

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАРОК

№15

апрель 2019

цена:

1,5 лари

**Убираем**

**“галифе”**

стр. 35

**Учимся думать**

**о хорошем**

стр. 18

**Где взять** стр. 12-13

**силы весной?**

**7 принципов**

**счастливой женщины**

стр. 32

**История любви**

**Кончаловского и Высоцкой**

стр. 20-21

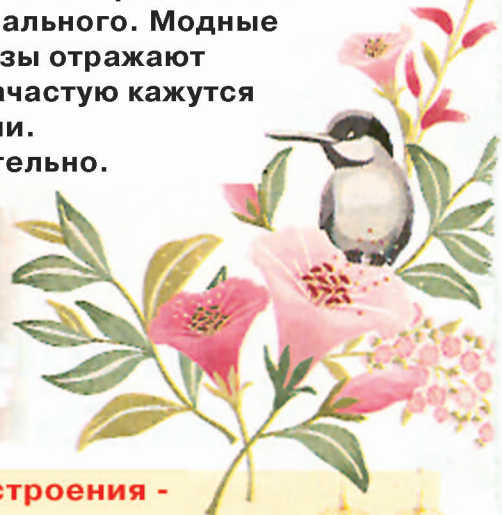
**Кэри Маллиган**

**“Я очень скромная”**

стр. 16-17

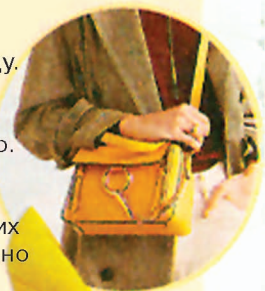
# Весеннее обновление

После зимы хочется яркого цвета и чего-то оригинального. Модные весенние образы отражают настроение, зачастую кажутся неординарными. И это неудивительно.



## Цвет настроения - желтый

Это один из самых популярных цветов в модной палитре весна-лето 2019. Смелый и радостный цвет подарит улыбку и хорошее настроение не только вам, но и прохожим даже в «серую» погоду. Желтого цвета может быть верхняя одежда, юбка, блузка, а также обувь или головной убор. Выбирая вещи этого оттенка, отдавайте предпочтение лаконичному дизайну без лишних деталей. Данный цвет гармонично сочетается с белым, голубым, нежно-розовым, изумрудным цветом. Обратите внимание на оттенки желтого: лимонный, горчичный, кукурузный.



## Романтичная пастель

Одежда и аксессуары в пастельных тонах придадут образу романтичность и воздушность. Среди пастельных оттенков наиболее удачными для весеннего гардероба являются нежно-голубые, нежно-розовые, персиковые, мятные и бежевые оттенки. Они прекрасно сочетаются между собой, а также с более насыщенными тонами, можно комбинировать их с нейтральными цветами: белым, черным, темно-синим или коричневым.

При создании лука в пастельных тонах не бойтесь, что одежда будет вас бледнить. Добавьте несколько контрастных аксессуаров, и образ получится гармоничным. Чтобы подчеркнуть женственность, обратите внимание на декоративные элементы (воланы, кружева, вышивка).





**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,

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

Советы от Нелли Бичикашвили

## ГДЕ ХРАНИТЬ ДЕНЬГИ?

**Чтобы в доме водились деньги, важно хранить их в правильном месте. А чтобы приумножить накопления - поддерживать денежную энергетику в доме. Каким образом это можно сделать?**

Пришла ко мне однажды посетительница с жалобой на нехватку денег. В красках рассказала о проблемах с работой, о долгах. В конце концов я ее спросила: «Скажите, а где вы храните деньги?» Она удивилась и ответила: «В сливном бачке». Тут уж пришел мой черед поражаться. Оказалось, она действительно считала это место самым надежным, до которого точно не доберутся грабители. Причем, у нее ни разу ничего не крали, а значит, ее страхи были беспочвенны. Бедные денежки моей посетительницы лежали в самом неподходящем месте! Неудивительно, что они не желали плодиться и размножаться.

Сейчас далеко не все хранят деньги дома. Считается, что лучшее место для этого - банк. Тем не менее, я всегда советую держать хотя бы небольшую сумму дома, чтобы в квартире циркулировала денежная энергия.

Для хранения денег подходят не все места в квартире. В спальне, например, для финансов будет слишком тихо. В этой комнате всегда затишье, а деньгам нужно живое пространство. Гостиная - слишком шумное место, тем более, если у вас часто бывают гости. В прихожей и коридорах деньги хранить не стоит, потому что это проходные помещения. Зато лучшее место - кухня. Там всегда главенствует хозяйка, которая может позаботиться о накоплениях и их верном распределении. Найдите для денег укромное местечко. Причем, чем выше оно будет располагаться, тем лучше.

Некоторые пытаются найти место для хранения финансов другим путем, используют фэн-шуй. По этому учению, денежная зона располагается на юго-востоке. Определите, где находится юго-восток в вашей квартире, и положите туда финансовые накопления. Через месяц посмотрите, что с ними будет. Еще один не менее интересный вариант - хранить деньги в местах силы. Это те места, которые что-либо значат для хозяев дома. Например, рабочий стол, за которым приходит вдохновение. Или дамское трюмо, где можно расслабиться и полюбоваться собой. Одним словом, если в квартире есть островок, в котором вы чувствуете себя по-особенному, попробуйте спрятать деньги там. Вполне вероятно, что это удвоит ваши богатства.

Сама я придерживаюсь мнения, что деньги в квартире должны быть! Правильно говорят: деньги притягивают деньги. Например, можно в нескольких местах дома поставить небольшие пиалки с монетками. Периодически туда необходимо подбрасывать денежки, чтобы энергия продолжала циркулировать. Можете также поставить копилку, но не забывайте время от времени брать из нее какую-то сумму, а потом пополнять.

Отмечу, что для денег категорически не подходят темные, затхлые места, куда вы редко заглядываете. Деньги любят свет, красивые упаковки, обертки. К примеру, сумму можно положить в красный конверт или оставить в блестящем кожаном кошельке. Никаких темных пакетов, перевязанных резинками!



## 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!

## МАЙКЛ Б. ДЖОРДАН СТАНЕТ БИБЛЕЙСКИМ МАФУСАИЛОМ



Майкл Б. Джордан получил главную роль в картине студии Warner Bros. «Мафусаил», уверяет Variety.

Актёру предстоит перевоплотиться в Мафусаила, которому, согласно Книге Бытия, удалось прожить почти тысячу лет. По сюжету, за три первых столетия, он приобрёл большие познания в науке и научился выживать наперекор смерти,

что и приведёт его к испытаниям. Автором сценария будущей ленты, находившегося в голливудском «Чёрном списке» с 2012 года, числится Зак Дин («Чёрный дрозд»). Последнюю версию написал Тони Гилрой («Идентификация Борна»). Джордан выступит продюсером вместе с Дэвидом Хеймэном и Джеффри Клиффордом («Мне бы в небо»).

# В БЛАГОВЕЩЕНЬЕ ДЕВКА КОСЫ НЕ ПЛЕТЕТ

«Жилось мне трудно и с огромными проблемами, и только после сеансов Ольги Александровны мне стало легче и морально, и материально, и если бы раньше я знала, то чему меня научила госпожа Ольга, то жила бы я безбедно и беспечно. Ведь народная мудрость – это залог успеха! Расскажите все о приметах на Благовещение – это надо знать всем! Спасибо вам моя дорогая спасительница за все. Циала М.»

«Если кто и может творит чудеса – то это парапсихолог Дмитрий Бибилашвили. Мои враги с помощью колдовства чуть не уничтожили мою семью. Я обратилась к нему за помощью тогда, когда мои враги уже щелкали клыками у моего горла. И если бы не своевременная помощь этого уникального человека, то в живых бы не было ни меня, ни моих детей. Волшебные ритуалы господина Дмитрия и его талисманы сейчас защищают мою семью, а враги мои исчезли и больше меня не беспокоят. Тинатин С.»

«Мои дорогие, Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Вы меня вытащили из пучины проблем, и если бы не вы – лежать бы мне на кладбище в гробу. После ваших чудесных ритуалов, я и новую квартиру обрела и семью завела, и это в мои-то годы – целых 63. И талисманы ваши мне защита и подмога. Но вот у меня к вам вопрос. Все стараюсь делать по вашим советам, чтоб не ошибиться, а то все разное говорят и советуют. И никому кроме вас не верю и интернету тоже. Что надо и чего нельзя делать на Благовещение. Еще раз огромное спасибо. Людмила Саракозова г. Телави».



**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.** В Благовещение не следует заниматься тяжелым трудом или выполнять домашнюю работу. Нежелательно уезжать из дому (лучше отсрочить поездку). Нельзя работать на земле или подрезать деревья. Считается, что именно в этот день Господь благословляет все растущее, и растения идут в рост и начинают зеленеть. В Благовещение не следует одалживать что-либо или давать в долг. В старину даже соседям в этот день не одалживали огня или соли – считалось, что это принесет неудачу в делах и смятение в семье.

Много запретов связано именно с женскими обычаями. В этот праздник, по народным обычаям, «птица гнезда не вьет, девка косу не плетет». Это не говорит о том, что праздник нужно встречать непричесанной – просто не следует стричь и красить волосы или

тратить время на сооружение сложной прически. Нельзя шить, вязать, готовить до вечера, так что, лучше приготовить еду накануне. Нельзя надевать новое: испачкается или порвется.

В этот день обязательно нужно посетить праздничное церковное богослужение – особенно важно сделать это девушкам и женщинам. По народным обычаям, в этот радостный день ликует все живое. На Благовещение пост не так строг: верующим разрешено послабление – можно есть рыбные блюда, употреблять в пищу оливковое масло и выпить немного вина. В этот день Бог благословляет все живое на Земле, и даже целебная сила лекарственных растений удваивается. Поэтому собирать травы стоит именно на Благовещение – они обязательно помогут в борьбе с недугами. В Благовещение женщины исполняют такой ритуал на счастье в доме: нужно в течение дня 40 раз назвать мужа «милым» — и весь следующий год в доме будет мир и счастье.

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

**Моб. 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88.  
(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.

## ПОВЕРЬЯ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

«Дорогие читатели, я пациентка госпожи Руты. Эта чудесная женщина помогла мне справиться с дилеммой выходить мне замуж или нет. Если и были сомнения, то чудесный ритуал госпожи Руты мне помог найти свое счастье. Я счастлива и желаю вам всем найти свое. И если есть сомнения, то госпожа Рута вам поможет! Сусанна Т.»

«Уважаемая госпожа рута, вы помогли моему сыну обрести свою судьбу. Я вам очень признательна за это. Но вот у меня к вам вопрос по поводу дней рождения, расскажите, что можно, а что нельзя делать в этот счастливый день Татьяна П. г. Тбилиси»

**СОВЕТЫ ОТ РУТЫ.** Считается, что именно в эти годы в человеке закладывается дальнейшая программа жизни, которую легко можно сбить тостами, поздравлениями и подарками.

Ни в коем случае имениннику нельзя дарить четное количество цветов, так как это дурной знак. А вот нечетное количество символизирует процветание, удачу и успех. Желтые цветы – символ обмана и неискренности.

Не следует дарить мыло, шампунь, стиральные порошки – они притянут слезы и неудачу. Режущие и колющие предметы принесут семейные раздоры. Любые платки вызовут предательство, измену и подлые намерения. Не стоит принимать подарок из рук человека, в искренности которого вы сомневаетесь. Если же отказаться не вежливо,

то принимая подарок, шепотом скажите: «Подарок мой, заклад твой, да будет так».

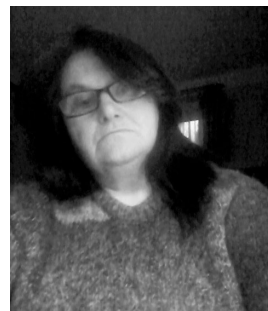
Говорят, что посуда бьется к счастью, но это не имеет отношения ко дню рождения. Если же случилось что – то разбить, то, собирая осколки, приговаривайте: «Посуда разбилась, а не моя жизнь. Именно».

**Член Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии**

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА**

Корректировка судьбы  
Исцеление негативных программ прошлого  
Программирование успешного будущего.  
Исцеление взаимоотношений с родителями  
Определение готовности к семейной жизни (к вступлению в брак).

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ –  
госпожа РУТА ведет прием только  
по предварительной записи.  
Моб. 5.14-13-12-21  
(звонить с 10.00 по 19.00).**



Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Подозреваем перелом ребра

**Муж неудачно упал. У него немного болит бок. Подозреваем перелом ребра, но он отказывается идти к врачу. Говорит, что просто какое-то время не будет напрягать спину. Действительно ли с переломом ребра можно спокойно ходить и жить как раньше? И насколько это опасно?**

Светлана.

Человек с переломом ребра может спокойно ходить, причем даже без особой боли, если он принимает анальгетики. Перелом одного ребра совершенно не отличается по проявлениям от ушиба грудной клетки. Это создает немалые трудности в диагностике (рентген не всегда дает достаточную информацию при этих травмах). Поэтому, вполне возможны ошибочные диагнозы: вместо ушиба грудной клетки часто выявляют перелом ребра, или наоборот. Но, к счастью, такая диагностическая ошибка не приводит к серьезным последствиям, поскольку лечение при обоих диагнозах одинаковое. Что касается второго вопроса, то перелом, безусловно, опаснее ушиба. При резком повороте или наклоне возможно смещение ребра и даже повреждение легкого. Поэтому, в течение месяца никаких нагрузок!

## Удалить или сшить разорванный мениск?

**У сына разрыв мениска. Врач настаивает на операции: удалить или сшить разорванный мениск. Соглашаться на операцию или есть шанс, что все само срастется?**

О. Дубинина.

Если оставить все, как есть, то фрагменты мениска будут мешать движению, и в дальнейшем это может привести к разрушению суставного хряща и развитию артроза. Удалять или сшивать разорванный мениск, решает врач. Если

мениск можно сохранить, пусть частично, это надо сделать. Полностью его удалять есть смысл только тогда, когда имеются разрывы на нескольких участках или если они распространились по всему мениску. Предпочтительнее сшивать биорассасывающимися нитями. После такой операции около месяца придется держать ногу в полном покое, но зато после лечения движения в суставе будут полностью восстановлены.

## Травмы не было, а колено болит

**У мужа уже 3 месяца болит левое колено. Травмы не было. Он обследовался, делал УЗИ и рентген, но ничего страшного не нашли. Но колено продолжает болеть и хрустеть при нагрузке. Что это может быть и как лечиться?**

Зоя М.

Подобное состояние бывает при тендинозе связки надколенника (коленной чашечки). В этом случае связка, удерживающая надколенник, как бы обрастает солями. Болеют чаще молодые, физически активные мужчины. Предвестником тендиноза может быть воспалительный процесс в области коленного сустава, перенесенный на ногах. Внешне при этом заболевании больное колено ничем не отличается от здорового. И только при ощупывании иногда ощущается похрустывание в области надколенника.

Лечение заключается в приеме нестероидных противовоспалительных («Найз», «Ксефокам») и обезболивающих («Кеторол») препаратов, витаминных, ношении эластичного бинта или специального устройства (ортеза). Дополнительно надо делать физиопроцедуры (лазер, парафин), массаж и лечебную гимнастику. При сильной боли в коленном суставе врач может наложить гипсовый лонгет на 10-12 дней.

**И. Горлов, хирург, врач высшей категории.**



**Односложно отвечайте только на прямые вопросы.**

## Один час в день полезно помолчать

При этом, окружающие вас люди не должны решить, что у вас ноет зуб или испортилось настроение. Ведите себя как обычно, улыбайтесь, просто не поддерживайте беседу и не комментируйте разговор других. Упражнение помогает понять, как много лишних слов вы говорите ежедневно. И как результат: ваша речь станет более взвешенной, а ум острее.

## В ГОРЛЕ ЗАСТРЯЛА РЫБНАЯ КОСТОЧКА...

**Говорят, надо протолкнуть ее хлебной корочкой. А если горло все равно болит?**

Людмила.

Протолкнули вы хлебом косточку или нет, может определить только лор-врач. А горло, вероятно, болит потому, что в нем осталась царапина. Если нет возможности показаться врачу, попросите кого-то из близких осмотреть ваше горло. И если в нем осталась кость, попробуйте удалить ее пинцетом. Более безопасно прополоскать горло отваром ромашки или календулы - мышцы глотки начнут сокращаться, и кость может благополучно выйти сама. Однако лучше все-таки обратиться к лору, потому что боль, вызываемая инородным телом, может усилиться из-за раздражения слизистой оболочкой. Кроме того, застрявшая в горле кость нередко становится причиной развития гнойного процесса, провоцирует отек и даже затрудняет дыхание.



Он редко дает интервью, хотя у него в друзьях немало журналистов, готовых в любой момент атаковать его вопросами. А почему бы и нет? Человек он интересный, эрудированный, автор сотен научных трудов по медицине, десяти монографий и одного учебника, возглавляет деятельность целого ряда общественных советов и комиссий по здравоохранению по изучению мозга, инсульта, рассеянного склероза и др. причем, не только в Грузии, но и за ее пределами. Трудно сосчитать награды, которых он был удостоен за вклад в развитие грузинской школы неврологии. Но о премии Национальной Академии наук им. Зазы Панаскертели, Госпремии Грузии, Золотом ордена Святого Георгия (вручал сам Католикос-Патриарх всея Грузии Илия II), Международном Ордене Заслуг (Великобритания) следует сказать особо. Под его руководством около сорока человек защитили кандидатские и докторские диссертации. Пользуется высоким авторитетом в международных медицинских кругах ведущих стран мира.

Но пора уже назвать этого известного ученого – доктор медицинских наук, академик, директор Национального института неврологии имени Петрэ Сараджишвили, Почетный гражданин Тбилиси **Роман Романович ШАКАРИШВИЛИ**. Вот уже 30

## БОГОМ ИЗБРАННЫЙ НЕВРОЛОГ

лет как он возглавляет институт. Совсем еще молодым кандидатом наук его приглашают участвовать в совместных исследованиях в научных центрах неврологии и нейрохирургии разных городов, а позже в ранге профессора работал в Департаменте неврологии Эморского университета (США) и американских национальных институтах здоровья.

Мы решили встретиться с ним и немного побеседовать.

**- Батоно Роман, в первую очередь, хочу поздравить вас со славным юбилеем – 75-летием со дня рождения.**

- Большое спасибо. От радно, что он совпал со значительными событиями – 125-летием со дня рождения Петрэ Сараджишвили и 60-летием основания Национального института неврологии его имени.

**- Кто оказал влияние на становление вашей личности?**

- Конечно, мои родители и дед Силован, которые привили все то хорошее, что есть во мне. Окончив школу с золотой медалью, я поступил в ГПИ, хотя мой отец Роман, в то время известный нейрохирург, и

дед Силован, замечательный хирург, упорно склоняли меня к тому, чтобы я пошел по их стопам и поступил в медицинский. Но я был неумолим. В дальнейшем эту позицию изменил случай.

Как-то мои друзья-физики из ТГУ взяли меня с собой на публичную лекцию выдающегося датского ученого Нильса Бора, приехавшего в Тбилиси со своим сыном Оге, в будущем лауреатом Нобелевской премии за работы в области теории ядра. Пристроившись на ступеньках в переполненной аудитории университета, я заморожено вслушивался в каждое слово создателя квантовой теории атома. Нильс Бор рассуждал о происхождении феномена познания и его природе, о том, что знание – это внутренняя потребность, детерминированная природой мозга, присущая человеку.

И после лекции я четко осознал, что хочу стать врачом-неврологом и никем другим. Вернувшись домой, сообщил о своем решении перевестись в медицинский институт. Отец был на седьмом небе от радости. Уже на последнем курсе я стал посещать Национальный институт

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

неврологии, где друзья отца помогли мне набираться опыта. В то время этот институт считался одним из лидеров на международной арене. В медицинских кругах многих стран мира с большим интересом знакомились с инновационными трудами его сотрудников. Институт в Восточной Европе считался Меккой эпилептологии.

**- Батоно Роман, а что случилось с тем огромным научным материалом и базой, оставшейся в наследстве от Петрэ Сараджишвили?**

- К великому сожалению, разрушительный ураган, бушевавший в 90-х годах прошлого века в различных сферах, в том числе, в здравоохранении, не обошел стороной и наш институт. Утеряны или пришли в упадок ряд направлений, в которых мы обладали приоритетом. Здание института и все его имущество было распродано, большая часть обездоленных профессионалов высшего уровня оказались вынуждены пристраиваться в различные лечебные учреждения. Но в настоящее время мы, к счастью, вновь находимся в действующем режиме как исследовательский и клинический субъект. С гордостью могу сказать, что, несмотря на трудности, мы продолжаем принимать участие в программах международных исследований и международных конференциях.

**- И последний вопрос. Какой подарок больше всего вам дорог?**

- Прежде всего, «Золотой молоточек» - рабочее оружие невролога, подаренный мне великим ученым, моим наставником Петрэ Сараджишвили, и Орден Святого Георгия, который вручил мне сам Католикос-Патриарх всея Грузии Илия Второй за вклад в развитие грузинской школы неврологии.

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Чудо-микстура от кашля из полыни

**Волшебный рецепт, и результат всего за пару дней! Чтобы утром лекарство было готово, делайте его с вечера. Залейте 2 полные столовые ложки травы полыни горькой 1 стаканом водки в пол-литровой банке. Поставьте на водяную баню на 20 минут. Затем огонь выключите и оставьте лекарство остывать вместе с водяной баней до утра. Утром процедите, траву отожмите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по такой схеме: в 6-7 часов утра - 2 ст. ложки, в 12-13 часов - 1 ст. ложку, в 18-19 часов - 1 ст. ложку, в 23-24 часа - 2 ст. ложки. В каждый прием лекарство заедайте фруктами. Достаточно 1-2 дней, чтобы избавиться от бронхита навсегда. А сильный кашель исчезает за один день.**



**Диета при варикозе нужна и для профилактики, и для лечения. Полезная пища укрепит стенки сосудов, улучшит кровообращение в ногах и обмен веществ.**

## Правила питания при варикозе

### Чтобы сосуды были в порядке

✓ Употребляйте больше продуктов, содержащих витамин Е: проросшие зерна ржи и пшеницы, сою, горох, фасоль, салат, зеленый лук, печень, яичный желток, а также кукурузное, оливковое и соевое масла. Благодаря витамину Е, вены становятся упругими и эластичными.

✓ Чтобы стенки вен были прочными, в организме должно быть достаточно витамина С. Его много в плодах шиповника, сладком перце, облепихе, черной смородине, белокачанной капусте, помидорах, клубнике, крыжовнике, петрушке, укропе и цитрусовых.

✓ Фруктовые десерты, варенья и напитки из ягод содержат витамин Р - рутин. Он укрепляет не только стенки сосудов, но и их клапаны. Особенно полезны шиповник, апельсины, лимоны, грейпфруты, рябина, черная смородина.

✓ Для профилактики варикоза желательнее в сезон съедать в день не

менее 20 ягод кислой вишни или темной черешни. Биофлавоноиды, которые окрашивают плоды в сочный темно-бордовый цвет, растворяют тромбы лучше, чем аспирин.

✓ Чтобы стенки вен не «расползались» и не превращались в узлы под давлением крови, организму необходим эластин. Для его выработки в организме должно быть достаточно меди. Она содержится в морепродуктах - мидиях, креветках, крабах, осьминогах, кальмарах, а также бараньих почках и говяжьей печени.

✓ Овощи, фрукты, отруби - все, что содержит много растительной клетчатки, будет полезно, так как очищает организм, нормализует стул и избавляет от запоров, которые плохо сказываются на варикозных венах.

✓ В день надо выпивать не менее 1,5 л жидкости. Если воды в организме будет недостаточно, то кровь начнет густеть и хуже циркулировать, что неминуемо приведет к застою явлениям.



### От чего лучше отказаться

✓ Желательно не есть маринады, студни, мясные наваристые бульоны, консервы и копчености, которые способствуют разрушению клапанов и стенок сосудов.

✓ Как можно меньше употребляйте пирожные, булочки и другие мучные изделия, чтобы не набрать лишний вес.

✓ Любителям кофе лучше ограничиваться 1-2 чашечками в день, и будет лучше, если смешивать кофе с молоком.

✓ Употребление алкогольных напитков, особенно пива, желательно максимально ограничить. Они задерживают жидкость в организме, и, как следствие, увеличивается нагрузка на вены.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

## ЧТО ВСЕГДА И ДОЛЖНО БЫТЬ НА СТОЛЕ...

### У курильщиков

Хотите курить меньше или вовсе избавиться от этой вредной привычки? Европейские диетологи рекомендуют включать в рацион три важных продукта: бананы, миндаль и твердый сыр. Они успокаивают нервную систему и снижают уровень тревожности. Это позволяет уменьшить никотиновую зависимость и легче расстаться с сигаретой.

