

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№28

июль 2017

цена:  
1,5 лари

**Спасаем**

**ВОЛОСЫ**

стр.36

**Копилка**

**СОВЕТОВ**

стр.35

**Экзема**

солнышка не любит

стр. 8-9

**Дары моря**

для красивой фигуры

стр.28

**Эммануэль Макрон**

Мечта французских женщин

стр.20-21

**Шакира** стр.16-17

**“Время и возраст ставят все на места”**



# Идеи для летнего интерьера

**Летом хочется раскрасить интерьер нежно-голубыми, розовыми цветами и оттенками свежей зелени. Не отказывайте себе в этом удовольствии!**



## Грациозные бабочки

Посуда с бабочками подарит вам летнее, романтическое настроение. Такая посуда прекрасно впишется в любой интерьер, но наиболее гармонично будет смотреться в комнатах, оформленных в стиле кантри (милый деревенский уют). А пить чай из чашек, украшенных этими грациозными созданиями, намного вкуснее.

## Уютные домики

Деревянные домики - полочки разных цветов хорошо впишутся в интерьер загородного дома. Поселите в них жителей - фигурки, мягкие игрушки, небольшие горшочки с растениями и т.д. В одном из них можно сделать крючки для ключей. Главное, чтобы домики были выполнены в ярких цветах - для настроения.



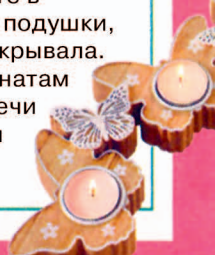
## Цветочный принт

Снимите надоевшие пыльные шторы и повесьте вместо них легкие светлые занавески из шифона, тюля, органзы. Отличное летнее решение - занавески, украшенные цветочным принтом. Такой принт хорошо будет смотреться в спальне, гостиной, детской комнате. Помещение наполнится естественным светом, а сердце - предвкушением лета.



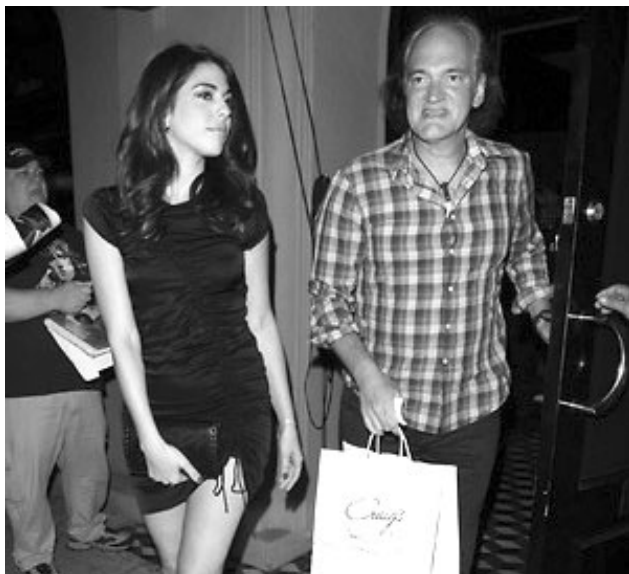
## Милые подушки

Вместе со шторами поменяйте остальной текстиль и добавьте в интерьер пестрые подушки, светлые легкие покрывала. Расставьте по комнатам ароматические свечи в форме бабочек и впусайте лето в свой дом!



## 54-ЛЕТНИЙ КВЕНТИН ТАРАНТИНО СОБРАЛСЯ ЖЕНИТЬСЯ

На днях Квентин Тарантино удивил своих поклонников. Дело в том, что 54-летний режиссер, который не раз говорил, что готов пожертвовать личной жизнью, поскольку она мешает его творчеству, объявил, что сделал предложение своей подруге Даниэлле Пик.



Квентин подтвердил факт помолвки на своей странице в социальной сети. Впрочем, и Даниэлла, которую репортеры атаковали расспросами, тоже не стала скрывать своей радости: «Да, это правда! Мы оба очень счастливы и взволнованы!» — сообщила она репортеру новостного агентства Pnai Plus. По сведениям агентства, Тарантино сделал предложение своей любимой в минувшую пятницу, преподнес ей кольцо с бриллиантом.

О невесте режиссера известно не слишком много. Даниэлла — израильская певица, ей 32 года. Квентин познакомился с ней еще в 2009 году, когда приехал в Израиль во время рекламной компании своего фильма «Бесславные ублюдки». Но в то время Тарантино был просто одержим жаждой творчества и считал, что личная жизнь для него несовместима с активной работой.

«Когда я снимаю кино, я только работаю и не делаю

в это время ничего другого. Это похоже на восхождение на Эверест. Ведь когда вы карабкаетесь на гору, вы в это время параллельно ничем больше не занимаетесь? У меня нет ни жены, ни детей, и меня ничто не отвлекает от работы. Конечно, это не значит, что я никогда не женюсь, но пока я предпочитаю идти по своему пути один!» — заявил тогда Тарантино. Поэтому, романа с Даниэлой у него в то время не получилось — они вскоре расстались.

Но в прошлом году Квентин и Даниэлла возобновили отношения. Скорее всего, Тарантино активизировал свою личную жизнь потому, что принял решение «уйти в отставку». «Я больше не буду снимать кино, когда закончу мой 10-й фильм!» — объявил он некоторое время назад. И так как Квентин уже выполнил свой «план», он может теперь с чистой совестью заняться семейной жизнью.

### ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИПИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**ЛЕНА**

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

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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

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

Тел.: 591.75-35-38.

## НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПАРАПСИХОЛОГ ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА БИБИЛАШВИЛИ (РУДОЙ)

«Уважаемая, Ольга Александровна. Несколько месяцев назад я купила на базарке талисман. Торговец мне сказал, что этот талисман поможет решить почти все мои проблемы. Но проблемы мои не только не ушли, а наоборот, я стала плохо себя чувствовать. Я пошла к гадалке, и она мне сказала, что этот талисман полная чепуха и его надо выбросить. Права ли гадалка в отношении того талисмана? Рузана П. г. Тбилиси».

ОТВЕЧАЕТ парапсихолог ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА. Не следует покупать талисманы у уличных торговцев или скаченный из интернета талисман. Талисман – это предмет, заряженный энергией мага, а не просто сувенир, купленный в будке на перекрестке.

Приобретение талисмана – это серьезный шаг, который вы должны делать, лично договорившись с целителем, а не полагаясь на советы подружек. Подружки могут оказаться и самыми злыми врагами. И конечно, приобретение талисмана надо держать в секрете и не позволять чужим рукам прикасаться к таинству, которое вам вручил опытный специалист.

«Уважаемая, Ольга Александровна. Пару лет назад у меня началась черная полоса. Вдобавок, я стала болеть, то одно, то другое. Побывала у врачей, но лекарства мне не помогают. Соседка мне погадала на кофе и сказала, что на меня наведена порча на смерть, и поэтому мне ничего не помогает. Что мне делать? Рита т. Г. Рустави».

ОТВЕЧАЕТ парапсихолог ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА. Что делать, когда черная полоса, не имеет конца, полоса проблем не прекращается? Почему это так? Устав от проблем, многие люди задают себе вопрос: «Что делать? Как избавиться от проблем? А может, меня сглазили? Или навели порчу (джадо)? Куда и к кому обратиться за помощью?»

Любая порча имеет свойство пускать корни по всему организму, сначала разрушая астральный план, а затем и физический, что приводит к болезням, которые в случае с запущенной порчей трудно поддаются лечению.

Самая страшная порча – это порча, сделанная на смерть. Такая порча делается продуманно и сама собой не пройдет, как и болезни, вызванные этой страшной порчей. Если у вас в жизни возникла черная полоса, которой не видно конца, то порча на лицо. Не теряйте, в этом случае драгоценного времени. Промедление, в этом случае, смерти подобно. Приходите, и я вам обязательно помогу!

«Дорогая, Ольга Александровна. Я ваша пациентка, которой вы очень сильно помогли и открыли дорогу, и судьбу. У меня к вам такой вопрос. Я



- Талисман на прибыль(барака)
- Талисман на карьеру
- Талисман на любовь
- Талисман на удачу
- Талисман для детей
- Талисман от порчи и сглаза
- Талисман на обережение в дороге
- Талисман от врагов
- Талисман –защита для дома
- Талисман –защита для магазинов и офисов
- Талисман –защита для автомобиля

долгое время жила в ближнем зарубежье. И там познакомилась с хиромантом и он мне поведал, что со временем меняется картина на руке и от этого меняется судьба. Правда ли это. Вероника Вартанова. г. Мадрид, Испания».

ОТВЕЧАЕТ парапсихолог ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА. Это действительно так. Даже полученный на руке небольшой шрам может изменить судьбу человека.

«Уважаемая, Ольга Александровна, я очень рада, что через этот удивительный журнал вы отвечаете на вопросы читателей. У меня свой магазин. Я слышала, что на рабочем месте надо держать иконы, чтобы было легче преодолеть зависть конкурентов и для успеха. Какие иконы должны быть у меня в кабинете? Заранее благодарю. Манана Т.»

ОТВЕЧАЕТ парапсихолог ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА. Если у вас бизнес, то на рабочем месте надо обязательно иметь свою именную икону, икону «Троица» и икону «Христос-Вседержитель». Если у вас много врагов, то надо иметь в доме или на рабочем месте икону «Семистрельная».

«Уважаемая, Ольга Александровна. Сейчас и в интернете, и в периодике появилось много материалов по магии и оккультизму, но не всегда советы, прочитанные там, помогают. По-

чему. Ангелина Тарусова. Г. Тбилиси».

ОТВЕЧАЕТ парапсихолог ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА. В идеале, магические советы и заговоры помогают людям с чистой аурой, у которых нет ни порчи ни сглаза. Такой человек сможет вложить всю свою энергию в ритуал и его будет ждать успех. А если у человека аура разрушена, то откуда у него возьмутся силы для проведения магического ритуала. А восстановить ауру или снять порчу и сглаз может только дипломированный специалист, -самолечение в таком случае не может»

«Уважаемая, Ольга Александровна. У меня проблема. Я боюсь свою квартиру. Чувствую в ней себя неудобно. Недалеко от меня проходит линия метро. Я слышал, что этот создает некую зону, проживание в которой опасно для здоровья. Может – это геопатогенные зоны или негатив. Что делать? Может поменять квартиру? Реваз. г.Тбилиси»

ОТВЕЧАЕТ парапсихолог ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА. Уважаемый Реваз, вы не единственный наш читатель, которого волнуют эти проблемы. Зоны, в которых проходят линии метро, высоковольтные линии или грунтовые воды опасны для здоровья и жизнедеятельности человека. Долговременное нахождение в таких зонах может привести к развитию онкологии. Но если вы поменяете квартиру, то где гарантия, что новая квартира окажется безопасной в отношении аномальных зон. Вам надо обязательно проконсультироваться со специалистом.

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

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

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

Тел.: 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88  
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail.

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Если не можете вырваться из табачного плена, то, хотя бы, максимально защитите себя от табачных ядов.

## Не дымите натошак

ществ. Выкурили 2/3 сигареты? Выбрасывайте! Не жалейте, здоровье важнее. По возможности покупайте продукцию с улучшенным фильтром.

✓ **Не курите, когда выпиваете.** Алкоголь расширяет сосуды, а никотин сужает. Представляете, какая свистопляска начинается в организме, когда вы без конца то курите, то выпиваете? Не говоря уже о том, что одно провоцирует другое: выпили - захотелось подымить, и наоборот. В результате за пару часов незаметно для себя можно прикончить всю пачку.

✓ **Не курите после физической нагрузки:** секса, утренней зарядки, спортзала. Физическая активность улучшает кровообращение. Если в этот момент закурит, ядовитые вещества разойдутся по организму быстрее и в больших количествах.

✓ **Не курите дома.** Токсичные вещества от сигаретного дыма впитываются в мягкую мебель, ковры, одежду, шторы. Постоянное нахождение в прокуренной квартире может иметь опасные последствия - вплоть до развития рака. Если захотелось

покурить, выходите на улицу - обезопасите себя и близких.

✓ **Питайтесь полноценно.** У курящих людей выше потребность в витаминах, особенно в витамине С. Добыть его можно из цитрусовых, киви, зеленого перца, смородины, шиповника. Не забывайте про витамины Е (им богаты семечки, орехи) и А (его много в яйцах, сливочном масле, овощах и фруктах желтого, красного и оранжевого цветов). Многие курящие перестраховываются, употребляя витамины в лошадиной дозе, но больше - не значит лучше.

✓ **Не курите между делом,** например, когда читаете книгу или работаете за компьютером. Когда человек чем-то увлечен, он не замечает, сколько выкурил. Курите медленно, делая паузы между затяжками. Тогда и затяжек станет меньше. Стало быть, ядовитых веществ в организм тоже поступит меньше,

✓ **Избегайте слишком глубоких затяжек** - меньше токсинов проникнет внутрь.

*И. Конева, терапевт, врач II категории.*

✓ **Особенно вредно курить утром.** Если человек голоден, его желудок пуст. Стало быть, на пути у никотина нет никаких препятствий: пища служит своеобразным буфером. Смешиваясь со слюной, вредные вещества проникают внутрь и начинают разъедать слизистую желудка. Это может привести к гастриту, язве, нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта. Особенно вредно курить утром, сразу после пробуждения. По статистике, у курящих, предпочитающих завтраку сигарету, в 2 раза выше вероятность заболеть раком легких и в 1,6 раза - раком гортани. Поэтому, хотите дымить - дымите, но хотя бы после еды.

✓ **Старайтесь не докуривать всю сигарету.** Чем ближе к фильтру, тем выше концентрация вредных ве-

## И НИКАКИХ СТРЕССОВ!

Головная боль напряжения может быть при любых эмоциональных и физических перегрузках организма. Голова как бы медленно стягивается или сдавливается со стороны затылка и лба, а боль локализуется в центре головы. И начало, и отступление боли происходит очень медленно. На пике болевых ощущений могут быть тошнота, головокружение, «ватные» ноги. В остальное время из-за повышенной чувствительности кожи головы становится непри-

**Гипертоники особенно чувствительны к психоэмоциональному напряжению, поэтому у них часто возникают головные боли, напрямую не связанные с гипертонией.**

ятным даже расчесывание волос, ношение шапки на голове, громкие звуки.

Спазм мускулатуры шеи и низа головы тоже может провоцировать боль в голове. При напряженных мышцах волосяной части головы затылок немеет, становится нечувствительным. Затылок так болеть может и при по-

вышенном, и при пониженном давлении.

Причин, вызывающих онемение затылочной области, боли в затылке и шее, очень много. Среди них: миалгия, остеохондроз, сидячая работа, длительные стрессовые состояния, курение, приводящее к спазму сосудов, умственное и физическое



истощение. Быстрое, но временное облегчение приносят прием спазмолитиков, массаж воротниковой зоны, фитованны с расслабляющими ароматами и веществами.

*В. Ромашев, терапевт, врач высшей категории.*



## СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКИХ ТАЗОВЫХ БОЛЕЙ

*Феномену тазовых болей у женщин врачи уделяют особое внимание, потому, что несвоевременное оказание помощи может привести к серьезным осложнениям. Когда боль беспокоит постоянно, а попытки облегчить ее малоэффективны или безуспешны, как правило, речь идет о хронической тазовой боли. Около 15 процентов женщин обращаются к гинекологу с жалобами на постоянные боли в области таза. Распространенность этих симптоматических проявлений, сложности с диагностикой, а значит и лечением, привели к тому, что в медицинской практике появился термин «синдром хронических тазовых болей» (СХТБ).*

при спаечном процессе в малом тазу является боль, не связанная с менструальным циклом, усиливающаяся во время полового акта. При хроническом воспалении придатков, помимо жалоб, аналогичных спаечному процессу, характерны также нарушения менструального цикла и болезненность месячных. Как считают специалисты, нередко эти заболевания являются и причиной бесплодия. Хроническая тазовая боль может сопровождаться тревожностью или депрессией, поэтому, нередко ее рассматривают как тазовый невроз.

Диагностика по распознаванию синдрома хронических тазовых болей осуществляется в два этапа. На первом этапе гинекологи взаимодействуют с разными специалистами для исключения патологии, не связанной с заболеваниями органов репродуктивной системы. Несмотря на то, что у женщин чаще всего боли вызываются именно гинекологическими проблемами, необходимо исключить гастроэнтерологическую, мышечную, неврологическую и урологическую патологии. Когда же возможные негинекологические причины появления болей исключены, начинается второй этап – диагностика органов репродуктивной системы и лечение. Тогда врачи, кроме курса медикаментозной терапии, часто назначают натуропатическое лечение (гирудотерапию), физио- и бальнеолечение. Также широко применяются методы физиотерапии с использованием соответствующей техники, лечебная физкультура, массаж, иглорефлексотерапия и другие процедуры.

Хроническая тазовая боль редко существует как изолированный симптом и часто сочетается с другими жалобами. Особый интерес вызывает такое заболевание, как

раздраженный цистит. Ухудшение симптоматики наблюдается в период менструаций или после половых контактов.

Один из наиболее распространенных вариантов тазовой боли – заболевание прямой кишки, т.н. хроническая прокталгия. Причинами могут служить повреждения, трещины слизистой оболочки прямой кишки и кожи вокруг ануса, геморрой, инфекция, опухоль, хронический параректальный абсцесс. Прокталгия может наблюдаться в рамках ишемического и язвенного колита, синдрома раздраженного кишечника. Боль может иметь связь с половым контактом, дефекацией и отхождением газов.

По мнению грузинских специалистов, ректальное и влагалищное исследование – обязательные составляющие обследования пациентки с хронической тазовой болью. Оно позволяет выявить заболевания половых органов, прямой кишки, изменения в параректальной клетчатке. Врачебный осмотр, дополненный ультразвуковым исследованием органов малого таза, в большинстве случаев позволяет распознать гинекологическую патологию, служащую причиной боли. Практический опыт показывает, что для установления патологии со стороны кишечника или мочевыводящих путей часто бывает необходимым выполнение эндоскопии с биопсией, урографии, компьютерной или магнитно-резонансной томографии. В сложных случаях становится вопрос о диагностической лапароскопии. Только с помощью этого исследования можно подтвердить диагноз эндометриоза брюшины, спаечной болезни и одновременно провести хирургическое лечение.

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

**П**ринципиальное значение для распознавания причин и выбора тактики лечения имеет временная характеристика тазовой боли – острая или хроническая. Острая, как правило, – это внезапно возникшая, сильная, продолжительностью до нескольких часов или дней. Причинами ее служат острые воспалительные заболевания матки и придатков, аппендицит, колит, урологические заболевания или состояния, сопровождающиеся ишемией органов таза или внутрибрюшным кровотечением. Острая боль часто сопровождается повышением температуры тела, рефлекторной тошнотой, рвотой, признаками пареза кишечника, симптомами общей интоксикации или внутреннего кровотечения. Поэтому, пациенткам необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Хроническая тазовая боль – это рецидивирующая или постоянная, которая беспокоит не менее шести месяцев. Характер болезненных ощущений может быть различным: жжение, рези, колющая, ноющая боль, ощущение давления или тяжести. Боль может быть настолько сильной, что лишает человека трудоспособности и требует терапевтических, а подчас и хирургических методов лечения. СХТБ является причиной многих заболеваний, к которым относятся спаечный (послеоперационный) процесс, хроническое воспаление придатков, загиб матки и др. Самой частой жалобой

**Каждая будущая мама мечтает о здоровом малыше. Но надо не только мечтать, надо действовать. Если в ваших планах - беременность, к ней надо грамотно подготовиться и не менее грамотно выносить ваше сокровище.**

# СТАТЬ МАМОЙ!

## 5 важных вопросов

**Д**аже если беременность не первая, у будущей мамы появляются вопросы на протяжении всех девяти месяцев. И тем более, если у женщины есть проблемы с зачатием, вопросов возникает много. В этой статье мы рассматриваем несколько наиболее распространенных ситуаций и часто задаваемые вопросы современным акушерам-гинекологам.

### Если на яичниках была операция

В последнее время распространены различные формы кист яичников. Многие женщины проходят операции по их удалению. Чаще всего врачам удается сохранить яичники, и женщина впоследствии благополучно беременеет и рождает детей. Также можно забеременеть и выносить ребенка при наличии одного яичника. При необходимости проводится гормональная терапия, чтобы предотвратить развитие повторных кист.

Бывают ситуации, при которых у женщины удаляются яичники. Во времена наших родителей это был приговор - женщина становилась бесплодной. Сегодня шанс родить ребенка в этом случае есть, однако, придется пройти процедуру ЭКО и использовать для этого донорскую яйцеклетку.

