

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№24

июнь 2018

цена:  
1,5 лари

**ЛОВИМ**

**удачу**

стр. 19

**Пицца**

**лечит**

стр. 11

**Чтобы денег**

**стало больше**

стр. 33

**Оцениваем**

**свое здоровье**

стр. 12-13

**Максим Фадеев**

**Шоу должно продолжаться**

стр. 20-21

**Кайли Миноуг**

**Певице - 50 лет**

стр. 16-17



### Абстракция

Абстракции завораживают, заставляют задуматься: «А что хотел сказать этим художник?»

Необычный рисунок на одежде привлекает внимание как загадка, которую хочется разгадать. Воспользуйтесь этим!

Вещи с абстрактными принтами следует сочетать с самыми простыми предметами гардероба нейтральных расцветок и фактур. Подбирайте классическую обувь и скромные аксессуары бежевого, черного, серого, коричневого, синего цветов.



# Принты 2018

Узоры и рисунки на одежде всегда выглядят интересно и привлекательно, особенно в весенне-летний период. Какие же принты будут актуальны в этом сезоне?



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

На вопросы отвечает потомственная ясновидящая Нелли БИЧИКАШВИЛИ.

## УЗНАЙ СВОЮ СУДЬБУ

«Меня зовут Ирма, мне 24 года. До замужества никогда не жаловалась на свою личную жизнь, но после развода началась череда проблем в этой сфере жизни. Жила с молодым человеком год, после чего он умер, сильно переживала. Через 2,5 года встретила другого, полюбила, а спустя 1,5 года он скончался у меня на руках. Не знаю, что и думать, всякие мысли приходят в голову. Может, на мне проклятие «черной вдовы»?»

**Ирма Г., Рустави».**

**Н.Б.:** Душа вашего первого молодого человека не дает вам наладить вашу личную жизнь. Он мешает вам строить отношения. И дальше тоже будет мешать. Нужно пойти в храм, поставить за помин свечу, съездить на его могилку, поговорить с ним, чтобы отпустило. На поминальный столик положить что-нибудь мучное – хлеб, печенье.

\* \* \*

«Моему сыну 26 лет, и я его кодировала от алкоголя уже два раза. Когда он пьяный, очень агрессивный, ходит играть в игровые автоматы. Я не могу найти с ним общий язык. Ему в мае будет 27 лет: не женат, работает. Как мне помочь ему? И что с ним будет дальше?»

**Рузанна, Тбилиси.»**

**Н.Б.:** Он бесноватый. Его срочно нужно на отчетку к батюшке! И еще у него могут быть большие проблемы, связанные с законом. Я вижу его за решеткой.

\* \* \*

«Мы разошлись с женой, когда моим двоим детям было по году. Стоит ли мне опять соединиться с женой

хотя бы ради детей? Или лучше найти другую женщину для семьи? Будет ли в моей жизни белая полоса, радость от общения с близким человеком, или все так теперь пойдет кувырком? Будут ли мои дети любить меня? Может, кто-то навел на нас порчу? Я не нахожу ответов, я потерял, не знаю, что делать. Помогите, если можете, советом...»

**Артур Б., Тбилиси.»**

**Н.Б.:** Никакой порчи я не увидела. У вас изначально не было нормальной семьи. Но ваши дети как были вашими, так и останутся... Всем родителям нужно четко знать – все душевные и телесные болезни дети, как губка, впитывают от нас. От этого болеют их тела и души. И они несут на себе груз наших конфликтов. Поэтому не нужно пытаться восстанавливать отношения или конфликтовать с женой. Этим вы только травмируете детей. Они от этого счастливыми не будут.

\* \* \*

«Минувший год оказался для меня очень сложным. Меня преследовали постоянные потери: то денег, то работы. Моя знакомая посоветовала обратиться к Нелли Бичикашвили, потому что она могла исправить ей ситуацию в бизнесе и сейчас, даже на фоне кризиса, дела у нее идут вполне успешно. Я записался на прием и выполнил все, что рекомендовала мне ясновидящая. Сейчас у меня все стабилизировалось, а защитный талисман, который изготовила для меня Нелли, защищает от бед и неприятностей.

**Мераб К., Тбилиси.»**

**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 церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 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



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

—

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

# ЛУЧШЕ БЫТЬ БОГАТЫМ И ЗДОРОВЫМ

«Вот читал я в журнале отзывы благодарных пациентов типа того: «раньше все было плохо, а побывала у ясновидящей типа гадалки и все стало сразу хорошо» – Так не бывает! А бывает, как у меня!

В моей семье всегда верили в порчу и в сглаз. По этой причине мои родители переехали в Тбилиси, бросив и дом и землю в селе, так как наша соседка и слыла в нашей деревне ведьмой. И стала делать нам порчу. Сначала снимали комнату в доме на окраине города. Мать стала торговать на улице вместе с отцом. В итоге заработали на маленький надел земли и построили маленький домик. Я не получил высшее образование, очень рано женился и к своим 20 годам, уже имел двоих детей.

К госпоже Ольге я обратился в конце 90-х. Я тогда работал простым мастером в автомастерской, а хотелось большего! Я пригласил госпожу Ольгу проверить мой дом на предмет порчи, так как подозревал соседей в джадошестве. Ольга почистила и мой дом и всех членов семьи от порчи, которую, как я думал, делали мои соседи из зависти. Мои соседи сидели дома и ничего не делали, а все члены моей семьи постоянно работали.

Прошло много лет. Сейчас у меня есть огромный особняк в Тбилиси, несколько гостиниц и в городе, и на самых престижных курортах И все благодаря госпоже Ольге, к которой я все время обращался и все свои начинания с ней согласовывал. Я не могу и помыслить, что будет со мной без ее советов, ее талисманов и ее помощи! Я когда – то решил, что лучше быть богатым и здоровым. И Госпожа Ольга мне в этом всегда помогает! НЕКТО из ГОРОДА»

«Я полностью согласен с моим другом НЕКТО из ГОРОДА. Я не верю не в кого из ясногадающих. Я верю в науку и ее последние достижения в сфере парапсихологии. Поэтому, когда у меня начались проблемы со здоровьем, я, по совету моего друга Некто из города, обратился к госпоже Ольге и ее супругу господину Дмитрию, так как именно они совмещают древние ритуалы и достижения науки. Поэтому, что они имеют высшее образование и научные степени! Мои ожидания полностью сбылись. Меня встретили высокие и красивые люди! Ольга – высокая и красивая блондинка и Дмитрий – точная копия Стивена Сигала, но помоложе и повыше ростом! Я сразу понял, что только красивые и успешные люди и могут творить чудеса.



Так и оказалось. Все мои надежды после чудесных сеансов и ритуалов этой сказочной пары сбылись. Все у меня теперь сказочно прекрасно. И воистину не может быть сапожник без сапог в такой профессии, как у супружеской пары Ольги и Дмитрия Бибилашвили. Только богатые и удачливые люди могут вас сделать богатыми, только красивые, как Ольга и Дмитрий люди – сделать вас удачливым и красивыми и только высокие люди как Ольга и Дмитрий, вас поднимут на недостижимую высоту. Счастья им и всем, кто к ним обратится! КТО-ТО ТОЖЕ из города».

«Я обратилась к господину Дмитрию, когда уже все инстанции были безуспешно пройдены. Надежда умирает последней. Да именно так! Надежда умерла, а жить хотелось и хотелось жить хорошо! Побывала у всех! Кто-то мне сделал талисман, кто-то почистил астрал, а кто-то вылечил «острый андроз» (даже мой компьютер подчеркнул это слово, которого нет!) Маразм, но бывает и так. Люди не грамотные во всех отношениях берутся за излечение всех болезней, не зная элементарно даже медицинских терминов. Эпоха неграмотных пророков уже давно канула в Лету. А они все вещают и вешают лапшу на уши!

Господин Дмитрий сотворил чудо! Я была поражена его нереальной голливудской внешностью и молодостью. Не хочу рассказывать о том, что было до! А сейчас все волшебное и супер, и все благодаря супергерою господину Дмитрию! Воистинно, только красивые и успешные люди могут вас сделать успешными, здоровыми и богатыми! Я тоже ИЗ ГОРОДА».

«А лучше быть богатым и здоровым! Да я так решил, и буду распальцован. Мне это нравится. И когда у меня бывает намет на проблемы, я обращаюсь к великому экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили и он мне помогает конкретно и всегда. Привет Всем. НЕКТО с планеты Земля».

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

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Защищает уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

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

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

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

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## 1. Толстею по мере старения человека.

Это не всегда так. Причиной могут быть лекарства для снижения давления, например «Анаприлин», «Атенолол», «Конкор» и их аналоги. Они усиливают аппетит, стимулируют выработку инсулина. За год на фоне их приема можно поправиться на 3-5 кг. А лишний вес - дополнительный фактор, повышающий давление. Чтобы не поправиться, просто следите за рационом. Для перекусов используйте овощи, зелень, сушеные или печеные яблоки.



## Лишний вес - от таблеток

**2. Есть по ночам вредно?** На самом деле, все зависит от вашего распорядка дня. Если ложитесь спать под утро, то ночью есть не только можно, но и нужно. Иначе получите невроз, а потом булимию. Главное - перекусить за два часа до сна. «Совам» медики советуют во время ночного ужина не позволять

себе жирное, так как оно не успеет перевариться. Из-за этого - бессонница, раздражительность, несвежий вид утром.

**3. Заниматься спортом полезно?** Это так, но тут главное - не переусердствовать. Длительные и изнурительные тренировки не идут на пользу организму. Более того,

занимаясь спортом 2-3 часа в день, можно повредить мышцы, суставы и связки, а также заполучить букет сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

**4. Проснулся - на гимнастику?** Дайте мозгу проснуться - на это требуется 40 минут. Только после этого можно приступать к гимнастике. Нельзя пересиливать себя, если чувствуете недомогание. А после 50 лет полезна ходьба. Прыжки, резкие наклоны и приседания оставьте молодым.

### При аритмии

Смешайте по 1 чайн. ложке цветков календулы и плодов шиповника. Залейте смесь 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.



## ПРЫЩИ НА СПИНЕ

Как правило, они воспаленные, красные, некоторые гноятся. Те, что заживают, чешутся, а созревающие болят.

### Почему появляется такая напасть?

- ✓ Если мыться нерегулярно, поры на коже забиваются грязью, пылью и воспаляются.
- ✓ Если человек сильно потеет. При этом огромное количество бактерий обитают на коже и вызывают ее воспаление. С этим чаще всего сталкиваются спортсмены и люди, которые занимаются физическим трудом.
- ✓ Аллергия - тоже причина появления прыщей. Аллергенами могут быть крем, мыло или гель, постельное белье, одежда, продукты питания.
- ✓ Жирная, копченая, острая и жареная пища часто провоцирует повышенное выделение кожного сала, которое, в свою очередь, приводит к закупориванию пор. Из-за этого могут появиться прыщи.

✓ Если носить сильно обтягивающую одежду, кожа при постоянном соприкосновении с ней не дышит. Особенно, если одежда из синтетических тканей.

✓ Прямые солнечные лучи также плохо влияют на кожу.

✓ Прыщи на спине могут указывать на гормональные сбои, нарушения обмена веществ и различные заболевания внутренних органов.

### С чего начать лечение?

С консультации у дерматолога и полного обследования вашего организма. И только потом можно обращаться к народной медицине. Назначать препараты должен именно дерматолог после полного обследования вашего организма. Это могут быть кремы, гели, мази, таблетки и

даже инъекции. Чтобы кожа была здоровой, исключите из своего рациона жирную и жареную пищу, сало, все колбасы. Стоит сократить употребление сладостей. Еду лучше всего готовить в духовке или на пару. Ешьте как можно больше овощей и фруктов. Ежедневно принимайте душ. Мочалка должна быть не слишком грубой, чтобы не повреждать кожу.

### Что предлагает народная медицина

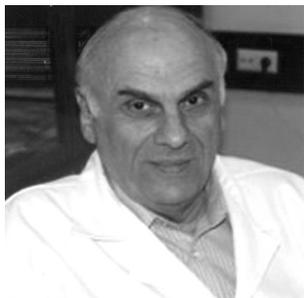
- ✓ Дегтярное мыло - отличное средство от прыщей. Натрите его на мелкой терке и добавьте в гель для душа. А можно купить деготь в аптеке и смешать его с мощным средством.
- ✓ Когда принимаете ванну, добавляйте несколько кристалликов марганцовки в воду. Посидите полчаса, затем промокните тело полотенцем. Такие ванны принимайте ежедневно.
- ✓ Отвар подорожника поможет избавиться от прыщей и угрей. Залейте 50 г корней подорожника 1 л кипятка. Кипятите на маленьком огне 20 минут, остудите, процедите. Используйте для компрессов.
- ✓ Морская соль в комплексе с косметической глиной тоже хорошее лекарство от прыщей.
- ✓ Обрабатывайте кожу 3%-ной перекисью водорода.

**И. Борисенко, дерматолог, врач высшей категории.**

### Знаете ли вы, что...

**Угри передаются по наследству.** Если мама в юности страдала от угревой болезни, риск столкнуться с прыщами у ее детей повышается почти в 8 раз. Если же высыпания в молодости были у отца, то эта вероятность чуть меньше. Больше всего не везет тем, у кого с акне знакомы оба родителя. Их шансы иметь угри выше обычного в 30 раз. Что делать? Действовать на опережение. Если в семье есть своя «история акне», стоит заранее ознакомить детей с правилами ухода за кожей. А при появлении высыпаний не медлить с обращением к дерматологу. Тогда угревую болезнь удастся остановить и взять под контроль на самом раннем этапе.

# НОВЫЙ ПРОРЫВ В МЕДИЦИНЕ



После долгих исследований по изучению симптомов страшной болезни Альцгеймера, немецкие ученые пришли к выводу, что уже на раннем периоде можно сказать пациенту, предрасположен ли он заболеть этим недугом и принять соответствующие превентивные меры. Исследовались молодые люди в возрасте 20-30 лет.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сегодня на планете болезнью Альцгеймера страдают более 45 миллионов человек.

**К** сожалению, этим недугом страдает немало людей и в нашей стране, - говорит руководитель Национального института неврологии имени П.Сараджишвили, академик **Роман ШАКАРИШВИЛИ**. - Болезнь Альцгеймера - это дегенеративное заболевание головного мозга. Оно начинается незаметно, сначала маскируясь под признаки, характерные для обычного старения, когда постепенно слабеет память, исчезают инициатива и позитивное отношение к жизни, теряется интерес к привычным делам. Потом ухудшение памяти прогрессирует, появляются страдания психики, возникает, т.н., старческое слабоумие. Причина заболевания до сих пор не установлена. Диагноз ставят на основании бесед с его родственниками, а также магнитно-резонансной томографии мозга.

Почти все проблемы с мозгом (инсульт, болезни Паркинсона и Альцгеймера) очень схожи и по симп-

томам, и по факту неизлечимости. Полного исцеления, к сожалению, невозможно добиться, реально можно достичь лишь некоторого улучшения. Словом, есть перспектива остановить дальнейшее развитие болезни и даже добиться некоторого улучшения, но не более. И это, можно сказать, очень немало. А для достижения таких показателей применяются три направления: медикаментозное лечение, фитотерапия, правильное отношение к больному.

Какую лекарственную терапию выбрать, подчеркнул академик, обязательно решает лечащий врач, который в каждом конкретном случае назначает нужную дозировку того или иного препарата. При этом, как правило, широко применяются те лекарства, которыми лечат весь спектр болезней, связанных с поражением головного мозга или центральной нервной системы.

Немаловажным, если не главным, при лечении Альцгеймера является пра-

вильный уход за больным. Если ему создать необходимую психологическую и эмоциональную атмосферу, заниматься с ним и не бросать наедине со страшным недугом, можно затормозить болезнь на текущем уровне и не допустить деградации личности. Поскольку болезнь Альцгеймера постепенно сводит на нет способность человека заботиться о себе. Уход за больным фактически составляет основу терапии.

Близкие и родственники должны убедить больного в необходимости лечения и в том, что все не так уж плохо. Как можно больше проявляйте душевной теплоты. Важнейшими психическими потребностями людей с болезнью Альцгеймера являются любовь, утешение и забота. Запомните, как бы вам не было стыдно и больно за его поведение, не упрекайте его за это, не стыдитесь его и не раздражайтесь на него. Наоборот, поддерживайте дружеское общение с больным и проявляйте любовь к нему. Учтите, гнев может

ухудшить течение болезни и вселить в больного неприязнь к окружающим.

Большое значение имеет тренировка внимания, памяти и мышления больного. К примеру, периодически спрашивайте, сколько ему лет, как его имя, фамилия, как зовут детей и внуков. Тренируйте у больного способность ориентироваться во времени и пространстве. Отрабатывайте одевание и раздевание, навыки приема пищи и туалета. Рекомендуется выбрать вместе с ним занятие, которое вызывало бы положительные эмоции и давало больному ощущение нужности, включенности в жизнь - например, уход за домашним питомцем. Ведь больные очень ранимые люди, поэтому их могут обидеть неосторожные слова и поступки.

Особое внимание нужно обратить на безопасность, отметил в заключение нашей беседы Роман Шакаришвили. Не оставлять больного дома одного, постарайтесь ограничить его доступ к розеткам, газовым установкам, спичкам, окнам, а острые или колющие предметы не должны находиться на видных местах.

Ваша забота, душевность и любовь к больному Альцгеймером обязательно продлят ему жизнь.

*Беседу записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.*

## Из зольного настоя делаем компрессы

**Т**рофические язвы вылечит березовая зола. Просейте 1 кг березовой золы и залейте 10 л крутого кипятка. Настаивайте, укутав, до температуры парного молока. Делайте из зольного настоя компрессы на пораженные места. Затем раны промойте раствором настойки календулы (40 капель спиртовой настойки на стакан воды) и сделайте повязку. Такие

компрессы надо делать не меньше двух раз в день.

## Замучила подагра?

**И**змелите рис в кофемолке. Тщательно перемешайте 300 г рисовой муки, 10 г пивных дрожжей (продаются в аптеке) и 50 г соли. Влейте воды так, чтобы смесь имела консистенцию теста. Распределите ее на кусочке хлопчатобумажной ткани, привяжите к больному месту, обернув сверху чем-нибудь теплым. Повязку меняйте через 12 часов. Лечитесь до исчезновения боли.

## Коленка болит?

### Поможет эвкалипт

**П**оложите в темную бутылку 100 г измельченных листьев эвкалипта и доверху залейте водкой. Настаивайте 5 суток при комнатной температуре. Сядьте так, чтобы колено согнулось под углом 90°, и разотрите его круговыми движениями, окуная пальцы в настойку. Процедуру делайте на ночь. Лечитесь так, пока не пройдут боли.



**Все мы знаем, что посещать женского врача необходимо регулярно. Ранняя диагностика заболевания нередко спасает не только здоровье пациентки, но и ее жизнь. Что мешает большинству из нас регулярно ходить к гинекологу?**

# Я БОЮСЬ ЖЕНСКОГО ВРАЧА!



**Д**ля некоторых женщин визит к гинекологу - тяжелейшее испытание. Они используют любые отговорки, чтобы отложить поход к врачу, даже при наличии настоящих симптомов. Эти страхи имеют под собой разную почву.

### “Мне стыдно”

Страх перед гинекологом зарождается еще в детстве, когда визит к женскому доктору считается чем-то постыдным. Многие боятся похода к гинекологу из-за стыда обнажать перед посторонним человеком интимные места. Но врач ежедневно осматривает десятки пациенток, и для него это работа. Осмотр женского тела гинекологом можно сравнить с тем, как автомеханики осматривают автомобиль. Единственная цель - проверить, все ли правильно функционирует, нет ли проблем. Поэтому не стоит себя накручивать и стыдиться своего тела. Вы же идете не на свидание, а к специалисту за помощью.

При выборе доктора важным фактором является ваше доверие к нему. Поэтому, если вам неловко идти на прием к гинекологу мужчине, попросите, чтобы вас записали к врачу женского пола. Хотя практика показывает: многие пациентки предпочитают именно мужчин-гинекологов по причине их особой тактичности.

### “Меня осудят”

Если вы считаете, что гинеколог, выяснив наличие у вас нескольких сексуальных партнеров, вас осудит, вы ошибаетесь. То же касается ранней половой жизни, непривлекательного внешнего вида влагалища и т.д. Задача врача - вылечить пациента, а не оценивать его моральный облик или физические данные. Если же гинеколог позволяет себе неуместные комментарии, он грубо нарушает профессиональную этику.

Сегодня это случается довольно редко, но, если такое все же произошло, вы вправе потребовать замены врача. А чтобы застраховаться от подобных ситуаций, выберите проверенного специалиста и ходите только к нему.

Как бы неловко вы себя ни чувствовали, на приеме не стоит обманывать врача или скрывать «неудобные» симптомы: это в ваших же интересах.

### “Будет больно”

Болевые ощущения во время обследования или манипуляций возникают, когда мышцы сжимаются, поэтому во время осмотра необходимо максимально расслабиться. Инструменты для обследования врач подбирает индивидуально, в соответствии с физическими параметрами пациентки, и максимум, что вы можете почувствовать, - это небольшой дискомфорт. Пока врач беседует с вами, старайтесь дышать ровно.

Плановый осмотр предпочтительнее проходить в первые дни после окончания месячных, когда снижен болевой порог.

### “А вдруг заражусь?”

В современных медучреждениях используются одноразовые инструменты для осмотра и забора мазков, а также одноразовые пеленки, поэтому заражение половыми инфекциями невозможно. Но, если вы все же опасаетесь, принесите указанные одноразовые предметы с собой, их можно приобрести в аптеке.

### “У меня наступит возбуждение”

Бойтесь, что во время гинекологического осмотра у вас наступит сексуальное возбуждение? Не переживайте: это маловероятно. Дело

в том, что человеческий организм устроен таким образом, что тело «знает», когда следует возбуждаться, а когда нет. А процедура гинекологического осмотра не располагает к получению удовольствия. На даже если такое и произойдет, поверьте: врач видел и не такое.

### “Страшно узнать о проблемах”

Некоторые женщины оттягивают визит к врачу до последнего, поскольку догадываются о неполадках в своей репродуктивной системе и боятся услышать «страшную» правду. Однако такая «страусиная» позиция способна привести к усугублению уже имеющихся проблем.

### “Не знаю, что говорить”

Для постановки точного диагноза и назначения правильного лечения необходимо сообщить врачу не только об имеющихся симптомах. Важна также следующая информация:

- ✓ когда наступили первые месячные, дата последней менструации;
- ✓ ведете ли вы половую жизнь и насколько она регулярна;
- ✓ какие гинекологические диагнозы вам ставили ранее (включая половые инфекции);
- ✓ каков характер влагалищных выделений (есть ли нехарактерный запах или цвет, повышено ли их количество);
- ✓ регулярен ли менструальный цикл, его продолжительность и обильность выделений;
- ✓ нет ли межменструальных кровянистых выделений;
- ✓ нет ли боли в малом тазу, особенно отдающей в поясницу, ногу, в область заднего прохода.

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



**“Звоночки” были...**

На самом деле ничего не вдруг. «Звоночки» были, просто вы их не услышали, а точнее - не придали им значения. Медики выделяют восемь классических признаков надвигающегося сердечного приступа, которые проявляются за 20-30 дней до него. Итак, что вас должно насторожить.

**Больше сил нет...**

Вы вдруг начали уставать. Вялость не проходит ни после ночного сна, ни после тихого часа днем. Это самый ранний признак, который медики относят к одному из основных неочевидных предвестников сердечного приступа у женщин. У мужчин этот симптом проявляется реже. Усталость не связана с увеличением физических или умственных нагрузок и усиливается обычно после 18.00.

**Не спится...**

Плохо засыпаете? Это тоже один из ранних признаков приступа (больше характерен для женщин). Часто сопровождается тревожностью, рассеянностью. Нарушения сна носят разный характер, но если сердце нездорово, расстройство, как правило, проявляется сложностями с

**Только что все было нормально – и вдруг резкая острая боль в груди или тупая, нарастающая с каждой минутой, наводящая ужас...**

**За 30 дней до приступа**

засыпанием и внезапными тревожными пробуждениями ночью.

**Волосы сыпятся...**

Усиленное выпадение волос медики также относят к симптомам надвигающегося сердечного приступа. Чаще всего волосы выпадают на макушке.

**Не продохнуть!**

Учащенное дыхание начинает беспокоить в течение месяца до сердечного приступа. Часто сопровождается головокружением, чувством нехватки воздуха, из-за которого дыхание и сбивается.

**Сердце частит!..**

Этот симптом чаще бывает у мужчин. У женщин же сопровождается чувством паники. Возникает внезапно и проявляется по-разному: аритмией (нерегулярным сердцебиением) и тахикардией (усиленным сердцебиением). Длится не больше 2 минут. Если же продолжается больше 2 минут, возникает головокружение, сильная слабость.

**Желудок щемит...**

Болезненные ощущения в верхней части живота, тошнота на голодный желудок или после принятия пищи, чувство вздутия - один или несколько этих симптомов появляются и у мужчин, и у женщин. Расстройство пищеварения перед сердечным приступом то затихает, то появляется снова. Боль в желудке обычно пропадает во время отдыха.

**Пот градом**

Усиленное потоотделение и днем и ночью женщины часто путают с приливами, которые бывают при климаксе. Холодный пот появляется независимо от температуры воздуха или физической активности. По ночам потоотделение настолько обильное, что к утру простыни становятся влажными.

