследования показали, что курение может стать причиной слепоты и катаракты.

**Слух.** Курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

**Желудок.** У курящих чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Печень.** Курение не меньше алкоголя опасно для печени - оно может вызывать рак печени.

**Легкие.** В сигаретном дыме содержится более 4000



химикатов, которые, попадая в легкие, провоцируют появление пневмонии, эмфиземы, хронического бронхита и других легочных заболеваний. Курение - основная причина хронической обструктивной болезни легких и рака легких. У женщин-курильщиц могут родиться дети с изначальным нарушением функций легких.

**Матка.** Риск первичного и вторичного бесплодия, невынашивания. Курение во время беременности повышает риск врожденных патологий и преждевременных родов.

**Яичники.** Курение может негативно влиять на менструальную функцию, приводя к болезненным

менструациям и нарушениям цикла. У курящих женщин раньше наступает менопауза и тяжелее протекает климакс.

**Лицо.** Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин.

**Кровь.** Множество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода замещает часть кислорода, что вызывает его недостаток во всех органах, в том числе и в мозге.

**Сердце.** Табачный дым - основной фактор риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. Он напрямую зависит от количества сигарет и стажа курения и держится еще в течение 1-2 лет после отказа от этой вредной привычки. Понадобится 10-15 лет, чтобы этот риск уменьшился.

**Кости, суставы.** У курящих женщин кости более хрупкие, чем у некурящих, соответственно среди них выше количество переломов шейки бедра.

**Нервы.** Постоянная потребность в никотине характеризуется нервным напряжением и стрессами. У курящих чаще бывают нарушения памяти и внимания, депрессии.



# ПОСЛЕДНИЙ РЫВОК

До летних каникул осталась пара месяцев, но в школьной жизни, как и в спорте, заключительный отрезок дистанции - самый сложный. Как помочь ребенку закончить учебный год и сохранить остатки здоровья?

## Высокое напряжение

Недавно ученые доказали, что главной причиной «школьного» гастрита часто является не неправильное питание, как считалось раньше, а нарушение нормальной работы поджелудочной железы. Именно она отвечает за кровоснабжение слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. К сбоям в работе всех этих органов нередко приводят высокие психоэмоциональные нагрузки, нервное и физическое переутомление. Следите за тем, чтобы ребенок - особенно в трудное время - питался по режиму (это, кроме прочего, успокаивает нервы) и достаточно спал.

## 2. СПИНА ПРЯМАЯ?

По статистике, именно весной у детей обостряется так называемый «осаночный синдром», они часто отмечают боли в спине, шее, руках и ногах. Иногда говорят, что стали хуже видеть. За всеми этими симптомами обычно стоит нарушение осанки. Позвоночник, испытывающий перегрузки с осени, к весне перестает выдерживать растущее напряжение. Виной тому, понятно, неправильная поза во время занятий за учебным столом и ношение тяжестей.

Но и это еще не все. Дело в том, что внутри организма постоянно поддерживается баланс оки-

Часто к концу года усидчивость и, соответственно, успеваемость у детей снижаются. Родители винят во всем хорошую погоду, желание погулять и прочие отвлекающие моменты и пытаются заставить ребенка взяться за ум. Услышав от него «я устал», взрослые нередко считают, что он просто валяет дурака. Но если вы внимательно посмотрите на расписание, то увидите, как весной увеличилось нагрузки. В ближайшее время детям предстоит череда зачетов, контрольных и пересдач. Со всем этим нужно как-то справиться, а сил и правда почти не осталось.

## 1. ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ!

Чем сильнее нагрузка, тем более рассеянным становится ребенок. Причина в том, что наш мозг не сразу адаптируется к поступлению большого количества информации. И, если снизить темп обучения невозможно, нужно помочь школьнику с освоением компенсаторных механизмов. Чуть больше года назад группа ученых под руководством Марии Галлотты из Римского уни-

верситета опубликовала результаты исследования, посвященные влиянию физической нагрузки на работу лобных долей головного мозга у детей 8-12 лет. Полученные данные однозначны: занятия спортом повышают концентрацию внимания на 40-60%.

**Выход.** Надо гулять! Правда, школьники сегодня с большим удовольствием проводят свободное время за компьютером или игровой приставкой и выгнать их на улицу не так-то просто. Единственный работающий способ - ежедневные вечерние променады всей семьей. Например, после ужина. Знаменитый педиатр Евгений Комаровский и вообще советует ради благих целей завести собаку. Ребенок будет просто вынужден выходить на свежий воздух пару раз в день. А игры с псом вполне заменят необходимую физическую нагрузку.

**ДЕФИЦИТ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ МЛАДШЕЙ И СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ - 30-40%, У СТАРШИХ УЧЕНИКОВ ОН ВЫРАСТАЕТ ДО 80%.**

## Знать и действовать

Главное, что должны знать родители, взволнованные непосильной школьной нагрузкой, - это то, что у пятиклассника может быть не больше 29 уроков в неделю (при условии учебной пятидневки), у шестиклассника - максимум 30. И никакие уверения учительницы, что ребенку необходимы «дополнительные занятия», не являются основанием для увеличения количества учебных часов. Имейте в виду, что на домашнее задание в нормативах отводится 2-2,5 часа (у шестиклассек). А также ребенок должен гулять как минимум пару часов и спать не меньше 10 часов в сутки.

## Надежда и опора

Чтобы спина у школьника не болела, скорректируйте рабочее место дома. Начните со стула. Ребенок должен сидеть на нем ровно и доставать ногами до пола так, чтобы они были согнуты под углом 90 градусов. И в коленных, и в тазобедренных суставах. Популярные крутящиеся кресла с отгибающейся спинкой ортопеды занесли в черный список: они способствуют деформации позвоночника и не дают спине достаточной опоры.

слительных и антиокислительных процессов. Неправильная осанка опосредованно влияет на это соотношение, и равновесие нарушается. В результате продукт окисления - свободные радикалы - накапливается в организме и вызывает оксидативный стресс. Для того чтобы сдержать его, организм запускает интенсивный антиокислительный процесс. Эта борьба приводит к тому, что мы начинаем быстро уставать и много болеть.

**Выход.** Если ребенок жалуется на боли в спине или шее, первым делом обратите внимание на его постель. Подушка должна быть плоской, матрас - умеренно жестким. По мере возможности следите за тем, чтобы ваш школьник не носил рюкзак на одном плече, а чередовал правое и левое. И, конечно, нелишними будут упражнения для укрепления мышц спины. Самое простое из них - «лодочка»: лежа на животе, нужно оторвать от пола руки и ноги и постараться удержаться в этом положении как можно дольше. Простых мер достаточно, чтобы остановить процесс. Боли же обычно затихают через 10-15 дней. Если они продолжают дольше, обратитесь к неврологу.

**РЮКЗАК ДЛЯ ШЕСТИ-ВОСЬМИКЛАССНИКОВ НЕ МОЖЕТ ВЕСИТЬ БОЛЬШЕ ТРЕХ С ПОЛОВИНОЙ КИЛОГРАММОВ.**

## 3. ПИТАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

Правильное меню очень важно при повышенных умственных нагрузках. Основа диеты школьника - полноценный белок и сложные углеводы.

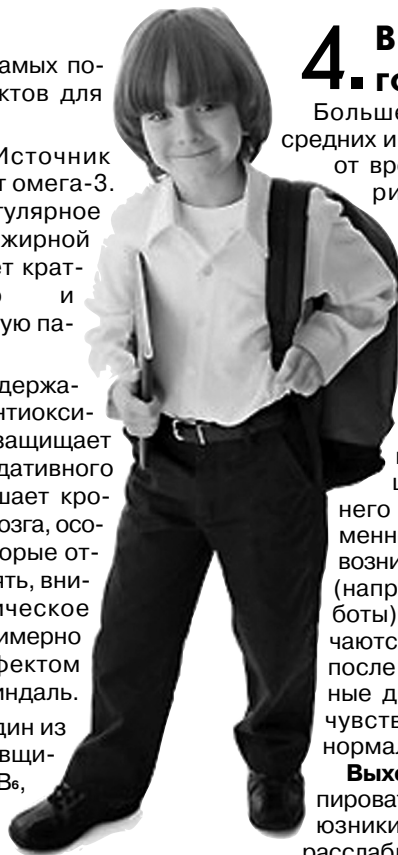
Вот топ-5 самых полезных продуктов для учащихся:

✓ **Лосось.** Источник жирных кислот омега-3. Доказано: регулярное употребление жирной рыбы улучшает кратковременную и долговременную память.

✓ **Томаты.** Содержащийся в них антиоксидант ликопен защищает клетки от оксидативного стресса, улучшает кровоснабжение мозга, особенно зон, которые отвечают за память, внимание и логическое мышление. Примерно таким же эффектом обладает и миндаль.

✓ **Капуста.** Один из главных поставщиков витаминов В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты, которые снижают риск развития когнитивных нарушений (включая даже болезнь Альцгеймера).

✓ **Виноград.** Антоцины в его составе укрепляют зрение и нормализуют внутриглазное давление.



**КОНДИТЕРСКИЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОБЕЗВОЖИВАЮТ ОРГАНИЗМ И УХУДШАЮТ РАБОТУ МОЗГА. А ИМЕННО СЕЙЧАС ОН ДОЛЖЕН ТРУДИТЬСЯ ОЧЕНЬ АКТИВНО.**

## 4. В его голове

Больше половины учащихся средних и старших классов время от времени жалуются на периодические головные боли. В большинстве случаев их причиной становятся нервно-психические перегрузки. Есть даже специальный диагноз - ГБН (головная боль напряжения). По медицинской статистике, это заболевание обнаруживается у 40% школьников 7-17 лет. Для него характерны боли в теменной и височных областях, возникающие на фоне стресса (например, контрольной работы). Обычно приступы случаются в школе или вечером - после занятий, а вот в выходные дни и на каникулах дети чувствуют себя совершенно нормально.

**Выход.** Помогите ребенку купировать напряжение. Ваши союзники в этом деле - вечерние расслабляющие ванны с морской солью, хвойным экстрактом или лавандой, а также отвары зверобоя и Melissa, обладающие легким седативным эффектом (по 1 ст.л. 3-4 раза в день). Разумеется, перед тем, как заваривать травы, нужно проконсультироваться с врачом.

## Комментарий эксперта

*Назозат СМИРНОВА, врач-педиатр.*

«Витамины и микроэлементы помогут ребенку легче пережить трудное время. При серьезных школьных нагрузках нужны комплексы, в которых содержатся селен и магний. Они повышают иммунитет, нормализуют сон, улучшают память и внимание. Иногда старшеклассникам не обойтись и без витаминов группы В - они налаживают работу нервной системы, помогая «не плыть» в стрессовых ситуациях (например, во время экзамена). Также нелишним будет сейчас пополнить запас витаминов С, Е, кальция, железа. Однако, хочу предупредить родителей: решение о назначении любых комплексов должен принимать только врач. Помните: небольшой дефицит витаминов и микроэлементов для ребенка вполне нормален, а вот передозировка опасна».

# Нельзя, но очень хочется

**Иногда возникает непреодолимое желание что-то съесть, но нельзя по каким-либо причинам. Как быть? Заменить другим продуктом, не менее вкусным.**

## Вместо соли и сахара

Зелень, молотый перец, чеснок, сухую горчицу, вино, имбирь, мускатный орех, лимонный сок, травы (майоран, чабрец, шалфей, розмарин, мяту) можно добавлять в пищу вместо соли. Ее уже и так достаточно содержится в большинстве продуктов.

- ✓ Приправа из трав. Смешайте в равных пропорциях сушеную кинзу, обжаренные семена льна и паприку. Полезно, вкусно и ничем не хуже соли.
- ✓ Натуральный мед. Если нет противопоказаний, используйте его вместо сахара для приготовления любимых напитков.
- ✓ Стевия («медовая трава») - заменитель сахара растительного происхождения. Экстракт из ее листьев превышает сахар по сладости в 200 раз, а калорий нет.

## Сладкоежкам

Выбирая сладкие десерты (пирожные, тортики, вафли, кексы), имейте в виду: самые вредные и для здоровья, и для фигуры - с высоким содержанием жира и сахара. Что предпочесть вместо них?

- ✓ Зефир и мармелад, в основе которых - яичный белок и фруктовое пюре. В них практически нет жиров.
- ✓ Желе делается на основе натуральных соков и пюре, содержащих пектин, который способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта.
- ✓ Мороженое - его нежирные сорта в умеренных количествах даже способствуют похудению. Для большей пользы можете дополнить этот десерт фруктами.
- ✓ Коктейль готовьте только на основе молока (не сливок) или молочного

мороженого (не сливочного). Да, он калорийный, но в нем мало жиров. Кроме того, напиток богат кальцием. Опять-таки в молочный коктейль можно добавить фрукты.

- ✓ Шоколад в умеренных дозах. Наименее калорийный темный и горький шоколад. Шоколадные батончики с добавками лучше есть как можно реже.

## Почти мясо

Восполнить нехватку белка в организме может не только мясо - признанный лидер в этом деле. Его с успехом заменяют не менее популярные и полезные продукты.

- ✓ Бобовые (фасоль, соя, бобы, горох, чечевица) - источник растительного белка. Кроме того, они низкокалорийны и содержат массу аминокислот и микроэлементов. А соя по содержанию белка (40%) даже превосходит мясо, и именно ее белок усваивается организмом на 90% и более. Еще хорошая новость: если отказаться от мяса в пользу бобовых, то уже через несколько недель уровень холестерина в крови снизится. Но у бобовых есть противопоказания, поэтому, прежде

чем вводить их в свой рацион в большом количестве, посоветуйтесь с врачом.

- ✓ Творог - полезнее употреблять в свежем виде, без термической обработки. При отсутствии мяса в рационе надо съедать не менее 50 г творога в день.

- ✓ Орехи вполне способны заменить мясо. Единственно, не забывайте, что они очень калорийны. Чтобы не навредить фигуре, выбирайте кешью, грецкие (600 и 612 ккал на 100 г).

- ✓ Гречиха по содержанию белка уступает только бобовым. Кроме того, эта крупа - отличный диетический продукт, как говорится, на все случаи жизни.

**Рассеянный склероз не будет прогрессировать, если 200 мл лукового сока перемешать с 200 г меда и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.**

## Полезная выпечка

Чтобы совсем не отказываться от домашней выпечки и при этом сделать ее менее калорийной, вместо приблизительно 2/3 сливочного масла используйте для теста фруктовое пюре: из яблок, чернослива и любых других сухофруктов. Например, нарежьте кусочками 2 яблока и 2 груши. Опустите фрукты в 200 мл воды, добавьте по 1 ст. ложке лимонного сока и лецитина в гранулах. Варите на медленном огне 40 минут, разминая фрукты. Затем отожмите через сито - пюре готово.

## От геморроя - кизил



- ✿ Ешьте кизил по 45 ягод в день, разделив на 3 приема. Продолжительность такого лечения не ограничена.
- ✿ За полчаса до еды ешьте ядрышки косточек кизила: утром - 1 ст. ложку, перед обедом - 2 чайн. ложки и 1 чайн. ложку вечером. Разжевывайте тщательно. Лечение будет эффективным, если одновременно отказаться от алкоголя, мяса и острой пищи.
- ✿ Пейте как можно чаще и больше несладкого компота из кизила. P.S. Кизил противопоказан беременным и кормящим женщинам, при запорах, повышенной кислотности желудочного сока и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

1. Принимайте пищу не менее 4 раз в день. В каждую трапезу включайте горячее блюдо. На обед обязательно съедайте супчик: мясные и рыбные бульоны благотворно влияют на процесс пищеварения. Ешьте в спокойной обстановке, с удовольствием, смакуя каждое блюдо.
2. Не стоит есть много в один прием, старай-

# ИЗЖОГА?

**Чтобы избежать неприятных ощущений после вкусного обеда, приучите себя к правильному режиму питания.**

1. Ешьте разбивать рацион на 6-7 раз.
3. Ужинайте не позднее чем за 2 часа до сна - тогда кислота не будет

подниматься из желудка в пищевод. Перед сном не ешьте жареное, копченое и кислое - то есть все то, что усиливает секре-

- цию желудочного сока.
4. При изжоге во время обострения гастрита ешьте слизистые крупяные супы и отвары, кисели.
5. Проверьте кислотность желудочного сока. Травники при пониженной кислотности рекомендуют принимать настои полыни и тысячелистника. При повышенной пейте чай с мятой.

**1 Не ждите одобрения других.** Вам нет дела до того, кто что о вас думает! Подумайте, насколько вы выиграете, если перестанете постоянно оглядываться на других людей, гадая, понравятся ли ваши поступки или нет. К тому же вы все равно не угадаете, что на самом деле они думают о вас. Так стоит ли стараться? Слушайте советы, но не позволяйте другим решать, как вам жить.

**2 Научитесь мириться с теми, кто вас бесит,** и научитесь справляться с гневом и обидами, которые остаются внутри. Не смакуйте свою обиду. Это не приводит ни к чему хорошему. Гнев и обида вредят не тому, на кого вы обижаетесь или злитесь, а только вам.

**3 Любить всегда тяжело.** Идеальной жены (мужа) не существует. У каждого человека есть идеальный образ супруга, но жизнь обычно плюет на это и смеется над людьми. Чтобы быть счастливым, нужно любить всем сердцем, чувствовать себя легко и комфортно рядом с этим человеком. А он должен принимать вас таким, какой вы есть.

**4 Мысли о бывших. Вы расстались...** В любом случае для этого была причина. Вспоминая своих близких, думайте не о человеке, а только об уроках, которые дала вам жизнь, о том, что хорошего

**НЕ ЖДИТЕ, КОГДА СЧАСТЬЕ СВАЛИТСЯ ВАМ НА ГОЛОВУ, А ПРИБЛИЖАЙТЕ ЕГО КАЖДУЮ МИНУТУ.**

## ОДИН ШАГ ДО СЧАСТЬЯ

вы получили от этих отношений. Не залипайте на чувствах к своему бывшему (бывшей). Все равно он (она) никогда не будет с вами - это только заставит вас страдать.

**5 Удача повернется к вам лицом.** Не ждите, когда Госпожа Удача постучит в вашу дверь, хотя это может произойти в любой момент. Цените жизнь, которая у вас есть, и будьте благодарны за то, что у вас есть. Удача никогда не придет, если вы ее просто ждете, ничего при этом не делая.

**6 Завтра наступит сегодня.** Перестаньте откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Если вы постоянно откладываете какое-то дело, может, не стоит его вообще делать? Может, вам это и не нужно? А если нужно, то делайте его сейчас.

**7 Негатив.** Все, что исходит из вашей головы в виде мыслей и слов, возвращается обратно в виде реальности. Так что всегда говорите себе: «Все будет хорошо». Нет ничего

невозможного для человека, который в это верит.

**8 Не судите никого.** Как много времени тратят люди, обсуждая и осуждая других. Но ведь вы не были в их шкуре. У каждого в голове свои тараканы, а в жизни - свои обстоятельства. Так что завязывайте с болтовней.

**9 Зависть.** Счастье не в том, чтобы иметь то, что вы хотите, а в том, чтобы хотеть то, что

имеете. Когда в следующий раз вас пробьет на зависть, подумайте, хотели бы вы стать тем человеком, которому завидуете? Наверняка нет. Вы даже не представляете, о чем думает этот человек. Может быть, вы, гуляя по лесу в солнечный день, испытываете больше удовольствия, чем он, нежась на песке на Мальдивах. Если вам хорошо сейчас, значит, все правильно, если нет - значит, делайте так, чтобы было хорошо.