### Разрывы при вторых родах неизбежны!

Если при первых родах у женщины были разрывы или разрезы с дальнейшим наложением швов, шансы «порваться» снова есть. Попытаться избежать этих неприятных моментов можно, выполняя упражнения Кегеля и делая специальный массаж. Объяснить, как его выполнять в третьем триместре, должен врач. Также важно грамотно провести потуги, четко выполняя все указания акушерки. Тем не менее, стоит заметить, что нередко причиной разрывов становится индивидуальное строение детородных органов женщины. Так как разрывы заживают труднее, акушерка в этом случае часто принимает решение произвести разрез.

### “Мужской фактор” бесплодия с каждым годом увеличивается!

В последнее время распространены случаи, когда пара сталкивается с проблемами при зачатии ребенка. Пройдя обследование, выясняется, что виновник этих проблем - мужчина. Статистика неумолима: с каждым годом она растет, т.е. мужчин, виноватых в бесплодии, становится больше. Причем, в некоторых случаях не только в бесплодии, но и в привычных выкидышах на раннем сроке. Говоря простым языком, «слабые», «бракованные» сперматозоиды хоть и способны оплодотворить яйцеклетку, но впоследствии дают нежизнеспособный плод, который отторгается на раннем сроке. Это серьезная проблема, так как испокон веков считалось, что в выкидыше виновата женщина - она не способна выносить ребенка. К сожалению, многие пары так думают и по сей день, и мужчина наотрез отказывается обследоваться, считая, что раз уже он зачал ребенка, то причина не в нем. Еще одно ошибочное мнение: если есть первый ребенок или ребенок от другого брака со стороны мужчины, то этот мужчина здоров. Однако, качество спермы может меняться, на это влияет множество факторов - от питания, до образа жизни, стрессов, приобретенных заболеваний. «Мужской фактор» - сложный для коррекции случай. В некоторых, более легких, вариантах врач может улучшить спермограмму, прописав лекарственные препараты, диету, режим дня. Наиболее частое решение проблемы при обнаружении жизнеспособных сперматозоидов - ЭКО.

### Второе кесарево сечение опаснее первого?

Нередки случаи, когда женщина производит на свет младенца путем кесарева сечения. Через какое-то время она снова беременеет и возникает вопрос: удастся ли ей родить



самостоятельно? И если нет, опасно ли повторное кесарево сечение?

Родить второго ребенка самостоятельно после кесарева сечения возможно, но все должен решать врач в индивидуальном порядке. Если все-таки необходима повторная операция, роженице нужно быть готовой к тому, что она будет длиться немного дольше первой. Не всегда, но все-таки возможен спаечный процесс, это потребует дополнительных манипуляций. Для оперирующего врача это не создаст трудностей, разрез на матке обычно проводится на месте предыдущего рубца. Любое оперативное вмешательство несет в себе риск, но на деле осложнения встречаются редко. Если женщина наблюдается у специалиста, есть положительный опыт первой операции, второй раз не должен быть хуже.

### БАД и беременность. Не опасно?

Можно ли во время беременности принимать БАД, содержащие фитогормоны? На этот вопрос разные врачи отвечают по-разному. И все же: никаких ответственных исследований о влиянии БАД на беременную женщину, исключая пропагандируемые самими производителями этих препаратов, не проводилось. Поэтому, говорить о каких-либо точно установленных показаниях и противопоказаниях невозможно. Лучше ограничиться приемами витаминов, правильным и полезным питанием и общими рекомендациями.

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

Он же астра дикая, астра полевая, чесотная трава. Для лечения используется трава (стебли, листья, цветки), корни и плоды.

## КОРОСТАВНИК

Траву заготавливают во время цветения в июне-августе. Растение обладает противовоспалительным, вяжущим, антисептическим, противокашлевым действиями. Народная медицина использует водный настой травы в виде чая и спиртовую настойку в виде капель. Настой травы применяют наружно в виде примочек, компрессов при хронических кожных заболеваниях, различных сыпях, угрях, гнойниках, язвах, зуде в заднем проходе, крапивнице, экземе волосистой части головы, дерматомикозах. Короставник также назначают при кашле, бронхитах, острых респираторных болезнях горла, воспалении мочевого пузыря.



✓ При хронических кожных заболеваниях 2 ст. ложки травы короставника заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Этот же настой можно использовать для наружного применения. Если при лечении дерматита короставником появится резкое обострение, не пугайтесь и не прекращайте прием, пока кожа не очистится.

✓ От кашля, ангины, при воспалении мочевого пузыря, бронхите, острых респираторных заболеваниях заливают 1 часть травы 5 частями 70%-ного спирта, настаивают 2 недели. Принимают по 25-30 капель 3 раза в день, запивая водой.

✓ От поноса, при энтероколите и колите заливают 3 ст. ложки измельченной сухой травы 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды.

✓ При гнойных язвах, ранах и от чешотки 4 ст. ложки сухой травы настаивают 1 час в 500 мл кипятка. Процеживают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

**ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НАСТОЙ ТРАВЫ ПРИМЕНЯЮТ НАРУЖНО В ВИДЕ ПРИМОЧЕК, КОМПРЕССОВ.**

## Экзема солнышка не любит



**РАССКАЖУ  
О СВОЕМ ОПЫТЕ  
БОРЬБЫ С ЭТИМ  
КОЖНЫМ  
ЗАБОЛЕВАНИЕМ.**

### Вначале руки стали сухими

У меня частный дом, поэтому приходится ковыряться в земле, работать с удобрениями и различными химическими веществами от вредителей и сорняков. Вначале я не обращала внимания на сухость, шелушение и растрескивание кожи. Спихватилась, когда на руках стали образовываться язвочки. Крем не помог. Работать тяпкой и лопатой становилось все больнее. Пришлось идти к дерматологу. Посмотрев на мои руки, он с уверенностью сказал: «Экзема».

### Как лечилась?

Чаще всего бывает недостаточно просто выбрать препарат или мазь, чтобы справиться с этим недугом. Необходимо комплексное лечение, а именно физиотерапия (ультрафиолетовое облучение, ультразвук, УВЧ). Хорошие результаты дает лечение гелий-неоновым лазером.

Врач прописал мне витамины группы В и еще посоветовал смазывать пораженные участки мазью и принимать антигистаминные препараты. С витаминами просто - принимала их утром за завтраком. Сложности начались с таблетками от аллергии: те, что были эффективны, вызывали сонливость днем, а я работаю в бухгалтерии. Подобрала препарат без такого побочного эффекта. Раздражения уменьшились и исчезли язвы, но на руках оставались участки сухой, шелушащейся и словно омертвевшей кожи.

В какой-то момент я заметила, что кожа уже плохо реагирует на мазь. Врач посоветовал чередовать две дерматологические мази и добавить крем, помогающий заживлению мелких ранок, и чаще (5-6 раз в день) смазывать руки питательными кремами, а лучше после каждого мытья рук, чтобы кожа была защищена жировой пленкой.

Я стала носить с собой тюбик с кремом для рук. Трещины постепен-

но затягивались. Крем всегда был под рукой на работе, дома тюбики лежали возле каждой раковины! Сначала покупала импортные кремы для рук, но потом убедилась, что отечественные с содержанием облепихового, оливкового, норкового масел ничем не уступают им по качеству.

### Научилась работать в перчатках

И еще научилась всю грязную работу выполнять в перчатках. Сначала покупала тонкие хирургические, потом перешла на более толстые, на тканевой основе. Они не рвутся и лучше защищают руки. И все-таки экзема не исчезла окончательно. Однажды я случайно поранилась, образовалась болезненная язвочка. Врач направил меня на анализы, сделали посев с кожи рук. Оказалось, что это опять напомнила о себе экзема.

### Теперь надо быть всегда начеку

После нового курса лечения у дерматолога я смогла отказаться от антигистаминных препаратов. Руки почти очистились. Однако, стоит мне покопаться в земле или вымыть посуду без перчаток, снова появляются шелушащиеся пятна. Я привыкла осматривать руки каждое утро и сразу смазываю их мазью, если кожа выглядит необычно.

Заметила также, что полезно держать руки на солнышке: 3-4 раза в день по 5-7 минут, этого вполне достаточно. Помогает сбор лекарственных трав из равных частей медуницы, череды и короставника. Завариваю 1 ст. ложку сбора 1 стаканом крутого кипятка, настаиваю 15 минут в термосе, затем - полчаса в стеклянной посуде. Пью по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Но в период обострения от трав лучше отказаться.

**В. Г.**



**Экзема - хроническое заболевание. Она то затихает, то обостряется. С этим надо смириться и научиться жить. К сожалению, заболевание весьма неприятно тем, что проявляется чаще всего на открытых участках тела: руках, стопах и лице.**

# ТО ЗАТИХАЕТ, ТО ОБОСТРЕТСЯ

## Экзема разная бывает

✓ **Истинная.** Точную причину возникновения установить пока не удалось. Считается, что провоцируют ее эмоционально-психологическое напряжение и психические травмы, вегетососудистая дистония, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, заболевания пищеварительной системы, наследственная предрасположенность.

✓ **Атопическая.** Возникает при аллергии на пищу, пыльцу растений, шерсть животных, а также имеющих наследственную предрасположенность к атопическим заболеваниям (бронхиальная астма).

✓ **Профессиональная.** Появляется, когда на кожу длительно воздействуют химические вещества: хром, никель, формальдегиды, красители, моющие вещества. Обычно сначала болячки образуются в местах, где кожа контактирует с раздражителем. Позже могут распространиться и на другие участки тела.

✓ **Микробная.** Возникает на тех участках кожи, где длительно существует воспалительный процесс, вызванный микробами или грибами. Причиной себорейной экземы, например, которая чаще всего появляется на коже головы, является грибок *Malassezia furfur*.

✓ **Варикозная.** Может возникнуть на ногах из-за плохого кровоснабжения нижних конечностей при варикозной болезни.

## Основные признаки любой экземы

✓ Краснеет кожа, возникает четкий участок воспаления. Кожа выглядит утолщенной.

✓ Появляется сыпь, она разная при различных типах экзем.

✓ Зудит, причем иногда так сильно, что нарушает нормальный ритм жизни и сон.

✓ Пузырьки сыпи вскрываются, образуя болезненные трещинки и ранки на коже.

✓ Во время обострения может повышаться температура тела. Человек чувствует недомогание. После стихания обострения кожа на пораженном участке становится сухой и трескается.

## При хронической экземе

✓ Не контактировать с веществами, которые вызывают обострение экземы.

✓ Соблюдать диету, исключить цитрусовые, шоколад, какао.

✓ Ухаживать за кожей в период затихания болезни при помощи специальных косметических средств (крем «Белодерм», «Топикрем»).

✓ Вести спокойный образ жизни, исключая нервное напряжение и стрессовые ситуации.

При экземе, сопровождающейся вскрытием пузырьков и мокнутием кожи на пораженных участках, врач может назначить примочки с антисептическими растворами (слабый раствор марганцовки, 2% раствор борной кислоты). Но основное лечение осуществляется гормональными мазями и кремами, содержащими кортикостероиды. Они ускоряют заживление ран и трещин на коже после вскрытия пузырьков и помогают уменьшить воспаление. Обычно назначают мази «Элоком», «Тридерм», «Адвантан», «Локоид». Нельзя начинать применять гормональные средства самостоятельно, поскольку они имеют побочные эффекты. Негормональные лекарственные препараты («Пимекролимус», «Протопик») помогают уменьшить зуд кожи и проявления воспаления. Для устранения зуда кожи назначаются противоаллергические препараты («Зиртек», «Кларитин», «Тавегил», «Супрастин»).

Системное лечение назначается при тяжелом течении заболевания, обширных поражениях кожи и если нет эффекта от наружного лечения. Это кортикостероидные препараты (преднизолон, дексаметазон) в виде инъекций или таблеток, а также цитостатики (метотрексат, циклоспорин).

*И. Исаков, врач-дерматолог.*

## На каждый день

**О**дно из условий успешного лечения экземы - постоянное наблюдение у дерматолога. Обязательно нужно встать на диспансерный учет. Нелишним будет и санаторно-курортное лечение. Порой оно творит чудеса.

## Медуница

**Отвар медуницы  
очистит болячки, и  
не только.**

✿ При истинной экземе, трофических язвах готовят настой: 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Это же средство рекомендуется при генерализованной герпетической инфекции и атопическом дерматите.

✿ Порошком из измельченной травы растения присыпают труднозаживающие раны и трофические язвы. Ванны с настоем травы медуницы (0,5 л настоя на ванну) показаны при микробной экземе, золотухе у детей и трофических язвах.

✿ При себорейной экземе волосистой части головы 2-3 раза в неделю моют голову крутым отваром травы. Курс лечения - 12-15 процедур. При необходимости лечение повторяют через 1-2 месяца.

✿ Медуница (а именно настой травы) способна разжижать кровь. Замечено, что после нескольких курсов лечения количество протромбина в крови приходит в норму. Рецепт: заливают 1 ст. ложку травы медуницы 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения - 3 недели. После небольшого перерыва повторяют. Такие курсы рекомендуется проводить осенью и весной.



# НЕ МОЖЕТ - НАУЧИТЕ

**1.** Чтобы малыш не путал, где право, где лево у обуви, наклейте на стельки сандалий разрезанную пополам наклейку. Только поставив босоножки или тапочки правильно, ребенок получит целый рисунок.

**2.** Если двухлетка категорически не желает самостоятельно одеваться, пойдите от противного. Пусть раздевается. Приходя с прогулки, никогда не раздевайте ребенка. В крайнем случае, расстегните что-то слишком сложное для него. А все молнии, завязки, пуговицы пусть расковыривает сам. В жаркой куртке и шапке в прихожей долго не постоишь. Хочется ведь играть, а не торчать у входа. Бедняга быстро научится освобождаться от одежды. А уметь расстегиваться,

## Какими хитростями могут воспользоваться родители для развития самостоятельности детей?

станет меньше сопротивляться одеванию. Ведь у него не будет страха неуменья.

**3.** Гигиену после туалета тоже можно упростить. Поддержателем для туалетной бумаги отметьте ярким скотчем линию, до которой нужно отмащивать рулон. Так малыш оторвет столько бумаги, сколько нужно.

**4.** Повесьте в детской крупные часы и напротив цифр разместите картинки с определенными действиями. Напротив 8 - умывающегося человечка, напротив 12 - гнома за сто-

лом... Ребенок, даже не понимающий, который час, будет привыкать к тому, что режим согласуется с определенным временем. И будет проще научить его узнавать время.

**5.** Чтобы трехлетке проще было справиться с непослушными рукавами тяжелой куртки, научите его несложному приему. Куртку разложите на столике или тумбочке изнаночной стороной вверх, капюшонном к ребенку. Малыш засовывает руки в оба рукава сразу, поднимает куртку вверх, перекидывает ее через голову так, чтобы капю-

Чтобы ребенок запомнил, где правая, а где левая сторона, повяжите ему на правую руку тесемочку. Где веревочка - там правая рука.

шон оказался на своем месте, и одергивает одежду. Застегивать молнию в этом возрасте ему еще должен взрослый.

**6.** Чтобы ребенок не ленился мыть руки с мылом, выберите жидкое, прозрачное. А во флакон набросайте приятные мелочи - яркие блоки от конструктора, фигурки любимых мультипликационных героев, красочные крупные бусины. Малыши обожают пользоваться таким мылом.

**7.** На брюках, легинсах, юбках перед можно обозначать несколькими стежками яркой цветной ниткой на поясе с изнанки. Объясните ребенку, что так ему будет легче ориентироваться в сторонах одежды. А колготы купите самые простые: у которых впереди одна полоска, а сзади - две.

**В. Солнцева, детский психолог.**

## Стоит ли бить тревогу?

**?** *Моя дочка увлекается конструкторами и машинками. А сын, наоборот, к ним равнодушен и с радостью играет с плюшевым мишкой и куклами. Стоит ли бить тревогу? Может это быть признаком того, что у ребенка в будущем будет неправильная ориентация?*

**Ирина.**

Все это глупости! Нет игр для мальчиков и девочек. Если девочке не нравится нянчить кукол, не надо заставлять. Точно так же, если мальчику интересно, пусть играет в куклы. Не стыдите его, ведь ему в будущем общаться с реальными и живыми женщинами. Когда ребенок играет, он решает для себя очень важные задачи, в игре учится жить. Поэтому, если мальчик играет в куклы, а девочка в машинки, значит, им для чего-то это надо. Как только надобность отпадет, и те, и другие будут забыты. По той же причине дети любят, чтобы им читали одну и ту

## Дочка играет в машинки

же сказку много раз. Или «до дыр» заглядывают любимые диски. Игрушки должны быть разными - связанными с искусством, музыкой, языками, природой. Слишком красочные игрушки, с одной стороны, вызывают интерес, с другой - не дают простора для фантазии. Тогда как обычная палка в воображении ребенка может быть и волшебной палочкой, и ружьем, и саблей, и конем. Для совсем маленьких детей, у которых воображение еще не развито, наоборот, хороши яркие игрушки разной фактуры - мягкие, жесткие.

## Сынишка боится темноты

**?** *Наш 5-летний сынишка боится темноты, отказывается спать без света. Как быть?*

**Антонина.**

99,9% мальчиков к школе перестают интересоваться куклами и переключаются на более активные мальчишеские игры.

**С**трах темноты лучше преодолеть играючи. Например, укладывая ребенка в постель при включенном свете, накройте его одеялом с головой и приговаривайте: «Мы с тобой маленькими зайчики, лежим в уютной норке.

Там, на улице, темно и холодно, а у нас с тобой тепло и уютно». Произносите эти слова убаюкивающе, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал. С 5-6-летними детьми полезно затевать игры, в которых надо какое-то время посидеть в темноте, хотя бы под столом, накрытым свисающей скатертью. Пусть это будет норка, в которой маленький лисенок прячется от охотника. А можно поиграть в прятки, но особые, в которых прячутся не дети, а игрушки: какие-то на свету, а какие-то - в темном помещении. За игрушку, которую ребенок найдет в темноте, надо присудить больше очков. Поначалу подыгрывайте малышу, оставляя игрушки на видном месте, затем усложните задачу. Но, даже когда страх темноты будет преодолен, не читайте детям на ночь сказок, в которых рассказывается о злой ночи.

**В. Солнцева, детский психолог.**

## ОХ УЖ МНЕ ЭТИ ВНУКИ! ВЕЧНО ПАДАЮТ...

Каждое лето ко мне приезжают внуки, чтобы отдохнуть в деревне, набраться сил, здоровья. И вечно они лезут куда не следует, падают, ушибаются. Дня не бывает, чтобы не приходили домой без синяка. Порой так ушибутся, что от боли спать ночью не могут. Тут мне на помощь приходит зверобой. Беру его горстку, заливаю 0,5 л кипятка и кипячу пару минут. Остужаю, смачиваю в отваре хлопчатобумажную ткань, сворачиваю в несколько слоев и прикладываю к больному месту на ночь. Чтобы настой не высыхал, накрываю сверху целлофаном и для утепления шарфом. Боль проходит сразу же, а синяк к утру становится не таким заметным.

**М. Зайцева.**

## Возрастная кератома - это не опасно!

**Мне 55 лет. Недавно заметила, что на висках появились шелушащиеся пятна. Обратилась к дерматологу, и он сказал, что это возрастная кератома. Не опасно ли это?**

**И. Шишкова.**

Старческие кератомы появляются у людей старше 40 лет. Чаще всего располагаются на лице и голове. Кератомы не озлокачиваются. Лечение обычно не требуют. Хороший косметолог справится с такой кератомой за считанные минуты, если имеется специальный аппарат.

## Одна нога трется о другую

**На внутренней части бедер кожа потемнела. Видимо, от того, что во время ходьбы одна нога трется о другую. Можно ли отбелить кожу?**

**Вероника В.**

Попробуйте похудеть. Если не получается, берегите ноги от натирания - носите трусики-шортики. Отбеливает темные пятна скраб: смешайте 100 г коричневого сахара с 1 ст. ложкой оливкового масла и нанесите круговыми движениями на кожу. Затем протрите соком лимона, слегка разбавленным водой. Если есть аллергия на лимон, то теплой водой. Или пропустите через мясорубку летнюю петрушку, отожмите сок и делайте компрессы.