**То в плечо, то в руку...**

Боль в груди по характеру сильно отличается у мужчин и женщин. У мужчин встречается часто и относится к основным ранним признакам сердечного приступа. У женщин боль в груди проявляется только в 20% случаев. Она может отдавать в руки (чаще в левую), нижнюю челюсть, горло, плечо, шею. Может быть постоянной и временной.

**Признаки предрасположенности к сердечным заболеваниям:**

- ✓ складка на мочке уха (особенно если она проходит под углом по диагонали от канала в ухе к нижней кромке мочки);
- ✓ жировики на веках, чаще желтоватые;
- ✓ боль в икрах ног, появляется во время ходьбы;
- ✓ усиленный рост волос в ушах у мужчин;
- ✓ вдруг появившаяся седина, даже в молодом возрасте.

**М. Макаев, кардиолог, врач высшей категории.**

**Гранаты не только защищают от стресса и предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, но и замедляют процесс старения ДНК, установили испанские ученые.**



**ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ КАЛЕЧИМ...**

Речь идет о препаратах, содержащих гидрохлоротиазид. Он делает кожу более уязвимой для повреждения ультрафиолетовыми лучами и многократно увеличивает риск развития рака кожи. Если для лечения гипертонии вы используете препараты, в составе которых

**Онкологи из Дании предупредили, что популярное лекарство от гипертонии увеличивает риск развития рака кожи в несколько раз.**

имеется гидрохлоротиазид, попросите своего лечащего врача выбрать другое лекарство, советуют исследователи.

**P. S.** Лекарства от давления, в состав которых

входит гидрохлоротиазид: «Капозид», «Ко-Диован», «Коренитек», «Лозап плюс», «Диазид», «Рениприл ГТ», «Синепрес», «Энап-Н», «Амилосид» и другие.

# ОТКРЫВАЕМ РОТ - БОЛИТ УХО

**Почему так происходит? Потому, что ротовая полость и уши связаны между собой суставом, который соединяет нижнюю челюсть с черепом. В организме вообще все связано.**

## Воспалился височно-челюстной сустав

Сопровождается это тупой болью, которая отдает в ухо. При приеме пищи, разговоре, зевании или открывании рта болит левое или правое ухо. Но обычно поражается только один сустав. Щелканье и другие звуки - типичное проявление нарушения функции сустава. Причина - воспаление суставного хряща и развитие артрита или его деформация. Что поможет? От боли спасают блокады, а если нет сильной деформации сустава, - упражнения. Приставьте кулак к подбородку и, открывая рот, сопротивляйтесь его опусканию. Через 5-10 секунд расслабьте мышцы. Повторите несколько раз. Затем постарайтесь максимально расслабить мышцы сустава. Старайтесь есть мягкую нехолодную пищу. Прикладывайте грелку. При сильной деформации сустава врач может назначить инъекции ботулинического токсина в мышцы челюсти, инъекции кортикостероидов в суставную щель.

## При невралгии тройничного нерва

Боль чаще бывает односторонней (затрагивает одну половину лица). Во время разговора, зевания, жевания пищи начинает сильно болеть ухо. А может заболеть вся половина головы. Боль стреляющая, близко к

уху - там находится основание тройничного нерва. Герпес - воспаление нервных стволов в зоне лица - тоже часто сопровождается болью в ухе при открытии рта. Через несколько дней появляется типичное для герпеса поражение кожи - покраснение и высыпание, множественные узелки, наполненные жидкостью.

## Проблема в железе или лимфоузлах

Если воспалилась околоушная слюнная железа (такое бывает при паротите), кроме боли в области уха отекает лицо в области пораженной слюнной железы. Это сопровождается разбитостью, головной и мышечными болями, повышением температуры. Назначаются в основном противовоспалительные и противоаллергические препараты.

Лимфоузлы реагируют на инфекции и опухоль. Поэтому, прежде всего надо лечить основное инфекционное или онкологическое заболевание. Если увеличение лимфоузлов сопровождается высокой температурой, ухудшением общего состояния больного и сильной головной болью, необходима срочная госпитализация.

## Воспалилась миндалина

Боль в горле при острых респираторных заболеваниях, ангинах, фарингитах вирусной природы может



отдавать в область уха. Часто, когда открываешь рот, болит ухо в той стороне, где миндалина воспалена больше. Как лечиться? Смазывать глотку, полоскать горло и делать ингаляции.

## Причиной может быть наружный отит

Уши связаны с глоткой, глазами, ротовой и носовой полостью. Особенно сильная боль в ухе, когда открываешь рот, возникает при наружном отите. При этом, кожа в ухе краснеет, а сам проход сужается за счет отека. Нередко выделяется полупрозрачная слизь.

Внутри воспаленного уха может возникнуть фурункул. роль в ухе усиливается при касании, во время приема пищи. Часто увеличиваются околоушные лимфатические узлы. Через несколько дней созревший гнойник вскрывается, и боль стихает.

## Острый мастоидит

Это воспаление сосцевидного отростка височной кости, вызванное распространением инфекции из среднего уха. Область за ухом отекает. Такое заболевание требует лечения в больнице, так как оно опасно развитием сепсиса и осложнений со стороны головного мозга.

**Ю. Самсонова, отоларинголог, врач высшей категории.**

Вы чувствуете боль в ухе, когда открываете рот? Не затягивайте с посещением врача. Диагноз и тяжесть заболевания может определить только доктор.

✓ **Повышенное артериальное давление.** Измеряйте артериальное давление. В норме оно должно быть не выше 140/90 мм рт. ст.

✓ **Нарушение липидного обмена.** Регулярно сдавайте анализы крови на липидный сектор. Липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) - плохого холестерина - должно быть меньше 3,0 ммоль/литр. Липопротеинов высокой плотности (ЛПВН) - хорошего холе-

# О зрении

**Какие факторы провоцируют развитие возрастных заболеваний глаз, на что нужно обратить внимание?**



стерина - должно быть больше 1,0 ммоль/л для мужчин и больше 1,2 ммоль/л для женщин. Уровень общего холестерина должен быть меньше 5,0 ммоль/литр.

✓ **Солнечные лучи вредят сетчатке.** Обязательно носите солнцезащит-

ные очки и шляпу с полями или козырек.

✓ **Не курить!** Если зрение стало слабеть, сократите количество выкуриваемых сигарет, а в перспективе полностью откажитесь от них.

✓ **Высокий уровень глюкозы в крови.** Следите

за этим показателем. В норме уровень глюкозы (кровь из вены) натощак составляет меньше 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после проведения нагрузочного теста (дают выпить 75 г растворенной глюкозы) - менее 7,8 ммоль/литр. Диагноз сахарный диабет ставится, если уровень глюкозы плазмы натощак больше или равен 7,0 ммоль/л и/или через 2 часа после теста больше или равен 11,1 ммоль/литр.



**Весна - время сезонной вспышки ветряной оспы. О симптомах ветрянки, правилах лечения и возможных осложнениях должен знать каждый родитель.**

## А У НАС ВЕТРЯНКА!

**В**етряная оспа, или ветрянка, - это вирус зостер (герпес 3-го типа), который передается воздушно-капельным путем при контакте с заболевшим. Если человек не болел ранее ветрянкой, то вероятность заразиться почти 100%-ная. Вирус попадает в организм и базируется на слизистых, постоянно размножаясь. Первые две недели все спокойно, никаких симптомов нет, а потом начинается самое «интересное»...

### Чтобы облегчить состояние больного

На коже заболевшего ребенка появляются круглые пятна диаметром 5 мм. Также наблюдается незначительное повышение температуры, ребенок становится вялым, капризным, отказывается от еды. Первые пятна возникают на волосистой части головы и спине, потом распространяются по всему телу. Затем на их месте появляются пузырьки, которые лопаются и образуют корочку. Позже наступает новая волна высыпаний, продолжается это в течение 3-5 дней.

Поскольку ветряная оспа относится к вирусным заболеваниям, то не требует лечения, проходит сама собой. Нужно лишь облегчать состояние ребенка: снижать температуру, обрабатывать пятна зеленкой, препаратами цинка, перекисью водорода, раствором соды, маслом чайного дерева, салициловым спиртом и рядом других препаратов. Важно не давать ребенку чесать пятна и тем более трогать корочки: если их сковырнуть, навсегда останется шрам. Когда больного лихорадит, нужно соблюдать строгий постельный режим. Обязательно проветривание и влажная уборка помещений, ча-

стая смена постельного и нательного белья. Гигиенические процедуры проводить можно и нужно, но замените ванну душем.

### Осложнения

Существует поверье, что ветрянкой нужно обязательно переболеть в детстве, потому что во взрослом возрасте она крайне опасна и может вызвать летальный исход. Вирус ветряной оспы действительно навсегда остается в организме и вызывает иммунитет - это значит, что повторного заражения практически никогда не происходит, а если оно и случается, то второй раз ветрянка переносится легко. Но при серьезном сбое иммунитета дремлющий вирус ветрянки может дать знать о себе опоясывающим лишаем. Часто мамы специально заражают своих здоровых детей, заставляя их контактировать с заболевшим ветрянкой. А зря! Иногда детский организм дает нетипичную реакцию на ветрянку. Вместо обычных пятен образуются язвы и струпья, часто с фиолетовым ободком, а внутри пузырька находится не прозрачная жидкость, а сукровица или даже кровь. Высыпания затрагивают внутренние слои кожи, при этом в

десяти случаях из ста вирусом поражаются внутренние органы и вся нервная система. Чем младше ребенок и чем слабее его иммунитет, тем тяжелее протекает заболевание. Если вовремя не обратиться к врачу, возможны тяжелые осложнения. Например, экзема, пневмония, энцефалит, гепатит, воспаление почек, поражение сердечной мышцы и т.д. Вы не можете знать, как ребенок отреагирует на вирус ветряной оспы, поэтому не нужно подвергать его риску и заражать специально!

### Профилактика

Один из способов профилактики ветрянки - прививка. Она не входит в состав национального календаря прививок нашей страны, а потому делается в частном порядке, по желанию родителей и платно. Ребенку подкожно или внутримышечно вводится ослабленный вирус ветряной оспы, который не вызывает заболевания, но формирует против него иммунитет. К побочным эффектам прививки относят местные покраснения и отеки, слабость и сонливость, редко - судороги и сыпь.

Существуют японская вакцина и бельгийский препарат - он вводится однократно детям до 12 лет и двукратно тем, кто старше. Прививаться могут взрослые, которые в детстве не болели ветрянкой, а также дети любого возраста, в том числе и те, кто контактировал с заболевшим в течение 1-3 дней. Перед вакцинацией необходима консультация врача: препараты имеют противопоказания. Кстати, считается, что малыши в возрасте до полугода защищены иммунитетом матери (в случае, если в ее крови есть антитела ветряной оспы).

### Важно!

**Никаких антибиотиков, иммуномодуляторов, гомеопатических средств давать ребенку при ветрянке не нужно. Если врач поставил ребенку диагноз ветрянки и выписал какие-то препараты кроме жаропонижающего, то стоит проконсультироваться с другим специалистом. Ваша задача - облегчить состояние больного. Организм справится с вирусом сам!**

## Об овсянке

В нормализации работы кишечника овсянке нет равных. Она улучшает работу желудочно-кишечного тракта и нормализует обмен веществ. Овсяная каша обволакивает желудок пленкой, облегчающей пищеварение, и действует как очиститель, изгоняя из кишечника шлаки, в том числе образовавшиеся при длительном приеме лекарств и алкоголя. Еще овсянка успокаивает нервы, нормализует сон, омолаживает. При регулярном употреблении овсянки снижается уровень сахара в крови, выводится лишняя жидкость, а также нормализуется уровень холестерина. Не очень любите овсяную кашу? Так не ешьте ее каждый день. Ежедневно употреблять ее в пищу даже вредно. Она выводит из организма кальций. Овсянку стоит есть 2 раза в неделю, не чаще.



## Соки в пакетах опаснее сладостей

Оказывается, вес может увеличиваться не только от сладостей или хлебобулочных изделий, но и от определенных напитков, выяснили специалисты из Канады. Первым из таких напитков является пакетированный сок. В нем содержится огромное количество искусственных красителей, консервантов, других вкусовых добавок и сахара. Такие соки не только увеличивают массу тела, но и способствуют развитию заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта. Опасны для фигуры кофе, какао и горячий шоколад. Ведь в их состав всегда добавляются сахар. Это негативно сказывается на фигуре. Привычка пить перед сном молоко с добав-

лением меда также может привести к набору избыточного веса. Особенно калорийны каши и мюсли на молоке с добавлением сахара, меда и орехов. А сладкие газированные напитки по количеству калорий приравниваются к пирожным с жирным масляным кремом. И, наконец, бутылка пива содержит около 250 калорий. Это можно сравнить с порцией жареного на масле картофеля.



### Пригодится

→ Синяки и фурункулы можно вылечить пастой из 1 чайн. ложки молотого имбиря и 1 чайн. ложки куркумы, разбавленных водой.



→ От зубной боли и при кровоточивости десен 1 чайн. ложку черного чая и измельченный зубчик чеснока залейте 1 стаканом кипятка. Остудите и полощите рот в течение 15 минут.



## КУНЖУТ ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

- ☛ При простуде подогрейте на водяной бане кунжутное масло и перед сном вотрите его в область грудной клетки. После чего утеплите это место и ложитесь в постель.
- ☛ Чтобы избавиться от диареи, растворите в 200 мл охлажденной кипяченой воды 1 чайн. ложку меда и 1-2 чайн. ложки измельченных семян кунжута. Принимайте до прекращения диареи.
- ☛ При мастите воспаление молочной железы снимают так; семена кунжута поджаривают на слабом огне, растирают в ступке, чтобы получился порошок, и смешивают с чуть подогретым раститель-

- ным маслом. Массу прикладывают к местам воспалений и закрепляют повязкой.
- ☛ Чтобы устранить зубную боль, кунжутное масло втирают в десну разболевшегося зуба.
- ☛ При кровоподтеках и синяках кунжутное масло втирают в больное место.
- ☛ При геморрое 2 ст. ложки измельченного кунжутного семени залейте 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 5 минут. Накройте посуду махровым полотенцем и настаивайте до полного охлаждения. Отвар используйте для ежедневных обмываний заднего прохода.

## В нашей семье компот из базилика пьют при проблемах с желудком

На Кавказе говорят: «Кто базилик жует, тот долго живет». При простуде или стоматите надо жевать его листики, и болезнь отступит. А в Индии базилик считается священным растением. Там врачи советуют регулярно его есть для улучшения памяти и хорошей работы мозга. Базилик снимает желудочные спазмы, укрепляет иммунитет. Свежие и сушеные листья добавляю в салаты, соусы, запекаю с ними мясо и рыбу. А еще в нашей семье прижился рецепт компота... из базилика. Бла-

годаря ему забыли о проблемах с желудком. На 1 большой пучок базилика беру 1,5 л воды, 1/2 стакана сахара (если любите послаще, можно больше), сок одного лимона. Пучок базилика кладу в кипящую воду, добавляю сахар и варю 2-3 минуты, чтобы вода стала зеленой. После

этого базилик достаю, а в компот добавляю лимонный сок (напиток становится розовым). Вот и все - компот готов. Добавьте лед - и получится прекрасное средство для утоления жажды в жаркую погоду. И вкусно, и для здоровья полезно!

**Е. Скачкова.**

### Упало давление?

- ✓ Поднять его помогут крепкий чай и бутерброд со сливочным маслом и сыром.
- ✓ При сильной слабости съешьте соленый огурчик или немного подсоленных орешков.
- ✓ Выпейте натуральный или разбавленный водой гранатовый сок.

## Зеленый лук поможет...

**СОХРАНИТЬ** сердце здоровым. Лук помогает поддерживать в норме уровень холестерина и артериальное давление.

**УКРЕПИТЬ** кости. Витамин С, которого в зеленом луке очень много, помогает выработке коллагена, а калий сохраняет плотность костей.

**ПОДДЕРЖАТЬ** здоровье глаз. Зеленый лук защищает глаза от воспаления, полезен для профилактики катаракты.

**СНИЗИТЬ** риск образования опухолей. В зеленых перьях есть особое соединение, которое препятствует развитию рака толстой кишки.

**УКРЕПИТЬ** иммунитет. Это прекрасное средство для профилактики простудных заболеваний. Полезен лук и при весеннем авитаминозе.

# ОЦЕНИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ! 7 ДОМАШНИХ ТЕСТОВ

Уделите самодиагностике всего 15 минут свободного времени, и вы будете знать, на что нужно обратить внимание в отношении состояния своего здоровья.



## Как хорошо вы балансируете?

Умение держать равновесие способно уберечь от падений, а значит, от лишних травм. Особенно актуально это в пожилом возрасте, когда кости теряют плотность и увеличивается риск переломов. Именно поэтому тренировать баланс нужно постоянно.

Встаньте прямо, правую ступню поставьте позади левой, чтобы

пальцы прикоснулись к пятке левой ноги. Шагайте по прямой линии назад и считайте свои шаги, их количество и будет результатом.

### ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

**1-4 шага** - тренируйте баланс!

**5-9 шагов** - в пределах нормы.

**10 шагов и более** - отлично!

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Включите в утреннюю зарядку упражнение на балансировку. Встаньте ровно, поставьте правую ногу позади левой так, как описано выше, и поднимите прямые руки вверх. Оставайтесь в такой позе как можно дольше. Со временем у вас будет получаться балансировать лучше.

Выяснить это поможет объем талии. Именно этот показатель считается самым рациональным. Используйте сантиметровую ленту, чтобы понять, относитесь ли вы к группе риска и грозят ли вам сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и т.д. Важно выбрать самый узкий участок талии. Лента должна плотно прилегать к коже, но не врезаться в нее.

## У вас есть лишние килограммы?

### ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

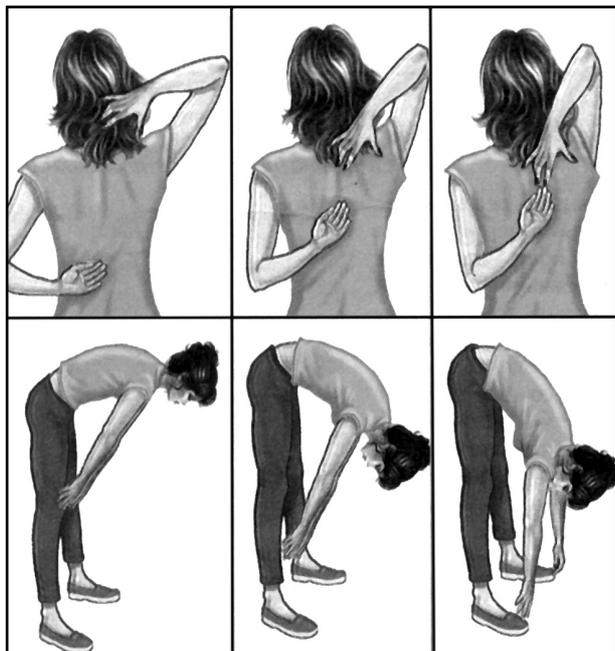
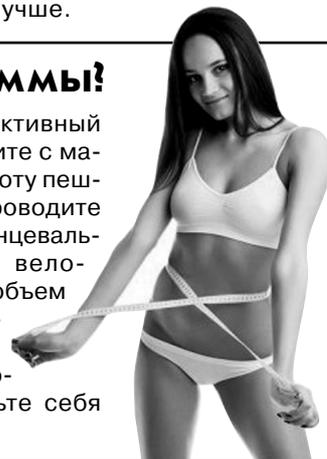
**1. Объем талии не превышает 1/2 вашего роста.** Вес в норме.

**2. Результат превышает 1/2 роста.** Вам грозят сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Стоит изменить свой рацион в сторону здорового

питания и вести активный образ жизни. Начните с малого: ходите на работу пешком, а выходные проводите не на диване, а в танцевальном зале или на велодорожке. Кстати, объем талии может увеличиваться и из-за хронического недосыпания - проверьте себя по другому тесту.



## Насколько вы гибки?

**1.** Попробуйте соединить ладони за спиной. Отметьте букву под рисунком, который наиболее всего соответствует вашему результату.

**2.** Не сгибая коленей, наклонитесь вперед, насколько только можете. Оцените свой результат по рисункам.

### ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

**А.** Ваши суставы лишены достаточной подвижности. Вероятно, это может стать причиной болезненных ощущений.

**Б.** Гибкость в норме. Чтобы поддерживать себя в форме, достаточно через день делать упражнения на растяжку.

**В.** Отличный результат! На Востоке вас сравнили бы с гибким тростником.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Упражнения для плечевого пояса и спины.** Упражнение первого теста включите в ежедневную зарядку - с задержкой на 20 секунд с каждой стороны, в 3 подхода. Если не можете соединить руки, держитесь за скрученное полотенце.

**Упражнения для поясничного отдела, ног.** Сидя на полу с прямыми ногами, зацепите полотенце за ступни и возьмитесь за его концы. Задержитесь в наклоне вперед на 20 секунд. Выполните 3 подхода.

## Высыпаетесь ли вы?

Этим вопросом стоит задаться, если вы чувствуете хроническую усталость и раздражение, а ваш вес увеличивается, хотя вы не переедаете. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

- ✓ Пользуетесь ли вы будильником, чтобы проснуться?
- ✓ Спите ли вы дольше обычного времени в выходные?
- ✓ Вечером перед телевизором вы можете заснуть?
- ✓ После обеда вы чувствуете сонливость?
- ✓ Требуется ли вам «подзарядка» кофе для сохранения работоспособности в течение дня?



Если вы ответили «да» более трех раз, недосыпание налицо.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Каждый день ложитесь спать на 5-10 минут раньше, чем в предыдущий день, и к концу недели наберутся дополнительные полчаса сна. Если страдаете от бессонницы, обратитесь к врачу, возможно, потребуются лекарственные препараты.

## Вы страдаете сахарной зависимостью?

Честно отметьте варианты ответов, как поступили бы вы.

### 1. Вам подарили коробку конфет.

**Открыв ее, вы съедаете:**

- А.** 1-2 конфеты - достаточно, чтобы насладиться вкусом.
- Б.** Незаметно съедаете пол коробки и недоумеваете - как это вышло?
- В.** Съедаете целую коробку с мыслями: «Сегодня погуляю, а завтра на диету».

### 2. Ваши мысли после «сладкого безумия»?

- А.** Все замечательно!
- Б.** Чувствуете укол совести и обещаете себе низкокалорийный ужин.
- В.** Казните себя

### 3. Страдаете ли вы от лишнего веса?

- А.** Нет, мой вес в норме.
- Б.** Сбросить немного не помешает.
- В.** И стрелка на весах зашкаливает, и сахар в крови обнаружили.

### 4. Стараетесь ли вы ограничить сладкое в рационе?

- А.** В этом нет необходимости.
- Б.** Пытаюсь, но не без труда.

**В.** Это невозможно! Жизнь без вкусняшек бледна и уныла.

### ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

**Большинство «А».** У вас нет болезненной тяги к сахару и вы в состоянии отказаться от него вовсе. Но быть начеку не помешает: читайте этикетки, ведь сахар может содержаться в неожиданных продуктах. Имейте в виду, что «диетические» фруктоза, сахароза и кленовый сироп - все тот же сахар.

**Большинство «Б».** Вы сладкоежка. Если следить за общей калорийностью пищи, потребляемые время от времени вкусняшки не принесут вреда. Постарайтесь пить чай и кофе без сахара, откажитесь от пакетированных соков в коробке в пользу свежавыжатых и от йогуртов со сладкими добавками в пользу натуральных.

**Большинство «В».** Зависимость от сахара налицо. Чтобы справиться с ней, начните подсчитывать количество ежедневно потребляемого сахара. Это позволит постепенно снижать дозу.



## Овощей и фруктов в рационе достаточно?

В день необходимо съедать 500 г овощей и фруктов.

### ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Менее 250 г - сигнал тревоги. Меняйте рацион; 300-350 г - удовлетворительно; 400 г - хорошо; 400-500 г - отлично!

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Замените калорийные масло и сыр на бутерброд с авокадо. Добавляйте в сэндвич кружочки

редиса, огурцов, помидоров и, не жалея, сдабривайте все это зеленью - салатом, укропом, петрушкой.

В кашу добавляйте ягоды, кусочки фруктов, в мясной фарш - тертый кабачок. Да и фруктово-ягодные десерты способны подарить много приятных вкусовых ощущений - без вреда для фигуры и с пользой для здоровья.



## С вашей памятью и вниманием все в порядке?

Пусть кто-нибудь напишет на листке логически не связанных между собой, и не спеша прочтет их вам, делая паузы между словами. Проговорите все запомнившиеся вам слова. Отвлечитесь на 20 минут, займитесь своими делами. Затем опять повторите запомнившиеся вам слова.

### ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Если вы запомнили менее 7 слов, вам нужно работать над улучшением памяти. Высыпайтесь, выполняйте умственные упражнения: решайте кроссворды, учите наизусть стихотворения, задайтесь целью овладеть каким-либо иностранным языком. Можно заняться танцами, потому что вам придется запоминать танцевальные па.

Сделайте упор на оздоровление организма в целом: следите за весом, уровнем холестерина и сахара в крови. Если в течение нескольких месяцев вы не заметите сдвигов в лучшую сторону, стоит обратиться к врачу.