**10 Пусто на душе...** Ни один человек в этой жизни не заполнит вашей пустоты, если она

есть. Никто не сделает вас счастливым, если вы несчастливы. Чтобы разделить свое счастье с кем-то другим, надо сначала найти это счастье.

**11 Ошибки прошлого.** Жить прошлым - значит, хоронить свое настоящее. Были ошибки? Ну и пусть, у кого их не было! Устройте своим воспоминаниям пышные похороны, помните только уроки, которые вынесли из прошлого, и живите дальше.

**12 Просто расслабьтесь.** Позвольте жизни идти так, как она идет. Вы не можете контролировать все. Придется с этим смириться, иначе вы будете нервничать, беситься, а в итоге все равно ничего не сможете сделать. Главное - равновесие. С одной стороны бревно, которое плывет по течению, с другой - идиот, который бьется в глухую стену.

**13 Никто никому ничего не должен.** Никто не должен быть вежливым, внимательным, аккуратным, честным, приятным в общении. И вы тоже не должны. Ничто не должно быть идеально, восхитительно, приятно, незабываемо. Конечно, такое может быть. Будет - отлично, если нет, не стоит расстраиваться. Будьте готовы принимать все, что посылает вам жизнь, и станьте, наконец, счастливым.

*И. Сидоров, психолог.*

Если вам хорошо здесь и сейчас, значит, вы правильно живете, если нет - значит, делайте так, чтобы было хорошо.

## Эмфизема легких: замучила одышка

**Жене 62 года. В последнее время ее замучила одышка. Она особенно сильная после физической нагрузки. Врач поставил диагноз эмфизема легких. Опасна ли она и можно ли ее вылечить?**

*Аркадий Сергеевич.*

При эмфиземе легких уменьшается их подвижность, нарушается дыхание, кровообращение. Существуют разные формы болезни. Одни протекают легко, другие порой приводят к весьма печальному исходу. Легкая форма чаще бывает у пожилых людей: ткань легких теряет эластичность из-за старения орга-

низма. А самая тяжелая форма связана в основном с хроническим бронхитом.

На ранних стадиях эмфиземы главный симптом - одышка при физической нагрузке. Вначале она не постоянная, но в дальнейшем начинает возникать при малейшем физическом усилии. Губы и ногти становятся синеватыми, при дыхании больного слышны свистящие звуки или хрипы. Выдох удлиняется. В пожилом возрасте типичным признаком болезни становится развитие правосторонней сердечной недостаточности - так называемого легочного сердца.

Лечение эмфиземы, как правило, не слишком успешное, так как к моменту обращения к врачу в легких обычно уже произошли необратимые изменения. Лечение должно быть на стадии бронхита, до развития эмфиземы. Оно включает дыхательную гимнастику, тугое перетягивание живота, которое способствует более полному выдоху. Для профилактики используются антибиотики и препараты, разжижающие мокроту, что облегчает отхаркивание. При острой дыхательной недостаточности назначают курс кислородотерапии.

*Р. Газарян, пульмонолог, врач I категории.*

## Несколько советов от монахов

☛ Говорите медленно, а думайте мгновенно; не позволяйте себе осуждать кого-то - это забирает силы и энергию; не шутите со словами «Я тебя люблю» и не смейтесь над чужими словами и снами.

☛ Прошлое не должно вас ущемлять, волновать и заставлять плакать. Примите его, извлеките из него урок, но не делайте так, чтобы дни ушедшие влияли на ваше будущее.

☛ Пища должна быть простой и питательной. Постарайтесь не есть то, чего нельзя вырастить руками. Все консерванты, подсластители и заменители обходите стороной.

## Пригодится

✓ Одно из самых эффективных средств для снижения температуры - кора ивы. Ее даже называют природным аспирином. 1 ст. ложку измельченной коры залейте 300 мл кипятка, кипятите 10 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

✓ При экземе, зуде и других кожных заболеваниях 2 ст. ложки измельченного корня девясила смешайте с 4-5 ст. ложками свиного смальца, кипятите 15 минут на маленьком огне, настаивайте 2 часа, процедите. Смазывайте мазью больные места.

✓ При першении в горле. Смешайте в равных частях плоды шиповника, цветки календулы и клевера, подорожник, пустырник, душицу. Заварите 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 1 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день и используйте для полоскания горла каждые 2 часа.

✓ От неприятных ощущений при высыпаниях в полости рта 1 ст. ложку лепестков розы залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 30 минут и поите ребенка по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настой можно использовать и для полосканий.

✓ При воспалении слухового нерва мелко нарежьте 100 г синего лука и большой лист алоэ. Смесь залейте 200 мл 96%-ного спирта и 1 стаканом кипяченой воды. Настаивайте 10 дней. Готовым средством пропитывайте ватные турундочки и вставляйте в уши.

✓ От пролежней. Сначала промойте рану перекисью водорода или раствором фурацилина. Затем наложите такую мазь: смешайте по 1 части цинковой мази и камфорного масла. Делайте так до заживления.

# Секреты монахов Шаолиня

**Есть в Китае одно мистическое место. Попасть туда стремятся и богатые, и бедные, и знаменитые, и самые обыкновенные люди. Но Шаолинь раскрывает свои тайны не для всех: он принимает лишь тех, кто чист душой.**

## В гармонии с миром

Шаолиньские монахи - загадочные личности, как будто не от мира сего. В хорошем понимании этого слова. Они живут в гармонии с собой, окружающим миром и Вселенной. Им неведомы головные боли, проблемы с суставами. Каждый свой день они проживают счастливо, принимая все, что происходит вокруг, с благодарностью. Быть может, именно поэтому люди Шаолиня живут дольше нас и выглядят даже в глубокой старости очень привлекательно. Как им это удается?

## Рисовое очищение организма

Этот метод очищения организма от шлаков позволяет нормализовать работу печени, желудочно-кишечного тракта, избавиться от шлаков и токсинов и сбросить несколько лишних килограммов здоровым путем.

В чистый сосуд (лучше стеклянный с закручивающейся крышкой) отсыпьте столько столовых ложек промытого круглого риса, сколько вам лет. Залейте его теплой кипяченой водой и поставьте в холодильник. Утром жидкость слейте, отмерьте 1-2 ст. ложки крупы с горкой, залейте водой и варите на медленном огне в течение 3-4 минут. Затем съешьте без соли и других приправ натощак.

Желательно, чтобы весь ритуал прошел до 7.30. Полноценно позавтракать разрешается только через 2-3 часа после этого. Оставшийся рис в банке снова заливаете водой и снова ставите в холодильник. И так до тех пор, пока не съедите все ее содержимое. Приготовленный таким образом рис становится похожим на губку, которая, попадая в организм, впитывает в себя все токсины и другие вредные вещества, очищая сосуды и лимфу.

## Отрешение от всяких проблем

Это нам, современным жителям планеты, сложно бывает даже в кругу родных, в домашних тапочках и пижаме забыть о проблемах и заботах. Шаолиньские монахи не суеются, не впускают в свою жизнь негатив, они наслаждаются жизнью. Как и нам так научиться?

Во-первых, нужно выработать правильный распорядок дня: ложиться спать за 2-3 часа до полуночи, просыпаться не позднее 6 утра. Шесть-восемь часов полноценного сна достаточно для того, чтобы нормализовать работу всех систем организма. Чтобы побороть стресс, нужно научиться медитировать. Важно каждый день практиковать ритуал расслабления. В тишине и покое, когда вас никто не потревожит, сядьте в удобную позу, закройте глаза и представляйте себе горное озеро, с красивой ровной водной гладью, свежим воздухом и безупречной природой.

Постарайтесь даже почувствовать, как пахнет в этом удивительном месте, и внутренне настройтесь на то, что и вам, как и этому озеру, сейчас хорошо и безмятежно. Достаточно уделять на первых порах такой медитации 5-7 минут в день, постепенно увеличивая срок расслабления...

Важный совет от шаолиньских монахов: не всегда в жизни все происходит так, как мы того хотим. Но даже в самые отчаянные моменты нельзя опускать руки. Наше отчаяние съедает остатки наших сил, надежд и оптимизма и погружает в темноту. Нужно стараться видеть происходящее пусть и не в радужном цвете, но с пониманием того, что у вас есть силы все поправить.

## Физическая нагрузка

Каждый человек должен следить не только за чистотой своего духа, но и за состоянием тела. Для этого важно упражняться и практиковаться ежедневно. И не обязательно часами обливаться потом в тренажерных залах. Можно больше гулять в парке.

Не всегда в жизни все происходит так, как мы того хотим. Но даже в самые отчаянные моменты нельзя опускать руки.





Лицо с обложки



## БОЛЬШАЯ МАЛЕНЬКАЯ РИЗ

Оскароносная актриса, успешный продюсер, мама троих детей, активистка движения за права женщин - все это Риз Уизерспун. 22 марта ей исполнилось 42 года. Только что вышел ее новый фильм «Излом времени», а сейчас она готовится к съемкам второго сезона успешного сериала «Большая маленькая ложь». Откуда столько энергии в человеке ростом 156 см? Риз говорит, что просто хочет быть лучшей версией самой себя.

### АКТРИСА

В шоу-бизнесе Уизерспун начала работать еще ребенком, в 14 лет получила первую большую роль в кино, но не побоялась сделать перерыв в многообещающей карьере. Она сосредоточилась на учебе в Стэнфорде, но голливудские боссы убедили ее вернуться и сниматься в новых проектах. Настоящим прорывом стала картина «Блондинка в законе». При всей несерьезности истории, фильм выгодно отличался от остальных ромкомов: любовные перипетии теряются где-то на задворках сюжета, а на первый план выходит история о смелой молодой женщине, которая не боится ломать стереотипы и доби-

вается успеха вопреки всему. До сих пор к актрисе подходят молодые женщины и признаются, что выбрали карьеру юриста благодаря этому фильму и ее героине Эль Вудс.

В отличие от большинства молодых актрис, так и не сумевших выбраться из амплуа «красивая блондинка с хорошей фигурой», Риз отвоевала более серьезные роли. Для съемок в фильме Джона Карпентера «Переступить черту» Риз полгода училась петь и играть на гитаре. И ее старания были вознаграждены: в 2006 году за роль певицы Джун она получила «Оскар». И приглашения сразу от нескольких звукозаписывающих компаний.

### ПРОДЮСЕР

Часто актеры и особенно актрисы жалуются, что их профессия очень зависимая. Ты можешь месяцами сидеть и ждать интересное (да хоть какое-нибудь) предложение, а последнее слово всегда останется за режиссером и продюсерами. И даже такая суперзвезда, как Уизерспун, ощутила это на собственном опыте. Хороших женских ролей «со словами» придумывают не так много, как кажется. Да и в съемочных группах в основном мужчины (за исключением гримеров и костюмеров).

Но пока остальные жалуются на нехватку интересной работы и тендерное неравенство, Риз действует. Ее продюсерская компания выпускает кино, которое рассказывает истории о женщинах - сильных, смелых, независимых.

Среди ее продюсерских успехов фильмы «Исчезнувшая», «Дикая» и прошлогодний хит - сериал «Большая маленькая ложь». Риз много читает, и у нее удивительное чутье на интересные истории. Она обивала пороги голливудских боссов с идеей экранизировать «Исчезнувшую» еще до того, как книга Гиллиан Флинн стала бестселлером. Та же история случилась с романом Лианы Мориарти «Большая маленькая ложь». Сначала никто не верил, что «бабский телефильм про бабские же проблемы» может быть успешным. В итоге аудитория каждого эпизода составила больше 8 миллионов зрителей, сериал получил 8 статуэток «Эмми». Нас ждет второй сезон, а к звездной компании примкнула сама Мерил Стрип.

### ЖЕНА И МАТЬ

Риз - настоящая южанка, родилась в Новом Орлеане в семье военного врача и медсестры, выросла в Нэшвилле. Как и положено истинной южной леди, она училась в престижной школе для девочек. Умеет готовить, элегантно одевается, может похвастаться безупречными манерами и ставит семью превыше всего. С первым мужем, актером Райаном Филиппом, Уизерспун познакомилась на вечеринке по случаю своего 21-летия, через два года они поженились, а к 27 годам актриса родила двоих детей - дочь Эву и сына Дикона. Карьера мужа складывалась далеко не так удачно, но, казалось, он не возражал оставаться в тени своей звездной жены. Риз без устали благодарил его в интервью за поддержку и терпение. И все же спустя семь лет они расстались, хотя до сих пор стараются поддерживать хорошие отношения ради детей. Со



вторым мужем, агентом по поиску талантов Джимом Тотом, актриса познакомилась случайно - друг Джеймса приставал к Риз на вечеринке, и Джиму пришлось принести извинения за некорректное поведение приятеля. Уизерспун и Тот женаты уже семь лет и воспитывают сына Теннесси.

Старшая дочь Эва похожа на маму и разделяет ее интересы в том, что касается прав женщин. Однажды дочка-третьеклассница закапризничала и отказалась идти в школу. У звездной мамы хватило терпения и серьезности поговорить с ребенком о том, что для миллионов девочек по всему миру учеба - недоступная роскошь. Эва так прониклась беседой, что всерьез начала интересоваться проблемами женского образования.

Своей ролевой моделью Риз и Эва называют пакистанскую правозащитницу, обладательницу Нобелевской премии мира Малалу Юсуфзай. «Когда мне было 14 лет, я беспокоилась о том, чтобы выучить текст роли и произвести впечатление на директоров по кастингу. Когда Малале Юсуфзай было 14, она боролась против деспотического режима и отстаивала права женщин на образование», - с восхищением говорит Риз.

#### АКТИВИСТКА

Если вас раздражают анекдоты про блондинок, представьте, как они достали одну из самых популярных блондинок Голливуда. Риз Уизерспун поддерживает инициативы против дискриминации женщин. Последней ее кампанией стало движение Time's Up, призванное бороться с сексуальными домогательствами и неравенством на работе. «Если представить себе, что сексизм - огнедышащий дракон, то Уизерспун - наш рыцарь в сияющих доспехах», - отзываются о ней в Голливуде. У Риз красивейший аккаунт в Instagram, где она рассказывает о жизни, детях, проектах, но чаще всего признается в любви - родным, коллегам и подругам, которые вдохновляют ее своим примером и заряжают энергией.



#### ФАКТЫ О РИЗ

- Полное имя актрисы - Лора Джинни Риз Уизерспун.
- В разные годы Уизерспун играла мать Роберта Паттинсона («Ярмарка тщеславия», сцены не вошли в финальный монтаж) и его возлюбленную («Воды слонам»). На самом деле у них с Робертом разница в возрасте 10 лет.
- Коллекционирует антикварную вышивку и постельное белье.
- Успокоиться и расслабиться Риз помогает наведение порядка в ее огромной библиотеке и в... ящике с носками.
- Свой бренд модной одежды Draper James Риз назвала в честь бабушки с дедушкой.
- О книжных новинках, которые ее заинтересовали, Риз регулярно рассказывает в своем книжном клубе в Instagram.
- Любимый сериал Риз - «Безумцы» с Джоном Хэммом и Элизабет Мосс в главных ролях.
- В детстве Риз мечтала стать детским кардиологом.



Быть мамой - одна из самых больших радостей в жизни...



Спасибо за ваши голоса и поддержку сериала. Большая маленькая ложь... Рады представить вам второй сезон.



Горы зовут!  
С мужем Джимом Тотом

#### БЛИЦ

**«Жизнь непростая штука.** Хорошо, когда можно пойти в кино и забыть об этом на время. Если мой фильм дает людям надежду на любовь и светлое будущее, значит, я хорошо сделала свою работу».

**«У меня есть целлюлит и растяжки.** Меня пугают модели Victoria's Secret. Голливуд - бесконечное соревнование. Здесь нельзя победить, не получится выиграть в гонках за красотой. Поэтому, я просто хочу быть собой, лучшей версией самой себя».

**«Родительство оказалось совсем не тем,** что я ожидала. Я думала, ты растешь маленьких людей по своему образу и подобию. Но они совсем не похожи на меня или на своих отцов. Они совершенно самостоятельные личности».

**«Феминизм бывает по-разному упакованным.** Можно быть женственной, интересоваться модой и добиваться того, чтобы тебя воспринимали всерьез».

**«Бегите прочь от мужчин,** которые не могут смириться с вашими успехами!»



## МЕЧТАЛА О ПРИНЦЕ, А ПОЛУЧИЛА...

Каждая женщина мечтает о принце на белом коне. Но вот она выходит замуж и понимает, что возлюбленный далек от нарисованного ею идеала. Как быть в таком случае?

**М**ечты, которые мы рисуем в собственном воображении, часто мешают нам наслаждаться реальной жизнью. Все время кажется, что где-то есть журавль в небе, и естественно, синица в руках уже перестает удовлетворять. Так зачастую происходит и в браке.

### В ЧЕМ Я ОШИБЛАСЬ?

Как правило, разочарование в супруге возникает на второй год совместной жизни. Женщина вдруг понимает: он - не совсем то, что она заказывала. Причиной тому может стать один из следующих вариантов.

**1. Мужчина притворялся идеалом.** Он, негодяй, скрывался под положительной маской, чтобы добиться расположения женщины. А как только оно оказалось завоевано, обнажил свою истинную сущность. Оказалось, что он лентяй, алкоголик и маменькин сынок в одном флаконе! И что теперь с этим набором делать?

**2. Мужчина никогда не был идеален.** Он не скрывал своей лени, пристрастия к спиртному и привязанности к матери, но женщина, в силу своей большой любви к нему, недостатков не замечала. Незря психологи характеризуют влюбленность как «жизнь в розовых очках». Из-за обилия гормонов в организме женщина отказывается видеть очевидные вещи. После заключения брака уровень гормонов падает, и реальность ужасает.

**3. Мужчина не идеален, но я его**

**спасу.** В этом случае женщина с первого дня знакомства в курсе обо всех недостатках своего кавалера. Но она считает: это мужчина до нее был таким, а после ее благотворного влияния непременно изменится и станет тем самым принцем. Она, конечно, не учитывает тот факт, что характер - вещь статичная. Однако, продолжает верить!

### ТЕРПЕТЬ ИЛИ УЙТИ?

По статистике, большинство женщин, обнаружив, что рядом с ними не идеал, все же решают оставить все как есть. Они еще надеются, что плохо разглядели избранника и на самом деле он все-таки другой. Итог такого выбора, как правило, плачевен: женщина становится несчастливой, находясь рядом с мужчиной, который ее в корне не устраивает. Она продолжает мечтать о принце, не желая ничего делать с тем возлюбленным, который уже рядом с ней.

Часть женщин, наоборот, уходят. Но становятся ли счастливыми при этом? Подобные решения часто принимаются ими сгоряча. Они пускаются в новый поиск, не сделав никаких выводов. В итоге в других отношениях также оказываются недовольными. Это замкнутый круг.

Но есть ли другой выход в случае, если выбранный вами когда-то мужчина сейчас кажется совсем не идеальным? Есть!

### НЕ РУБИТЬ СПЛЕЧА

Хоть женщины по природе своей

и эмоциональны, порой все же лучше отставить чувства в сторону и подумать головой. В частности, этот принцип хорошо работает при трудностях в браке. Если вам вдруг показалось, что мужчина далек от идеала, попробуйте следовать рекомендациям.