## Кожа в паху ярко-розовая

**Мне 23 года. Уже три года кожа в паху ярко-розового цвета. Думал, опрелость. Шелушения нет, не чешется, не беспокоит. Недавно на медосмотре врач сказал, что это эритразма, и порекомендовал в течение месяца на ночь втирать крем «Мифунгар». Правильное ли лечение назначено?**

**Аркадий.**

Грамотнее всего было бы сдать соскоб на паразитарные грибки, чтобы поставить точный диагноз. В паховой области часто встречается не только эритразма, но и паховая эпидермофития. Возбу-

дители этих заболеваний разные, соответственно, избавляться от них нужно при помощи различных препаратов. «Мифунгар» действительно лечит оба возбудителя. Это правильное лечение. Сомнения вызывает срок, на который назначен препарат. Его рекомендуют на 2 недели с последующим контрольным осмотром. Обычно двухнедельного курса достаточно. И еще: крем не нужно втирать в кожу, его надо наносить тонким слоем (смазывать).

## У меня дисгидроз

**Посоветуйте, как его лечить?**

**Я. Ивлиева.**

Дисгидроз - кожное заболевание, при котором из-за закупорки протоков потовых желез на подошвах и ладонях образуются мелкие прозрачные пузырьки. Они сильно зудят и доставляют больному человеку дискомфорт. Лечение проводится гормональными мазями, содержащими кортикостероиды.

Чтобы избавиться от лишая, протирайте это место отваром гречки: 2 ст. ложки крупы на 1 стакан воды.

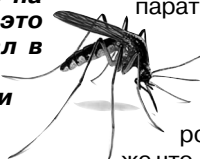
## Комар укусил

**После расчеса образовался гнойник размером 3-4 мм, вокруг покраснение. На второй день гнойник вскрылся. Сейчас он уже не красный, а синевато-красный, и нога продолжает опухать. Ранка открытая, без гноя. В домашней аптечке антибиотик «Флемоксин», присыпка «Банеоцин», перекись водорода, гидрокортизоновая мазь, «Гантенол», а еще есть капустный лист и алоэ. Можно ли чем-нибудь из этого полегчить? И, наверное, лучше не купаться?**

**И. Поветкина.**

Начинайте принимать антибиотик. Добавьте к нему антигистаминные препараты: «Тавегил» или «Супрастин», присыпайте «Банеоцином». На ранку наносите перекись водорода, а потом желателно «Левомеколь». Надо контролировать температуру. Если же что-то не понравится в состоянии здоровья, желателно показаться врачу. Мало ли что! Иногда такие «ранки» приходится вскрывать.

**Н. Ковган, дерматолог, врач высшей категории.**



## СОДА ОТ УГРЕЙ

От угрей хорошо помогают умывания теплым раствором соды. Содовый раствор подсушивает кожу, уменьшает воспаление и раздражение. На отдельные крупные угри можно также нанести кашицу из соды и оставить на полчаса или час - угри быстрее пройдут.

Для проблемной кожи полезны содовые маски с мукой или крахмалом. Смешайте 2 ст. ложки муки (пшеничной, овсяной, гречневой) или крахмала с 1 чайн. лож-

кой питьевой соды. Разбавьте смесь теплой водой до образования кашицы. Нанесите маску на очищенное лицо легкими круговыми движениями и оставьте на 10-15 минут. Затем смойте маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Процедуру выполняйте 1 раз в неделю.

**При фурункулезе прикладывайте живицу сосны к больному месту. Обезболивание наступает сразу, через 2-3 дня фурункул полностью рассасывается. Раны тоже заживают безболезненно и быстро.**

## От экземы - мазь из березовых листьев

От экземы и многих других кожных болезней поможет мазь из березовых листьев. Листья березы соберите до середины июня. В стеклянную посуду положите сантиметровой слой сливочного масла, накройте сверху сантиметровым слоем подсушенных листьев, потом снова слой масла, слой листьев и опять масла. Закройте посуду крышкой, замажьте щели жидким тестом. Поставьте в духовку и на минимальном огне томите: 2 часа греется, затем 2 часа пусть остывает, и так повторяйте в течение суток. Потом отожмите, слейте в банку с крышкой и храните в холодильнике. Смазывайте больные места 3 раза в день.



## Нарыв не созревает

Возьмите 3 части воска и 1 часть канифоли, а скипидара подлейте столько, сколько понадобится для получения мази. Подержите несколько минут на маленьком огне, помешивая. Готовая мазь должна быть мягковатой, ее надо будет намазывать на кусочек бинта. Чтобы определить, готова ли мазь, капните ее на стекло - масса должна быстро затвердеть. В бинте вырежьте небольшое отверстие. Головка нарыва должна находиться в центре, чтобы, когда нарыв прорвется, было куда выходить содержимому.

**Цифры и факты**

**О желудке**

- ✓ Около 2 литров желудочного сока вырабатывает поджелудочная железа за сутки.
- ✓ Желудочный сок человека агрессивен настолько, что может за неделю полностью растворить бритвенное лезвие.
- ✓ Нормальная кислотность желудка приблизительно такая, как у лимонного сока.
- ✓ Переваренная в желудке пища не выходит в кишечник сразу вся. Она поступает маленькими порциями. Средние размеры частиц в ней 1-2 мм. Если вы плохо пережевывали пищу, пищеварение затянется на долгие часы.
- ✓ Через 3,5-4,5 часа пища покидает желудок. При 3-4 разовом питании желудок человека к моменту очередного приема пищи почти или совсем пуст.
- ✓ Даже, если есть вися вниз головой, еда сможет попасть в желудок благодаря перистальтике - волнообразным сокращениям мышц пищевода.
- ✓ Размер желудка не зависит от веса человека. У худых людей желудок может быть больше, чем у толстых.
- ✓ 5% взрослого населения страдает язвенной болезнью желудка.
- ✓ Дольше всего переваривается в желудке свинина, а быстрее всего - фрукты, овощные соки и бульон.
- ✓ Когда человек краснеет, наш желудок краснеет тоже.



**От изжоги**

- ➔ **Высушенные и растертые в порошок цветки картофеля заваривайте и пейте как чай.**
- ➔ **Чтобы избавиться от изжоги, разжуйте небольшую кусочек корневища аира и проглотите, запивая водой (можно не запивать).**

**Стригушим лишаем мамы пугают юных любителей бродячих животных. И недаром: там, где кошка отделается парой обломанных шерстинок, человек вполне может расстаться с роскошной шевелюрой. Не навсегда, но лечение будет долгим.**

**СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ**

**Заразный грибок**

Стригуший лишай - это грибковое заболевание волос и кожи. Оно передается при контакте от больных животных (чаще всего котят) или больных людей, и очень заразно. Чаще всего поражается кожа головы, на ней появляются четко очерченные округлые проплешины, волосы на них как бы сломаны или сострижены на высоте около 0,5 см от поверхности. Если очаги появляются на гладкой коже, они тоже четко ограничены, красноватые в центре и с приподнятым валиком по периметру. Если в очаг вовлекаются пушковые волосы, они тоже обламываются, а на их месте образуются узелки. Чтобы заподозрить микроспорию, врачу-дерматологу достаточно в свете лампы Вуда осмотреть пораженное место - он увидит типичное зеленоватое свечение. А подтвердить диагноз сможет микроскопическое исследование и посев чешуек кожи и волос на питательную среду. Через 3 дня можно обнаружить колонии пушистого микроспорума.

**Очаг обнаружен на теле**

И если он единственный, не захватывает волос, то можно лечить только местно. Традиционно используются жидкие противогрибковые средства и лекарства на мазевой основе. Утром пораженную кожу смазывают спиртовым раствором йода (2-5%) или препаратами на его основе: повидон-йод, йодобак, йодинокс. Затем наносится одна из противогрибковых мазей: это могут быть крем или спрей «Ламизил» (1-2 раза в день, 1 неделя); «Клотримазол» (3 раза в день, 3-4 недели);

«Микогель» (2 раза в день, 2-6 недель); «Экзодерил», «Батрафен», «Лоцерил» (2 раза в день, 2 недели). Помогает мазь Вилькинсона и салицило-дегтярно-серная мазь. Их наносят ежедневно вечером в течение 3-4 недель.

**Микроспория в волосах**

Рекомендуется комбинировать лечение наружными средствами с приемом внутрь противогрибковых препаратов, то есть, настойку йода комбинируют с фунгицидными мазями. До начала лечения волосы удаляют.

✿ На голове волосы бреют каждые 7-10 дней, а затем моют мылом и щеткой. Мытье специальными шампунями с противогрибковыми добавками («Низорал», «Фридермтар», «Бетадин») повторяют ежедневно, перед тем как смазать очаг поражений йодом.

✿ Пушковые волосы удаляют с помощью мази Ариевича (салициловая + молочная кислота + вазелин, наносится 2 раза в день в течение 3-4 дней) или коллодийной пленки (в ее состав тоже входит салициловая и молочная кислота и коллодий). Пленку наносят на трое суток, затем на нее накладывают компресс с салициловой мазью и удаляют вместе с волосками.

✿ При поражении бровей и ресниц волоски удаляют вручную, а в качестве противогрибкового средства на край века наносят раствор зеленки или синьки.

**Какие таблетки принимать**

✿ Препараты итраконазола («Итракон» и «Орунгал») и

препараты тербинафина («Ламизил», «Экзифин»): при высокой эффективности они малотоксичны. Принимают по 1 таблетке в день в течение 4-6 недель.

✿ Препарат гризеофульвин при микроспории назначается в дозе 22 мг на 1 кг массы тела в сутки. Он принимается в 3 приема, во время еды. Для лучшего всасывания его рекомендуется запевать 1 ст. ложкой растительного масла. Один раз в 3 дня проводится обследование на грибы. Как только будет получен первый отрицательный анализ, расчетную дозу препарата начинают принимать через день в течение 2 недель, а затем 2 недели 2 раза в неделю. Общая продолжительность курса лечения составляет от 6 до 8 недель. Ежедневно берется анализ крови - гризеофульвин нарушает всасывание витаминов группы В, поэтому может вызвать лейкопению и эозинофилию. Лечение гризеофульвином рекомендуется сочетать с поливитаминными препаратами и иммуномодуляторами. Эффективность препарата высокая, а стоимость небольшая.

✿ Если обе группы препаратов по какой-либо причине нельзя назначать, для лечения можно использовать препараты кетоконазола («Низорал», «Ороназол»). Однако, эффективность их уступает вышеперечисленным, а токсичность выше.

После завершения лечения больной еще 3 месяца находится под наблюдением, и лишь спустя этот срок, при отрицательных результатах, доктор скажет, что вы здоровы.

**Г. Стрков, врач-дерматолог.**

## Кровотечение при геморрое

Геморрой может развиваться внутри прямой кишки или выступать наружу. Появляется он от отеков в области ануса или прямой кишки.

А отеки возникают из-за запоров, частых поносов. Симптомы геморроя: боль, зуд и кровотечение из прямой кишки.

### Как избежать мучительных страданий?

✓ **Запор.** При запоре вокруг ануса и кишечника возникает напряжение мышечной ткани, появляется жесткий стул. Если геморрой уже начал развиваться, запор может вызвать раздражение слизистой и кровотечение. Вены становятся очень чувствительными. Прохождение жесткого кала по прямой кишке становится болезненным и может разорвать кожу, в результате чего вены начинают кровоточить. **Как избежать запоров?** Ешьте больше фруктов, овощей, бобовых, каши из цельного зерна. Эти продукты с высоким содержанием клетчатки должны быть в рационе каждый день. Пейте много жидкости, чтобы ваша моча была светло-желтого цвета или прозрачной, как вода. Важно придерживаться определенного времени для дефекации, например, каждое утро, после завтрака. Это поможет испражняться без проблем.

✓ **Понос** также раздражает кожу в области ануса, особенно, если геморрой развивается быстро. А если он уже появился, возникают трещины и кровотечения. Даже самые маленькие трещины обильно кровоточат.

✓ **Зуд.** Геморрой часто вызывает зуд. Если при этом после дефекации человек использует жесткую туалетную бумагу, на геморроидальных узлах появляются царапины. Заканчивается это разрывом кожи, что, в свою очередь, приводит к кровотечению.

✓ **Ослабление тканей.** Плохая осанка, ослабленные ректальные стенки вен и плохой мышечный тонус в области ануса тоже провоцируют появление геморроя, а значит, кровотечения. Беременность и лишний вес ослабляют ткани в области прямой кишки. От давления на кишечник из-за лишнего веса кровотечение усиливается.

В этом случае трудно избавиться от геморроя.

✓ **Питание.** Кофе и другие напитки с высоким содержанием кофеина могут способствовать появлению кровотечения и дискомфорта из-за геморроя. Кофеин действует на кишечник так же, как слабительное. Искусственно стимулируя кишечник, он может вызвать запор или жидкий стул. Что происходит потом, читайте выше. Алкоголь усиливает симптомы геморроя, вызывая его обострение и причиняя невыносимую боль. Дело в том, что он обезвоживает организм, оставляя немного жидкости для смазывания тканей. Это заставляет больного сильно напрягаться при дефекации. Орехи, чеснок, острый перец и горчица также могут вызвать кровотечение при геморрое.

### Здоровые привычки

✓ Идите в туалет, как только появилось желание. Не терпите!

✓ Не напрягайтесь, когда сидите на унитазе. Расслабьтесь и дайте себе время. Пусть этот процесс идет естественным путем.

✓ Не задерживайте дыхание во время прохождения стула.

✓ Не читайте, сидя на унитазе. Выйдите из туалета, как только закончится процесс дефекации.

✓ Долго не сидите и не стойте. Совершайте частые короткие прогулки.

✓ Если возможно, не поднимайте часто тяжести. Если же приходится это делать, вначале выдохните, поднимая тяжелый предмет. Не задерживайте дыхание, когда поднимаете что-либо.

✓ Беременным женщинам надо спать на бок - это позволит снизить давление на кровяные сосуды в области таза и предотвратить появление геморроя.

**В. Федотов, проктолог, врач высшей категории.**

### Как остановить кровотечение

☼ Смешайте в равных пропорциях травы бессмертник, календулу, ромашку, зверобой и заварите покруче. Освободите кишечник от кала с помощью очистительной клизмы, затем введите охлажденный до комнатной температуры травяной отвар. Лягте на бок и постарайтесь как можно дольше задержать его в кишечнике. При наружном геморрое полезно принимать сидячие ванночки.

☼ Горец почечуйный используется в народной медицине как слабительное и противогеморройное средство. Залейте 2 ст. ложки травы горца 1 стаканом горячей кипяченой воды, накройте посуду крышкой и кипятите на водяной бане 15 минут, периодически помешивая. Затем охладите, процедите, долейте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой.

☼ Еще в аптеках продается целебный масляный бальзам «Винилин». После очищения прямой кишки с помощью спринцовки сделайте микроклизму с «Винилином», разведя его на водяной бане растительным маслом (читайте инструкцию).



### Лечебная гимнастика

## НЕ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ

Геморрой хотя бы однажды появляется у всех взрослых людей, но к хирургу обращаются лишь те, кто вовремя не принял меры.

Победить геморрой помогает не только диета и другие рекомендации проктологов, но и правильные упражнения.

1. Встаньте прямо босиком. Медленно поднимая руки, встаньте на носочки, руками потянитесь как можно выше. Затем так же медленно начните нагибаться вперед, стараясь коснуться кончиками пальцев рук пола. Появится чувство натяжения анальных мышц - это хорошо. Упражнение выполняйте хотя бы 2 раза в день.

2. Это упражнение идеально подходит для пожилых людей и беременных женщин. Выполняется лежа, в любое время суток. При вдохе напрягите ягодичные мышцы, а при выдохе расслабьте их. Упражнение можете выполнять столько раз, пока будете комфортно себя чувствовать.

3. Сядьте прямо, прислонившись спиной к стене, руки поднимите. Поворачивайте туловище то в одну, то в другую сторону. Выполните не меньше 10 раз.

4. Самое доступное для всех упражнение: ежедневно совершать хотя бы 10-минутные прогулки в быстром темпе. С помощью быстрой ходьбы можно избавиться от геморроя или хотя бы облегчить его симптомы.

Если наши советы не решают проблему и болезнь становится все более тяжелой, придется обратиться к врачу.

**P.S.** При геморрое нельзя поднимать тяжести: гири, штанги, гантели. Даже у профессиональных тяжелоатлетов, которые знают, как поднимать грузы, геморрой - частый недуг. Также нельзя заниматься на велотренажере и ездить на велосипеде: человек сидит на твердой поверхности, а это способствует быстрому развитию геморроя.

## Пища лечит

### Лечимся свежей зеленью

#### Сельдерей для больных суставов

При отложении солей в суставах пропустите через мясорубку 1 кг сельдерея (зелени и клубней) и 3 вымытых лимона вместе с кожурой. Тщательно перемешайте. Настаивайте неделю в темном месте. Готовое средство отожмите, добавьте 0,3 кг меда. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Чтобы почувствовать улучшение, проведите 2 лечебных курса.

#### Отвар укропа избавит от зуда

При зуде кожи и солнечных ожогах 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа залейте 2 стаканами воды. Кипятите в течение 5 минут. В процеженном отваре смочите бинт (марлю). Покройте им зудящие места. Накройте полиэтиленовой пленкой, а сверху махровым полотенцем. Компресс держите в течение 20 минут. После этого ополосните кожу.



#### С отеками справится петрушка

Залейте 150 г хорошо промытой и мелко порезанной зелени петрушки 0,5 л некипяченого молока. Накройте крышкой и поставьте томиться в духовку при температуре 70 градусов. Когда выпарится половина жидкости, достаньте из духовки. Принимайте отвар по 1 ст. ложке через каждый час в течение недели.

✓ При болях в суставах приложите к больному месту лист хрена. Укутайте и оставьте на 20 минут.

✓ От головной боли 20 ягод боярышника кипятите в 250 мл воды в течение 10 минут. Настаивайте 5 минут и выпейте натощак.

## ШОКОЛАДНОЕ МАСЛО ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Для приготовления лекарства понадобится по 500 г сливочного масла (желательно деревенского) и меда, 800 г свиного нутряного жира, 9 куриных яиц (обязательно деревенских), по 100 мл какао, приготовленного в печи, и настоящего коньяка (водка не подойдет). В процессе приготовления важно соблюдать последовательность.

1. В каждом яйце сделайте надкол и дайте стечь, белку - для приготовления понадобится только желтки.

2. Нутряное свиное сало нарежьте кусочками величиной не более 1 см. Положите в маленькую кастрюлю (топить на сковороде не годится). В большую посуду налейте воды, поставьте на нее кастрюлю с салом и держите на водяной бане. Когда сало вытопится, отлейте 0,5 л и остудите до температуры парного молока. Влейте в сливочное масло (не наоборот!), постоянно помешивая.

3. В другой посуде, тоже на водяной бане, растопите мед. Как только он станет жидким, в него маленькими порциями всыпьте какао, интенсивно помешивая. Немного остудите и соедините со смесью из масла и сала, непрерывно помешивая.

4. Далее взбейте желтки и тонкой стружкой, помешивая, влейте их в смесь.

5. И последнее: маленькими порциями влейте коньяк, тоже помешивая, только в правую сторону. Готовое шоколадное масло разлейте в стеклянные банки и поставьте в холодильник. Принимать его надо 2-3 раза в день после еды при простуде, ОРЗ и, самое главное, при туберкулезе. Дозировка: взрослым - по 1 десертной ложке (намазывайте на хлеб и запивайте молоком или чаем, можно теплым компотом), детям 13-15 лет - по 1/2 десертной ложки, с 6 лет - по 1 чайн. ложке, с 3 лет - по 1/2 чайн. ложки.

*И. Новикова.*

### Пригодится

Согласно медицинской статистике, каждый 10-й взрослый человек опорожняет свой кишечник раз в 2-3 дня. При этом неприятных симптомов запора нет. Это почти всегда наследственное.

#### Решила, хотя бы раз в день съедать тарелку кефирного супа

Недавно призадумалась: а почему у нас в детстве не было запоров? И сообразила. В голодное послевоенное время мы ели только картошку и кислое молоко (простоквашу). Теперь же при обилии продуктов страдаем запорами. Решила перейти на свой вид диеты: хотя бы раз в день съедать тарелку кефирного супа. Нарезаю огурец, 2 картофелины, сваренные или испеченные в мундире, луковичку или зеленый лук, петрушку,

зелень чеснока или сам чеснок, по возможности - редис, сельдерей. Одним словом, все, что есть из овощей. Заливаю все это кефиром или простоквашей, добавляю по вкусу соль и сахар и обязательно молотый красный перец чили. Съедаю такой суп хотя бы раз в день. Поначалу появился понос и продолжался несколько дней: организм не привык к такой пище. Потом все пришло в норму.

*В. Карпова.*

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

### О пользе селедки

Селедка - жирная рыба, но даже в самой жирной тушке калорий меньше, чем в постной корейке. Плюс в ней много кислот омега-3, защищающих от старения. Сельдь является рекордсменом среди рыб по содержанию витамина D, который помогает зубам и костям оставаться крепкими. В 100 граммах селедки содержится три дневных нормы этого витамина.