### Как унять аппетит

☛ Физическая нагрузка снижает аппетит. Сделайте хотя бы 20 приседаний и сразу почувствуете, что не так уж и голодны.

☛ Нарезьте продукты очень тонко и красиво разложите на тарелке. Так вы съедите в несколько раз меньше.

☛ Запах ванили снижает аппетит. Сделайте себе на руку повязку с запахом ванили. Таким же свойством обладают запахи грейпфрута, аниса, перца, укропа, яблока, мяты, банана, розы и лаванды.





# ЗАВЕДИ СОБАКУ

**Заболели диабетом - заведите собаку. Ведь с ней надо гулять минимум дважды в день, а значит, ваша физическая активность сразу повысится. И это будет большим плюсом для здоровья.**

**- Чем опасен диабет? Почему его так все боятся?**

- Около 2 миллионов человек по всему миру умирают каждый год от диабета. Если не лечиться, он осложняется диабетической гангреной, нефропатией, ретинопатией, трофическими язвами, гипогликемией, кетоацидозом. Более того, диабет может приводить к развитию раковых опухолей. Причем обострение может наступить с одинаковой долей вероятности и у 24-летнего, и у 45-летнего больного. Предсказать, у кого и когда это произойдет, - невозможно.

**- Почему диабетиков становится все больше?**

- Потому, что диагноз ставится, когда у человека уже развились серьезные осложнения. Можно нормально себя чувствовать и не подозревать, что вы находитесь у роковой черты. До тех пор, пока не попадете, например, на операционный стол и не столкнетесь с плохо заживающей операционной раной.

**- Что необходимо делать, чтобы диагностировать диабет как можно раньше?**

- Каждый человек должен один раз в год сдавать кровь на уровень

сахара. Особенно люди старше 45-50 лет, с избыточным весом, имеющие близких родственников с диабетом, а также родившиеся с низкой массой тела (меньше 2,5 кг). Чем раньше врач поставит диагноз диабет II типа, тем эффективнее можно предупредить осложнения этого недуга. На первом этапе могут помочь правильное питание, физическая активность. Заболели диабетом - заведите собаку. Ведь с ней надо гулять минимум дважды в день, а значит, ваша физическая активность сразу повысится. И это будет большим плюсом для здоровья.

**- Если начать лечить диабет на этапе преддиабета, можно остановить его?**

- Остановить навряд ли, но затормозить его развитие, а главное, развитие осложнений диабета - да. При преддиабете важно контролировать вес, совершать не меньше 10 тысяч шагов в день, правильно питаться, ограничивая жиры и увеличивая количество растительной пищи. Также важно принимать сахароснижающие препараты. Сейчас есть очень эффективные лекарства. Например, один из ингибиторов натрий-глюкозных транспортеров, в состав которых входит эмпаглифлозин. Он может удалять из крови излишки глюкозы, выводя ее с мочой. Убирает ровно столько, чтобы показатели сахара были нормальные. В прошлом году было завершено ис-

следование, которое показало, что смертность среди пациентов с диабетом и серьезными проблемами с сердцем и сосудами, принимающих этот препарат, снизилась почти на 40%. Такого не было при других методах лечения.

**- Разве на стадии преддиабета назначаются препараты?**

- Да. Сегодня во многих развитых странах мира принято назначать такие препараты как можно раньше.

**- По каким признакам можно вычислить у себя преддиабет?**

- Это слабость, жажда, сухость во рту, частое мочеиспускание, внезапная потеря веса, зуд в промежности, в области живота, необъяснимые прыщи на теле. Это первые признаки повышения сахара в крови. В группе риска находятся страдающие ожирением, гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**- Если есть такие симптомы, нужно идти к диabetологу?**

- К терапевту или эндокринологу. В Германии, например, все проще. Каждый гражданин, когда ему исполняется 40 лет, получает конверт, в котором находится тест-полоска для определения сахара в крови, - напоминание о том, что он находится в зоне риска. Хорошо бы такую практику ввести и у нас.

**Б. Шебзухов, эндокринолог, врач высшей категории.**

✳ Появились натоптыши? Сдайте кровь на сахар.  
✳ Лейкопластырь сильно прилип к коже? Протрите его шампунем - он снимется легко.

## Запеченные кабачки

2-4 кабачка, 200-250 г твердого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль, свежая зелень.

Для фарширования используйте любые овощи: помидоры, репчатый лук, сладкий перец, морковь, стручковую фасоль. Кабачки разрежьте вдоль на две половинки, удалите из них семечки. В сковороде разогрейте масло и слегка обжарьте измельченные овощи для начинки, аккуратно выложите их в кабачок.

Натрите сыр, посыпьте им лодочки из кабачков, выложите овощи в форму и поставьте запекаться



в духовку на 25 минут. Готовые овощи посыпьте свежей зеленью.

## Кабачки с грибами

1 кг кабачков, 2 ст. ложки муки, 60 г свежих грибов, 40 г сливочного масла, 1 луковица, зелень, соль.

Кабачки очистите от кожицы, разрежьте на продольные половинки, удалите часть мякоти с семенами. Отварите кабачки, откиньте на дуршлаг, поместите в них фарш, обваляйте кабачки в муке и обжарьте.

Для фарша: нарежьте ломтиками грибы, потушите, добавьте мелко нарезанный обжаренный лук,

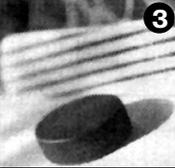
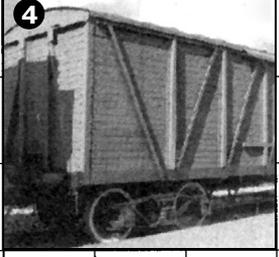
соль. Перед подачей кабачки посыпьте зеленью петрушки и укропа.

## Рагу из кабачков

3-4 кабачка, 1 головка лука, 1 морковь, 2 картофелины, болгарский перец и помидор.

Очищенные овощи измельчите. Лук, морковь потушите с добавлением масла до полуготовности. Добавьте крупно нарезанный картофель, тушите 5-10 минут, положите в сотейник перец и помидор, тушите 5-10 минут. В последнюю очередь положите кабачок. Добавьте в рагу лавровый лист, небольшое количество соли и тушите 15 минут.

# Отдыхай!

Древняя столица Польши	Пастбище в Андах						Родной город Билла Гейтса	"Зонтик" над песочницей	<b>1</b>	
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Дорогой, перед свадьбой я хочу признаться тебе в своих грехах.</p> <p>- Но ты же неделю назад признавалась.</p> <p>- Есть свежие данные.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Рваные джинсы, майки, футболки... Народ, а кто знает, когда, наконец, в моду войдут дырявые носки?!</p>				Бомбей ныне	Берестяная тара	Лодка индейца			
					БОНТОН					
					Медный духовой бас				Напряженность надежда	
					Киллер от Люка Бессона				Обряд по просьбе паствы	
	Вирусная болезнь коров	Маковская дурь				Автор "Айвенго"				
			Одноглазое зло	"Тихо" по нотам	"Папа" Винни-Пуха		Эпоха			
Эскиз газеты	Антикварный предмет	И верблюд, и монах					Место работы Клариссы Старлинг	Обыватель, мещанин	Начинка градусника	
					Рыжий плут	Шведское авто	Восточный человек			
	Смесь джина и вермута	Русский иконописец	Зал ожидания в отеле			<b>3</b>				
				Архитектурная выемка			Титул Воланде-Морта	Следящая часть ноги		
	Шарманщик папа...	Главная река Якутии	Травма со степенями		<b>3</b>					
					Спортсмен-рубача	Щетинка на колесе				
Электронный щит	"Нары" загорающего				Поэтесса по имени Агния				Окрестность	
	Чудо-скатерть			Бард... Митяев	Спец по жизни собачьей	Гараж для пожарных машин				
Фрагмент цепи	<b>4</b>				<b>1</b>	<b>2</b>	Паломничество в Мекку	Ездок на хромой собаке		
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Почему ураганы называют женскими именами?</p> <p>- Сначала - загадочные и не предсказуемые, а потом забирают дома и машины.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Один депутат говорит другому:</p> <p>- И чего нас все так ненавидят?</p> <p>- И я не понимаю, мы же вообще ничего не делаем...</p>				Репейник или простак						
				Поджелудочная...						
				К/ф "... Зеро"	Шкурка в роли воротника					



### **ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ВСЕГДА УЛЫБАЕТСЯ: певице Кайли Миноуг – 50**

28 мая знаменитая австралийская поп-дива Кайли Миноуг отметила 50-летие. Миноуг - обладатель премии «Грэмми», автор 14 студийных альбомов и третьей по числу проданных пластинок певицей в Британии. В честь юбилея певица снялась для майского номера журнала *Vogue*.

Журналисты назвали Кайли женщиной, которая всегда улыбается. Снимки получились светлыми и жизнерадостными. Редакторы издания подчеркивают, что 28 мая Кайли отмечает не только день рождения, но и 30 лет в сфере музыки.

Певица родилась в Мельбурне в семье австралийца и британки. Семья Кайли довольно интеллигентная и не связанная напрямую с миром шоу-бизнеса. Папа лицедействовал, но максимум что он делал, это рассказывал какие-нибудь истории. А мама работала балериной. В детстве Кайли была очень стеснительной. Не участвовала ни в каких школьных мероприятиях, только однажды ее увидели в школьной постановке в роли Зо-

лушки. Зато с детства Миноуг занималась хореографией и музыкой. В девять лет она появилась первый раз на телеэкране, в многосерийных фильмах «The Sullivans» и «Skyways». Изначально родители решили, что актрисой может быть младшая дочка Данни, но на пробах выбрали Кайли. Мама решила, что от предложений режиссеров отказываться не надо, поэтому подписала контракт. Этот материнский выбор и позволил старшей

дочери стать актрисой. Первые рабочие дни в сериале Миноуг вставала перед камерой и чеканила текст, который ей помогала учить мама. Но, несмотря на похвалу критиков и режиссеров, Кайли продолжала оставаться маленькой девочкой с привычной жизнью. Родители даже запрещали девочке пользоваться косметикой, носить серьги и встречаться с мальчиками без разрешения. Мама и папа контролировали каждый шаг дочери.

В 1986 году Кайли выпустилась из школы и сразу приняла предложения сыграть в сериале «Соседи» с Джеймонн Донованом. Тогда гонорар актрисы составлял 2 тысячи долларов за неделю. Сам фильм демонстрировали только по вечерам, тогда актеры поняли, что за их судьбой наблюдает буквально весь мир. Тут Кайли и приняла решение всерьез заняться актерской карьерой. В 20 лет в копилке Миноуг уже лежало пять наград «Logie». Далее путь удачливой австралийки лежал сразу к вершине звездной лестницы. Кайли с блеском сыграла в мелодраме «Преступники» 1989 года, в которой ей досталась роль молодой девушки родом из Австралии 50-х годов. Критики посмеялись над картиной, но ей сопутствовал хороший коммерческий успех. В 1994 году, после небольшого перерыва, Кайли Миноуг стала коллегой Жана Клода Ван-Дамма в боевике под названием «Уличный боец». Эта картина по мотивам компьютерной игры, популярной в то время. Впрочем, фильм не принес актрисе популярности, более того, даже был отвергнут поклонниками компьютерной игры. Критики дали плохие отзывы, а журналисты даже осмелились назвать актрису худшей, из англоязычного кино. Не привлекли внимание зрителей и ленты «Биодом», «Режиссерская версия», «Диана и Я», где появлялась актриса.

Но в 2001 году австралийский режиссер Бэз Лурманн настолько впечатлился музыкальным туром девушки «Intimate and Live», что предложил ей роль в «Мулен Руж». Эпизодическая работа, в которой Кайли исполняла партию из мюзикла «Звуки музыки», стала значительной. В фильме работали Ивэн Макгрегори, Николь Кидман. После выхода картины весь Голливуд буквально взбесился, но у Миноуг даже в уме не было цели затмить Кидман. В 2001 году актриса снялась в телешоу «В пятницу вечером с Джонатан Росс». В 2005 году рождественский сериал «Доктор Кто» дал шанс Кайли приблизиться к статусу суперзвезды. Девушка выступила в роли Астрид Петт, доктор же сыграл шотландец Дэвид Тен-

нант. К слову, это самый продолжительный в мире научно-фантастический сериал. Лента стала культовой во многих странах, более того, она повлияла на многих телеценаристов.

Впрочем, кинокарьера Кайли шла не так успешно, как хотелось бы. В 2005 году она вместе с Эмми Смиарт и Сетом Грином сыграла в мелодраме «Свидетель на свадьбе» Стефана Шварца. Это история о приключениях молодого человека Олли, который открыл в себе писательский талант, но потерял вдохновение. В 2006 году знаменитость прошла кастинг в документальный фильм «Бомбы и блокбастеры Тинсельтауна».

Стоит отметить, что популярная артистка даже на каблуках кажется маленькой. По поводу ее роста есть много споров, разные источники пишут разные данные о ее росте. Все они колеблются от 150 до 158 сантиметров.

В 1988 году Миноуг неожиданно отказалась от съемок в популярном сериале «Соседи» и решила заняться своей музыкальной карьерой. В том же году она выпустила дебютную пластинку «I Should Be So Lucky». Тут же девушка стала знаменитостью и даже кумиром молодежи из Британии. А ее диск «Enjoy Yourself» надолго задержался на первых строчках британских чар-



тов. Он распространился по миру тиражом в миллион копий. В итоге, Кайли стала едва ли не самой раскрученной звездой конца 80-х начала 90-х годов.

И если изначально Кайли выступала в образе дворовой девчонки, то в 1991 году она превратилась в сексуальную красотку. Это только способствовало популярности. Миноуг постоянно появлялась в таблоидах, в основном, из-за романа с вокалистом «INXS» Майклом Хатченсом. В 1992 году певица выпустила свой пятый альбом «The Greatest Hits» и тут же попала на первое место британского хит-парада. Спустя два года она выпустила очередную пластинку «Kylie Minogue», а так же сингл «Confide In Me». В 1996 году артистка, вместе с Ником Кейвом, записала композицию «Where The Wild Roses Grow». Спустя два года Кайли Миноуг представила слушателям седьмой альбом «Impossible Princess», он стал платиновым. В 1999 году девушка появилась на вершинах чартов с песней «Spinning Around». Далее появился диско-поп альбом «Light Years».

Осенью 2001 года Кайли Миноуг буквально взорвала чарты своим новым хитом «Can't Get You Out Of My Head». Спустя месяц вышел альбом «Fever», о котором доброжелательно отозвались критики. Пластинка принесла в 2002 году певице две премии «Brit Awards». А в 2004 году артистка собрала свои лучшие песни на один диск, он получил название «Ultimate Kylie». Впрочем, там было и два новых сингла «I Believe In You» и «Giving You Up».

Далее девушка отправилась в грандиозный гастрольный тур, но не смогла им насладиться из-за страшного диагноза – рак груди. Через несколько месяцев Кайли сделали операцию, она прошла успешно. Далее Миноуг прошла химиотерапию и появилась на публике только в 2005 году.

Жизнь Кайли Миноуг как на ладони, но мало кто знает о ее личных переживаниях. У артистки было много поклонников, они постоянно ей делали предложения руки и сердца. Однако Кайли ждала настоящую любовь. Сначала ее связывали романтические отношения с Майклом Хатченсом, затем актриса начала встречаться с коллегой Поли Шором, а далее с рокером Ленни Кравитцом. После Миноуг была помолвлена с Оливером Мартинесом.

Серьезную рану актриса получила после размолвки с фотомodelью Джеймсом Гудингом. С молодым человеком она прожила три года. Впрочем, бывшие влюбленные остались друзьями.



Далее актриса заявила, что намерена родить ребенка и подобрала себе замок для проживания за 27 миллионов долларов. Однако местные жители высказались категорически против такого соседства. Они заявили, что с заселением Кайли спокойная жизнь в их округе закончится. С этим Миноуг согласилась.

В апреле 2018-го вышел 14-й альбом певицы под названием Golden, который в британских чартах стартовал на первом месте.

Кайли Миноуг является кавалером Ордена Британской империи четвертой степени, кроме того, награждена Медалью Столетия в Австралии и Орденом Искусств и литературы во Франции.

Пять раз Миноуг была номинирована на премию «Грэмми», взяла одну награду, три раза получила премию BRIT Awards.

Сейчас, по слухам, у Миноуг новый роман с 44-летним креативным директором GQ Полом Солломонсом, а в списке премьер — австралийская картина «Горячие каникулы», в которой также снялись её коллеги по сериалу «Соседи», Гай Пирс и Рада Митчелл. В день юбилея это похоже на конец старого цикла жизни и начало нового. Пожелаем Кайли запоминающихся появлений на экране и, конечно же, большого личного счастья!



Когда хочу  
замуж,  
надеваю  
халат, варю  
борщ, стираю  
носки, и сразу  
отпускает!

## ЕСЛИ ЗАМУЖ НЕ ЗОВУТ...

**Затянувшееся одиночество, как правило, пугает и вгоняет в тоску. Что делать, когда вы уже отчаялись встретить вторую половинку?**

**В** нашем обществе одиночество приравнивается к недостатку, а нередко даже к великому горю: «Она так и не вышла замуж... Несчастливая женщина!» А у этой женщины хорошая работа, много друзей, она путешествует и живет припеваючи. Несчастной ее точно не назовешь. Такой даме можно только позавидовать. Но если это не ваш случай? Вы, наоборот, четко ощущаете, что «часики-то тикают», и начинаете нервно глядываться в каждого нового знакомого: «Может, судьба моя?» Пора сменить тактику.

### ШАГ 1. ОТПУСТИТЕ СИТУАЦИЮ

Когда вы заиклены на проблеме, вы тратите время на поиски того самого, обсуждаете свою ситуацию с матерью, подругами, думаете об этом днем и ночью. Неизвестно, каким образом, но мужчины чувствуют, если женщина хочет выйти замуж. Читайте, у вас на лбу появляется надпись: «Безумно хочу найти супруга!» А когда человек понимает, что его пытаются «поймать», срабатывает защитная реакция организма и он убегает прочь. Да и не стоит забывать: то, что легко дается, не хочется завоевывать. Мужчина должен чувствовать азарт, драйв, только в таком случае у него появится желание заполнить вас

любой ценой. Так что сотрите надпись со своего лба и перестаньте думать об этом.

### ШАГ 2. ВЫХОДИТЕ ЗАМУЖ ЗА СЕБЯ

Не удивляйтесь, здесь нет никакой опечатки. Психологи советуют одиноким женщинам принять свое положение и смириться с тем, что в ближайшее время замуж они, вероятнее всего, не выйдут. А может, этого вообще никогда не случится. Так тоже бывает. Как быть в этом случае? Сделайте предложение руки и сердца себе любимой и начинайте себя баловать. Не хотите готовить ужин сегодня? Не готовьте! После работы зайдите в уютное кафе, где вас вкусно накормят и вы отдохнете. В офисе намечается интересный проект и вам хочется дневать и ночевать там? Вперед и с песней! Может, вам и премию дадут за подобный энтузиазм. Устали ждать дня рождения, чтобы получить в подарок красивый букет? Купите цветы себе сами, пусть они радуют глаз не только по праздникам. Набрали лишние кило? Запишитесь в бассейн или на танцы (давно собирались же!) и проводите время с удовольствием и пользой.

Когда особо заботливые будут спрашивать вас: «Замуж-то собираешься?», отвечайте: «Не собираюсь! Я и так счастлива!»

### ШАГ 3. МЕНЯЙТЕ МИР К ЛУЧШЕМУ

Исследования показывают: люди, которые занимаются волонтерством, благотворительностью или просто помогают другим, счастливее тех, кто заиклен только на собственном удовольствии. Попробуйте, может, это сработает и с вами. Не обязательно делать что-то глобальное. Любые добрые мелочи могут изменить вашу жизнь к лучшему. Например, переведите бабушку через дорогу. Может, она растрогается и познакомит вас со своим недавно разведенным внуком. А может, этого не случится, но вы запустите бумеранг добра, который рано или поздно к вам вернется.

Елена рассказывает: «В тяжелый период своей жизни я решила переключиться на что-то другое, кроме самобичевания, и стала помогать приюту животных, который находится неподалеку от моего дома. Сначала я встретила Антошку - кота, которому требовалась операция, и его ждал долгий период реабилитации. Мы прошли через это, и у меня появился верный друг. А потом мне вдруг позвонил ветеринар и, заикаясь, пригласил «выпить чашечку кофе, поговорить». В этом году мы планируем пожениться и смеемся, что Антошка - наш пушистый купидон». Никогда нельзя знать наверняка, где вы встретите того самого.

Не ставьте себе цель сделать доброе дело, чтобы встретить вторую половинку. Добро должно быть от души - предупреждают психологи. Иначе вы вернетесь к проблеме заикливания на своем положении. И вот вы уже не помогаете бездомным котикам, а носитесь по приюту с мыслью: «Ну где же вы, мужчины?!» Вы будете выглядеть смешно.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Когда вы почувствовали, что хотите замуж, проанализируйте свое желание. Вы действительно этого хотите или просто «осталось мало времени», «пора рожать», «родственники косо смотрят» и т.д.?**

**Как правило, браки, заключенные по принципу «так надо» или «уже пора», длятся недолго. Есть, конечно, счастливые исключения, но их можно пересчитать по пальцам. В основном, супруги все же понимают, что у их отношений нет фундамента - того светлого чувства, о котором так много говорят и пишут. Так стоило ли спешить, оглядываться на остальных, слушать чужое мнение? Именно поэтому, я всегда говорю: прислушайтесь к зову своего сердца, чтобы потом не прожить всю жизнь с чужим человеком, «зато мама довольна».**

**Если вам никак не удается поймать удачу за хвост и не отпустить ее, вероятно, вы не используете все шансы, которые вам подкидывает жизнь. Как научиться находить скрытые возможности и добиваться успеха?**

**Р**оман - типичный неудачник. Его уволили с работы полгода назад, и он до сих пор перебивается низкооплачиваемыми подработками. От него ушла любимая женщина, друзья растворились во времени. На фоне стресса Роман набрал 20 лишних килограммов и поставил на себе крест. Но даже в таких запущенных случаях можно стать удачливым человеком, счастливым человеком. Правда, придется поработать над собой.

### УЗКОЕ МЫШЛЕНИЕ - ГЛАВНЫЙ ВРАГ ВЕЗЕНИЯ

Если сидеть в четырех стенах и твердить себе: «Я неудачник», «Как же мне не везет!», «Это провал» и т.д., ничего хорошего можете не ждать. Самая частая ошибка людей, которым не везет, - это узкое мышление. Мы сами загоняем себя в рамки и не пытаемся увидеть что-то за ними. А если посмотреть на ситуацию под другим углом, все может измениться. Как это работает?

Психолог Ричард Уайзмен провел интересный эксперимент. Он попросил группу людей, которые считают себя неудачниками, сосчитать количество фотографий в газете. Они потратили на это задание около 3-х минут. Группа тех, кто считал себя удачливыми, выполнили это задание за 5-10 секунд, потому что на второй странице газеты было написано: «Хватит считать! Здесь 43 фотографии». А на третьей: «Скажи экспериментатору, что ты видел эту надпись и получишь денежное вознаграждение». Ни один человек из группы неудачников не прочел ни первую, ни вторую фразу, а просто продолжал считать фото.

Удача - это не что-то сверхъестественное. Мы сами создаем ее, пристально всматриваясь в жизнь и отбирая все шансы и возможности, которые она нам предлагает. Какие стратегии помогут расширить мышление?

### СТРОИТЬ НОВЫЕ МАРШРУТЫ

Хотите изменить жизнь к лучшему? Придется выйти за рамки круга: семья - работа - дом - друзья. Исследователи феномена удачи выяснили: если человек часто посещает мероприятия, где никого не знает, путешествует в одиночестве



## ПОЙМАТЬ УДАЧУ - ЭТО ПРОСТО!

и разговаривает с незнакомцами, то он повышает свои шансы стать счастливым человеком.

Мария подтверждает эту точку зрения: «Я получила работу мечты по счастливой случайности. Познакомилась на вечеринке, на которую изначально не хотела идти, с одним человеком. Ему требовались специалисты в моей сфере. Я уже отчаялась найти место и планировала податься в официанты. С тех пор никогда не отказываюсь от приглашений туда, где будут незнакомые мне люди. Кто знает, может жизнь уготовила мне еще много приятных сюрпризов?..»

### СЛУШАТЬ СЕБЯ И ВЕРИТЬ В СВОИ СИЛЫ

Да, мы знаем, что вы уже устали от тренингов в духе: «Учитесь мыслить позитивно», «Аффирмации изменят вашу жизнь» и т.д. Но без веры в успех у вас действительно ничего не получится. Прислушайтесь к себе и пресекайте все негативные мысли. Счастливые люди верят в себя, это сразу понятно, когда они говорят: «Уверен, я получу эту работу!», «Спорим, я найду решение этой проблемы!», «Сегодня - лучший день в моей жизни!». Берите с них пример. Скажем, если у вас сломался каблук на любимых туфлях, которые вы носите уже 5 лет,

это не повод корить себя и думать о том, как вам не везет. Купите себе новые туфли (еще лучше!). Сфокусируйтесь на том, что вы порадовали себя отличной вещью, а не нойте, что вынуждены были пойти на незапланированные расходы.