**Начать с себя.** Задайте себе вопрос: «Являюсь ли я идеалом для своего мужчины?» Попробуйте посмотреть на свое поведение с его точки зрения. Если будете честны, скорее всего, увидите не слишком приятную картину. Проведите эксперимент: в течение месяца станьте идеальным для мужа. И посмотрите, как изменится его поведение.

**Разобраться с собственными проблемами.** Вспомните, с чего начались проблемы? В какой момент мужчина вдруг перестал быть для вас идеальным? Проанализируйте ситуацию и поймите, откуда она берет свои корни. Может, у вас глубокий личностный кризис, а вы вините во всех грехах супруга!

**Сменить минус на плюс.** Позвольте себе не акцентировать внимание на негативных моментах, связанных с мужем. Контролируйте свой разум и начните замечать исключительно положительные вещи. Пусть он сегодня отказался идти с вами в кино, зато вынес мусор!

**Говорить приятные вещи без повода.** Наверняка вашего, пусть и неидеального мужа есть за что похвалить! Возможно, он хорошо зарабатывает, или помогает вам по дому, или умеет укладывать спать малыша лучше, чем кто-либо другой. Скажите ему об этом! Разрядите обстановку!

**Заняться своими мыслями.** Говорят, именно наши мысли формируют реальность, в которой мы в итоге живем. Это правда! Пока вы думаете про мужа «Он такой неряха/лентяй/черствый сухарь», он таким и останется. Попробуйте ежедневно повторять «У меня самый лучший муж!».

И самое главное - не рубите с плеча. Разрушить отношения, которые строились месяцами или годами, можно в один день, но стоит ли?

## СОВЕТ

**В особенно тяжелые минуты, когда руки опускаются и хочется все бросить, вспомните самые теплые и светлые моменты, связанные с мужем. Какие чувства вы тогда испытывали? Возродите их в себе и на этой эмоциональной волне подойдите к супругу и обнимите его. Вот увидите, станет легче!**

**Тревожные люди склонны испытывать страх и беспокойство даже по незначительным или вовсе надуманным поводам.**

**Чаще всего этому подвержены женщины в возрасте 25-45 лет.**

**А** вдруг я заболею раком и умру? Что станет с моими детьми? Младший недавно подружился с хулиганом Петровым. Что, если тот научит его плохому? Муж уже на десять минут опаздывает с работы. Вдруг он попал в аварию? Примерно такие мысли витают в голове человека, страдающего тревожным расстройством. Если тревожность выходит из-под контроля, человек теряет способность вести нормальную жизнь.

## ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

У всех нас хватает поводов для тревоги. Экономические и политические кризисы, социальная незащищенность, неуверенность в завтрашнем дне - все это мы испытали на собственной шкуре. Каждому знакомо чувство тревожности. И не всегда это плохо. Тревожность рождает осторожность, а осторожность помогает нам избежать многих ошибок в жизни. Например, боязнь за свое здоровье заставляет регулярно проходить медосмотры и идти к врачу, если появляются первые тревожные симптомы. Чувство тревоги может быть защитной реакцией, которая оберегает нас от опасностей. Но иногда мы перегибаем палку.

## ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Стоит насторожиться, если вы узнаете себя в этом описании.

- Близкие люди неоднократно говорили вам, что вы слишком много тревожитесь, а за глаза называют вас паникером.
- Тревожные мысли часто мешают вам концентрироваться на ежедневных рутинных задачах. Например, вместо того чтобы слушать указания шефа, вы беспокоитесь о том, как ребенок добрался из школы домой.
- Вы частенько думаете о потенциальных опасностях, даже если в реальности нет никаких предпосылок: «А вдруг нас с мужем уволят, мы не найдем работу, банк отберет квартиру и мы окажемся на улице?»
- Тревожность проявляется на физиологическом уровне: потливость, сухость во рту, учащенное сердцебиение, слабость, дрожь в ногах, подергивание глаз, нарушение сна, ночные кошмары.



# СПЛОШНОЕ БЕСПОКОЙСТВО!

## Как преодолеть тревожность?

### КУРС НА СПОКОЙСТВИЕ

Что может помочь перестать беспокоиться?

**1. Хороший сон.** Постарайтесь наладить режим дня. Ложитесь всегда в одно и то же время (желательно до полуночи), спите не меньше 7-8 часов. Ешьте не позднее двух-трех часов до отхода ко сну. Не планируйте серьезные дела и тяжелые разговоры на вечернее время. Перед сном займитесь чем-нибудь спокойным и расслабляющим.

**2. Здоровое общение.** Поменьше общайтесь с людьми, которые сами страдают повышенной тревожностью. Если ваша подруга обожает рассказывать вам последние новости из серии «Говорят, в городе N завелся маньяк!», переводите разговор на другую тему либо старайтесь видеться с ней реже.

**3. Запрет на новости.** Чем меньше ей вы смотрите новости по телевизору, тем крепче и спокойнее будете спать. Исключение можно сделать для выпусков на канале «Культура». Точно также избегайте фильмов и сериалов, в которых демонстрируется насилие.

**4. Физическая нагрузка.** Умеренная спортивная нагрузка сделает вас заметно спокойнее. Эндорфины, которые вырабатываются в крови во время занятий спортом, снижают уровень тревожности.

**5. Проявление эмоций.** Если эмоции льются через край, нужно дать волю чувствам. Кричите, плачьте, колотите подушку. Если выпустить наружу все то, что накопилось внутри, сразу станет легче.

**6. Ведение дневника.** Составьте «Дневник тревожных мыслей». В

красивой тетрадке или блокноте напишите: «Я боюсь, что...» и дальше подробно, по пунктам перечислите все свои тревоги. Теперь по шкале от 1 до 5 оцените реалистичность каждого из страхов. Если они не имеют под собой серьезных оснований, то нужно научиться переключать внимание.

### ВНИМАНИЕ, ПЕРЕКЛЮЧАЙСЯ!

Чтобы страхи не одолевали, важно переключить внимание на любую другую деятельность. Скажем, вы ждете, когда домашние придут с работы, из школы или института. Они опаздывают, и ваша буйная фантазия подкидывает страшные картинки: маньяки, пьяные водители, нашествие инопланетян - мало ли опасностей на улицах города. В этот момент важно принудительно занять себя каким-нибудь делом. Составьте подробный список продуктов на неделю или детальный план семейной поездки на выходные, сравните цены в онлайн-магазинах на новый пылесос. Все что угодно, лишь бы были заняты не только руки, но и голова.

С более реалистичными страхами нужно работать по-другому. Попробуйте использовать тревогу как стимул к действию. Предположим, вы до дрожи в коленках боитесь просрочить платежи по ипотеке и лишиться квартиры. Создавайте себе «подушку безопасности» - некую сумму на счете в банке, которая поможет вам спать спокойно. Для этого придется либо сократить расходы, либо найти подработку, но только так вы сможете приглушить чувство тревоги.

## История любви



# ЛУ САЛОМЕ – ФРИДРИХ НИЦШЕ

**История любви Луизы (Лу) Андреас Саломе (1861–1937), одной из самых интеллектуальных женщин Европы XIX века, и великого немецкого философа Фридриха Ницше (1844–1900) до сих пор является предметом споров десятков биографов, которые теряются в догадках, изучая столь непонятный роман двух ярчайших личностей своего времени.**

Лу Саломе родилась в Санкт-Петербурге в семье генерала Густава фон Саломе, немца из Прибалтики. Детство и юность она провела в России, и именно ее считала родиной до конца своих дней. Целеустремленная, жадно впитывающая знания, в двадцать лет Лу была уже чрезвычайно образованной, проницательной и свободомыслящей. К тому же она обладала весьма привлекательной внешностью, что вкупе с ее поразительным интеллектом сводило с ума известных и знатных мужчин не только России, но и всей Европы.

Знакомство Лу Саломе с Европой началось в 1880 году, когда она под присмотром матери изучала в Цюрихе историю искусств и теологию. В 1881 году слабую здоровьем девушку родители отвезли на лечение от серьезной болезни легких в

Рим. Именно там юная двадцатилетняя Лу покорила сердца не одного десятка мужчин, в их числе были знаменитые немецкие философы Пауль Рэ (1849–1901) и Фридрих Ницше.

Первым познакомился с Луизой и страстно влюбился в нее Рэ. Он написал о девушке Ницше и предложил съехаться всем троим вместе и «вести хозяйство втроем», явно намекая на то, что Лу станет любовницей обоих. Однако Саломе неожиданно заявила, что допускает в общении между мужчиной и женщиной лишь духовную близость, которая должна воплотиться в понятии «совершенной дружбы». Рэ ничего не оставалось, как принять условие «странной русской» и остаться ее любимым другом до конца его жизни. Позже Лу объясняла свое поведение тем, что «весь мир

казался ей населенным братьями». Так или иначе, покоренный очарованием и оригинальностью новой возлюбленной, Пауль Рэ вновь попросил Ницше приехать в Рим, дабы своими глазами увидеть «это русское чудо».

«Скоро я отправляюсь завоевывать ее, – самонадеянно писал Ницше в ответ, – она нужна мне, если иметь в виду мои планы на ближайшие десять лет. О женитьбе разговор особый, я мог бы в крайнем случае согласиться на двухгодичный брак». Самоуверенный философ приехал в Рим через несколько месяцев. Современники утверждали, что Ницше был крайне замкнутым человеком: говорил тихо, смеялся крайне редко, а его изящные манеры и большая вежливость часто выдавали человека, любящего притворство и скрытность.

Увидев Луизу Саломе, тридцативосьмилетний мужчина и вовсе превратился в смущенного юношу. «Его первые слова, – вспоминала Саломе, – были: “Какие звезды свели нас здесь вместе?”» Значительно позже Ницше напишет своему другу: «Эта русская проницательна, как орел, сильная, как лев, и при этом очень женственный ребенок». И в другом письме: «Это самая умная женщина в мире».

Уже спустя неделю философ пришел к Лу с предложением, предварительно попросив руки дочери у ее родителей. Но девушка отвергла его, как и Рэ, тем не менее пригласила друзей-философов жить с ней под одной крышей. Таким образом она желала доказать обществу, что существует не только дружба между мужчиной и женщиной, но и «совершенная, идеальная дружба» между людьми. «Я до конца жизни отказалась от любви, – объясняла девушка мужчинам, – и превыше всего ценю полную свободу». Участники «Святой Троицы» приступили к выбору места для их совместного проживания. Сначала они хотели поселиться в Вене, затем в Цеплице, потом в Берлине. Наконец, был выбран Париж.

Вначале «жизнь втроем» казалась интересной и плодотворной. Все трое много читали, писали и работали. Но уже через полгода Лу делилась с Рэ: «Он (Ницше) так бурно реагирует на различия между нами... Вот почему он выглядит таким расстроенным. Если два человека такие разные, как ты и я, – они довольны уже тем, что нашли точку соприкосновения. Но когда они такие одинаковые, как Ницше и я, они страдают от своих различий». Ницше стал подозревать Рэ и ревновать Лу. Он был крайне неуравновешен и подозрителен. Возможно, его ха-

рактер определяли сильнейшие страдания от мучивших последние годы головных болей, от которых он постепенно терял зрение.

С Ницше стало тягостно и невыносимо. Восхищаясь его талантом и любя его как родного брата, Лу никак не могла ожидать, что Ницше станет испытывать к ней вовсе не братские чувства. Нарушая их спокойствие, философ крушил все вокруг, устраивал бурные сцены ревности. Он не желал делить Луизу ни с кем, даже с «добрым другом Паулем», а идея совместного проживания и идеальной дружбы его больше не устраивала. Ежедневные ссоры разрушали их счастливую, но не продолжительную идиллию. Лу все больше отдалялась от Ницше и сильнее привязывалась к Рэ, любящего ее тихой, преданной любовью.

Ницше казался, будто Рэ и Саломе любовники, обманывают его, пытаются представить все в невинном свете. Он часто подстерегал их, подслушивал разговоры, подозревал и ревновал все сильнее. Его подозрения подогривала еще и злобствовавшая сестра – Элизабет Ницше, которая, возненавидев Луизу, однажды написала очень резкое и грубое письмо возлюбленной своего брата. Та смертельно обиделась и не захотела далее продолжать отношения с Фридрихом. «Когда я спрашиваю себя, – писала в воспоминаниях Лу, – что в первую очередь отрицательно сказало на моем отношении к Ницше, то прихожу к мысли, что это были участившиеся намеки, с помощью которых Ницше хотел выставить в моих глазах Пауля в дурном свете».

Он же, уходя от Лу, писал: «Если я бросаю тебя, то исключительно из-за твоего ужасного характера».

Разорвав дружбу с возлюбленной, Ницше переживал очень долго и тягостно. Он погружался в злобу и ненависть, дурно отзывался о Луизе, не раз повторял, что она была «совершенным злом» в его жизни, а о Пауле Рэ говорил: «Читать его крайне скучно. Он остроумен, но беден мыслями». Возможно, так философ заглушал свои страдания и сильнейшую боль от неразделенной любви. Через шесть лет Фридрих Ницше сошел с ума и был направлен в психиатрическую лечебницу.

Психическое состояние философа ухудшалось с каждым днем: то он воображал себя Фридрихом-Вильгельмом IV, то говорил, что женат на Козиме Вагнер, то прыгал по палате и издавал нечленораздельные звуки, спал всегда на полу у своей кровати. 25 августа 1900 года великий мыслитель скончался.

С преданным Паулем после разрыва с Ницше Лу Саломе прожила пять лет, но ушла от него, когда решила выйти замуж за профессора кафедры иранистики Берлинского университета Карла Андреаса (никто, даже сама Лу не могла дать объяснение своему поступку). Она становилась его женой при одном условии: исключительно платонические отношения, что было четко прописано и в брачном контракте. Лишь через много лет Саломе изменила свои взгляды и подпустила мужа к себе. До этого же Андреас, сраженный ее очарованием и умом, шел на любые условия.

Вступая в брак, Лу и не думала разрывать дружбу с Паулем: «Он был для меня благороднейшим, единственным спутником из тысяч других». Тем не менее тот, не зная об условиях брачного контракта



возлюбленной, принял одно из своих самых трудных решений в жизни – уйти и больше не видеть свою «маленькую улитку Лу». Он уехал в другой город и через несколько лет, якобы прогуливаясь по горам, сорвался в пропасть и погиб. Говорили, что это было самоубийство.

Так завершился «тройственный союз» философов и их прекрасной дамы сердца – игра в «совершенную дружбу», которая не смогла опровергнуть вековую истину, что дружбы между мужчиной и женщиной не существует.

Болезненная и слабая здоровьем, Лу Саломе пережила своих друзей и умерла в возрасте 76 лет. Последние годы жизни она успешно занималась психоанализом, дружила с Фрейдом, писала воспоминания о молодости. В уже зрелом возрасте Лу подарила миру знаменитую «Эротику», которая переиздавалась несколько раз и была признана одним из самых популярных произведений в Европе того времени.

Многие обвиняли эту необыкновенную и оригинальную женщину в эгоизме и коварстве, приписывали ей вину в смерти великого Ницше. Другие, знавшие ее ближе, говорили, что она была очень добрым, духовным и нравственным человеком, а один ее друг добавлял: «У Саломе был дар полностью погружаться в любимого ею мужчину». И все до единого соглашались, что непревзойденная Лу всегда была воплощением философии гениального Ницше. Более того, многие биографы Ницше утверждают, что именно Луиза Саломе является прообразом ницшеанского Заратустры.



Пауль Рэ и Фридрих Ницше, запряженные Лу Саломе в повозку

# БРЭД ПИТТ ПОКИДАЕТ ГОЛЛИВУД

Как стало известно, Брэд Питт, который близок к завершению бракоразводного процесса с Анджелиной Джоли, в обозримом будущем намерен завершить свою актерскую карьеру и сосредоточиться на своих хобби — архитектуре и на дизайне. Об этом плане Питт рассказал одному из своих друзей, а тот — репортеру популярного издания Woman's Day Australia.

Разумеется, осуществить свой замысел Брэд сможет не в самое ближайшее время. Ведь уже совсем скоро ему предстоит поработать на съемочной площадке нового фильма Квентина Тарантино — «Однажды в Голливуде», где одну из главных ролей играет еще одна знаменитость первой величины — Леонардо Ди Каприо. А вслед за этим он отправится на съемки сиквела популярного фантастического фильма «Война Z». А вот о дальнейших планах Брэда в кино пока что ничего не известно, и это довольно необычно для Питта, график которого обычно распisan на несколько лет вперед. Что тоже служит косвенным подтверждением намерения Брэда завершить кинокарьеру.

Но если Питт осуществит свое намерение, он, разумеется, не будет си-



деть без дела. Брэд хочет посвятить свое время дизайнерским и архитектурным проектам. И в этом ему поможет его новая подруга — 42-летняя Нери Оксман, архитектор, профессор Массачусетского Института Технологий. Об отношениях Питта и Оксман стало известно совсем недавно, хотя, как выяснилось, они познакомились и начали встречаться еще прошлой осенью, когда Брэд прибыл в Кэмбридж (штат Массачусетс) для консультаций по своему новому архитектурному проекту. Однако его деловое знакомство с Оксман быстро переросло в роман. Что, впрочем, неудивительно. Ведь Нери — не только профессионал высочайшего класса и интеллектуалка, она обладает эффектной внешностью и весьма обаятельна. И, как рассказал приятель Питта, в лице Оксман, Брэд обрел именно такую подругу, о которой мечтал.

По утверждению приятеля Питта, Нери уже некоторое время назад вручила Брэду ключи от своей квартиры, из которой его не раз видели выходящим поутру. А после того, как Брэд завершит свои дела в Голливуде, он может перебраться в город, где живет и работает Оксман.

# СКОНЧАЛСЯ РЕЖИССЕР МИЛОШ ФОРМАН



Американский кинорежиссер Милош Форман умер на 87-м году жизни. «Он скончался тихо, в окружении семьи и друзей», — сообщила его жена Мартина, добавив, что он умер после короткой болезни.

Форман дважды становился обладателем премии «Оскар» за лучшую режиссуру (в 1975 и 1984 годах), трижды удостоивался «Золотого глобуса». Его самый известный фильм «Пролетая над гнездом кукушки» получил все пять главных наград Американской киноакадемии — за лучшую картину, сценарий, режиссуру и игру двух актеров. Он был снят по одноименному роману Кена Кизи.

Милош Форман родился в городе

Часлав в Чехословакии в 1932 году. Режиссерскую карьеру он начал на родине. Известность за пределами ему принес фильм «Черный Петр». Следующий его фильм «Любовь блондинки» стал номинантом на «Оскар» как лучший зарубежный фильм.

После ввода советских войск в Чехословакию в 1968 году Форман эмигрировал в США.

В 1975 году он экранизировал роман Кена Кизи «Пролетая над гнездом кукушки», который получил пять «Оскаров» в самых престижных номинациях. В главной роли снялся актер Джек Николсон, съемки проходили в настоящей психиатрической клинике.

Еще одним шедевром Формана

стал фильм «Амадей» по пьесе Питера Шеффера, который получил восемь «Оскаров». Критики назвали фильм настоящим потрясением Голливуда.


В 2002 году Форман вспоминал, как родился замысел картины, в основу которой легли факты из жизни великих композиторов Вольфганга Моцарта и Антонио Сальери. «Я привык смотреть русские и чешские фильмы о композиторах, и это были самые скучные фильмы», — вспоминал Форман. «Коммунисты любят снимать фильмы о композиторах, потому что композиторы сочиняют музыку и не говорят ничего крамольного», — добавил режиссер.