### У детей

Диетологи назвали самую вредную пищу для растущего детского организма. Это картошка фри, чипсы, чебуреки и жареные пирожки, грибы,

сосиски, колбасы и копчености. Не рекомендуются детям и любые газированные напитки, а также вся пища с маргарином и пальмовым маслом. Нужно ограничивать, но ни в коем случае не запрещать сладкое.

### У всех

Масло ешьте разное. Самым популярным в нашей стране является подсолнечное масло. Однако

### О пользе арахиса

✿ В арахисе огромное количество антиоксидантов, причем, после обжаривания орехов их становится значительно больше.

✿ Никотиновая кислота способствует восстановлению поврежденных клеток, защищая организм от возрастных недугов.

ученые предостерегают: его доля среди других жиров не должна превышать 50%. Дело в том, что в подсолнечном масле содержатся омега-6 кислоты. Переизбыток в пользу подсолнечного масла может нарушить необходимый баланс жирных кислот в организме и увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому нужно употреблять не только подсолнечное, но и сливочное, и оливковое масла. Еще лучше - льняное, орехи и рыбий жир. А вот от маргаринов откажитесь раз и навсегда.

## Капуста успокоит нервы



Люди, которые регулярно едят квашеную капусту, не страдают нервозностью. Они гораздо спокойнее, чем те, кто не любит и не употребляет этот овощ. Медики объясняют это тем, что в капусте содержатся ферменты, полезные для кишечника. Восстанавливая нормальную микрофлору, квашеная капуста способствует снижению уровня токсинов. Это уменьшает тревожность и улучшает психическое здоровье.

Увлекаться квашеной капустой не стоит при повышенной кислотности желудка, нарушениях работы поджелудочной железы и желчного пузыря, почечной недостаточности и гипертонической болезни.





## Ноги стали на 2 размера больше

**?** Недавно я родила сына. Роды были сложные, почти месяц провела в роддоме: сначала на сохранении, потом заживали швы. А когда вернулась домой, выяснилась одна странная деталь - мои ноги стали на пару размеров больше. Ни туфли, ни босоножки не налезают, даже домашние тапки надеваю с трудом. В чем дело? Неужели так бывает после родов? Теперь мои изящные ножки навсегда превратились в большие уродливые лапы?

Анна.

Действительно, после родов ноги женщины, и особенно ступни, увеличиваются в размере. Это происходит по двум причинам. Первая - гормональная. Во время родов вырабатывается «букет» гормонов, влияющих на связки костей таза для облегчения родов. Иногда под действие этих гормонов попадают и связки стоп, что может заметно увеличить их в размере. Вторая причина - обычный отек ног, поскольку после родов кормящая мать

долго находится в сидячем положении, и это способствует притоку крови к ногам. В утешение можно сказать, что обе причины временные. Гормональный фон придет в норму, вы начнете активнее двигаться, гулять с ребенком, хлопотать по хозяйству - отек спадет, суставы примут прежнюю форму, а размер ступни - прежние параметры. Так что, не огорчайтесь! Через месяц-другой вы сможете надеть свои любимые босоножки!

Известно, что у матери и дочери имеется наследственная предрасположенность к протеканию климакса. Он может наступить или слишком рано, или слишком поздно. А может сопровождаться сосудистыми нарушениями, скачками настроения, расстройством памяти. Но не спешите с препаратами, тем более, гормональными. Если будет нужно, гинеколог после обследования выпишет их. А в ваши годы лучше подготовиться к климаксу. В возрасте за сорок очень полезен контрастный душ. Только обязательно ежедневный контрастный душ начинайте с привычного теплого. Затем переключи-

## БОЮСЬ КЛИМАКСА

**?** Мне 44 года. Моя мама климакс переносила тяжело. Боюсь, что пойду ее путем. Может, подстраховаться - пораньше начать принимать какие-нибудь гормональные препараты?

Надежда.

те смеситель на прохладную воду и обливайтесь в определенной последовательности. Пройдитесь струей из шланга сначала по левой ноге (от стопы до тазобедренного сустава), затем по правой ноге. Обдайте водой левую руку от кисти до плеча, потом так же - правую. И только после этого облейте грудь, живот и спину. Затем снова переключитесь на теплую воду и ею обливайтесь произвольно, пока не со-

греетесь. И так 3 раза. Постепенно увеличивайте время воздействия прохладной воды. Примерно через месяц замените ее еще более прохладной, холодной. Постепенно привыкнете и начнете получать удовольствие от смены температуры. А ваши сосуды, сжимаясь и разжимаясь, получат необходимую гимнастику. И при перестройке кровообращения во время климакса не станут произвольно сжимать-



ся в спазмах, провоцируя скачки давления. Будет активизироваться и мозговое кровообращение: не будет внезапных перепадов настроения. Так вы немного перехитрите природу, которая доставила неприятности маме.

Е. Пикалова,  
врач-гинеколог.

### Шерсть хомячков вытягивает боль из суставов

О том, что шерсть животных является лечебной, я знала давно. И поэтому раньше всегда собирала подшерсток с нашего пушистого Рекса, а потом делала специальные пояса для родственников, страдающих от радикулита. Все были довольны. Теперь поставщиками шерсти в нашем доме являются ангорские хомячки. Конечно, шерстки от них не так много, но все-таки... Шерсть хомячков великолепно помогает при

болях в суставах - греет, вытягивает боль, нежными ворсинками слегка раздражает поверхность кожи, чем активизирует кровообращение. В итоге, воспаление проходит. Поскольку у мужа артрит локтевого сустава, то я делаю ему специальный пояс. Беру кусочек бинта (7x20 см), укладываю на него ровным слоем шерсть, сбрызгиваю водой и прихлопываю, чтобы произошло сцепление шерсти. Потом высушиваю и простегиваю поясочек нитками.

И. Жукова.



### Карлуша посидит на плече - и мне полегчает...

Мой хомяк Карлуша очень умный. Когда у меня вдруг происходит обострение шейного остеохондроза и голову не повернуть ни вправо, ни влево, он чувствует это. Сразу забирается на плечо и подолгу сидит на нем. Посидит на одном плече, потом перебирается на другое. Вы не поверите, но становится легче!

Н. Иванова.



## Болит в области мошонки

**Мне 22 года. В области мошонки постоянно болит, а когда выполняю тяжелую работу, боль усиливается. Сделал УЗИ - яички в норме, а в предстательной железе нашли фиброзные изменения. Что это такое и почему появляются боли?**

**Николай.**

Боли могут быть связаны с патологическим процессом в мошонке и с теми изменениями, которые выявило УЗИ простаты. Если вам сделали только ультразвуковое исследование, этого мало, чтобы назначить правильное лечение. Требуется дообследование и более полное лечение.

## Что за болезнь - колликулит?

**Мужу поставили диагноз колликулит. Доктор был не сильно разговорчив. Что это за болезнь и как она может влиять на мое здоровье?**

**Лилия.**

Колликулит - это воспалительное заболевание семенного фолликула. Вызывают его бактерии и вирусы. Если у мужа есть воспаление, в сперме и выделяемом секрете про-

статы содержатся эти возбудители. Попадая в ваши половые пути, они и у вас могут вызвать воспаление.

## Врач запретил секс

**Решил сдать анализы: кровь, мазок, сок предстательной железы, сделал УЗИ простаты. Врач выявил простатит, но не в осложненной форме, не хронический и без рубцов. Сейчас прохожу курс лечения. Доктор, у которого наблюдаюсь, утверждает, что во время лечения, точнее, массажа простаты, нельзя вести половую жизнь. Насколько он прав?**

**Андрей.**

Чаще всего половая жизнь во время массажа простаты не противопоказана. Однако бывают исключения, например наличие заболеваний, передающихся половым путем. Тогда не рекомендуют заниматься сексом во время лечения.

**МУЖЧИНАМ, КОТОРЫЕ  
В СКОРОМ ВРЕМЕНИ  
ПЛАНИРУЮТ ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА,  
НУЖНО НАЛЕГАТЬ  
НА ФАСОЛЬ И СПАРЖУ.  
ОНИ УЛУЧШАЮТ КАЧЕСТВО  
СПЕРМЫ И УВЕЛИЧИВАЮТ  
ШАНСЫ СТАТЬ ОТЦОМ.**

## Хандра - повод сходить к доктору

Плохое настроение, непроходящее чувство усталости, безразличие ко всему - самые распространенные симптомы депрессии. К сожалению, мы на это не обращаем внимания, списываем на обычную усталость. Но депрессия может быть предвестником анемии, дисфункции щитовидной железы, гормональных проблем... Поэтому, плохое настроение - повод посетить доктора.

## Болит поясница!

Такие боли могут появиться после беременности, из-за гормональных особенностей. Имеет значение и размер бюста. У женщин кости слабее, чем у мужчин, и скелет рано начинает терять плотность. В этом случае помогут упражнения на укрепление пресса и спины. Самое простое: лягте на живот, упритесь на локти,

поднимите спину, при этом напрягите пресс. От пола подняться должны корпус и бедра, а точкой опоры должны быть колени и локти. Посчитайте до 20, расслабьтесь. Выполняйте упражнение по 3 раза утром и вечером.

## Чтобы не стать старушкой слишком рано

Появление седых волос и морщин - естественные процессы. Но в наших силах ускорить или замедлить их. Ускоряют старение кожи сладости. Они поднимают уровень сахара. Это, в свою очередь, ведет к образованию свободных радикалов, которые способствуют старению тканей и органов. Поэтому, если не хотите рано превратиться в старушку, реже ешьте молочный шоколад и выпечку.



## Сдал анализ на ПСА

**Мне 52 года. Сдал анализ на ПСА - показал цифру 9. Что значит такой результат?**

**Сергей Петрович.**

Такие показатели говорят о высокой вероятности наличия рака простаты. Однако не нужно забывать о ложно-положительных результатах. Главное - не паниковать. Сдайте еще раз анализ на ПСА, сделайте УЗИ простаты и посетите уролога. Не пускайте ситуацию на самотек.

## Появился страх СПИДа

**После случайного полового акта у меня появился постоянный страх СПИДа. Все время что-то кажется: то заболят суставы, то тошнота, часто стал простужаться. Анализ на ВИЧ-отрицательный, а все равно боюсь!**

**Евгений.**

Такое состояние называется спидофобией. Если у вас был незащищенный случайный контакт, надо не паниковать, а спокойно и тщательно обследоваться. Сдайте анализ на ВИЧ 4 раза в течение года (через каждые 3 месяца). Этого достаточно для верного результата.

**С. Ишков, уролог-андролог,  
врач высшей категории.**

## При мастопатии

### Перегородки грецких орехов

Залейте 20-25 перегородок грецких орехов 100 мл спирта или 200 мл водки. Настаивайте 7-10 дней в темном месте, процедите. Принимайте по 10-15 капель на стакан кипяченой воды 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев. Эта настойка поможет и при фиброме.



## Компресс из калины

Разотрите в пюре 2-3 стакана свежих ягод. Полученную массу выложите на кусочек плотной ткани и приложите к болезненному месту на молочной железе. Наложите повязку, оставьте на пару часов. Когда уберете компресс, к тому же месту приложите пару плоских ломтиков свежего свиного сала. Лечение проводите до тех пор, пока болезненные узлы не исчезнут.



## В КАКОМ ВОЗРАСТЕ И КАК УЧИТЬ ДЕТЕЙ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ.

### УЧИМ РЕБЕНКА ОБРАЩАТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ

В 2-3 года расскажите, что такое деньги и зачем они нужны. Детей 4-5 лет обучите навыкам счета. Поиграйте в магазин или банк. Первая копилка - основа для навыка сбережения, 5-6-летним малышам давайте поручения и возможность совершать «самостоятельные» покупки (под присмотром родителей).

С первого класса выдавайте деньги на карманные расходы. Давайте ребенку право самостоятельно ими распоряжаться, но отчитываться, на что потратил. Главное - не ругать, если купил что-то не то. В 9-12 лет можно открыть отпрыску собственный сберегательный счет для особого

увлечения или цели. Это хорошо тренирует навык терпения и планирования. Познакомьте детей с понятием «вклад». Заведите ребенку его счет в банке.

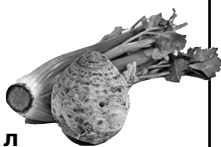
Совместный подсчет семейных трат можно вести с детьми начиная с 12-13 лет. Доверьте ребенку заполнять квитанции на оплату коммуналки или любого другого вида расходов семьи.

В 13-14 лет поощряйте предприимчивость, мечты о собственных материальных достижениях. Научите составлять бизнес-планы. Подросткам в 15-16 лет можно предложить устроиться на летнюю подработку, лучше всего на 2 недели или месяца.

### При диатезе

❁ Смазывайте пораженные места свежим соком сельдерея.

❁ 50 г корней цикория залейте 1 л кипятка. Настаивайте 2 часа, затем кипятите 20 минут, остудите и процедите. Вылейте отвар в ванну для купания.



## Не всегда гены виноваты

*Моя 15-летняя дочь стремительно полнеет, Я перепробовала все: стыдила, убеждала, пыталась поговорить по душам. Я тоже полная, но не хочу, чтобы дочка себя запускала. В ее возрасте еще можно исправить ситуацию? Или мы бессильны в борьбе с генетикой?*

*Лариса,*

Часто полная дочь полной мамы пеняет на генетику. Но дело не в генах, а в неправильных традициях семьи. Например, если мама печет блины, то она печет их целую гору, и семья объедается. Да еще со сгущенкой, маслом или вареньем. А если дочь при этом ведет сидячий образ жизни - как же она не будет толстеть? Девочке-подростку и морально, и материально трудно отойти от семейных традиций. Она понимает ситуацию, но ничего с ней не может сделать. Плюс, у полной мамы часто есть собственные неправильные привычки, которые с самого детства подталкивают дочку к ожирению. Например, мама приучает доедать всю порцию еды. Девочка съедает все, несмотря на размеры этой порции.

**Что вы можете сделать?**

✓ Если в семье принято есть много сладкого, жир-

ного, хлеба, попытайтесь изменить общее питание. Вместо жирной свинины и жареной картошки готовьте рис, куриную грудку и салат из овощей. Дочери волей-неволей придется есть то же самое.

✓ Не ешьте при девочке вредные для нее продукты, подчеркивая, что вам можно, а ей нельзя. В идеале, вообще удалите из дома самую бесполезную еду: сахар, конфеты, печенье, джемы, майонез, колбасы, выпечку.

✓ Не доедайте за членами семьи, особенно за дочкой, и не заставляйте ее это делать. Пусть все, что она не доела, останется на тарелке. Девочка должна научиться съедать столько, сколько ей нужно, а не столько, сколько лежит в тарелке.

*Т. Рузанова,  
врач-диетолог.*

### При запорах давала малышам

#### сок чернослива

Рецептов, как справиться с этой проблемой, много. Пока дети были маленькие, я пробовала разные способы. Лучшее моим малышам помогал сок чернослива. Он подходит даже грудничкам, так как является натуральным слабительным средством. Сок нужно развести водой в соотношении 1:1. В возрасте от 4 месяцев до года можно давать малышу 1-2 ст. ложки сока. Ребенку от года можно выпить стакан или даже чуть больше (до 240 мл).



*Жанна.*

### Медовые лепешки от кашля

У меня два малыша. Один ходит в садик, другой в этом году пошел в школу. Когда кто-то начинает кашлять, я тут же готовлю медовые лепешки. На водяной бане смешиваю по очереди по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы, водки, растительного масла и муки. Получается тесто, которое делю на 2 части и выкладываю на 2 куска пищевой пленки. Сверху накрываю бинтиком в 2 слоя (по размеру лепешки). Чуть разравниваю и кладу на грудь и на спину (на верхнюю часть), бинтиком к телу. Закрепляю пленкой крест-накрест, сверху еще чем-нибудь теплым - и баиньки.

*М. Златникова.*



### С насморком справится чесночное масло

Хочу поделиться рецептом, который поможет справиться с насморком у совсем маленьких детей. В течение полчаса нагревайте на водяной бане 50 мл оливкового масла. Добавьте к нему 3 зубчика измельченного чеснока. Полученную смесь настаивайте сутки. Как только у ребенка появятся первые симптомы насморка, смазывайте чесночным маслом носовые ходы 2-3 раза в день. Можно использовать это масло и во время эпидемии простудных заболеваний. Никакие вирусы вашему малышу не будут страшны.

*Дарья.*

**Что нужно знать будущей маме о вирусе гриппа, как его избежать в период эпидемии и чем лечиться, чтобы не навредить себе и ребенку?**

# ГРИПП И БЕРЕМЕННОСТЬ

**В**о время беременности иммунитет женщины резко снижается дважды: на 6-8-й неделе, когда происходит приспособление организма к новому состоянию, и в период между 20-й и 28-й неделями - на этом сроке организм усиленно расходует витамины и минералы. Именно в это время велик риск заболеть гриппом.

### Каковы первые симптомы?

Грипп - это инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем от человека к человеку. Инкубационный период составляет от нескольких часов до трех дней. Нередко вирус вызывает различные осложнения, затрагивающие разные группы органов. Главный признак инфекции - резкое повышение температуры до 39 градусов, сопровождаемое ломотой в суставах, ознобом и слабостью. Через 2-3 дня к этим симптомам добавляются кашель и насморк, реже встречаются симптомы со стороны ЖКТ: боли в животе, понос и рвота. Высокая температура держится около недели (дольше, чем при ОРВИ и простуде).

### В чем опасность для будущей мамы?

Вирус гриппа довольно коварен и в случае неправильного лечения может вызвать угрозу выкидыша, преждевременные роды, маловодие, задержку развития плода. Возможны проблемы со стороны дыхательного аппарата, например развитие пневмонии, бронхита и т.д. Во время болезни могут обостриться хронические заболевания ЖКТ и мочеполовой системы, проявиться аллергические реакции.

### Какие меры принять, чтобы не заболеть?

Поскольку иммунная система женщины во время вынашивания плода ослаблена, шансы подхватить грипп высоки. Правильное питание, прием витаминов (строго по на-

значению врача), соблюдение режима сна и бодрствования, а также двигательная активность поднимут иммунитет.

Остерегайтесь больших скопленных людей, чаще проветривайте помещения дома и на работе, проводите влажную уборку. В общественном транспорте надевайте медицинскую маску (100% гарантии от заражения она не дает, но некоторую защиту все же обеспечивает). Слизистую носа смазывайте мазью с оксолином или вифероном.

Руки мойте как можно чаще, особенно после посещения общественных мест. Старайтесь не прикасаться к перилам, поручням, ручкам дверей без перчаток.

### Можно ли делать прививку?

Дополнительной страховкой может стать специальная инактивированная вакцина. Содержащийся в ней вирус гриппа убит, поэтому неспособен нанести вред ни малышу, ни маме. Лучше всего вакцинироваться еще перед зачатием. Если такой возможности не было, то прививаться можно с 14-й недели беременности. В первые три месяца формируются органы и костная ткань плода, а затем ребенок только растет. После прививки вы все еще можете заболеть, однако справиться с болезнью организму будет намного легче, также значительно снижается риск развития осложнений.

### Если болезнь уже позади

**Чтобы узнать, все ли в порядке с малышом после перенесенного гриппа, рекомендуется сделать УЗИ и сдать кровь на АФП, ХГЧ и свободный эстриол. Для большей достоверности проверьте кровь несколько раз. Если заболевание протекало тяжело, врач может направить на анализ околоплодных вод. Однако для проведения этой процедуры должны быть абсолютные показания. В 1-2% случаев появляется риск выкидыша и преждевременных родов.**



### Чем лечиться?

Почувствовав недомогание, обратитесь к терапевту, чтобы предотвратить возникновение осложнений. Лечение гриппа у беременных имеет свои особенности. Некоторые лекарства, обычно назначаемые при этом заболевании, будущей маме не подойдут. Антибиотики, сосудосуживающие и противокашлевые препараты беременным, как правило, не назначают.

Пейте как можно больше жидкости, желательно клюквенный морс, чай с лимоном и малиновым вареньем и чистую воду. Обильное питье избавляет организм от токсинов и отходов, образующихся в процессе борьбы с вирусом.

От кашля поможет фитотерапия: заваривайте грудной сбор, делайте ингаляции с эфирными маслами или травяными настоями (подойдут шалфей, ромашка, мать-и-мачеха, мята, эвкалипт, розмарин, сосновая хвоя).

При боли в горле полощите его отваром шалфея, раствором фурацилина или соды.

Решение о назначении других препаратов принимает врач.

### Когда бить тревогу?

При тяжелом течении заболевания беременную переводят в стационар, где ей обеспечиваются уход и наблюдение. Поводом к госпитализации служит температура выше 38 градусов дольше трех дней. Если речь идет об осложнении, например пневмонии, то лечение проводится только в стационаре.

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



## ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ, ИЛИ ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ ВЕСНОЙ?

**В начале марта после долгой зимы дает о себе знать дефицит витаминов. В результате мы ощущаем усталость, сонливость, апатию и нервозность. Организму нужна помощь!**

### Больше двигаться

С силовыми тренировками весной нужно быть аккуратнее: организм ослаблен отсутствием витаминов. Если зимой вы не посещали тренажерный зал, не стоит в первые весенние дни с энтузиазмом поднимать гантели - такие резкие нагрузки могут негативно отразиться на работе сердца. Лучше сделать упор на кардиотренировки средней тяжести - быстрая ходьба, неспешный бег, плавание, велосипед. В тренажерном зале обратите внимание на беговую дорожку и велотренажер. А полезнее и дешевле прогуляться по улице, позволив легкому весеннему ветерку и долгожданному солнцу ласкать кожу.

Хорошая идея - записаться на танцы. Майя Плисецкая говорила: «Кто танцует - тот не стареет». Оказывается, дело не только в физических нагрузках и ярких эмоциях, но и в объятиях, присущих парным танцам. Танцы стимулируют зеркальные нейроны головного мозга, что позволяет лучше чувствовать и понимать других людей, а значит - меньше конфликтовать. Повышают уровень окситоцина - гормона счастья. А вот уровень кортизола (гормона стресса) наоборот понижают. Кроме того, способствуют выработке эндорфинов - самых известных гормонов удовольствия. Танцуя, вы похудеете, поддержите мышцы в тонусе, а также укрепите суставы, не перегружая их. Сплошные плюсы!

Кстати, после тяжелого рабочего дня йога вернет вам душевное равновесие и поможет расслабиться перед сном. Вы можете заниматься в группе с инструктором или самостоятельно дома (посмотрите видео-уроки).

### Гаджеты - в отпуск!

Ежедневно половину наших жизненных сил забирают гаджеты - к такому выводу пришли американские ученые. Исследования показали, что у каждого пятого современного человека фаза глубокого сна прерывается звонками или сообщениями мессенджеров. Как результат - вялость, слабость, низкая продуктивность в течение дня. Поэтому отправьте гаджеты в отпуск и «почувствуйте, насколько энергичнее вы стали. Идеально было бы вообще отказаться от них хотя бы на месяц, но при современном ритме жизни это сложно. Не впадая в крайности, вы можете резко ограничить «зависание» в социальных сетях до получаса в день и не «беспокоить» свой смартфон без надобности. А после восьми часов вечера отключать его.

Пусть после отключения гаджет лежит в вашей сумочке, не кладите его под подушку, не засыпайте с ним в руке. Его место - на расстоянии не менее полутора метров от вашей головы.

### Чем заменить сахар?

Не секрет, что существуют продукты, которые поднимают настроение. Один из самых известных - шоколад. Так почему бы не съесть плитку шоколада после обеда? Ведь весной положительные эмоции нам необходимы! Однако рафинированный сахар, конфеты и пирожные на самом деле скорее вредны, чем полезны. Углеводы, содержащиеся в них, плохо усваиваются организмом и при передозировке снижают общий тонус. А одной конфеткой мало кто обходится...

Полезные сладости - это именно горький, а не молочный шоколад, бананы, инжир, финики, хурма, клубника.

Не можете отказаться от сладкого? Сделайте полезные конфеты: взять по 50-100 г любимых сухофруктов и орехов, пропустить через мясорубку, скатать из смеси шарики и обвалить их в семенах кунжута. Вкус таких домашних конфет не хуже покупных, и они не вредят фигуре. Психологи советуют искать поводы для радости не только во вкусной пище, но и в других вещах. Подумайте, что доставляет вам удовольствие? Найдите себе занятие, которое будет делать вас счастливым, и вам не захочется пирожных и других вредных продуктов для поднятия настроения.

### Принять контрастный душ

Доказано: контакт с водой - отличное средство против депрессии. Вода поможет расслабиться и обрести душевное равновесие. Ароматные вечерние ванны, бассейн, баня - выбирайте то, что подходит вам. В конце концов, обычный душ можно сделать не просто гигиенической процедурой, а уделить ему больше времени (15-20 минут), чтобы почувствовать расслабление.