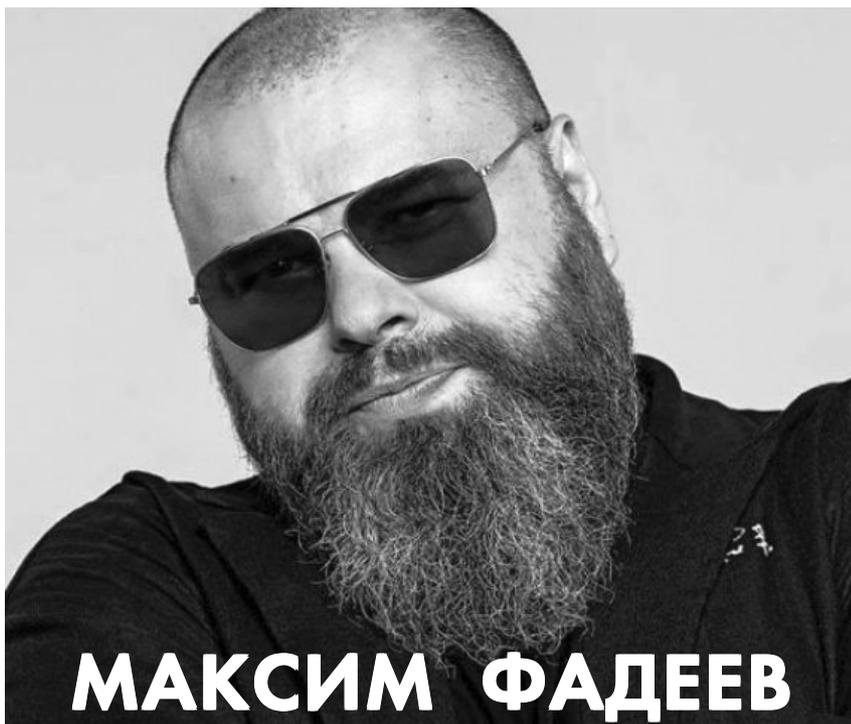
### ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВЫ

Когда вы долго размышляете над какой-то проблемой и чувствуете, что попали в тупик, откажитесь от «мозгового штурма», о котором говорят многие коучи. Лучшее решение в этом случае - сделать паузу и отдохнуть. Попейте чаю, позвоните подруге, прочитайте главу из интересной книги или полистайте новостную ленту в социальных сетях. 10-15 минут расслабления помогут вам «перезагрузиться», и решение проблемы найдется гораздо быстрее, чем вы думаете.

### НЕ СУЕТИТЬСЯ

Чем больше вы будете суетиться, тем выше вероятность допустить какую-либо ошибку и принять неверное решение. Тревожность - еще один враг удачи. Чтобы суметь рассмотреть возможности, которые предлагает нам жизнь, нужно быть внутренне собранным, спокойным и уверенным в себе человеком. Вспомните, как говорила Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра». Конечно, это не значит, что нужно отложить абсолютно все дела. Но когда вы чувствуете, что вас мучает тревожность и выхода пока не найти, берите пример со знаменитой героини. Удача улыбнется вам, если вы позволите ей это сделать!

**Удача – это постоянная готовность использовать шанс.  
Фрэнк Доуби**



## МАКСИМ ФАДЕЕВ ШОУ ДОЛЖНО ПРОДОЛЖАТЬСЯ

**Он мечтал стать спортсменом, а музыкой занимался лишь для души. Но судьба не оставила выбора. Впрочем, и музыкальная карьера могла оборваться в один далеко не прекрасный день.**

**Е**сли бы «Золотой глобус» вручали в номинации «Самый скандальный деятель шоу-бизнеса», награду получил бы Максим Фадеев. Макс умудряется ссориться со всеми - подопечными артистами и их спонсорами, руководством телеканалов и редакторами телепроектов. Но, если бы «Золотой глобус» вручали в номинации «Самый чуткий продюсер», награду тоже получил бы он. Все отмечают его удивительное умение угадывать будущих звезд. А еще этого крупного и неуклюжего с виду мужчину считают одним из лучших музыкантов. Как в одном человеке уживаются столь противоречивые качества? Загадка...

### ТАНЦЫ НА БИТОМ СТЕКЛЕ

В музыкальную школу Максима отдали в пять лет. Родители просто не рассматривали других вариантов: сами они буквально дышали классической музыкой. Папа в провинциальном Кургане был известной личностью - писал музыку, преподавал в музучилище. Мама - музработник в ДК машиностроителей

- великолепно пела романсы. Максим, конечно, ходил на уроки композиции и сольфеджио. Но в дальнейшем ни исполнять, ни сочинять музыку не собирался: ему больше нравилось тусоваться во дворе.

В 12 лет парня поставили на учет в детскую комнату милиции. Там его взяли на слабо - мол, хороший музыкант должен хоть на метле сыграть, а ты даже на бас-гитаре не умеешь. Не умею? Научусь! Вскоре Макс уже выступал на школьной дискотеке. Да и к ненавистному фортепиано проникся уважением и даже стал брать уроки джазовых импровизаций.

И все же становится пай-мальчиком он не собирался. Серьезно занимался айкидо, ведь только физически крепкие ребята могли заработать авторитет в курганских дворах. К 17 годам Фадеев достиг определенных успехов. Но однажды на тренировке случилась беда: Макс потерял сознание, на «скорой» его доставили в больницу, где он пережил клиническую смерть. Приговор врачей: порок сердца, о спорте - забыть! Так судьба сама

выбрала ему дело жизни - музыку.

Вскоре Максим сочинил свою первую песню «Танцуй на битом стекле». Играл в группе при ДК машиностроителей, затем выступал с группой «Конвой» от Курганской областной филармонии. Когда Фадееву было 19, какие-то отморозки отвезли его в лес - в девяностые шоу-бизнес активно делили между собой бандитские группировки. Били палками сразу несколько человек, сломали лодыжки, изуродовали пальцы и бросили умирать. Максим полз до города почти 20 километров... Восстановил руки благодаря методу доктора Илизарова. Лечился долго, и никто не давал гарантий, что подвижность пальцев вернется.

### В ПОИСКАХ ФОРМАТА

Уезжая в Москву, Фадеев был уверен: столица примет его с распростертыми объятиями. Во-первых, уже имелись полезные знакомства (переехать его убедил певец Сергей Крылов), во-вторых, сочинив несколько песен и затем третье место на конкурсе в Юрмале, Максим чувствовал себя профессионалом. Однако юношеский пыл быстро остудили - и на радиостанциях, и на телеканалах твердили: «Не формат!» А вот его способностям сочинителя и аранжировщика нашлось применение: он работал в студии с Пугачевой, Леонтьевым и другими звездами.

В 1993 году по рекомендации Федора Бондарчука к Максиму обратилась Светлана Гейман - она искала аранжировщика. Поначалу Фадеев не воспринял ее всерьез - думал, очередная дочка банкира возомнила себя певицей. Но оказалось, она действительно талантлива и такая же «неформалка», как и он. Их совместное с Линдой (так она назвалась) творчество поначалу шокировало публику. А вскоре появились поклонники, и уже через год первый же альбом стал «платиновым». Тогда Максим осознал: его призвание - быть продюсером. Когда выступаешь сам, трудно смотреть на процесс со стороны. Кроме того, он буквально фонтанировал идеями.

Именно он сотворил из Наташи Ионовой, вокалистки со скромными данными, мега-проект Глюк'oZa. Разработал образ от и до: имя, непривычные для нашей эстрады песни, мультяшные клипы. Сам запустил утку о якобы синтезированном на компьютере голосе и сам же раскрыл интригу, через два года явив миру живую Наташу. Он же руководил второй «Фабрикой звезд», с «конвейера» которой сошли ставшие успешными артистами Юлия Савичева, Полина Га-

гарина, Елена Темникова, Ираклий Пирцхалава.

Но над его собственными музыкальными возможностями судьба словно продолжала издеваться: в 38 лет Фадеев начал терять слух. Зато с годами у него развилось невероятное чутье: он мог мгновенно оценить данные исполнителя - вокал, харизму, пластичность, музыкальность. Лепил звезд, как из пластилина: менял репертуар, имидж, даже личную жизнь. Результата добивался быстро. Так, группа «Серебро», основанная в конце 2006 года, в 2007-м уже заняла третье место на «Евровидении». Однако, наряду с реноме самого удачливого продюсера, Фадеев приобрел репутацию и самого скандального.

### СКАНДАЛЫ, ИНТРИГИ, РАССЛЕДОВАНИЯ

С Леной Темниковой, солисткой «Серебра», Фадеев больше не общается, а на вопросы журналистов отвечает: «Больше не хочу говорить об этом человеке». Он не опускается до подробностей конфликта.

Обычно бывает так: певец, став известным, решает, что продюсер больше ни к чему, и отдавать ему часть заработанных денег необязательно. Вместо того, чтобы корректно расстаться, начинает поливать того грязью и выдумывать несуществующие «грехи из прошлого». В большинстве случаев такие «самостоятельные» артисты, оставшись без продюсера, быстро стираются из народной памяти.

Обижена на Фадеева и Катя Лель, с которой он когда-то тесно сотрудничал. Но тут Макс слегка приоткрыл завесу тайны. Александр Волков, который вкладывал огромные деньги в певицу, оплачивал гастроли и записи альбомов, тяжело заболел - и сразу стал ей не нужен. Фадеев просил Катю хотя бы позвонить Волкову, но в ответ услышал: «Это выше моих сил». Кстати, он не делает особой тайны из коммерческой стороны шоу-бизнеса. Так, за песни для Лель Макс получал по 50 тысяч евро, и это еще дешево - «по дружбе». Его стандартная такса - втрое выше. Зато большинство песен Фадеева становились хитами.

При этом Максим прекрасно понимает, когда можно заработать, а когда брать деньги - просто кощунство. Участвуя в проекте «Голос. Дети» (кстати, в двух первых сезонах победили его подопечные - Алина Кожихина и Сабина Мустаева), он не зарабатывал, а только вкладывал - в постановку номеров, костюмы. На то, что когда-нибудь потраченные средства вернуться, даже не рассчитывает. Отказался



**Работу с Линдой Фадеев прекратил из-за ее отца: «Ему нарасказывали про меня разных страшилок, он и поверил. Начались какие-то угрозы...»**

и от гонорара за участие в этом шоу. Говорит, что сделал это в память о дочери: они с женой ждали первенца, но в результате врачебной ошибки ребенок погиб при родах. Пережить трагедию помогло творчество - он написал «Колыбельную»: «Спи, мой малыш. Спи, я спою, тихо нежною юлою заведу колыбельную...».

Нетипична с точки зрения нашего шоу-бизнеса и его личная жизнь. С будущей женой Натальей Максим познакомился еще в Кургане в начале 1990-х. Она была танцовщицей в клипе его группы «Конвой». Вместе проходили и огонь, и воду, и медные трубы. Когда она забеременела второй раз, решили на время уехать в Германию, где в 1997 году и родился их сын Савва. В Германии семья прожила еще несколько лет, пока малышу не исполнилось шесть. О том времени у жены Максима Фадеева, Натальи, остались наилучшие воспоминания.

Савва вырос и старается быть самостоятельным. Если его отец в свое время работал на овощной базе, то сын начал с того, что разносил по домам журналы за деньги.

Не так давно продюсер шокировал публику, объявив: он расторгает контракты со всеми своими клиентами и будет строить новый шоу-бизнес. Говорит, что время перемен давно настало, и теперь будет только лучше. Надеемся, чутье его не подведет. А «нюх» на звезд он не потерял - взять хотя бы шоу «Песни» на ТНТ. Макс сам готов подпевать молодым! А ведь в мае ему исполняется 50...



**Савичеву Фадеев помнит с пеленок: «...она у меня на коленях лежала в пеленках и... описалась». Когда Юле исполнилось 16 лет, Макс пригласил ее на «Фабрику звезд»**



**Максим влюбился в Наталью с первого взгляда и через 3 месяца романа сделал ей предложение**

# Лунный календарь на июнь

	<p><b>7 ЧТ</b> * 01:36 – начало 23-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца!</b> Сегодня у вас будут и масса энергии, и поддержка окружающих, и вера в себя. Составьте план – и вы сможете добиться очень многого.</p>	<p><b>14 ЧТ</b> ☉ 04:35 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Будьте максимально собранными. Не знаете, что сказать, лучше промолчите, дабы не пропустить глупых или наивных. Не участвуйте в распространении сплетен.</p>	<p><b>21 ЧТ</b> * 13:26 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Полезными будут посещения косметолога и различные процедуры по улучшению внешности. В партнерских отношениях может наступить охлаждение – не придавайте этому значения.</p>	<p><b>28 ЧТ</b> ☉ 21:14 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Как поступить: по совету или как велит сердце? Этот вопрос может мучить на протяжении дня. Взавете все возможные варианты развития событий и решайтесь.</p>	<p><b>1 ПТ</b> ☉ 23:17 – начало 18-го лунного дня</p> <p>День будет связан с некоторыми ограничениями в эмоциональной сфере – вы можете ощущать подавленность, желать, чтобы о вас кто-нибудь позаботился.</p>	<p><b>8 ПТ</b> * 01:54 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для начинаний, а также для того, чтобы показать себя, заявить о себе. Постарайтесь больше думать о собственном «я», а не о чужих проблемах.</p>	<p><b>15 ПТ</b> ☉ 05:32 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Сегодняшний день лучше провести рядом с семьей и родными. Общение принесет положительные эмоции, и вы даже сможете получить необходимый вам совет.</p>	<p><b>22 ПТ</b> ☉ 14:42 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Крайне негативный день, наполненный сомнениями, обидами и конфликтами. При желании сегодня вы сможете испортить отношения со всеми вашими окружением.</p>	<p><b>29 ПТ</b> ☉ 21:57 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Тяжелый день в эмоциональном плане. Вы не будете понимать, чего от вас хотят, и от этого станет злиться. Не держите обиду и боль в себе – выговоритесь другу или на бумаге.</p>	<p><b>2 СБ</b> ☉ 23:56 – начало 19-го лунного дня</p> <p>День, наполненный конфликтами и непониманием! Сегодня вы можете воспринимать мир искаженно и дать волю высокомерию – впоследствии вы будете сожалеть об этом.</p>	<p><b>9 СБ</b> ☉ 02:12 – начало 25-го лунного дня</p> <p>День будет наполнен конфликтами с родными и близкими – не стоит доказывать всем свою точку зрения с пеной у рта. Постарайтесь сбросить негативную энергию в спортзале.</p>	<p><b>16 СБ</b> ☉ 06:42 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Откажитесь от покупок – можете приобрести кучу безделушек, которые вам ни к чему. Особенно это касается ювелирных украшений. Избегайте импульсивных поступков.</p>	<p><b>23 СБ</b> ☉ 15:56 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Вы будете испытывать противоречивые эмоции, начиная от романтической мечтательности и заканчивая яростью. Помните, что эмоции – это всегда топливо для движения к цели.</p>	<p><b>30 СБ</b> * 22:32 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Будьте предельно внимательны – вам предстоит услышать какие-то разговоры или просто фразы, которые будут иметь важное значение в вашей дальнейшей жизни.</p>	<p><b>3 ВС</b> * 19 лунный день</p> <p>Отличное время для обмена информацией, обучения или изучения чего-то нового, вы будете полны энергии и поймете все с полуслова. Удачный день для важных бесед.</p>	<p><b>10 ВС</b> ☉ 02:31 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Очень вероятны непредсказуемые ситуации! Постарайтесь провести день спокойно и позитивно. Если уж совсем невмоготу – примените их в кулинарии.</p>	<p><b>17 ВС</b> ☉ 08:02 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Конфликтный день, чреватый скандалами. Окружающие сегодня будто озоршали и проигнорировали вас. Не тратьте время и энергию на то, чтобы что-то им доказывать.</p>	<p><b>24 ВС</b> ☉ 17:08 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Время проявить щедрость и милосердие, сказать поблагодарную помощь окружающим. Рекомендуется посетить хостел и принять участие в благотворительности.</p>		<p><b>4 ПН</b> ☉ 00:28 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Хороший день для мини-путешествий, общения с друзьями и знакомыми. Постарайтесь посетить несколько мест, избегайте шумных компаний.</p>	<p><b>11 ПН</b> * 02:52 – начало 27-го лунного дня</p> <p>День подарит прилив энергии, которую вы сможете реализовать в конструктивном русле. Хорошо для творческих людей, а также для тех, кому бывает сложно собраться.</p>	<p><b>18 ПН</b> ☉ 08:25 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для саморазвития – чтения профессиональной литературы и психологической литературы, проведения духовных практик, общения с мудрыми людьми.</p>	<p><b>25 ПН</b> ☉ 18:18 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для общения с друзьями и поездок. Хорошей идеей будет путешествие с тандемом в образовательных целях. Информацию, которую вы получите, скоро пригодится.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Благоприятные дни</li> <li>☉ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>☉ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>5 ВТ</b> ☉ 00:55 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Подходящее время для прогулок или посиделок с друзьями. Вы будете чувствовать себя свободно и непринужденно, отдыхайте и не загружайте день сложными делами.</p>	<p><b>12 ВТ</b> * 03:18 – начало 28-го лунного дня</p> <p>В этот день полезно начинать новые проекты, связанные с информацией. А может быть, вы давно хотели сесть за написание книги? Самое время вернуться к этой затее!</p>	<p><b>19 ВТ</b> ☉ 10:48 – начало 7-го лунного дня</p> <p>День не оправдает ваших ожиданий – отсюда грусть и уныние. Возьмите себя в руки и не думайте сдаваться. Судьба дает нам то, что мы желаем, когда мы к этому готовы.</p>	<p><b>26 ВТ</b> ☉ 19:23 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Самое время признаться в чувств тех, кто вам небезразличен. Полезно изучить историю своего края и знакомить с ней детей. Найдите время для прогулки.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Оазис Луны: растущая или убывающая Луна</li> <li>☉ Полнолуние</li> <li>☉ Новолуние</li> <li>☉ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	<p><b>6 СР</b> ☉ 01:17 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Вы будете сентиментальны – прекрасное время для того, чтобы выразить свое настроение на холсте, в музыке или на бумаге. Вечером возможны конфликты.</p>	<p><b>13 СР</b> ☉ 03:51 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Эмоции будут зашкаливать, возможны истерики и переживания. Хорошей идеей будет обсудить свои волнения с друзьями, однако не стоит слепо следовать любым советам.</p>	<p><b>20 СР</b> ☉ 12:08 – начало 8-го лунного дня</p> <p>День склоняет к неуверенности в себе. Вероятны споры с близкими людьми. Не стоит расстраиваться, попробуйте разобраться в себе с помощью психолога.</p>	<p><b>27 СР</b> ☉ 20:22 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Совет дня: в спорной ситуации выберите самое оригинальное решение. Могут быть сильные эмоциональные колебания, которые вызовут пошлу под ног.</p>
---	--	---	--	---	--	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	--	--	---	--	--	---	---	--	---	---	--	--	--	---	--	--	--	---

# Ваш любимый сканворд

	Похож на персик	Проводник судов	Им накачивают шины	Зубастая рыба	Место переправы								
				Бес-смыслица	"Стенда и Айрис", актер		Хныканье		Спортивный судья		...и корешки	Налаженный ход	
	Орешки все грызет		Баня по-фински				Оглушительный успех						
	Звание Мегрэ		Лицо, наружность						Десятиногий рак		Газ "о-три"		
						Неуч, дилетант	Раскати-стый звук						
	Звезда амер. эстрады Фрэнк...		Аллигатора груша	Певец Таркан по рождению	Мамба								
						Жизне-радост-ность	Холод-ный ветер	Огород-ный сорняк		"Сочине-ние" по-латы-ни		Итальян-ский мастер скрипок	
Бухточка	Щель, просвет	"Специа-лист", актер				Линия защитни-ков							
				Вооду-шевле-ние					Свежий сок ви-нограда		"Ля-ля-фа", левиза		
	Помесь жеребца и ослицы	...царя Соломо-на				"Трем-бита", актриса							
				Спирт-сырец									
	Между глазом и веком	Пучок лучей		Напиток для окрошки					Одежда индиан-ки				
									Увеличе-ние в объеме		Синтети-ческое волокно		Само-ходная тележка
Подко-ва — ...удачи	"Ладонь" ноги		Низ одежды										
											"Мицри", жанр		Твер-ская-ямская
	Сель-ская ве-черинка										Мяч за линией поля		
	Шаг вперед со шпагой	Сибир-ский валенок	Группа Шевчука	<b>1</b>		Кормо-вой злак	Зерно в землю	Речное ложе					
						Лопасть с ручкой					И ткань, и дрожь		
	Ограни-чение		Шарики-конфет-ки						Вязаль-ная...				
						Наговор, поклеп					Воронье "слово"		



Мягкая мебель



# Мамино счастье

**Иногда в поисках собственного счастья мы забываем о том, что нужны родным и близким. Иногда это понимание приходит поздно... Но где она, эта точка невозврата? Может, все еще можно исправить?**

**Р**оман Нади с Иваном был скороспелым. Познакомились в июне на центральной площади их небольшого городка, где местная группа давала концерт в честь Дня молодежи. А уже в августе Надя огорошила парня новостью: она ждет ребенка. Ваня повел себя достойно, не сбежал, а лишь вздохнул: - Значит, придется жениться.

### ОЧЕРТЯ ГОЛОВУ

Для родителей с обеих сторон торжество стало неожиданностью, накопить на свадьбу детям не успели. У жениха с невестой - вчерашних студентов - тоже ветер в карманах гулял. Поэтому обошлись без пышных нарядов, банкета и тамбоды, просто скромно расписались.

Впрочем, Надя не слишком-то горевала, что не может похвастать-

ся свадебными фотографиями, ведь у них с Ваней была настоящая семья, которая вот-вот станет больше. Жили молодожены в квартире, доставшейся Ивану от бабушки, работали в продуктовом супермаркете: Надя - кассиром, Ваня - водителем.

В мае родилась их дочка Вика, и Надя стала домохозяйкой. А через месяц после этого радостного события молодые родители впервые поругались. Вроде бы из-за пустяка: Надя вместо привычных котлет приготовила на ужин рисовую кашу.

- Это еще что такое? - поморщился муж и отодвинул тарелку.

- Мясо закончилось, - принялась оправдываться Надя. - Свое пособие я давно потратила, да и у тебя зарплата не резиновая.

- Какая есть, - огрызнулся Ваня. Встал из-за стола, процедил сквозь зубы:

- У родителей поужинаю.

И ушел. Вернулся только следующим вечером.

- Мама так вкусно накормила, что я прилег на диван и не заметил, как заснул, - объяснил Иван.

Ночевать у родителей молодому отцу так понравилось, что он стал ездить к ним в гости едва ли не каждый день. У Вики резались зубки, по ночам малышка почти не спала и маме не давала. Отцу же семейства следовало высыпаться.

За бессонными ночами следовали полные забот будни: Надя стирала, готовила, убирала. От невероятной усталости чувствовала себя разбитой и выглядела соответствующе: забыла, где находится ее косметичка, порой за целый день могла не причесаться. Иван сразу же обратил на это внимание:

- С мешками под глазами ты похожа на старуху. И живота отвисшего у тебя до родов не было.

Надя и рада была сходить к косметологу или в спортзал. Но на кого оставишь дочку? Иван сидеть с Викторией отказывался, на все просьбы отвечал вопросом:

- А вдруг она заплачет?

Молодой маме оставалось надеяться, что дочка подрастет, и жизнь станет чуточку легче. И на себя время найдется, и в семейную жизнь вернется романтика.

Но Вика росла, а проблем становилось только больше. Все чаще супруги стали ссориться из-за денег. В два года Вика пошла в ясли, Надя вернулась на работу.

Но муж опять был недоволен.

- Грязная посуда со вчерашнего дня в раковине стоит, - выговаривал он жене. - И пол ты целую неделю не мыла.

На работе Надю тоже не слишком-то жаловали: почти каждый месяц ей приходилось уходить на больничный с дочкой. Косые взгляды коллег, придирки мужа, непрекращающиеся болезни Вики - все это развивало в Наде чувство собственной никчемности, порождало страшные мысли: не будь у нее ребенка, жизнь сложилась бы удачнее.

- Как мне все это надоело! - крикнула Надя во время очередной перепалки с мужем.

Не обращалась ни к кому конкретно, просто дала волю чувствам. Но Иван принял слова на свой счет. И даже обрадовался:

- Значит, будем разводиться.

### В ПОИСКАХ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ

После развода Надя с дочкой вернулись к родителям. Она работала, водила Вику в садик, но не могла отделаться от мысли, что живет чужой, навязанной кем-то жизнью.

А хотелось-то совсем другого: путешествий, дорогих нарядов, ве-

сельных вечеринок с разноцветными коктейлями - совсем как на чужих фотографиях в социальных сетях, которыми Надя любовалась по вечерам. А потом решила: хватит мечтать, пора действовать!

Амбициозными планами - перебраться в столицу и зажить на широкую ногу - Надя поделилась с родителями. Те в большой восторг не пришли, но обещали присмотреть за Викой: не везти же ребенка в чужой город, в неизвестность.

- Найду хорошую работу, выйду замуж за москвича, и будем мы как сыр в масле кататься, - ликовала Надя накануне отъезда.