«И я сижу в театре, предчувствуя, что засну, и вдруг я вижу эту замечательную драму, которая была бы замечательной, даже если бы не Моцарт и Сальери... Я сидел как приклеенный к стулу до самого конца. И сразу после спектакля я впервые встретился с Питером Шеффером и сказал ему, что если он когда-нибудь задумается о создании фильма, мне будет очень интересно», — рассказывал Форман.

Режиссер был еще раз номинирован на «Оскар» как лучший режиссер в 1997 году за фильм «Народ против Ларри Флинта». Картина рассказывала о жизни скандально известного американского издателя и бизнесмена Ларри Флинта в 1970–1980-х годах.

Перед этим он выпустил фильм «Вальмон» по роману Шодерло де Лакло «Опасные связи». Работа над фильмом «Человек на Луне» была завершена в 1999 году. В 2006 году Форман снял картину «Призраки Гойи».

# Ваш любимый сканворд

Следственный документ	Абрикос-сухофрукт	Представитель на съезде	Козья шерсть	Нежилое помещение	Варшавянка	Цветок с семечками	Надстройка на судне	Американский медведь	Изгородь
Горнорабочий						Амулет			
Миндаль			"Хвост" сюртука					Избыток самоуверенности	Из олеин
Молодогвардеец Сергей...						"Скоро... скажется"			
			Фильтрующая посуда				Запретный... сладок		
Портовый грузчик	Крутое снижение самолета	Арктический ледокол	 <p>Дикий лесной бык</p>				Чернобурка		
Фаянс высшей пробы						Стадион в Лондоне	Уставился на новые ворота		Сладкая фига
Объем пакета молока									
Точка небесная	Штырь на причале	Заслонка в трубе				Большая гармошка			
					Бунтарь...Разин	Биопол человека	Войска на передовой	Стихотворное созвучие	
Морской залив	Стекло в очках				Заповедник в ЮАР				
			1	Департамент	Поединок рыцарей				
Наполеон...	Паланкин	Кисточка для бритья	Испанский танец				Узнавание самострел	"Аленький цветочек"	
					Страна и шляпа				
Впитывающая... для мытья			Низкорослый жираф	Поэма Лермонтова	Морской моллюск	Деталь гусеницы			
	Поездка на... природы	Современный стиль				Стопка сена	Идет... рогатая	Щеткоязычный попугай	
	Целебное питье	Волк, сбитый Шерханом				Боевик с Шоном Коннери			
					Верх комнаты				
	Деревенский детектив	Плечо друга в трудную минуту				Меньше моря			
					Позитив наоборот				

# ИМЯ СОБСТВЕННОЕ

Каждая из наших героинь заслужила право называться иконой стиля. Более того, их имена в буквальном смысле вписаны в историю моды.



Стоит Кейт начать носить платья и юбки «за колено», это немедленно становится трендом

**КЕЙТ МИДДЛТОН**  
36 лет

Сдержанный стиль герцогини Кембриджской с пристрастием разбирают и профессионалы, и любители. И те, и другие отдадут должное ее умению соединять кутюр и масс-маркет. Скажем, для предсвадебной фотосессии она выбрала блузку с аппликацией марки вполне демократичного бренда Whistles. К тому моменту эту вещь уже сняли с производства, поэтому, фанатам пришлось прочесывать все стоковые и интернет-магазины в поисках оставшихся экземпляров. Через несколько месяцев марка перевыпустила блузку: теперь она официально называется Kate. История повторилась с кашемировым пальто MaxMara, в котором Миддлтон однажды посетила Кембридж. Модель снова появилась в продаже, разумеется, стала бестселлером и теперь навсегда посвящена жене наследника престола.



**ЛЕСЛИ ХОРНБИ (Твигги)**  
68 лет

Платье А-силуэта придумал в середине 1950-х годов Кристиан Диор. Через десять лет британка Мэри Куант впервые одела своих моделей в его мини-версии. Но когда мы говорим о коротком минималистичном платьице без акцента на талии, на память приходит совсем другое имя - Твигги. Худосочная шестнадцатилетняя крошка с лондонской окраины по чистой случайности стала лицом модной революции середины 60-х. И хотя ее модельная карьера продлилась всего три года, стрижка, макияж и платье «твигги» стали, без преувеличений, знаковыми. А она сама, последовательно попробовав свои силы в кино, на театральной сцене, в студии звукозаписи и на ТВ, в конце концов снова вернулась к моде. Вот уже несколько лет подряд Твигги разрабатывает коллекции для бренда Marks&Spencer и сама же снимается для рекламных кампаний своей одежды.







**Брижит Бардо**  
83 года

Трудно переоценить модное наследие кинозвезды середины XX века. Вспомним хотя бы знаменитую прическу «бабетта» (так звали одну из героинь Брижит). Или крохотную блузку с открытыми плечами, которую модницы всего мира окрестили бардоткой. Именно Брижит научила нас носить балетки. Впрочем, она считала, что женщины не нужны еще и простые элегантные туфельки на устойчивом каблучке. Именно такие лодочки десять лет назад создал обувной король Маноло Бланик, а назвал он эту модель в честь любимой актрисы - ВВ. Сумка Le V. Bardot единственная в истории модного дома Lancel сделана без единой кожаной детали, ведь Брижит почти полвека посвятила защите животных. Популярность хлопковой подкладки в клетку «виши» тоже дело рук актрисы: точно такой же принт был на платье Бардо, когда она второй раз выходила замуж.

**На вопрос, какой у вас любимый наряд, сама Бардо всегда отвечала одно: «Нагота»**



**Джейн Биркин**  
71 год

Британская аристократка и приемная дочь Франции, как ее называли в 1970-е, непринужденно носила ультракороткие шорты и мини-платья, едва прикрывающие попу, а ее рубашки вечно были полурасстегнуты. Традиционной сумке она предпочитала массивную круглую корзину. Однажды в самолете эта торба чуть не упала на голову боссу модного дома Hermes Жану-Луи Дюма. «Никак не могу найти сумку, в которую бы помещалось все необходимое», - пожаловалась ему Биркин. Через некоторое время Hermes выпустил объемную модель с крепкими ручками и надежным замком и назвал ее в честь актрисы. Сегодня желающие обладать «Биркин» записываются в очередь и ждут по несколько лет. Сумка ручной работы настолько дорога, что Джейн сама не смогла бы позволить себе такое приобретение, впрочем, Hermes свою героиню не забывает и исправно присылает новые экземпляры.

**Биркин недавно выставила свои именные сумки на аукцион: для пожилой дамы они тяжеловаты**



**«Получаю удовольствие, представляя, как богатые женщины покупают то, что мы когда-то носили»**

**Кортни Лав**  
53 года

Однажды дизайнер Марк Джейкобс создал коллекцию одежды «Гранж» и тут же вылетел из модного дома Perry Ellis. Респектабельные акционеры не приняли такой фэшн-демарш. Возглавив буржуазный Louis Vuitton, Марк снова не удержался. Он придумал сумочку с рокерскими шипами и назвал ее Courtney в честь жены Курта Кобейна, королевы гранжа Кортни Лав. В 1990-е не было на свете женщины, которая представляла бы такой стиль лучше этой оторвы. Солистка группы Hole миксовала платица беби-долл и сарафаны в цветочек с затертой джинсой или трикотажной рваниной с чужого плеча, и это выглядело по-настоящему круто. Мода - явление цикличное. Пять лет назад креативный директор Saint Laurent Эди Слиман одел своих моделей а-ля Лав. А сама Кортни стала лицом рекламной кампании этой коллекции.

## ШУПЕТТ

**Возраст неизвестен**

Голубоглазая блондинка крутит знаменитым дизайнером Карлом Лагерфельдом как хочет. Однажды кутюрье даже признался, что будь на то его воля, он бы женился на своей кошке. Ей посвящена небольшая коллекция черно-белых аксессуаров, украшенных ушками и усами. Одна из вязаных сумочек, которые маэстро придумал для дома Chanel, называется Choupette. Да что там, у модной кисы есть даже именная линия косметики, правда, на сей раз не от Лагерфельда, а от японской марки Shu Uemura.



**Говорят, что к Шупетт приставлено три горничных, которые записывают каждый ее шаг в специальный дневник**



# ЗАПРЕЩАТЬ ИЛИ РАЗРЕШАТЬ?

**Как уберечь свое чадо от вредных привычек? Как понять, что с ним творится, если он молчит и запирается в комнате? Эти и другие вопросы мучают мам и пап, которые пытаются, но затрудняются выбрать правильный стиль общения с ребенком.**

**Ч**аще всего родители подростков впадают в две крайности. Одни все на свете запрещают, и у них растет инфантильный или скрытный ребенок. Другие абсолютно отказываются от родительского контроля, воспитывая нервную личность с низкой самооценкой и уверенностью, что родным на него наплевать. Существует ли золотая середина?

### РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРОФПРИГОДНОСТЬ

Нет школ, где учат быть родителями подростков. Увы, умные книги по психологии и консультации специалиста редко добавляют ясности, потому что советы общие, а ситуации разные. То, что срабатывает с одним подростком, противопоказано в общении с другим. Если вы постоянно тревожитесь, не знаете, как поступить, и боитесь что-то сделать не так, то только ухудшаете ситуацию. Не бывает родительства без ошибок. И каждому ребенку, а уж тем более подростку, нужно знать, что его родители - это взрослые, уверенные в себе люди, которые могут в трудную минуту прийти на помощь.

В попытках стать хорошим родителем многие проецируют на ребенка свое детство, навязывая ему то, в чем он не нуждается. Когда

вам было 13 лет, все девочки в классе ходили в модных лосинах, а у ваших родителей не было денег на обновки. И теперь вы берете подработки, чтобы у вашего чада было все самое лучшее. И тем самым лишаете его главного - времени, проведенного с родителями. Любовь не связана с материальными благами, даже если ваш подросток устраивает истерики, требуя айфон. Присмотритесь к своему ребенку - он другой, не такой, каким были вы в его возрасте. Задумайтесь о его потребностях, поговорите с ним об этом.

### ДОВЕРЯТЬ НЕЛЬЗЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Каждый родитель боится, что его бунтующий подросток уйдет из дома после ссоры, подвергнется домогательствам на улице, попадет в суицидальную группу в соцсетях и т.п. От сложных ситуаций никто не застрахован, и вы не сможете все контролировать. Но вопрос в том, как поведет себя ваш ребенок? Поделится ли с вами? Это зависит от степени доверия между вами и подростком. А как известно, выстраивается доверие годами, но теряется за одну минуту. Подрывают добрые отношения отрицательные оценочные высказывания в сторону и без того неуверенного в

**Не угрожайте - этим вы только спровоцируете агрессию со стороны подростка.**

себе ребенка («Я так и знала!», «Да что с тебя взять!», «Ты недотепа» и т.п.), а также постоянные вопросы. Подростка не стоит спрашивать о чем-то в лоб. Лучше бросить между делом: «Что нового сегодня?» Захочет - расскажет. Не захочет - будет врать, а вы все равно не узнаете правду.

Позвольте вашему ребенку быть личностью, а это означает признать за ним право молчать, когда не хочется говорить, ходить без шапки, побриться наголо, носить майку с глупыми надписями и т.д. Если будете запрещать, то получите обратный эффект. И в то же время не забывайте, что перед вами ребенок, а не взрослый. Это значит, что он не может в полной мере нести ответственность за себя и свою жизнь, не обладает вашим жизненным опытом и мудростью, а значит, нуждается в поддержке и одобрении. Чем больше ребенок будет уверен в том, что вы принимаете его таким, какой он есть, любите абсолютной любовью, всегда готовы поддержать и выручить, тем больше шансов, что в критической ситуации он не замкнется в себе и не наделает глупостей, а придет к вам за советом и помощью.

### ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ

Подростки очень чувствительны ко лжи. Если вы учите ребенка говорить правильно, а сами допускаете в речи мат, выгоняете из-за компьютера, а сами не выпускаете из рук телефон с перепиской в соцсетях, запрещаете курить, а ночами смолите в форточку, то ни о каких доверительных отношениях не может быть и речи. Когда вы устанавливаете в доме правила, то помните - они должны быть едины для всех.

### НА ЗАМЕТКУ

**Лист бумаги поделите на два столбца: в первом охарактеризуйте своего идеального ребенка, а во втором напишите качества, которыми он должен обладать, когда вырастет. Теперь сравните. Если справа стоит «успешный, самостоятельный», а слева - «всегда меня слушается», то налицо противоречие в методах воспитания.**

## Он ушел... к другому

**Милая «Подруга»!** Знаю, об этом не принято говорить открыто, но я в отчаянии! Недавно мой муж, с которым мы вместе прожили пять лет, признался, что предпочитает мужчин...

**Евгения Р.**

**ПОДРУГА:** Ваша ситуация - действительно не из тех, что встречаются на каждом углу. Понимаю вашу растерянность.

За пять лет вы наверняка неплохо узнали своего мужа и сейчас можете точно сказать, насколько серьезно его заявление. В ваших силах понять, что это для него: просто жажда новых ощущений, возрастной кризис или важное решение в жизни. Если думаете, что это все несерьезно, дайте ему время. Если же осознаете, что за его признанием стоит взвешенное решение, задумайтесь, насколько вы сами его любите. Ведь если он вам не безразличен, то вы желаете ему счастья. А ваш супруг по сути открыто заявляет, что с вами он счастлив, увы, быть не может в силу обстоятельств.

Лишь одно могу сказать точно: насильно мил не будешь. И иногда нужно с чистым сердцем, пусть даже в нем еще и живет любовь, отпустить человека.

### Интересный вопрос

#### Какие сны видят слепые люди?

Человек с хорошим зрением может видеть интересные красочные сны. Но какие сновидения приходят к незрячим людям? Оказывается, все зависит от того, когда они потеряли зрение.

Если человек не видит с рождения, он в принципе не имеет представления о том, как выглядит окружающий мир. Соответственно, зрительные образы для него закрыты. Зато он может слышать звуки, ощущать запахи, чувствовать касания - не только в реальной жизни, но и в своих снах.

Совсем другое дело - люди, которые потеряли зрение в течение жизни. Они помнят, как выглядит окружающий мир, и способны воспроизводить его во снах. Правда, со временем их образы ослабевают, память хуже их воспроизводит. Так что со временем и сны могут стать более тусклыми, а в конце концов и вовсе пропасть.



## Я влюбилась в коллегу, а муж узнал...

**Милая «Подруга»!** Я влюбилась в своего коллегу. У нас был лишь флирт, ничего более. Но чтобы быть честной с мужем, я все ему рассказала. Теперь он отдалился от меня. Боюсь, что подумывает о разводе. Но я хочу сохранить семью!

**Екатерина Е.**

**ПОДРУГА:** Вы запутались в собственной жизни. Возможно, вам в ней чего-то не хватало: остроты ощущений, эмоций, поступков от любимого мужчины. Вот вы и решили разнообразить семейные будни легкой интрижкой.

Ваша ошибка заключается в том, что вы сообщили о своем предательстве мужу, не взвесив все «за» и «против». Подумайте сейчас сами: если, как вы говорите, это был всего лишь флирт, стоило ли сразу идти с повинной? Не лучше ли было для начала разобраться в своих чувствах и принять какое-то решение: либо понять, что вы полюбили другого мужчину, либо разорвать с ним всякие отношения и вернуться к мужу?

Реакция вашего супруга вполне понятна. Даже если физической измены не было, а было увлечение, это мужчине тоже может быть неприятно. Поэтому, не вините его в подобных эмоциях. Я вам советую в первую очередь решить, чего вы действительно хотите. Понимаете, что флирт был ошибкой, и мечтаете сохранить брак? Оборвите все связи с коллегой, если надо - найдите другую работу. Докажите мужу словами и поступками, что он - ваш единственный. Думаю, он вас поймет и примет обратно, если любит. Но учтите: с этой минуты он будет настороже и каждый ваш поступок станет рассматривать как под микроскопом.

## Дочь не умеет вести себя в магазинах!

**Милая «Подруга»!** С моей шестилетней дочкой нельзя зайти в магазин - она тут же требует купить все, что ей нравится. Идешь против ее воли - начинается истерика! Как быть в таких ситуациях?

**Наталья.**

**ПОДРУГА:** Шесть лет - достаточный возраст, чтобы понимать, что можно, а что нельзя, и уметь себя вести. Если ваш ребенок этого еще не осознает - ответственность за это лежит только на ваших плечах. Подскажу вам несколько выходов из ситуации.

Первый - старайтесь реже брать дочь с собой в магазины. Со временем она перестанет испытывать тягу ко всему, что видит. Второй - перед походом в магазин заранее обсуждайте с ребенком правила поведения в нем. Поставьте строгие условия: если начинаются кап-

ризмы, вы тут же идете домой. Обязательно сдержите свое слово в случае необходимости!

Третий - договоритесь с дочкой, что в магазине, куда вы идете, она сможет выбрать один или два товара (оговорите их цену). Больше - нельзя.

Четвертый - приходите в магазины, как на выставку, с условием: «Можно смотреть - нельзя забирать домой». Дайте дочке час-другой, чтобы она успела поиграть с игрушками, потрогать их, подержать в руках. Часто детям этого бывает достаточно.



# ВЫБРОСИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

**Самые обычные предметы, которые есть практически в любом доме, могут быть опасны! Лучше узнать о них как можно быстрее, чтобы вовремя избавиться от негативного влияния.**

**В**о время генеральной уборки обратите внимание на то, что хранится у вас в шкафу, на полках, в холодильнике и даже на полу. На первый взгляд, многие хозяйственные предметы незаменимы и удобны, тем не менее от них давно пора отказаться.

### ПЛАСТИКОВЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ

В пластиковых контейнерах удобно хранить продукты. Однако, пластмасса сама по себе хрупкая, поэтому, производители добавляют в нее вещества-стабилизаторы, которые делают контейнер крепче, но токсичнее. Если на маркировке есть обозначения «7», «РС», «ПК», А (BPA), S (BPS), то без сожалений выбрасывайте контейнер. Такая посуда не прибавит вам здоровья.

Замените пластиковые контейнеры стеклянными - они стоят дороже, зато безопасны.

### ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Обратите внимание на этикетку освежителя воздуха, которым вы пользуетесь. Скорее всего, вы найдете в его составе бензол, пропан, бутан, нитрит натрия. Все эти вещества негативно влияют на здоровье человека. В чем опасность? Ароматные спреи способны вызвать головную боль, раздражение слизистых оболочек, аллергические реакции. Согласно исследованиям, проведенным в США, частое использование искусственных душишек может даже привести к он-

кологическим заболеваниям. В нашей стране освежители воздуха относятся к «умеренным и малоопасным веществам», если использовать их в малых дозах. Но лучше все же отдать предпочтение эфирным маслам, ароматическим свечам, кофейным зернам и другим безопасным освежителям воздуха.

### АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ МЫЛО

Если вы любите безупречную чистоту во всем, это похвально. Но антибактериальное мыло лучше отправить в мусорное ведро. Последние исследования показали, что химическое вещество триклозан, которое есть в его составе, провоцирует эндокринные нарушения. Оно легко проникает в организм человека через кожу и вызывает устойчивость к антибиотикам. Кроме того, триклозан способен стимулировать рост раковых клеток. Лучше выбирать обычное туалетное мыло, которое точно не навредит вашему здоровью, да и стоит будет наверняка меньше.