Кроме того, ученые Университета Вирджинии обнаружили, что холодная вода стимулирует мозг и предотвращает развитие депрессии. Прохладный душ вызывает небольшой выброс адреналина, что приводит к улучшению настроения. Если вы не готовы обливаться холодной водой, попробуйте контрастный душ. Помимо всего прочего, он бодрит и помогает проснуться с утра.

## Использовать природные адаптогены

Быстрее адаптироваться к смене температуры воздуха и увеличению светового дня помогут природные адаптогены. К таковым относятся женьшень, китайский лимонник, родиола розовая, элеутерококк, эхинацея. Настойки этих растений можно найти в аптеке, принимайте по инструкции. Либо ешьте чеснок, который также относится к адаптогенам (быстро избавиться от его неприятного запаха помогут орехи: достаточно разжевать несколько грецких, кедровых или миндальных орехов). Кроме того, перечисленные растения способствуют повышению иммунитета, что в межсезонье, когда риск вирусных инфекций высок, особенно актуально. Кстати, некоторые запахи способны снять усталость, повысить работоспособность и поднять настроение. Лучше всего в этом плане подойдут ароматы лимона, мандарина, грейпфрута, апельсина, лаванды. С эфирными маслами можно принимать ванны или носить флакончик с маслом с собой и при ощущении упадка сил вдыхать целебный аромат.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОТИВ УСТАЛОСТИ

**1. Разумный планинг.** Прописывайте программу-минимум и программу-максимум каждый день. Максимум стоит планировать разумно, по силам, а не по принципу: «Не успею - доделаю завтра». Не беритесь за несколько дел одновременно - лучше подумайте, что действительно стоит сделать в конкретный промежуток времени, а что можно отложить. Тогда планинг станет для вас дополнительным источником энергии и вдохновения.

**2. «Вентиляция легких».** Это действенная и простая техника расслабления, особенно актуальная весной. Желательно практиковать эту технику на природе - за городом или в ближайшем парке. Но можно расслабиться и дома. Схема такова: закройте глаза, расслабьтесь и сделайте три выдоха, затем три вдоха. Сначала глубокий выдох, потом еще один, потом - еще, с вытеснением остатков воздуха из воздухоносных путей. Затем сделайте глубокий вдох и еще два вдоха. Смысл в том, что при обычном дыхании мы оставляем

## Изменить режим питания

Врачи считают, что весной нам необходимы витамины С, D, А, Е и группы В1, В2. Именно они поддерживают в организме энергию и жизненные силы. Поэтому разнообразьте свой рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и зеленью, бобовыми, крупами и злаками, орехами и маслами.

Каким должно быть весеннее меню на день? На завтрак диетологи советуют есть кашу из цельной крупы - например, овсянку, гречу, бурый рис или пшено. В кашу можно добавить орехи и сухофрукты. В обед - овощной салат, легкий овощной суп, сдобренный непривычной зажаркой, а сливками, тертым сыром и зеленью. На второе ешьте нежирное мясо (курица, индейка, кролик, телятина) или рыбу. До ужина можно перекусить кисломолочными продуктами, орехами, фруктами или выпить компот из сухофруктов. На ужин рекомендуется есть морепродукты, салаты из свежих овощей, творог.

Если вы ощущаете недостаток энергии, обратите внимание на зеленые яблоки (сорта Мутсу, Голден Делишес): в них много витамина С. Бодрость подарит грейпфрут и стакан отвара шиповника. Кофе замените зеленым чаем - это полезная альтернатива.



без вентиляции воздухоподводящие пути: носоглотку, трахею, бронхи. Эта техника позволяет обновить в них воздух и расслабиться.

**3. «Место силы».** Место, где мы чувствуем небывалый прилив жизненных сил, есть у каждого. В большинстве случаев это родительское гнездо или дом бабушки в деревне. А для кого-то это место, где он ощутил себя песчинкой во Вселенной. Например, египетские пирамиды, дольмены. Находясь там, вы будто заново рождаетесь и способны на небывалые свершения. Перенеситесь в свое «место силы» мыслями, если у вас нет возможности поехать туда. Энергетическую подпитку вы получите однозначно.

✓ При гипертонии отвар листьев смородины принимают по 1/4 стакана 2-3 раза в день до еды.

✓ Или 1 ст. ложку зверобоя смешайте с 1/2 чайн. ложки ромашки аптечной. Залейте 1 стаканом воды. Пейте по 1/4 стакана 2-3 раза в день.



## Ангина боится... корвалола

Да, да, не удивляйтесь! В пузырек обмакиваю куриное перо и смазываю в горле покраснения. На другой день ангины как не бывало, все проходит. Корвалолом избавляюсь также от разных прыщей, если вскакивают на лице. Умываюсь с мылом, чистым полотенцем вытираюсь, затем ватку смачиваю корвалолом и протираю прыщи. И так несколько раз в день. Через 1-2 дня лицо чистое.

*В. Михалева.*

## Сняла очки, когда мне было уже 60 лет

Сейчас мне 73 года, не ношу очки, прекрасно себя чувствую и хорошо вижу. Лечила близорукость при помощи такого рецепта (отвар продолжаю пить и сейчас). Собираю в конце сентября еловую хвою и в течение зимы готовлю из нее отвар. Измельчаю иголки хвои. 5 ст. ложек заливаю 0,5 л кипятка, держу на водяной бане 20 минут, оставляю на плите на всю ночь. Утром процеживаю состав и пью по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Мне потребовалось всего две зимы, чтобы улучшить зрение.

*А. Пронькина.*



## Если хочешь лучше расслышать

Закройте ладонями уши так, чтобы пальцы оказались сзади на шее, и 12 раз постучите пальцами по этому месту (при этом слышится звук удара по барабану). Потом 12 раз прижмите ладони к ушам и резко оторвите - слышатся хлопки. Следующее движение: 12 раз вставляйте указательные пальцы в уши, массируйте круговыми движениями и выдергивайте. Делать это нужно бережно, а не резко. Когда смотрите телевизор и хочется что-нибудь получше расслышать, это упражнение помогает безотказно - слух на некоторое время улучшается.

*Е. Кнопкина.*



## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ШУНГИТА

**Происхождение шунгита, или русского минерала здоровья, до сих пор не разгадано учеными. Уникальный камень помогает справиться с заболеваниями и является помощником в уходе за кожей.**

**Ш**унгит встречается в мире всего в нескольких местах. Еще в XVI веке появились первые сведения о целебной силе шунгита - от жителей небольшого села Шуныя в Карелии, где позже были обнаружены огромные залежи камня. Здесь были целебные источники, железистая вода которых избавляла от боли. Указом Петра I в этом месте был создан бальнеологический курорт - Марциальные Воды. Сейчас это популярный санаторий, в котором используют эффективные методики лечения железистой системы кровоснабжения, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, мочекаменной болезни. Как считают ученые, взаимодействие подземных вод с шунгитом значительно усиливает эффект лечения. Какую еще пользу может принести шунгит человеку?

**1. Очищает воду.** Шунгит обогащает воду полезными микроэлементами, обеззараживает, что подтверждается многочисленными лабораторными исследованиями ученых. Удивительным образом минерал преобразовывает ее молекулярную структуру, делает «живой» - подобно талой воде, она получает мощнейший оздоровительный и очищающий эффект. Пить воду, очищенную шунгитом, - значит прибавить себе несколько лет жизни! Поскольку он в разы эффективнее очищает воду, чем активированный уголь, шунгит часто применяют в качестве фильтра.

**2. Снимает болевые ощущения.** Минерал способен снять боль при непосредственном контакте с пораженной областью, улучшить кровообращение, устранить венозный застой, облегчить состояние при невралгии, гипертонии. Широко

используются наколенники, пояса, накладки для спины, массажные коврики из шунгита, которые можно приобрести в специализированных магазинах.

**3. Отражает магнитное излучение.** Камень обладает редким свойством - он способен отражать магнитное излучение, в том числе и техногенного происхождения. В некоторых городах есть комнаты, целиком отделанные шунгитом. Пациенты, посещающие их, выздоравливают и восстанавливаются намного быстрее. Чудо-минерал способен стабилизировать энергетическое поле человека.

### «Живая» вода для красоты и здоровья

Достаточно на сутки поместить минерал в воду, чтобы очистить ее от вредных примесей. «Живой» водой умываются, ополаскивают волосы. Косметологи отмечают явный положительный эффект: лицо очищается от прыщей, кожа разглаживается и свежеет, волосы становятся блестящими. Неудивительно, ведь вода, настоянная на шунгите, является мощным антиоксидантом, ускоряет процессы регенерации, омолаживает.

На 2,5 л обыкновенной водопроводной воды необходимо 250 г минерала - его можно купить в аптеке. Обязательно промойте камни! Через сутки воду аккуратно, стараясь не потревожить мутный осадок, перелейте в другую емкость. Камни

**Есть мнение, что ювелирные украшения с шунгитом - защищают от негативной энергетики, электромагнитных волн, избавляют от чувства тревожности, головной боли, бессонницы, возвращают энергию и жизненные силы.**

можно использовать в течение двух месяцев, постепенно подливая воду по мере необходимости.

Эту воду, имеющую противовоспалительные, противомикробные свойства, можно использовать для полосканий, ингаляций, закапывать в нос.

Рекомендуется принимать шунгитовые ванны, если вы страдаете от синдрома хронической усталости, кожных заболеваний, боли в суставах. Достаточно положить несколько камней в ванну и набрать воду.

### Ближе к телу

Предпочитаете непосредственный контакт? Шунгит вас не разочарует. При боли в суставах, остеохондрозе, варикозе очень эффективен массаж стоп: потопчитесь на камешках несколько минут.

Мешочек, наполненный шунгитом, прикладывайте к пояснице - это поможет избавиться от болевых ощущений. Можно массажировать болезненное место камнями, слегка подогреть их, и вы получите противовоспалительный эффект, улучшите микроциркуляцию крови.

Не надо сразу смывать образовавшийся тончайший слой шунгита, лучше всего на некоторое время укутать болезненное место чем-нибудь теплым, чтобы минерал оказывал свое целебное действие через раскрытые поры кожи.

Кстати, на основе шунгита создано много косметических препаратов - мази, бальзамы, пасты, эффект от применения которых доказан многочисленными лабораторными исследованиями. Несомненный плюс применения шунгита и препаратов на его основе - безопасность, возможность использования в любом возрасте и в тех случаях, когда лечебные грязи и употребление минеральной воды врачи не рекомендуют.

# Отдыхай!

								Японский мегаполис		Шубка-разлетайка		Пришел с прошением
Морской разбой	Сторонник аппарата		Преисподняя для титанов		Предшественник литавры		Деталь, где крутится ротор					
								Блоковский скиф		Адепт, живущий по дхарме		Беспардонный тип
Лямка в упряжи	Краеугольный камень		"Снегурочки" на ногах		Река в Бразилии		Положительный ион					
					Его столица - Маскат							
На ней пишут мелом								Преступное общество		Ягодный напиток		Конек из сказки Ершова
Капуста с мясистым стеблем		Орел или решка монеты		Писатель Эрих Мария ...		Двуглавая мышца плеча						
								Верхняя часть окна				
Сомнение в правдивости		Найроби - ее главный город						Готовка в кипятке	Антифриз		Ветхозаветный Господь	Сердечный недуг
					Актриса ... Хмельницкая		Месяц грядень					
	Рыба, дремлющая летом		Слуга в ливрее						Хрен к японским суши	Лейка в ванной		
					Кошелек							
	Архитектурные рюшечки		Орава рыбешек						Персидский правитель	Греческая префектура		
					Специализация врача	Предосторожность	Грубые ботинки					
	Лист орляка	Сумочка-кошелек	Порицание взглядом					Речи, не угодные церкви		Мелкая израильская монета		Взрослеющий отрок
					Стас, внук Эдиты						Земной удел Богородицы	Небогудный поступок
	Мотоцик-лист-хулиган		ВАЗ-1111				Оскопленный рогоносец		"Небесная река" индусов			
					Хит Валерия Леонтьева							
Яма, залитая водой	Офицер Войска Донского		Боковина к стеклопакету						Белая рубашка Папы			
					Литературный сборник							

Лицо с обложки



**КЭРИ МАЛЛИГАН:**

## «Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ЧЕРЕЗ ПАРУ НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ ЗНАКОМСТВА»

Деликатная, милая, вечно молодая — все это о ней. Кэри Маллиган сражает наповал своей улыбкой. Но, при этом, напористости ей не занимать. В свои тридцать три она уже знает, как доказать любому режиссеру, что именно ей необходимо отдать роль. Увлечшись фильмами очаровательной англичанки, мы и не заметили ее роман с актером Шайей ЛаБафом. А про то, что она неожиданно вышла замуж, узнали только на церемонии Grammy, когда она вышла обнять мужа Маркуса Мамфорда. Девушка умеет держать язык за зубами. Но некоторыми подробностями своей жизни она все же поделилась.

— Кэри, привет! Хотелось поздравить тебя с рождением второго ребенка, но я знаю, что ты держишь в секрете свою личную жизнь. Почему так?

— Да я вообще нечасто даю интервью. Мое отношение к публичности кардинально поменялось после разрыва с Шайей ЛаБафом. Если помнишь, мы с ним встречались почти два года. Мне казалось, мы проведем вместе всю жизнь. И, честно говоря, я все переживала очень болезненно. Сейчас понимаю, что это глупости.

— Извини за нескромный вопрос, но почему вы расстались?

— Банально будет говорить о каких-то непримиримых противоречиях, но, пожалуй, именно в них дело и было. Я к нему по-прежнему очень хорошо от-

ношусь. Знаю, что он тоже рад за меня. Но мы тогда активно снимались и виделись редко. Ссорились из-за этого. Решили познакомить родителей. И тут промашка, они не сошлись характерами. Вдобавок, я хотела семью, детей, а Шайя к этому был не готов. Он сказал мне тогда, что хочет жениться лишь один раз, и это время еще не пришло. Вот тогда я поняла, что я не девушка его мечты, раз со мной у него таких желаний не возникает. Было больно, но пришлось это признать и разойтись.

— Сейчас у тебя есть все, о чем ты мечтала. Муж — музыкант Маркус Мамфорд, двое маленьких детей Эвелин и Уилфред. Ты счастлива?

— Для начала скажу, что мы с Мар-

кусом знакомы практически с детства. Но потом наша семья переехала, и связь потерялась. Мы вновь увиделись на съемках фильма «Внутри Льюина Дэвиса» много лет спустя. Практически, служебный роман случился, хоть Маркус и был за кадром. Нам оказалось безумно легко вместе, и все закрутилось — мы уже через несколько недель поженились, а потом сразу забеременела. Кошмар, о чем я только думала! Наверное, если бы я была несчастлива с Маркусом, ничего бы такого не произошло. Так что, жизнь сама ответила на твой вопрос.

— Ты сказала, что ваши с Шайей родители не ладили. А какие вообще твои родители? Каким было твое детство?

— Нормальным, но немного суматошным. Я родилась в Лондоне, но папа был управляющим отелями по всему миру, поэтому, когда мне исполнилось три, мы все вместе переехали в Германию. Я пять лет училась там в международной школе, пока мы, наконец-то, ни вернулись домой. Но, кстати, именно там мне впервые пришла в голову идея, что я хочу стать актрисой. Повторила за братом, если честно. Он играл в драме «Король и я», а мне оставалось мучиться изо всех сил, чтобы меня тоже заметили. Сначала ничего не получалось, но потом я пробилась на репетиции и потихоньку дошла до сцены. Долгий был путь. (Смеется.) А так я была примерным ребенком, даже в церковь ходила. Сделать что-то плохое? Боже упаси! Меня же поймают! Расстроить родителей для меня было главным страхом в жизни. Я пела в церковном хоре, да и вообще была очень религиозна. Я даже в съемках в фильмах захожу что-то похожее: ты все время среди людей, вы делаете общее дело, окружены какими-то общими флюидами — в общем, реально как в церкви. Для меня это сплошной позитив. Я и сейчас, когда оказываюсь дома, при любой возможности иду в тот храм, где меня все знают, где я пела, и стараюсь помочь чем могу.

— Примерная ученица, сплошные «пятерки», церковный хор... Когда же ты наконец выпустила коготки?

— Все произошло случайно. Когда мне было семнадцать, я просто подошла к родителям и заявила, что я не пойду в университет, а буду учиться в школе драмы. Они были в шоке. Попытались отговорить меня всеми возможными способами. Говорили, что работы хуже не найдешь, что я никогда не сделаю карьеру, разочаруюсь. Я их не слушала. Мне не хотелось менять свое решение.

— И что же ты сделала?

— У меня был один-единственный контакт в театральном мире — это режиссер Кенетт Брана. Ну, не контакт, конечно, я просто видела его пьесу, ну и набралась смелости написать ему письмо. Я выразила все, что было на душе: что родители не хотят, чтобы я занималась актерством, а я чувствую,



что это мое призвание, и отступать не буду. Мне ответила его сестра. Из ее письма я навсегда запомнила одну фразу: «Кенетт сказал, что, если ты чувствуешь, что это твое, значит, иди к цели». А потом я познакомилась с режиссером Джулианом Феллоусом. Опять же через письмо. Он сказал, что оно его растрогало, и пригласил поужинать. И уже буквально через несколько месяцев я снималась в «Гордости и предубеждении» с Кирой Найтли. В общем, драматической школы так и не случилось. Я просто погрузилась в профессию. В меня почему-то поверили.

**— Ты не только даешь мало интервью, но и снимаешься довольно редко. Почему?**

— Я очень придирчива. Путевку в жизнь мне дал фильм «Воспитание чувств» 2008 года. Меня за него даже на «Оскар» номинировали. Не вручили, конечно, но, видимо, еще не заслужила. Буду стараться. (Улыбается.) А потом я целый год искала хоть что-то, что будет мне так же интересно. Но, слава богу, жизнь начала подбрасывать мне шикарные проекты База Лурмана и братьев Коэн, моими партнерами на съемочной площадке становились Леонардо ДиКаприо, Майкл Фассбендер и Райан Гослинг. Реально, на что тут жаловаться? Возможно, я не снимаюсь нон-стоп, но мне попадают алмазы. Говорю без ложной скромности. Я каждым своим фильмом горжусь. И ничего страшного, если ради нового проекта придется подождать год-другой. Тем более, теперь у меня есть семья, и мне хочется как можно больше времени проводить с ними. Мы живем на ферме, в окружении природы, воспитываем детей, такое наше тихое счастье.

**— Тебя все считают милашкой. Такая уж внешность. Что ты с этим делаешь?**

— Братья Коэны меня из-за этого даже на роль сначала брать не хотели. Сказали: «Боже, ну она такая слащавая, да и в жизни само очарование, еще и скромная. Как с ней работать?! Мы тут серьезное мрачное кино снимаем!» (Смеется.) А потом они почему-то поменяли свое мнение. Говорят: «Хотим парадокса». И все получилось. Но в целом, мои героини довольно пассивны, вспомни хотя бы «Драйв» с Райаном Гослингом. И с этим у меня пока не получается ничего сделать. Но ради реально хороших ролей я на многое готова. Вот для «Стыда» даже пошла и сделала татуировку. Хотелось доказать себе, что я могу.

**— Давай немного поговорим об одном из твоих последних проектов — «Дикая жизнь», который снял твой друг Пол Дано, а написала подруга Зоуи Казан.**

— Для Пола это вообще был дебют, ужасно хотелось его поддержать. А с Зои мы знакомы огромное количество

времени. Мы с ней вместе играли в «Чайке» Чехова на Бродвее. Это было десять лет назад. Мы с Зои уже тогда мечтали, что когда-нибудь снова сможем поработать вместе. Нам было так легко! Я ее даже подстегивала, говорила, что ей скорее надо что-нибудь написать. Так и случилось. Причем, я ни о чем не знала, пока Пол не прислал мне сценарий. И буквально через двадцать минут звонила ему и орала в трубку: «Возьми меня, пожалуйста! Я безумно хочу сниматься в твоём фильме!»

**— Что тебя привлекло в нем?**

— Скорее, меня даже не привлекло, а напугало. Мне впервые предстояло играть не молодую девочку, к таким ролям я давно привыкла. Здесь необходимо было изобразить мать подростка. Но я решила, что ведь мои дети тоже скоро вырастут и самое время представить, как это будет. Подготовиться, так сказать. Уже в процессе съемок я поняла, что самое главное чувство матери подросткового ребенка — это потеря контроля. Он сам принимает решения, ты уже ни на что не влияешь. И я стала лучше понимать своих соб-



Кэри Маллиган с мужем

ственных родителей. Да, я была паинькой по большей части, но, в итоге, все-таки преподнесла им неожиданный сюрприз.

**— Ты брала с собой детей на съемки?**

— Только старшую. Мы снимались в Оклахоме. Если честно, хуже места для ребенка не найти. Там вообще нечем заняться. Слава богу, в окрестностях был огромный гипермаркет. Вот туда мы с Эвелин постоянно и ходили. Это стало единственным нашим развлече-

нием. Ну и еще мне запомнился наш чудесный совместный ужин с Полом, Зои и всей съемочной командой, который мы устроили, как только приехали. Нас это очень всех сблизило, да и дочке не было скучно.

**— Как ты разделяешь свою профессиональную жизнь и личную?**

— Честно говоря, в этом нет ничего сложного для меня. Они всегда были отдельны друг от друга. А сейчас, когда я стала реже делиться с прессой подробностями своего приватного существования, стало еще проще. Ведь моя обычная жизнь — это не часть контракта. Я вольна прожить ее так, как мне хочется. Конечно, порой приходится брать, как говорится, работу на дом, вернее, дом на работу, как случилось с этим фильмом и моей дочкой. Но я постаралась, чтобы ей было интересно, чтобы она восприняла это как своеобразные каникулы.

**— При твоей внешности ты очень прямолинейный человек и явно терпеть лишнего не будешь. Ты всегда такой была?**

— Я такой стала. В нашем мире, если хочешь чего-то добиться, надо отстаивать свои интересы и пробиваться всеми силами. В противном случае, все будет так, как за тебя решит кто-то другой — родители, муж, кто угодно. Я этого никогда не хотела.

**— А что еще в тебе изменилось?**

— Я стала меньше внимания уделять вещам, которые не кажутся мне важными. Моя подруга Сиенна Миллер как-то сказала: «В ней столько серьезности, кажется, она застряла в прошлом». Мне хотелось ее пристукнуть! (Улыбается.) Я совсем не серьезная! Может быть раньше, пока не родились дети, я и была такой. Но теперь я научилась выдыхать и расслабляться. К примеру, если я упаду на красной дорожке, всем будет плевать. Ну сделают несколько фотографий и забудут. Что я надену, что скажу — все это ерунда. Максимум пару дней в Интернете пообсуждают. Так зачем переживать?

**— Подожди, а ты разве падала на красной дорожке?**

— Нет, только один раз споткнулась. Падать — это прерогатива Дженнифер Лоуренс. (Хочет.) Но ей все простительно. Она великолепна, даже когда растягивается на полу. (Смеется.) Наверное, мне бы хотелось добиться такого отношения к себе, но все же я другой человек. В конце концов, я британка. У нас особый характер. Мы очень скромные.

**— Но при этом пробивные!**

— Точно. Поэтому так много великолепных актеров и актрис именно британцы. Колин Ферт, Гари Олдман, Дэниэл Крейг, Бенедикт Камбэрбетч, Кейт Уинслетт, Кира Найтли — этот список можно продолжать бесконечно. Очень надеюсь, что я когда-нибудь тоже в него попаду. Но для этого надо еще работать и работать.



Тот, кто мыслит позитивно, имеет больше шансов быть во всем успешным.

## НАДО ДУМАТЬ О ХОРОШЕМ!

**Позитивное мышление способно изменить жизнь к лучшему - это доказано учеными. Дело за малым - научиться замечать хорошее вокруг себя!**

**В**спомните известный анекдот про мужчину, который едет в автобусе и думает: «Жена - стерва, друзья - предатели, начальник достал, работа - ужасная...» А у него за спиной стоит ангел с блокнотом и удивляется: «Какие странные желания! Ну, ничего не поделаешь, надо исполнять». Мораль проста: мы сами настраиваемся на негативные события в своей жизни. А ведь если думаешь о чем-либо постоянно, велика вероятность того, что желание сбудется - твердят психологи. Так может пора перестать посылать Вселенной негативные запросы?