Есть селедку желательно хотя бы раз в неделю, и чем она толще, тем полезнее. Употребление ее в пищу увеличивает содержание в организме липопротеинов высокой плотности, которые существенно снижают риск атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний.




Селедочный жир уменьшает размер жировых клеток, что способствует снижению риска возникновения сахарного диабета II типа. Людям с повышенным давлением и болезнями почек употреблять селедку нужно с осторожностью из-за избытка соли.

### ПОЛЕЗНАЯ КОНФЕТКА В ЧЕШУЕ



Есть лук, от которого не плачут, когда чистят, режут или едят сыром.

Он не только вкусный, но и сочный, мясистый и, конечно, не менее полезный, чем острые сорта. Сладкий лук вовсе не значит, что в нем много сахара. Дело совсем не в нем, а в эфирных маслах, придающих овощу ядреную остроту. В сладких сортах репчатого лука этих масел намного меньше, чем в острых и полуострых, и поэтому у них совсем нет едкости. А вот полезные свойства сохраняются. Такой лук убережет от простуды, повысит иммунитет и мышечный тонус, придаст организму энергии. Словом, это вкусное лекарство в отличие от острых сортов ядреного овоща

											<b>1</b> 	
Мисс париханка		Испанский друг	Озорной повеса	Находка, радующая сыщика	Критик из Фракии	Национальный герой Заира						
				Мелкая щебенка	Китайский меч	Столица Мавритании						
Детский писатель-анималист		"Веснушки" на булочке	Маг, волшебник									
					<b>1</b>							
Подъемник в багажнике	"Диктант" официанту	Стеклянная трубка химика	<b>2</b>							Басистый инструмент	Вратарь... Акинфеев	Хлопок в аптечке
				"Сладкая парочка"	Сладкая выпечка к чаю	Профсоюзные деятели						
								Страх на жаргоне				
☺ ☺ ☺ - А давай курить бросим? - Зачем? - Ну как, это ж экономия какая за месяц! - Давай тогда и пить бросим. - Вот зачем тебе столько денег? ☺ ☺ ☺ Давно замечена странная закономерность. Чем больше на популярной певице одежды - тем лучше она поет.												
				Государство в Прибалтике	Город-порт на Дунэе	<b>3</b>						
							<b>2</b> 					
				Наркотик из мака	Воплощение аччности			Ящики для упаковки	Древесина для бакалуш			Проезжая дорога в старину
				Искусство полководца	Певица с цветочным именем	Строительный гипс		Супруга царя Эхнатона	Альянс копья и секиры		Государевое кресло	
Тройка из твида												
Гора-пристанище муз	Рассекречивание тайны			Сладострастный демон	Единичный вектор			Изобретена Полигимнией				
						Семья Сопрано		Украшение подарка				
Тропический комар	Перерыв в театре							Повышается при ссоре				<b>3</b> 
						1000 мл сока						
Хилый безвольный человек	Съеденный мореплаватель				Полусбатарейки							
						Кавказская зазноба Шурика						



## ШАКИРА:

**«Только время и возраст ставят все на места и учат нас любить себя»**

**Популярная певица, миллионерша, сексуальная женщина и возлюбленная красавчика футболиста... Если бы проводился чемпионат пожизненным достижениям, Шакира точно бы на нем победила.**

**З**а последние два года в жизни Шакиры не случилось кардинальных перемен. Певица по-прежнему живет в Испании со своим возлюбленным — защитником футбольного клуба «Барселона» Жераром Пике, воспитывает двоих сыновей. Она редко давала концерты, а на трибунах стадионов появлялась гораздо чаще, чем на красных ковровых дорожках. Это добровольное затворничество: звезда решила отдохнуть и сосредоточиться на делах.

Но пришло время для большого возвращения — в последних числах мая Шакира выпустила первый за

три года альбом *El Dorado*. «В нем есть песни и на английском, и на испанском. Наверное, это первый в моей жизни диск, который я записала так быстро. Оказалось, что сложнее всего начать. Знаешь, как бывает? Я все думала: „Ну я же так давно не показывалась в студии, как же снова этим заниматься?“ Но после первых двух песен *La Bicicleta* и *Toneladas* во мне открылись какие-то скрытые резервы, и все пошло как по маслу. На данный момент это лучший мой альбом», — рассказывает певица.

Практически одновременно звезда, у которой с 2010 года есть собственная небольшая бьюти-компа-

ния, выпускает новый аромат *Parfium* под названием *Dance Diamonds* появится в продаже в августе. «Мне очень нравится эта туалетная вода из-за ноток сандалового дерева — мой любимый запах. У нас он еще сочетается с цветами апельсина, пионом и бергамотом. Получилась сбалансированная композиция. К тому же, мы добавили немного красного перца. Должно же быть что-то остренькое! Мне всегда хотелось выпустить аромат, связанный с танцами. Представьте, что я приглашаю вас зажечь вместе со мной», — говорит звезда.

### ПЕРВЫЙ ТАЙМ

Шакира родилась в Колумбии, где многие дети начинают танцевать тогда же, когда учатся ходить. Девочка с пеленок впитывала сразу две культуры. Ее отец Уиллиам Мебарак Шадид по происхождению ливанец, а мать Надия — колумбийка.

По местным меркам семья считалась состоятельной. Уиллиам открыл собственный ювелирный магазин, а на досуге писал рассказы. Певица всегда была любимицей отца, что неудивительно: от первого брака у него восемь сыновей. А Шакира не только младшая, но и единственная девочка. Она любит рассказывать историю, как папа взял ее в ресторан ближневосточной кухни, где выступали исполнительницы танца живота. Малышка забралась на стол и стала им подражать. Будущей звезде на тот момент едва исполнилось 4 года. Посмотрев на «представление», родители отдали дочь в школу танцев. Вскоре она начала еще и петь. «Семья всегда была для меня поддержкой и опорой. Думаю, папа первым разглядел во мне талант, а мама всеми силами старалась его развивать. Они никогда не говорили, что мои мечты о карьере певицы недостижимы. Родители вели себя так, как будто мне гарантирован успех, но, чтобы его добыть, придется постараться. Все реально, если много работать».

И она работала. В 13 лет Шакира подписала первый контракт с музыкальным лейблом *Sony Music Colombia* и выпустила дебютный альбом. Песни ребенка-самородка зазвучали в эфире местных радиостанций. Она участвовала в фестивалях (однажды высший балл ей поставил 20-летний Рикки Мартин, сидящий в жюри) и даже пробовала себя в кино. На просторах YouTube можно найти типичное latinoамериканское «мыло» с юной Шакирой в главной роли. Настоящая слава пришла к ней в 17 - третий студийный альбом певицы возглавил чарты по всей Южной Америке. Она популярна и в США, но пока только среди испаноговорящего населения. Тогда девушка решила, что пора завоевывать мир - она перекрасилась из жгучей брюнетки в блондинку и запела по-английски.



Дальнейшая история известна. Звезда Шакиры вот уже почти 20 лет не закатывается на музыкальном небосклоне. О своей юности она вспоминает с улыбкой. «Тогда я ужасно беспокоилась о том, как выгляжу, и страдала от неуверенности в себе. Оглядываясь назад, понимаю, какая же я была классная! Наверное, только время и возраст ставят все на места, дают чувство уверенности и учат нас любить себя».

## ВТОРОЙ ТАЙМ

Сложно поверить, но в этом году Шакире исполнилось 40, хотя, кажется, что эти цифры в паспорте — не о ней. Когда три года назад латиноамериканка записала дуэт с Рианной Can't Remember To Forget You, в клипе девушки выглядели ровесницами (а певица с Барбадоса моложе на 11 лет). Да и с возлюбленным Жераром Пике она смотрится одноклассницей. Они родились в один день — 2 февраля, только с разницей в 10 лет в пользу Шакиры. Пара познакомилась в 2010-м на съемках клипа Waka Waka (This Time For Africa). Песня была официальным гимном чемпионата мира по футболу, и спортсмен снимался для видео. Они так «сыгрались», что решили больше не расставаться. Через 3 года у них родился первый сын Милан. К слову, имя малыша послужило поводом для шуток товарищей Жерара по команде и болельщиков «Барселоны» — а не собирается ли игрок уехать в Италию? Теперь, как в известном фильме, у пары «мальчик и еще один мальчик» — Саша.

Влюбленные не спешат официально оформлять отношения. «Намой взгляд, это личный выбор человека. Я ничего не имею против брака, но мы оба ощущаем себя женами и без формальностей. Главное в семье — любовь и взаимоуважение, а не бумажка, на которой написано: «Теперь вы вместе».

## КРАСНАЯ КАРТОЧКА

Надо отдать Шакире должное: она никогда не торопилась под венец и говорила примерно то же самое, когда встречалась с адвокатом Антонио Де ла Руа. Этот молодой человек мог похвастаться успешной карьерой и завидным родством. Его отец — экс-президент Аргентины Фернандо Де ла Руа. Отношения пары продлились без малого 11 лет, но роман закончился прозаически: Антонио подал на певицу в суд и потребовал от нее многомиллионную компенсацию. Мужчина уверял, что на протяжении долгих лет он вкладывал в звезду свои деньги и силы, поэтому, имеет право на часть ее состояния. Но предоставить хоть один документ в доказательство собственных слов Антонио не смог. Шакира тогда выиграла процесс и старается не вспоминать о скандале.

## В ЕЕ ПОЛЬЗУ

Несмотря на передовые взгляды на отношения (особенно для девушки, которая выросла в консервативной Колумбии и окончила католическую школу), певица не считает себя феминисткой. «Не хочу вешать на себя этот или любой другой ярлык. Я верю в сильных женщин и в то, что для нас нет никаких преград. Существуют вещи, которые у девушек получаются гораздо лучше, чем у мужчин. Например, мы можем выполнять несколько дел одновременно. В чем-то другом они дадут нам фору. Это не значит, что мы не равны. Мы просто разные. Но так и должно быть. Мир нуждается в разнообразии», — объясняет свою позицию звезда.

Сама Шакира как раз из таких женщин, которые умеют жонглировать делами и успевать все. Певица рассказала о том, как строится ее обычный день. «Каждое утро я отвожу сыновей в детский сад, после

чего стараюсь потренироваться. Потом работаю несколько часов до их возвращения. Когда горят все сроки или нужно быстро закончить песню, я занимаюсь делами после того, как уложу Милана и Сашу спать. Но, честно говоря, стараюсь так не делать. В те дни, когда у меня съемка или какое-то важное мероприятие, детей забирают родители Жерара. Иногда они остаются с ними на выходные. Но я прошу привозить сыновей ко мне на площадку повидаться. Пока я не готова расставаться с ними на долгое время».

Когда речь заходит о детях, Шакира становится похожей на стереотипную мать из латиноамериканского сериала. Она и не отрицает, что сыновья для нее — главное. Я не удержалась и спросила певицу, что она расскажет мальчикам о женщинах, когда они вырастут. На что она с усмешкой ответила: «Девушки? Нет-нет! Даже думать об этом не хочу! Можно я побуду единственной женщиной для них как можно дольше?!»

Надо сказать, звезда заботится не только о собственных детях. Она возглавляет благотворительный фонд Pies Descalzos Foundation. «С юности я знала, что хочу помогать другим людям, потому, что выросла в стране, где много конфликтов и ты каждый день сталкиваешься с бедностью. Когда мне исполнилось 18, я уже заработала достаточно денег, чтобы создать собственную благотворительную организацию. Мы уже построили 6 бесплатных школ для детей из бедных семей и скоро закончим еще одну — в моем родном городе Барранкилья. В них учатся уже 7 тысяч ребят. Можно просто жертвовать деньги нуждающимся, и время от времени я это делаю. Но когда мы строим школы, я вижу, что это может реально изменить чью-то жизнь, дать шанс вырваться из своей среды, потому, что образование — лучшая инвестиция в будущее», — говорит Шакира.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Как бы ни была занята певица, она всегда находит несколько часов для себя и готова рассказать, как ей удается поддерживать себя в отличной форме. Ее любимая тренировка — большой теннис. «Я занимаюсь им практически каждый день. И даже если уезжаю, пытаюсь придерживаться своего обычного режима. Бывает, оказываюсь в таких местах, где невозможно побегать по корту с ракеткой, тогда иду в тренажерный зал. Диеты не люблю и голодом себя никогда не морила. Стараюсь придерживаться принципов правильного питания и есть поменьше углеводов и сладостей. Но как же я люблю конфеты!» — смеется Шакира. Что ж, кто из нас не признается в том же самом! Еще одной слабостью певица называет голубые глаза, имея в виду своего избранника.



# Явление

**В Интернете можно найти объявления о продаже положительных тестов на беременность, снимков УЗИ и поддельных справок из поликлиники. Кому нужны подобные услуги?**



## БЕРЕМЕННОСТЬ ПОНАРОШКУ

**В**озьмите любую мыльную оперу, серий эдак на сто, и там обязательно будет сюжет о том, как хитрая и коварная героиня шантажирует честного, но не очень умного парня. Девушка с торжественным видом объявляет о том, что беременна, и требует от героя «выполнить свой долг». Беременность, разумеется, ложная, но кто же об этом догадается? Герой страдает, но женится. В положенное время коварная героиня притворяется, что случился выкидыш, и разбирательств хватает еще на полсотни серий. В реальной жизни такие сюжеты тоже, оказывается, не редкость.

### ЗАМУЖ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

В жизни Сергея все случилось как в плохом мексиканском сериале. Он целый год встречался с девушкой, хотя в глубине души понимал, что не любит ее по-настоящему. В конце концов молодой человек решил не морочить подруге голову и предложил расстаться. Через два дня она позвонила в слезах и сказала, что беременна. Причем позвонила она не только Сергею, но и его родителям, и друзьям. Как честный человек, Сергей теперь был обязан жениться. Причем девушка очень торопилась, потому что «не хотела выходить замуж с пупом». В итоге, Сергей оглянуться не успел, как проснулся женатым человеком и будущим отцом семейства. Как и положено, через три месяца ему был предъявлен снимок УЗИ, на котором можно было различить трогательно-смешного головастика. А потом

Сергей уехал на несколько дней в командировку. Когда вернулся, его встретила заплаканная жена и сообщила, что потеряла ребенка.

Несостоявшийся отец начал думать, вспоминать и задавать вопросы. Почему она согласилась на скромную свадьбу, хотя это совсем не в ее характере? Почему за все месяцы она не купила ни одной книги о рождении и воспитании детей? Почему, когда он вызвался отвезти жену в консультацию, она лишь замахала руками: «Не надо, я сама»? Почему не позвонила сразу, когда случился выкидыш, а дождалась его возвращения? И вообще, почему так странно вела себя в последнее время? Сергей начал рыться в ее телефоне и подбирать пароли к электронной почте и аккаунтам в социальных сетях. И вот тут вся интрига выплыла наружу. В соцсетях он обнаружил переписку, где его жена договаривалась о покупке теста с двумя полосками и снимке УЗИ. Развод был громким, Сергей не пожалел жену и ослабил ее на всю округу.

Если набрать в поисковике запрос «купить положительный тест на беременность», то на первых же страницах можно найти немало предложений. А сколько возможностей для манипуляции и шантажа открывается перед обладательницей заветного теста с двумя полосками! Можно вынудить парня жениться, можно заставить его откупиться деньгами.

Если вы живете в большом городе, то можете купить снимок УЗИ, где будет значиться ваше имя, что-

бы у «жертвы» точно не осталось никаких сомнений. И это еще не предел! Поддельные справки из поликлиники тоже не проблема. Все как положено: данные пациентки, подпись врача и печать - хоть круглая, хоть прямоугольная, хоть треугольная - какая хотите. Можно предъявить справку бойфренду или работодателю, если девушке приспичило. Говорят, липовые справки стали пользоваться особой популярностью во время кризиса. Девушки берут их, если чувствуют, что рискуют попасть под сокращение или хотят выбить какие-то льготы у работодателя.

### ТАЙНА УСЫНОВЛЕНИЯ

На поддельных справках и тестах история не заканчивается. Желющие могут купить весьма реалистичные накладные животы из силикона, пластика или поролона. Накладки бывают разного размера, и с ними можно проходить всю «беременность». Причем дорогие силиконовые варианты на ощупь через одежду практически невозможно отличить от настоящего живота беременной женщины. Покупают такие «толстинки» не только в качестве реквизита к фильмам или театральным постановкам.

Например, жила-была одна молодая женщина, которая безумно хотела семью и детей. Она свято верила, что материнство - главное ее предназначение. Тем страшнее оказался для нее приговор врачей: забеременеть и родить сама она не сможет. О своем «позоре» она боялась признаться даже родителям. Любящий муж убедил ее воспользоваться услугами суррогатной матери, и девушка взяла с него слово, что об этом никто никогда не узнает. Следующие девять месяцев она играла свою роль получше многих заслуженных актрис. Изображала приступы тошноты, жаловалась на усталость, недомогание и отеки. Всем родным и друзьям демонстрировала снимки УЗИ, где красовалось ее имя. Она купила себе пять накладных животов разных размеров и всем желающим давала их потрогать. Даже самые близкие подруги не догадались, что беременность была инсценировкой. Точно так же иногда поступают женщины, которые планируют усыновить новорожденного ребенка, но хотят сохранить тайну усыновления. Кстати, некоторых знаменитостей калибра Николь Кидман, Кэти Холмс и Бейонсе тоже подозревали в том, что они носят накладные животы, в то время как суррогатные матери вынашивают их детей. Но даже если это правда, никто не имеет права их обвинять или осуждать. Тайна усыновления или суррогатного материнства - это внутрисемейное дело и каждый волен сам решать, как поступить.

**Почему мужчины изменяют? Этот вопрос волнует миллионы женщин. Но готовы ли они услышать ответ из первых уст?**

**Я** сам не понял, как это произошло. Просто взял и поцеловал ее - прямо там, на переднем сиденье своего автомобиля. Оксану я видел третий раз в жизни, нам было поручено разрабатывать совместный проект. Она была само воплощение женщины - нежная, ласковая, с мягким голосом, длинными ногами и манящим ароматом. И когда эта дикая смесь оказалась так близко ко мне, я не удержался. Тот вечер мог бы стать началом красивой истории с продолжением в виде свадьбы, если бы не одно но. Я уже был женат.

Придя домой вечером, я первым делом бросился в детскую. Алена с Макаркой тихо посапывали. На кухне Марина гремела посудой. Я задурился и понял, что если перед кем и чувствую вину, то перед детьми. А через пару дней и эти ощущения пропали. Моя измена осталась незамеченной, мир не перевернулся с ног на голову, а значит, можно было жить дальше. Еще через неделю я снова набрал Оксану. Тогда в нашем распоряжении оказалась уже целая ночь - жене соврал, что рыбаку с друзьями. Хотя доля правды в этом была - рыбка в этой истории присутствовала, и она явно была золотая.

Оксану я сравнивал с глотком чистого воздуха. Когда долго сидишь в душном помещении и, наконец, находишь из него выход. Она была влюблена в себя, и потому в нее влюблялись все вокруг. Не красавица, но ухоженная, уверенная в себе, умеющая общаться с мужчинами. Уже через месяц она мне заявила: «Ты - самый лучший во всем!» Я понимал, что вряд ли это чистая правда, но, черт возьми, как же эта фраза лелеяла мои слух и самолюбие! Виделись мы нечасто, но это и к лучшему. За несколько дней, а то и недель разлуки я умудрялся соскучиться, хотя всегда считал себя не склонным к эмоциям и тем более к романтике. В присутствии Оксаны я будто находился в центре Вселенной, и она вместе со всеми планетами крутилась вокруг меня. Однажды мы гуляли вместе и остановились около магазина. На витрине стояла кукла ручной работы. Оказалось, Оксана их коллекционирует. Ну как я мог ей не купить ее? Конечно, купил! И был поражен, что она прельстилась не какой-нибудь дорожкой сумкой или кольцом, а куклой! Правда, потом были и сумки, и кольца, но мне впервые было не жаль бросать деньги на ветер. Больше всего я жалел, что не могу по понятным причинам познакомиться эту красотку со своими друзьями и



## Я НЕ ЛЮБИЛ НИ ОДНУ ИЗ НИХ...

родственниками. Пусть это прозвучит цинично, но здесь было что показать! С такой женщиной не стыдно выйти в свет, пройтись по красной ковровой дорожке. И знать, что все мужики обязательно будут тебе завидовать!