### ГРЯЗНЫЕ ФИЛЬТРЫ

Если у вас в квартире установлен кондиционер, чаще меняйте в нем фильтр! Внутри него накапливаются пыль и различные бактерии. Со временем кондиционер с таким фильтром не только перестает нормально функционировать, но и выбрасывает микробы и грязевые частицы в комнату, где домочадцы дышат ими.

Почистить кондиционер очень просто: снимите верхнюю панель, достаньте фильтр, промойте его под краном, высушите и вставьте обратно. Можно обратиться за помощью к профессионалам: они придут, почистят фильтр, проведут общую диагностику прибора.

• *Вентиляционная решетка также накапливает пыль, которая затем попадает в дом. Это может стать причиной аллергии или даже астмы как у ребенка, так и у взрослого человека. Раз в две недели снимайте ее и тщательно протирайте от пыли!*

### КОВРИК В ВАННОЙ

У вас имеется мягкий коврик для ног в ванной? Будьте осторожны: идеальная среда для размножения бактерий - постоянная влажность и мягкий ворс. Вредные микроорганизмы могут привести к ухудшению самочувствия астматика. Чтобы избежать этого, выбирайте силиконовые коврики. К тому же они более удобны в использовании: их достаточно сполоснуть и высушить, чтобы очистить от загрязнений, в то время как с мягкими коврами придется повозиться подольше.

Откажитесь и от синтетических ковров. Они сильно электризуются и могут иметь токсичную пропитку. Синтетический ковер отличается резким запахом, поэтому, не спешите класть его в спальню. Вы рискуете «приобрести» бессонницу и аллергические реакции. Лучше не покупать ковер вообще или положить его там, где вы редко бываете, - например, на даче.

### ИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Вы любите наготовить впрок и забить холодильник продуктами и блюдами до отказа? Эксперты не советуют это делать. Лучше не готовить слишком много, а в магазин ходить по мере необходимости. Пищевые бактерии размножаются очень быстро, а некоторые из них способны перекидываться на соседние продукты, заражая и их тоже. В итоге ваш холодильник может стать настоящим рассадником! Жалко выбрасывать - заморозьте!

### Меняем чаще!

**Старайтесь чаще менять губки для мытья посуды, ведь они - прекрасная среда для размножения бактерий. Пластиковые разделочные доски тоже не должны служить годами. Со временем на них появляются царапины, промыть их сложно. То же самое касается мочалок и зубных щеток - каждые два месяца заменяйте их новыми.**

**Многие женщины ждут идеального принца и с презрением отвергают всех мужчин, не дотягивающих до высоких стандартов. Возникает вопрос: дождутся ли?**

**В** наших любимых детских сказках героиня всегда встречала прекрасного принца. Он продирался через непроходимые леса, залезал на неприступные башни, бегал по всему королевству с туфелькой в руках и в результате спасал свою суженую. А потом они жили долго и счастливо, душа в душу. Но в реальной жизни девушкам, которые ждут принца, приходится нелегко.

## ОЖИДАНИЕ ЛЮБВИ КАК В СКАЗКЕ

Будем честными: реальные мужчины имеют мало общего со сказочными принцами. Нередко девушкам кажется, что у них в голове существует ясный, четкий образ мужчины мечты. Современный принц должен сделать успешную карьеру и хорошо зарабатывать, иметь разнообразные интересы. При этом, у него еще остается время на то, чтобы холить, лелеять и развлекать любимую женщину. Он сильный и властный на работе, но нежный и покладистый дома. Прекрасный принц очень хорош собой, у него спортивное телосложение, поэтому все другие девушки умирают от зависти. Но при этом мужчина верный и преданный, а на других женщин даже смотреть не хочет. У него солидный пост в серьезной компании, но он обязан срывать с важной деловой встречи, если у любимой женщины машина не заводится или сломался ноутбук. Набор необходимых качеств будущего избранника у каждой женщины свой. Эти списки объединяет одно: они полны неразрешимых противоречий, поэтому, даже самый прекрасный из реальных мужчин не сможет соответствовать таким требованиям. Откуда в девичьих головах берутся подобные нереалистичные представления о мужчинах? Часто их навязывают подрастающим дочерям женщины с неудавшейся личной жизнью. Например, если муж ушел к другой. Или муж имеется, но только для галочки. Сидит целыми днями на диване и раздражает одним своим видом. Для любимых дочек матерям хочется другой судьбы. Поэтому, с раннего детства они талдычат: «Настоящий мужчина должен...» - и дальше идет длинный список обязательных качеств будущего зятя.

Свою роль играет и поп-культура. Романтические голливудские фильмы обещают каждой девушке легкого поведения по Ричарду Гиру, в женских романах каждой серой мышке достается по миллиардеру, а гля-



## Зачем нам принц?

цевые журналы пестрят фотографиями красивых актеров, спортсменов и моделей. После такого информационного «обстрела» на Мишу или Сашу, менеджеров среднего звена из соседнего отдела, уже и смотреть не хочется. Бицепсы у них недостаточно крепкие, голос недостаточно мужественный, работа непрестижная, и счет с круглой суммой в банке отсутствует.

### А ЧТО В ИТОГЕ?

Какая судьба уготована девушкам, мечтающим о принце? Чаще всего они ждут, ждут, ждут, отвергая всех кавалеров, которым не хватает «принцевости». Месяцы складываются в годы, годы в десятилетия, и вот уже несостоявшейся принцессе хорошо за тридцать, а мужчина ее мечты так и не появился. Рано или поздно наступает момент, когда женщина понимает: еще чуть-чуть и не то что принца, а простого садовника будет днем с огнем не сыскать. И тогда женщина хватается за первого попавшегося мужчину, который не сильно сопротивляется, и пытается строить с ним светлое будущее. Результаты чаще всего бывают плачевными.

Например, Ирина - профессорская дочка с квартирой в центре нашей культурной столицы и хорошей должностью в литературном издательстве шокировала родню, когда вышла замуж за водителя такси, хотя

была знакома с ним всего несколько месяцев. А ведь когда-то за ней ухаживали известный музыкант, успешный бизнесмен и еще несколько кавалеров рангом пониже. Но все они не дотягивали до идеала. А потом женщина проснулась однажды утром и поняла, что ей уже скоро сорок и если она хочет создать семью и родить ребенка, то нужно делать это прямо сейчас. Она выскочила замуж за первого, кто предложил, а через два года осталась одна с маленьким ребенком, потому что не смогла ужиться со своим «садовником», как ни старалась.

Кому-то везет, как Алле. Она встретила своего принца - богатого, успешного, красивого. У Аллы есть аккаунт в социальных сетях, куда она регулярно выкладывает фотографии своей счастливой семейной жизни. Вот они с мужем на курорте, вот на премьере в театре, вот коробочка с бриллиантовым колечком и букет из сотни доз. Кажется, что это счастливый финал сказки. Только женщина никому не рассказывает, что у принца есть серьезные проблемы. Таких мужчин обычно называют тиранами, и Алла не понаслышке знает, что стоит за этим словом. Без разрешения мужа она не смеет даже вздохнуть. Любое неповиновение кончается рукоприкладством. Она бы и рада сбежать от своего «прекрасного принца», но не знает куда. Работать муж ей не разрешает, своих денег у нее нет. Есть только красивые фотографии в Интернете и зависть подруг. Только это ее и утешает. Увы, сказочные принцы на поверку часто оказываются настоящими чудовищами.

**Девушка ждала принца на белом коне, а прискакал почтальон и принес ей пенсию.**



(Продолжение, начало в 29-52, 1-16)

Голос таксиста отвлек ее от мрачных мыслей:

— Мы приехали, мисс.

Мередит порвалась в сумочке, заплатила ему и бросилась к небоскребу из стекла и бетона.

Выйдя из лифта на шестидесятом этаже, она оказалась в огромной приемной, затантовой серебристым ковром. Мередит подошла к секретарше, шикарной брюнетке, сидевшей за круглым столом и с плохо скрытым любопытством наблюдавшей за посетительницей.

— Мистер Фаррел ожидает вас, мисс Бенкрофт, — сказала она, очевидно, узнав Мередит по снимкам в прессе. — Сейчас он на совещании, но через несколько минут оно закончится. Пожалуйста, садитесь.

Раздраженная тем, что Мэтт явно намеревается заставить ее ждать, как крестьянку, добивающуюся аудиенции у короля, Мередит подчеркнуто поглядела на часы. Она приехала на десять минут раньше.

Гнев испарился так же внезапно, как и вспыхнул, и Мередит уселась в хромированное кресло с кожаной обивкой. Не успела она раскрыть журнал, как из углового кабинета вышел мужчина, оставив дверь нараспашку. Мередит поняла, что может беспрепятственно изучать мужа поверх страниц журнала, и украдкой уставилась на него. Он сидел на столе, задумчиво сдвинув темные брови, и о чем-то говорил с незнакомыми мужчинами. Несмотря на небрежную позу, он излучал атмосферу власти и уверенности в себе. Сразу было видно, кто хозяин в этой комнате. Он словно был олицетворением мощи и силы, которые Мередит нашла немного удивительными и странно-тревожащими. В ту ночь в опере она была слишком расстроена, чтоб хорошенько рассмотреть его, по теперь у нее были для этого время и возможность, и Мередит отметила, что он остался почти таким же, что и одиннадцать лет назад... и все-таки в чем-то изменился. В тридцать семь лет он потерял свежесть юности, и теперь лицо светилось приобремененным тяжким трудом опытом, что делало его еще привлекательнее, но и более непреклонным. Волосы оказались темнее, чем она припомнила, глаза светлее, но скульптурно очерченные губы все так же излучали неприкрытую чувственность.

# РАЙ

Один из мужчин сказал что-то шутовское, и блеск неожиданной улыбки Мэтта заставил сердце Мередит сжаться. Она постаралась прислушаться к спору. Очевидно, Мэтт намеревался слить два отдела «Интеркорпа» в один, и теперь мужчины пытались выработать лучший способ это сделать.

Мередит с возрастающим профессиональным интересом отметила, что здесь метод ведения совещаний разительно отличается от того, что происходило в их фирме. Отец лишь отдавал приказы и приходил в бешенство, если кто-то пытался противоречить. Мэтт, однако, предпочитал оживленную дискуссию и свободное выражение мнений. Он слушал, спокойно оценивая преимущества каждой идеи, и вместо того чтобы унижать служащих, силой заставляя их подчиниться, использовал их таланты и приобретенный опыт. Такой подход казался Мередит куда более разумным и продуктивным.

Она, не скрываясь, подслушивала, и в сердце укоренилось и начало расти крохотное семя восхищения. Мередит подняла руку, чтобы отложить журнал, и это движение, по-видимому, привлекло внимание Мэтта. Он поднял голову и в упор посмотрел на Мередит.

Она замерла, забыв о журнале, не в силах отвести взгляда от этих серых глаз. Но тут Мэтт резко отвернулся и обратился к сидевшим за столом мужчинам:

— Сейчас позднее, чем я думал. Возобновим дискуссию после обеда.

Через несколько секунд кабинет и приемная опустели, и горло Мередит пересохло при виде Мэтта, шагнувшего к ней.

— Спокойная, тактичная, деловая, — нервно повторяла она, вынуждая себя поднять голову и взглянуть в эти полуприкрытые веками глаза. — Никаких упреков. Не вываливай на его голову сразу все проблемы... Постепенно...

Мэтт наблюдал, как она встает, заговорил голосом таким же бесстрастным и безразличным, как и его чувства к ней.

— Давно не виделись, — объявил он, намеренно показывая, что забыл о короткой неприятной встрече в опере: Мередит извинилась по телефону, доказала желание помириться, придя сюда, и он был готов встретиться ее на полдороге. В конце концов все это случилось много лет назад, глупо дуться из-за чего-то и кого-то, не имевшего для него ни малейшего значения.

Ободренная очевидным отсутствием неприязни, Мередит протянула руку в черной перчатке и постаралась не показать, как нервничает.

— Здравствуй Мэтт, — выговорила она с самообладанием, которого вовсе не испытывала.

Его пожатие было коротким и деловым:

— Зайдем на минуту в кабинет, нужно позвонить до ухода.

— Ухода? — повторила она, шагнув в огромный кабинет с серебристыми коврами и потрясающим видом на па-

нораму города. — Что ты имеешь в виду?

Мэтт поднял трубку.

— Прибыли картины для офиса, и сейчас их начнут развешивать. Кроме того, мне казалось, что лучше обсудить дела за обедом.

— Где? — охнула Мередит, лихорадочно пытаясь придумать, как отделаться от приглашения.

— Только не говори, что уже успела поесть, потому что я все равно не поверю, — покачал головой Мэтт, набирая номер. — Ты всегда считала, что неприлично обедать до полудня.

Мередит вспомнила, как сказала нечто подобное, когда жила на ферме. Какой же самонадеянной маленькой идиоткой она была в восемнадцать лет! Сейчас она вообще не брала перерыв на обед и обычно довольствовалась бутербродами, съеденными прямо за столом... если, конечно, у нее находилось на это время. Только сейчас она сообразила, что обед в ресторане — не настолько уж плохая идея, по крайней мере, он не посмеет кричать и ругаться или устраивать сцены, когда она расскажет, в чем дело. И вместо того чтобы стоять в ожидании, пока Мэтт говорит по телефону, Мередит решила осмотреть его коллекцию современного искусства. В дальнем конце комнаты она увидела и узнала единственную вещь, которая ей нравилась, — большой автомобиль Колдера. Рядом на стене висела огромная картина в пятнах и спиралях желтого, голубого и розово-фиолетового цветов, и Мередит отступила, пытаясь понять, что люди находят в подобных вещах. Ей это казалось рыбьими глазами, плавающими в виноградном желе. Рядом висела еще одна, на которой было изображено нечто, напоминавшее аллею в Нью-Йорке...

Мередит наклонила голову набок, молча изучая пейзаж. Нет, не аллея... возможно, монастырь, а скорее всего перевернутые вершинами вниз горы с деревней, ручьем, текущим по диагонали через весь холст, и жестяками из-под консервов.

Стоя за столом, Мэтт исподтишка наблюдал за Мередит. С безразличным интересом ценителя искусства он изучал красивую женщину, закутанную в норковое манто. На шею блестело золотое кольцо. Она выглядела элегантно, роскошно одетой и избалованной, что разительно отличалось от мадонноподобной чистоты ее профиля, сверкающего в огне ламп расплавленного золота волос. Несмотря на возраст, Мередит по-прежнему излучала ауру безыскусной утонченности, изысканности и бессознательной чувственности.

Без сомнения, именно это по большей части и привлекло его тогда, сардонически думал Мэтт, ее ослепительная красота в сочетании с поверхностной, но убедительной аурой царственной отрешенности, доброты и порядочности. Даже сейчас, став на десять лет старше и мудрее, Мэтт мог бы найти ее неотразимой, не знай он, как она в

действительности бессердечна и эгоистична.

Повесив трубку, Мэтт подошел к Мередит, безмолвно ожидая ее замечаний.

— Думаю... думаю, это замечательно, — солгала она.

— В самом деле? И что же тебе в ней нравится?

— О... все. Цвета... буйство красок... эмоции, которые она передает... образность.

— Образность? — словно не веря своим ушам, переспросил он. — И что же ты видишь, когда смотришь на нее? — Возможно, горы... или башни шпилями вниз, или...

На этом ее воображение истощилось, и Мередит беспомощно смолкла.

— А ты что видишь, когда смотришь на нее? — с деланным оживлением осведомилась она.

— Я вижу четвертьмиллионное вложение, — сухо пояснил он, — которое возросло теперь в цене до полумиллиона.

Прежде чем Мередит успела скрыть свои чувства, на ее лице отразился ужас:

— За это?!

— За это, — ответил он, и Мередит почти показалось, что она видит ответные искорки юмора в его глазах.

— Я не то хотела сказать, — сокрушенно пробормотала она, напоминая себе о своем плане: спокойная, тактичная... — Я почти ничего не знаю о современном искусстве.

Он, безразлично пожав плечами, сменил тему:

— Так мы идем?

Когда он подошел к шкафу, чтобы достать пальто, Мередит заметила на столе фотографию в рамке. Со снимка улыбалась хорошенькая молодая женщина, сидевшая с прижатыми к груди коленями на поваленном дереве. Волосы растрепал ветер, глаза радостно сияли. Мередит решила, что она либо профессиональная модель, либо, если судить по этой улыбке, влюблена в фотографа.

— Кто сделал снимок? — спросила она, когда Мэтт обернулся.

— Я, а в чем дело?

— Просто так.

Девушка явно не была одной из кинозвезд или светских дам, с которыми Мэтт обычно фотографировался. Ее красота была свежей и неиспорченной.

— Не узнаю ее.

— Она не встречается в ваших кругах, — язвительно процедил он, натягивая пиджак и пальто. — Просто девушка, которая работает химиком в научно-исследовательском институте в Индиане.

— И любит тебя, — dokonчила Мередит, с изумлением распознав плохо скрытый сарказм в его голосе. Мэтт тоже посмотрел на снимок сестры.

— И любит меня.

Мередит инстинктивно почувствовала, что девушка играет большую роль в его жизни, и если это правда... Если он, возможно, подумывает о том, чтобы жениться на ней, значит, так же как и Мередит, будет стремиться поскорее получить развод. А это намного облегчит ее задачу.

Проходя мимо офиса секретарши, Мэтт остановился и сказал седоволосой женщине:

— Том Эндерсон сейчас находится на слушаниях Саутвилльской комиссии по районированию. Если он приедет до моего возвращения, пусть позвонит в ресторан по этому номеру.

## ГЛАВА 27

Серебристый лимузин уже дожидался у обочины. Рядом стоял приземистый здоровяк шофер со сломанным носом и фигурой бизона, успевший распахнуть заднюю дверь для Мередит. Обычно она любила ездить в лимузине, поскольку, как правило, отдыхала за дорогу, но на этот раз в неприятном удивлении схватилась за подлокотники сиденья. И хотя ей удалось скрыть тревогу, пока водитель швырял лимузин с одной улицы на другую, но когда он нагло проехал на красный свет и обогнал автобус Карибской туристической ассоциации, она нервно взглянула на Мэтта. Но тот лишь философски пожал плечами:

— Джо никак не может забыть свою мечту участвовать в Инди 4.

— Но здесь не Инди, — возразила она.

— А Джо — не водитель.

Преисполнившись решимости перенять его небрежно-веселый тон, Мередит оторвала пальцы от подлокотника:

— В самом деле? Кто же он тогда?

— Телохранитель.

Сердце Мередит упало. Это ли не доказательство того, что Мэтт натворил в жизни слишком много такого, за что люди готовы его убить. Опасность никогда ее не привлекала, она любила покой и порядок, и находила идею содержания телохранителя несколько варварской.

Остальную дорогу оба молчали до тех пор, пока автомобиль не затормозил у величественного входа «Лендриз», одного из самых роскошных и элитных ресторанов Чикаго.

Метрдотель, бывший еще и одним из совладельцев ресторана, одетый в строгий смокинг, стоял на обычном посту, у входной двери. Мередит знала Джона едва не со школьных дней, когда отец часто приводил ее сюда пообедать и Джон подсылал на столик прохладительные напитки в высоких бокалах, украшенные фруктами, совсем как экзотические коктейли в баре.