### СИЛА УБЕЖДЕНИЯ

Если вы позволите негативным мыслям управлять собой, то, скорее всего, любая ваша идея заранее будет обречена на провал. Яркий тому пример - Мария, которая из-за негативного мышления провалила собеседование: «В тот день я шла устраиваться на работу своей мечты и очень волновалась. Я твердила себе: «Кажется, я плохо выгляжу, у меня ужасные мешки под глазами. Руководитель заметит это и откажет мне. Да и вообще, я могу не рассчитывать на эту должность, слишком я невезучая!» И оказалась права, меня не взяли». Вполне вероятно, что если бы Мария запрограммировала себя на успех, то держалась бы увереннее и смогла бы ответить на все вопросы на собеседовании. Вместо этого она думала о том, как выглядит в глазах руководителя и не могла сосредоточиться на самих вопросах.

Если вы иногда ловите себя на мыслях: «Я неудачник», «У меня не получится», «Я провалюсь» - это значит, что пора взять негатив под контроль.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Что делать, если негативные мысли не оставляют вас? Есть несколько простых техник.

**Переключиться за 5 минут.** Чувствуете, что начинаете думать о чем-то неприятном, переживать и накручивать себя? Сделайте глубокий вдох, медленный выдох. И переключите свое внимание на что-то другое. Например, когда вы хотите отругать себя, вспомните о своих сильных сторонах: «Да, я не умею вычислять синус и косинус угла, но зато я прочтала почти все произведения Достоевского и Чехова. А еще умею готовить так вкусно, что родные всегда просят добавки».

**Наслаждаться настоящим.** Чтобы радоваться жизни, нужно научиться находиться не в прошлом или будущем, а в настоящем. Поможет практика осознанной медитации: сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете в данный момент и наблюдайте за своими эмоциями. Со временем вы научитесь определять, когда негатив пытается взять над вами верх. Попробуйте ответить на следующие вопросы: «За что я благодарен в этот момент? Что я могу сделать, чтобы стать радостнее? Как я могу выразить свою любовь и благодарность прямо сейчас?»

**Направить энергию в другое**

**русло.** Многие думают о плохом, потому что у них есть на это время. Так что, если вы вдруг стали задумываться о тщетности бытия и других экзистенциальных проблемах, попробуйте заняться какой-либо деятельностью, активно и плодотворно. Так вы не только не дадите негативным мыслям испортить вам настроение, но и сделаете что-то полезное для себя.

### СКАЗАТЬ «СТОП» ПЛОХИМ МЫСЛЯМ.

Что вы делаете, когда вам не нравится книга? Откладываете ее и выбираете другую. А если вам не интересен фильм, вы наверняка не станете досматривать его до конца. С негативными мыслями нужно научиться обращаться также. Понимаете, что думаете о плохом? Мысленно нажмите на кнопку «стоп».

**Почувствовать успех.** Представьте, что вы - супермодель. Расправьте плечи, наденьте каблуки и выходите из дома с гордо поднятой головой. То, как мы ощущаем себя, передается окружающим. И те начинают воспринимать нас так, как нам хочется. Попробуйте, это действительно так!

**Сделать доброе дело.** Исследования доказывают: если человек видит искреннюю улыбку, адресованную именно ему, то хочет улыбнуться в ответ. Хорошее настроение одного таким образом передается другому. Попробуйте начать улыбаться незнакомцам. Сначала, возможно, будет непросто, но вскоре вы начнете получать от этого удовольствие. Кстати, доказанный факт: когда мы добры к другим, то сами становимся счастливее. Так может пора сделать кому-нибудь комплимент просто так или прийти на помощь незнакомцу? Люди будут благодарны вам, и это наполнит вас энергией.

**Не ждать сиюминутных чудес.** Если вы уже 20 минут думает о хорошем, но ничего в вашей жизни не изменилось, перестаньте смотреть на часы. Дайте время позитивным событиям, и они непременно войдут в вашу жизнь!

### Это интересно

**Ученые пришли к удивительному выводу: мысли человека влияют на его иммунитет и здоровье. Активация областей мозга, которые связаны с негативными эмоциями, приводит к уменьшению сопротивляемости организма инфекциям. Это еще один повод думать о хорошем!**

**Предыдущие неудачные отношения могут стать причиной сложности в личной жизни в настоящем и в будущем. Избавляться от груза прошлого просто необходимо!**

**К**огда после десяти лет брака от Ирины ушел муж, она потеряла веру в мужчин: «После развода я решила, что больше никто не сделает мне больно. За мной ухаживал друг детства - хороший человек, которого я знаю всю жизнь, но я пресекла его попытки перейти черту дружбы. Я не флиртую с новыми знакомыми, чтобы не давать им надежду на близкие отношения. Порой на меня накатывает ужасная тоска, хочется нежности и ласки, хочется видеть рядом с собой достойного мужчину... Но я не могу заставить себя открыться кому-нибудь. Не могу и все!» Таких как Ирина много. Женщины не хотят вступать в близкие, доверительные отношения. Ход рассуждений прост: «Ничего не выйдет, я уже попробовала однажды. С меня хватит». Но почему-то упускают из вида важный момент: не все мужчины одинаковые.

### ПРОСТИТЬСЯ С ПРОШЛЫМ

Если за вами ухаживает мужчина, который вам симпатичен, но вы отталкиваете его, задумайтесь, почему это происходит. Возможно, вы боитесь, что он поведет себя так же, как ваш предыдущий партнер. Да, иногда любимые предают, изменяют... В этом случае психологи советуют дать себе установку: «Этот человек предал меня, значит, он не моя вторая половинка. Хорошо, что я узнала об этом, теперь я могу не тратить на него время». Не зная потенциального партнера, вы не можете быть уверены в том, что он причинит вам боль. Вы же не экстрасенс. Вполне возможно, что этот мужчина хочет сделать вас счастливой, но вы не даете ему ни единого шанса. Так, может, пора пересмотреть свое решение?

### НЕ ЗАДАВАТЬ СЕБЕ СЛИШКОМ МНОГО ВОПРОСОВ

Ольга признается: «Мои последние отношения закончились год назад. Сначала я думала, что во всем виноват мой бывший, но после сеансов с психотерапевтом поняла, что сама вынудила его уйти. Я постоянно задавалась вопросами: «Что, если это не мой человек?», «Может, я совершаю ошибку?» хотя любимый не давал мне поводов для сомнений. Когда я поняла, что больше не могу держать все это в себе, я стала задавать вопросы ему. Он устал от бесконечных разборок с приставкой «а



## БОЮСЬ ВЛЮБИТЬСЯ И СНОВА ОШИБИТЬСЯ...

если»: «А если ты мне изменишь», «А если ты полюбишь другую», «А если я тяжело заболею» и т.д. Мои сомнения и страхи разрушили наши отношения».

Зачем тратить свою энергию впустую? Наслаждайтесь моментом и не думайте о том, что могло бы быть.

### ВЗГЛЯНУТЬ В ГЛАЗА СТРАХУ

Если в предыдущих отношениях партнер не оставлял вам личного пространства и ревновал вас к каждому столбу, это не означает, что с другим мужчиной вас ждет то же самое. Дайте понять ухажеру, что вам необходимо время для того, чтобы побыть наедине с собой. И это вовсе не значит, что он вам надоел. Если сразу расставить все точки над «i», то легче будет избежать ссор и обид. Хорошая идея - попросить партнера также озвучить свои предложения. Можно предложить начать со слов: «Я не допущу, чтобы в наших отношениях было...»

### НЕ СПЕШИТЬ

Исследования показывают: отношения, которые развиваются медленно, как правило, крепче любви с первого взгляда. Поэтому, если вы не хотите нырять в омут с головой, то это даже хорошо. Вы можете луч-

ше узнать другого человека, увидеть его привычки и недостатки, и это не будет для вас неожиданностью, как в случае с «молниеносной» любовью. Открывайтесь друг другу постепенно, обсуждайте все, что вас беспокоит, и в ваших отношениях будет гармония.

### НЕ ЗАБЫВАТЬ О СВОИХ ИНТЕРЕСАХ

Многим свойственно растворяться в любимом человеке, а это грозит потерей индивидуальности. Именно это случилось с Анжелой: «Когда я встретила Игоря, влюбилась по уши. У нас закрутился бурный роман. Я забыла о своих подругах, забросила занятия йогой, перестала уделять внимание родным. Мой мир сосредоточился вокруг любимого. А когда мы расстались - по сути, он меня бросил - мне пришлось собирать свой мир по кусочкам... Это было непросто. В новых отношениях я не забываю о своих интересах, и мой партнер меня поддерживает. Учусь на своих ошибках».

Растворяться в отношениях нельзя и даже опасно для самих отношений. У каждого из пары должно быть что-то свое, личное. Хобби, цели, интересы. Особенно это касается женщины. Если вы будете вести активный образ жизни, заниматься своими делами и не «висеть» на мужчине, шанс, что отношения будут крепкими, намного выше. Согласитесь, что общение с самодостаточной, многогранной личностью интереснее, стимулирует и заставляет соответствовать. Взаимоотношения становятся более наполненными, чем в случае «растворения».

**Для настроения**  
**Мы ищем счастье, мечтаем о нем, но часто забываем: счастье – это не иметь все, а радоваться тому, что имеешь.**

## История любви



# Андрей Кончаловский и Юлия Высоцкая ОДНАЖДЫ 20 ЛЕТ СПУСТЯ

**Когда они поженились, многие говорили: при такой разнице в возрасте брак будет недолгим. «Доброжелатели» ошиблись: Андрей Кончаловский и Юлия Высоцкая уже двадцать лет вместе. А недавно они скрепили свой союз венчанием.**

**И**х отношения начинались как легкий курортный роман без обязательств и продолжения. Оба были уверены, что через несколько дней расстанутся навсегда...

### КУРОРТНЫЙ РОМАН

В 1996 году в Сочи проходил очередной «Кинотавр». Андрей Кончаловский присутствовал на нем как именитый режиссер международного уровня, Юлия - как начинающая актриса из Минска. Однажды они оказались вместе в переполненном лифте. Их взгляды встретились, вспыхнула та самая искра, что заставляет людей совершать безумства.

Они вышли на одном этаже, разошлись в разные стороны. Но какая-то сила заставила Кончаловского вернуться и посмотреть, в какой номер зашла заинтересовавшая его девушка. Через несколько минут он позвонил ей по гостиничному телефону, представился, пригласил на обед.

- Я уже пообедала, - сказала Юлия.

- Все равно приходите, - настаивал он. - Посмотрите, как я буду есть.

Юлия пришла. Они пили вино, режиссер рассказывал начинающей актрисе о своей невероятной жизни: легендарная семья, международное признание, работа в Голливуде, жизнь по обе стороны океана. Юлия слушала его, затаив дыхание. А когда он произнес: «Перед тобой весь мир! Езжай в Америку, испытай себя», девушка рассмеялась. Как далек этот человек от реальности! Ему и в голову не приходит, что ее зарплата, получаемой в театре, не хватит даже на визу.

Вечером они гуляли по набережной, а потом Кончаловский пригласил ее к себе в номер. Юлия была молода, свободна, готова к приключениям, поэтому согласилась. Позже опытный ловелас Андрей Кончаловский напишет в своей очень откровенной автобиографии: «Редко в своей жизни я испытывал такое наслаждение от физической любви, как в ту ночь».

### «ПРОДОЛЖЕНИЯ НЕ БУДЕТ!»

Личная жизнь Андрона Михалкова-Кончаловского, как режиссер называл себя раньше, была необыкновенно бурной даже для творческого человека. До Юли он был женат четыре раза, ну а сколько у

него за спиной романов, мужчина, наверное, и сам не помнит.

Первой женой режиссера стала красавица-балерина Ирина Кандат. У них была грандиозная свадьба, но семейная жизнь получилась недолгой - всего два года. От второй жены Натальи Аринбасаровой, подарившей ему сына Егора, Кончаловский ушел к француженке Вивиан Годе. Самым долгим оказался четвертый брак, продлившийся семь лет, с Ириной Мартыновой, диктором центрального телевидения.

В момент встречи с Юлей Кончаловский все еще был женат. О чем и сообщил ей на следующий день после той ночи. «Продолжения не будет!» - сказал он. В ответ она только рассмеялась. Юлия и не рассчитывала на продолжение. Для нее это было авантюрой, в которую она пустилась неожиданно для самой себя, впервые в жизни забыв о благоразумии.

Андрей Кончаловский был человеком из другого мира, девушка искренне восхищалась им, ей было лестно его внимание. Но она прекрасно понимала, что это праздник на несколько дней. Фестиваль закончится, он вернется к своей необыкновенной жизни. А Юлия поедет к себе в Минск, снова будет играть в театре и сниматься в кино.

Она уехала, а Кончаловский потерял покой. «Я понимал, что не могу просто отпустить ее. Я влюбился», - говорил он позже. Влюбленный мужчина узнал телефон Высоцкой, позвонил. Ему ответили, что Юли нет. Он позвонил снова... и так несколько десятков раз!

Это был номер домашнего телефона той минской квартиры, где Юлия снимала комнату. Вернувшись после кинофестиваля, она уехала к друзьям на дачу - пережить впечатления, прийти в себя. Ей даже в голову не приходило, что Кончаловский будет звонить. Он же четко сказал: продолжения не будет. Девушке хотелось как можно скорее



**Юлия признавалась, что влюбилась в Кончаловского до дрожи в коленях, но не надеялась на продолжение романа**

выбросить его из головы. А когда вернулась в Минск, ее огорошили: «Тебе тут целыми днями звонит какой-то режиссер, дозвониться не может!»

Дозвонился. И пригласил Юлю в Лондон. С этого момента они почти не расставались. С ней было необыкновенно легко, Юля много смеялась, радовалась каждой мелочи и не обижалась на его шутки. «Какая легкая женщина, - думал тогда режиссер. - Это же просто счастье».

Через полтора года Андрей сделал Юлии Высоцкой предложение. Она тогда уже училась в Лондонской театральной школе, а на новогодние каникулы поехала вместе со своим возлюбленным в Майами. Они жили в шикарном отеле, где все было великолепно, но ей почему-то больше всего понравились роскошные белые халаты.

Когда пара летела обратно, Юлия произнесла:

- Надо было все же спереть халаты. Они были бесподобны!

Ответ Андрея прозвучал более чем неожиданно:

- Выходи за меня замуж. Я люблю воровок.

Юля тогда уже знала, что беременна, и ждала этого предложения, надеясь и не надеясь одновременно. К тому моменту она не просто влюбилась, а совершенно потеряла голову от человека, который бросил к ее ногам буквально весь мир. Она была готова даже к роли любовницы, хотя, конечно, как каждая женщина, хотела большего. Андрей развелся с четвертой женой и сделал предложение Юле.

### ЖИЗНЬ ДО И ПОСЛЕ

Они были счастливы. Жили на два дома: один в Москве, другой в Лос-Анджелесе. Вслед за дочкой Машей на свет появился сын Петя, теперь у них была настоящая шумная и дружная семья. А главное, у режиссера Кончаловского закончился творческий кризис. До встречи с Юлей он пять лет ничего не снимал, не мог найти достойных идей, интересных сюжетов. Молодая жена стала его музой.

Режиссер с самого начала видел, что Юля талантливая актриса, помог ей раскрыться, устроив в Лондонскую театральную школу. А потом начал снимать ее в своих фильмах: жена идеально подходила на роли его героинь и на съемочной площадке понимала режиссера с полуслова.

Следующим совместным проектом стала передача «Едим дома». Кончаловский выступил продюсером, Юлия - ведущей и шеф-поваром, демонстрирующим с экрана приготовление изысканных и, при

этом, полезных блюд европейской кухни. «Я перфекционист, - признавалась Юля, - и если за что-то берусь, то мне нужно сделать это идеально». Однажды, встав к плите, она увлеклась и научилась готовить не хуже поваров лучших ресторанов!

«Юля - женщина всей моей жизни, - говорил Кончаловский. - Мне дико повезло, что я встретил ее тогда, когда смог это понять и оценить». Жена подарила ему ощущение спокойствия, которое он искал всю жизнь.

Но однажды в их счастливый уютный мир пришла беда: авария, дочь Маша получила серьезные травмы. Сначала казалось, что ее уже не спасти. Девочку на вертолете доставили в больницу, и через несколько часов родителей обнадежили: пациентку ввели в искусственную кому, состояние стабилизировалось. Семья надеялась, что вскоре Маша очнется. Но этого так и не случилось. Временная кома стала постоянной.

Несколько месяцев убитые горем родители не отходили от кровати дочери, а врачи боролись за то, чтобы вернуть ее к жизни. Но потом они развели руками: сделать ничего нельзя, остается только ждать и надеяться.

И они надеются, уже долгие шесть лет надеются. Были периоды, когда казалось, что состояние улучшается, девочка начинает реагировать на внешние раздражители. Были периоды абсолютного отчаяния, когда родители теряли последнюю надежду. Сегодня они не говорят о своей дочери и просят журналистов не поднимать этот болезненный вопрос. Маша все еще в коме, что с ней будет дальше - неизвестно никому.

### ТАЙНОЕ ВЕНЧАНИЕ

Супруги нашли в себе силы вернуться к работе, которая помогает им жить дальше и, конечно, приносит деньги. Поддержание жизни тяжелого больного обходится недешево, а они готовы на все, чтобы с дочерью работали лучшие специалисты.

Пару лет назад ходили слухи о расставании Андрея Кончаловского и Юлии Высоцкой. Говорили, что случившееся с дочерью отдалило их друг от друга, как нередко случается в семьях, переживших трагедию. В тот роковой день за рулем был Андрей Сергеевич, и, конечно, он винит себя в случившемся, все это время ему приходится нести тяжелое бремя. Но жена не считает его виноватым. Это несчастный случай, от такого не застрахован никто...

Недавно семья Кончаловских



На церемонии закрытия Венецианского международного кинофестиваля Кончаловский появился с женой и сыном



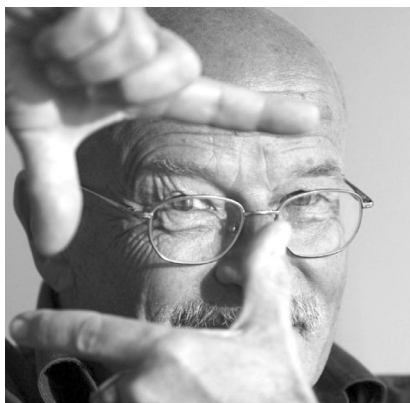
Несмотря на то, что супруги вместе уже 20 лет, им не чужда романтика. Испания, 2018 г.

доказала, что их отношения крепкие. Юлия и Андрей обвенчались в Троицком соборе города Пскова. Венчание было закрытым, почти тайным. Пара пригласила только самых близких, среди них - режиссер Никита Михалков, младший брат Андрея Кончаловского. Супруги не давали комментариев в прессе, не рассказывали о причинах такого шага.

## ЮБИЛЕЙ ФОЛЬКЕРА ШЛЁНДОРФА

31 марта исполнилось 80 лет выдающемуся немецкому режиссёру, сценаристу, продюсеру, одному из ярких представителей нового немецкого кино Фолькеру Шлёндорфу.

Мастер экранизаций родился 31 марта 1939 года в Висбадене в семье врача. Вырос в Шлангенбаде на Таунусе. Посещал гимназию в Висбадене. В 1956-м, в рамках программы молодёжного обмена, уехал во Францию, где остался на десять лет. В 1959-м закончил среднюю школу в Париже. Изучал политологию и посещал киношколу ИДЕК в Париже. Переводил на французский немецкие классические фильмы во Французской синематеке, где познакомился с Фрицем Лангом. В 1960-м, под псевдонимом Фолькер Локи, снял короткометражный фильм «Кого это волнует?» об алжирце во Франкфурте-на-Майне. Зимой того же года работал ассистентом Людвиг Бергера на SFB, телевидении Западного Берлина, вместе с Луи Малем, снял репортажи о Юго-Восточной Азии и Алжире для французского телевидения. Был практикантом и ассистентом Луи Маля, Жана-Пьера Мельвиля и Алена Рене.



В 1965-м дебютировал постановкой полнометражного игрового фильма «Молодой Тёрлесс» по роману «Душевные смуты воспитанника Тёрлеса» Роберта Музиля. В 1969-м создал вместе с Петером Фляйшманом фирму Hallelujah-Film GmbH, а в 1974 с Рейнхардом Хауфтом — Bioskop-Film GmbH. В 1975-м, вместе с женой Маргарете фон Тротта, поставил «Поруганную честь Катарины Блюм» по одноимённой повести Генриха Бёлля, а спу-

стя четыре года его «Жестяной барабан», основанный на романе Гюнтера Грасса, получил главный приз «Золотую пальмовую ветвь» Каннского кинофестиваля. В 1980-м ленту также отметили «Оскаром» как лучший иностранный фильм.

На счету режиссёра 44 постановки, 27 сценариев, 15 продюсерских работ и десять ролей. Помимо вышеназванных картин, Шлёндорф также создал такие фильмы, как «Убийство случайное и преднамеренное», «Михаэль Кольхаас — бунтарь», «Ваал», «Германия осенью», «Выстрел из милосердия», «Фальсификация», «Любовь Сва-на», «Смерть коммивояжёра», «История служанки», «Хомо Фабер», «Пальметто», «Легенды Риты», «Дипломатия», «Возвращение в Монток» и другие.

С 2001 года работает профессором и преподавателем кинематографа и литературы в European Graduate School в швейцарском городе Саас-Фе. Доцент «Немецкой академии кино и телевидения» в Берлине. Обладатель 41 награды, среди которых призы Берлинале, Канн, Мостры и фестивалей в Сан-Себастьяне, «Сезар» и три премии Немецкой киноакадемии.

## НИКОЛАС КЕЙДЖ ПЕРЕДУМАЛ ЖЕНИТЬСЯ



Актер Николас Кейдж подал заявку на аннулирование брака через четыре дня после свадьбы.

23 марта артист женился на своей девушке визажисте Эрике Койке. Пара получила свидетельство о браке в Лас-Вегасе.

Артист не уточнил причины своего решения, однако потребовал аннулировать документ. Если сделать это не получится, Кейдж готов

пройти через полноценный процесс развода.

Отмечается, что пара начала встречаться в апреле 2018 года. Койке стала уже четвертой женой Кейджа. В 1995 году он сделал предложение артистке Патрисии Аркетт, с которой потом прожил шесть лет. Второй его супругой стала дочь Элвиса Пресли Лиза Мария, однако они развелись через 109 дней после свадьбы. Затем на протяжении 12 лет он состоял в браке с актрисой Элис Ким. Они развелись в 2016 году. У пары есть сын Кал-Эл. В 2011 году Кейджа задержали за домашнее насилие по отношению к Элис Ким, а осенью 2018 года его бывшая девушка Вики Парк заявила, что актер домогался ее в состоянии сильного алкогольного опьянения.

## СЕРИАЛ «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Paramount Television и Anonymous Content выкупили права на экранизацию еще не вышедшей в печать книги автора «Секса в большом городе» Кэндис Бушнелл. Об этом сообщает Deadline.

Продолжение будет называться «Есть ли еще секс в большом городе?» Известно, что действие в новом сериале будет развиваться в Нью-Йорке, главными темами останутся секс и дружба, изменится возраст героинь — им будет за 50 лет.

Как утверждает президент Paramount TV Николь Клеменс, сериал повлиял на огромное количество смотрящих его, и компания с гордостью продолжит рассказывать эту историю, но уже от лица зрелых женщин, ведущих активную половую



жизнь. «Да! Будет еще больше секса», — заявила Клеменс.

Осенью 2018 года стал известен сюжет так и не вышедшего третьего фильма «Секса в большом городе». Согласно обнародованной информации, в начале картины Джон Джеймс Престон, по прозвищу Мистер Биг, должен был умереть.

## АЛЕКСЕЙ СЕРЕБРЯКОВ И ЕВГЕНИЙ ЦЫГАНОВ ЛУЧШИЕ АКТЕРЫ «НИКИ»



Церемония вручения кинематографической премии «Ника» подошла к концу. В числе главных наград — актерские работы. Причем, в номинации за лучшую мужскую роль победили сразу двое.

Лучшей актрисой была названа Марта Козлова, исполнившая главную и, в общем, единственную, роль в фильме «Война Анны» Алексея Федорченко. Лучшей актрисой второго плана стала



Елена Коренева, сыгравшая в ленте «Ван Гоги». За мужскую роль были награждены сразу два лауреата — Алексей Серебряков, сыгравший в ленте «Ван Гоги», и Евгений Цыганов, исполнивший главную роль в фильме «Человек, который удивил всех» Наташи Меркуловой и Алексея Чупова. За мужскую роль второго плана отметили Юрия Кузнецова, также сыгравшего в ленте «Человек, который удивил всех».