Продолжал ли я любить жену, пока развлекался с Оксаной? О, да! Мой положительный ответ в загсе был более чем осознанным. Я знал, что выбираю женщину на всю жизнь - ту, которая родит мне детей и рядом с которой пройдет моя старость. Наша история начиналась так же, как и все остальные любовные романы - очень красиво. Влюбились молодыми, поняли, что не можем жить друг без друга, расставались по глупости, снова сходились - и так, пока не осознали, что готовы к более серьезному шагу. Был, однообразие, скука - все это началось потом. Марина постепенно углубилась в хозяйство - кстати, готовит она великолепно, удивительно умеет создавать уют в доме, меняя каждый раз какие-то мелочи в интерьере. Но вместе с этим она перестала носить платья, надевать туфли на каблучках. Джинсы, футболки, какие-то кофточки. Уютно, но не более. А я так любил в ней женственность, загадку! За детей был, конечно, благодарен. Появлялись нежность, ласка, забота, но и они вскоре пропали, когда я понимал, что халат, удобный для кормления, любимая снимать не собирается. Что скрывать, наша интимная жизнь тоже сошла на нет. Было, но не так ярко, не так часто. Марина сосредоточилась на детях, буквально растворилась в них. Я ее понимал, но жутко страдал. Мужчиной в собственной семье я себя больше не чувствовал.

Я бы мог сказать, что все это вре-

мя разрывался между двумя женщинами, но это не так. Я не разрывался. Просто жил на два дома. У жены для меня всегда был готов вкусный ужин, с ней я чувствовал покой, тепло. Любовница дарила вдохновение, новые эмоции. Хотя, что уж говорить, вскоре и ее я стал воспринимать как нечто само собой разумеющееся.

Как-то раз встретился с близким другом и наконец решил раскрыть ему свою тайну. Новость о моем «двоеженстве» он воспринял спокойно - кого сейчас удивишь любовницей. Но сам сказал: «Хорошо, что я в своей Иришке нашел все и сразу. Теперь не приходится искать кого-то на стороне». Я задумался...

Еще через неделю случилось то, чего я подсознательно ждал уже много месяцев. Жена встретила меня на пороге квартиры вопросом: «У тебя есть любовница?» У нее в руках был мой планшет с открытой перепиской в социальной сети. Я всегда считал Марину мудрой, и тут она меня не подвела. Спокойно и рассудительно заявила, что не намерена разрушать семью, если я сам этого не хочу. «Ты ведь не хочешь?» - спросила она.

Я не знал, что ответить. Последние два года я был рядом с двумя женщинами, но, похоже, не любил ни одну из них. Пытался собрать по кусочкам идеал той единственной и неповторимой, которая мне была нужна. И прогорел. Метался в поисках тепла и любви и не получал их нигде. Чувствовал одиночество.

Я пока не принял окончательное решение, но, возможно, еще не поздно найти ту, рядом с которой мне не понадобится кто-то еще.

Роман.

## История успеха



# ЭММАНУЭЛЬ МАКРОН

## Мечта французских женщин

**Франуженки падки на обаятельных и успешных мужчин. Неудивительно, что красавчик Эммануэль Макрон стал президентом Франции.**

**Н**а «юнца» - по политическим меркам - Эммануэля Макрона его конкуренты по предвыборной гонке смотрели свысока. Что он может в свои 39 лет! Однако, этот молодой и амбициозный мужчина опередил всех и 7 мая 2017 года, выиграв второй тур выборов, стал новым президентом Франции.

### МОЩНЫЙ СТАРТ

Родители Эммануэля, врачи по профессии, не принуждали сына идти по их стопам. Мальчик еще в школе показал себя прирожденным дипломатом, и отец с матерью решили дать ему соответствующее образование. Макрон-младший прошел обучение в Институте политических исследований и в Национальной школе администрации, одном из самых престижных учебных заведений Франции. В ее стенах «отметилась» вся элита страны, а он был сливками на этом торте.

Умный, образованный, с поставленной речью и собственным взгля-

дом на каждое политическое событие, Эммануэль просто не мог остаться не у дел. В 2004 году ему предложили место инспектора в Министерстве экономики. Там к энергичному молодому человеку присмотрелся Жак Аттали, который был советником у нескольких президентов и сразу видел перспективных работников. В 2008 году Аттали помог Макрону устроиться аналитиком в знаменитый банк Ротшильдов,

Карьера Эммануэля развивалась стремительно. Всего за 4 года он дослужился до партнера компании с доходом в 1 миллион евро в год.

### ХОЧУ В ПРЕЗИДЕНТЫ!

Жак Аттали подбирал команду многим видным политикам. Макрону он искренне симпатизировал, поэтому, когда в 2010 году Франсуа Олланду потребовалась «правая рука» по экономическим вопросам, Аттали предложил кандидатуру Эммануэля. А еще через два года Олланд сел в президентское кресло, и Елисейский дворец рас-

пахнул двери для счастливого Макрона.

26 августа 2014 года Эммануэля Макрона назначили министром экономики, промышленности и цифровых технологий. Не все приняли это благосклонно. «Ему всего 36 лет!» - восклицали старожилы. Но что они могли сделать?

Макрон, наконец, получил возможность озвучить свою позицию. Так французы узнали, что он сторонник объединения Европы, рыночной экономики и жестко настроен против терроризма. Эммануэль успел продемонстрировать и силу характера: на одном из митингов его закидали яйцами, а он даже глазом не моргнул. Макрон стал идеалом настоящего политика - упорного, амбициозного и многообещающего.

Он казался всем открытой книгой, но как же народ ошибался... В 2016 году, когда рейтинг президента Олланда начал катиться вниз, Макрон подал в отставку и заявил, что хочет стать следующим президентом Франции.

### СКЕЛЕТЫ В ШКАФУ

Человек, претендующий на пост первого лица государства, должен быть готов к пристальному вниманию к своей персоне. И к тому, что многое из его биографии станет достоянием общественности.

Долгое время франуженки разных возрастов считали Макрона завидным холостяком. Их надежды рухнули в одночасье: оказалось, сердце Эммануэля давно занято. Но то, что госпожа Макрон, она же Брижит Тронье, на 24 года старше мужа, повергло всех в шок! Когда в 2007 году пара вступила в законный брак, жениху было 29 лет, а невесте 53. Правда, мезальянс им быстро простили, узнав трогательную историю их любви.

Эммануэль впервые увидел Брижит в 15-летнем возрасте - на уроке в школе, которую посещал. Она преподавала французский и сразу пленила воображение юнца. Женщина была замужем, воспитывала троих детей и даже помыслить не могла о связи с учеником. Но все



**Эммануэль был симпатичным школьником. Нет ничего странного в том, что Брижит не устояла перед его чарами**

чаще они оставались наедине – то репетировали школьный спектакль, то штудировали грамматику. Потом Эммануэль начал провожать преподавательницу до дома, где ее ждал разъяренный муж.

В 17 лет Макрон уже точно знал: Брижит – любовь всей его жизни. Он так и заявил ей: «Делайте, что хотите, но от меня не отвернитесь. Все равно станете моей женой!» Тронье тогда лишь усмехнулась.

Родители юноши заподозрили неладное и отправили его на учебу в Париж. Несколько лет Эммануэль не видел Брижит, но не забывал о ней. А когда они встретились вновь, то поняли, что нужны друг другу. Вскоре дама подала на развод и вышла замуж за бывшего ученика.

### **СЛУХАМИ ЗЕМЛЯ ПОЛНИТСЯ...**

Поначалу Брижит оставалась в тени: супруги опасались, что в обществе их не поймут. Но когда тайное стало явным, решили больше не прятаться. Наоборот, преподнесли свою историю как пример истинной любви, верности и преданности.

На людях они смотрят друг на друга с нежностью и всегда держатся за руки. Брижит хоть и не молодая, но выглядит замечательно. Ее дети – ровесники Макрона, который, кстати, прекрасно с ними ладит. Более того, Брижит может похвастаться внуками – их у нее семь. С малышами возится и Эммануэль: в прессу попали милительные снимки, на которых политик кормит малыша из бутылочки.

Сама Брижит не стремится к власти и известности. Женщина во всем поддерживает любимого и верит в него, как никто другой. Между тем, завистники время от времени пытаются нарушить их покой. Так, недавно некая 29-летняя особа за-



**Разница в возрасте между супругами Макрон не ощущается. Видно, что они по-настоящему любят друг друга**

явила о своей связи с Макроном. Тот не растерялся и тут же подал на нее в суд за домогательства. Объяснил просто: «Не хочу, чтобы что-то заставляло мою супругу переживать. Я очень ее люблю».

И все же попереживать его благоверной пришлось. Спустя некоторое время Эммануэля обвинили в связи с главой одной из французских радиостанций. Пикантность обвинению придал тот факт, что главой оказался... мужчина – Мэтью Гале. Парочку, якобы, несколько раз видели вместе. Однако, недаром Макрон всегда считался отличным дипломатом. «Возможно, на этой встрече был мой двойник?» – улыбаясь, прокомментировал

он ситуацию и закрыл вопрос. Слухи так и остались слухами.

### **«Я ХОЧУ ОБЪЕДИНИТЬ ФРАНЦУЗОВ»**

Желание Эммануэля Макрона участвовать в президентских выборах для многих стало неожиданным. А ведь он заранее все продумал! Сначала создал движение «Вперед», назвав его «ни правым, ни левым». Оно привлекло внимание тех его соотечественников, кто устал от левых и правых партий. Им понравился лозунг Эммануэля: «Я хочу объединить французов».

Следом политик опубликовал книгу «Революция», которая сразу стала бестселлером. Избирателям Макрон не обещал ничего конкретного, его программу часто называли расплывчатой. Да и, по слухам, его рейтинги были искусственно завышены. Тем не менее, людей, которые видели в нем надежду на благополучие Франции, с каждым днем становилось все больше. Именно они отдали ему больше 60% голосов на президентских выборах, не оставив его главной конкурентке – Марин Ли Пен – ни единого шанса.

Перед зданием Лувра в Париже, где 7 мая 2017 года собрались сторонники избранного президента, Эммануэль Макрон произнес трогательную речь. В частности, заверил всех, что впереди – новая эпоха в истории Франции и французского народа. Что ж, у него есть целых пять лет, чтобы доказать свои намерения.

### **Родители Эммануэля и представить себе не могли, что их сын однажды будет управлять страной**



# РАЗВОД С АНДЖЕЛИНОЙ ДЖОЛИ ПОМИРИЛ БРЭДА ПИТТА С ДЖОРДЖЕМ КЛУНИ

Как стало известно, Брэд Питт на этой неделе удостоится чести увидеть недавно родившихся близнецов Джорджа Клуни и его супруги Амаль. Он получил такую возможность потому, что последнюю неделю провел на музыкальном фестивале в Глстонбэри, где он успел пофлиртовать с Сиенной Миллер. А когда фестиваль завершился, Питт решил, что он просто не может улететь домой в Америку, не навестив своего давнего друга Клуни, который в последнее время живет в Британии. И ради этой возможности совершил путешествие на вертолете в Оксфордшир, где поселился Клуни с семьей.

Питт остался чрезвычайно доволен своим визитом. Во-первых, он был совершенно очарован маленькими Эллой и Александром. А во-вторых, этот визит стал еще од-



ним подтверждением восстановления его дружбы с Клуни.

Брэд и Джордж долгое время были лучшими друзьями — до тех пор, пока осенью 2014-го Клуни не женился. После этого Питт с Клуни

практически перестали видеться. Дело в том, что Амаль и Анджелина Джоли решительно не поладили. Каждая из них привыкла быть в центре внимания, и не собиралась мириться с тем, что ее кто-то затмевает. Поэтому,

Анджелина не только сама наотрез отказалась общаться с супружеской четой Клуни, но и возражала против визитов Брэда в дом его друга.

И только начиная с прошлой осени, когда Джоли объявила о своем намерении развестись с Брэдом, друзья начали потихоньку восстанавливать прервавшийся на время контакт. Как утверждают приятели Питта, Джордж оказал другу в трудное для него время поддержку, которая была Брэду так необходима. А теперь Питт получил возможность в ответ помочь Джорджу ценными советами. Ведь до встречи с Амаль и рождения близнецов Клуни был заядлым бездетным холостяком. А у Брэда есть немалый опыт по воспитанию шестерых детей, и он готов поделиться советами по этой части.

## МИШЕЛЬ РОДРИГЕС

### ПРИГРОЗИЛА ПОКИНУТЬ «ФОРСАЖ»

Американская актриса Мишель Родригес пригрозила продюсерам, что может покинуть «Форсаж», если студия не проявит больше уважения к исполнительницам женских ролей.

«"Форсаж 8" вышел в цифровом виде, надеюсь, создатели решат проявить больше любви к женщинам франшизы в следующей части. Или мне придется попрощаться с любимой серией», — говорится в посте.

Несмотря на то, что в

фильме появилось два новых женских персонажа (их сыграли Шарлиз Терон и Хелен Миррен), экранное время Родригес сильно сократили. Картина была сфокусирована на персонажах Вина Дизеля и Дуэйна Джонсона.

Ранее Родригес заявляла в интервью, что является «тотальной, абсолютной, чистойшей феминисткой» и что ей сложно смириться с тем, что «Форсаж 8» не несет никакого послания женщинам.



## ЮБИЛЕЙ АЛЕКСАНДРЫ ЯКОВЛЕВОЙ



2 июля отметила своё 60-летие популярная актриса советского и российского кино Александра Яковлева.

Александра Евгеньевна Яковлева родилась 2 июля 1957 года в Калининграде. В детстве занималась танцами, училась в музыкальной школе по классу скрипки. В 1978 году окончила Ленинградский университет театра, музыки и кино (курс народного артиста СССР И. П. Владимирова). Свой творческий псевдоним (вместо родной фамилии Иванес) выбрала по фамилии своего деда. Прославилась благодаря ролям в картинах «Экипаж», «Россия молодая», «Чародеи» и «Человек с бульвара Капуцинов». Всего на её счету более 30 кинообразов.

В начале 90-х оставила кино. За время своего отсутствия на большом экране

она успела побывать председателем Комитета по культуре и туризму при мэрии города Калининграда, вице-мэром Калининграда, президентом МКФ стран Балтии «Янтарная пантера», заместителем генерального директора Дирекции скоростного сообщения ОАО «Российские железные дороги» и на других ответственных постах.

В 2016-м актриса вернулась в кинематограф, вновь сыграв Тамару в «Экипаже» Николая Лебедева. В том же году на сцене ДК Выборгский в Санкт-Петербурге состоялась премьера спектакля «Оскар» Санкт-Петербургского Малого театра комедии им. Анны Самохиной, где Александра Яковлева исполнила одну из главных женских ролей — горничную Бернадетт.



## Психология

За 30 лет работы психолог Ирина Виноградова не раз помогала своим клиентам найти выход из непростых, почти безвыходных, ситуаций. Сегодня она отвечает на вопросы наших читателей. Надеемся, вам тоже пригодятся ее советы.



Развод не всегда трагедия. Иногда это событие становится отправной точкой для новой - гораздо более счастливой жизни.

### ОЩУТИТЬ КРАСОТУ

«Я всю жизнь была полной, 7 лет назад сильно похудела, и в зрелом возрасте наконец-то почувствовала себя красивой. Все отметили эти перемены, и я была абсолютно счастлива. Теперь мне хочется снова «расцвести». Я будто молодую с этим чувством, но не знаю, как его вернуть?»

Александра, 52 года.

**И.В.:** В ответ на что у вас возникает ощущение «расцвета»? Что должно происходить в жизни, чтобы вы чувствовали себя желанной и удивляющей? Какие действия, кроме похудения, помогают вам добиться такого эффекта? Покопайтесь в себе, и ответы найдутся. Вам нужны новизна и ощущение перспективы, как в молодости, когда кажется, что «впереди еще много всего прекрасного». Подумайте, сколько ваших желаний осталось нереализованными? Может быть, именно сейчас пришло время взяться за них?

### ДЕЛА ЛЮБОВНЫЕ

«В последние годы мы с мужем стали чужими людьми. Он мотается по командировкам и, кажется, изменяет мне. Я думаю, что вскоре нас ждет развод, но все-таки хочется сделать еще попытку спасти брак. Любви, конечно, давно нет, но супруг по-прежнему очень близкий мне человек. Как поступить?»

Александра, 51 год

**И.В.:** Давайте разберем оба варианта по порядку. Вы хотите восстановить союз. Что именно вы собираетесь восстанавливать? Возможно, содержание вашего брака определялось именно любовью, а есть ли она между «совершенно чужими людьми»? Вы пишете про «еще одну попытку». То есть такие попытки уже были? В чем они заключались? У меня складывается впечатление, что состояние брака беспокоит исключительно вас. Но в нем есть еще одно действующее лицо - это ваш муж.

Какова его позиция? В одиночку этот проект вам потянуть не удастся.

А может быть, все гораздо проще? Есть вероятность, что эта попытка нужна вам для того, чтобы окончательно убедиться в неизбежности развода. Развод - не трагедия, он может стать отправной точкой для новой, более счастливой жизни. У нас часто не хватает решимости совершить такой шаг из-за отсутствия четких представлений о том, как будет складываться наша жизнь в дальнейшем.

### НИ СИЛ, НИ ВРЕМЕНИ

«Подруга переживает сложную ситуацию и очень хочет, чтобы я уделяла ей абсолютно все время и внимание. Очень хочу ее поддержать, но не могу забросить свои дела. Боюсь взорваться и наговорить ей неприятных вещей... Как не обидеть, но и не попасть в рабство?»

Светлана, 45 лет.

**И.В.:** Давайте подумаем, что будет реальной поддержкой для вашей подруги, и что вы сами можете ей предложить? Чего она хочет от вас? Вы можете адресовать этот вопрос ей самой. Попробуйте вместе разработать план выхода из ситуации. Это не потребует от вас

много времени, достаточно пары целенаправленных встреч в кафе. Обычно человек застрекает в проблеме, когда у него слишком много свободного времени. Если вы займете его походами в кино, в театр, прогулками или шоппингом, подруге, скорее всего, станет легче.



Перемены и новые достижения помогают нам чувствовать себя моложе. Не стойте на месте!



## ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

«Мой взрослый сын устал от своей работы и хочет перемен. Хочет заняться чем-то другим, но не может выбрать дело. Как помочь ему определиться?»

Марина, 50 лет.



**И.В.:** Сын просил вас о такой помощи? Он пришел к выводу, что занимается не своим делом, и уже решил сменить профессию? Пусть он попробует сформулировать, какое занятие может дать ему возможность самореализации. Затем нужно попытаться понять, в какой сфере деятельности существуют условия, которые комфортны вашему сыну. Он должен отдавать себе отчет, что быть успешным

можно только в той области, где совпадут его способности и интересы. Узнать, какая работа ему подходит, можно пройдя профдиагностику - она актуальна всегда. А если дело в усталости или даже переутомлении, то сперва надо отдохнуть, и лишь потом принимать решение по поводу работы. После отпуска его ощущения могут сильно измениться.

## БЫВШИЙ ИЛИ БУДУЩИЙ?

«Моя 20-летняя дочь рассталась с мальчиком после 3 лет романа, но сохранила с ним хорошие отношения. Вскоре у нее появился парень, который дал ей то внимание и тепло, которых не хватало раньше. Наблюдая за этим, бывший осознал свои ошибки, полностью изменил свое поведение и делает все, чтобы вернуть дочь обратно. Боюсь, что она согласится и наступит на те грабли. Она просит у меня совета, а я не знаю, что сказать».

Дарья, 48 лет.

**И.В.:** Во-первых, кто будет нести ответственность за последствия решения, принятого с вашей подачи? Пожалуй, важнее научить дочь самостоятельно делать выбор, оценивая все возможные последствия (которые, кстати, не всегда предсказуемы). Во-вторых, что значит «правильный выбор»? Что ищет ваша дочь? Человека? Образ жизни? Что-то еще? Задайте ей эти вопросы. Ответы на них помогут ей самой разобраться. У нее впереди долгая, полная перемен дорога, поэтому важно, чтобы рядом оказался тот, кто хочет двигаться в том же направлении.



## ХОЧУ СТАТЬ НАЧАЛЬНИЦЕЙ

Я работаю в компании уже 5 лет и разбираюсь во всех делах лучше, чем кто-либо другой. Мечтаю, чтобы меня поставили на руководящую должность, но мои успехи как будто никто не замечает!

Ольга Калмахелидзе.

Руководящая должность предполагает большую ответственность. Подумайте, готовы ли вы к ней? Если да, то вам нужно будет делать нечто большее, чем просто работать и жаловаться, что ваши усилия остаются незамеченными.