— Добрый день, мистер Фаррел, — официальным тоном поздоровался он, и, повернувшись к Мередит, добавил с сияющей улыбкой:

— Огромное удовольствие видеть вас, мисс Бенкрофт.

Мередит быстро искоса взглянула на неприглядное лицо Мэтта, гадая, как он отнесся к тому, что ее гораздо лучше, чем его, знают в выбранном им ресторане. Но она тут же забыла обо всем, когда их повели к столу и Мередит с ужасом поняла, что оказалась среди знакомых лиц. Судя по потрясенным взглядам, они узнали Мэтта и теперь никак не могли понять, почему Мередит обедает с человеком, которому не пожелала подать руки. Шерри Уизерс, одна из самых больших сплетниц среди знакомых Мередит, помахала рукой в знак приветствия, не сводя глаз с Мэтта и вопросительно-изумленно подняв брови.

Официант усадил их в укромном уголке, достаточно далеко от черного

рояля в центре комнаты, так, чтобы можно было спокойно наслаждаться музыкой, но не настолько близко, чтобы она мешала разговору. Простому смертному, если только он, конечно, не был завсегдатаем «Лендриз», было почти невозможно зарезервировать здесь столик раньше чем за две недели, а уж получить почетное место вроде этого вообще представлялось вещью невыполнимой, и Мередит тайне удивилась, каким образом Мэтту удалось такое.

— Выпьешь что-нибудь? — спросил он, когда они уселись.

Мередит мгновенно забыла о бесцельных размышлениях и вернулась к печальной действительности и неизбежному тяжелому разговору, предстоявшему впереди.

— Нет, спасибо, только воду со льдом... — начала она, но тут же решила, что спиртное может успокоить ее разгулявшиеся нервы. — Да, с удовольствием.

— Что бы ты хотела?

— Очутиться в Бразилии, — пробормотала она с прерывистым вздохом.

— Прошу прощения?..

— Что-нибудь покрепче, — ответила Мередит, пытаясь решить, на чем остановить выбор. — «Манхэттен».

Но тут же вспомнила о том, что это дело — пытаться взять себя в руки, а другое — подвергаться опасности сказать или сделать то, что ни в коем случае не следовало бы. Она вне себя от страха и волнения и нудается в том, что помогло бы ослабить напряжение. Что можно пить мелкими глоточками в продолжение всего обеда, чего она терпеть не может.

— Мартини, — объявила она решительно.

— Все сразу? — спросил он с совершенно серьезным видом. — Стакан воды, мартини и «Манхэттен»?

— Нет, только мартини, — попросила она, пытаясь улыбнуться, но во взгляде светились откровенная тоска и бесознательная мольба о терпении.

Мэтт был невольным заинтригован противоборством поразительных контрастов, которые представляла в этот момент Мередит. В этом изысканном закрытом черном платье она выглядела элегантно и очаровательно. И лишь это обезоружило бы его, но в сочетании с легким румянцем, горевшим на нежных щеках, с беспомощным призывом в огромных, сводящих с ума глазах и девическим смущением она была неотразима. Уже успев смягчиться оттого, что именно Мередит попросила его о встрече и выразила желание помириться, Мэтт неожиданно решил забыть о старом.

— Повергну ли я тебя еще в один приступ нерешительности, если спрошу, какой мартини ты предпочитаешь? — Джин. То есть водка. Нет... джин... джин мартини.

Она покраснела еще сильнее, но слишком нервничала, чтобы заметить веселые искорки в глазах Мэтта, хотя тот с величайшей серьезностью продолжал допрос.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



# МОЖНО ЛИ УКРАСТЬ ЛЮБОВЬ?

**Могущественный Зевс был очарован красотой финикийской царевны Европы. Понимая, что, представ перед ней в своем истинном обличии, он может ее испугать, Зевс превратился в прекрасного быка с шерстью, сверкающей словно золото...**

Европа забралась на спину к ласковому быку, и он унес ее на далекий остров Крит, где девушка и стала женой Зевса. В память о своей любви громовержец поместил на небо божественного быка в виде созвездия Тельца, а знак Тельца ассоциируется у нас с тех пор с красотой, плодородием и силой.

### Слишком старомоден?

В отличие от Зевса, укравшего Европу, Тельцы не склонны к авантурным поступкам. Они спокойны и рассудительны, долго присматриваются к потенциальному партнеру, завоевывают его не спеша, предпочитая классическую схему ухаживаний. Они старомодны: ищут стабильные отношения на всю жизнь и не размениваются на мимолетные связи. Счастье любит тишину, а не страстные выяснения отношений, уверен Телец. Едва ли ему понравится тот, кто не умеет контролировать эмоции, - когда вы чем-то недовольны, старайтесь излагать мысли максимально спокойно и вежливо. И никогда не ставьте Тельца в неловкое положение при других людях: он крайне дорожит своей репутацией сдержанного и твердого человека. Но это вовсе не значит, что Телец холодный! Напротив, партнер он невероятно чувственный и нежный, умеющий окружить заботой, создать ощущение уюта и тепла. Такого же отношения он будет ждать и от вас. Справитесь?!

### Без юмора - никуда!

В своем новом астрологическом году - с 21 апреля 2018 года по 21 апреля 2019

года - Тельцы будут особенно тянуться к веселым и доброжелательным людям. Ваш избранник может вторить словам великой актрисы Одри Хепберн, рожденной под знаком Тельца: «Обожаю людей, которые заставляют меня смеяться... возможно, это самое важное в человеке!» Если у вас хорошее чувство юмора (что важно - совпадающее с чувством юмора Тельца), то шансы его покорить увеличиваются в разы!

### Деньги не на ветер

Попав под влияние Прозерпины (21 апреля - 28 мая), Тельцы будут обращать особое внимание на то, насколько практичны и рациональны люди в их окружении. Не сорите деньгами в присутствии симпатичного вам Тельца, даже если хотите потратить свои кровные на него! Удивительно, но ваши дорогие подарки и сюрпризы только оттолкнут Тельца! Пр продемонстрируйте ему, что вы бережливы, - например, знаете, где купить качественные вещи по низкой цене, и тем самым вы сделаете шаг к сближению с ним.

### В активном поиске

В июне-августе Тельцы будут поглощены новым хобби. Узнайте об их увлечении как можно больше, чтобы было что обсудить как при личных встречах, так и в социальных сетях. Если Телец посещает обучающие курсы, составьте ему компанию. Уран, под чьим влиянием окажется Телец, подсказывает, что благодаря общему увлечению вы быстро сближитесь с избранником.

С 10 сентября по 1 ноября, когда Венера активизирует 7-е поле гороскопа Тельцов, они будут находиться в активном поиске любви и будут открыты для новых отношений. Станьте яркой звездой на горизонте понравившегося Тельца! Ведите себя смело, но деликатно: слишком раскованное поведение его отпугнет.

### Плутонический вихрь

Плутон 10 ноября «ворвется вихрем» в жизнь Тельцов и пробудит желание внести в нее большое разнообразие. Отправиться в далекое путешествие, заняться экстремальным видом спорта, совершить нечто рискованное - да мало ли что придет в голову вашему избраннику-Тельцу! По возможности будьте рядом и поддержите его - где-то советом, а где-то нравочением. Их он расценит как проявление искренней заботы.

Разве не была права Телец Барбра Стрейзанд, когда отметила: «Совершенство должно Содержать в себе небольшой изъян, потому что все идеальное - безжизненно и скучно»? Не зацикливайтесь на негативных чертах своего характера или не нравящихся вам особенностях своей внешности в период с 1 января по 15 февраля 2019 года, призывает Марс. Намного важнее, как вы себя позиционируете. Вы обязательно заинтересуете Тельца, если будете излучать уверенность и не постесняетесь первыми признаться в чувствах!

Нептун, под чьим влиянием пройдет период с 26 марта по 20 апреля 2019 года, пробудит в Тельцах тягу к прекрасному. Продумайте для вас двоих культурную программу: посещение концерта или выставки. Еще лучше: посвятите возлюбленному-Тельцу стихотворение или песню.



## Ох уж этот «апельсин»!

Бич многих - целлюлит. Мы привыкли считать, что виновники появления на теле «апельсиновой корочки» - неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Однако есть масса примеров, когда «коварный апельсин» напал на спортсменов, соблюдающих строгую диету! Почему? Потому что глубинной причиной появления целлюлита является неправильное отношение человека к себе и миру!

**Целлюлит на бедрах и ягодицах** говорит о нереализованных сексуальных желаниях, замкнутости в интимных вопросах. Такая женщина подсознательно стыдится близости, считая ее чем-то грязным, при этом хочет получить от нее удовольствие. Отсюда - чувство вины и даже ненависть к себе и своему телу.

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ:** приучить себя к мысли, что физическая близость с любимым человеком - это естественно и ни в коем случае не постыдно; изучить свое тело, понять, что доставляет ему удовольствие; баловать себя красивым бельем, время от времени надевать его - только его - перед зеркалом, рассматривать себя и говорить комплименты телу.

**Целлюлит на шее и туловище** - признак заблокированной творческой энергии. За этим стоят неверие в собственные силы и страх критики.

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ:** понять и принять, что каждый человек - хозяин своей жизни, и волен поступать так, как хочет (в рамках закона и норм морали, разумеется). Чаше задавать себе вопрос: а что, собственно, такого страшного произойдет, если другой человек выскажет или подумает обо мне в негативном ключе? Обязана ли я всем нравиться? Нет! Обязан ли другой человек любить то, что делаю я? Нет! Чужое мнение - оно ЧУЖОЕ, главное - что вы сами думаете о себе. Что касается разблокировки творческой энергии, то тут один совет: действуйте! Займитесь рисованием, танцами, лепкой, шитьем - тем, к чему лежит душа. Делайте это не для кого-то, а ради удовольствия.

**Целлюлит на руках** - признак гнева на человека, который отвергнул чувства женщины. На ногах - обусловлен гневом, тянувшимся с детской поры, чаще всего на отца.

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ:** проработать проблемные отношения. Сделать это можно с помощью откровенного разговора с человеком, на которого направлен гнев, - честно, без стеснения рассказать ему о своих чувствах, поблагодарить за опыт, простить и отпустить. Если возможности поговорить очно нет, можно писать этому человеку письма (отправлять необязательно!) - хоть каждый день, всякий раз заканчивая словами: «Я отпускаю ситуацию. Я прощаю тебя. Спасибо тебе».

## Много или мало?

Причины, которые приводят к появлению лишнего веса, разнообразны. Но



# КАКИЕ МЫСЛИ – ТАКАЯ И ФИГУРА!

**Вы можете годами сидеть на диете и пропадать в спортзале, но все безрезультатно! Потому что бороться надо не с лишним весом/ избыточной худобой/ целлюлитом, а с причинами, их породившими. А они, вы удивитесь, психологические.**

все они кроются в личной истории каждого конкретного человека.

✳ Часто лишний вес имеют люди, которые не хотят поддерживать контакт с миром, поскольку это, считают они, малоприятно или опасно. Набранные килограммы выступают в роли своеобразного преграды, барьера от нежелательного общения.

✳ Установку на набор веса организм может взять, когда женщина взгромодила на себя мужскую функцию зарабатывания денег. «Логика» организма такова: чтобы содержать семью, женщина должна стать сильной, то есть «БОЛЬШОЙ».

✳ Вес начнет увеличиваться в том случае, если женщина живет с установкой «меня не замечают, и мне это не нравится» (муж, коллеги, начальник и т.д.). А крупного человека как не заметишь?!

✳ Парадокс: когда нам что-то в себе не нравится («у меня некрасивая попа»), организм добавит жира именно туда, чтобы... утешить нас! Поскольку жир воспринимается организмом как нечто ценное: весит он мало, при этом энергетически емкий. Чем больше удовольствия собой, тем больше жира. С избытком веса разобрались, а какие причины приводят к его недостатку?

✳ Вес тает в том случае, если человек чувствует себя незначительным по сравнению с другими - менее умным, эрудированным, интересным и т.д. Подсознательно такой человек желает стать незаметным. Программа запущена - вес уходит.

✳ Страх быть отвергнутым тоже неред-

ко приводит к худобе. Человек, живущий в таком страхе, старается быть максимально любезным со всеми, действует вопреки своим интересам. Его самого в нем остается немного - сперва психологически, а затем физически (потеря килограммов).

Если обобщить, за проблемами с весом стоит нелюбовь к себе. Помочь полюбить себя призвано следующее упражнение, выполнять его рекомендуется ежедневно.

Встаньте перед зеркалом. Рассмотрите себя и скажите вслух, что вам в себе не нравится. А теперь, глядя в зеркало, начните с любовью говорить о себе. Каждая фраза должна начинаться со слов «Я ЛЮБЛЮ...»

Например: «Я люблю свои бедра, я люблю свои руки и т.д.». Найдите слова, которые смогут пробудить внутри вас приятные ассоциации. Это особенно важно, когда речь идет о «нелюбимых» частях тела. Если вам кажется, что вы набрали лишний вес, вы должны подчеркнуть плюсы приобретенных форм: «Я люблю свою грудь - мне нравится, что она стала больше, ведь благодаря этому я выгляжу привлекательнее и сексуальнее» и т.п.

После того как вы прошли все проблемные, на ваш взгляд, части тела, так же с любовью перечислите свои личные качества и умения: «Я люблю свое умение ладить с людьми и т.д.». Вы не заставляете себя любить ваши недостатки, заставить себя невозможно. Вы просто с любовью относитесь и принимаете себя как внутри, так и снаружи.

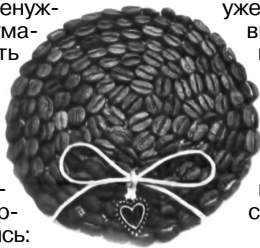
# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ПОДСТАВКА С КОФЕЙНЫМ АРОМАТОМ

У сына осталось несколько ненужных компакт-дисков. Я подумала, что из них можно сделать неплохие подставки для чашек. В качестве декора я использовала кофейные зерна! Намазала клеем верхнюю часть диска и аккуратно, одно за другим, расположила на ней кофейные зернышки. Они быстро схватились:



уже на следующий день я поставила чашку на новую подставку. Одно плохо: запах кофе быстро выветривается. Хотите все время чувствовать приятный аромат зерен? Тогда время от времени делайте новые подставки!

*Кира Полтавцева.*



## НАУШНИКИ БОЛЬШЕ НЕ СПУТАЮТСЯ!

Кто не сталкивался с такой проблемой, как спутывающиеся в сумке наушники? На самом деле она решаема, если придумать, в какой контейнер можно наушники положить. Его роль с легкостью способен выполнить футляр от киндер-сюрприза. Наушники внутри не спутаются и останутся в целости и сохранности.

*Мария Прошина.*

## МАКИЯЖ: ИЗ ДНЕВНОГО В ВЕЧЕРНИЙ

Дневной мейк-ап от вечернего отделяет всего лишь один штрих. Ключевую роль здесь играет макияж глаз. Если днем вы рисуете обычные стрелки, то для вечернего выхода их нужно лишь немного растушевать, чтобы получился эффект смоки-айз. В этом поможет обычная ватная палочка. Я пользуюсь этим способом, когда не



успеваю собраться на вечеринку или свидание. И он ни разу меня не подвел! Советую попробовать и вам!

*Кристина.*

## ЧЕМ ОЧИСТИТЬ УТЮЖОК ДЛЯ ВОЛОС



Я часто пользуюсь утюжком для волос. Со временем на нем появляется нагар, который может ухудшить состояние волос. К счастью, я знаю, как удалить нагар в домашних условиях. Для начала нужно включить утюжок и дать ему немного нагреться. Главное - не переборщите! Он должен быть теплым, но не горячим. Затем смочите махровое полотенце теплой водой, оберните им палец и протрите загрязненные поверхности. Попытайтесь удалить нагар ногтями не советую: вы рискуете повредить керамическую поверхность пластин утюжка и сломать ногти. Остатки нагара сотрите влажным ватным диском. После этой процедуры протрите утюжок насухо любой чистой тканью. А чтобы любимая вещица всегда была в идеальном состоянии, советую время от времени протирать ее бумажной салфеткой, смоченной в спирте или обычной воде.

*Евгения Карпуненко.*

## НАВОДИМ В ДОМЕ ПОРЯДОК

\* Избавьтесь от ненужных вещей без сожалений. То, что не понадобилось в течение года, не понадобится еще 10 лет. Кстати, по фэн-шуй рекомендуется для начала пройтись по комнатам и собрать 27 ненужных вещей. Не покупайте ничего нового, пока не избавитесь от старого.

\* Чтобы не тратить на уборку все свободное время, надо делать ее по частям, по полчаса каждый день и по принципу от простого к сложному. Например, сегодня надо убрать на столах, завтра пропылесосить, потом вытереть пыль и так далее. У вас появится время помыть окна, навести порядок на книжных полках и в шкафах, отмыть кафель в ванной и на кухне. В доме становится чище, а вы не устаете от уборки.

\* Всегда кладите вещи на предназначенное для них место. Стоит положить (повесить) что-то не туда - через пару часов там образуется завал. В доме есть места, где регулярно образуются подобные завалы. Поэтому старайтесь контролировать их, чтобы сохранить порядок.

\* Не пытайтесь изменить свой дом и себя сразу же, буквально с завтрашнего дня. Так не бывает. Делайте все постепенно, чтобы система стала привычкой. Иначе вам быстро все надоест, и в доме опять не будет порядка.

**РАЗМЕРЫ**

Ширина 38 см, высота 34 см

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ**

Пряжа (70% хлопка, 30% полиамида; 90 м/50 г) — 400 г рыже-коричневой; крючок №5.

**УЗОРЫ И СХЕМЫ**

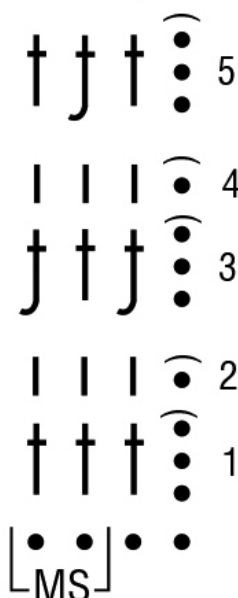
Все узоры вязать крючком №5.

**ОСНОВНОЙ УЗОР**

Вязать круговыми рядами: ст. б/н вязать круговыми рядами. Каждый круг.р. начинать с 1 в.п. подъема вместо 1-го ст. б/н и заканчивать 1 соед. столбиком в в.п. подъема. 1 п. удваивать = вязать 2 ст. б/н в 1 ст. б/н предыдущего ряда.

Вязать рядами в прямом и обратном направлении: вязать ст. б/н, каждый ряд начинать с 1 в.п. подъема вместо 1-го ст. б/н и заканчивать 1 ст. б/н в в.п. подъема предыдущего ряда.

**РЕЛЬЕФНЫЙ УЗОР**



Вязать круговыми рядами: четное количество петель. Вязать по схеме 2. Точки под схемой показывают ст. б/н дна сумки. Начать с петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить с помощью 1 соед. ст. в самую верхнюю в.п. подъема. С 1-го по 5-й круг.р. связать 1 раз, затем 2—5-й круг.р. постоянно повторять.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ**

16 п. x 13 круг.р./р. = 10 x 10 см, связано основным узором;  
14 п. x 14,5 круг.р. = 10 x 10 см, связано рельефным узором.

**ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ**

Для дна сумки сделать 4 в.п. и с помощью 1 соед. ст. замкнуть в кольцо. Вязать основным узором, прибавляя петли следующим образом:  
1-й круг.р.: 8 ст. б/н связать в кольцо.  
2-й круг.р.: удвоить каждую петлю = 16 ст. б/н.  
3-й круг.р.: удвоить каждую 2-ю



**СУМКА-МЕШОК**

Объемная сумка на длинном ремешке прекрасно подойдет для городских прогулок.

петлю = 24 ст. б/н.

4-й круг.р.: удвоить каждую 3-ю петлю = 32 п.

5-й круг.р.: удвоить каждую 4-ю петлю = 40 п.

Продолжить вязать в том же ритме, пока после 10-го круг.р. не будет набрано 80 п.

11-й круг.р.: удвоить каждую 16-ю петлю = 85 п.

12-й круг.р.: удвоить каждую 17-ю петлю = 90 п.

13-й круг.р.: удвоить каждую 18-ю петлю = 95 п.

14-й круг.р.: удвоить каждую 19-ю петлю = 100 п.

15-й круг.р.: удвоить попеременно каждую 16-ю и 17-ю петлю = 106 п. Диаметр дна = ок. 24 см.

Для стенок сумки продолжить работу рельефным узором круговыми рядами.

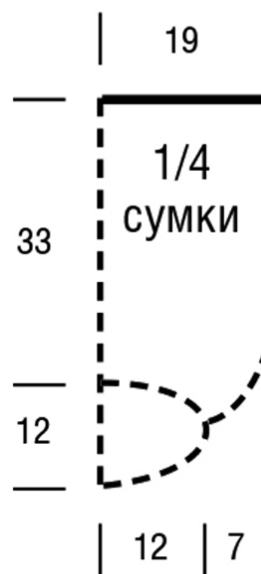
Через 33 см = 48 круг.р., начиная от дна сумки, с обеих сторон от места перехода от одного кругового ряда к другому отметить по 5 п. (= 11 п.), а также с обеих сторон от этих петель с интервалами в 42 п. отметить средние 11 п. последнего кругового ряда.

Для ручки на изнаночной стороне работы по отмеченным петлям в месте перехода от одного кругового ряда к другому выполнить 11 ст. б/н и вязать основным узором рядами в прямом и обратном направлениях. Провязав для ручки 65 см, работу закончить.

11 петель ручки пришить на изнаноч-

ной стороне сумки к отмеченным средним петлям кругового ряда. В завершение работы последний круговой ряд рельефного узора обвязать крючком 1 круговым рядом «рачьего шага», захватывая ручку сумки в отмеченных местах.

**ВЫКРОЙКА**





## УЧИМСЯ

### РИСОВАТЬ СТРЕЛКИ

Нарисовать ровные стрелки - настоящее искусство! Однако ему можно научиться, ежедневно практикуясь и используя правильную технику.

Не в каждом макияже требуются стрелки, но если вы готовитесь к важному вечеру, без них не обойтись. Секретами прорисовки этого элемента

мейкапа поделилась визажист Ольга Ромашова.

#### 1. Подготовьте кожу

Чтобы стрелки продержались

как можно дольше, перед их нанесением необходимо подготовить кожу. Для этой цели подойдет бесцветный праймер, консилер или обычная пудра, которой нужно обработать область верхнего и нижнего века. Особенно это касается тех случаев, когда вы используете жидкую подводку. Если не подготовить кожу и не дать ей время для высыхания, линия со временем может потерять четкий контур.

#### 2. Возьмите правильный инструмент

Немаловажную роль в том, какими именно получатся стрелки, играет инструмент, используемый для их нанесения. Новичкам стоит взять в руки обычный карандаш для глаз. Он легок в применении, легко растушевывается и стирается. Несложно также рисовать стрелки с помощью специального фломастера. Они получаются ровными и четкими, но ему требуется время для высыхания и его нельзя растушевывать. Те, у кого рука уже набита, пользуются жидкой, гелевой подводкой или лайнерами. Они дают интересную и яркую линию, но с первого раза нарисовать ее бывает трудно, нужны опыт и тренировки.

#### 3. Не забывайте про помощников

Вашими помощниками в рисовании стрелок могут стать подручные средства. На

первых порах пригодятся специальные трафареты, продающиеся в магазинах. Если вы их не приобрели, поможет обычный скотч: им можно обозначить контуры будущих стрелок.

#### 4. Пользуйтесь лайфхаками

Для соблюдения симметрии заранее обозначьте границы стрелок на обоих глазах с помощью контрольных точек.

Рука, которой вы рисуете стрелку, не должна находиться на весу. Найдите для нее надежную опору - стол, например.

Желательно проводить стрелку, не отрываясь. В противном случае будут видны отдельные штрихи.

Стрелки обязательны, если вы используете накладные ресницы. Они помогут скрыть границу их приклеивания.

#### 5. Подумайте об уместности

Не рекомендуется использовать стрелки в повседневном макияже, особенно если вы собираетесь в офис. Максимум, что можно себе позволить, - легкую линию на верхнем веке или кокетливые «хвостики» во внешних уголках глаз.

В вечернем макияже возможны эксперименты. Попробуйте разные техники - «египетские» стрелки, «кошачий глаз», стрелки в стиле 60-х годов.

## ТЕХНИКИ НАНЕСЕНИЯ

### КЛАССИЧЕСКИЕ

1. Нарисовать короткую линию от внешнего уголка глаза, направляя ее вверх.  
2. Обозначить контур для стрелки на верхнем веке. Начать линию от внутреннего уголка глаза, провести ее над границей роста ресниц. В конце соединить с короткой линией.  
3. Заштриховать пространство внутри контура.



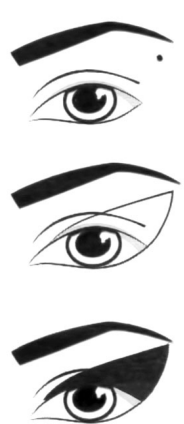
### ДВОЙНЫЕ

1. Нарисовать верхнюю стрелку: она должна получиться неширокой.  
2. Обозначить контур нижней стрелки в виде небольшого хвостика. Он должен начинаться чуть дальше центра нижнего века и быть чуть короче верхней стрелки.  
3. Заштриховать нижнюю стрелку. Расстояние между верхней и нижней стрелками должно быть всего 1-2 мм.



### «КОШАЧИЙ ГЛАЗ»

1. Поставить точку над внешним уголком глаза, обозначив высоту и ширину будущей стрелки.  
2. Нарисовать ее контур. Верхний начать, чуть отступив от внутреннего уголка глаза. Нижний - с середины нижнего века. Соединить линии в ранее нарисованной точке.  
3. Заштриховать пространство внутри контура. Так как оно получается большим, это удобно сделать с помощью фломастера для глаз.



# КАК СБРОСИТЬ 5 ЛЕТ?

## ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ ДЛЯ ЛИЦА!

Не хотите прибегать к пластической хирургии? Правильно! Лучше займитесь йогой для лица! Первые результаты можно увидеть уже через 10 дней!

Про йогу для здоровья и красоты тела знают многие. О йоге для лица слышал не каждый. Тем не менее она способна не только значительно отсрочить старение кожи, но и исправить положение, если признаки старения уже заметны.

### Йога или гимнастика?

Йогу для лица часто путают с гимнастикой, хотя у них есть существенные различия. Йога предполагает особое состояние души во время выполнения асан. Здесь важны сосредоточенность на процессе, умиротворение, полное расслабление. Прочь негативные мысли, иначе они отразятся на лице! Если что-то сильно беспокоит, выполнение техники лучше перенести на другое время.

Есть у йоги и гимнастики для лица также и общее. И та и другая практика предполагают глубокую проработку лицевых мышц. Благодаря этому подтягивается овал лица, улучшается состояние кожи, разглаживаются морщины, устраняется отечность и улучшается кровоснабжение. Как итог - кожа молодая, красивая и упругая!

### Первые шаги

Как заниматься йогой для лица?

- Перед выполнением асан необходимо смыть декоративную косметику и увлажнить кожу маслом или кремом.
  - Ничто не должно отвлекать от процесса. Если свободного времени пока нет, лучше отложить практику.
  - Начинать стоит с пятиминутного сеанса. Позже количество времени можно увеличивать. Усталости быть не должно, только приятное напряжение мышц.
  - Для создания атмосферы можно включить расслабляющую музыку, зажечь ароматические свечи.
- Главное в сеансах йоги для лица - их регулярность. Можно заниматься ими каждый день и посвящать этому всего 5-10 минут. Первые результаты можно заметить уже после 10 дней занятий! Другой вариант - выполнять асаны 2-3 раза в неделю, но делать это по 15-20 минут.

### Комплекс для начинающих

Начинать заниматься йогой для лица желательно с простых упражнений. Встаньте перед зеркалом и произнесите весь алфавит. Все внимание - на гласные. Когда будете произносить А, откройте рот как можно шире. Е - широко улыбнитесь, О - повторите форму буквы губами, У - максимально напрягите губы и т.д. Вот несложный комплекс, который даст первые результаты.

**В йоге для лица научиться расслаблять мышцы намного важнее, чем напрягать их.**

#### 1. ЦЕЛЬ: проработка мышц шеи, коррективка овала лица.

Расположить ладони «галочкой»: их основание должно оказаться под подбородком. Слегка натянуть кожу на подбородке, уведя ладони вверх. Сделать ими круговое движение вперед, затем назад. В конце плотно обхватить ими лицо, положив пальцы на виски.

#### 2. ЦЕЛЬ: избавление от мимических морщин вокруг глаз.

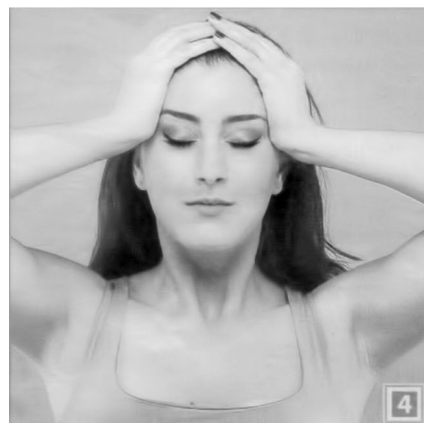
Поставить руки так, чтобы указательный и средний пальцы оказались над глазами, безымянный и мизинец - под ними. Нажать на кожу под пальцами, держать 5-7 секунд, отпустить. Повторить 10-12 раз.

#### 3. ЦЕЛЬ: устранение носогубных складок.

Положить указательный и средний пальцы рук у уголков рта. Слегка приоткрыть рот, обнажив верхние зубы. Плотно прижать пальцы к коже, параллельно попытаться улыбнуться. Почувствовать напряжение, зафиксировать положение на 10 секунд, расслабиться. Повторить 10 раз.

#### 4. ЦЕЛЬ: работа с мышцами лба, мимическими мышцами.

Расположить ладони на висках, по обе стороны ото лба. Натянуть кожу на лбу и у корней волос. Продолжать тянуть ладони вверх до ощущения предельного напряжения. Зафиксироваться в верхней точке, расслабиться. Повторить 5-6 раз.



❗ После занятия йогой попробуйте использовать подогретое кокосовое масло. Точечно нанесите его на центр лба, подбородка и щек. Через 5 минут распределите по всему лицу.

## Пальчики оближешь



# Корзиночки на любой вкус

На дно корзиночек положите немного джема – вкус станет интереснее.

**Нежнейшие, тающие во рту корзиночки с разнообразными начинками - что может быть лучше для семейного чаепития**

Многие с ностальгией вспоминают пирожное «корзиночка» из своего детства. Но сегодня вариаций на тему этого вкуснейшего пирожного куда больше, чем в былые времена.

### С заварным кремом

**Понадобится: масло сливочное - 100 г, сахар мелкий - 60 г, мука - 300 г, молоко - 250 мл, сахар ванильный - 1 ст. л., яйцо - 3 шт., фрукты, ягоды - 300 г.**

Для теста 1 яйцо соедините с размягченным сливочным маслом, добавьте 250 г просеянной муки и 50 г сахара. Быстро замесите плотное тесто. Оберните пленкой и уберите в холодильник на 30 мин.

Разложите тесто по формочкам тонким слоем, наколите на доньшке вилкой. Испеките корзиночки в духовке при 180

градусах до золотистого цвета (около 15 мин.).

Для крема к 2 желткам добавьте 2 ст. л. муки, оставшийся сахар и ванильный сахар. Молоко нагрейте, но не доводите до кипения. Тонкой струйкой влейте в молоко, помешивая, желтково-сахарную массу и нагревайте до загустения. Остудите. Наполните кремом остывшие корзиночки, украсьте кусочками фруктов и ягод.

### Шоколадные с голубикой

**Понадобится: мука - 200 г, желток - 2 шт., масло сливочное - 120 г, сахар - 40 г, шоколад - 100 г, какао-порошок - 1 ст. л., сливки (33%) - 100 мл, орехи - 50 г, голубика - 1/2 стакана.**

100 г масла нарежьте кубиками и перетрите с просеянной мукой и какао. Желтки разотрите с сахаром, добавьте к масляной смеси и быстро замеси-

те тесто. Оберните пленкой и уберите в холодильник на 30 мин. Испеките корзиночки (см. первый рецепт).

Для начинки нагрейте сливки до кипения, залейте кусочки шоколада. Спустя 3-5 мин. перемешайте - шоколад должен растопиться. Добавьте 20 г масла и дробленые орехи. Ложкой разложите начинку по корзиночкам, сверху выложите ягоды.

### С клубникой и черникой

**Понадобится: маргарин - 200 г, мука - 1 стакан, сахар - 80 г, яйцо - 4 шт., пудра сахарная с ванилью - 2 ст. п., клубника - 200 г, черника - 100 г.**

2 яйца и сахар взбейте миксером в пышную массу. Маргарин растопите, слегка остудите, добавьте в яичную массу и быстро перемешайте венчиком. Добавьте просеянную муку и замесите тесто. Оберните пленкой и на 30 мин. уберите в холодильник. Испеките корзиночки (см. первый рецепт).

2 белка взбейте с сахарной пудрой. Наполните кремом каждую корзиночку и украсьте ягодами.

### С творожно-сливочным кремом

**Понадобится: творог - 600 г, масло сливочное - 150 г, мука - 300 г, шоколад (темный) - 150 г, пудра сахарная - 100 г, сливки (от 33%) - 200 мл, яйцо - 2 шт., краситель пищевой, ягоды брусники для украшения.**

Для теста взбейте размягченное масло с желтками. Введите 100 г растопленного шоколада, затем просеянную муку и замесите тесто. Испеките корзиночки (см. первый рецепт).

Для крема творог разотрите с просеянной сахарной пудрой. Отдельно взбейте сливки и введите в творожную массу, добавьте пищевой краситель (в соответствии с инструкцией на упаковке). Остывшие корзиночки наполните кремом, украсьте ягодами и кусочками шоколада.



## СЕЛЕДОЧКА ПО-ДОМАШНЕМУ

### ФОРШМАК

**Понадобится:** сельдь жирная (тушка) - 400-500 г, яйцо - 2 шт., яблоко (кисло-сладких сортов) - 100 г, лук репчатый - 20 г, хлеб белый черствый - 50-60 г, молоко - 100 мл, масло сливочное - 150 г, соль по вкусу.

✳ Масло заранее достать из холодильника, чтобы оно имело кремообразную текстуру.

✳ Сельдь очистить от кожицы, выпотрошить и филировать, удалив все косточки. Нарезать небольшими кусочками.

✳ Хлеб размочить в молоке. У яблока снять кожуру и удалить сердцевину. Лук очистить. Сваренные вкрутую яйца освободить от скорлупы. Яблоко, лук и яйца также нарезать небольшими кусочками.

✳ В миске соединить все ингредиенты, кроме сливочного масла. Пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Добавить мягкое сливочное масло, растереть до однородности. Посолить по вкусу и убрать в холодильник на 1-2 ч.



### СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ

**Понадобится:** сельдь свежая или замороженная - 3-4 шт. Для рассола: сахар - 5 ст. л., соль - 3 ст. л., перец душистый горошком - 8 шт., гвоздика - 3 шт., лист лавровый - 3 шт.

✳ В 1 л воды опустить сахар, соль, душистый перец, гвоздику и лавровый лист. Поставить на огонь и довести до кипения. Полученный рассол остудить.

✳ Рыбу выпотрошить, вымыть, разрезать на 2 половинки вдоль хребта и уложить плотно в емкость для засолки. Залить остывшим рассолом на сутки.

✓ **Чтобы удалить из сельди лишнюю соль, ее нужно вымочить в холодной воде в течение 20-30 мин.**

Можно приготовить вкусную закуску и из уже готовой соленой сельди. Ее не-

обходимо очистить от кожицы, филировать и нарезать небольшими кусочками, а затем залить маринадом на 2 ч.

**Горчичный маринад.** Взбить в блендере 4 ст. л. горчицы с 2 желтками, 1 ч. л. сахара и 2 ст. л. сока лимона. Продолжая взбивать смесь, постепенно влить 150 мл растительного масла. Посолить и поперчить по вкусу.

**Клюквенный маринад.** Опустить 150 г клюквы в 100 мл воды, довести до кипения. Поварить 10 мин., добавить по 2,5 ст. л. сахара и портвейна, щепотку корицы и варить еще 7 мин. Остудить.

### САЛАТ «НЕПТУН»

✳ Сельдь очистить, выпотрошить, разделить на филе, удалив все косточки.

✳ Картофель отварить в мундире, охладить и очистить. Картофель, огурцы и лук нарезать небольшими кубиками. Морковь натереть на крупной терке и соединить с чесноком, пропущенным через пресс.

✳ Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить, заправить майонезом, смешанным с соком лимона. (Кусочки сельди можно просто выложить на салат.)

Лук рекомендуется предварительно замариновать. Для маринада: смешать 1 ст. л. сахара с 1/2 ч. л. соли, пересыпать лук. Полить 2 ст. л. уксуса (9%) и дать постоять 10 мин., затем залить 1/2 стакана кипяченой воды и оставить на 1 ч.

**Понадобится:** картофель - 4 шт., огурцы - 3-4 шт., морковь - 1-2 шт., сельдь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, сок лимона - несколько капель, майонез, соль и перец - по вкусу.



## Зеленый подоконник



# КАКОЙ КОМНАТНЫЙ ЦВЕТОК ЛУЧШЕ ПОДАРИТЬ?

Людам всегда нравились живые растения на подоконниках, особенно с красочными и яркими цветами. Они украшают, освежают, иногда даже дезинфицируют помещения. Это один из красивых и оригинальных подарков, которому не придется искать практическое применение. Экзотический цветок или растение в горшке можно презентовать начальнику, подруге, будущей свекрови и даже мало знакомому человеку, о пристрастиях которого пока ничего вам не известно.

Единственное, что нужно учитывать при покупке редких экземпляров комнатных растений, это склонность некоторых экземпляров к выделению токсинов и аллергенов.

### Как выбрать комнатное растение в подарок

Имеет значение размер дома, количество света, проникающего внутрь, высота потолков. Если вы собираетесь одарить хозяев просторной квартиры, смело покупайте драцену, шефлеру, фатсию, диффенбахию, араукарию, кордилину. Эти красотики станут дополнением интерьера. Легко смогут декорировать пространство или замаски-

ровать мелкие недочеты, прикрыть листьями дефекты. У них есть все шансы стать любимцами домашних оранжерей, больших оживленных офисов.

Интерьерные цветы принято дарить новоселам, ландшафтным дизайнерам, дачникам, которые могут летом переносить кадки с питомцами на участок.