# Ваш любимый сканворд

Вождь	Двуучлен	Закончил школу								
		Ящерица	Драма	Шейное украшение	 <p>Имя</p> <p>Звезда Голливуда</p>				Экипаж судна	
Старин. фуражка	Арбузный мед									
		Спортсмен	Истребитель							
Запрет	Жаровня									
		Словарный состав	Архит. профиль	Манера держать себя						
Паркет			Столица Йемена		"Таксист", актер	Река, Петербург				
"Коробейники"	Англ. единица длины	Опять		SEAT, модель	Население					
			Живет в Иране			Город, Сахалин				
	Для табака	 <p>Сетка для прыжков</p>			Просуда		Двигатель	Остаток (разг.)		
	Егип. бог солнца								Форма полифонии	
							...Поплавская	Итал. драматург		Князь Древлян
Костяная нога	...к одному									Дуга на небе
		Стих. Пушкина	Франц. философ	Раструбы, перчатки	...не молодит					
Выгода (разг.)	Эффе-ралган	Фитиль, искра			Пальмовая водка					
			Контр. служащий	Бельг. живописец		45 минут	Система ТВ	Собачий разговор		
Мятеж				Город, Удмуртия						
Длинный плащ	Преддверие	В общей сумме				Жаба				
				...Караченцов						



# ПРОСТО, ВЕРЬ В МЕНЯ ВСЕГДА!

**Чтобы добиться успеха в жизни, очень важна поддержка близких людей. А если ее нет, хорошим стимулом станет желание доказать, что ты не пустое место: «Я могу сделать это, даже если вы в меня не верите!».**

**С**толик на двоих в небольшом ресторане, букет цветов, любимый мужчина рядом - сияющий, восторженный.

- Я так горжусь тобой! - в который раз за этот вечер сказал Сергей и взял Любу за руку. - Ты исполнила свою мечту. Это успех!

- Скажешь тоже, - смутилась Люба. - К сорока семи годам открыла свое ателье. Кто знает, как жила бы я, будь более уверенной в себе...

### ЖИЗНЬ ЧУЖИМ УМОМ

В педагогический институт на факультет филологии Любу отправила мама. Люба работать в школе вовсе не мечтала. Из всех школьных уроков она любила только ри-

сование. Но маму Люба послушала: надо же было профессию получить.

В этом же институте, только на факультете информатики, училась Любина школьная подруга Настя. Она-то и познакомила Любу со Славой, своим одногруппником. С первого взгляда молодой

человек Любе не понравился: смуглый, с низким лбом. А вот она ему очень даже приглянулась, о чем и рассказала Любе подруга:

- Славка - парень обстоятельный. Он из деревни родом, труда не боится, все умеет. С таким не пропадешь!

Слава и впрямь оказался «парнем обстоятельным». Каждый день встречал Любу после лекций, про-

вожал ее домой. По вечерам они гуляли в парке или ходили в кино. Ни у кого из окружающих не было сомнений, что Люба и Слава пожениются. Люба иногда раздумывала перед сном: «Хороший парень, он действительно любит меня. Наверное, замуж позовет... Зачем ждать принца на белом коне? Соглашусь, и заживем счастливо».

Время шло, их отношения развивались стремительно. Когда они учились на последнем курсе. Слава просто сказал Любе:

- Летом защитимся, а в октябре поженимся.

Так и произошло: они поженились осенью того же года. Первое время молодые жили с мамой Любы, а потом Слава заговорил о собственном жилье - и не о квартире, а о доме с большим земельным участком.

- В доме ты сам себе хозяин, - рассуждал молодой муж. - И овощи свои, и ягоды - простор, одним словом. А в квартире что делать - друг на друга смотреть?

Любу перспектива жить в доме и работать в огороде пугала, но она подчинилась мужу. К тому же, Слава ее мнением не интересовался. Он сам выбрал дом в пригороде, а жене его показал накануне переезда.

Любе их новый дом понравился: просторный, благоустроенный. Одно было плохо: поселок, в котором им предстояло жить, располагался в двадцати километрах от города.

- На работу будет трудно добираться, - посоветовала Люба.

Слава тут же ответил жене:

- А зачем тебе работать? Я же зарабатываю. Сейчас начнем ремонт делать, а летом будет в огороде дел полно. Как появятся дети, и вовсе не до работы будет.

Он оказался прав, без дела Люба не сидела: клеила обои, готовила, убирала. А к весне узнала, что беременна.

### ДОМОХОЗЯЙКА СО СТАЖЕМ

Через три года Люба была настоящим асом в домашнем хозяйстве. В огороде у нее росли огурцы, помидоры, баклажаны, в саду спели яблоки и сливы, малина и клубника - на радость дочке Кристине. Завела Люба и кур, после того, как муж однажды пожаловался:

- Не могу я магазинные яйца есть: они какие-то безвкусные.

Слава уверенно делал карьеру, хорошо зарабатывал, купил машину, на которой теперь ездил на работу.

Любины же дни заполняли только заботы о доме, хозяйстве и дочери. Часто к ним в гости из города



приезжала мама Любы. Усаживалась на садовые качели, брала в руки миску с клубникой и говорила дочери:

- Большой дом, муж-добытчик, свежий воздух, овощи, фрукты. Ты, Люба, как в раю!

Люба прислушивалась к маме, но в один из ее приездов задумалась: «Какой же это рай? Каждый день мне приходится драить дом до блеска, а ради овощей и фруктов работать в огороде». Но жаловаться вслух ей в голову не приходило. Да и на что жаловаться, если муж у нее - каменная стена? Разве что вечерами, перед сном, раздумывала Люба, что не с улыбкой она новый день встречает, а с какой-то безысходностью: снова одно и то же... Немного отвлечься помогали мир глянцевого журналов. Люба листала их в редкие минуты отдыха, рассматривала страницы с модными нарядами.

На ближайший день рождения Люба попросила у мужа швейную машинку: загорелась идеей повторить платье с открытой спиной, которое видела в журнале. Неделю Люба над ним колдовала, кроила, подгоняла по фигуре. Наконец, платье было готово. Женщина примерила его и не узнала себя в зеркале: в струящемся платье она походила на модель из журнала. Кристина тоже восхитилась:

- Какая ты красивая, мамочка!

А вот вернувшись с работы Слава этих восторгов не разделил:

- Сразу видно, что непрофессионал шил. И куда ты в этом платье ходить будешь - в курятник?

Люба покраснела, переоделась и устыдилась: с чего вообще она решила, что сможет повторить творение дизайнера? Платье это Люба больше не примеряла, а потом и вовсе нашла из него нарядов для кукол дочки.

В 6 лет Кристина стала заниматься танцами. Наряд для первого выступления на сцене Люба решила сшить сама: купила выкройку, специальную ткань и результатом была довольна. Но Слава старания жены опять не оценил, сказал:

- Для выступления нужен профессиональный, качественный костюм.

Наряд для Кристины они купили в магазине, а швейную машинку Люба теперь доставала редко, только если нужно было брюки Славе подшить.

Когда Кристина пошла в школу, Люба окончательно смирилась, что удел ее - быть домохозяйкой. Убеждала себя: «Подумаешь, не сделала карьеру. Тысячи женщин живут так, как я, и очень счастливы. Знают, и я смогу».

## ПРЕДАТЕЛЬСТВО ЛЮБИМОГО

Годы шли. Слава преуспевал в работе, стал руководителем, часто ездил в командировки. Кристина росла, превратилась в симпатичную девушку. Ее детский интерес к танцам перерос в серьезное увлечение: едва ли не каждый месяц они с танцевальным коллективом ездили на соревнования по городам. И лишь для Любы время будто бы остановилось: она по-прежнему занималась домом и огородом, заботилась о муже и дочерях. Если же командировка Славы и соревнования Кристины выпадали на одну дату, Люба не знала, чем себя занять, и ждала, когда близкие вернуться.

Лишь морщинки да первая седина напоминали, что ей уже не двадцать лет. Впрочем, собственная внешность Любу не заботила, ведь она была уверена, что муж любит ее несмотря ни на что. И пребывала она в этой уверенности вплоть до сорок пятого дня рождения. За неделю до юбилея Слава сообщил ей, что подает на развод. Оказалось, что на работе у Славы появилась любовница: на пятнадцать лет моложе его, амбициозная, образованная, с разными интересами. О том, какими прекрасными качествами обладает его любовница, Слава рассказал жене сам. А Любу упрекнул, как будто она была виновна в его измене:

- Ты на себя посмотри: ничем в жизни не интересуешься, ничего не хочешь, кухня да огород - вот вся твоя жизнь!

Слава, ослепленный новой любовью, о счастливо прожитых вместе годах забыл.

- Да ты не парься, мам, - утешала Любу Кристина, в ту пору уже выпускница школы. - Разбежались и разбежались, с кем не бывает?

Через полгода и дочь упорхнула из гнездышка. Кристина успешно сдала экзамены, стала студенткой и уехала в соседний город. И Люба осталась одна - без мужа, которому вдруг стала не нужна ее забота, без выросшей дочери. Судиться со Славой за общее имущество она не стала, просто переехала в квартиру, доставшуюся ей от мамы. Переехала и задумалась: «Что же делать дальше?»

## С ЧИСТОГО ЛИСТА

Однажды, проходя мимо торгового центра, она увидела объявление: в ателье требуется помощница швеи. Особых знаний и умений для этой должности не требовалось, зарплату предлагали мизерную, но Люба ухватилась за работу, вспомнив, в какой восторг привело ее первое, сшитое собственноручно платье.

Днем Люба помогала мастерам в ателье, вечерами корпела над книгами по кройке и шитью, изучала информацию в Интернете. Денег едва хватало, чтобы сводить концы с концами, но именно в эту пору женщина почувствовала себя по-настоящему счастливой.

Когда занимаешься делом, которое приносит радость, и получаешь восторженные отзывы клиентов, невольно вдохновляешься их теплыми словами. Со временем Любе стали доверять серьезные заказы, у нее появились постоянные клиенты. Одним из таких клиентов стал и Сергей. Он часто заглядывал в ателье: то брюки подшить, а то и просто с симпатичной швеей поговорить.

Однажды мужчина пригласил Любу поужинать. В тот вечер Люба многое узнала о новом знакомом.

- Когда умерла моя жена, я был потрясен... - поделился мужчина, - Было ощущение, что я остался один на белом свете. Дети ведь давно выросли, у них своя жизнь... Мне нужен человек, который разделит со мной жизнь. И вот, словно Вселенная услышала мою просьбу, я встретил вас!

Люба густо покраснела... и взяла его за руку. Одиночество сблизило их: скоро Люба и Сергей стали проводить вместе много времени. Не прошло и трех месяцев, и Сергей предложил Любе съехаться.

Днем оба работали, встречались дома только вечером, разговаривали и пили чай. Сергей убеждал ее:

- Люба, у тебя настоящий талант, ты должна открыть собственное ателье.

Чем чаще мужчина об этом говорил, тем больше нравилась Любе его идея. Она вспоминала себя в молодости, когда была полна желания шить, но не знала, где свои умения применить. Так Люба и решилась открыть ателье. Сергей предлагал свою помощь, но Люба была категорична: она должна была доказать себе самой, что способна на многое.

Она прошла тренинг по ведению бизнеса, подыскала нужное помещение, дала рекламу, наняла двух швей, готовых проводить мастер-классы. И все это провернула за год. Откуда только силы и смелость брались! Отметить успех Люба и Сергей пошли в ресторан. Люба задумчиво произнесла:

- Кто знает, как жила бы я, будь более целеустремленной и уверенной в себе. Впрочем, кто сказал, что одно ателье - это предел? У меня еще много планов на будущее.

Сергей добавил:

- Конечно! А я всегда тебя подержу. Я горжусь тобой!



# ЕСЛИ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ РАНЬШЕ СРОКА

**Экология, стрессы, поздние роды и другие причины приводят к тому, что дети появляются на свет недоношенными. К счастью, развитие медицины достигло такого уровня, что шанс выжить и полноценно развиваться у таких деток очень высок.**

**Н**едоношенным считается ребенок, который, в силу самых разных факторов, появился на свет раньше 37-й недели беременности. Вес такого малыша, как правило, меньше 2500 г, и к самостоятельному функционированию его организм пока не готов.

### КРОШКА С ЛАДОШКУ

Сразу после рождения малыша помещают в специальный бокс для наблюдения и оказания необходимой помощи. Не редки случаи, когда выхаживают новорожденных весом всего 500 г. Чтобы выписаться из роддома или больницы, малышу необходимо «потолстеть» до 2000 г. Обычно недоношенные малыши быстро набирают вес, к 1,5-2 годам вписываются в показатели нормы, а к 5 годам их физическое развитие не отличается от остальных сверстников. Но кроха с первых дней появления на свет нуждается в особом внимании и уходе.

### К ЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМИ

Недоношенные дети отличаются от сверстников рядом особенностей, которые важно учитывать.

- Иммуитет значительно снижен, до 3-5 лет повышены риски подхватить ОРВИ, пневмонию и другие инфекции. Сразу же после выписки из роддома ограничьте общение малыша со знакомыми и родственниками: любой вирус для крохи опасен,

- Легкие недоразвиты, а значит, ребенок дышит более часто, и есть риск апноэ во сне. Некоторые специалисты рекомендуют совместный сон матери и ребенка. Организм малыша, подобно камертону, настраивается на дыхание и сердцебиение матери, что снижает риски апноэ и СВДС (синдром внезапной детской смерти).

- Терморегуляция нарушена. Нужно обеспечить малышу в помещении повышенную температуру и влажность, одевать его тепло, но в то же время не перегревать.

- Желтуха новорожденных держится долго, до 3 недель, и нуждается в лечении (фототерапии). Для недоношенного ребенка это нормально.

- Пищеварительный тракт работает недостаточно хорошо, малыш нуждается в особой системе питания, назначенной педиатром. Важно воздержаться от советов бабушек и «знающих» людей и точно следовать инструкциям специалиста.

- Нервные импульсы плохо проходят к головному мозгу, следовательно, все рефлексы у крохи снижены, наблюдается тремор мышц (дрожь в мышцах). С разрешения врачей проводите с малышом ежедневную гимнастику и курсы массажа.

- **Не пренебрегайте осмотрами специалистов, в которых недоношенные дети нуждаются чаще, чем другие.**

### ЛЮБОВЬ ТВОРИТ ЧУДЕСА

Рождение недоношенного ребенка - это тот случай, когда расстраиваться и жалеть себя некогда, а все силы необходимо направить на выхаживание малыша. Не впадайте в уныние. Не зацикливайтесь на причине досрочных родов, не ищите виноватых - это отнимает у вас силы, которые пригодятся для другого.

Задавайте больше вопросов специалистам, записывайте рекомендации, убедитесь, что вы их верно поняли и выполняете тщательно. Найдите в социальных сетях родителей недоношенных детей, их поддержка не будет лишней.

Посмотрите в Интернете сравнительные фото недоношенных детей в момент рождения и в более позднем возрасте (в 3-5 лет), это успокаивает и убеждает, что они быстро догоняют сверстников.

Приучите себя не сравнивать развитие малыша с другими детьми, особенно рожденными в срок. Ваш малыш индивидуален, идет по своему пути развития. Верьте ему, он справится!

С рождения обеспечьте младенцу тесный контакт с вами. Практикуйте совместный сон, кладите его к себе на живот, чаще гладьте и массируйте, носите по дому в кенгуру. Обеспечьте такой же контакт с папой, это не менее полезно для малыша. Постоянно разговаривайте с ребенком ласковым, спокойным голосом. Помните: любящая, уверенная в себе мать - лучшее лекарство для любого младенца.



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Скажите себе:** «Ни я, ни мой ребенок не виноват в том, что случилось». Еще с двух полосок на тесте каждая мать начинает мечтать, как ее малыш будет расти, опережая сверстников, станет самым красивым и умным. Но жизнь вносит свои коррективы в наши планы... Не забывайте о том, что ваш ребенок - желанный, его маленькое сердечко всегда будет любить вас больше всех на свете. Учите его бороться за жизнь и радоваться каждому мгновению на своем примере.

## Можно ли петь вместе с хором?

У меня красивый звучный голос. Я люблю подпевать церковному хору на службе. Но недавно меня одернули, намекнув, что это неприлично...

**Наталья Миранчук.**

Прихожане, у которых есть слух и голос, а самое главное - желание, могут обратиться к батюшке или непосредственно к служителям церкви. Они подскажут, как вступить в церковный хор.

Если человек не уверен в себе и ему достаточно лишь подпевать хору на службах, это другое дело. Но порой нам бывает трудно объективно оценить свои возможности. Легко помешать рядом стоящим людям молиться. Их может сбить чужой голос или неправильное прочтение молитвы, если поющий рядом человек ошибется.



Негласное правило таково: в церкви желательно молиться про себя, одними губами или же шепотом, чтобы не мешать окружающим. Это не возбраняется. Более того, в ходе службы есть молитвы, которые прихожане поют хором. К ним относятся «Отче наш» и «Символ веры».

Если рядом с вами человек поет, и вас это смущает, просто отойдите в другую сторону. Ругать за подобное не стоит: скорее всего, это не попытка кому-то помешать, а искреннее желание прочесть молитву именно таким образом.

## Если в храме неуютно

**Сама себя в этом виню, но порой мне в храме бывает неуютно. Прихожу, и задерживаться не хочется. Что делать в таких случаях? Не странно ли это?**

Нет ничего хуже, чем действовать против своей воли в вопросах, связанных с верой. Стоит переждать этот момент и вернуться к службам, когда будет желание.

Стало неуютно непосредственно в храме? Можно выйти и подышать свежим воздухом. Если при по-



## Кому молиться, чтобы устроить личную жизнь?

**Мне скоро 30 лет, а я все еще одна. Конечно, прошу у Господа Бога о счастье в личной жизни, но пока ничего не происходит. Может, я что-то делаю не так? Кому еще можно творить молитвы об этом?**

**Анна.**

Каждому предначертано что-то свое. Одни сразу находят свою любовь, другим приходится долго ее искать, а третьи и вовсе живут в одиночестве. Важно не роптать и понимать, что, молясь, человек лишь высказывает свои чаяния. Винить кого-то, тем более Господа Бога, в том, что они не сбываются, не стоит. Только искренняя молитва от всего сердца способна творить чудеса.

По большому счету, молиться о счастье в личной жизни можно любому святому. Однако считается, что молитвы некоторым из них особенно действенны. Прежде всего, женщинам следует обратиться к Божией Матери как к олицетворению всех женщин и матерей. Также можно творить молитвы Ксении Петербургской и Матроне Московской. Кстати, они помогают, если брак начинает рушиться или есть сложности с деторождением.

Мощи Ксении Блаженной находятся в Санкт-Петербурге, мощи Матроны - в Москве. Можно съездить и приложиться к ним.

Помощниками в личной жизни считаются Петр и Феврония Муромские. Недаром в день их памяти - 8 июля - многие пары предпочитают играть свадьбу. Параскева Пятница способна помочь восстановить мир в семье, вернуть согласие в дом. Николай Чудотворец протягивает руку помощи, когда речь идет о счастливом замужестве. Не можете найти избранника? Не уверены в собственном выборе? Тогда стоит неустанно молиться именно этому святому.

Читать молитвы важно не только в церкви, но и дома. Сердечная вечерняя молитва, в которой человек может изложить все свои надежды, порой бывает более действенной, чем любая другая, произносимая лишь изредка в храме.

Бывает, человеку не хочется идти в храм, когда у него на душе лежит камень - проступок, за который ему стыдно. Заходит такой грешник в храм, и сразу возникает ощущение, что Господь Бог все видит и осуждает его. Но Господь относится к людям как к детям своим и всем дает возможность покаяться. В таких случаях можно прибегнуть к исповеди и причастию. В большинстве случаев после этого состояние человека улучшается, и он идет в храм с воодушевлением.

**Маргарита Н.**

вторном посещении неприятное ощущение не исчезло, выход все тот же - прийти позже. Нельзя заставлять себя что-то делать насильно! Лучше в таком случае помолиться дома, внутренне спросить себя, что стоит за этим нежеланием.



# ФАНТОМНЫЕ ЖЕНИХИ

## Как распознать мошенника

**Многие ищут вторую половинку в Интернете, ведь это просто, быстро и удобно. Однако на сайтах знакомств можно нарваться на мошенников. Наша читательница знает о новых способах обмана не понаслышке: она чуть не стала жертвой афериста.**

Год назад я развелась с мужем и с тех пор ни с кем не знакомясь. Но однажды вечером ко мне в гости пришла подруга, мы выпили вина, разговорились... А потом - сама не знаю, почему я это допустила, - подруга зарегистрировала меня на сайте знакомств. «Пора двигаться дальше, Оля», - сказала она и засобиравшись домой к мужу и детям. И я решила: была не была! В конце концов, Интернет - не худшее место для поиска мужчины. Но я ошиблась.

### ЛИЧНЫЙ ПОМОЩНИК

Первый кавалер, с которым я познакомилась на сайте, - Иван. С фотографии в анкете на меня смотрел высокий подтянутый брюнет. Широкие плечи, белоснежные зубы и спортивные бедра сделали свое дело. Я поставила ему «лайк» и через пять минут получила сообщение: «Привет! Иван - занятой человек, у него свой бизнес. Времени свободного практически ни минуты. Но он хочет жениться, хочет создать семью, родить детей. Я его личный помощник, и мне он доверил первый поиск избранницы. Ты очень красивая, как раз в его вкусе. Оставь свой номер, и мы обговорим детали вашей будущей встречи». Сначала я возмутилась: почему мужчина не может найти времени для знакомства с потенциальной женой? Он либо действительно

очень занятой человек, либо просто зазнался. Но потом решила оставить помощнику номер из любопытства.

На следующий день мне позвонили и предложили сделку. Оказывается, заполучить Ивана в мужья мечтают многие девушки. Но помощник бизнесмена уверен: я - красивее и интереснее других кандидатов. Именно поэтому он готов организовать мне свидание с Иваном за 200 лар. Я не стала слушать мошенника дальше и положила трубку. Вряд ли этот прекрасный Иван существует. А жаль...

В следующий раз я согласилась на встречу с личным помощником бизнесмена Валерия, чтобы узнать, как далеко могут зайти мошенники. Он начал без обиняков: «К сожалению, вы не понравились Валерию, но я могу познакомить вас с другими, не менее перспективными мужчинами». Помощник выложил передо мной 7 фотографий «очень богатых, но занятых мужчин, которые ищут невесту». Я сразу спросила: «Цена вопроса?», и мужчина, не стесняясь ответил: «120

**Мне написал помощник бизнесмена. Я возмутилась: почему он сам не может найти время для знакомства с потенциальной женой? Вот это наглость!**

лари за телефон одного кандидата». Я развернулась и ушла.

### БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО

Спустя месяц после неудачных попыток познакомиться с несуществующими бизнесменами я зашла на сайт снова. И среди прочих мужчин мне написал некий Андрей - директор строительной фирмы, который дважды в год отдыхает на Мальдивах, занимается горнолыжным спортом и, судя по фотографиям в профиле, следит за собой. Неплохой набор! Мы переписывались полторы недели, и только потом он попросил мой номер. По телефону признался, что ищет жену с помощью брачного агентства. Оказывается, все это время со мной переписывался консультант Андрея, чтобы понять, подхожу ли я ему. Андрей волновался во время разговора, просил войти в его положение и не осуждать: «В наше время сложно найти хорошую, искреннюю женщину, которая будет любить мужчину не за деньги». Я подумала, что это очередной развод, но Андрей умолял меня прийти в брачное агентство, чтобы я увидела его анкету и поняла, что он меня не обманывает. А после этого мы поедем в ресторан познакомиться лично. И я решила рискнуть.

Когда я приехала в брачное агентство, меня встретил некий Василий (который почему-то разговаривал со мной голосом Андрея). Сказал, что Андрей буквально вчера нашел себе невесту и что ему очень жаль. Однако их брачное агентство может найти для меня достойного кандидата в мужья: «Заплатите 800 лари, и мы сегодня же устроим вам фотосессию, предоставим консультанта, и каждую неделю вы будете ходить на свидания». Он так красочно описывал будущих женихов, что я чуть не подписала контракт с агентством. Меня словно загипнотизировали. Выбралась оттуда чудом! Вспоминаю, и мурашки по коже...

Моих подруг в Интернете тоже пытались развести на деньги. Кто-то входил в доверие, а потом просил денег на авиабилет: «Я в аэропорту, у меня украли кошелек. Переведи мне на билет, пожалуйста!» Кто-то пытался шантажировать: «Если не хочешь, чтобы интимные фото, которые ты мне прислала, попали в Интернет, перечисли деньги на мою карту». Другие давили на жалость: «Моей собаке срочно нужна операция, она умирает». Чего только не придумают мошенники, лишь бы добраться до кошелька доверчивой женщины. Так что, я для себя решила: никаких больше сайтов знакомств и фантомных женихов. Пустая трата времени!