Для начала вам нужно стать лучшей в своем деле. Ваш непосредственный руководитель должен понять, что без вас, работа, если не остановится, то уж точно значительно замедлится. Вам стоит задуматься над тем, чем еще вы можете быть полезны своей организации. Здесь речь идет как о ваших профессиональных качествах, так и о личных. Возможно, вы прирожденный организатор и сможете взять на себя проведение корпоративных праздников. Имейте в виду, это не значит, что вы должны стать затычкой в каждой бочке. Просто решите для себя, в чем вы лучшая, и двигайтесь в этом направлении.

И последнее – вам нужно убедить себя в том, что начальство видит ваши успехи. Не стесняйтесь о них рассказывать, если спрашивают. Можете пойти ва-банк и намекнуть боссу, что хотите двигаться дальше по служебной лестнице, неважно, в этой компании или в какой-либо другой.

## МУЖ ДИКТУЕТ, КАК Я ДОЛЖНА ВЫГЛЯДЕТЬ

У моего мужа свои представления о женской красоте, и он заставляет меня и следовать.

Марина.

Марина, для каждой женщины очень важно быть собой. Это непередаваемое ощущение – чувствовать, что вас любят за то, что вы такая, какая есть. Ваш супруг почему-то решил, что имеет право диктовать, как вам одеваться, выглядеть и себя вести. Он таким был всегда или лишь недавно начал придираться и ставить условия? Если недавно, подумайте, что его толкнуло на это. Если же условия он ставил всегда, то, простите, но жаловаться вам не стоит: вы же видели, за кого за муж выходили. Советуем вам отстоять собственную индивидуальность. Спокойно и с достоинством: «Дорогой, прости, но я хочу быть собой и очень надеюсь, что ты меня будешь любить в любом виде».



# ДУРНОЙ ПРИМЕР

## Что нельзя делать при детях?

Английская пословица гласит: «Не воспитывайте детей, они все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя!» Но иногда это бывает сложно сделать.

**Д**ети верят поступкам, а не словам. Если у вас между первым и вторым наблюдается расхождение, это разрушает картину мира ребенка, а ваши воспитательные старания сводятся к нулю. Итак, что категорически запрещается делать при детях?

### НАРУШАТЬ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Ребенка с пеленок учат: пальцы в розетку совать нельзя, провода грызть не надо, перебежать дорогу на красный свет запрещается и т.п. Но сколько раз спешащая куда-то мама с малышом за руку, оглянувшись по сторонам, идет по пешеходному переходу на красный сигнал светофора? Ребенок в этот момент думает: если ей иногда можно, то и мне тоже.

### ДЕЛАТЬ ИСКЛЮЧЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Ребенку врач запретил есть сладкое, и вы объясняете, что это вредно для его здоровья. В то же время сами вдруг садитесь пить чай с конфетой. Или подростку запрещено курить, в то время как его отец спокойно смолит на балконе. Двойные стандарты - враг воспитания. Похоже на издевательство, не правда ли?

### СКАНДАЛИТЬ И ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ

Неблагоприятная атмосфера в

семье пагубно сказывается на психическом здоровье ребенка. Частые скандалы и ссоры между родителями ведут к возникновению психосоматических заболеваний и других серьезных диагнозов у детей. Если есть повод поругаться - выберите время, когда ребенка не будет дома. А лучше научитесь разрешать конфликты мирным путем. Ребенок все равно почувствует, что папа и мама не в ладах, поэтому замалчивать обиды - тоже не выход. Помните, что когда ваше чадо вырастет, оно будет строить собственную семью по родительской модели.

### РУГАТЬСЯ МАТОМ

Не каждый человек, получив удар молотком по пальцу, способен сказать: «Боже мой!» Бывают ситуации, когда не обойтись без крепкого словца. А дети так любят их запоминать и вставлять в разговор с бабушкой или воспитательницей, заставляя нас краснеть до корней волос! Чтобы избежать этих неловких моментов, приучите себя дома не выражаться. А если плохое слово слетело с губ, обязательно попросите прощения, в том числе у ребенка: «Извини, я произнес плохое слово, мне нужно лучше следить за собой».

### ПОДРЫВАТЬ АВТОРИТЕТ

Не стоит в присутствии ребенка отрицательно отзываться о людях,

особенно если они имеют для вашего сына или дочери большое значение: отец, бабушка, учительница и т.д. Оставьте свое мнение при себе или выскажите его в разговоре с подругой. Ребенок, услышавший, как один любимый человек (вы) ругает другого любимого человека (например, бабушку), начинает испытывать сильный эмоциональный диссонанс. Скорее всего, он примет вашу сторону, но общаться с уважением с другим взрослым, которого вы критиковали, станет для него невозможным.

### ВРАТЬ

Мы учим ребенка всегда говорить нам правду: где он находится в настоящий момент, что собирается делать, с кем общается и т.п. Нам важно это знать, ведь только при этом условии мы можем защитить свое чадо. Но что бывает, когда мама при телефонном звонке тети Зины просит дочь или сына сказать, что ее нет дома? Детский мир рушится. Значит, можно врать, если тебе так комфортнее?

### ОБСУЖДАТЬ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Папа при встрече целует маму - это для детей хорошая демонстрация отличных отношений в семье. А вот откровенные ласки, сальные шуточки по поводу секса - не для детских глаз и ушей. Ребенок должен воспринимать интимную жизнь как нечто личное, сокровенное, а не похабное или запретное. Такой подход поможет избежать многих проблем в подростковом периоде.

### КРИЧАТЬ

«Пока на него не наорешь - не поймет!» - частое оправдание родителей. И вот мы кричим каждый день, ведь это отличный способ получить желаемое поведение ребенка. Но не надейтесь, что благодаря крику он вдруг осознает, что игрушки нужно убирать на место, а ходить в сапогах по паркету нельзя. Он исправил свое поведение после вашего крика из-за страха. В следующий раз он не соберет игрушки и не снимет ботинки, а вам придется кричать снова и снова. Помните, что крик - проявление бессилия, которое к тому же разрушает психику ребенка.

### НА ЗАМЕТКУ

Для детей взрослые - образец для подражания. С малых лет они хотят походить на маму с папой и перенимают у них все: и плохое, и хорошее. Так что, собираясь совершить тот или иной поступок, каждый раз спрашивайте себя: «Хотела ли бы я, чтобы мои сын/дочь сделали также?» Если ответ отрицательный, откажитесь от этого действия.

## 7 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ В ОФИСЕ

**В построении карьеры внешний вид не менее важен, чем хорошее образование, опыт работы и профессиональные навыки. Поэтому, выглядеть нужно не просто хорошо, а безупречно!**

**Н**е стоит забывать, что работа - это не разудалая вечеринка у друзей, где можно надеть все лучшее сразу и сделать яркий макияж. На работе нужно выглядеть ухоженно и сдержанно. Чтобы добиться нужного эффекта, старайтесь избегать следующих ошибок.

### 1. ЯРКИЙ МАКИЯЖ

Все знают, что слишком яркий макияж в офисе неприемлем. Но где проходит граница между «хорошо» и «слишком»? Отдайте предпочтение макияжу в нейтральных бежевых тонах, и вы не ошибетесь. Яркие перламутровые тени, слишком заметная подводка и стрелки на глазах - это не офисный вариант. Краситься яркой помадой можно только в том случае, если весь остальной макияж выглядит очень сдержанно. При этом, цвет помады должен быть естественным - оранжевые, темно-лиловые, кислотно-розовые оттенки приберегите для вечеринки, а лучше вообще выбросьте.

### 2. НЕМЫТЫЕ ВОЛОСЫ

Жизнь - это вечная борьба между желанием выспаться и желанием ходить с чистыми волосами. И если в этой битве победит лень, то выглядеть вы будете не самым лучшим образом. Не надейтесь, что можно просто завязать хвост или сделать «дулю», и никто ничего не заметит. Даже конский хвост гораздо лучше смотрится на вымытых волосах, а грязные, сальные пряди не скроешь никакой прической. Эта небрежность во внешнем виде посылает сигнал: «Я не слежу за собой, мне все равно, какое впечатление я произвожу. И я не стремлюсь аккуратно выглядеть даже на работе». Вряд ли начальству понравится такое «послание».

### 3. ДЛИННЫЕ РАСПУЩЕННЫЕ ВОЛОСЫ

Обладательницам длинных, гу-



стых волос, конечно, хочется похвастаться своим богатством, но офис - не самая подходящая площадка для этого. Рассказывает руководительница крупной торговой сети: «Ко мне на собеседование пришла девушка, претендующая на должность личного помощника. Хороший человек, с опытом работы и отличными рекомендациями. Но она заявила на встречу с распущенными волосами ниже талии. И постоянно их теребила. То перекинет свою гриву через одно плечо, то через другое, то заправит за ухо, то откинет голову назад. Я представила себе, сколько раз за день она сбегает к зеркалу причесаться и поправить прическу - работать будет некогда». Вывод ясен: длинные (ниже лопаток) распущенные волосы смотрятся не слишком профессионально.

### 4. ПЕРЕБОР С ЗАГАРОМ

Когда Дональд Трамп был кандидатом в президенты, оппоненты издевались не только над его предвыборной программой, но и над его внешним видом. Мишенью для насмешек стало увлечение Трампа искусственным загаром, ведь в результате он стал выглядеть как смесь морковки с апельсином. Совершенно нормально вернуться из отпуска с естественным шоколадным загаром. Но если вы круглый год выглядите так, будто не вылезаете из солярия и тоннами закупаєте автобронзанты, то будете смотреться неестественно, а это сейчас не в моде. Круглогодичный загар создает впечатление, будто его обладательница думает только об отпуске, море и солнце. А как же работа?

### 5. НАРОЩЕННЫЕ НОГТИ

Даже не стоит говорить о том, что мода на длинные акриловые или гелевые ногти - это вчерашний день. Гораздо важнее, какое впечатление производит этот бьюти-тренд на работодателя. Если женщина не жалеет времени, сил и денег на уход за такими длинными и неудобными ногтями, значит, она придает большое значение своей внешности. Пожалуй, даже слишком большое. А она вообще думает о чем-то, кроме салонов красоты и косметики? О работе, например... Как ни крути, но слишком длинные искусственные ногти демонстрируют все что угодно, но только не серьезный подход к делу.

### 6. ТЮНИНГ

Накладные ресницы, нарощенные волосы, накачанные силиконом губы - вся эта искусственная красота плохо сочетается с образом серьезной женщины. Пусть подобным украшательством занимаются звезды реалити-шоу, раз им больше нечем выделиться. Если вы хотите, чтобы коллеги и начальство обращали внимание на ваши профессиональные умения, а не на ваши пухлые губы, то не издевайтесь над своей естественной красотой.

### 7. ПАРФЮМ

Здесь работает главное правило: чем меньше, тем лучше. В идеале коллеги вообще не должны чувствовать аромат ваших духов. Это особенно важно, если вам приходится работать с клиентами. Слишком сильный парфюм раздражает окружающих: у кого-то аллергия, а кто-то просто терпеть не может запах «жасмина» и розы с нотками кедр и апельсина».

## Как я похудела



# ДАРЫ МОРЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ

Улучшить кровообращение в проблемных зонах и сделать проявление целлюлита менее выраженным можно с помощью некоторых натуральных средств.

**Ц**еллюлит - это бугорки и ямочки на коже, а точнее, под кожей. Чаще всего он возникает с возрастом, особенно при наличии лишнего жира на животе, бедрах и ягодицах. Причина его появления кроется, как правило, в нарушении микроциркуляции и лимфатического оттока в подкожном слое. Отрицательно сказываются также нездоровый образ жизни, генетическая предрасположенность и гормональные сбои в организме.

Существует множество косметических средств борьбы с целлюлитом, одни из самых эффективных и натуральных - морская соль и водоросли.

### МОРСКАЯ СОЛЬ

Морская соль богата такими микроэлементами, как магний, йод, железо. Они полезны, в том числе, и для кожи. С помощью соли выводятся шлаки и токсины и удаляются ороговевшие клетки с верхних слоев кожи. Она выводит лишнюю воду и снимает отеки.

Ванна. Расслабиться, снять нервное напряжение, а также вернуть коже тонус поможет ванна с морской солью. Она обладает вяжущим эффектом и помогает подсушить прыщики на спине, груди или плечах. Температура воды во время принятия ванны должна быть не выше 37-38 градусов.

● Морскую соль предварительно

растворить в кипятке: 5 ст. л. соли на 1 стакан воды. Вылить получившийся раствор в уже наполненную водой ванну. Находиться в ванне 20-25 мин., не более. После ванны обязательно принять душ, чтобы смыть с кожи остатки соли.

**Скраб.** Еще один вариант применения морской соли в борьбе с целлюлитом - скраб. Самый популярный рецепт является одновременно самым простым.

● Смешать 5 ст. л. морской соли с 1 ст. л. оливкового масла. Смесью массировать кожу около 10 минут, затем смыть водой.

Если вы хотите добиться дополнительного увлажнения кожи, добавьте к этому рецепту 1 ст. л. сметаны или густых сливок.

**Эффективнее всего воздействует на кожу соль Мертвого моря. Соль, а также косметика на ее основе продаются во всех косметических магазинах.**

### ВОДОРОСЛИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Морские водоросли не только помогают избавиться от «апельсиновой корки», но и справляются с лишними килограммами. Водорослевые обертывания нужно делать регулярно - желательно раз в неделю. Для этого понадобится ламинария, измельченная в порошок (ее можно купить в аптеке).

● Залить порошок ламинарии небольшим количеством горячей воды и дать ему 20 мин. настояться. Должна получиться густая кашица. Нанести ее на проблемные зоны, обернуться пищевой пленкой, полотенцем и лечь под теплое одеяло. 40-45 мин. отдохнуть, затем принять душ.

После обертывания воспользуйтесь антицеллюлитным кремом. Наносите его на распаренную кожу активными массирующими движениями. Так, его полезные вещества проникнут глубже в слои эпидермиса.

Водорослевые обертывания лучше всего выполнять в момент посещения бани и сауны, в промежутках между заходами в парную.

## 5 ПРОДУКТОВ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

**1. Свежие овощи.** Идеально, если они будут сезонными, а значит, не напичканными вредными веществами. Особенно полезна для тех, кто хочет похудеть и избавиться от целлюлита, морковь. Этот овощ прекрасно утоляет чувство острого голода и содержит в себе множество полезных веществ.

**2. Рыба.** Особенно полезна форель. Ее ежедневное употребление

в пищу в течение трех недель делает кожу более упругой и эластичной. Спасибо стоит сказать содержащимся в ней полиненасыщенным кислотам омега-3 и омега-6.

**3. Каша и мюсли.** Каши полезны для пищеварения. Чтобы сделать их вкуснее, можно добавить кусочки фруктов, ягод, чернослив, курагу, пару орешков - что окажется под рукой.

**4. Орехи и сухофрукты.** Они помогают восполнить запас энергии, когда он на исходе. Однако, орехи и сухофрукты необходимо употреблять в умеренном количестве.

**5. Вода с лимоном.** Чистая вода необходима клеткам кожи, а витамин С способствует образованию коллагена. Можно добавлять дольку лимона в один стакан воды и выпивать его перед едой.

**Е**сли бы можно было прочесть мужские мысли и выяснить, что им в нас нравится, а что нет... Увы, это маловероятно. Зато можно пройти тест, который расскажет о ваших сильных сторонах, которые не остаются незамеченными мужчинами.

## 1. Что для вас любовь?

А. Доверие, взаимопомощь, поддержка.

Б. Взаимопонимание, одинаковый взгляд на вещи, романтичность.

В. Страсть, энергия, сексуальность.

## 2. Вы собираетесь на ужин с мужчиной. Что наденете?

А. Джинсы и кофточку. К чему формальности?

Б. Длинное платье, оно создаст загадку.

В. Классику - маленькое черное платье, которое подчеркнет все мои достоинства.

## 3. Какой оттенок помады вам ближе всего?

А. Яркие, сочные цвета мне подойдут.

Б. Что-нибудь пастельное - бежевое, бледно-розовое.

В. Красный - это цвет страсти.

## 4. Чем, по вашему мнению, вы привлекаете к себе мужчин?

А. Тем, что со мной можно поговорить обо всем на свете.

Б. Своей скромностью, мужчины это любят.

В. Женственностью, грациозностью.

## 5. На улице с вами пытается познакомиться молодой человек. Вы при этом свободны. Ваши действия?

А. С удовольствием! Даже сама предложу куда-нибудь сходить вместе!

Б. Смущусь и, скорее всего, провороню свой шанс.

В. Дам ему надежду и номер телефона. Пусть меня добивается.

## 6. Какие качества вы считаете основными в мужчине?

А. Общительность, открытость, дружелюбность.

Б. Романтичность, доброту.

В. Силу - физическую и моральную, мужественность.

## 7. Как вы обычно ощущаете себя в незнакомой компании?

А. Только поначалу скованно, потом начинаю со всеми знакомиться.

Б. Неуютно, стараюсь побыстрее оттуда уйти.

В. Как рыба в воде - очень ком-



# ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ ДЛЯ МУЖЧИН?

**Самой себе вы кажетесь неотразимой, но противоположный пол вас не замечает... Что не так?**

фортно. Но наблюдаю за всеми издалека.

## 8. Какие подарки любите получать?

А. Практичные, которые мне обязательно пригодятся.

Б. Символические - в виде статуэток, например.

В. Парфюмерию, украшения - все, что нравится женщине.

## 9. вспомните, во что вы чаще всего играли в детстве?

А. В дочки-матери или в повара.

Б. Любила воображать себя принцессой.

В. В Барби. Любила наряжать кукол, играть в них.

## 10. У вас случилась неприятность. Обратитесь за помощью или справитесь сами?

А. Обращусь к подружкам, вместе что-нибудь придумаем.

Б. Постараюсь справиться сама.

В. Позвоню мужчине, пусть он решает проблемы.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

### Большинство А

Вы милая и прекрасная девушка, но мужчины в большинстве своем видят в вас только друга. Вы настолько «своя», привычная, что они не могут разглядеть в вас изюминки, женственности, сексуальности. Есть лишь небольшая вероятность, что после долгой дружбы с вами мужчина увидит в вас женщину мечты. Чтобы не терять зря времени, попробуйте хотя бы изредка показывать мужчинам и другую свою сторону - загадочную, обаятельную и дерзкую.

### Большинство Б

В глубине души вы, может быть, очень красивы, интересны и привлекательны для представителей противоположного пола, только вот разглядеть в вас все эти качества не представляется возможным. А все потому, что вы уж слишком скром-

ны. Носите неброские вещи, общаетесь скованно, предпочитаете закрытые позы. А уж от сюрпризов и вовсе бежите! Имейте в виду: скромность может сыграть с вами злую шутку! Пусть в вас останется доля застенчивости. Но не бегите от мужчин как от огня, иначе и они вас тоже будут обходить стороной.

### Большинство В

Вы - женщина-мечта, которую чаще можно встретить во сне, чем в реальности. Вы знаете свои сильные стороны и умеете грамотно их продемонстрировать. Красота, ум, умеренная раскованность, обаяние - все это в вас присутствует. Вот только такие женщины, зная о собственной популярности, часто терзаются муками выбора, ищут идеального спутника жизни. Не попадитесь на этот крючок, не ставьте планку слишком высоко!

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО



(Окончание, начало в 29-51-27)

*Почему ты говоришь, что «не знаешь»? Наверняка не из страха. Я не могу разочароваться в тебе. После всего, что между нами было, я не могу испытать ничего, кроме всепоглощающей радости просто оттого, что смогу вновь увидеть тебя. Я и сама уже не юная блондинка, а седая дама. Мое лицо испещрено глубокими, четкими морщинами. У меня то и дело что-нибудь болит, я пью кучу витаминов, и мои внуки не верят, что когда-то я была молодой.*

*Мы состарились, Энтони, это правда. У нас в запасе нет еще сорока лет, но если ты все еще хочешь этого, если ты готов позволить мне войти в твою жизнь и разрушить образ девушки, которую ты знал когда-то, то знай — это желание взаимно.*

*Дженнифер*  
Дженнифер Стерлинг стоит посреди комнаты в халате и со сбившимися в сторону волосами.

— Вы только посмотрите! — в отчаянии восклицает она. — Ужас какой! Кошмар! Мне не спалось, заснула только часов в пять, не услышала будильник и опоздала в парикмахерскую.

Элли не сводит с нее глаз: она никогда не видела Дженнифер такой встревоженной. Без косметики ее кожа кажется нежной, как у ребенка, а лицо — беззащитным.

— Вы... вы прекрасно выглядите.

— Знаете, я вчера позвонила дочке и кое-что рассказала ей. Не все, конечно. Сказала, что собираюсь встретиться с мужчиной, которого когда-то любила и не видела с юности. Я очень сильно наврала, да?