Москва опьянила ее с первого взгляда: многоголосием, масштабами и головокружительной свободой. Впервые за три года Надя вольна была идти куда угодно, заняться чем угодно. Но зря терять время она не стала, в первый же вечер нашла жилье по объявлению: две студентки искали третью соседку, чтобы снимать квартиру вместе. И за работой дело не стало. Надя устроилась продавцом-консультантом в ювелирный магазин. Коллектив состоял сплошь из девушек - молодых, незамужних, бездетных, привлекательных, и Надя на их фоне отнюдь не смотрелась белой вороной. А о том, что у нее есть ребенок, новоиспеченная москвичка никому не рассказала.

Зарплату в ювелирном магазине платили достойную. Наде хватало и на оплату квартиры, и на недорогую модную одежду. Она посылала деньги родителям, завела в банке накопительный счет. Купила абонемент в бассейн, стала раз в неделю ходить к косметологу и каждый день выкладывать селфи в социальные сети. Надя была уверена, что теперь-то живет полноценной, яркой жизнью. Не хватало разве что достойного мужчины рядом. Найти такого мужчину девушка рассчитывала на работе, ведь бедняки в ювелирные магазины не ходят.

### **ЗАВИДНЫЙ ЖЕНИХ**

На работе Надя и познакомилась с Всеволодом. Мужчина искал подарок для мамы на юбилей, и Надя помогла ему выбрать комплект - серьги и браслет с изумрудами. Попутно выяснила, что Сева не женат, детей не имеет, а любимыми детьми называет свои проекты - он работал архитектором.

- Я тоже считаю, что сперва нужно крепко встать на ноги, построить карьеру. А семью и детей заводить в сознательном возрасте, - подхватила Надя. Соврала и не покраснела.

Знакомство продолжилось вечером, в ресторане. За первым свиданием последовали второе и третье, а через два месяца Надя переехала в

Севиноу трехкомнатную квартиру.

Возлюбленный совсем не походил на бывшего мужа: хорошо зарабатывал, мелочами не попрекал, на комплименты не скупился. Дело у них шло к свадьбе, Сева даже познакомил избранницу с родителями. Но одна мысль не давала Наде покоя: рано или поздно придется ей Севу родителям представить, а значит, и про Вику рассказать. Иногда Надя порывалась покаяться в собственном вранье, признаться, что у нее дочь, но так и не решилась. Убеждала себя, что все само собой устроится. Пока же удаляла все мамины сообщения, в том числе с фотографиями подростковой Вики. И старалась с родными при Севе не говорить, чтобы мужчина не услышал лишнего.

Он и не услышал, а увидел. Однажды Надя пошла в душ, а телефон оставила заряжаться на столике в гостиной, за которым жених читал газету. В это время мама прислала Наде сообщение. Текст вспыхнул на экране телефона и, сидевший рядом мужчина невольно пробежался взглядом по строчкам. И задал прямой вопрос вышедшей из душа Наде:

- Кто такая Вика и почему ты должна купить ей зимнюю куртку? Тебя третий раз об этом просят, оказывается.

Наде захотелось убежать обратно в ванную, запереться, включить воду на полную мощность, только бы не слышать этих слов. Но пришлось рассказать правду, признаться, что с самого начала врал человеку, за которого хотела выйти замуж.

- Как ты могла? - негодовал Сева. - Я живу с тобой полгода, но, видимо, так и не заслужил чести узнать, что у тебя есть дочь. Ты и словом не обмолвилась! Не покупала ей вещи, игрушки?

- Я посылала деньги маме, - пыталась выгородить себя Надя, хотя и понимала, что нет ей оправдания.

- У тебя фотография дочери есть или забыла уже, как она выглядит? - заходилась в праведном гневе Сева.

Надя кинулась к телефону.

- Конечно, есть! - воскликнула она, обрадованная возможностью сменить тон беседы. Сейчас Сева посмотрит на Вику, умилится, сменит гнев на милость... Но Викиных фотографий в телефоне не оказалось, только Надины селфи в разных нарядах.

- Думаю, нам стоит расстаться, - утром вынес приговор Сева. - Моя жена должна быть хорошей матерью, а не кукушкой. И я не хочу жить с человеком, который способен так легко предать близких.

### **ВТОРАЯ ПОПЫТКА**

Севины упреки - «кукушка»,

«предательница» - обожгли Надю. Совесть давно мучила ее, но сейчас стало совсем невыносимо. Надя решила вернуться домой, доказать себе самой, что еще может стать хорошей матерью. Директор ювелирного салона, узнав, что Надя увольняется, сделал ей неожиданное и очень своевременное предложение:

- Мы планируем расширять нашу сеть, выходим на провинцию. В том числе и в вашем городе открываем салон. Как насчет того, чтобы стать его управляющей?

Возвращалась Надя домой не с пустыми руками. Помимо должности управляющей могла похвастаться счетом в банке: за месяцы безбедной жизни с Севой сумма там накопилась многозначная - как раз хватало на первый взнос по ипотеке.

В новую квартиру Надя переехала вместе с дочкой. За то время, пока мама искала счастья в Москве, Вика из несмышлениша превратилась в рассудительную девочку, которая и читать умеет, и посуду мыть. Пусть из детского сада Вику по-прежнему забирала бабушка, ведь Надя работала допоздна, зато вечера и выходные мама с дочкой проводили вдвоем: читали книжки, ходили в кино и на аттракционы, ели мороженое.

В сентябре Вика пошла в школу. Надя ради торжественной линейки взяла отгул, ведь первый день в школе - самый важный.

Учителем у Вики оказался молодой, веснушчатый мужчина - Дмитрий Валерьевич. Многие родители принялись шептаться, мол, не повезло: неопытный. А Наде Дмитрий Валерьевич сразу понравился, очень уж располагающая улыбка у него.

Через месяц и дети, и родители души не чаяли в учителе. А Надя при виде Дмитрия Валерьевича робела и нехотя признавалась себе: этот мужчина для нее нечто большее, чем просто педагог дочери.

На каникулах решено было свозить класс в соседний город в цирк. Организовать веселье вызвалась Надя. Стоило это ей немалых нервов, но с помощью Дмитрия Валерьевича поездка прошла удачно. После каникул Надя с учителем стали часто созваниваться: по делам учебным и личным. Настолько личным, что поженились, когда Вика окончила младшую школу. Спустя еще год Надя родила вторую дочку Сашу.

- Ты отличная мать, - не уставал повторять ей муж.

- Это дочки у меня отличные, - с улыбкой возражала Надя. - Без них у меня ничего бы не было, даже с тобой не познакомилась бы.



# МОЙ ОПЯТЬ ХУЖЕ ВСЕХ...

**Если вы не верите в силы  
своего ребенка,  
вы занижаете его самооценку**

**Когда ваш ребенок все время в рядах отстающих, возникает вопрос: «Что с ним не так?» Многие наказывают чадо или записывают к психологу. Однако нельзя упускать из виду характер и темперамент сына или дочери.**

**С**тихи ребенку читать на утренниках в детском саду не поручают, потому что знают: не справится. Если он участвует в спортивных соревнованиях, то его команда обязательно проиграет: чадо споткнется или запутается в обруче. Даже рисунки с поделками малыша не берут на детсадовские выставки, настолько они неаккуратны. «Ну что из такого недотепы вырастет!» - сокрушаются родители.

### МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Бывает, что ребенок не успевает справляться с задачами, которые перед ним ставят взрослые, потому, что он все делает очень медленно. Медлительность лежит в основе его темперамента. И это не болезнь, а особенность личности, которая поддается корректировке.

**Что делать родителям?** Если вы заметили эту особенность у своего ребенка, сообщите воспитателю в детском саду или педагогу начальных классов, что вашему ребенку нужно больше времени, чтобы нарисовать рисунок или сделать поделку из пластилина, да просто одеться на прогулку. Это знание поможет воспитателю выстраивать занятия с группой детей так, чтобы ваш ребенок мог спокойно выполнить задание.

Медлительность можно минимизировать с помощью упражнений. Одно из них называется «таймер». Нужно на выполнение домашних дел отводить ребенку определенное время. Прекрасно, если время окончания таймера будет совпадать с началом любимых мультфильмов ребенка. Это придаст ему

дополнительный стимул делать все быстрее. Каждый результат стоит обговаривать с ним, анализировать, что можно было сделать быстрее, чтобы успеть к началу мультфильма. Постепенно выделенное на задачи время нужно сокращать.

Самым эффективным методом борьбы с медлительностью считается спорт, но не командный, а индивидуальный - там, где результат зависит только от ребенка. Например, плавание, бег, фигурное катание, гимнастика.

### НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Иногда ребенок подвижен, любознателен, но в то же время невнимателен. Он не может сконцентрироваться на выполнении какого-либо задания. Пока остальные дети тщательно вырисовывают цветочки на открытках для мам к 8 Марта, ваш, сделав рисунок «тяп-ляп», уже бежит и отвлекает всех от творчества. Из-за невнимательности он не может заучить и пару строк из текста волка для выступления на новогоднем утреннике, хотя с памятью у него все в порядке.

**Что делать родителям?** Для того, чтобы развить внимательность, существует масса упражнений, которые должны выполнять со своим чадом родители. Предложите ребенку найти 5 отличий у двух, казалось бы, одинаковых картинок. Или возьмите 5 игрушек, расположите их перед чадом, затем предложите закрыть глаза и в это время спрячьте одну из игрушек. Малыш должен открыть глаза и сказать, какая игрушка убежала. Со временем вы увидите: ребенок станет

более внимательным. Количество игрушек можно увеличивать до 10.

Хорошо развивают внимательность такие популярные детские игры, как «съедобное-несъедобное» с мячиком, «нос-пол-потолок», когда ребенок показывает на то, что вы называете и одновременно демонстрируете другое, специально его запутывая. Увлекают детей игры в лабиринты разных уровней сложности. Для развития слуховой внимательности помогает упражнение по повторению ладошками (хлопками) предложенного вами ритма.

### НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Существует еще одна причина, по которой ваш ребенок может попасть в ряды отстающих, - это его низкая самооценка. Может показаться странным, что в любящей семье чадо страдает от неуверенности в себе. Вы все делаете для того, чтобы ребенок было хорошо. Фразы «сиди, я сама все сделаю» или «ты не сможешь, дай я тебе помогу» медленно, но верно развивают в нем неуверенность в себе. Поэтому неудивительно, когда в группе или в школе все ребята тянут руки вверх, чтобы их выбрали на роль Буратино или лисы Алисы для спектакля, а ваш вжимается в стульчик: он боится не справиться, показаться смешным и неуклюжим. Это важно вовремя заметить и сделать все возможное, чтобы поднять ребенку самооценку.

**Что делать родителям?** Во-первых, начните его уважать и считаться с его мнением. Поручайте ребенку важные дела, даже, если считаете, что он не справится. Не скупитесь на похвалу и никогда не сравнивайте его с другими детьми. Во-вторых, отдайте ребенка в спортивную секцию, лучше всего командные игры - футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и даже синхронное плавание. Вы увидите, что через несколько занятий, когда у ребенка начнет что-то получаться, он воспрянет духом и больше не будет в рядах отстающих.

### СОВЕТ

**Вы можете быть недовольны своим ребенком, его успеваемостью, тяжело вздыхать или даже злиться. Но каждый раз подчеркивайте: мы справимся, все получится. Ребенок должен чувствовать поддержку и веру в свои силы. А неудачи бывают у каждого, ничего страшного. Для ребенка только вы - его лучший друг и верный союзник!**

## Куда деть старые иконы?

**У меня остались от бабушки старые иконы. Их много, ставить некуда. Можно ли кому-то отдать или продать иконы?**

**Ирина М.**

Лучше всего, конечно, старые иконы хранить. Если они передавались из поколения в поколение, значит, иконы намоленные. Сложно даже представить, сколько чаяний и надежд в них вложено! Жалко, если такие реликвии уйдут в руки к незнакомым людям. Нет возможности поставить их в красном углу? Тогда можно просто сложить стопочкой и оставить в укромном месте. Возможно, спустя время появится желание поставить их и помолиться.



Если все-таки принято решение расстаться с иконами, лучше всего отдать их в церковь. Можно поинтересоваться у батюшки в ближайшем приходе, принимает ли храм лики. Скорее всего, отказа не будет, особенно если иконы старые.

Однозначно ответить на вопрос, можно ли продавать иконы, сложно. Большинство священнослужителей не видят в этом греха. Но когда речь идет о семейных реликвиях, некоторые батюшки выступают за то, чтобы хранить их.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ МЫ БОЛЬШЕ ЖАЛЕЕМ ЖИВОТНЫХ, ЧЕМ ЛЮДЕЙ?

Если в новостях в качестве жертвы показывают животное, вероятность того, что ему будут сочувствовать, очень велика. За людей мы тоже переживаем, но, как показывают многие исследования, в меньшей степени. Объяснение тому простое: любое животное кажется нам более беззащитным и уязвимым, чем человек. В нашем представлении оно больше похоже на жертву, которая не может ответить агрессией на агрессию.

К тому же, человеческий образ у нас может ассоциироваться с жестокостью: в новостях, например, часто показывают преступников. А образ животных более светлый, даже если они агрессивны, такова их природа.



## Хочу родить для себя

**Мне скоро будет 40 лет. Спутника жизни так и не встретила, детьми не обзавелась, но очень хочется. Мечтаю родить ребеночка для себя, без мужа. Не осуждает ли церковь такое?**

**Ольга Николаева.**

Церковь выступает за семейные отношения, поддерживает желание вступать в брак и заводить детей внутри брака. Все остальные варианты далеки от православного образа жизни. Считается, что семью и детей дарует Господь Бог. Это он решает, когда люди должны встретиться друг друга, он дарит им долгожданных деток. И даже если человек проживает свою жизнь в одиночестве - это тоже Божье решение. Значит, ему следует реализовать себя в чем-то другом.

Когда заходит речь о том, чтобы родить ребенка для себя, дитя представляется некой игрушкой. Женщина в этот момент не думает

о том, каково ему будет расти в неполной семье, какие ценности у него будут с рождения. Дети только приходят в этот мир через нас. На самом деле они - отдельные личности, которые вырастут и пойдут своей дорогой.

Как быть, если все же мечты о ребенке не покидают женщину? Задуматься о других способах стать мамой. Например, можно взять малыша из детского дома. Но подходить к этому вопросу нужно осознанно, предварительно подготовившись! Не чувствуете в себе сил для этого? Попробуйте просто помогать детям, оставшимся без родителей.

## Когда нельзя ходить на кладбище?

**Я часто посещаю кладбище, на котором у меня похоронено много родственников. Но слышала, что делать это можно не всегда. В какие дни стоит отложить визит в это место?**

**Марина.**

Кладбище не надо посещать в крупные церковные праздники, отождествляющиеся с жизнью, а не со смертью. Среди них, в первую очередь, Пасха, Благовещение, Троица, Рождество. Это дни, когда нужно радоваться, приходить в храм, посвящать время семье и близким родственникам, молиться. В советские годы, когда у православных людей не было возможности открыто посещать храмы, они приходили на кладбище. Но сейчас запретов нет, и необходимости приходить на могилу в великие праздники нет.

Для посещения умерших родственников на кладбище есть множество других дней. Среди них имеются и специальные, когда приходить не просто можно, а даже нужно! Это Радоница (наступает на девятый день после Пасхи), родительские субботы, дни поминовения (9-й, 40-й день после смерти, день рождения и день смерти усопшего). Тогда стоит убрать могилы, зажечь свечу, помолиться об упокоении.

Что касается времени, то приходить на кладбище лучше всего в первой половине дня.

## Моя работа



# БОЮСЬ, ЧТО МЕНЯ УВОЛЯТ

**В нелегкие кризисные времена, когда компании всеми силами пытаются урезать расходы и сокращают штат сотрудников, страх увольнения мучает многих. Но как понять, обоснованы ваши страхи или вы просто себя накрутили?**

**К** сожалению, незаменимых сотрудников нет. В свое время даже всемогущего Стива Джобса уволили из Apple - компании, которую он сам же и основал. Любой может попасть под раздачу, но если постоянно думать о возможном увольнении, то ваша работоспособность и отношения с коллегами могут пострадать. Прежде чем терзать себя сомнениями, попробуйте оценить, насколько высоки реальные риски.

### ПЕРВЫЕ СИГНАЛЫ

**Критика.** Начальство все чаще и чаще критикует вашу работу. Ваши оплошности выносятся на всеобщее обозрение, и руководство не стесняется в выражениях. Если это нетипичная манера поведения вашего шефа и головной мозг получает только вы, то это сигнал: вами недовольны. Воспринимайте критику не как оскорбление, а как руководство к действию. Начальник должен видеть, что вы адекватно воспринимаете замечания и прилагаете усилия, чтобы исправить недочеты.

**Игнорирование.** Если начальник твердо знает, что собирается избавиться от подчиненного, то будет реже звать его на совещания, мозговые штурмы. Когда сотрудник все-таки участвует в совещаниях, ему редко дают высказаться, а его мнение игнорируется. Также стоит беспокоиться, если заметили, что вас исключили из общей новостной рассылки и вы не получаете элект-

ронных писем, адресованных другим членам вашего отдела.

**Сокращение объема работы.** Если другие сотрудники по уши завалены работой, а у вас вдруг образовалась куча свободного времени, то это не повод радоваться и зависать в социальных сетях. Это повод насторожиться и срочно бежать к начальнику с докладом: Иван Иванович, я справилась со всеми задачами и готова к новым трудовым подвигам. Если шеф радостно поручает вам новое задание, то можно спокойно выдохнуть: все в порядке. Когда же он лишь неопределенно пожимает плечами, то это тревожный признак.

**Новый сотрудник.** В вашем отделе неожиданно появляется новый человек, который будет вам помогать. Или вас просят обучить одного из коллег на случай «непредвиденных обстоятельств». Другими словами, появляется сотрудник, который может дублировать ваши функции, - это верный знак того, что в ваших услугах больше не нуждаются.

### РАЗГОВОР С НАЧАЛЬСТВОМ

Даже, если все тревожные признаки налицо, не стоит отчаиваться. Попробуйте откровенно поговорить с начальником и высказать ему свои опасения. Хуже уже не будет,

**Страх увольнения может снизить вашу продуктивность!**

зато у вас появится возможность прояснить ситуацию и, возможно, переубедить шефа. Именно так поступила Светлана, страхового агента, как только поняла, что ее собираются уволить: «Когда я вернулась из летнего отпуска, то почувствовала что-то неладное. Обычно первые две недели после отдыха - это сумасшедшее время, когда ты постоянно висишь на телефоне, и новые задания появляются одно за другим. Но тут наступила тишина, а многих моих клиентов передали другим сотрудникам. Я сразу поняла, в чем дело, и пошла к шефу. Он не стал увильнуть и откровенно сказал, что недоволен моей работой и всем будет лучше, если я напишу заявление по собственному желанию. Действительно, незадолго до этих событий у меня тяжело заболела мама, поэтому я не могла на работе выкладываться на все 100%. Я объяснила ситуацию начальнику, попросила его войти в мое положение и заверила его, что буду вкалывать как проклятая. Он неофициально назначил мне испытательный срок в два месяца, и я буквально из штанов выпрыгнувала, чтобы работать с максимальной отдачей. Прошло уже полгода, и недавно шеф признался, что доволен мной».

### НЕОБОСНОВАННЫЕ СТРАХИ

Если вы не обнаружили ни одного «з тревожных симптомов, но все же страх увольнения не отступает, поработайте со своей тревожностью.

**1.** Детально представьте гипотетическую ситуацию: вы действительно теряете работу. Ключевой вопрос - как быстро вы сможете найти новое место? Чтобы на него ответить, проанализируйте текущие предложения на рынке труда, оцените, насколько ваш опыт, знания и умения будут востребованы.

**2.** Подумайте, как создать конкурентное преимущество перед другими потенциальными соискателями. Новые навыки, курсы повышения квалификации, полезные знакомства - работайте в нужном направлении.

**3.** Задайте себе вопрос: сможете ли вы монетизировать свои хобби? Иностранные языки, хенд-мейд, кулинария - все это может стать не только развлечением, но и источником дополнительного дохода.

**4.** Начинать по мере сил откладывать деньги. Уверенность в том, что в случае увольнения вы без труда найдете работу (а пока ищете, у вас будут еда и все необходимое для жизни), поможет вам окончательно побороть страх увольнения.

**В нелегкие кризисные времена найти работу - большая проблема. Особенно, если вы недавно вышли из декрета или в душе - домохозяйка. Однако наша читательница даже при таком раскладе достигла успеха.**

**Т**ри года назад моя жизнь кардинально изменилась: от меня ушел муж. Я осталась одна с двумя детьми. Меня не пугала перспектива одиночества, с этой мыслью я быстро смирилась. Больше всего волновал вопрос: как заработать деньги, если я уже давно не работаю по специальности, и мой диплом бухгалтера пылится дома?

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

Я знала о том, что соседка Ирина подрабатывает уборщицей в нашем доме. Не скажу, что мы близкие подруги, скорее приятельницы, иногда заходим друг к другу на чай. Поэтому я удивилась, когда она без предупреждения явилась ко мне с градусником под мышкой и попросила подменить ее у Быстровых на третьем этаже. «Я приболела, а отказывать людям неудобно. Семья обеспеченная, деньгами не обидят, ты, главное, хорошо там приберись. Ну, ты справишься, у тебя дома всегда чисто, я обратила внимание». Раздумывала я недолго: младшего нужно было вести к стоматологу, а с деньгами у меня туго... Через два дня я отвела ребенка к врачу и купила к чаю любимые пирожные. Три часа уборки Быстровы оплатили очень щедро. Я намекнула Ирине, чтобы она не стеснялась просить меня о помощи почасе. Пожалуй, с этого дня и началась моя «карьера» уборщицы.

## НЕПОРЯДОЧНЫЕ ЗАКАЗЧИКИ

Первое время примерно раз в неделю я подменяла Ирину в нашем доме. Потом меня стали приглашать чаще. Это сработало как сарафанное радио, и спустя пару месяцев я трудилась не только в нашем доме, но и в двух соседних. Круг моих клиентов расширялся, и я дала объявление в газету. Но все было не так гладко, как кажется на первый взгляд. Попадались и непорядочные заказчики.

Был случай, когда мне выплатили половину обещанной суммы. А все потому, что хозяйка стала придираться к мелочам: «Здесь недостаточно чисто, тут остались разводы от тряпки. И вообще, куда вы дели мои туфли?» Тогда я поработала на совесть и видела, что женщина просто хочет сэкономить. Это был поздний заказ (с 20:00 до



## КАК УБОРКА ПРИНОСИТ МНЕ ХОРОШИЙ ДОХОД

23:00), я убиралась в большой квартире и ног не чувствовала от усталости. В итоге, моей зарплатой в тот вечер хватило на такси до дома и ужин в ресторане быстрого питания. Получается, я почти ничего не заработала. Помню, от обиды даже расплакалась...

Однажды мне пришлось спастись бегством от заказчика. Он увидел объявление о клининге в газете, позвонил, пообещал хорошую сумму, и мы условились о дне моего выхода. Когда я приехала к нему, мужчина попросил меня надеть фартук, который он «держит специально для уборки», и сказал, что останется посмотреть, как я буду мыть посуду и полы. Я подумала, что у богатых свои причуды, и согласилась. Но кто знал, что фартук окажется коротким и с глубоким декольте! Собственно, это сложно назвать фартуком, скорее мини-платье горничной из секс-шопа. Когда я мыла посуду, увидела краем глаза, что мужчина расстегивает ширинку и смотрит на меня похотливо. Бежала от него со всех ног,

**Заказчик попросил меня надеть фартук, который он «держит для уборки».**

**Я подумала, что у богатых свои причуды, и согласилась. Фартук оказался коротким и с глубоким декольте!**

на ходу сбрасывая злосчастный фартук. Вспоминать тошно! Поэтому я стараюсь брать клиентов через знакомых. По объявлению нередко можно нарваться на неадекватных заказчиков.

## «ТЕБЕ ЭТО НРАВИТСЯ?»

Когда меня спрашивают: «Тебе нравится твоя работа?», я всегда говорю: «Да!» Конечно, уборщица звучит не так престижно, как банкир или, скажем, главный бухгалтер, юрист. Но я работаю с душой. Для меня уборка - что-то вроде медитации. Я отпускаю все негативные мысли и сосредотачиваюсь на том, что делаю. Кроме того, за это неплохо платят. В прошлом году я даже смогла отвезти детей на море своими силами и очень горжусь этим.

У меня много клиентов, поэтому я наняла себе помощницу. Не верится, что я смогла добиться успеха сама, без помощи мужа или родителей. Дети одеты и сыты, при этом я провожу с ними много времени: у меня свободный график, я не привязана к офису. Да, иногда случаются неприятные ситуации с клиентами, но я смотрю на них философски - это ведь тоже опыт! А еще часто навожу порядок в квартирах одиноких мужчин. Кто знает, может, когда-нибудь я задержусь в одной из таких квартир не на один вечер, а на всю жизнь. Но это будет уже совсем другая история...

**Полина Летягина.**



(Продолжение, начало в 29-52, 1-23)

Но другой такой престижной конторы, как «Пирсон энд Левинсон», в Чикаго просто нет. Тот, кого выберет Мередит, должен иметь такое же политическое влияние и умение, каким обладали адвокаты Мэтта, иначе его адвокаты морально уничтожат и запугают поверенных Мередит не только с помощью законных методов и процедур, но и давно отработанными приемами борьбы вне зала суда, именно теми, которые особенно нравятся адвокатам. Во-вторых, не менее важно, чтобы тот, к кому обратится Мередит, смог сохранить все в тайне, не обсуждал бы ее дела за выпивкой с друзьями в адвокатском клубе... Она должна ему безгранично доверять.