**Ольга Д.**

**В** нашей стране любят говорить о традиционных ценностях. Под этим, как правило, понимают патриархальную модель семьи: мужчина - добытчик, женщина - мать и хранительница очага, не менее двух детей в семье, заботливые дедушки и бабушки. Однако статистика указывает на то, что семейные отношения претерпевают кардинальные изменения.

## СМИРИТЬСЯ ИЛИ РАЗВЕСТИСЬ

Еще несколько десятков лет назад для женщины существовал, по сути дела, один жизненный сценарий: выйти замуж, родить детей, вести хозяйство. Если что-то шло не по плану, женщина считалась бедняжкой с несчастливой судьбой. Причем, выйти замуж и родить первого ребенка полагалось до 25 лет. Бездетные пары были редкостью, а если и встречались, то общественное мнение было единодушно: с ними что-то не так. Разводы резко осуждались, и женщины годами терпели алкоголиков и агрессоров, лишь бы все было, «как у людей».

Современный мир отличается тем, что типичных жизненных сценариев стало гораздо больше. Женщины выходят замуж все позже и позже. За последние двадцать лет средний возраст вступления в брак женщин увеличился на 3,2 года. Все больше пар не считают официальный штамп в паспорте необходимым условием для создания семьи и выбирают гражданский брак.

Кардинально изменилось отношение к разводу. Теперь он уже не считается концом света и несмыслаемым пятном на репутации женщины. При этом, инициаторами расставания чаще всего становятся именно женщины - они подают на развод в 68% случаев. По сравнению со своими мамами и бабушками, женщины стали гораздо менее терпеливыми. Сейчас, если женщину не устраивают отношения с мужем, ей проще решиться на расставание.

## ЗАЙКИ И ЛУЖАЙКИ

Средний возраст женщины, которая впервые становится матерью, с 1990 года вырос на пять лет. Теперь первого ребенка рожают в среднем в 26 лет. «Отложенное материнство» - один из самых ярких трендов последних десятилетий. Современные женщины более осознанно подходят к этому. «Дал бог зайку, даст и лужайку» - на место этого сомнительного мнения приходит убежденность, что прежде чем заводить детей, нужно состояться в профессиональном плане и создать финансовую подушку безопасности.



# МУЖЧИНА + ЖЕНЩИНА Что новенького?

**Никогда прежде мир не менялся так стремительно, как на рубеже XX и XXI веков. Эти перемены касаются не только технологий, но и отношений между мужчиной и женщиной. Вернуться в прошлое уже не удастся, надо принять новую реальность.**

Отчетливо прослеживаются новые тренды и в воспитании детей. Раньше считалось, что идеальный ребенок - тот, которого не видно и не слышно. Воспитание и образование подрастающего поколения перекладывалось на детские сады, школы и молодежные организации. В ходу были суровые советы из серии «дайте ребенку покричать», «не берите его с собой в кровать», «отучайте его от рук». Сейчас же ребенок объявлен главной жизненной ценностью, вокруг него вертится жизнь всей семьи. Мама и папа всеми силами стараются создать идеальные условия для роста и развития малыша. Тоннами проглатываются книги по детской психологии и статьи в профильных журналах.

## ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ

Вопреки знаменитой фразе о том, что «в СССР секса нет», молодежь вела довольно активную сексуальную жизнь. Однако интимные отношения до брака осуждались, и клеймо «гулящая девка» могло прилипнуть к раскованной девушке раз и навсегда. При этом, не было практически никакой информации о техниках секса, молодым парам приходилось самим изобретать велосипед. Контрацепция была практически недоступной роскошью, у большинства советских женщины к

40 годам за плечами в анамнезе уже имелось несколько аборт.

К счастью, те времена остались позади. С начала 1990-х роль сексуального просветителя взяли на себя глянцевого журналы. Женщины научились предохраняться, и это позволило им по-настоящему раскрепоститься и получать больше удовольствия от секса. Современная женщина гораздо лучше изучила свое тело и знает, как доставить себе удовольствие. Она больше не стесняется заявлять о своих желаниях, и это идет на пользу и ей, и ее партнеру. Ведь, как известно, секс многое определяет в отношениях с любимым человеком.

## ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ О ЛЮБВИ ТОГДА И СЕЙЧАС

**Эти пять фильмов о романтических отношениях поднимут вам настроение, заставят грустить и смеяться, сопереживать героям и искренне верить: любовь всегда побеждает, несмотря ни на что!**

«Весна на Заречной улице» (1956 г.)

«Однажды 20 лет спустя» (1980 г.)

«Неспящие в Сиэтле» (1993 г.)

«Ноттинг-Хилл» (1999 г.)

«Голая правда» (2009 г.)



(Окончание)

Мерedit ошеломленно оставилась на экран, где уже мелькали спортивные репортажи, и, перестав смеяться, взглянула на мужа:

— Я заставила его дать слово, что он извинится перед тобой, когда обнаружится твоя полная невинность. — И, неосознанно-молящим жестом притронувшись пальцем к его щеке, нежно прошептала:

— Сможешь ли ты найти в своем сердце силы оставить позади прошлое и попытаться подружиться с ним.

Про себя Мэтт считал, что ничто, сделанное Филипом, включая и пресс-конференцию, не может помочь возместить то, что он сотворил с ними, не говоря уже о том, чтобы относиться к этому человеку по-дружески. Он уже хотел сказать это Мерedit, но, глядя в полные слез любимые глаза, не смог заставить себя произнести это.

— Попробую, — пробормотал он и сам расслышал отвращение в собственном голосе, но, поскольку чувствовал себя обязанным утешить жену, достаточно убедительно солгал:

— Он произнес очень милую речь.

Кэролайн Эдварде Бенкрофт тоже так считала. Сидя напротив Филипа в гостиной дома, который когда-то делила с ним, она дождалась окончания программы и, включив видеоманитофон, вынула кассету с записью.

— Филип, — сказала она, — это была очень милая речь.

Но Филипа ее слова явно не убедили. Он подал бывшей жене бокал с вином.

— Почему ты думаешь, что Мерedit тоже так посчитает?

# РАЙ

— Просто знаю.

— Ну конечно, еще бы! Ведь ты сама написала эту речь!

Кэролайн безмятежно пила вино, наблюдая за нервно вышагивающим по комнате Филипом.

— Как по-твоему, она это видела? — продолжал он волноваться.

— Если и не видела, можешь передать ей эту записку. А еще лучше, самому отправиться к ним и посмотреть ее в присутствии Мерedit и Мэтта. — Кэролайн убежденно кивнула. — Да, думаю, это правильная мысль. Не так официально.

Филип поблелел:

— Нет, я не смогу сделать это. Она, вероятно, возненавидела меня, а Фаррел просто вышвырнет из дому. Он не дурак и знает, что несколько слов не смогут загладить все сделанные мной ошибки. Он не примет никаких извинений.

— Примет, — спокойно заметила она, — потому, что любит ее. И, видя, что Филип продолжает колебаться, Кэролайн вручила ему кассету и твердо сказала:

— Чем дольше будешь тянуть, тем труднее будет восстановить отношения. Поезжай прямо сейчас, Филип.

Филип сунул руки в карманы и вздохнул.

— Кэролайн, — ворчливо спросил он, — ты поедешь со мной?

— Нет, — покачала она головой, внутренне съездившись от страха при мысли о том, что впервые за все это время столкнется лицом к лицу с дочерью, — кроме того, мой самолет вылетает через три часа.

Голос его смягчился, и на мгновение перед Кэролайн вновь предстал тот неотразимый мужчина, в которого она влюбилась тридцать лет назад.

— Ты могла бы поехать со мной, — тихо проговорил он, — и я представил бы тебя нашей дочери.

Сердце Кэролайн на миг перестало биться при звуках его голоса, произнесшего «наша дочь», но она, тут же поняв его намерения, покачала головой и засмеялась:

— Никогда не видела большего интригана!

— Я еще и тот единственный, за которого ты вышла замуж, — напомнил он с одной из своих редких улыбок. — Должно быть, у меня все-таки есть что-то хорошее.

— Прекрати, Филип, — предуп-

редила она.

— Мы могли бы поехать повидаться с Мерedit и Фаррелом...

— Пора бы начать звать его Мэттом.

— Хорошо, — согласился он. — А после того, как мы поговорим, можем вернуться сюда и попытаться вновь узнать друг друга. Если бы ты согласилась пожить здесь.

— Я уж знаю тебя! — горячо вскинулась она. — А если хочешь узнать меня, придется ехать в Италию!

— Кэролайн, — хрипло выдохнул он. — Прощу тебя!

И, заметив, что она колеблется, удвоил напор.

— По крайней мере, не покидай меня сегодня. Возможно, это твой последний шанс увидеть дочь. Ты ее полюбишь. Она так похожа на тебя... так же мужественна.

Кэролайн, закрыв глаза, попыталась игнорировать его слова и зов собственного сердца, но сочетание оказалось слишком непреодолимо-сильным.

— Сначала позвони ей, — дрожащим голосом произнесла она. — После тридцати лет... не хватало мне еще свалиться на ее голову без предупреждения. Не удивлюсь, если она откажется видеть меня, — добавила Кэролайн, вынимая листок бумаги, где был записан номер телефона Мэтта, и протягивая Филипу.

— Возможно, она не захочет видеть нас обоих, — покачал он головой. — Не могу сказать, что стану винить ее за это.

Он вышел в соседнюю комнату, где был телефон, и появился вновь так быстро, что Кэролайн поняла:

Мерedit, должно быть, повесила трубку. Сердце ее тревожно сжалось.

— Что она сказала? — выдавила Кэролайн, видя, что Филип, кажется, не в силах говорить.

Филип который раз откашлялся, словно глотку сводило, и с какой-то странной хрипотцой ответил:

— Она сказала «да».

## ГЛАВА 59

Мерedit вышла из здания, где вели прием ее гинекологи, подавляя абсурдное желание вскинуть руки и танцевать прямо на тротуаре. Подняв лицо к небу, она стояла, чувствуя, как осенний ветерок ласкает кожу, и улыбаясь облакам.

— Благодарю тебя. Господи, —

шепнула она. Потребовался целый год и две долгих консультации с акушерами-гинекологами, специализирующимися в области патологии беременных, чтобы убедить Мэтта, что при тщательном выполнении всех инструкций, включая постельный режим в течение нескольких месяцев беременности, независимо от исхода, жизни Мередит почти ничего не угрожает. И еще девять месяцев ушло на то, чтобы услышать эти слова, наполнившие ее ослепительным счастьем:

— Поздравляем, миссис Фаррел. Вы беременны.

Повинуясь какому-то импульсу, Мередит перешла улицу и купила в цветочной лавке охапку роз, потом добралась до конца квартала, где в машине ожидал Джо, появившись совершенно с другой стороны, чем повергла его в изумление. Мередит сама открыла дверцу и скользнула на заднее сиденье. Джо перекинул руку через спинку кресла и обернулся к ней:

— Что сказал док?

Мередит взглянула на него радостно-сияющими глазами, полными восхищенного благоговения. И улыбнулась.

Ответная улыбка осветила лицо Джо.

— Да уж, парня, счастливее Мэтта, не отыщешь на земле. После того, как он перестанет трястись от страха.

И, вновь отвернувшись, включил зажигание. Мередит вцепилась в сиденье, боясь, что ее отбросит на спинку, когда машина рванулась от мостовой, но Джо почему-то пропускал одну возможность за другой влиться в поток движения. Только когда на перекрестке никого не осталось, он, в конце концов, выехал на мостовую и сделал это так медленно, осторожно, словно толкал перед собой детскую коляску. В конце концов Мередит, не выдержав, залилась смехом.

Мэтт уже ожидал ее, меряя шагами гостиную, ругая себя за то, что вообще согласился на эту авантюру. Он знал, что Мередит уверена в собственной беременности, и надеялся, что она ошибается, потому что не представлял, как сумеет справиться с тревогой и страхом.

При звуках открывающейся двери он вскинулся и молча наблюдал, как жена направляется к нему, держа за спиной руку.

— Что сказал доктор?! — потребовал он ответа, когда тишина стала нестерпимой.

Мередит вынула из-за спины дюжину роз на длинных стеблях и протянула мужу. Улыбка на ее лице озарила комнату словно солнечный луч.

— Поздравляю, мистер Фаррел.

Мы беременны. Мэтт стиснул жену в объятиях, давая розы.

— Боже, помоги мне, — запинаясь пробормотал он.

— Обязательно поможет, дорогой, — пообещала она, целуя его в подбородок.

## ЭПИЛОГ

— Говорил же, что успеем, — объявил Джо, с диким скрежетом тормозов останавливая машину перед зданием универмага «Бенкрофт энд компани». На этот раз Мэтт мысленно поблагодарил водителя за головокружительную езду, поскольку Мередит опаздывала на крайне важное заседание совета директоров. Они пробыли месяц в Швейцарии, где катались на лыжах с гор, а на обратном пути заехали в Италию навестить Филиппа и Кэролайн, и их рейс задержали.

— Возьми, — сказал Мэтт водителю, передавая ему портфель с записями Мередит и документами. — Ты понесешь портфель, а я — Мередит.

— Что?! — охнула Мередит, потянувшись за тростью, с которой приходилось ходить с тех пор, как она растянула ногу.

— У тебя нет времени ковылять к лифту, — объявил Мэтт, подхватывая ее на руки.

— Но это не очень-то прилично, — смеясь, запротестовала Мередит. — Не можешь же ты меня тащить через весь магазин!

— Вижу, ты плохо меня знаешь! — ухмыльнулся Мэтт.

И он действительно понес ее на руках словно ребенка. Покупатели, раскрыв рты, оборачивались, чтобы получше разглядеть необычное зрелище. Женщина средних лет, стоявшая у прилавка с косметикой, громко спросила приятельницу:

— Разве это не Мередит Бенкрофт и Мэтью Фаррел?

— Не может быть, — ответила та. Мередит уткнулась лицом в грудь мужа, пытаясь сдержать смущенный смех. Но женщина неумолимо продолжала:

— Я читала в «Тэттлер», что они разводятся. Она собирается выйти замуж за Кэвина Костнера, а он сейчас в Греции с какой-то кинозвездой.

Когда они наконец добрались до лифтов, Мередит приподняла голову.

— Какой позор! — поддразнила она. — Опять кинозвезда!

— Кэвин Костнер? — отпарировал Мэтт, весело подняв брови. — Я и понятия не имел, что тебе нравится Кэвин Костнер!

Только оказавшись в кабинете Мередит, Мэтт опустил жену на пол, чтобы она смогла сама допле-

стись до конференц-зала.

— Лайза и Паркер пообещали встретиться, нас здесь, привезти малышку и пообедать с нами, — сообщила Мередит, с беспокойством оглядывая приемную.

— Я подожду их здесь, — пообещал Мэтт, вручив ей портфель.

Несколько минут спустя Мэтт, обернувшись, увидел появившуюся на пороге Лайзу с ребенком на руках.

— Паркер остался внизу, — объяснила она. — Сейчас появится.

— Вы, миссис Рейнолдс, — поддразнил Мэтт, — взгляните ужасно беременной.

Но взгляд его не отрывался от шестимесячной крошки, и он уже протягивал руки, чтобы взять ее.

— Пойду посмотрю, не идет ли Паркер, — сказала Лайза.

После ее ухода Мэтт осторожно прижал к себе девочку. Ради того, чтобы привести ее в этот мир, Мередит рисковала жизнью.

Мариза открыла глазки и заплакала. Мэтт с нежной улыбкой коснулся кончиком пальца мягкой щечки.

— Ш-ш-ш, дорогая, — шепнул он. — Будущие президенты огромных корпораций не плачут, так себя не ведут. Спроси мамочку, если не веришь, — предложил он. Малышка успокоилась, беззубо разулыбалась и даже проворковала что-то, явно соглашаясь.

— Так и знал! — торжествующе объявил Мэтт. — Тетя Лайза учит тебя итальянскому заодно с дядей Паркером!

До конца совещания было еще далеко, и, чтобы скоротать время, Мэтт поднялся вместе с дочерью на одиннадцатый этаж, чтобы показать ей свой любимый отдел. Эти новые отделы Мередит открыла во всех универсамах фирмы «Бенкрофт», и в них продавались товары со всего света — от драгоценностей до игрушек ручной работы. Но у всех вещей было кое-что общее;

Мередит требовала, чтобы каждый предмет был в своем роде редкостью, совершенством, и только тогда он мог носить новую престижную эмблему, которая уже стала известной по всей стране и символизировала эту безупречность.

Мэтт с Маризой на руках оставался перед отделом, глядя на эмблему и ощущая все тот же знакомый ком в горле, который чувствовал каждый раз, когда стоял здесь. Рисунок был выполнен в виде двух рук — мужская рука тянется к женской, пальцы чуть соприкасаются.

Мередит назвала отдел «Рай».

Джудит Макнот.



# 7 ПРИНЦИПОВ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ

**Откуда берутся счастливые женщины? Такие, которые, несмотря ни на что, сохраняют способность радоваться каждому дню. Может, они живут в каком-то особом мире? Или подпитываются от невидимых батареек? Ничего подобного. Счастливые женщины просто знают 7 важных правил, которые помогают им даже в самые темные дни оставаться на волне позитива.**

### 1. Я наслаждаюсь собой

Наслаждаться собой значит любить каждую клеточку своего тела, не осуждать себя за когда-то принятые решения, не ругать за разбитую чашку или убежавшее молоко. Вы - не какой-то недоделанный, кособокий и нелепый агрегат, который Бог выпустил в мир как тестовую альфа-версию. Вы - уже настоящее чудо природы, в котором слились воедино ум, красота, женственность и сексуальность. Научитесь получать удовольствие от себя такой, какая вы есть, прямо сейчас, безо всяких условий вроде «А вот когда я похудею, уберу морщины, пойду на курсы, избавлюсь от рассеянности, неуверенности в себе...» Чем больше женщина довольна собой, тем больше ее любят и ценят окружающие, особенно мужчины, и тем больше благ дает ей Вселенная.

### 2. Я всех уважаю

Счастливые женщины уважают и хамоватую продавщицу, и грубого начальника, и собственного отца, который когда-то ушел из семьи. Уважать не значит все спускать и все прощать. Уважать - значит признавать за человеком право на тот выбор, который он сделал, не скатываясь в ненависть к

нему и не переходя на личности. Когда женщина относится с неуважением хотя бы к одному мужчине, она не готова к построению счастливых гармоничных отношений. Поэтому так важно проработать все негативные эмоции, что были в прошлых отношениях, и все обиды на противоположный пол. Достаточно просто осудить кого-то или почувствовать недовольство, чтобы начались проблемы во взаимоотношениях с близким человеком. Осудили женщину - ждите проблем и острых ситуаций с женским полом, мужчину - с мужским.

### 3. Я доверяю Вселенной

Вселенная безгранично изобильна и добра по отношению к вам. Важно верить в это без оглядки на прошлые неудачи. Любой плохой период когда-нибудь заканчивается. Будьте благодарны всем событиям за то, что они были вам даны. У каждого из них есть своя миссия, урок. Мир и люди не жестоки по отношению к вам, а мужчины - не парнокопытные рогатые животные. Тотальная вера в то, что все дается во благо, - это ключ, отпирающий сокровищницу Вселенной. Из нее будет вам даровано все самое прекрасное, что только может быть. Любой возникающий вопрос решается быстро, гладко и приятно для женщины, которая спо-

собна быть благодарной и доверять миру.

### 4. Я постоянно повышаю свою энергию

Для счастливых женщин возраст всего лишь цифра, а вот энергия - движущая сила жизни и самый дорогой ресурс. Неважно, сколько вам лет, важно, сколько у вас энергии. Если вы с наслаждением вкушаете жизнь, как сочное яблоко, то вы молоды. Можно быть в 20 лет глубоким стариком в душе, тусклым и безжизненным, который только ворчит и жалуется, не имеет интересов, а можно в 60 покорять Эверест, в 70 - прыгать с парашютом, в 80 - танцевать аргентинское танго. И все это делать с горящими, полными азарта и жизнелюбия глазами. Счастливые женщины не думают о возрасте, они находятся в активном поиске энергии.

### 5. Я всегда преданна себе

Следовать за модой - все равно что пытаться заскочить в последний вагон уходящего поезда. Никакая одежда не сделает вас счастливой. Она, как морковь, подвешенная перед носом осла, всегда будет манить мнимым и недостижимым счастьем. Важнее создавать не гардероб, а гармоничный внутренний образ себя, свою личность, от качеств которой будет отталкиваться ваш собственный стиль. Нет личности - нет образа, нет счастья. Образ - форма проявления вашего интеллекта, самоиронии, гармонии с миром, степень свободы от потребительских стандартов. Сформируйте личность, образ и стиль, не предавайте их, и вы будете счастливы.

### 6. Я быстро прощаю плохое

На плохой, агрессивной энергии «обидженки» далеко не уедешь, а уж тем более, в «счастливое далеко». Если вы целыми днями прокручиваете в голове, как кто-то вас обидел, нахамил, поставил в неловкое положение, то вы запускаете в организме программу саморазрушения. Прощать надо хотя бы лишь по той причине, что обиды старят и портят кожу, обостряют черты лица, убивают блеск в глазах. Из-за обид ваши «зеркала души» становятся слишком темными, мутными, взрослыми, напрочь лишенными счастья.

### 7. Я не боюсь перемен

Еще никто не обрел счастье, высиживая его на стуле. Перемены всегда несут уникальные возможности, которые связаны с новым положением в пространстве. Надо принимать их, иначе вы затекаете, немеют конечности и душа. Это так естественно. Неестественно как раз застыть в жизни, подобно мухе в густом меде. Ловите дыхание настоящего и получайте удовольствие. Пробуйте менять положение и ничего не бойтесь.



**Н**а бытовом уровне перфекционизмом называется чрезмерное стремление к совершенству, склонность предъявлять к самому себе и окружающим высокие требования. Перфекционистки превращают свой дом в стерильный музей без единой пылинки и соринки, занимаются бесконечной критикой и осуждением тех, кто живет не по правилам, все, за что берутся, доводят до идеала. Казалось бы, что плохого в безобидной заикленности на идеале? Пусть леди, вставшие на путь совершенства, причиняют себе и окружающим некий дискомфорт, но работу же свою делают хорошо, да и других стимулируют расти и развиваться! Независимо от того, насколько сильным может быть ощущение, что перфекционизм - полезное качество, это далеко не так.

## Что мешает жить?

**Паралич решений.** Перфекционистки настроены на то, чтобы всегда делать самый лучший выбор, даже когда в этом нет особой необходимости. Это может привести к трудностям с принятием решений или совершением действий.

**Излишнее беспокойство.** Так как перфекционистки заикливаются даже на крошечных ошибках, они испытывают сильное стремление попытаться исправить ситуацию, связанную с невозможными издержками. Например, обязательно купить какую-нибудь мелочь по самой выгодной цене.

**Замедления и отсрочки.** «Работая над чем-нибудь, я не могу расслабиться, пока не доведу дело до совершенства», - рассуждают перфекционистки, поэтому тратят слишком много времени, работая над делами с минимальной отдачей, прежде чем двинуться дальше.

**Избегание сложных задач.** Леди совершенство хотят чувствовать себя абсолютно готовыми, прежде чем приступить к выполнению сложных задач. Это может привести их к уклонению от продвижения на работе или от создания семьи.

**Завышенные притязания.** Перфекционистки склонны применять строгие стандарты как к себе, так и к другим. Это особенно актуально для тех ситуаций, где конечный результат отражается и на самой перфекционистке. Излишняя требовательность или придирки к окружающим могут портить отношения с ними, а иногда приводят леди совершенство к одиночеству.

**Фиксация на неудачах.** Одна из причин, по которым перфекционистки так сильно стремятся избежать мелких ошибок, заключается в том, что совершение таких ошибок активирует их склонность к навязчивым мыслям.

## Надо меняться!

Если у вас возникло ощущение, что все вышеперечисленное про вас, вот некоторые практические решения, которые помогут уменьшить негативное влияние



# ЛЕДИ НЕСОВЕРШЕНСТВО

**Быть всегда на высоте, иметь все или ничего, доводить любое дело до конца. Думаете, по таким принципам живут целеустремленные и волевые люди, которые добиваются больших успехов во всем? Как бы не так! Эти люди - заложники опасного недуга под названием «перфекционизм».**

перфекционизма.

**1. Учитесь на успехах.** Чаше вспоминайте свои успешные проекты, возвращайтесь в мыслях к победам и достижениям, которые уже есть у вас на счету. Попробуйте заново пережить радость и удовлетворение от них в голове. Если у вас есть медали, грамоты или сертификаты, повесьте их на самое видное место. Пусть о ваших достижениях вам расскажет кто-нибудь из друзей или близких. Если вы страдаете перфекционизмом, то можете мнить себя безнадежной неудачницей, а это может совсем не соответствовать действительности и мнению других людей о вас. Собирайте хорошие отзывы о себе, принимайте комплименты и похвалу.