Владельцы маленьких комнаток с узкими подоконниками порадуются зеленому соседу асплениума, калатеи, маранты трехцветной (народное название молящаяся трава). Женщинам любящим привносить в свое жилище миниатюры, скульптурки, декоративные фонтаны, пригласиться псевдолавры (бересклеты) различных видов, фиолетовые рео, циперусы.

Стоит присмотреться и к обильно цветущим подарочным вариантам. Здесь первенство занимает бегония, сенполия, камелия, цикламен, спатифиллум. Высокорослые и карликовые формы одинаково изящны, неприхотливы с длительным периодом формирования бутонов.

### Какие комнатные цветы нельзя дарить

С цветами связано огромное количество примет, поверий, как положительных, так и отрицательных. Считается, что некоторые зеленые друзья могут зарядить семейное гнездо плохой энергетикой, привести к разводам, ссорам, остановить приток денег.

В такой «черный список»

вошли все лианы, имеющие вьющиеся, ползучие, свисающие ветки. Например, хойя со своими восковыми белыми звездочками выделяет капельки сока, прозванные вдовьими слезами. Плющ удостоился звания «мужегона», то есть имеет силу отгонять кавалеров. Не желанная гостья в частном владении и финиковая пальма. Подобные названия портят репутацию подарка и не ясно, как будут восприняты именинниками.

### Цветы для различных торжеств

Свадебные композиции: сорта высокой презентабельности с крупными белыми или кремовыми лепестками.

На годовщину супружеской жизни часто приносят миниатюрную горшечную розу, фиалку, хризантему, антуриум. Соответственно оформляют и контейнеры (деревянные, фарфоровые, с золотой, серебряной росписью).

Рождественским сюрпризом станет пуансеттия, декабрист.

Пасхальной радостью наполнят домашний очаг нарциссы, примулы, кактусы желтых, оранжевых оттенков.

Причем, посещая специализированные магазины, придется решать на месте, покупать взрослый, распустившийся цветок или молодой отросток, чтобы новый владелец имел шанс сам вырастить его и дожидаться прекрасных плодов.

### Как сохранить эстетичность по дороге домой

Мучительные моменты не легкого выбора позади. Теперь главная задача сохранить благоухание, нежность, красочность до порога. Идеальным способом для кратковременной переноски по морозной, ветреной улице будет обертывание несколькими слоями целлофана. Можно аккуратно поставить покупку в плотный полиэтиленовый пакет или образовать над стеблями импровизированный купол.



## Поздравления

**Ирину ОРФАНИДИ поздравляю с днем рождения.**

Желаю тебе крепкого здоровья, побольше радости и всех благ. Очень скучаю, когда тебя нет. Будь ты счастлива и долго живи.

Настал день рождения твой,  
Будешь ты неповторима,  
Как простор и водопой,  
Милая сестра Ирина.  
Детство вспомнила опять,  
На прошлое обратила,  
Словно пробежала вспять,  
Милая сестра Ирина.  
Вспоминаешь ты сейчас  
Воронцова и Санзону,  
Детство – сказка без прикрас,  
Я ее сюжет затрону,  
Прочитаешь ты мне стих,  
Как в далеком детстве милом.  
Взор на звезды обрати,  
Милая сестра Ирина.  
Пожелать тебе хотят  
Счастья Эличка и Нина,  
Засияй твой нежный взгляд,  
Милая сестра Ирина.

*Твоя сестра Анна.*

**Подругу детства Ирину ОРФАНИДИ поздравляю с днем рождения.**

Живи в счастливом окружении, будь всегда здоровой и оставайся такой, какой была в далеком детстве, которое, к сожалению, ушло навсегда.

*С уважением, твоя подруга детства Нина Губеладзе.*

**Нину ГУБЕЛАДЗЕ, подругу детства, поздравляю с днем рождения.**

Будь счастлива. Несмотря на все трудности, почаще улыбайся и оставайся такой, как прежде.

Ночью заснешь, приснится сон,  
Что в дальнейшем детстве было.  
Проснешься утром, слышишь звон,  
Подруга детства Нина.  
Звон предвестит тебе добро,  
На душе станет легче,  
Воспоминания порой  
Приходят, словно вечность.  
В поселке встречи проведя  
Хорошее помянем,  
Порядок в душе наводя,

Желаем счастья Нине.  
Пусть тебя хранит Господь,  
Печали пройдут мимо.  
Пусть не один десяток хоть  
Счастливой будь ты, Нина.

*С уважением, твои подруги детства  
Ирина и Анна Орфаниди.*

**Ирочку ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.**

Будь всегда доброй, ласковой, нежной, почаще вспоминай свои детские мечты. Пусть хранит Господь тебя и твою сестренку Аннушку.

*С уважением, твоя подруга детства  
Эльмира Трафова.*

**Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.**

Желаем вам крепкого здоровья, успехов в делах, счастья и процветания, узнавать побольше интересных новостей.

*С уважением, сотрудники Института кардиологии имени Михаила Цинамдзг-ришвили, Института неврологии имени Петре Сараджишвили, Института физиологии и Центра экспериментальной биомедицины имени Иване Бериташвили.*

**Татьяну ШЕМШУР-ПИРАНИШВИЛИ поздравляем с днем рождения.**

Желаем хорошего весеннего настроения, приятных воспоминаний и побольше получать хорошие новости.

Светит солнышко красиво,  
Смотрит след так непрестанно,  
Говорит красноречиво  
Наша милая Татьяна.  
Свет идет по небосклону,  
Осветит поселок мамы,  
Осветит ярко Санзону,  
Домик светленькой Татьяны.  
Пусть счастливы будут годы,  
Преодолеть расстоянья,  
Любови, счастья и свободы  
Пожелаем мы Татьяне.

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Елена Мачабели, Наталия Меладзе, Людмила Тевзадзе, Валентина Чернышова, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирад-зе, Ирина Кобалия-Данелия.*

**Ирину ОРФАНИДИ от всей души поздравляю с днем рождения.**

Желаю крепкого здоровья, долгого счастья, побольше радости и веселья, успехов в делах.

*С уважением, Медея Чхаидзе, доктор биологических наук, почетный член Национальной академии наук Грузии.*

**Геorgia СЕВАСТИДИ поздравляем с днем рождения.**

Желаем всех благ и продвижения вперед.

Высокий, умный, гордый,  
Ведь это наш Георгий.  
С рождением поздравляем,  
Любови, счастья желаем.

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Автандил и Анна Бостаниди, Севиль Енчиева, Жанна Еджубова, Алла Караиланиди, Анемона Иродопуло, Инга Юмашева, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Нина, Иола и Дионис Харациди, Валентина Гладко, Нино Ломидзе, Антонина Юданова, Иза Гобечия, Мариа Петросян, Каха Херхеулидзе, Йоргос и Ксения Спиранди, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Мира Триандафилиди.*

**20 апреля у Ирины ОРФАНИДИ день рождения.**

От всей души поздравляем нашу Ирочку. Спасибо тебе и твоей сестре Аннушке за прекрасные стихи, написанные от души.

*Ира Габлиани, Союз писателей Грузии.*

**Аиду МХИТАРЯН поздравляем с днем рождения.**

Пусть мир, который бесконечно разный, перед Аидой выглядит всегда прекрасным.

Надеждой мы одной живем,  
Мечтою все кругом покрыто.  
Мы в чудо верим, счастье ждем,  
Ведь с нами Мхитарян Аида.  
К себе на огонек зовет,  
Не тронет пусть ее обида,  
Долго, всегда в любви живет  
Красавица наша Аида.

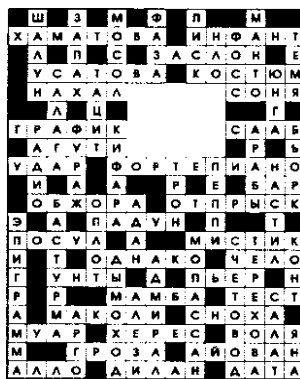
*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Алла Титвинидзе, Инесса Кривошеева-Родина, Светлана Кожевникова.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №16

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Счастливая доктор ПОДРУГА**  
*железнодорожный издательский комбинат №108 Тбилиси*

**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

# Чудеса маскировки

Многие слышали известную фразу: «Хочешь жить, умей вертеться!» Оказывается, животные умеют жить по такому принципу и выдавать себя за других.

### Хитрый опоссум



Эта история начиналась, как и многие другие. Добрая американская женщина из Канзаса решила приютить у себя трех бродячих кошек. Она просто не смогла пройти мимо страдающих животных, просящих о еде и крыше над головой. Дама забрала их к себе, накормила, каждому купила собственную лежанку, чтобы никто не чувствовал себя обделенным. И стали они мирно поживать вчетвером.

Но однажды к доброй женщине приехал внук Эрик. Он-то и заподозрил что-то неладное. Один из котиков, которых пожалела бабушка, был подозрительно не похож на остальных. Приглядевшись получше, молодой человек понял: перед ним опоссум! Просто тот был настолько хитер, что сделал все возможное, чтобы замаскироваться под усатого питомца. Так как зрение бабушки было неидеальным, она без труда приняла его за кота.

Когда тайна была раскрыта, семья приняла непростое решение оставить хитреца-опоссума у себя. В конце концов, он приложил столько усилий, чтобы обрести новую семью!

### Лиса считает себя... собакой

Как показывает опыт, лиса может стать прекрасным напарником и другом, не хуже собаки или кота. Например, у англичанки Эммы Дэсилльва

проживает лисенок по кличке Тодди, который совершенно искренне считает себя... собакой. Началось все с того, что лисенок потерялся в лесу. Он родился глухим, и вряд ли смог бы выжить в условиях дикой природы. Эмма подобрала потеряшку, познакомила его со своими питомцами - двумя лабрадорами - и лисенок прекрасно вписался в новую семью. Нет, хозяйка не перепутала своего любимца с другим животным, как героиня предыдущей истории. Но Тодди все равно гуляет на поводке как порядочная собака, ест из собачьей миски и переворачивается на спину, когда желает, чтобы ему почесали живот. Он очень любит играть, при появлении хозяйки прыгает и скачет вокруг нее, и даже виляет хвостом. Только вот лаять Тодди не умеет, а так ведет себя как заправский пес. У Тодди есть своя будка, но он предпочитает жить в комнатах. При встрече с другими собаками он охотно знакомится с ними и никогда не вступает в драки. Эмма жалеет только о том, что на прогулках лисенка нельзя спускать с поводка, чтобы он мог поиграть с другими животными. Так как Тодди глухой, он может не услышать зов хозяйки.

Кстати, держать дома лису - не сложнее, чем жить с собакой. Лису можно приучить ходить в кошачий лоток, но с ней все же желательнее гулять на улице. Она охотно ест собачий корм, но его нужно будет разбавлять овощами и фруктами. Лисички - очень озорные и необычайно динамичные животные. Будьте готовы к этому, если решитесь завести такого шустрого друга!



Некоторые животные настолько похожи на своих собратьев, что отличить их друг от друга не представляется возможным. Многие питомцы-хитрецы этим пользуются!

## Поздравления

У Мераба НЕРГАДЗЕ и Мзии ДЖАПАРИДЗЕ, а также у Бранимира РАДЕВА и Майи НЕШКОВОЙ родилась внучка, а у Владимира (Ладо) НЕРГАДЗЕ и Лины РАДЕВОЙ родилась вторая дочь Иорданка.

Поздравляем всех близких с долгожданым появлением на свет маленькой Иорданочки. Желаем малышке всех земных благ, быть доброй, красивой, нежной, достойной своих предков и счастливо жить с сестренкой Аннушкой, которая старше тебя на полтора года.

В ту ночь освещала луна так красиво, Днем солнечный свет освещал очень ярко... О, чудо! Благуя ты весть получила, Родилась на свет девочка Иорданка. Отметим рождение твое и оформим Свидетельство это, все нужные бланки. Свое детство, юность, хорошее вспомним, Счастливого детства хотим Иорданке. Споем песни «Обич» и «Белая сказка», Пусть в жизни твоей будет нежно и гладко. Будь доброй, с сестричкой живи, синеглазка, Счастливой расти, милая Иорданка.

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Иорданка Евтимиади, Ионелла Радева, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Анна Димчева, Малуза Горанова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Майя Голобова, Стефка Дончева, Красимира Русинова, Вероника и Даниэла Колевы, Ионка Христова, Донка Младенова, Лада Николова, Благовест и Лорина Развигоровы, Лора Пенчева, Арсен и Финка Гарговы, Зоя и Иванка Костовы, Маргарита Ганева, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Росица Билянкова, Лана Стоева, Ангелина и Георгий Жеравновы, Искра и Миранда Арабаджиевы, Цветелина Стойкова, Эрминия Карастоянова, Кристина Димитрова, Венера Кростева, Параскева Минчева, Лиза Борджиева, Вектра Диомова, София Светлинова, Вадим и Мари Гличевы, Мальвина Кидикова, Алла, София и Михаил Фотовы, Зоряна Янкова, Софиико Сакварелидзе, Лали Нергадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Этери Марташвили, Майя Тетиашвили, Лана Манагадзе, Дареджан Капанадзе, Нино Сохадзе, Лия Арвеладзе, Ирина Санадзе, Марина Мурадян, Елена Микелашвили, Ирина Подсоснок, Инна Артеменко, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Валентина Рудник, Анатолий Цагариди, Мария Саввиди, Анемона Иродопуло, Ирина Георгиади, Анастасия Микропуло, Алла Тибилова.

Ирину Геродотовну ОРФАНИДИ поздравляем с 68-летием со дня рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и всех благ. Пусть Господь Всевышний хранит вас.

С уважением,  
дети ваших подруг.

## Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.



### Накладные карманы

Интересно, что раньше накладные карманы чаще всего можно было увидеть на брюках, но в этом сезоне они украшают юбки, жакеты и пальто. Выбирайте то, что вам по душе! Накладные карманы пойдут стройным и высоким девушкам. Если же дополнительный объем в области бедер вам нежелателен, от этого тренда придется отказаться.



### Асимметрия

Асимметричность кроя придает даже самым простым вещам оригинальность. Женщины в такой одежде выглядят загадочно и могут продемонстрировать красоту своего тела, чуть обнажить его. Самой распространенной одеждой с таким кроем являются платья и топы. Непохожими могут быть и рукава, например, разной длины, формы или декоративной отделки. Асимметрия по низу платья чаще всего проявляется в разрезах, складках или воланах и смотрится очень волнующе.



### Пастель

Одежда пастельных тонов уже несколько лет не теряет позиций в весенне-летнем сезоне. И не удивительно, ведь пастельные тона сочетаются с любыми другими расцветками, выгодно дополняют и подчеркивают весь образ. Кроме того, наряды в пастельной цветовой гамме к лицу практически всем, независимо от возраста и пола.



### Поясные сумки

Поясные сумки - это идеальный вариант для тех, кто не любит большие сумки: они вмещают все необходимое, а руки при этом остаются свободными. Носить их можно с чем угодно: поверх пальто и пиджаков (в качестве пояса, делая акцент на талии, через плечо), с платьями не только спортивного стиля, но и более нарядными или же с джинсами и футболками.





## ОВОЩНОЙ СУП

**Капуста брюссельская** - 6-7 шт.,  
**картофель** - 4-5 шт., **лук репчатый** -  
**1 шт.**, **сельдерей (корень)** - 120 г,  
**морковь** - 1 шт., **перец болгарский**  
**сладкий** - 1 шт., **лист лавровый** -  
**1 шт.**, **петрушка (нарубленная)** -  
**2 ст. л.**, **масло растительное** -  
**3 ст. л.**, **чеснок** - 2 зубчика, **соль**,  
**перец черный** - по вкусу.

Корень сельдерея и морковь очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук нашинковать мелкими кубиками. Болгарский перец очистить от семян и нарезать мелкими квадратиками. В сковороде разогреть масло, обжарить подготовленные овощи. Опустить их в кастрюлю с 1,5-2 л кипящей воды, дать снова закипеть и варить под крышкой 5-7 мин. У капусты удалить поврежденные листики и подрезать кочерыжку. Опустить в кастрюлю с супом и варить еще 7 мин. За 3 мин. до конца варки добавить соль, лавровый лист, перец. Чеснок пропустить через пресс, добавить вместе с петрушкой в суп, снять кастрюлю с огня и дать настояться под крышкой 5 мин.



## ПАТАТУЙ

**Баклажан** - 1 шт., **цуккини** - 1 шт.,  
**перец болгарский** - 1 шт., **помидоры** -  
**2 шт.**, **чеснок** - 1 зубчик, **соль** - 1/2 ч.  
**л.**, **травы прованские** - 3-4 щепотки,  
**масло растительное** - 1 ст. л.,  
**базилик свежий для подачи**.

Противень выстелить фольгой, выложить помидоры. Перец очистить от семян, у кабачка и баклажана удалить плодоножки. Выложить к помидорам по половине кабачка, баклажана и перца, сбрызнуть маслом и подсолить. Запечь в духовке при 200 градусах до готовности. С запеченных овощей снять кожу. Измельчить их блендером вместе с чесноком - это соус. Оставшиеся половинки сырых овощей нарезать тонкими кружочками. Заправить 1/2 ст. л. масла, солью и травами. В форму для запекания вылить соус. Сверху выложить, чередуя, нарезанные овощи. Сбрызнуть маслом и отправить в разогретую до 200 градусов духовку на 35-40 мин. Перед подачей украсить листиками базилика или по своему вкусу.



## ПИРОГ С ПЕРСИКОМ

**Для теста: масло растительное** -  
**1/2 стакана**, **мука** - 2 стакана, **соль** -  
**щепотка. Для начинки: персики** -  
**2 шт.**, **масло растительное** - 1-2 ст.  
**л.**, **сахар коричневый** - 2-3 ст. л.

Для теста растворить соль в 1/2 стакана воды, долить доверху масло и вылить смесь в миску с просеянной мукой. Вымешать массу до получения однородной и не липкой текстуры. Оставить на 30 мин., после чего раскатать на смазанном маслом столе. Смазать полученный пласт маслом, сложить в виде конверта. Снова раскатать и смазать. Повторить еще 3-4 раза. Противень выстелить пергаментом, выложить пласт теста. Смазать маслом (не затрагивая края), посыпать сахаром. Распределить дольки очищенных персиков. (Если использовать консервированные, заранее выложить персики на сито, чтобы стек сироп). Выпекать в духовке 25 мин. при 200 градусах.



## ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ

**Агар-агар (растительный заменитель желатина)** - 5 г, **лимон (сок)** - 1 шт.,  
**апельсин (сок)** - 2 шт., **персик** - 1 шт.,  
**клубника** - 100 г, **киви** - 1 шт.,  
**сахар** - 100 г, **соль** - 1/2 ч. л.

Ополоснуть водой полоску агар-агара, нарезать одинаковыми кусочками. Замочить в воде на 30 мин., откинуть на дуршлаг. Налить в кастрюлю 1 л воды, опустить туда агар-агар и варить на среднем огне, пока не растворится. Убавить огонь и варить еще 5 мин., непрерывно помешивая. Процедить, добавить сахар и соль, влить лимонный и апельсиновый сок. Нарезать небольшими кусочками клубнику, киви и персик, разложить по формочкам. Залить агар-агаром и осторожно перемешать, чтобы не раздавить кусочки фруктов. Убрать в холодильник до застывания. Чтобы вынуть желе из формочек, ненадолго оставить их при комнатной температуре в перевернутом виде. После этого десерт можно подавать.