Паркер предложил своего друга, но Мередит хотела такого, кого она знала и любила. Не стоило смешивать деловые проблемы с личными, так что, о Сэме Грине не могло быть и речи. Взяв перо, она выписала всех адвокатов, с которыми встречалась в обществе, а потом медленно вычеркнула одного за другим. Все они были весьма удачливы, гордились членством в загородном клубе, играли друг с другом в гольф и, возможно, еще и сплетничали между собой.

Существовал лишь один человек, который удовлетворял всем ее критериям, хотя Мередит никогда раньше не собиралась говорить ему об этом.

— Стюарт, — вздохнула она со смесью нерешительности и глубокой симпатии.

Стюарт Уитмор был единственным, кому нравилась уродливая тринадцатилетняя девчонка со скобками на зубах, единственным, кто по собственной воле пригласил ее танцевать на вечер мисс Эппингем. В тридцать три года он по-прежнему обладал ничем не примечательной внешностью — те же узкие плечи и редеющие каштановые волосы. Он был также блестящим адвокатом, последним в долгом списке таких же блестящих адвокатов, прекрас-

## РАЙ

ным собеседником и, самое главное, ее другом. Два года назад он сделал еще одну, самую решительную попытку защитить ее в постель, причем поступил в своей обычной манере: словно произносил хорошо подготовленную речь перед присяжными, он перечислил все причины, по которым они должны стать любовниками, закончив словами:

«...включая, но не ограничиваясь будущей возможностью вступления в брак».

Удивленная и растроганная тем, что Стюарт собирается на ней жениться, Мередит как можно мягче отказала ему, попытавшись одновременно заставить его понять, как много значит для нее его дружба. Стюарт внимательно выслушал ее и спокойно ответил:

— Ты позволишь мне когда-нибудь представлять тебя в суде? Таким образом я могу утешить себя тем, что именно этические принципы, а не отсутствие взаимного чувства помешали нашему роману.

Мередит все еще пыталась понять смысл этого заявления, но тут, сообразив, что Стюарт пытается шутить, благодарно и чуть печально улыбнулась:

— Обязательно! Завтра же украду в аптеке пузырек с аспирином, а ты внесешь за меня залог и освободишь из тюрьмы!

Стюарт, ухмыльнувшись, встал и попрощался с ней тепло и нежно. Протянув ей визитную карточку, он объявил:

— Требуй адвоката и не отвечай ни на какие вопросы, пока я не приеду!

На следующее утро Мередит уговорила Марка Бредена позвонить другу — лейтенанту местного полицейского участка, который, в свою очередь, вызвал Стюарта и сказал, что Мередит арестована за воровство в аптеке. Стюарт, заподозрив розыгрыш, повесил трубку, снова позвонил в участок и обнаружил, что лейтенант Рейчер действительно существует и Мередит предположительно, взята под стражу.

Стоя на крыльце участка, Мередит увидела, как к зданию, скрежеща тормозами, подлетел «мерседес» Стюарта, но только когда он вылетел из машины, оставив включенным мотор, поняла, что поистине дорога ему.

— Стюарт! — окликнула Мередит, когда он промчался мимо, не замечая ее.

Тот остановился, обернулся и тут же все понял.

— Мне так жаль... — прошептала Мередит, — Я только хотела показать, на что готова, лишь бы сохранить дружбу, которая так много значит для меня.

Гнев, загоревшийся в глазах, мгновенно исчез, Стюарт, глубоко вздохнув, немного успокоился и даже улыбнулся:

— Я оставил супругов, находящихся в процессе самого что ни на есть скандального развода, одних в совещательной комнате в ожидании другого адвоката. К этому времени они либо прикончили друг друга, либо помирились, а следовательно, лишили меня весьма значительного гонорара...

Все еще улыбаясь воспоминаниям, Мередит взяла трубку и нажала кнопку

переговорного устройства.

— Филлис, пожалуйста, не можешь дозвониться до Стюарта Уитмора из фирмы «Уитмор энд Нортридж»?

И стоило ей положить трубку, как нервное напряжение начало нарастать, хотя Мередит, превозмогая себя, потянулась к стопке компьютерных распечаток.

За последний год она видела Стюарта всего два раза. Что, если он откажется говорить с ней, не захочет связываться с ее проблемами... уехал из города?..

Резкий звонок переговорного устройства заставил ее подпрыгнуть.

— Мистер Уитмор на первой линии, Мередит. Мередит тряхнула головой и подняла трубку.

— Стюарт, огромное спасибо за то, что перезвонил.

— Я уже собирался в суд, когда услышал, как мой секретарь говорит с твоим, — вежливо и деловито ответил он.

— У меня маленькая юридическая проблема, — пояснила она. — То есть, не совсем маленькая. Скорее наоборот, большая. Нет, огромная!

— Слушаю, — сказал Стюарт, и Мередит нерешительно помедлила.

— Хочешь, чтобы я все рассказала сейчас, по телефону, да еще когда ты спешишь?

— Не обязательно. Можешь намекнуть... чтобы возбудить мой адвокатский аппетит.

И тут она снова распознала сухой, тщательно скрываемый юмор в его голосе и облегченно вздохнула.

— Не вдаваясь в подробности, могу сказать только, что нуждаюсь в совете относительно моего... моего развода.

— В этом случае, — серьезно и не задумываясь, ответил он, — советую сначала выйти за Паркера. Таким образом, мы сможем получить куда большие алименты.

— Я не шучу, как в тот раз, Стюарт, — предупредила она, но что-то в его манере говорить внушало такую уверенность, что Мередит даже слегка улыбнулась. — Я попала в самую невероятную юридическую паутину, которая когда-либо тебе встречалась. И нужно немедленно из нее выпутываться.

— Обычно я привык вытаскивать все тайны на свет Божий, это позволяет повысить гонорар, — шутливо пояснил он. — Однако ради старого друга я мог бы принести в жертву алчность во имя сострадания. Мы можем поужинать сегодня вместе?

— Ты настоящий ангел!

— В самом деле? Вчера адвокат противной стороны заявил судье, что я пронырливый сукин сын!

— Все нет! — преданно запротестовала Мередит.

— Да, моя красавица, именно таков я и есть, — тихо рассмеялся Стюарт.

### ГЛАВА 32

Без всяких признаков осуждения и ничуть не возмущенный поведением восемнадцатилетней Мередит, Стюарт,

не выказывая ни малейших эмоций, выслушал всю историю и вовсе не удивился, когда она рассказала о том, кто был отцом ее погибшего ребенка. Мередит же была настолько расстроена непроницаемым выражением его лица и неизменным молчанием, что, закончив говорить, нерешительно спросила:

— Стюарт, я все ясно изложила?

— Абсолютно, — кивнул он и в доказательство добавил:

— Ты только сейчас объяснила мне, каким образом твой отец готов использовать свое влияние, чтобы Саутвилльская комиссия одобрила проект Фаррела, причем действовал при этом с таким же неуважением к закону, как и сенатор Девис, надавивший своим авторитетом, чтобы первое решение было отрицательным. Верно?

— Д-думаю, да, — ответила Мередит, неловко морщаась от плохо скрытого осуждения в словах Стюарта.

— Фаррела представляет «Пирсон энд Левинсон»?

— Да.

— Тогда вот что, — объявил он, делая знак официанту принести счет. — Утром я позвоню Биллу Пирсону и скажу, что его клиент несправедливо причиняет моей любимой клиентке моральный ущерб.

— И что потом?

— Потом попрошу его клиента подписать несколько красиво составленных бумаг, которые я подготовлю и пришлю ему.

Мередит впервые с надеждой взглянула на Стюарта:

— И это все?

— Вполне возможно.

Стюарт позвонил только в конце дня.

— Ты говорил с Пирсоном? — спросила Мередит, сгорая от дурного предчувствия.

— Только сейчас повесил трубку.

— И?... — настойчиво выспрашивала она, видя, что Стюарт не имеет намерения продолжать. — Сказал ему о предложении отца? Что он ответил?

— Он ответил, — сардонически хмыкнул Стюарт, — что все отношения между тобой и Фаррелом чисто личные, и его клиент, во-первых, желает рассматривать их с этой точки зрения, а позже, когда сочтет, что готов к этому, именно он будет диктовать условия, на которых может быть получен развод.

— Боже, — выдохнула она, — что это означает? Не понимаю!

— Тогда я отброшу юридический жаргон и вежливые формальности и скажу прямо. Пирсон послал меня к такой-то матери.

Вывавшееся ругательство, столь необычное в устах Стюарта, подсказало Мередит, что он раздражен гораздо больше, чем хочет показать, и это встревожило ее ничуть не меньше, чем непонятная позиция адвоката Мэтта.

— Я все-таки не понимаю, — взорвалась она, вскакивая. — В тот день за обедом, Мэтт казался, вот-вот согласится на все... пока ему не позвонили насчет комиссии по районированию. Теперь я объясняю, что добилаесь положительного решения, а он даже не желает слушать.

— Мередит, — неожиданно спросил Стюарт, — ты ничего не скрыла, когда рассказывала мне о своих отношениях с Фаррелом?

— Нет, ничего. А почему ты спрашиваешь?

— Видишь ли, из всего, что я читал и слышал о нем, Фаррел — человек неглупый, обладающий логическим мышлением, холодным и очень точным. Серьезные, умные, мыслящие люди не выходят из себя, чтобы добиться мести за какие-то дурацкие обиды. Это пустая трата времени, а у таких, как Фаррел, время стоит огромных денег. Но у каждого человека есть предел, который он способен переступить и потерять над собой контроль. Все выглядит так, словно Фаррела вынудили перейти этот предел, и он рвется в битву, желает этой битвы. И от этого мне крайне не по себе.

Мередит стало совсем худо.

— Но почему он стремится развязать войну?

— Наверное, хочет удовлетворить жажду мести.

— За что? — встревоженно вскрикнула Мередит. — Почему ты так считаешь?

— Видишь ли... Пирсон предупредил, что всякая попытка с твоей стороны ускорит бракоразводный процесс без полного и предварительного одобрения клиента приведет, как он выразился, к немалым неприятностям для тебя.

— Еще неприятности? — пораженная охнула Мередит. — Что же ему надо? На прошлой неделе, когда мы обедали вместе, он пытался быть вежливым и понимающим. Даже шутил со мной, хотя на самом деле презирал...

— Почему? — настойчиво допрашивал Стюарт. — Откуда такое презрение? Что заставляет тебя так думать?

— Не знаю, просто чувствую. — И, не находя разгадки, Мередит продолжала:

— Конечно, он разозлился, узнав о Саутвилле, и это понятно, и, кроме того, оскорблен всем тем, что я высказала ему в автомобиле после обеда. Не могло именно это настолько уязвить Фаррела, что он сорвался с цепи и, как ты выразился, «перешел все пределы»?

— Возможно, — ответил Стюарт, явно не вполне убежденный.

— Но что нам теперь делать?

— Я все обдумую во время уик-энда. Через час вылетаю в Палм-Бич, чтобы провести субботу и воскресенье с Лиз и Тедом Дженкинсами на их яхте. Выработаем стратегию, когда я вернусь. Постарайся не волноваться слишком сильно.

— Постараюсь, — пообещала Мередит. Но ей пришлось сделать невероятное усилие, чтобы выбросить из головы Мэтью Фаррела, а для этого понадобилось с головой погрузиться в работу. В конце концов она почти добилась своего, но два часа спустя позвонил Сэм Грин и попросил разрешения немедленно встретиться с ней. Сэм, как и обещал, заставил своих подчиненных трудиться день и ночь над проектом, помешавшим ему немедленно выехать в Хаустон и закончить переговоры с Торпами. Три дня назад Сэм позвонил им, но услышал в ответ, что нет смысла приезжать раньше следующей недели.

Мередит, улыбаясь, кивнула Сэму, почти вбежавшему в кабинет.

— Надеюсь, вы готовы отправиться в Хаустон?

— Братья Торп сейчас звонили мне и отменили встречу, — отозвался Сэм устало, с рассерженным и недоуменным видом опускаясь в кресло. — Похоже, они заключили контракт о продаже земли за двадцать миллионов. Покупатель просил держать сделку в секрете, поэтому Торпы все время откладывали разговор со мной. Теперь этот участок — собственность земельного отдела большого конгломерата.

Вне себя от разочарования, но упрямо отказываясь признать поражение, Мередит предложила:

— Пожалуйста, свяжитесь с ними и узнайте, не согласятся ли они продать землю нам.

— Уже сделано. Они готовы пойти нам навстречу, — саркастически усмехнулся Сэм.

Удивленная его тоном, Мередит продолжала настаивать:

— Тогда не будем тратить время и приступим к переговорам.

— Пытался. Они просят тридцать миллионов и ни цента меньше. Эта цифра обсуждению не подлежит.

— Тридцать миллионов! Но это неслыханно! — охнула Мередит, невольно приподнимаясь. — Безумие! Земля стоит самое большее двадцать семь, а они заплатили всего двадцать!

— Я указал на это заведующему отделом недвижимости, но они слышать ничего не желают.

Мередит поднялась и медленно отошла к окну, пытаясь решить, что делать дальше. Лучшего места для нового универмага не найти во всем Хаустоне, кроме того, Мередит хотела построить этот магазин и не собиралась сдавать-ся.

— Они собираются разрабатывать участок сами? — спросила она, бесильно опираясь о край стола, погруженная в глубокое раздумье.

— Нет.

— Говорите, землей владеет конгломерат? Какой Сэм Грин, как почти все в «Бенкрофт» прекрасно знавший, что имена Мередит и Мэтью Фаррела последнее время мелькают вместе в светской хронике, немного поколебался, прежде чем ответить:

— «Интеркорп».

Неверие и ярость, багрово-огненный гнев взорвались в Мередит взбесившимся вулканом. На какое-то мгновение она даже перестала сознавать, где находится.

— Вы шутите?! — вскинулась она, обжигая разъяренным взглядом Сэма, но тот иронически скривил губы:

— Я так похож на шутника?

Сознавая, что нежелание Сэма упоминать «Интеркорп» извращает ее от необходимости притворяться и делать вид, что удар, нанесенный исподтишка, имеет прямое отношение к бизнесу, Мередит вне себя прошипела:

— Я убью за это Мэтью Фаррела!

— Я посчитаю это замечание конфиденциальным обменом мнениями между адвокатом и клиентом, с тем чтобы не приходилось потом свидетельствовать против вас, если придется, конечно.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# ПОХОРОШЕТЬ ЗА... НЕДЕЛЮ!

**На что вы готовы, чтобы дольше оставаться красивой и привлекательной? Регулярно тратиться на бьюти-средства? Не вылезать из кабинета косметолога? С утра до ночи пропадать в спортзале? А как насчет того, чтобы изменить свое меню? Введите в ежедневный рацион описанные ниже продукты - и уже через неделю заметите, как преобразились ваше лицо и тело!**

### Молодо-зелено

Зеленый - цвет надежды, весны и движения вперед. Самый распространенный оттенок большинства растений на земле обусловлен присутствием в их клетках зеленых пластид, называемых хлоропластами. Продукты зеленого цвета также содержат большое количество антиоксидантов и минералов, благотворно действующих на женскую красоту. Собираем в свою зеленую «молодильную» корзину следующие фрукты-овощи:

- Цицмад устранил воспаления на коже, придаст ей сияние. Железо, содержащееся в этой острой травке, улучшает состав крови, запустит выработку полезных ферментов пищеварения. Природный магний избавит от темных кругов под глазами.

- Сок из листьев шпината сделает взгляд лучезарным. Благодарите за это лютеин, содержащийся в сочных глянцеваых листьях. Он же защищает глаза от вредных факторов окружающей среды.

- Регулярно употребляйте зеленые бобы и не узнаете свою шевелюру! Шелковистость, естественный блеск, густоту волосам придает легкоусвояемая форма кремния, обильно содержащаяся в бобах.

- Мякоть зрелого авокадо содержит более 30% полезных растительных жиров, в том числе чудодейственную олеиновую кислоту. Одно авокадо два раза в неделю - и вы забудете о сухости кожи, потускневших волосах и ломких ногтях.

### Кому семечки, орешки?

Жизнь любого растения начинается с семени. Дремлющий внутри плотной оболочки зародыш окружен таким концентратом питательных веществ, что по энергетике сопоставим с немалым объемом зрелых плодов. Этим волшебным свойством семян и орехов воспользуйтесь для сохранения красоты и молодости.

- Тыквенные семечки - мощный страж женской привлекательности. Природ-

ный цинк, в максимальном количестве присутствующий внутри зеленоватых зернышек, прекрасно борется с дефектами кожи, очищая и освежая ее.

- Льняное семя - растительный рекордсмен по содержанию жирных кислот омега-3. Блестящие зернышки, регулярно употребляемые в пищу в измельченном виде, смягчают и увлажняют кожу изнутри. С тем же эффектом работает собственно масло льна в качестве добавки к салатам.

- Аналогично трудятся на благо женской красоты и грецкие орехи. Пара орехов в день поддержит естественную увлажненность и упругость вашей кожи.

- Натуральные зерна горчицы либо порошок из нее - это не только прекрасная приправа ко многим блюдам. Особая форма антиоксидантов в этом семени сужает поры кожи и выравнивает ее структуру. Общее омоложение организма обеспечивается за счет большого количества минералов, а главное, так нужного женскому организму железа.

### Как Венера из пены морской

Бесценные для нашей красоты животные белки мы можем получить только при употреблении продуктов нерастительного происхождения.

- Безусловный лидер в этом списке - куриные яйца. Содержащийся в них биотин укрепляет мышечную и костную системы, зубы, волосы и ногти, формирует крепкий скелет. Легкие яичные жиры способствуют поддержанию здорового веса, помогают легче переносить диеты и занятия спортом.

- Морепродукты - устрицы, мидии, креветки - сконцентрировали в себе все минералы морской воды. Особо упомянем йод - прекрасный стимулятор клеточной активности, морской коллаген - основной составляющий компонент нашей кожи, а также уже озвученный цинк. Как Венера из пены морской, предстанете вы после курса употребления этих полезных продуктов.

- Кожа нуждается в правильных аминокислотах, которые очень легко получить из разных сортов нежирного мяса. Оно богато витаминами и минералами. А, практически, вся группа В, витамины Е и РР являются своеобразными протекторами для кожи. Ежемесячная потеря эритроцитов (важных компонентов крови) сказывается на внешности женщины. Так вот, именно мясо восстанавливает их нехватку в организме.

- Молочные продукты - рекордсмены по содержанию кальция. Открывает парад твердый сыр. Умеренное, но регулярное его употребление способствует укреплению костей, зубов, ногтей и волос. Натуральный йогурт и кефир заселят кишечник полезными пробиотиками, улучшающими пищеварение. В сливочном масле содержатся витамины Е, С, А, D, пара элементов группы В. Они крайне необходимы для здоровья кожи, волос, мышц и внутренних органов.

# ЧТОБЫ ДЕНЕГ СТАЛО БОЛЬШЕ!

**Почему при изначально равных условиях одни вырываются вперед и живут в достатке, а другие как ни стараются, едва сводят концы с концами? Какая такая сила мешает им разбогатеть?**

**П**рольет свет на возможные причины безденежья наука о числах - нумерология. Она же подскажет, как это безденежье преодолеть.

## Число душевного побуждения

Для того чтобы выяснить, почему у вас мало денег, нужно рассчитать Число душевного побуждения. Для этого сложите все гласные своего ФИО (соответствие гласных числам приведено в таблице) до получения однозначного числа. Например, Дарья Игоревна Майская  $1(A) + 6(Я) + 1(И) + 7(О) + 6(Е) + 1(A) + 1(A) + 1(A) + 6(Я) = 30 = 3 + 0 = 3$ . Число душевного побуждения Дарьи - 3. Теперь смотрите толкование!

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

## Толкование значений

1. Независимость, личные интересы и убеждения для вас важнее денег. Вы могли бы стать прекрасным руководителем отдела или целой компании, возможно, даже стремитесь к этому, но подсознательно этого не хотите, потому, что понимаете: на кону стоит самое главное - ваша свобода. А подсознание, что называется, «рулит». Чтобы отобрать у него «руль», придется проделать большую работу над собой, научиться идти на компромиссы и смириться с тем, что с увеличением ответственности свободы у вас действительно станет меньше.
2. Вам кажется, что, если вы разбогатеете, окружающие будут видеть в вас исключительно толстый кошелек. Вы превратитесь в просто «выгодного» друга, соседа, родственника, а искренний интерес к вам и вашей жизни пропадет. Но это не так! Целая личность, думающая, ищущая, имеющая хобби и увлечения, будет привлекать всегда, независимо от того, сколько денег имеет в кармане.
3. Вам не удастся много заработать потому, что вы, вероятно, выбрали скучный способ, как это сделать. Любимую работу можно терпеть, если

она приносит высокие доходы, но это не ваш случай. Без любви и искреннего интереса к тому, что вы делаете, вы не то что не обогатитесь, а сядете на мель. Идеальная работа для вас - хобби.

4. Вы превращаете деньги в культ, а зарабатывание - в героическую борьбу за невиданные сокровища. Да, деньги - в а ж н а я часть жизни. Важная, но не главная. Немного ослабьте тетику. Работая, сосредоточивайтесь на процессе, а не на результате в материальном его эквиваленте. Если что-то не получается, просите помощи или сходите с дистанции. Слишком большие затраты времени, сил и энергии в вашем случае не обернутся достойной прибылью.

5. Деньги к вам вроде приходят, но тут же быстро уходят. Не получается у вас разбогатеть, потому, что тратите много, не умеете противостоять соблазнам и отличать действительно важные мотивы от сиюминутных прихотей. Ведите дневник доходов и расходов. Ходите в магазин со списком покупок и строго выделенной под них суммой.

6. Большие деньги рожают большие заботы («Как ими распорядиться? Куда вложить? Как сохранить?» и т.п.), считаете вы, и предпочитаете обладать такими средствами, чтобы аккуратно хватало на тот образ жизни, который вы ведете. От головной боли вы себя действительно ограждаете, но вместе с тем значительно сужаете границы собственных возможностей. Посмотрите на деньги не как на обузу, а как на ресурс.

7. Деньги любят, когда о них думают, когда их ценят и уважают. Вы же не так уж и озадачены вопросом увеличения своего достатка. Для вас важнее другое - слава и всеобщее признание, например. И вот вы вкладываете всю душу в какое-то дело, чтобы получить восторженные отзывы и... только их и получаете. Игнориру-

вать деньги так же неправильно, как и зацикливаться на них. Ваша задача - найти золотую середину.

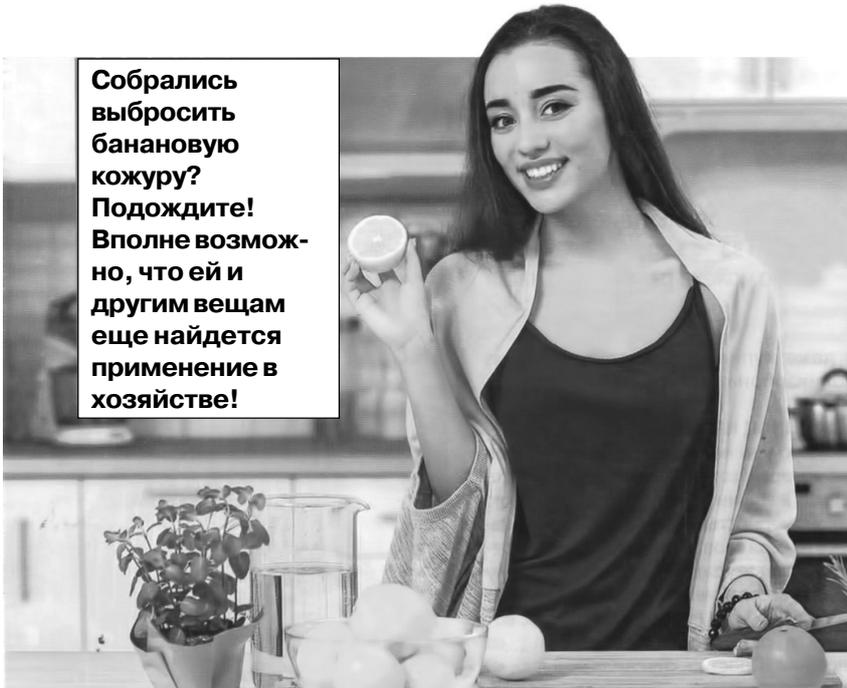
8. Вы находитесь в плену у собственной лени. Судьба дарит вам массу возможностей стать богаче, но вы предпочитаете воспользоваться ими «завтра». А потом это «завтра» превращается в «послезавтра», «через месяц» и «никогда». Прекратите постоянно откладывать и сделайте над собой усилие - выйдите из зоны комфорта. За ее пределами вас ждет много интересного!

9. Существует множество источников, из которых приходят деньги. Но вы, очевидно, выбрали не тот. Пашете с утра до ночи за копейки, не строите личную жизнь и даже не подозреваете, что, возможно, именно она - и есть источник вашего обогащения. Да-да, может, ваша «участь» - выйти замуж за миллионера? Не исключено, что хорошие доходы вы могли бы иметь от вложений, покупки и продажи акций, участия в лотереях, продажи своих знаний, умений (чему вы можете научить других?) и талантов.