**2. Развивайте эвристику.** Эвристика - это метод расстановки приоритетов, который помогает уравновесить преимущества от быстрого принятия решений и любые незначительные плюсы, которые вы можете получить, откладывая действия и продолжая размышлять. Вот пример: принимая решение о том, тратить ли 2 часа на возврат дешевого и некачественного товара, подумайте, может, лучше не открывать это время от работы, за которую можно получить сумму, в 2 раза превышающую ваши убытки? Если вы не можете купить вещь, потому что нет

уверенности в том, что она действительно лучшая, то определите для себя 5 критериев отбора. Выберите ту, которая соответствует 4 из 5.

**3. Станьте лучше на 1%.** Это популярный подход, который особенно полезен, если вы склонны чрезмерно усложнять решение проблем. Из-за того, что перфекционистки хотят быть безупречными, они обычно с пренебрежением относятся к постепенным достижениям. Изучая, как вы можете улучшить себя на 1%, вы начнете замечать, что есть более легкие способы самосовершенствования, чем вы думаете. Например, если вы хотите похудеть, то можете начать с одного посещения спортзала в неделю, постепенно увеличивая нагрузку, вместо того, чтобы браться за дело «со всех сторон».

**4. Разрывайте цикл навязчивых размышлений.** Гораздо легче терпеть ошибки и недостатки (свои и чужие), если вы знаете, как сдерживать навязчивые мысли. Когда вы начинаете размышлять над чем-то снова и снова, спросите себя, действительно ли одержимость этой темой помогает вам. Очень часто такие навязчивые мысли похожи на попытку решения проблем, но это не так. Если мысли просто ходят по кругу или вы замечаете, что они портят настроение, откажитесь от них.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ГОТОВИМ РОЛЛЫ ДОМА

Приготовьте сами домашние роллы! В них можно положить в два раза больше начинки, и вы будете уверены в качестве и безопасности блюда.

Для приготовления роллов вам понадобятся японский рис, прессованные водоросли нори, рисовый уксус. Для начинки можно использовать слабосоленую красную рыбу или креветки, сыр «Филадельфия», авокадо или огурец. Не забудьте приобрести циновку (специальный деревянный коврик), а также васаби, имбирь и соевый соус, с которыми подаются роллы.

✓ **Если у вас нет специального японского риса для суши, вы можете использовать обычный круглый рис.**

**1.** Рис (100 г) замочите в холодной воде на 10 мин., а затем промойте его 5-7 раз (вода в емкости с рисом не должна быть мутной - ориентируйтесь на этот показатель).

**2.** Отварите рис согласно инструкции на упаковке, добавьте к нему 1 ст. л. рисового уксуса и перемешайте.

**3.** Нарезьте тонкими полосками слабосоленую рыбу или отварите и очистите креветки. Тонкими пласта-

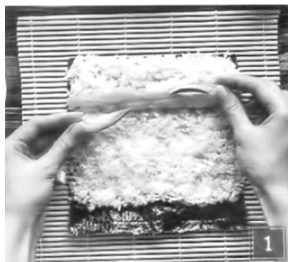
ми нарежьте авокадо или огурец.

**4.** Выложите нори на циновку глянцевой стороной вниз. Сверху распределите рис - он должен быть теплым, чтобы роллы не развалились. Слой риса сделайте тонким. В середину выложите начинку: рыбу или креветки, авокадо или огурец, сыр (**фото 1**).

**5.** С помощью циновки заверните ролл, не сильно его придавливая. Начните с края нори, на котором нет риса. Приподнимите циновку, покрывая всю начинку частью нори, сделайте еще один оборот (**фото 2**). Когда у вас получится трубочка, снимите циновку.

**6.** Нарезьте ролл на кусочки желаемого размера (**фото 3**). Подавайте роллы с соевым соусом, имбирем и васаби. Приятного аппетита!

✓ **Чтобы придать роллам презентабельный вид, можно использовать семена кунжута, икру тобиико и многое другое. Для разнообразия экспериментируйте с начинкой и оформлением.**



## КАК СНЯТЬ СТРЕСС РАСЧЕСКОЙ

У меня очень нервная работа. Чтобы быстро вернуть себе душевное равновесие после тяжелого дня, я использую расческу. Считается, что массаж при помощи деревянной расчески улучшает кровообращение и снимает усталость.

Обычной расческой делайте поглаживающие движения по ладоням и пальцам, затем сделайте то же самое по всей длине руки до плеча. Повторите этот массаж на ступнях ног, затем по всей длине каждой ноги. Расслабление вам обеспечено!

*Юлия Каинова.*

## ПОМЫТЬ КОТА И... ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ



Вряд ли кот будет в восторге от вашей идеи вымыть его, поэтому запаситесь терпением и... мужеством.

Я набираю в ванну немного теплой воды (37 градусов). Делаю это без кота, чтобы не испугать его шумом воды. Затем аккуратно помещаю своего тигра в ванну. В идеале вода не должна достигать его живота (тогда есть шанс, что кот не сильно испугается). Не спеша обливаю своего Василия теплой водой, но так, чтобы ни капли не попало в уши и глаза. После этого намыливаю кота специальным шампунем и разговариваю с ним ласковым голосом, чтобы успокоить застывшего от страха любимца. Мордочку протираю губкой. Затем медленно, без резких движений ополаскиваю его теплой водой и достаю из ванны. Шерсть нужно промокнуть полотенцем. Если ваш питомец не из пугливых, используйте фен, но сушите шерсть теплым, а не горячим воздухом. После душа всегда даю коту угощение: заслужил!

*Олег Барановский.*

**Ж**ир с бедер уходит очень медленно, поэтому эту проблемную зону нужно хорошо прорабатывать с помощью массажа. Также не стоит забывать о правильном питании и физических нагрузках. Мы подготовили комплекс упражнений, который поможет подтянуть ягодичные мышцы.

## Белки и сложные углеводы

Добавьте в свой рацион белки и сложные углеводы. Ешьте рыбу, нежирное мясо, творог, гречку, овсянку, рис басмати. Также не забывайте о свежих овощах и фруктах. Но от сладких фруктов лучше отказаться: это источник быстрых углеводов.

Под запретом - сахар и сахаросодержащие продукты, сдоба. Лучше сделать выбор в пользу цельнозерновых хлебцев. Соль исключите или ограничьте, ведь она мешает оттоку лишней жидкости.

## Массаж

10 сеансов массажа бывает достаточно для того, чтобы ускорить обмен веществ, улучшить циркуляцию крови, и как результат - бедра приобретут красивый рельеф. Массаж поможет жировой прослойке растаять. Конечно, в идеале лучше обратиться к профессиональному массажисту. Но можно самостоятельно использовать вакуумные банки для самомассажа (продаются в аптеке) или прочие инструменты: щетки, мочалки, вибромассажеры. Главное - делать массаж 2-3 раза в неделю, иначе эффекта не будет.

## Круговая тренировка

Совсем убрать «галифе», например, обладательницам грушевидного типа фигуры невозможно. Результатом ваших усилий станут подтянутость, красивый рельеф и отсутствие целлюлита. Что важно учесть?

- Перед тренировкой разогрейте мышцы; достаточно быстро пошегать на месте, высоко поднимая колени, сделать круговые движения сомкнутыми коленями в полуприседе,

- Упражнения выполняйте в среднем или быстром темпе, подход длится 2 минуты. Эффективно использовать круговой метод тренировки: закончили комплекс, повторили все в той же последовательности снова. Лучше делать 3 круга.

- Если хотите быстрее распрощаться с лишними сантиметрами, добавьте ежедневную кардионагрузку. Даже быстрая ходьба всего по полчаса в день ускорит процесс сжигания жира. Можно заниматься аэробикой, кататься на велосипеде.

- Завершите тренировку упражнениями на растяжку.

**Не хотите, чтобы «галифе» вернулось? Тогда придется пересмотреть свой образ жизни в пользу здорового: изменить привычки в питании, заняться спортом, следить за своим весом.**



# УБИРАЕМ «ГАЛИФЕ»

**Чтобы избавиться от «ушек» на бедрах, диеты недостаточно. Проблема требует комплексного решения. Хорошая новость: при желании добиться видимого результата можно за 3-4 месяца.**

**Латеральный выпад.** Исходное положение - стоя, ноги на ширине таза (рис 1а). Сделайте шаг в сторону, удерживайте колено над стопой. Таз опустите до положения бедер параллельно полу (рис. 1б). Повторите то же самое в другую сторону.

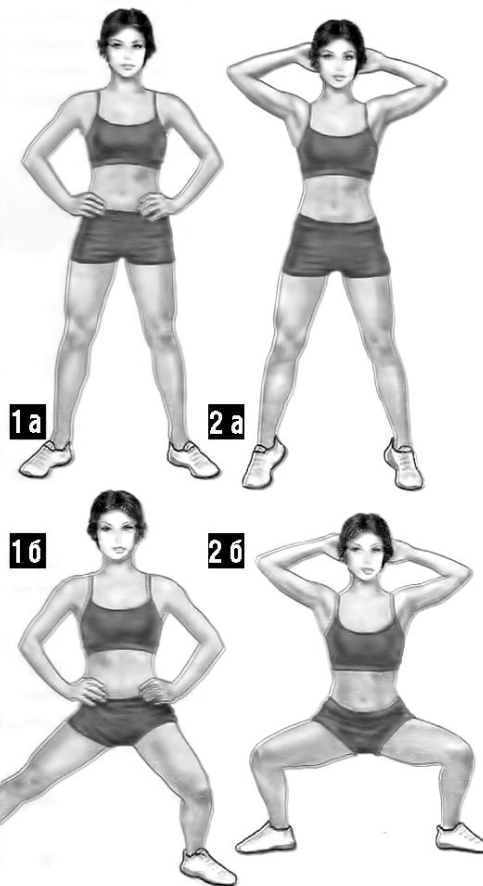
**Широкий присед.** Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Стопы развернуты наружу на 45 градусов (рис. 2а). Уберите руки за голову, присядьте до положения коленей на уровне бедер (рис. 2б). Выпрямитесь и вернитесь в исходное положение. Можно усложнить задачу: возвращайтесь в исходное положение, стоя на носочках, и вы сразу ощутите большую нагрузку на мышцы ног.

**Линейный выпад.** Исходное положение - стоя, ноги на ширине таза, спина прямая, лопатки сведенные, плечи опущены. Сделайте шаг назад, затем присядьте до образования коленями прямого угла. Колени впереди стоящей ноги находится над пяткой, стопа прижата к полу. Возвратитесь в исходное положение и повторите другой ногой.

**Махи ногой из положения лежа.** Исходное положение - лежа на левом боку с упором на предплечье. Махи правой прямой ногой делайте непрерывно, в течение 2 минут. Затем поменяйте сторону и повторите махи левой ногой.

**Махи ногой в сторону.** Исходное положение - стоя, руки на поясе. Делайте интенсивные махи правой ногой в сторону, при этом, пальцы ноги должны быть

перпендикулярны голени, корпус остается неподвижен, работают только ноги. Повторите то же самое левой ногой.





# СЛАДКАЯ ПАРОЧКА КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ГРУДЬЮ

По статистике, более 70% женщин недовольны своим бюстом. Вы относитесь к этому проценту? Начните с простого домашнего ухода.

Домашний уход за грудью включает в себя регулярные специальные физические упражнения, массаж и уход за кожей. А если вы считаете, что природа вас щедро наградила, не забывайте о поддерживающих процедурах.

### Упругая и подтянутая

Существует комплекс упражнений, благодаря которому ваша грудь будет упругой и подтянутой.

**1.** Соедините ладони на уровне груди и надавите ими друг на друга. Удерживайте руки в таком положении в течение 20 секунд. Затем расслабьтесь, опустите руки и вновь повторите упражнение. Для заметного результата нужно сделать не менее 15 повторений.

**2.** Сомкните руки в замок на затылке. Затем попытайтесь соединить локти. Повторите упражнение 20-30 раз.

**3.** Встаньте, ноги должны быть на ширине плеч. Выполняйте круговые вращения руками поочередно - сначала вперед, затем назад. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели.

✓ **Тренировать мышцы грудного отдела надо регулярно (1-2 раза в неделю).**

Также для поддержания тонуса груди рекомендуется делать массаж каждый день перед сном в течение 10 минут. Во время массажа не сдавливайте кожу слишком сильно. Выполняйте поглаживания, растирания, легкие похлопывания груди, но так, чтобы не возникало болевых ощущений. Хорошая идея - гидромассаж теплой водой. Он повышает эластичность, упругость кожных покровов. Струей воды из душа выполняйте круговые движения, каждую грудь нужно «пройти» не менее 10 раз. При этом важно, чтобы напор струи был не слишком сильным.

### Увлажнение и питание

Область декольте нуждается в очищении, увлажнении и питании. Для очищения подойдет косметическое молочко (его можно использовать вместо геля для душа). Как правило, молочко не сушит дерму и хорошо очищает ее. Для увлажнения используйте кремы с витаминами А и Е, коллагеном, эфирными маслами. Хорошо, если в составе средства есть экстракты алоэ вера, хмеля, зверобоя, женьшеня или масляного дерева. Если кожа в области декольте сухая, шелушится, можно применять питательные домашние маски. Важный момент: на молочные железы маски наносить не нужно!

**Яблочно-медовая.** Соединить 1 ст. л. жидкого меда, 2 яичных белка и 1 ст. л. яблочного пюре. Тщательно перемешать компоненты и нанести на область декольте на 10-15 минут, затем смыть теплой водой и использовать увлажняющий крем.

**Творожная.** 2 ст. л. творога смешать с 1 ст. л. жирной сметаны и нанести на область декольте. Через 15 минут смыть теплой водой и увлажнить кожу с помощью крема.

### Выбираем бюстгалтер

\* Первое правило: во время менструации бюстгалтер не покупайте! В эти дни грудь набухает и увеличивается в размерах. В результате, после покупки вы можете обнаружить, что белье вам нужно на размер меньше.

\* В бюстгалтере вам должно быть комфортно. Если вы чувствуете, что грудь слишком сильно сжата, на коже остаются следы от бретелей или, наоборот, лифчик сидит слишком свободно - выбирайте другой размер.

\* Между спинкой бюстгалтера и позвоночником должны уместиться два пальца. При этом, косточки не впиваются в грудь и кожу под ней.

\* Для занятий спортом подбирайте специальное белье, которое пропускает воздух и быстро впитывает влагу. Так в ложбинке не будут появляться высыпания, как это часто бывает после тренировки. Кроме того, спортивный лиф нейтрализует тряску и предотвращает отвисание молочных желез.

### Враги красивого бюста - это...

...**сутулость.** Если вы привыкли сутулиться на рабочем месте, начните следить за своей осанкой: при ровной спине грудь подтягивается. Приятный бонус прямой осанки - визуально вы будете выглядеть стройнее.

...**прямые солнечные лучи.** Плохая новость для любительниц загорать топless: нахождение под активными солнечными лучами повышает риск рака молочной железы. Так что лучше не загорать топless дольше 5 минут в день и обязательно пользоваться солнцезащитным кремом.

...**жесткие диеты.** Резкие скачки в весе могут привести к тому, что на груди появятся растяжки. Именно поэтому лучше избегать жестких диет и сбрасывать вес постепенно.

**В 1980-е годы в Америке большой популярностью пользовались занятия одного доктора, благодаря которым можно было добиться идеальной формы - груди. Этот доктор проповедовал простой лозунг: «Расправь плечи!»**



# КОСЫ-ДНК: МОДНОЕ ПЛЕТЕНИЕ

**Набирает популярность новый тренд - косы-ДНК. Свое название они получили из-за схожести с одноименной молекулой. Чем хороша такая прическа, и кому она подойдет?**

**К**осы не выходят из моды уже несколько сезонов, и способы плетения могут быть весьма необычными. Последний вариант - настоящее произведение искусства - косы в виде двойной спирали нуклеиновой кислоты (вспомните школьные уроки биологии). Впервые этот тренд появился в популярной социальной сети Instagram, и его быстро подхватили стилисты. Косы-ДНК интересны не только своей формой, но и тем, что их можно окрашивать в разные цвета, использовать аксессуары. В результате вы получите яркий, неординарный образ. Вариантов укладок таких кос много. Например, коса-хвост. Для создания такой прически волосы сначала собирают в высокий хвост и только после этого заплетают косу-ДНК. Это простой, но нескучный вариант повседневной прически. Или вспомните «Маль-

винку». Раньше эта прическа считалась детской, но сегодня ее носят и взрослые. А если сочетать «Мальвинку» с косой-ДНК, вы получите потрясающий эффект. Кто-то предпочитает одну косу, другие - сразу несколько. А все потому, что коса-ДНК будет хорошо смотреться с любыми видами косичек: французской, датской (вариант французской косы, заплетенной внутрь), «колосок» и др. Выбирать вам!

Из плюсов такой прически можно выделить ее универсальность: подойдет как для офиса (без аксессуаров, конечно), так и для неформальной обстановки. Намечается вечеринка? Коса-ДНК - это то, что вам нужно! А если вы хотите сделать прическу уникальной, прислушайтесь к советам профессионалов. Что важно иметь в виду?

**Окрашивание.** Стилисты рекомендуют окрашивать каждую косу в опреде-

ленный цвет (либо окрашивать отдельные пряди). Для этой цели можно использовать особый краситель, который наносится на сухие волосы и легко смывается после первого применения шампуня. Приобрести такой нестойкий краситель рекомендуем в специализированном магазине, где продается косметика для профессионалов.

**Аксессуары.** Это необязательно должны быть аксессуары для волос, вы можете использовать крупные круглые серьги или подвески - как правило, такой бижутерии много у каждой женщины. Дайте волю воображению! Также можно вплести в косу разноцветные ленты или украсить прическу ярким бантом.

Заплетите косы-ДНК можно как в салоне красоты, так и дома. В Интернете вы найдете немало обучающих видео и мастер-классов.



## КАК ВЕРНУТЬ ВОЛОСАМ БЛЕСК

Если вы заметили, что волосы стали безжизненными и потеряли блеск, используйте мед. Уже после первого применения медового раствора вы заметите ошеломительный эффект: волосы станут мягкими, вернуться блеск и сила.

Разведите 1 ст. л. жидкого меда в 1 л воды и промойте получившимся раствором волосы после использования шампуня. Затем еще раз промойте волосы обычной водой. Теперь можно высушить, уложить шевелюру и отправляться на встречу во всей красе. Желательно повторять эту процедуру 1-2 раза в неделю в течение месяца, и вы будете довольны состоянием своих волос.



## ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ

### Свекольно-яблочный с орехами

**1 крупная свекла, 3-5 яблок (лучше с кислинкой), горсть грецких орехов, 3-4 ст. ложки лимонного сока, растительное масло, 1 чайн. ложка кунжутных семечек, соль, перец по вкусу, зелень.**

Свеклу отварите до готовности, остудите и нарежьте небольшими кубиками. Яблоки очистите, тоже нарежьте кубиками и немного полейте лимонным соком. Грецкие орехи нарубите ножом, но не слишком мелко. Кунжут слегка обжарьте на сухой сковороде. Смешайте свеклу, яблоки, орехи. Посолите и поперчите. Добавьте оставшийся лимонный сок и заправьте маслом. По-

сыпьте салат кунжутными семечками, украсьте зеленью. По желанию, вместо масла можно заправить салат йогуртом.

### Из зеленой редьки с мясом

**По 2 редьки и луковицы, 200 г отварной говядины, растительное масло, соль, перец.**

Редьку натрите на крупной терке в виде лапши (если она горьковатая, с резким вкусом, на 20-30 минут залейте ее холодной водой). Мясо нарежьте длинными полосками, лук - тонкими полукольцами и обжарьте до золотистого цвета. Отожмите редьку от воды, посолите. Лук вместе с маслом соедините с редькой, добавьте мясо. Посолите, поперчите по вкусу. Заправьте майонезом, кефиром или сметаной.

## МЕД ДОРОЖЕ ЗЛОТА

### Рулеты с орехами в меду

**50 г меда, 100 г грецких орехов, 2 чайн. ложки сухих дрожжей, 1 яйцо, 3 стакана муки, 70 мл молока, 1/2 стакана сахара, соль, растительное масло.**

Орехи поджарьте и измельчите в кофемолке. Молоко взбейте с яйцом, добавьте сахар, соль, муку, дрожжи и замесите тесто. Уберите его в холодильник на 1 час, затем разделите на 12 равных квадратов. На каждый выложите орехи и сверните в рулет. Обжарьте в большом количестве растительного масла, остудите и полейте медом. Подавайте к столу.

### Говядина с медовой корочкой

**500 г говядины, 100 г меда, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 морковь, 1 луковица, 2 стебля сельдерея, растительное масло.** Мясо промойте, нарежьте. Смешайте мед, оливковое масло, тертый чеснок и бальзамический уксус. Смесь хоро-

шо натрите мясо, оставьте на 30 минут промариноваться, затем поставьте запекаться в духовку на 30 минут при температуре 180 градусов. Овощи очистите, порежьте, обжарьте на растительном масле. Разложите мясо по порционным тарелкам, на гарнир подайте овощи.

### Медовик

**2 ст. ложки меда, 2 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 250 г сахара, 425 г сливочного масла, 500 г муки, 600 г вареной сгущенки.**

На водяной бане растопите 125 г сливочного масла, добавьте сахар, мед, разрыхлитель, снимите с бани и остудите. Добавьте яйца, размешайте, затем введите муку и замесите тесто. Разделите на 8 частей, раскатайте коржи и выпекайте. Оставшееся сливочное масло взбейте миксером, добавьте вареное сгущенное молоко и продолжайте взбивать до получения однородной массы. Коржи прослойте кремом, сложите друг на друга и обрежьте края. Сверху торт тоже обмажьте кремом.

\* Хотите заменить медом сахар? Имейте в виду, что мед слаще сахара примерно в 2 раза.

\* Мед в полтора раза тяжелее воды. То есть в 200-граммовом стакане меда будет 300-350 г.

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЯЙЦА В ВЫПЕЧКЕ

**Для несладкой выпечки 1 яйцо заменяют:**

- \* 2 ст. ложки кукурузного или картофельного крахмала;
- \* 1 ст. ложка сухого молока + 1 ст. ложка кукурузного крахмала + 2 ст. ложки воды;
- \* 2 ст. ложки молока + 1/2 ст. ложки лимонного сока + 1/2 ст. ложки соды;
- \* 2 ст. ложки молока + 1/4 чайн. ложки пекарского порошка.

**Для сладкой выпечки:**

- \* 1 ст. ложка кукурузного крахмала + 2 ст. ложки воды;
- \* 1 банан, размятый в пюре;
- \* 2-3 ст. ложки соевой муки, взбитой с небольшим количеством воды в пену.

## Мои пироги всегда получаются вкусными, благодаря хитростям



Для сладких пирогов важно не смешивать ягоды с сахаром заранее, чтобы они не выпустили сок раньше времени. После того, как ягоды выложены на тесто и посыпаны сахаром, ставьте пирог в духовку как можно скорее. Тогда сок не промочит тесто. Вместо обычного репчатого для начинки можно использовать лук-шалот. Его главное достоинство в том, что при обжаривании он быстро становится мягким, буквально тает. Такая начинка готовится быстрее.

Чтобы куриное мясо для начинки, например, курника, осталось сочным, сварите его в бульоне. Добавьте в воду луковицу, морковь, сельдерей, стебли укропа или петрушки. Грудки варятся быстрее, поэтому их лучше отрезать от тушки и достать из бульона минут через 15 после повторного закипания. Так мясо останется нежным и сочным.

Я специально не солю мясо при приготовлении начинки для закрытых мясных пирогов. Чтобы вкус остался в нем, а не перешел в жидкость. И нет необходимости готовить мясо до мягкости, оно дойдет во время выпечки пирога.

Чтобы сварить рассыпчатый рис, в частности для русских расстегаев, следуйте инструкции «двенадцать + двенадцать»: 12 минут варить и 12 минут настаивать.

**Т. Завьялова.**

## ГОТОВИМ ЗАВТРАК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

### МЯСНЫЕ ОЛАДЬИ

**2,5 стакана кефира, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 300 г фарша, соль, сахар, специи для мяса, щепотка соды, растительное масло.**

В кефир добавьте яйцо, соль, соду, сахар и перемешайте. Всыпьте через сито муку, введите фарш, специи и замесите тесто (оно не должно быть густым). Выкладывайте ложкой в разогретое масло и жарьте с двух сторон. Готовые оладьи сложите в сковороду, накройте крышкой и прогрейте в теплой духовке.