— Совсе нет.

— И знаете, что она мне прислала по почте сегодня утром? Вот! — заявляет она, протягивает Элли распечатку: копию статьи из какой-то американской газеты про пару, которая воссоединилась после пятидесяти лет разлуки и решила пожениться. — Ну и что же мне делать? Нет, ну вы видели что-нибудь подобное? — нервно закашлявшись, спрашивает она.

— Во сколько вы с ним встречаетесь?

— В двенадцать. Я не успею. Надо все отменить.

— Идите одеваться, — говорит Элли, ставя чайник. — У нас еще сорок минут, я вас подвезу.

— Это все так глупо, да? Старая бабушка, а ведет себя как девчонка на первом свидании.

— Да нет же, — уговаривает ее Элли. Она впервые видит Дженнифер Стерлинг не в образе самой собранной женщины во всей вселенной.

— Пока мы просто переписывались, все было нормально, — не слушая ее, продолжает Дженнифер, — я могла быть собой. Могла быть тем человеком, которого он помнит. Я казалась такой спокойной и уверенной... А теперь? Все эти годы меня утешала лишь одна мысль: где-то есть мужчина, который любит меня и видит во мне все самое лучшее. Даже в нашу последнюю встречу, которая так ужасно закончилась, я знала, что он мечтал обо мне больше всего на свете. А вдруг он увидит меня и разочаруется? Это будет еще хуже, чем если бы мы никогда больше не встретились. Еще хуже.

— Покажите мне письмо, — просит Элли.

— Не могу. Может, я лучше просто не пойду?

— Письмо, Дженнифер.

Дженнифер достает из ящика письмо, секунду вертит его в руках, а потом отдает Элли.

*Моя дражайшая Дженнифер!*

*Неужели старики тоже плачут? Уже в который раз я перечитываю твое письмо и пытаюсь поверить в то, что судьба преподнесла мне столь неожиданный подарок. Такого просто не может быть! Я научился быть благодарным за самые простые вещи: за моего сына, его детей, хорошую, пусть и спокойную, жизнь. За то, что смог выжить, — о да, за это в особенности.*

*И тут появляешься ты. Твои слова, твои чувства пробудили во мне алчность. Неужели нам может полагаться так много счастья? Хватит ли у меня смелости встретиться с тобой? Судьба не прощает ошибок, и мне отчасти до сих пор не верится, что мы сможем встретиться. Мне кажется, что я вдруг заболела, меня съедет автобус, проглотит чудовище, которое ни с того ни с сего объявится в водах Темзы (так и представляю себе газетные заголовки).*

*Последние две ночи во сне у меня в ушах звучат твои слова. Я слышу твой голос и готов петь от счастья. Вспоминаю то, о чем давно забыл. Улыбаюсь в самые неподходящие моменты, пугаю родственников, которые подумывают, не впали ли их дедушка в ма-разм.*

*Девушка, с которой я виделся в последний раз, была такой несчастной. Но теперь я знаю, что ты выбрала другую жизнь — и это переворачивает мои представления о мире. Похоже, что этот мир не такое уж плохое место, раз он позаботился о тебе и твоей дочери. Ты не представляешь себе, какую радость мне это доставляет. Опосредованно... Больше писать не могу и с трепетом предлагаю: Парк почтальонов, четверг, полдень.*

*Твой Бут*

— Знаете что? — спрашивает Элли, тайком вытирая слезы. — Думаю, вам не о чем волноваться.

Энтони О'Хара сидит на скамейке в парке, где не был уже сорок четыре года, и держит в руках газету, которую совершенно не собирается читать. С некоторым удивлением он понимает, что может вспомнить, что написано на каждой мемориальной доске.

**МЭРИ РОДЖЕРС, СТЮАРДЕССА «СТЕЛЛЫ», ПОЖЕРТВОВАЛА СОБОЙ, ОТДАВ СВОЙ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПОЯС И ДОБРОВОЛЬНО ПОЙДЯ КО ДНУ ВМЕСТЕ С КОРАБЛЕМ.**

**УИЛЬЯМ ДРЕЙК, ЛИШИЛСЯ ЖИЗНИ ПРИ ПОПЫТКЕ СПАСТИ ЖЕНЩИНУ ОТ СЕРЬЕЗНОГО НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ В ГАЙД-ПАРКЕ — ЛОШАДИ ПОНЕСЛИ, ОСЬ ЭКИПАЖА БЫЛА СЛОМАНА.**

**ДЖОЗЕФ ЭНДРЮ ФОРД, СПАС ШЕСТЬ ЧЕЛОВЕК ПРИ ПОЖАРЕ В «ГРЕЙВЗ-ИНН», НО СГОРЕЛ, СОВЕРШАЯ СВОЙ ПОСЛЕДНИЙ ПОДВИГ.**

Он сидит здесь с одиннадцати сорока, а сейчас уже семь минут первого.

Энтони подносит часы к уху и слегка трясет рукой. В глубине души он и не верил, что это произойдет. Это просто невозможно. Проведая достаточно времени в архиве газеты, он узнал, что все истории постоянно по-

вторяются: войны, голод, финансовые кризисы, разбитые сердца, разведенные пары, смерть, горе... Счастливым концом встречается крайне редко. «Все, что у меня есть, — просто счастливая случайность», — твердо говорит он себе, глядя на медленно ползущую минутную стрелку.

Дождь льет все сильнее, маленький парк опустел. Под навесом остался лишь он. Вдали за деревьями маячит проезжая часть, машины пронесаясь мимо, обливая с ног до головы зазевавшихся пассажиров.

Уже четверть первого.

Энтони О'Хара напоминает себе все причины, по которым ему есть за что быть благодарным судьбе. Его доктор поражен тем, что он вообще еще жив. Энтони подозревает, что тот уже давно мечтает рассказывать его историю в качестве предостережения пациентам с повреждениями печени. Его крепкое здоровье — издевательства над авторитетом врача и над всей медицинской наукой в целом. Может, и правда отправиться путешествовать? В Конго ему не хочется, а вот Южная Африка — это интересно. Например, Кения. Приду домой и все обдумаю, говорит себе он, чтобы хоть чем-то занять голову.

Скрипят тормоза автобуса, раздается сердитый крик курьера-велосипедиста. Достаточно просто знать, что она любила его, была счастлива — вполне достаточно. Одно из преимуществ старости — умение взглянуть на вещи с разных точек зрения. Однажды он любил женщину, которая, как выясняется, любила его куда сильнее, чем он полагал. Вот и все, этого должно быть достаточно.

На часах двадцать одна минута первого.

Как только он собирается встать, убрать газету и пойти домой, рядом со входом в парк останавливается маленькая машина. Он ждет, надежно скрытый от посторонних глаз тенью навеса.

Сначала ничего не происходит. Затем распахивается дверь и с громким звуком открывается зонтик, из-под него видны только ноги и темный плащ. Фигура наклоняется что-то сказать водителю, а потом ноги идут прямо в парк, по узкой тропинке, ведущей к навесу.

Энтони О'Хара непроизвольно встает, поправляет пиджак, приглаживает волосы. Ему глаз не оторвать от этих туфель, от этой решительной походки, от царственной осанки, заметной даже под зонтиком. Он делает шаг вперед, не зная, как поступить, что говорить. Сердце бьется где-то в горле. Ноги в темных колготках останавливаются прямо перед ним. Зонтик медленно приподнимается, и он видит ее. На ее лице играет все та же — совершенно такая же! — улыбка, она смотрит ему прямо в глаза. Он потерял дар речи — может только смотреть на нее, а в ушах звенит лишь одно имя: Дженнифер!

— Здравствуй, Бут, — говорит она.

Элли протирает рукавом запотевшее окно у пассажирского сиденья. Она припарковалась на Редрут и наверняка навлекла на себя гнев парковочных божеств, но ей все равно — она не может тронуться с места.

Дженнифер уверенно идет по дорожке. Элли замечает, что она идет чуть медленнее, чем обычно, — все-таки боится. Пока они ехали сюда, пожилая женщина дважды просила ее повернуть обратно, говоря, что она все равно опаздывает, что все пропало, все

бесполезно. Элли осталась глуха к ее протестам и напевала: «Ля-ля-ля, ля-ля-ля», пока Дженифер Стерлинг не заявила с нетипичным для нее раздражением, что Элли «ведет себя просто нелепо».

Она смотрит, как Дженифер идет вперед по аллее, и боится, что еще немного — и та развернется и убежит. Да, вот неоспоримое доказательство того, что с возрастом любовь представляется людям не менее опасной штукой, чем в молодости. Слушая рассказы Дженифер, Элли то ощущала себя победительницей, то думала, что все пропало. Вспоминала, как бесконечно анализировала слова Джона, пытаясь убедить себя в том, что все хорошо, когда все было очевидно плохо. Вспоминала, как магическим образом видела какие-то чувства, какую-то надежду за словами, о значении которых могла лишь догадываться.

Но Энтони О'Хара — существо совершенно другого рода.

Снова протерев окно, она видит, как Дженифер замедляет шаг и останавливается. Энтони выходит из укрытия и кажется ей выше, чем на самом деле. Он подходит к самому краю навеса и встает прямо перед Дженифер.

Стройная женщина в плаще и библиотекарь стоят лицом друг к другу. Даже издали Элли видит, что они не замечают ни дождя, ни маленького, аккуратного парка, ни любопытных взглядов прохожих. Кажется, они могут просто стоять и смотреть друг другу в глаза тысячу лет. Дженифер опускает зонтик, слегка наклоняет голову набок и подносит руку к лицу Энтони, а он накрывает ее своей ладонью и крепко прижимает к щеке.

Элли Хоурт смотрит на них еще секунду, а потом отворачивается от окна, которое быстро запотевает, перелезает обратно за руль, промокает нос платком и заводит машину. Настоящий журналист всегда знает, когда наступает время уйти со сцены.

Дом стоит на улице с типовой застройкой в викторианском стиле. Оконные и дверные проемы выложены белым кирпичом, несочетающиеся по цвету и стилю жалюзи и занавески говорят о том, что здесь живут несколько человек. Элли глушит двигатель, выходит из машины, идет к парадному входу и смотрит на имена рядом с двумя звонками. Напротив квартиры на первом этаже только его имя. Элли немного удивлена, она думала, что Рори наверняка снимает квартиру с друзьями. А с другой стороны, что она знает о его жизни до того, как он начал работать в газете? Собственно говоря, ничего...

У нее в руках большой коричневый конверт со статьей, на конверте — его имя. Она с трудом проталкивает конверт в почтовый ящик, и он с громким стуком падает на пол. Выйдя из парадной, Элли садится на приступок, пряча нос в шарф. В последнее время она полюбила сидеть на одном месте и наблюдать за тем, как вокруг нее вращается мир, а жизнь идет своим чередом, иногда совершая совсем неожиданные повороты.

На другой стороне улицы высокая женщина провожает сына. Он натягивает капюшон, вставляет в уши наушники и уходит не оглянувшись. Немного поодаль двое мужчин стоят около открытого капота большой машины и увлеченно болтают, совершенно не обращая внимания на двигатель.

— Ты неправильно написала имя Руарид, — раздается знакомый голос за спиной.

— Я вообще много в чем была права, — оборачиваясь, отвечает Элли.

На Рори та же футболка с длинным рука-

вом, в которой он был, когда они познакомились. Ткань выцвела, наверное, он носит ее уже несколько лет. Ей всегда нравилось, что он не придает особого значения одежде. Она знает, что эта футболка очень мягкая на ощупь.

— Хорошая статья, — помахая газетой, говорит он. — «Дорогой Джон, пятьдесят лет прощальных писем о любви». Ну что, ты теперь снова самая крутая девчонка в отделе?

— На данный момент — да. Там, кстати, есть одно письмо, которое я придумала. То, что я хотела бы сказать, если бы у меня был шанс.

— Дженифер разрешила тебе напечатать первое письмо, — замечает он, как будто не слышал, что она сказала.

— Да, анонимно. Она такая молодец. Я все ей рассказала, и она меня поняла.

Рори смотрит на нее с совершенно спокойным видом. «Господи, да ты вообще слышал, что я сказала?» — молча спрашивает она.

— Конечно, она была очень удивлена, но после всего, что произошло дальше, не думаю, что для нее это очень важно...

— Вчера Энтони заходил. Так изменился. Зачем приходил, я так и не понял. Наверное, просто надо было с кем-то поговорить. Новая рубашка, галстук, а еще он подстригся.

Элли не может сдержаться и тайнственно улыбается. Рори молча садится на ступеньки, кладет руки за голову, а потом произносит:

— Ты хорошо поступила.

— Надеюсь. Приятно знать, что хоть у кого-то все закончилось хорошо.

Мимо проходит старик с собакой. Кончик носа покраснел от холода, он здоровается, и молодые люди отвечают ему тем же. Рори изучает свои ботинки. Элли пристально разглядывает его, размышляя над тем, увидятся ли они когда-нибудь еще, и молча просит у него прощения.

— Я бы предложил тебе зайти, но времени нет — собираю вещи.

Элли театрально всплескивает руками, стараясь скрыть разочарование, встает со ступеньки, цепляясь брюками за шершавый камень, и закидывает сумку на плечо, едва чувствуя землю под ногами.

— Ты... ты что-то хотела? Ну, кроме того, что показать мне, какая ты крутая журналистка?

Становится холодно. Она засовывает руки в карманы. Рори выжидающе смотрит на нее, но Элли боится открыть рот. Если он скажет «нет», то мир просто рухнет. Вот поэтому она так долго тянула, прежде чем прийти сюда. С другой стороны, ей нечего терять. Ведь они больше никогда не увидятся...

— Я хотела спросить... не можешь ли ты иногда писать мне? — наравшись храбрости, спрашивает она.

— Писать тебе?

— Ну, пока тебя не будет. Руарид, я все испортила. Я не имею права просить тебя об этом, но я правда скучаю по тебе. Честное слово. Просто мне хочется думать, что еще не все потеряно и мы можем... — Она заикается и нервно потирает нос. — Можем писать друг другу.

— Писать?!

— Ну да, обо всем. Что ты делаешь, как у тебя дела, где ты, — объясняет Элли, понимая, насколько жалко звучат ее слова.

Глядя вдаль, Рори опускает руки в карманы и ничего не отвечает. Молчание кажется Элли бесконечным.

— Холодает, — наконец говорит он.

У нее внутри что-то рвется: «Все конечно, больше ему нечего мне сказать».

— Надо дверь закрыть, а то тепло зря пропадает, — отвернувшись, добавляет он.

Элли безмолвствует. Согласно пожимает плечами и изображает на лице улыбку, больше похожую на гримасу. Она уже собирается развернуться и уйти, как вдруг раздается его голос:

— Может, зайдешь и сварить мне кофе? Пока я носки разбираю. Вообще-то, ты мне должна кофе, если я правильно помню, — уже не таким ледяным тоном продолжает он — не то чтобы теплым, но и не ледяным. — Можешь заодно взглянуть на мою анкету для перуанской визы. Вдруг я там ошибок наляпал.

— Да уж, не хочется, чтобы ты неправильно написал эту свою Паталакту! — радостно отвечает она, переводя взгляд с его носков на каштановые волосы — слишком длинные, чтобы выглядеть чистыми.

Рори закатывает глаза, медленно качает головой и заходит в дом. Элли, стараясь скрыть сияющую улыбку, следует за ним.

### Благодарности

Все главы этой книги начинаются с подлинного письма, обычного или электронного, или с какой-либо другой формы переписки, за исключением одной главы, эпиграфом к которой послужило письмо, написанное героем книги.

В большинстве случаев письма были предоставлены владельцами по моей просьбе, ни одно из них ранее не публиковалось. Отправители и получатели остались анонимными — я хотела защитить невинных (и всех остальных).

Однако, некоторые люди оказали мне особую помощь в подборке этого материала, и я с радостью благодарю их, перечисляя в произвольном порядке: спасибо вам, Бриджид Коуди, Сюзанна Перри, Кейт Лорд-Браун, Данута Кин, Луиза Макки, Сюзанна Хирш, Фиона Вико, а также все остальные щедрые и стойкие духом люди, которые подарили мне «Письма дорогого Джона», но предпочли остаться безымянными.

Я также хотела бы поблагодарить Джет Уинтерсон из музея Ф. Скотта Фицджеральда и издательство «University Press of New England» за то, что они разрешили мне воспользоваться перепиской писателей.

Как всегда, благодарю замечательную команду издательства «Nachette»: моего редактора, Каролин Мейс, а также Франческу Бест, Элени Фостиропулос, Люси Хейл, менеджеров по продажам, и Хейзел Орме, обладающую устрашающим редакторским талантом.

Также благодарю команду издательства «Curtis Brown», особенно моего агента Шейлу Краули. От души благодарю Британскую газетную библиотеку в Колиндейле — потрясающий ресурс для писателей, желающих погрузиться в другой мир.

Я выражаю благодарность моим родителям, Джиму Мойесу, Лиззи и Брайану Сандерс, а также Совету писателей, постоянному источнику поддержки, вдохновения и пустой траты времени.

Больше всего я благодарна своей семье: Чарльзу, Саскии, Гарри и Локки.

**Джоджо Мойес.**

**(Конец)**



Сделать процесс изучения иностранного языка более легким, приятным, а главное, продуктивным можно с помощью... мудр, так называемой гимнастики или йоги для пальцев. Они пробуждают в нас энергию и способствуют раскрытию и развитию способностей. В том числе к языкам. Существует несколько правил выполнения мудр.

✦ Позаботьтесь о том, чтобы во время работы с мудрой на руках не было часов, колец и браслетов.

✦ Складывайте мудры в положении стоя, сидя или в позе лотоса. Лучше - лицом на восток. Важно, чтобы позвоночник был прямым, а спина - расслабленной. Дыхание должно быть грудным и спокойным.

✦ Держите одну мудру не более 20 минут.

✦ Не стоит выполнять все мудры сразу. Достаточно выбрать 2-3 под задачи текущего периода и складывать их систематически. Практикуя мудры регулярно, вы «подружитесь» с иностранными языками, станете продвинутым учеником, а то и вовсе полиглотом!

**1. ХАКИНИ МУДРА** способствует луч-

# ОБЪЯСНИТЬ НА ПАЛЬЦАХ!

Без знания хотя бы одного иностранного языка в современном мире никуда. Только вот выучить чужой язык для многих - задача неподъемная. Но только не для вас, имеющих в арсенале эту статью!

шему взаимодействию правого и левого полушарий мозга, благодаря чему логика и творческое начало в человеке обретают гармонию. Выполнять мудру полезно до и во время синхронного перевода. Благодаря чему вы сможете отслеживать логическую нить беседы, появится желание применять нестандартные решения. Вы будете точно знать, где дословный перевод нужно заменить более уместным вольным изложением. Хакини мудра творит чудеса с памятью. Она поможет «записать на подкорке» большое количество информации, а когда придет время - все вспомнить.

**Как выполнять:** соедините кончики всех пальцев рук, при этом ладони друга друга касаться не должны.

## 2. МУДРА «ДВОРЕЦ КОММУНИКАЦИЙ»



спасет от кома в горле, который нередко возникает перед тем, как нам требуется что-то сказать, и поможет избавиться от языкового барьера. Замечено: тот, кто регулярно практикует эту мудру, легче выражает свое мнение, пересказывает

содержание текстов, ведет диалоги, лучше выполняет письменные задания, пишет сочинения и эссе.

**Как выполнять:** расположите кисть правой руки в области шеи (там находится горловая чакра), раскройте ладонью наружу. Средний, безымянный пальцы и мизинец согните, указательный выпрямите и прижмите к нему большой.

## 3. ДЖНЯНА МУДРА

или мудра знания, развивает концентрацию внимания, помогает сосредоточиться на самом главном и при этом не упустить из виду важные детали. Складывать эту мудру рекомендуется, в частности, во время занятий грамматикой. Джняна мудра укрепляет память - станет про-



ще усваивать большие объемы информации, и снижает напряжение, что позволит изучать иностранный язык без эмоционального выгорания и последующего снижения интереса к предмету. **Как выполнять:** соедините подушечки указательных пальцев обеих рук с подушечками больших, образовав кольцо. Мизинец, безымянный и средний пальцы оставьте выпрямленными. В качестве опоры для рук можно использовать колени, при этом располагайте руки так, чтобы ладони смотрели вниз.

## 4. ПРАНА МУДРА

- мудра жизненной силы. Она поможет в том случае, если в процессе обучения вы застопорились и не можете перейти на новый уровень изучения языка. Практикуя мудру, вы научитесь беспрепятственно впускать в себя энергию, ощутите приток сил и решимость вновь взяться за учебу. Кроме того, станете увереннее в себе, а это одно из главных условий для получения хороших результатов во время любого учебного испытания.