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



Собрались выбросить банановую кожуру? Подождите! Вполне возможно, что ей и другим вещам еще найдется применение в хозяйстве!

## НЕ ТОРОПИТЕСЬ ЭТО ВЫБРАСЫВАТЬ!

Многие пищевые отходы, которые мы отправляем в мусор, еще могли бы нам послужить. Но как их правильно использовать?

**Луковая шелуха.** Мечтаете о красивой шевелюре? Ополаскивайте волосы каждый раз после мытья луковым отваром. Горсть луковой шелухи залейте стаканом теплой кипяченой воды. Оставьте отвар настаиваться на сутки, после чего используйте для ополаскивания. Кстати, луковую шелуху любят и комнатные растения! 1 стакан шелухи залейте 1 л теплой кипяченой воды. Полученным раствором протирайте листья и стебли растений.

**Банановая кожура.** Внутренняя сторона банановой кожуры - настоящее спасение для хозяек. Во-первых, ею можно полировать обувь из кожи и кожзаменителя. Делайте это аккуратно, а после обязательно протрите сапоги мягкой влажной тряпочкой. Во-вторых,



если у вас есть серебро, которое нуждается в чистке, проведите ее с помощью кожуры от банана. Предметы заблестят как новенькие!

**Яичная скорлупа.** Очистив яйцо, оставьте скорлупу и тщательно измельчите ее. Полученный порошок можно использовать для отбеливания белья. Просто положите его в марлю, завяжите и отправьте узелок в барабан стиральной машины вместе с бельем. А если вы заядлый кофеман, попробуйте добавлять щепотку яичной скорлупы поверх сваренного кофе. Она нейтрализует горчинку и поможет напитку раскрыть свой вкус и аромат.

**Кофейная гуща.** Выпили кофе, а гуща осталась? Не торопитесь ее выливать, ведь она может стать основой для скраба. Добавьте в нее 1 ч. л. растительного масла и нанесите массирующими движениями на кожу. Гуща также подойдет в качестве антицеллюлитного средства для проблемных зон.

**Корочки от цитрусовых.** Кожура лимона, апельсина, мандарина, грейпфрута - прекрасная альтернатива покупному освежителю воздуха. Достаточно просто разложить корочки в комнате, чтобы помещение наполнилось приятным цитрусовым ароматом. А если измельчите их в блендере, то сможете добавить в скраб для лица или тела.

## ВОЛОСЫ

### ВЫСОХНУТ БЫСТРО!

Наверняка у каждой девушки возникала ситуация, когда нужно вымыть голову, а времени на сушку волос катастрофически не хватает. Не стоит в таком случае отправляться на важную встречу с грязными волосами, ведь высушить их можно очень быстро! Все, что вам понадобится, - хлопковая футболка. Оберните ею шевелюру, тщательно отожмите. Если волосы длинные, может понадобиться несколько футболок. После этого воспользуйтесь феном в течение 3-5 минут. Сами увидите, как быстро высохнут ваши кудри!

*Ольга Завьялова.*

## СЕКРЕТ ПОРЯДКА

### В ШКАФУ

Мой платяной шкаф - образец для подражания. По крайней мере, так говорит каждый, кто хоть раз в него заглядывал. А секрет прост: у меня все обозначено картинкой! Для каждой категории вещей имеется свой небольшой ящик или коробочка. К примеру, отдельно лежат носки, нижнее белье, колготки. А чтобы не запутаться, на каждой коробочке мной наклеена картинка с изображением того, что находится внутри. Это и красиво, и удобно, и помогает в уборке!

*Анна М.*



# СВОБОДНЫЙ ДВУХЦВЕТНЫЙ ТОП

При желании вы можете укоротить или удлинить этот топ, просто выполнив больше или меньше прибавок для реглана.

## РАЗМЕР

S (M) L (XL) XXL

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100 % шелка; 50 г/250 м) — 3 (3) 3 (4) 5 мотков серо-голубой, 1 (2) 2 (2) 2 мотка темно-синей; круговые спицы №2,5 длиной 40 и 80 см; круговые спицы №3 длиной 40, 60 и 80 см; крючок №2,5; 1 пуговица диаметром 15 мм.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

### ПРИБАВКА 1 П.

Протяжку между 2 петлями провязать лицевой скрещенной.

### УБАВКИ 1 П.

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

### ЛИНИИ РЕГЛАНА

Отметить 4 раза по 2 п. и с обеих сторон от них выполнять прибавки для реглана. Выполнить прибавки, сосчитать количество петель для каждой части, включая 2 отмеченные петли, если не указано иначе.

### ЖЕМЧУЖНЫЙ УЗОР

1-й ряд: вязать попеременно 1 лиц. и 1 изн.

2-й ряд и все последующие ряды: лицевые петли провязывать изнаночными, изнаночные петли — лицевыми.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

26 п. х 35–36 р. = 10 х 10 см, связано лицевой гладью.

### ВНИМАНИЕ!

Модель вяжется на круговых спицах сверху вниз от горловины.

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

Данная инструкция применима только при вязании пряжей, которая обеспечивает заданную плотность вязания 26 п. х 35–36 р. = 10 х 10 см, поскольку из-за качества пряжи размер связанной модели может немного отличаться от выбранного.

При желании можно удлинить или укоротить верхнюю часть изделия до пройм, если выполнить больше/меньше прибавок для реглана. Окончательное количество петель для спинки и переда регулируется меньшим/большим количеством набранных петель для пройм.

У модели прибавки выполняются по линиям боковых швов, поэтому по бокам изделие будет немного длиннее, чем посередине переда/спинки. Для более существенного расширения прибавки можно выполнять в каждом 4-м р., тогда удлинение по бокам будет еще больше. Но прибавки в ширину можно выполнять и посередине переда и спинки, тогда удлинение сместится к середине переда/спинки. Прибавки можно выполнять и сразу в 4 местах — 2 на спинке и 2 на переда, в результате модель приобретет расклешенный силуэт.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

На круговые спицы №2,5 длиной 80 см набрать нитью серо-голубого цвета 149 (149) 149 (157) 157 п.

Вязать верхнюю часть топа рядами в прямом и обратном направлениях на круговых спицах №2,5 (ряды начинать от линии середины переда):

1-й р. (= изн. ряд) провязать лицевыми.

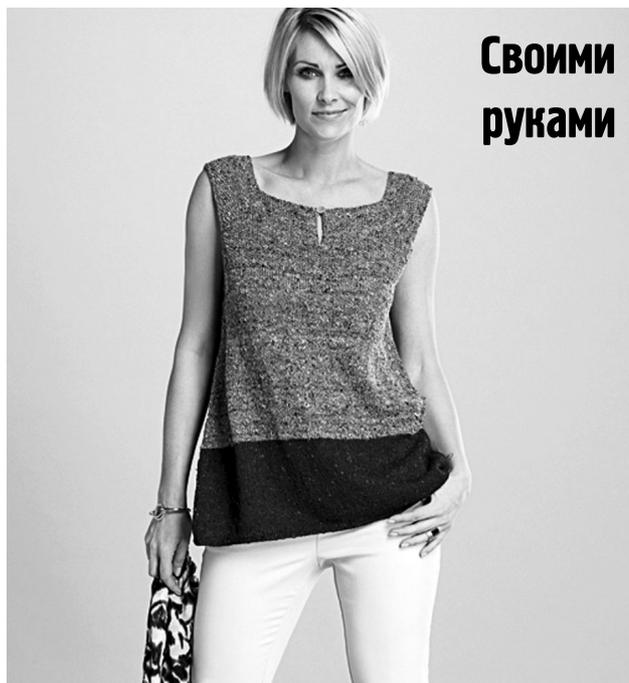
Отметить четыре линии реглана. Для этого отсчитать 20 (20) 20 (21) 21 п. (левая часть переда), отметить следующие 2 п., отсчитать 30 (30) 30 (32) 32 п. (левый рукав), отметить следующие 2 п., отсчитать 41 (41) 41 (43) 43 п. (спинка), отметить следующие 2 п., отсчитать 30 (30) 30 (32) 32 п. (правый рукав), отметить следующие 2 п. Оставшиеся петли — правая часть переда = отмечено 4 раза по 2 п.

Продолжить работу жемчужным узором, при этом в каждом 2-м р. (= лиц. ряды) прибавлять петли для реглана — по 1 прибавке до и после отмеченных петель. Отмеченные петли провязывать лицевыми во всех рядах (в жемчужный узор не включать!).

Прибавки повторить всего 16 (17) 18 (19) 20 раз. Прибавляемые петли включать в жемчужный узор = по 62 (64) 66 (70) 72 п., связанные жемчужным узором, для каждого рукава.

В следующем изн. ряду петли рукавов, провязанные жемчужным узором, закрыть лицевыми, по 2 отмеченные лицевые петли с обеих сторон от них оставить на спице и присоединить к общему количеству петель переда и спинки.

Своими  
руками



Следующий лиц. ряд: отсюда перед и спинку вязать отдельно, продолжая прибавки для реглана.

Затем петли переда временно оставить и вязать сначала спинку.

### СПИНКА

Вязать на 77 (79) 81 (85) 87 п. (включая по 2 отмеченные лиц. петли с обеих сторон).

Перейти на круговые спицы №3 и продолжить работу лицевой гладью в прямом и обратном направлениях, прибавки реглана выполнять таким же образом в каждом 2-м р. (= лиц. ряды) перед 2 отмеченными петлями в начале и в конце ряда.

Провязанные лицевыми петлями продолжать провязывать лицевыми во всех рядах.

Выполнив прибавки для реглана всего 27 (28) 29 (31) 32 раза = на спицах 99 (101) 103 (109) 111 п. (включая лицевые петли по бокам), петли спинки временно оставить.

### ПЕРЕД

2 раза по 38 (39) 40 (42) 43 п., включая по 2 отмеченные лицевые петли с каждой стороны, перевести на круговые спицы №3 и вязать лицевой гладью на всех петлях переда, кроме отмеченных петель с обеих сторон (их продолжать провязывать лицевыми во всех рядах), при этом посередине между частями переда набрать 1 новую петлю (= конец разреза) — на спицах 77 (79) 81 (85) 87 п. Продолжить выполнять прибавки для реглана, как описано для спинки.

Когда все прибавки для реглана на перед и спинке будут выполнены, петли перевести на круговые спицы №3, набрав с обеих сторон между спинкой и передом для пройм по 12 (16) 20 (21) 24 п. = всего 222 (234) 246 (260) 270 п.

Вязать по кругу лицевой гладью.

Отметить по 2 средние петли пройм = линии боковых швов.

Через 3 см от набранных для пройм петель начать выполнять с обеих сторон боковые прибавки: по 1 прибавке с обеих сторон от отмеченных петель = всего 4 прибавки в круговом ряду. Повторять прибавки в каждом 6-м р. до конца работы.

Когда длина изделия составит 39 (40) 41 (42) 43 см (измерять посередине переда от края горловины), перейти на нить темно-синего цвета.

Через 15 см отсмените цвета нити перейти на круговые спицы №2,5. Закончить 5 рядами нижней планки, для этого вязать попеременно 1 р. изнаночными и 1 р. лицевыми (1-й ряд — изнаночными).

В последнем ряду петли закрыть.

### ПЛАНКИ ПРОЙМ

По краям пройм набрать на круговые спицы №2,5 длиной 40 см по 1 п. из каждого ряда, пропуская примерно каждый 5-й р. (чтобы край немножко стянулся), в зависимости от качества пряжи, отрегулировать количество петель.

Вязать по кругу 3 р. изнаночными, при этом в 3-м р. петли закрыть изнаночными.

### ПЛАНКА РАЗРЕЗА

На круговые спицы №2,5 набрать по краям разреза примерно по 1 п. из каждого ряда, пропуская примерно каждый 5-й р. и вязать 1 р. изнаночными, 1 р. лицевыми, 1 р. изнаночными (с лицевой стороны), одновременно закрывая петли.

С правой стороны разреза сделать навесную петлю, с противоположной стороны пришить пуговицу



# НЕЛИШНИЙ ОБЪЕМ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ

**Если вы заметили, что на расческе остается слишком много волос, пряди утратили былую силу, придется заняться их лечением. Хорошая новость: выпадение волос можно остановить!**

**П**очему волосы выпадают? Причин множество: стресс, депрессия, гормональные проблемы, несбалансированные диеты. С этим проблем нет? Скорее всего, вы просто неправильно ухаживаете за шевелюрой.

### Правильный уход

Если вы предпочитаете фиксировать прическу лаком, перед сном обязательно смывайте лак шампунем. Иначе наутро увидите: некоторые волосы за ночь... сломались. Именно сломались, треснув в каком-то месте.

Вы моете голову каждый день? Необходимо пользоваться бальзамами и масками - это защитит вас от поредения локонов. Даже самый щадящий шампунь при его частом использовании обезжиривает кожу головы, волосы, лишает их естественной защиты. Подбирайте шампуни, кондиционеры и маски, соответствующие вашему типу волос, и как можно реже пользуйтесь феном и утюжком.

### Приятного аппетита!

Если вы сидите на строгой диете, то лишаете волосы необходимых микроэлементов и витаминов, без которых они не могут ни расти, ни быть здоровыми. Именно поэтому в вашем рационе должно быть следующее.

**Белок.** Это основной «строительный материал», содержится в рыбе, мясе, злаках.

**Витамины группы В** отвечают за рост волос. Ваш выбор - молочные продукты, говяжья печенька, крупы, морковь.

**Железо** делает волосы более сильными. Налегайте на красное мясо, птицу, рыбу, крупы. Фрукты и овощи ускорят всасывание железа.

**Цинк, калий, селен, медь** ускоряют рост волос. Содержатся в крупах, молочных продуктах, чесноке и грибах.

### Витамины в помощь!

Ослабление иммунитета напрямую сказывается на здоровье волос. Поэтому стоит заняться его укреплением! Опти-

мальными для этой цели являются поливитаминные препараты, которые насыщают организм самыми необходимыми веществами.

В дополнение к витаминам можно побаловать волосы оливковым маслом. Для большего эффекта слегка подогрейте его на водяной бане. Распределите масло по всей длине волос, лишь слегка затронув кожу головы. Через 30 минут помойте голову с шампунем. После мытья ополосните волосы прохладной водой.

### Натуральные маски

Домашние маски из натуральных ингредиентов необходимо делать 1-2 раза в неделю.

**Морковная.** 1 яичный желток разотрите с 1 ст. л. морковного и 1 ст. л. лимонного соков. Добавьте по 1 ст. л. сока алоэ, касторового масла. Перемешайте все компоненты и вотрите смесь в кожу головы. Наденьте шапочку для душа или обвяжите голову махровым полотенцем для лучшего эффекта. Смойте маску через 30 минут теплой водой с шампунем. Морковная маска питает и увлажняет волосы

**Огуречная.** Отожмите сок из 2 средних свежих огурцов. К огуречному соку добавьте 2 ст. л. сметаны. Полученную смесь вотрите в кожу головы, равномерно разнесите по всей шевелюре и оставьте на 30-60 минут. Сок огурца обладает увлажняющим и смягчающим воздействием на кожный покров головы, а сметана дает необходимый питательный эффект.

**Медовая.** Добавьте 2 ст. л. меда в 1/2 стакана жирного молока. Важно, чтобы молоко было комнатной температуры. Размешивайте до тех пор, пока мед не растворится полностью. Затем нанесите на волосы на 1 час. Смывайте теплой водой с шампунем. Эта маска придаст волосам здоровый блеск, не утяжеляя их.

Когда вы изменили рацион, стали правильно ухаживать за локонами и прятать их от солнца под головным убором, а волосы продолжают редеть, обратитесь за помощью к специалисту - трихологу. Тревогу стоит бить, если ситуация не меняется к лучшему в течение 4 недель. Врач установит причину выпадения волос и назначит необходимое лечение.

### ОСТАНОВИТЬ ПАНИКУ!

**В день мы теряем до 100 волос - это нормально, предупреждает врач-трихолог Валентина Нарышкина. Если цифра становится выше, возможны сбои в работе организма, и нужно провести обследование и соответствующее лечение. Многие начинают паниковать раньше времени. Обратите внимание на состояние шевелюры в целом: есть ли просветы по центральному пробору, пряди стали более жидкими? Когда наблюдаются данные патологии, вам нужна помощь специалиста.**

Долгое время бандажи использовались для фиксации после проведенных пластических операций. Но корейские косметологи, будучи новаторами в вопросах красоты и здоровья, предложили альтернативу - заменить ими пластику! Просто, недорого и эффективно!

### Как действует

Идея маски-бандажа настолько очевидна, что даже странно, почему она стала популярной только сейчас. В ее основе лежит эффект компрессии. Благодаря мягкой поддержке такая маска устраняет целый ряд проблем с кожей. С ее помощью можно убрать второй подбородок, подтянуть овал лица, ликвидировать мелкие мимические морщины, повысить эластичность кожи. Как правило, маска-бандаж состоит из трех слоев. Внутренний - охлаждающий, он примыкает непосредственно к коже. Средний - дышащий, необходим для комфорта ношения. Внешний - резиновый, помогающий достигать мягкого, но ощутимого воздействия на мышцы лица. Сами маски обычно изготавливаются из синтетического материала неопрена. В процессе ношения маска воздействует на подкожные слои, разгоняет кровь, поддерживает мышцы лица, помогая им формировать новый, более подтянутый каркас.

✓ **Стоит иметь в виду, что использование маски-бандажа не рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии, а также во время беременности и кормления грудью.**

### Правила использования

Пользоваться маской-бандажом удобно. Она легко надевается на лицо и крепится с помощью застежек-липучек. Фиксировать их нужно таким образом, чтобы ощущалось давление, но кожа не сдавливалась слишком сильно. Перед использованием необходимо удалить с лица косметику, умыться. Для усиления эффекта можно нанести под маску любое лифтинг-средство. Производители советуют носить бандаж около 30-40 минут в день, однако иногда на упаковках можно увидеть рекомендацию не снимать маску всю ночь. Спать таким образом удобно не всем, поэтому, в данном случае следует ориентироваться на собственные ощущения. После использования нужно вновь умыться. При необходимости смыть остатки лифтинг-средства, если оно было нанесено. Сама маска нуждается в тщательном, но простом уходе. После каждого применения ее рекомендуют мыть с мылом и сушить при комнатной температуре. Класть продукт на солн-

**Сочетайте ношение маски с массажем и лифтинг-средствами**

### Одна проблема - одна маска

На косметическом рынке сегодня можно найти разнообразные маски-бандажи. Каждая - для решения определенной проблемы. Например, если вы хотите подтянуть овал лица, покупайте маску-повязку. Она плотно фиксируется по всему периметру лица, поддерживая каркас лицевых мышц. Устранить второй подбородок поможет продукт, закрепляющийся непосредственно в проблемной области. Не устраивает кожа в области шеи? Тогда присмотритесь к вариантам, где маска надевается не только на лицо, но и на зону декольте. Если требуется подтянуть весь каркас мышц, придется примерить маску-бандаж на все лицо. Может, со стороны это выглядит и не очень эстетично, зато эффект от регулярного ношения будет значительным!

Удобно также приобретать не одну маску, а сразу целый набор. Туда входит от 5 до 10 одноразовых масок и одна основная, эластичная. Одноразовые продукты гигиеничны и просты в использовании. В большинстве случаев на них уже нанесен специальный лифтинг-состав, усиливающий эффект ношения маски-бандажа. После применения продукт выбрасывается. Основная маска при этом служит гораздо дольше, ведь стирать ее после каждого использования уже не требуется.

### ТРЕНИРУЙТЕ МЫШЦЫ!

**Во время ношения маски-бандажа можно дополнительно тренировать мышцы лица. Для этого необходимо после ее закрепления начать аккуратно двигать лицевыми мышцами. Если маска закреплена правильно, вы почувствуете легкое напряжение, а после ее снятия - приятную усталость. Это можно делать и без маски. Так эффект от ношения лицевого бандажа может быть значительно усилен!**



# МАСКА-БАНДАЖ ВМЕСТО ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ

Компрессионное белье давно используется для коррекции фигуры. Но кто сказал, что его нельзя применять для устранения проблем с кожей лица?

це или на батарею нельзя! Иначе вы рискуете испортить его.



**Сэндвичи  
удобно брать  
в дорогу и  
есть на ходу**

# СЭНДВИЧИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

**Простая и сытная закуска сэкономит ваше время на кухне и порадует вкусовые рецепторы!**

Сэндвич - тот же бутерброд, но более сложный, состоящий из нескольких начинок (слоев) и обязательно двух ломтиков хлеба. Название этот закрытый бутерброд получил в честь английского аристократа Джона Монтегю, графа Сэндвичского. По одной из версий, он был заядлым картежником, сутками просиживавшим за игровым столом. Поестъ ему по-человечески удавалось нечасто, и заботливый слуга придумал кормить хозяина ломтиками приготовленного мяса, помещенными между двумя кусочками хлеба. Граф перекусывал, не прекращая игры, при этом его пальцы оставались чистыми.

В сэндвичи можно класть все что угодно: мясо, курицу, рыбу и морепродукты, колбасные изделия, ветчину, различные виды сыра, зелень,

свежие и маринованные овощи, яйца, приправляя всевозможными паштетами и соусами. Подаются они как в холодном, так и горячем виде (запекаются в духовке).

### С малосольной рыбкой

**Понадобится:** булочки с кунжутом, лосось слабой соли (ломтики), сыр творожный мягкий, лук зеленый, листья салата, огурцы маринованные.

Огурцы натрите на крупной терке, смешайте с творожным сыром и мелко нарезанным зеленым луком.

Булочки разрежьте вдоль. На нижние кусочки положите листья салата, затем слой творожного сыра и свернутые ломтики рыбы. Накройте верхними кусочками булочек.



С малосольной рыбкой



С яйцами и творожным кремом



С ветчиной

### С яйцами

#### и творожным кремом

**Понадобится:** булочки с кунжутом, яйца, творог (жирный), сметана (жирная), чеснок, масло кунжутное, руккола, соль, перец красный молотый.

В мисочке смешайте измельченный чеснок с солью и красным молотым перцем. Добавьте кунжутное масло, перемешайте. Затем положите творог и сметану и тщательно вымешайте вилкой или блендером. Яйца сварите вкрутую.

Булочки разрежьте вдоль. Нижние кусочки смажьте творожным кремом, положите кружочки яиц и рукколу. Накройте верхними кусочками булочек.

### С ветчиной

#### на хрустящем хлебе

**Понадобится:** хлеб белый для тостов, помидоры, ветчина (ломтики), сыр твердый или плавленый (ломтики), листья салата, масло сливочное, чеснок, базилик, соль.

К размягченному сливочному маслу добавьте тертый чеснок и мелко нарубленный базилик, подсолите по вкусу. Из хлеба приготовьте тосты. Смажьте тосты ароматным маслом, положите листья салата, кружочки помидоров, ломтики ветчины и ломтики сыра. Накройте тостами, также смазав их маслом.

### С салями и сырным соусом

**Понадобится:** багет, салат листовой, салями (ломтики), помидоры черри консервированные, майонез, сыр твердый, чеснок.

Приготовьте соус: к майонезу добавьте сыр, натертый на мелкой терке и пропущенный через пресс. Багет разрежьте вдоль. Нижний кусочек смажьте соусом, положите листья салата, сверху - сложенные пополам тонкие ломтики салями и помидоры черри. Смажьте верхний кусочек багета соусом и накройте бутерброд. (По желанию можно дополнительно добавить соус в начинку.)



# Медовик

## Тортик нашего детства

Немного фантазии - и самый простой медовый торт превратится в оригинальный сюрприз для всей семьи!

**В**кус этого нежного, тающего во рту тортика знаком нам с детских лет. Готовится он несложно, не требует больших затрат, а съедается моментально.

### Как сделать коржи

**Понадобится:** мука - 500 г, сода - 1,5 ч. л., сахар - 200 г, яйцо - 3-4 шт., мед - 70 г, масло сливочное - 100 г.

В миске слегка взболтайте венчиком яйца. В небольшой кастрюльке с толстым дном соедините сахар, мед и сливочное масло. Помешивая, растопите массу на среднем огне. Вбейте яйца и продолжайте нагревать, помешивая, до растворения сахара и сливочного масла (5-7 мин.). Добавьте соду (гасить уксусом не нужно) и нагревайте еще около 1 мин., чтобы масса увеличилась в объеме вдвое.

Перелейте массу в большую миску и понемногу введите просеянную муку. Вымешайте тесто до однородности. Сформируйте шар и дайте остыть 3-4 мин.

Разделите тесто на 8 частей и скатайте каждую в шар. Накройте пленкой, пока разогревается духовка (200 градусов). Каждый шарик раскатайте на пекарской бумаге в тонкий пласт, наколите вилкой и отправьте в духовку (3 мин. на корж). Из еще теплых коржей вырежьте круги или прямоугольники нужного размера. Обрезки измельчите - они пойдут на обсыпку торта.

Из коржей соберите торт, промазывая их кремом. Верх торта также смажьте кремом и обсыпьте крошкой. Уберите медовик в холодильник на ночь для пропитывания. Украсьте по своему вкусу.

✓ **Если хотите получить коржи с шоколадным вкусом, добавьте в тесто 2-3 ст. л. какао-порошка.**

### Три классических крема

**СМЕТАННЫЙ КРЕМ С ОРЕХАМИ**  
**Понадобится:** сметана (от 25%) - 500г, сахарный песок - 200г, орехи грецкие (ядра) - 100г.