### ЗАПЕКАНКА

#### ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЫРОМ

**1,5 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 1 банка плавяного сыра, 150 г твердого сыра, 2 болгарских перца, 1 яйцо, зеленый лук, зелень, соль.**

Картофель почистите, отварите до готовности, разотрите в пюре с маслом и плавяным сыром. Посолите, добавьте сырое яйцо, порезанный кубиками перец, измельченные лук и зелень. Добавьте натертый сыр и перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму и поставьте в нагретую до 180 градусов духовку на 30 минут.

### ГРИБНОЙ ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ

**Для теста: 4 яйца, по 2 ст. ложки муки и крахмала, 100 г майонеза, растительное масло. Для начинки: 1 копченая куриная грудка, 100 г маринованных шампиньонов, 1 ст. ложка майонеза, 2 зубчика чеснока, укроп.**

Смешайте все ингредиенты для теста, слегка взбейте. Противень застелите бумагой для запекания и смажьте ее маслом. Влейте тесто, немного оставьте в миске. Измельченный укроп смешайте с оставшимся тестом и выложите на будущий омлет. Разложите сверху нарезанные пластинками грибы. Запекайте в предварительно разогретой духовке 10 минут. Нарезьте курицу, соедините ее с пропущенным через пресс чесноком и майонезом. Полученную массу выложите на омлет и сверните в рулет. Можно есть омлет теплым, а можно охлажденным.



### ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С ПЕРЦЕМ

**100 г шоколада, 400-500 мл молока, палочка корицы, ванильный сахар, 1 перчик чили.**

Молоко вылейте в сотейник, немного нагрейте. Добавьте шоколад, поломанный на кусочки. Помешивайте, пока шоколад полностью не растворится. Положите в шоколадно-молочную смесь палочку корицы и ванильный сахар. Продолжайте помешивать, периодически пробуйте. Когда на вкус корицы будет достаточно, выньте ее. Перец разрежьте вдоль пополам. Варите его в шоколаде и постоянно пробуйте на вкус. Как только остроты будет достаточно, перец выньте и снимите сотейник с огня. Для детей можно делать горячий шоколад без перца.



### Перекопка почвы

Первый осмотр своих дачных владений после долгой зимы - дело волнительное. Все мы соскучились по грядкам, мысли заняты будущими посадками, а руки просят работы. Уберите с участка мусор, снимите зимнюю защиту с грядок, кустарников и деревьев. Если вы высаживали растения для снегозадержания, то их уже можно удалить.

Еловые ветки отнесите на компост или измельчите и используйте в будущем в качестве мульчи. Этот метод я подсмотрела у канадских агротехников. Говорят, что он не только удобряет почву, но и защищает корни растений, задерживает влагу, что увеличивает урожайность в несколько раз.

Как только влага уйдет из почвы, можно приступать к перекопке. Температура воздуха при этом должна быть достаточно высокой, чтобы грунт немного прогрелся. По этой причине начинать готовить грядки нужно после обеда. Обязательно разбивайте комья земли, удаляйте корни сорняков. Благодаря перелопачиванию грунта, нижние слои почвы прогреются быстрее.

Если вы перекапывали грядки осенью, то сейчас их повторно перелопачивать не обязательно. Конечно, за зиму под тяжестью снега они просели, скомковались и нуждаются в обработке. Их достаточно прорыхлить граблями и придать лопатой положенную форму.

# ГОТОВИМ ОГОРОД К ПОСЕВНОЙ

**«Весенний день год кормит», - говорили в старину. И правда: хорошая обработка грунта после зимы обеспечивает высокий урожай. Какие самые важные работы нужно провести весной?**

Можно использовать ручную культиватор, если кто-то привык им работать. Рыхление помогает уберечь влагу и избавиться от сорняков.

✓ **Глубокая (на штык лопаты) перекопка нужна для картофеля, моркови, свеклы, сельдерея и других культур с длинными корнями. На полштыка достаточно перекопать грядки для посадок редиса, томатов, баклажанов.**

Зимой вы наверняка составили план посадок. Если в нем предусмотрены новые грядки, то самое время их подготовить. Снять дерн лучше небольшими частями. Его отправляем в компост. Затем землю следует перекопать и разрыхлить. Сверху вместо снятого дерна обязательно досыпать слой плодородного грунта. Если есть необходимость, укрепить границы грядки. Часто говорят, что на первый год молодые грядки непригодны к посадке и их следует до осени оставить под черной пленкой. Но можно высаживать на них садовую землянику: ее мощной корневой системе такой грунт нипочем, просто удобряйте немного чаще.

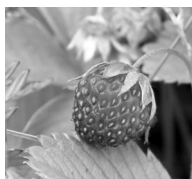
Кстати, ранней весной необходимо осмотреть и перебрать посадочный материал: клубни, корневища, луковицы. При обнаружении гнили следует их хорошо промыть в чистой воде, а потом обработать в растворе марганцовки. Небольшие повреждения срезают ножом, срез подсушивают, а затем промазывают зеленой.

### Прощайте, сорняки!

Думаю, ничто так не портит жизнь огороднику, как вездесущие сорняки. Раствут они на окультуренных участках весело и дружно, порой в разы обгоняют рост любовно посаженных культур. Не говоря уже о том, что это просто некрасиво, сорные травы объедают другие культуры, затеняют и привлекают вредителей. Если с ними не бороться, можно остаться без урожая, поэтому будьте внимательны при перекопке почвы.

Обычно появляется мокрица (звездчатка) - живучий многолетник, ползучие побеги которого располагаются под землей. Избавиться от них непросто. Если

**На молодые грядки можно посадить землянику, чтобы почва не простаивала. Но не забывайте часто удобрять грунт.**



физическая расправа не помогает, то можно изменить кислотность почвы. С этой целью землю посыпают золой или костной мукой, которые мокрица не любит. На грядках для крупных растений (например, томатов или перца) этим можно ограничиться. А там, где планируете высаживать, предположим, редис или салат, почву также следует промульчировать. Скажем, присыпать опилками, сквозь которые мокрица не пробьется. Мульча спасет и от других сорняков - пырея или крапивы.

### Подкормка

Внесение удобрений весной - важный агротехнический прием, пропускать который нельзя. Я рекомендую весной вносить прежде всего органические удобрения - навоз, компост, перегной, настои сорняков. Делать это следует во время глубокой перекопки почвы. Зола и зрелый компост подходят почти для всех растений без исключения. Если в грядки заложить удобрения, то растения будут быстро набирать зеленую массу. Перепревший компост обеспечивает культуры практически всеми минеральными компонентами: калием, кальцием, магнием, железом, серой, бором, марганцем и другими. И они отлично усваиваются растениями.

Если у вас с прошлого года остался незрелый компост, используйте его для грядок под кабачки, тыкву и огурцы. Эти растения такой полуфабрикат обожают. Да и подземных трудяг червей такое угощение привлечет, что будет очень полезно для почвы и растений.

Я советую не жалеть свои время и силы на весеннюю перекопку и подкормку. Тогда вы заметите, как это сэкономит ваш труд летом и обрадует богатым урожаем осенью.

**Анна Чистякова,**  
кандидат биологических наук.

### На заметку

**В марте можно подготовить рассаду. С этой целью в холодный парник или в установленные в светлом и прохладном помещении (температура 10°) ящики сеют бархатцы, астры, циннии, бальзамин Уоллера, портулак, амарант и львиный зев. А в ящики в теплом помещении (температура 15-20°) - целозию, шалфей, вербену и агератум.**



## Поздравления

**Ирину САНАДЗЕ** поздравляем с 75-летием со дня рождения. Санзону светом звезд накрыло, Солнышко утром дает свет. Желаем счастья вам, Ирина, Здоровья, долгих жизни лет.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Абовян, Алла Балян, Анаида Акопян, Лина Радева-Нергадзе, Иорданка Евтимиади, Спирула Икономиди, Марина Добругова, Валентина Достигаева, Измина Леониди, Марина Киракосян-Мосесова, Елена Микелашвили, Лили Музенитова, Алла Титвинидзе, Вера Уварова, Зоряна Янкова, Ольга Умудумова, Татьяна Элердашвили, Светлана Цывлева, Лали Шатиришвили, Оксана Танасова, Рита Хавтаси, Мария Саввиди, Эвридика Эгнопупло, Веста Квернадзе, Алла Фридман.

**Галину БАНДУРУ** поздравляем с днем рождения.

Скрипка, лира и виолончель, Концерт этот – радости микстура. Наступает светлый наш апрель, С днем рождения! Галина Бандура! С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Валентина Рудник, Елена Емельяченко, Оксана Билозир, Ирина Стасюк, Инна Артеменко, Светлана Бурневич, Виолетта Нетребко, Алла Титвинидзе, Натела Мерабишвили, Наргиза Оганова, Манана Николадзе, Елена Микелашвили, Мари Гличева, Марина Мурадян.

**Софию (Софо) БОЛКВАДЗЕ** поздравляем с 45-летием со дня рождения.

Третий массив от твоих глаз блесит, Желаем мы почаще улыбаться. Пусть солнца свет твой домик осветит, Красавица наша, Софо Болквядзе.

С уважением, Анна Орфаниди, Додо Лалиашвили, Нанули Варазашвили, Русудан Абесадзе, Мадонна Карсанова, Джеджило Эристави, Валентина Неженцева, Светлана Губкина, Любовь Истомина, Лали Дгебуадзе, Ия Перадзе, Нина Кондратюк, Лариса Степаненко, Лана Стоева, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Зоя Кучеренко, Раиса Смирнова, Елена Яровая, Белла Киладзе, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Майя Пирцхалаишвили, Полина Иванова, Ирина Епифанова, Нино Балавадзе, Лия Арвеладзе, Лела Турашвили, Красимира Русинова, София Светлинова, Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева, Любовь Искренко, Анжела Геворкян, Раиса Мкртчян, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Диана Габарашвили, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Майя Венкова, Алла Есаулова, Надежда Ляпина, Анна и Юлия Кузнецовы, Лили Тодадзе, Этери Шенгелия, Медея Чхаидзе, Нино Балавадзе.

**Лану РАДЕВУ-НЕРГАДЗЕ** поздравляем с днем рождения. Счастливая ты мать двух дочерей, Достойны тебя Анна, Иорданка. Линочка! Нежно улыбнись скорей, Долго живи, красавица-болгарка!

С уважением, Анна Орфаниди, Ионелла Радева, Лали Нергадзе, Ирина Нешкова,

Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ната Славчева, Лада Николова, Донка Младенова, Малуза Горанова, Лорина Развигорорва, Мари Гличева, Ионка Христова, Мальвина Кидикова, Финка Гаргова, Маргарита Ганева, Цветелина Стойкова, Райна Желева, Параскева Минчева, Лиза Борджиева, Стефка Дончева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Марианна Трайчева, Росица Билянова, Мария Стротова, Анна Димчева, Эрминия Карастоянова, Кристина Димитрова, Ирина Мегвинетухцеси, Этери Марташвили, Жанна Еджубова, Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Цисана Квирикашвили, Ирина Санадзе, Веста Квернадзе, Елена Шишкани, Тинико Маргвелашвили.

Константина Ангелова и Ирину Русинову, а также Валерия Токарева и Лили Аруцеву поздравляем с рождением внучки, а Николая Ангелова и Галину Токареву с рождением дочери Ирины. Добрая весть светлого мира, На свет девочка родилась, Малышка ласковая Ира, Радость исходит с добрых глаз. Игрушки, куклы подарили, Звезда осветит колыбель. Расти, счастливой будь, Ирина, Красивой будь как топ-модель.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Наталия Леониди, Нуну Котрикадзе, Валентина Манелова, Лия Корпашвили, Ирина Кулакова, Алла Лебедева.

## Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка – не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74. Давид.

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

Ш	У	Т	К	А	Г	А						
Т	У				П	И	К	Е				
Б	А	И	Р	А	М	П	Л					
Н	И	Г	О	С	П	Е	Л	Т				
Г	И	Р	И	С	Е	Ж	О	Н	О	К		
Ф	И	С	К	М	Е	Т	Р	Ж	Р			
С	В	Е	Т	О	Ч	С	И	Е	С	Т	А	
О	Т	И	Т	К	Л	И	О	В	Л			
С	У	Р	А	Я	Н	Т	А	Р	Ь			
В	И	Т	О	К	У	Х	А	Б				
Ы	О	Р	Р	А	Д	А						
В	А	К	С	А	К	Л	О	У	Н	И		
И	В	И	Н	А	И	Р	А	К				
Х	И	Н	И	Н	В	О	Л	О	К	И	Т	А
					Н	А	К	А	З	Г	О	П
П	Л	А	Ч	Н	И	А	Г	А	Р	А		
О	П	Я	Т	А	О	Б	Р	А	З			
И	К	Е	Й	С	О	Б	О					
С	П	А	М	К	У	К	А	Н				

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

Р	Ц	Ф	Ш	К	А								
П	Е	П	Е	Л	И	Щ	Е	А	С	И	Н	А	
В	И	И	П	Р	И	З	М	А	Р				
У	С	Т	Р	И	Ц	А	П	У	А	Н	Т	М	
С	У	Р	О	К				К	А	Я	К		
Н	А							Г					
П	О	А	В	А				Ш	К	А	Ф		
Т	У	Р	Н	Е				О	Р				
Я	Р	К	А	О	Т	К	Р	Ы	В	А	А	К	А
О	Г	Н	Е	М	Л	А	З						
Г	Р	И	В	О	К	В	Ы	Б	О	И	Н	А	
У	Е	А	В	Е	Н	Ю	О	Л	Ь				
В	А	З	А	Р	А	Н	О	Р	О	Л	О	М	
Р	И	В	А	Р	Т	Е	Р	К	И	Н	О		
А	С	Г	И	Б	И	И	Т	О	Г	Щ			
Н	Т	О	С	Т	О	В	Л	А	Н	Ь			
С	О	Ф	Е	Р	Т	А	О	Х	О	Т	А		
Т	О	Р	Т	А	О	Н	О	Р	Т	У	Р	А	
В	О	К	А	П	И	О	К	О	Р	О	К		
О	А	Е	Р	Ж	А	К	Е	Т	К	А	А	Р	

**Семейный доктор**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы

Породы мелких собак не теряют популярности. Однако у каждого малыша есть особенности, о которых стоит узнать до приобретения питомца.

# Мелочь пузатая

Их называют карманными, комнатными собаками из-за того, что эти породы не больше кошки. Таких собак носят под мышкой, наряжают как кукол. Хлопот с ними немного: если не успеваете вывести питомца на прогулку, он может сходить в лоток или на пеленку. Но у каждой медали есть обратная сторона... И за небольшим ростом питомца могут скрываться большие сюрпризы.

### Чихуахуа: ревнивая капризуля

Родиной маленькой считается Мексика, а название этой породы посвящено северо-западной штату Чиуауа. Порода считается самой маленькой собакой, которая выведена не селекционным, а естественным путем. Она может весить от 0,5 до 3 кг. Некоторые считают чихуахуа живой игрушкой, однако ласковые на первый взгляд малыши обладают горячим мексиканским нравом. Эти собаки не любят детей и будут вас ревновать к ним. Чихуахуа грызут все, что видят, поэтому, прохода лучше держать подальше от питомца. И не удивляйтесь, если малыш будет капризничать при выборе еды. Кроме того, данная порода требует много внимания к своей персоне, одиночество ей противопоказано!

Но есть и плюсы: чихуахуа энергичный, подвижный и преданный питомец, который составит хорошую компанию активному хозяину.



### Русский той-терьер: преданный трусишка

Русский той-терьер весит не более 3 кг, а рост в холке не превышает 28 см. Эта порода может быть труслива: испугается шума пылесоса, звука открывающихся дверей лифта, будет нервничать в общественном транспорте. Хозяйка той-терьера часто сталкиваются с тем, что малыш внезапно ходит в туалет от страха (и не всегда делает это на пеленку).

Важный момент: кости собаки очень хрупкие, поэтому за ней нужно следить и не позволять прыгать, скажем, со стола на пол. Питомец рискует получить перелом. Кроме того, той-терьеру, как правило, не рекомендован сухой корм. Лучше кормить его специальными смесями и кашами. Из плюсов можно выделить то, что собаки очень привязаны к хозяину.



### Йоркширский терьер: тонкая натура

Порода может весить до 3 кг при среднем росте 22 см. К сожалению, йоркширский терьер подвержен самым разным болезням - к этому нужно быть готовыми. Особенно малыши склонны к неврозам. Шерсть собаки требует ухода: раз в два месяца питомца нужно водить к грумеру на стрижку, раз в неделю купать со специальным шампунем и рас-



чесывать, если у малыша короткая шерстка. Если длинная - расчесывать собаку нужно ежедневно.

Кроме того, собаки этой породы - аллергики, и многие продукты для них под запретом (мучное, яйца, сладости, картофель, жирное мясо). Несмотря на это, йоркширский терьер будет кланяться у вас все, что увидит. Если вы готовы посвятить все свободное время уходу за йоркширским терьером, то малыш ответит вам искренней любовью.

### Померанский шпиц: отважный рыцарь

Померанский шпиц - порода, которая отличается звонким лаем. Так шпиц охраняет свою территорию и громко ругается на любого, кто вторгается на нее без приглашения. Малыш весит не больше 2,5 кг при росте 18-22 см. При этом, своих размеров он не осознает. В его генетической памяти заложена информация о весьма крупных предках. Именно поэтому померанский шпиц может броситься на большую собаку и даже укусить ее. Успокоить питомца в такие моменты очень сложно, и есть вероятность самой попасться под «горячую лапу». За шерстью нужен тщательный уход. В холодное время года одевайте питомца в теплый комбинезон, чтобы он не замерз на улице. И проводите с ним как можно больше времени, иначе любимец обидится на вас: он не выносит одиночества.



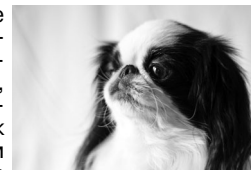
### Японский хин: я вас терплю - чего же боле?

Упрям, но всегда соглашается ходить в лоток, так что, готовьтесь к ежедневным прогулкам с любимцем. А еще эта порода обожает купаться, поэтому, не забывайте о водных процедурах хотя бы раз в неделю.

Японский хин может весить до 3,5 кг при росте 20-23 см. Признает одного хозяина, остальных домочадцев терпит из приличия. Не любит, когда его тискают, поэтому, если у вас есть дети, лучше сделать выбор в пользу другой породы.

Хины сильно линяют, даже если вы будете регулярно расчесывать питомца, шерсти в доме все равно будет много. Кроме того, эта порода, в силу анатомического строения черепа, подвержена проблемам с дыханием.

Из плюсов породы заводчики называют стабильную психику, терпеливость и неконфликтность.





## Цветы всегда, цветы везде!

Принт с цветами - неизменный атрибут весенне-летних коллекций. В этом году нас ждет буйство красок, смешение всех цветов и сочетание цветочного принта с другими принтами. Встречаются и крупные цветы, расположенные по всей ткани, и растительные элементы с мелкими лепестками, а также цветок в единственном экземпляре на изделии. Такой принт отлично смотрится не только на платьях и блузках, но и на пальто, куртках, жакетах и даже обуви.

## Смелые сочетания

Весна - самое удачное время для экспериментов и создания многослойных образов, сочетания разных фактур и цветов между собой. Например, платье-комбинация и шерстяное пальто; яркие юбка и колготки и нейтральный верх; платье насыщенного цвета с пестрым принтом и пальто глубокого изумрудного цвета; классическое пальто из твида и красная кожаная юбка и сумка. Не бойтесь создавать что-то новое и необычное, иногда нарушайте правила.



Выбирайте яркие платки с принтами, чтобы «разбавить» образ



## Изысканная деталь

Часто встречающимся аксессуаром на модных показах стали шелковые платки, которые дизайнеры добавляют как к платьям, так и к строгим костюмам. И неспроста! Эта деталь дополнит любой образ.

Как носить шелковый платок? Существует множество способов: классический - на шее, в комплекте с рубашкой, топом, жакетом, платьем. Или в качестве косынки, ленты для волос. Также платок можно носить на руке в виде браслета.

# УХА ПО-ФИНСКИ

## СОЛЯНКА РЫБНАЯ

**Понадобится:** рыба (2-3 сортов) – 1,2 кг, огурцы соленые и лук репчатый - по 2 шт., рассол – 3-4 ст. л., паста томатная - 1-1,5 ст. л., морковь - 1 шт., корень сельдерея - 2 ст. л., каперсы - 2 ч. л., оливки без косточек - 30 шт., лист лавровый - 2 шт., перец черный горошком - 10 шт., сахар - 1 ч. л., зелень укропа и петрушки - по 1 ч. л., соль, масло сливочное, лимон - по вкусу.

Отделить филе. Остальные части рыбы залить 3 л воды и сварить бульон. В середине варки добавить морковь, сельдерея, зелень. Бульон процедить. Лук обжарить в масле, добавить огурцы, томат, сахар, 1/2 стакана бульона. Тушить 12 мин. Добавить в суп за жарку, лавровый лист, перец, кусочки филе, каперсы, рассол. Варить 10-12 мин. Досолить по вкусу. При подаче в тарелку положить нарезанные оливки и лимон.

## ЛОХИКЕЙТО КЛАССИЧЕСКИЙ

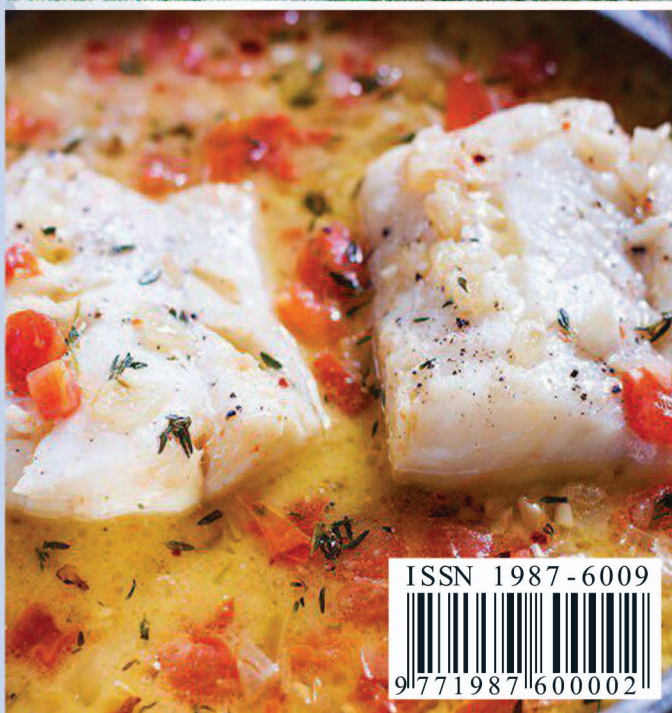
**Понадобится:** красная рыба - 1-1,2 кг, лук репчатый - 2 шт., морковь - 2 шт., картофель - 4 шт., мука - 1 ст. л., масло сливочное - 50 г, масло растительное - 3 ст. л., сливки (20-22%) - 300 мл, соль и перец черный горошком - по вкусу, лист лавровый - 3 шт., зелень укропа для подачи.

Отделить филе рыбы от костей и шкурки. Филе отложить. Остальное (в т. ч. хвост и голову без жабр) залить 2 л холодной воды и поставить вариться. Тем временем обжарить в растительном масле нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. После закипания в бульон добавить лавровый лист, перец горошком и луковицу. Варить на небольшом огне 15 мин. Бульон процедить, посолить и опустить в него нарезанный кубиками картофель. (По желанию добавить острый перец.) Варить на слабом огне 10 мин. На сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку и, помешивая, обжарить. Влить 2-3 ст. л. горячего бульона. Когда картофель будет почти готов, опустить в суп обе за жарки - овощную и мучную. Добавить нарезанное филе. Влить сливки, довести до кипения, снять с огня. Дать настояться под крышкой 10 мин. Подавать со свежим укропом.

## ТУШЕНАЯ РЫБКА

**Понадобится:** рыба (хек, пикша) - 700-800 г, помидоры (консервированные в собственном соку) - 400 г, вино сухое белое - 150 мл, лук-порей - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сельдерея черешковый - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, масло оливковое - 2 ст. л., лист лавровый - 1 шт., соль, перец - по вкусу, зелень петрушки для подачи.

Разделать рыбу, отделив филе. Из костей, плавников, хвоста и головы (без жабр) сварить бульон, добавив лук и стебли петрушки. Разогреть масло в глубокой сковороде, обжарить репчатый лук. Добавить лук-порей (белую часть) и жарить 2-3 мин. Добавить сельдерея и чеснок, готовить еще 2-3 мин. С помидоров снять кожицу, нарезать и добавить в сковороду вместе с соком. Влить 300 мл бульона и вино, положить лавровый лист. Довести до кипения, посолить и поперчить. Тушить под крышкой 30 мин. Выложить в сковороду кусочки филе и тушить под крышкой 10-12 мин. Вынуть лавровый лист. При подаче посыпать зеленью.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002