Взбейте сметану миксером, постепенно подсыпая сахар, в однородную массу. Добавьте измельченные грецкие орехи, перемешайте.

### КРЕМ СО СГУЩЕНКОЙ

**Понадобится:** масло сливочное - 200 г, молоко сгущенное - 360 г.

Размягченное сливочное масло взбейте со сгущенкой с помощью миксера в однородную массу.

### АПЕЛЬСИНОВЫЙ КРЕМ

**Понадобится:** сыр сливочный мягкий - 360 г, пудра сахарная - 50 г, сметана (от 25%) - 150 г, сок апельсиновый (свежевыжатый) - 180 г, сахарный песок - 180 г, цедра апельсина - 1-2 ч. л., яйцо - 5 шт., масло сливочное - 150 г.

В сотейник насыпьте сахар, влейте апельсиновый сок, добавьте цедру апельсина и яйца. Поставьте на водяную баню и, постоянно помешивая, нагревайте до загустения (по консистенции масса должна напоминать сметану). Переложите массу в миску, дайте немного остыть и добавьте сливочное масло.

Отмерьте 300 г от полученной массы и добавьте в нее сливочный сыр и сахарную пудру. Перемешайте венчиком или блендером до однородности. Затем добавьте сметану и снова перемешайте.





### Китайский сад

В Китае пион - символ высокого статуса, богатства и любви. С древних времен он заслуживает в Поднебесной особых почестей, ему посвящают стихи и песни, его изображают на полотнах.

Представьте себе: когда-то пионы росли в садах только знатных особ - простолюдинам выращивать их запрещалось! Сейчас же всем на радость в честь этого цветка устраивают ежегодные фестивали и праздники.

В былые времена в Китае изображения пионов украшали императорские одежды, ковры, мебель. Наложницы императоров - для поддержания страсти - держали пионы в спальне.

Многие пары в Китае до сих пор стараются приурочить свадьбу к цветению пионов, потому что уверены; пион - свидетель счастья. Своей красотой и пышностью он как бы обещает, что супружеская жизнь будет радостной, а нужда обойдет стороной.

Многие традиции Востока уже давно прижились у нас. Так почему бы не поприветствовать еще одну и не принять пион в ряды «зеленых волшебников»?!

# ЦВЕТОК ИМПЕРАТОРОВ - К ВАШИМ УСЛУГАМ!

Благоухающие пионы каждое лето радуют пышными цветами и нежным ароматом. Хотя их яркое цветение продолжается недолго (в Китае их даже называют «цветами 20 дней»), этого периода достаточно, чтобы воспользоваться энергией пионов, которым древние китайцы приписывали магические свойства.

### Энергия Ян для женских чар

Пион несет в себе мощную, созидательную мужскую энергию Ян. В пионах красного, бордового и темно-розового цветов ее больше, поскольку эти цвета относятся к стихии Огня, которая в фэншуй связана с мужчиной. Ихто и используют для того, чтобы встретить вторую половинку, оживить супружеские отношения и всегда быть желанной и сексуальной.

✳ Вы незамужняя девушка в поисках любви? Поставьте красивую вазу с пионами в юго-западный сектор вашего дома или квартиры. Позаботьтесь, чтобы выбранное место было хорошо освещено: цветы - носители энергии Огня - не любят тень! Допускается по-

ставить пионы у входа в спальню. Ускорить желанную встречу могут не только живые цветы, но и сделанные своими руками - нарисуйте пионы на холсте или бумаге, выложите на подушке или на скатерти и расположите на юго-западе.

✳ Вы замужем, но чувствуете, что огонек между вами затухает? Пионам под силу подарить вам второй медовый месяц! Поставьте вазу с пионами в гостиной, а вечером переносите их в спальню (хотя бы один цветок). Но нужно быть осторожными: пион привносит в жизнь дополнительную энергию со стороны, при постоянном ее использовании можно нажить себе соперниц (или соперников). Начать смотреть налево может тот из супругов, кто «сильнее», то есть тот, кто доминирует, является лидером в семье. Используйте силу пионов только летом и только в сезон их цветения - и останетесь довольны результатом.

### Мистический процесс

А как же карьера, бизнес, социальный успех? Сможет ли магический цветок императоров помочь в этом? Конечно! И здесь нет «противопоказаний». Мощ-

ная энергия Ян, излучаемая красным пионом, будет поддерживать ваш творческий потенциал - сами собой начнут приходить в голову оригинальные идеи, появится решительность, желание во что бы то ни стало добиться цели.

Летом украсьте свое рабочее место большим букетом живых пионов. Хорошо, если в нем будут нераскрывшиеся бутоны, чтобы вы смогли наблюдать за тем, как распускаются цветы. Этот мистический процесс каждый день будет прибавлять вам энергию и сил.

Если вы захотите воспользоваться магией пионов в другое время года, например, зимой, повесьте картину с их изображением над рабочим столом. Она будет поддерживать энергию Огня, которой зимой так не хватает.

### Прочь уйди, бессонница!

Если у вас есть дача, обязательно посадите на участке пионы. И вот почему: цветы, высаженные в юго-западной его части, в период цветения станут своеобразным магнитом для денег и прочих материальных благ. Причем, отцветая, они не перестают «работать» на вас. Отцветшие кусты пионов защищают от злых и завистливых взглядов и несут в себе энергию спокойствия.

Настойка из корня пиона - хорошее лекарственное средство от бессонницы. Его применяют при любых нервных расстройствах. Китайские доктора лечат им импотенцию у мужчин и нарушения цикла у женщин. Отваром из высушенных лепестков пиона ополаскивают волосы, чтобы придать им здоровый блеск и добавить энергии сексуальной привлекательности.

### ОГОНЬ ПРОТИВ ВОДЫ

Пион несет в себе энергию стихии Огня и «не любит» свою противоположность - стихию Воды. Не ставьте пионы в синие и черные вазы: эти цвета относятся как раз-таки к Воды. Выбирайте для букетов хорошо освещенные места. Картины с изображением пионов не вешайте на северную стену дома или офиса: для «огненных» цветов она не подходит.

## Поздравления

**Зою КОСТОВУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем крепкого здоровья, а главное, чтобы жизнь продолжалась, весь недаром по-гречески «зои» означает «жизнь».

**О достижениях своих Ты заявляешь, кричишь стоя И свидениях цветных, Подруга ласковая Зоя. В тех снах ты видишь сад в цветах И домик вблизи водопада, И ангелы на небесах На тебя нежно смотрят, Зоя. Проснешься утром, все блестит, Своих любимых всех достойна, Пускай Господь тебя хранит, Благословляем тебя, Зоя.**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Иванка Костова,*

*Красимира Русина,*

*София Светлинова,*

*Майя Венкова,*

*Полна Иванова,*

*Ирина Епифанова,*

*Венера Кростева,*

*Елена Ярвая,*

*Валентина Неженцева,*

*Лия Арвеладзе,*

*Нанули Варазшвили,*

*Додо Лалиашвили, Лали Дгебуадзе,*

*Мадонна Карсанова, Джеджило Эристави,*

*Ия Перадзе, Любовь Истомина, Манана*

*Кавтарадзе, Лана Стоева, Раиса Смирнова,*

*Зоя Кучеренко, Лариса Степаненко,*

*Медея Чхаидзе, Русудан Абесадзе,*

*Лили Тодадзе, Анастасия и Маргарита*

*Зарейчук, София Болквадзе,*

*Алла Есаулова,*

*Майя Пирцхалаишвили, Этери Шенгелия,*

*Любовь Искренко, Анна и Юлия Кузнецовы,*

*Лела Турашвили, Анжела Геворкян, Раиса*

*Мкртчян, Нино Балавадзе, Диана Габараш-*

*вилы, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова,*

*Светлана Губкина, Кети Димитриади,*

*Елена Акритиди, Людмила Смоленская,*

*Надежда Ляпина,*

*Дареджан Капанадзе.*

**Циалу СААКОВУ-ЧУМБУРИДЗЕ**

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем, чтобы мир, окружающий близко, был весь в цветах и переливался солнечным светом.

**Речка с гор путь свой начинала, С поселка Верхнего Цавкиси, Той речки путь знает Циала, От гор до Старого Тбилиси. Ущелье речки от Шиндиси До Ботанического сада, На пути водопад искристый, Все это видела Циала. Хотим мы, чтобы эта речка Быстро текла, не высыхала. Живи счастливо и беспечно, Красавица наша Циала.**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Белчева,*

*Нина Губеладзе,*

*Мери Саакова-Энгенова,*

*Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-*

*Данелия, Валентина Чернышова, Людмила*

*Тевзадзе, Наталия Меладзе,*

*Ирина Бериташвили, Валентина*

*Ярославцева-Шемшур,*

*Лидия Ситникова-Комарова,*

*Елена Мачабели,*

*Инна Ячевская-Седыкина.*

**Наили ХАРАЗИШВИЛИ**

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем исполнения таинственных желаний, оставаться по-прежнему ласковой, нежной и доброй.

**Сколько мечтали, да и сколько мы смогли,**

**Настал всей правды, откровенья час,**

**Смотрит на мир Харазишвили Наили**

**И разуется светленькому глаз.**

**Смотри на мир и свет через лепестки роз,**

**Через сто квадратильонов звездных мил,**

**Через квазары, через мир и страну грез,**

**Вы детство вспоминайте, Наили.**

**Сегодня сладостей полно мы привезли,**

**И с Имеретии от души все шлют привет,**

**Живите долго и счастливо, Наили,**

**Да не погаснет в доме детства свет.**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Белчева,*

*Инна Дзуцова,*

*Цицо Нозадзе,*

*Ирина Гогишвили,*

*Лариса Домбровская,*

*Марина Ментешшвили,*

*Нанули Чалвардишвили, Наргиза Григорян,*

*Нино Чумбуридзе, Линда Арапова,*

*Анна Янтар, Нуну Котрикадзе,*

*Светлана Ковальская.*

**Татьяну ЭЛЕРДАШВИЛИ**

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем хорошего июньского настроения, быть решительной и всегда сохранять чувство юмора.

**Стихотворного романа пушкинского**

**героиня,**

**Любима для всех, желанна,**

**Привлекательна, свободна и всегда**

**неповторима,**

**Это все наша Татьяна.**

**Пусть жизнь будет справедливой, отчасти**

**прекрасна, крепка,**

**Эту фразу повторяя**

**Интересные события... Все друзья,**

**подруги, детки**

**Окружают пусть Татьяну.**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Алла Титвинидзе, Марина Абовян,*

*Люся Агабалян, Анаида Акопян,*

*Алла Балян, Лали Шатиришвили, Белла*

*Киладзе, Елена Микелашвили, Вера*

*Уварова, Аделаида Немсадзе, Тамара*

*Константиновская, Людмила Романиди,*

*Веста Квернадзе, Валентина Достигаева,*

*Алла Рувинская, Сильвия Казарян, Алла*

*Фридман, Светлана Цывлева, Марина*

*Добругова, Антонина Юданова,*

*Светлана Долгова,*

*Марина Киракосян-Мосесова.*

**Ирину ГОГИШВИЛИ**

**поздравляем с днем рождения.**

Пусть сбываются мечты. Да хранит вас Господь Всевышний.

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Белчева, Ламара Дигмелашвили,*

*Светлана Арутюнова, Иза Мелуа, Тина*

*Габашвили, Анна Адамия, Наили Харазиш-*

*вилы, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили,*

*Галина Каревская,*

*Любовь Щербаева-Нугешидзе.*

**Александра Михайловича**

**ЦИХЕЛАШВИЛИ, заслуженного**

**художника Грузии, поздравляем**

**с днем рождения.**

Желаем долгих лет жизни, творческих успехов и хорошего настроения.

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Тамара Габрошвили, Иамзе Арвеладзе,*

*Союз писателей Грузии.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №23

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Бал. Шик. Ромб. Вага. Анилин. ИТАР. Аул. Хобби. Луч. Стадо. Пакт. «Янки». Угар. Гну. Карло. Гарпагон. Иже. Нырок. Кучер. Оскал. Пират. Баян. Узы. Пола. Залог. Лет. Океан. Ось. Африка.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Бор. Пикник. Пузо. Оптика. Хлам. Кирпич. Роль. Бархат. Жена. Гомер. Туго. Буян. Глеб. Нуг. Биль. Иск. Цна. Тигр. Яхта. Ура. Понтон. Вал. Дума. «Пор». Яшма. Лог. Гор. Кроки. Гуру. Оха. Лек. Ква. Черенок. Лиана.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

**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.**



# ШИ-ТЦУ

## ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЙ МИНИ-ЛЕВ

**По легенде, Будду везде сопровождала маленькая собачка, которая в опасный момент превращалась в льва, готового защитить хозяина. Это была ши-тцу - одна из самых древних пород, тайна происхождения которых не разгадана до сих пор.**

Согласно записям, в 1653 году тибетский далай-лама подарил несколько собачек ши-тцу китайскому императору. Владыке так понравились эти маленькие, но смелые песики, что порода была объявлена только императорской. Если кто-то украд и попытался вывезти из страны ши-тцу, то карался смертной казнью. Однако несмотря на это, в начале XX века норвежскому послу в Китае удалось заполучить и вывезти из страны нескольких собачек. Так Европа познакомилась с удивительной породой.

### Любовь с первого взгляда

«Смешная лохматая мордочка, похожая на цветок хризантемы, большие умные глаза, черный кнопочка-нос - впервые я увидела фото щенка ши-тцу в Интернете и поняла, что это любовь с первого взгляда. Два года ушло на то, чтобы уговорить мужа на нового члена семьи: у нас уже был кот, потом родилась дочь. И все-таки вскоре в нашем доме появилось маленькое чудо - щенок ши-тцу Наполеон, для домашних просто Полли.

С первого дня Полли подружился с котом и забрался спать на его лежанку. Удивительно, но кот не возражал, даже взял на себя роль няньки и вылизывал щенка по пять раз на дню. А пачкался Полли постоянно, после каждого приема пищи нужно вытирать его лохма-

тую мордочку, которая от корма становилась желтой.

### Уход за шерстью

Уход за шерстью - это, пожалуй, единственная сложность в содержании ши-тцу. Я насмотрелась в журналах картинок с выставок и думала, что у моей собаки будет такая же роскошная длинная шелковая шерсть. Накупила дорогих профессиональных шампуней и отвезла Полли в собачий салон красоты. Но реальная жизнь оказалась другой. Шерсть отрастала быстро и была красивой, но ее приходилось расчесывать и мыть несколько раз в день. В итоге мы решили, что все равно не планируем участвовать в выставках - Полли мы купили для души, - и стали стричь шерсть. Конечно, наш ши-тцу выглядел не так, как на картинках, и на прогулках его принимали за болонку. Но он все равно выглядел прекрасно, и любил мы его не за внешность, а за добрый нрав.

### Особенности характера

Ши-тцу легко находят общий язык со всеми животными и домочадцами. Я никогда не видела, чтобы Полли на кого-то лаял или огрызался. Они не выбирают себе одного хозяина, которого беспрекословно слушаются, как делают большинство пород. Полли предан-

но любит каждого из нашей семьи, но его любимицей остается, конечно, наша дочь Маша. Друзья придумывают нескончаемое количество игр, ведь ши-тцу, словно заводная игрушка, бегать и веселиться просто обожают. Мне очень нравится особенность этой породы, которую отмечают все без исключения владельцы, - это интеллект в сочетании с ненавязчивостью. Ши-тцу ориентированы на человека, даже без особой дрессировки понимают все слова, умеют поддержать. В минуты грусти я всегда вижу мордочку Полли, вопросительно заглядывающую в мои глаза: «Хозяйка, что случилось?» А если в какой-то момент не до него, он это чувствует и никогда не путается под ногами: тихонечко лежит на коврик и ждет, когда о нем вспомнят.

### Добрый компаньон

Несмотря на игрушечный вид, ши-тцу - не декоративная порода, а собака-компаньон. Полли сопровождает нас всегда и везде, причем не на ручках (весит взрослый ши-тцу немало), а своим ходом: по магазинам, прогулкам, походе в лес за грибами. в машине ездит без проблем, не истерит, даже когда приходится долго стоять в пробках. Многие собраты Полли Ше, обходятся без длительных прогулок и приучены ходить в туалет на пеленку, так что для содержания в квартире, даже самой маленькой, это идеальная порода».

*Елена Петрова.*





### Звезды

Одежда, усыпанная звездами, выглядит оригинально и изысканно, она обязательно внесет романтическую нотку в ваш образ. Платья, блузки с темным фоном и яркими звездами смело надевайте на вечернее мероприятие или свидание. Одежда с цветными звездочками подойдет скорее для повседневной жизни. Но сочетать такой принт желательно с нейтральными вещами. Исключением могут стать сумочка или сережки, на которых будут присутствовать звездочки.



### Радуга

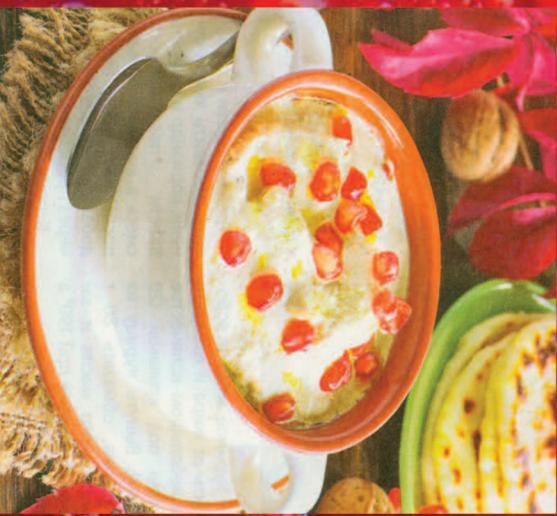
Полоска не теряет свою актуальность. В этом сезоне новый вид полоски - яркая радуга - на пике моды. Полоски могут проходить в разных направлениях и создавать рельефный рисунок. Особенно эффектно это смотрится на платьях, если они повторяют формы фигуры. Полосатый принт вдоль силуэта сделает его более стройным, а поперечная полоса увеличит объемы.

### Эффектное сочетание

Можно комбинировать разные принты. Причем дизайнеры предлагают сочетать совершенно не похожие друг на друга рисунки. Это может быть поп-арт, совмещенный с тигровым принтом, цветочный принт и горошек. Смотрится необычно, но очень эффектно! Важно в таком случае придерживаться общей цветовой палитры и использовать одинаковый принт, но разной величины.

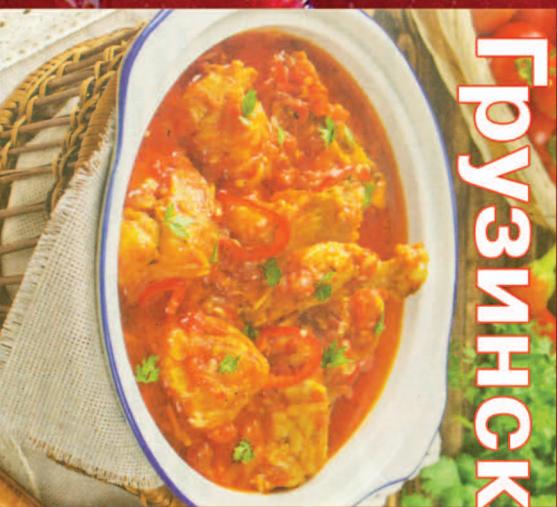


# Грузинская кухня



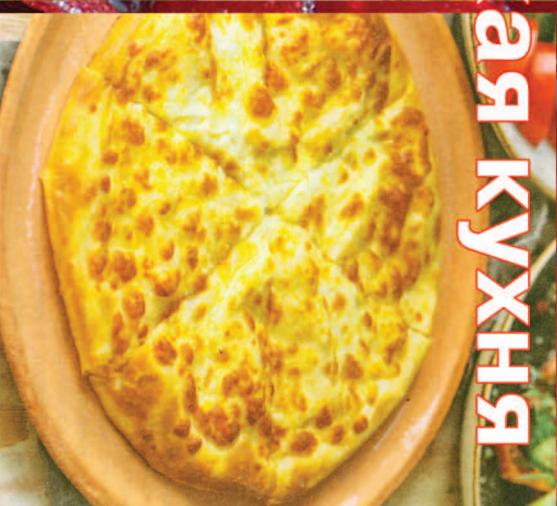
## САЦИВИ

**Мясо куриное - 1 кг, лук белый - 2 головки, мука - 1 ст. л., уксус винный белый - 50 мл, масло сливочное - 100 г, соль и перец по вкусу, кинза, петрушка - 1 пучок, хмели-сунели и кориандр – по 1 ч. л., шафран - 1/2 ч. л., чеснок - 4 зубчика, орехи грецкие (ядра) - 1 стакан.**  
Куриное мясо освободить от жира и отварить в небольшом количестве воды под крышкой (20 мин.). Вынуть курицу из бульона, обмазать 80 г сливочного масла и запечь в духовке при 190 градусах в течение 20 мин. Лук нашинковать и обжарить на сливочном масле до золотистости, добавить муку и бульон, в котором варились курица. Грецкие орехи измельчить, добавить хмели-сунели, кориандр и шафран. Ввести получившуюся смесь в кипящий бульон, после чего влить уксус, добавить пропущенный через пресс чеснок. Курицу нарезать на мелкие кусочки и опустить в готовящийся соус на 5-7 мин. Снять с огня. Перед подачей блюдо украсить зернышками граната.



## ЧАХОХБИЛИ

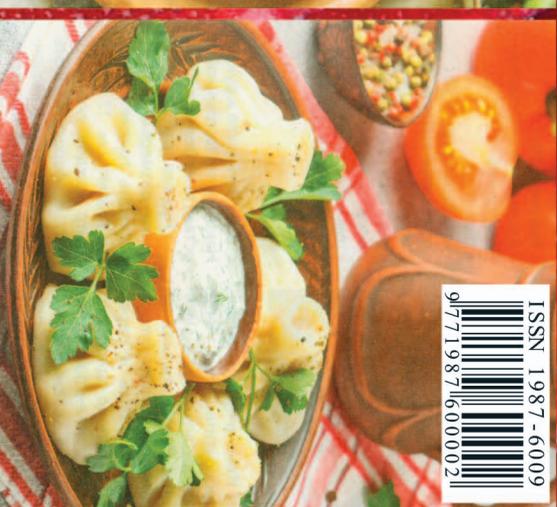
**Курица - 1,2 кг, томаты крупные - 3 шт., лук репчатый - 2-3 шт., базилик, кинза - 1 пучок, чеснок - 4 зубчика, хмели-сунели - 1 ч. л., соль - по вкусу, масло растительное для жарки, масло сливочное - 1-2 ч. л.**  
Разрезать птицу на порционные куски. Обжарить в растительном масле на среднем огне до румяной корочки (около 20 мин.). Уменьшить огонь и накрыть крышкой. Лук нарезать тонкими полукольцами и пассеровать с небольшим количеством сливочного масла. Добавить к тушащейся курице. Помидоры залить кипятком на 2 мин., немного остудить в холодной воде. Удалить кожицу. Нарезать помидоры небольшими кубиками и положить к курице. Тушить курицу с овощами 20 мин. Добавить мелко нарубленный чеснок, затем измельченную зелень. Тушить 10-15 мин. В конце приготовления добавить хмели-сунели и посолить по вкусу. Перемешать и готовить еще 5-7 мин.



## ХЧАПУРИ

### ПО-ИМЕРЕТИНСКИ

**Мука - 210 г + 1 ст. л., дрожжи свежие - 10 г, масло растительное - 10 мл, сахар - 1/2 ч. л., соль - 1/2 ч. л., сыр сулгуни - 300 г, яйцо - 1 шт., масло сливочное - 10 г.**  
Дрожжи и сахар развести в 125 мл теплой воды, оставить на 15 мин. Муку просеять, добавить подождавшие дрожжи, соль и растительное масло. Замесить мягкое нелипкое тесто. Накрыть пленкой и оставить в тепле на 40 мин. Тесто раскатать в тонкую лепешку. Сыр натереть на крупной терке, смешать с яйцом и 1 ст. л. муки. Перемешать до однородности и распределить по лепешке, немного не доходя до края. Собрать края теста и скрепить в виде мешочка. Перевернуть швом вниз, снова раскатать. В центре сделать отверстие, чтобы во время выпечки выходил пар. Выпекать в духовке 18-20 мин. при 200-220 градусах. Горячие хчапури смазать сливочным маслом.



## ХИНКАЛИ

**Говядина - 100 г, баранина - 200 г, бульон мясной - 1/2 стакана, лук репчатый - 4 шт., яйцо - 1 шт., мука высшего сорта - 500 г, перец черный молотый - по вкусу, перец красный молотый - по вкусу, соль - по вкусу, зелень - 1 пучок.**  
Измельчить зелень, прокрутить мясо через мясорубку, лук нарубить. Все тщательно перемешать. Влить бульон, добавить соль и перец. Вымешать до однородности - должен получиться плотный, влажный фарш. В большую миску просеять муку, посолить, ввести взбитое яйцо и, добавляя понемногу теплую воду, замесить мягкое тесто, не липнущее к рукам. Накрыть тесто пленкой и оставить на полчаса. Отрывая от теста кусочки размером с яйцо, раскатать тонкие лепешки диаметром 12 см. В центр каждой положить 1 ст. л. фарша. Собрать края теста в виде мешочка, скрепить и завернуть «хвостиком». Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10-15 мин.