**Как выполнять:** с легким нажатием соедините подушечки большого, безымянного пальцев и мизинца каждой руки, оставшиеся два пальца выпрямите и расслабьте.

**5. ВАДЖРАПРАДАМА МУДРА** - еще одна мудра для обретения уверенности в себе. Если дело о неверии в свои силы приняло серьезный оборот, вы



пасуете перед новыми задачами, чувствуете себя уязвимыми, то сложите эту мудру. Она незаменима, если вы боитесь переступить порог учебного заведения и, даже не начав учебу, заведомо обрекаете себя на неудачу.

**Как выполнять:** соедините кончики указательных пальцев рук, выпрямите большие пальцы и скрестите между собой остальные.



# НЕФРИТ: МАГИЯ «ЖИВОГО» КАМНЯ

**В 2013 году на Луну высадился «Нефритовый заяц» - первый китайский луноход. Такое название он получил неслучайно: нефрит с древнейших времен считается «небесным» камнем, пришедшим к нам прямо из космоса!**

«Камень Небесного императора», «камень жизни», «сгусток любви» - как только не называли нефрит на протяжении веков! И все из-за его удивительных качеств - неземной прочности (нефрит в 2 раза крепче стали) и нежно-зеленого цвета, напоминающего молодую листву. В Древнем Китае нефрит ценился дороже золота и серебра. А индейцы Северной Америки верили, что самоцвет может воскрешать мертвых и даровать бессмертие живым.

Китайские философы считают нефрит «живым» камнем и наделяют его 5 человеческими качествами. Он добрый - потому что излучает теплоту, сопоставимую с теплом человеческого тела. У него чистое сердце, потому что он сверкает чистым блеском. Он умеет радоваться жизни, потому что издает мелодичный звон, словно колокольчик. Он сильный, потому что его практически невозможно расколоть. И он справедливый, потому что у него острые края, о которые невозможно порезаться.

## Тепло ли тебе, девица?

Теплота нефрита - отнюдь не поэтическая метафора. Этот камень действительно излучает тепловые инфракрасные волны, схожие с теми, что излучает человек. Поэтому, с древних времен люди использовали нефрит как грелку: привязывали к поясице. Считалось, что «компрессы» из нефрита особенно эффективны при болезнях печени и почек. Кстати, само слово «нефрит» в переводе с древнегреческого языка означает «почечный камень».

Сегодня, чтобы почувствовать тепло нефрита, совсем не обязательно привязывать к себе камни. Гораздо удобнее использовать нефритовые коврики - небольшие полотна ткани с нашитыми на них мелкими камешками. Нефритовый коврик можно подложить под спину, если ноет поясница. Или приложить к груди, как горчичник, если мучает кашель или появились первые признаки простуды. Инфракрасное тепло нефрита укрепляет иммунитет, облегчает боли в суставах и помогает бороться с воспалениями.

## Омолаживающий минерал

Нефрит благоприятно воздействует на сердце и нервную систему. Монголы говорили: «Если в сердце загорались обида и злоба, не дай разгореться этим страстям - возьми в свои ладони нефрит, и он успокоит тебя». Энергетические вибрации нефрита гармонируют с сердечной чакрой - при контакте с камнем уходят негативные эмоции, улучшается настроение.

С помощью нефрита можно привести в норму давление и избавиться от головных болей. Возьмите нефритовую расческу или массажер и выполняйте ими поглаживающие движения (ото лба к затылку) в течение 15 минут. При контакте с кожей головы нефрит вырабатывает свободные ионы и создает статическое электричество, воздействующее непосредственно на биологически активные точки головы.

Настоящее сокровище для каждой модницы - нефритовая маска. В древности подобными масками «отгоняли» злых духов, а сегодня они помогают «отгонять» старость. Ведь нефрит - это еще и уникальное омолаживающее средство, разглаживающее в морщины и возвращающее коже природную красоту. Нефритовая маска прекрасно снимает отеки вокруг глаз. Если вы не высыпаетесь, из-за этого выглядите уставшей, положите маску на глаза на 20 минут - и вы почувствуете себя отдохнувшей, как после двухчасового дневного сна.

## А вы готовы к переменам?

Носить нефритовые украшения могут представители всех знаков зодиака, главное - соблюдать несколько правил.

\* Нефрит нельзя сочетать с золотом. Он приносит счастье, только будучи в чистом виде либо в серебряной или платиновой оправе.

\* Надевайте нефрит только в том случае, если готовы к переменам. Дело в том, что нефрит - камень с характером. Он не любит рутины и однообразия и может разрушить вашу разме-



ренную и предсказуемую жизнь, если посчитает, что вы засиделись на одном месте. В Древнем Китае люди, которым предстояло принять трудное жизненное решение, брали в руки нефритовые четки, чтобы получить от камня моральную поддержку.

А еще самоцвет ревностно следит за нравственным обликом своего владельца. Если человек ведет неправильный образ жизни - жлет или занимается стяжательством, - то нефрит становится мутным и темнеет. Действительно, это очень справедливый камень!

## Сексуальная ипостась

Если вы читали восточную любовную литературу, то вам знакома еще одна ипостась нефрита - его сексуальность. «Нефритовый стержень» - именно так китайцы называют мужской детородный орган, наделяя его стойкостью крепкого камня.

Нефрит покровительствует отношениям между мужчиной и женщиной. Это камень вечной любви и неувядающей страсти, а вырезанная из нефрита бабочка - сильнейший любовный амулет. Одиноким людям она помогает встретить свою половинку, а тем, кто уже нашел счастье, - сохранить его на долгие годы. Если вы собираетесь замуж, то приколите на свадебное платье нефритовую бабочку. И тогда ваш брак будет счастливым, а отношения с мужем - приятными и страстными.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ПОДСКАЗКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ

**НАСТУПИЛО ЛЕТО - ПОРА ПУТЕШЕСТВИЙ! О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТОБЫ ОТПУСК ПОЛУЧИЛСЯ ПРОДУКТИВНЫМ, ИНТЕРЕСНЫМ И БЮДЖЕТНЫМ?**

**1.** Перед поездкой в обязательном порядке сохраните в бумажном и электронном виде копии важных документов - паспорта, свидетельства о рождении ребенка, страховки, банковской карты и т.д. Так при утере документов вам будет легче их восстановить.

**2.** Собирая чемодан, не складывайте одежду, а скручивайте ее в аккуратные валики. Она не только займет гораздо меньше места, но еще и не помнется!

**3.** Обувь лучше всего уложить на дно чемодана, предварительно упаковав в душевую шапочку. Самую тяжелую пару наденьте на себя, чтобы не везти ее в багаже.

**4.** Не хотите брать с собой много тюбиков? Выдавите небольшое количество необходимых вам кремов в отделении контейнера для линз или таблеток.

**5.** Если отправляетесь в туристическую поездку, заранее продумайте, какие места хотите посетить. Зайдите на сайты музеев, развлекательных центров, чтобы узнать часы работы и выходные дни. На некоторых из них можно купить билеты онлайн - это избавит вас от стояния в очередях.

**6.** Наклейте на чемодан стикер с маркировкой хрупкого груза в виде бокала. Он заставит рабочих в аэропорту

относиться к вашему багажу с большей осторожностью. Особенно это актуально на обратном пути, когда домой вы везете, например, бутылку хорошего вина.

**7.** Чтобы долго не искать свой чемодан на ленте в аэропорту, отметьте его чем-нибудь. Можно наклеить что-то яркое, привязать ленточку или просто выбрать чемодан оригинального цвета!

**8.** Если вы боитесь летать и плохо переносите воздушную тряску, выбирайте себе места около крыльев самолета. Говорят, там турбулентность чувствуется меньше всего.

### ПОЛИВАЕМ ЦВЕТЫ В ОТПУСКЕ

Я много слышала о капельном поливе и попробовала несколько способов, но все они на деле оказались сложными. Недавно обнаружила еще один - действенный! Способ называется «фитильный», и это неспроста. Вам понадобится длинный фитиль - шнурок из ткани. Один его конец надо расположить на поверхности земли в горшке с растением. Положите его змейкой, а сверху присыпьте землей на 1-2 см. Другой конец фитиля поместите в емкость с водой - которая должна стоять выше горшка с растением. Я, например, горшок ставлю на пол, а тазик с водой на табуретку около него. Предварительно фитиль можно смочить водой. Такого полива вполне хватает на 2-3 недели.

*Кристина.*



### ДЛЯ ЧЕГО ПРИГОДИТСЯ ДУРШЛАГ?

В нашем дачном домике практически все сделано своими руками. Например, лампу на кухне мой муж смастерил из дуршлага! Купил самый обычный светильник, лампочку и крепеж. Закрепил светильник

на потолке, вкрутил лампочку. Когда включаешь такой светильник, свет проникает сквозь дырочки в дуршлага и красиво озаряет пространство.

*Вероника П.*

### ДЛЯ ЮНОГО ХУДОЖНИКА



Мой внук обожает рисовать! И почему-то в качестве холста выбирает не самые подходящие места - обои, мебель. Чтобы не портить имущество, приходится искать для него новые места для рисования. Мы с бабушкой, например, часто берем его с собой на дачу и отдаем в полное его распоряжение наш забор! Конечно, настоящую краску ему при этом не вручаем! Хотя, если ваш забор старый и вам его не жалко, можно дать и краску. Но мы ставим рядом с внуком ведро с водой и вручаем ему кисточку. Рисую водой на заборе, он его не портит - вода высыхает. Зато сам получает удовольствие и видит наяву свои шедевры.

*Анна Ивановна.*

### ОТБЕЛИТЬ НОГТИ? ЛЕГКО!

Я люблю красить ногти яркими лаками, но со временем ногтевая пластина от них желтеет. В таком виде ходить с прозрачным покрытием уже нельзя, некрасиво. Но недавно я узнала, что с проблемой достаточно легко справиться. Нужно взять ватный диск, насквозь пропитать его лимонным соком. За-

вернуть в диск ноготь, обернуть его кусочком фольги. Повторить то же самое с остальными ногтями. Через 10 минут все снять и вымыть руки. Готово! Для этой нехитрой процедуры мне понадобилось выжать сок из 2 лимонов.

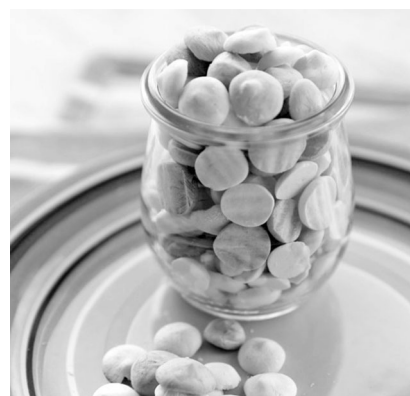
*Анжелика Степанян.*

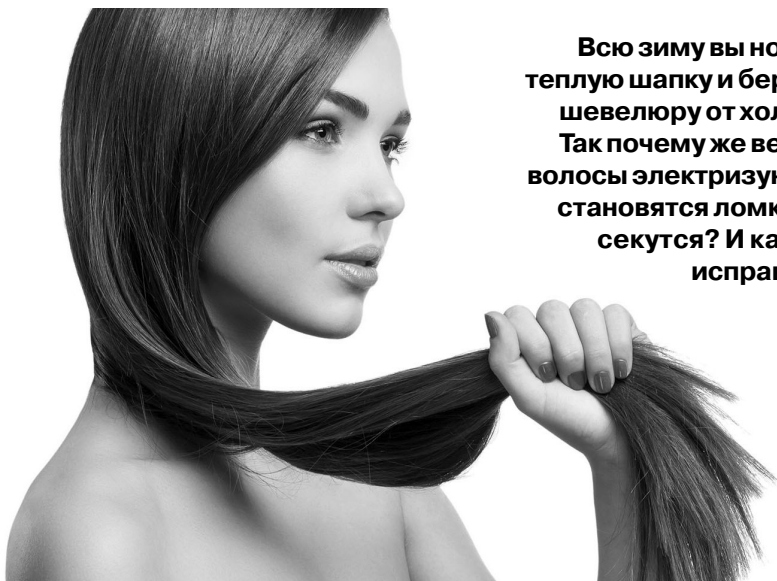
### ЛАКОМСТВО ПОЛЕЗНОЕ И ВКУСНОЕ!

Дети любят легкие перекусы. Если они еще будут и сладкими - тогда вообще счастьем нет предела! Я беру натуральный йогурт без добавок (не питьевой!). Наполняю им кондитерский шприц. Расстилаю на широком блюде бумагу для выпечки. На нее

из кондитерского шприца порционно выдавливаю небольшие капельки йогурта. Блюдо ставлю в морозилку на 1-1,5 часа. Спустя указанное время лакомство готово. Дети едят его на ура!

*Ольга Копылова.*





Всю зиму вы носили теплую шапку и берегли шевелюру от холода. Так почему же весной волосы электризуются, становятся ломкими, секутся? И как это исправить?

## ЭЛЕКТРИЗУЮТСЯ? СЕКУТСЯ? СПАСАЕМ ВОЛОСЫ!

Зимой сальные железы из-за холода сужаются, кожа головы начинает сохнуть и шелушиться, а волосы не получают достаточного питания. Весной, когда холода уже позади, приходит время снять шапку и насладиться роскошной шевелюрой. Но сделать это не так просто, ведь пряди выглядят ослабленными. Нужно срочно принять меры!

### Весенняя диета для волос

В апреле-мае многие начинают готовиться к пляжному сезону и садятся на жесткие диеты. В итоге состояние волос, кожи и ногтей заметно ухудшается из-за недостатка витаминов. Если вы узнали себя, переходите на сбалансированное питание. В вашем рационе обязательно должны быть фрукты, овощи, супы и нежирное мясо. Когда организм испытывает недостаток в белках, жирах и углеводах, это отражается на состоянии прядей. Для роскошной шевелюры нужны и протеины - фактически строительный материал для волос. Ищите их в яйцах, молоке и мясе. И нелишним будет курс поливитаминов.

### Ежедневный уход

Мойте голову теплой водой, так как горячая приводит к пересушиванию волос, а холодная - к выделению кожного жира и засаливанию у корней. Откажитесь от использования фена и утюжка, а если это невозможно, используйте средства для укладки, которые содержат силикон. Они обволакивают пряди, создавая защит-

ную пленку и улучшая внешний вид локонов.

Весной, как нельзя кстати, хорошо делать массаж головы. Массируя кожу под волосами, вы разбудите активность волосяных фолликулов и тем самым обеспечите питание локонов. Раз в неделю делайте массаж с теплым маслом, в составе которого есть разогревающие специи (корица и гвоздика), и волосы станут менее ломкими.

✓ **Как быстро снять статику с волос? Сбрызните локоны термальной водой для лица или нанесите на руки любой крем и проведите по волосам.**

### Домашние маски

Один-два раза в неделю делайте домашние маски из натуральных ингредиентов, и результат приятно вас удивит.

**Кефирная маска против секущихся кончиков.** 100 мл кефира соединить с 1 желтком, 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 ст. л. лимонного сока. Перемешать ингредиенты и нанести маску на волосы. Надеть полиэтиленовую шапочку и укутать голову теплым полотенцем для создания искусственного тепла. Смыть через полчаса теплой водой.

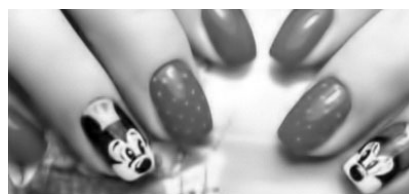
**Черный чай против электризации волос.** На чистые волосы нанести крепкий черный чай. Смыть через 10 мин. Для этой же цели подойдет отвар ромашки.

**Алоэ против выпадения волос.** Смешать 3 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда, 1 желток. Нанести на волосы на 15-20 мин., затем смыть теплой водой.

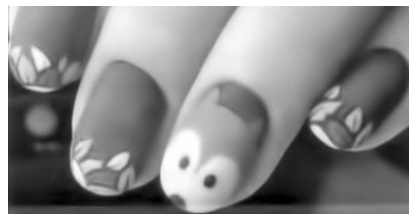
## Идеи для маникюра

### В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

Маникюр с изображениями животных набирает популярность. Грაციозные кошечки, забавные панды, хитрые лисички - выбирайте креативный дизайн на свой вкус. Весна и лето - отличное время для творчества!



Микки Маус - это уже классика. Необязательно украшать нейл-артом все ногти - достаточно одного Микки на руке, а на остальные ногти нанесите однотонный лак,



Матовый маникюр - хит сезона! А симпатичная мордочка лисы добавит оригинальность вашему образу и «разбавит» темное покрытие.



Кошачий силуэт будет красиво смотреться на длинных ногтях. Покрытие лучше выбирать нейтральное, чтобы рисунок кошки выделялся на светлом фоне.



Если вы хотите поэкспериментировать, украсьте ногти милыми мордочками панды. Можно изображать на каждом ногте в одном стиле разное животное - все зависит от вашей фантазии!

# КОРОТКИЕ СТРИЖКИ СОВРЕМЕННО, СТИЛЬНО, УДОБНО!

Многие ошибочно полагают, что только длинные волосы добавляют образу женственность и романтичность. Однако с этим можно поспорить! Пример тому - голливудские звезды, чьи короткие стрижки выше всяких похвал!



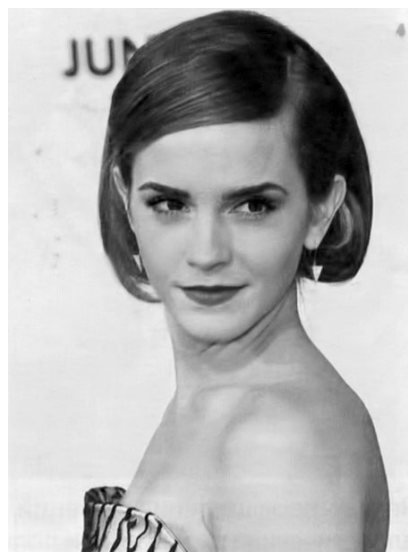
## Небрежные локоны

Изумительная Шарлиз Терон сделала выбор в пользу небрежной укладки на косой пробор. Локоны на коротких волосах смотрятся игриво и задорно. Они придают прическе пышность и объем. Лучше всего для коротких локонов использовать плойку, а не бигуди. Хотите больше романтики? Повяжите сверху атласную ленту или наденьте ободок.



## Французский шарм

Короткие стрижки добавляют образу беззащитность, кокетство, придают французский шарм. Прическа актрисы Натали Портман - тому подтверждение. Обладательницам правильных черт лица можно носить короткую стрижку без челки. Если у вас широкий лоб, его лучше скрыть под аккуратной челочкой.



## Короткое каре

Эмма Уотсон примерила короткое каре, которое смотрится на ней довольно органично. Актриса выбрала укладку с кончиками, смотрящими вовнутрь. Можно сделать иначе - уложить волосы так, чтобы они смотрели вовне. Если вы выберете подобную стрижку, имейте в виду: прямой пробор в этом случае противопоказан! Лучший выбор - косой пробор.



## Зачесывать или нет?

Несмотря на небольшую длину, с короткими волосами можно смело экспериментировать. Выберите на свой вкус пробор, укладку и решайте, зачесывать ли волосы назад. Дженифер Лоуренс зачесала и получила в меру роковой образ. Он подойдет обладательницам правильных черт лица. Прическу обязательно нужно зафиксировать пенкой или муссом до укладки или лаком после нее. Холли Берри отдала предпочтение более мягкому образу, оставив пряди волос на лбу. Они обрамляют овал лица, создавая эффект удлиненной челки. В этом случае пробор можно сделать как прямым, так и косым. Прическа обретает форму, благодаря начесу на макушке, создающему объем.





# КАПУСТА – ХРУСТЯЩАЯ ПОЛЬЗА!

Капуста хороша в любом виде – тушеном, квашеном, вареном. А сырая – лучший источник витаминов.

### Салат с краснокочанной капустой и рисом

*1/4 кочана краснокочанной капусты, 100 г круглозернистого риса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 чайн. ложка яблочного уксуса, соль и черный перец по вкусу.*

Рис отварите. Капусту тонко нашинкуйте, перетрите с солью, обжарьте на разогретом растительном масле (5 минут), остудите. Смешайте капусту с рисом. Приготовьте заправку: смешайте соевый соус, яблочный уксус, посолите и поперчите. Салат можно подать на гарнир или, дав ему настояться 15 минут в холодильнике, подать как закуску.

### Куриная печенка

#### с пекинской капустой

*Кочан пекинской капусты, 200 г печени, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Нарежьте печенку тонкими ломтиками. На сковороде разогрейте немного растительного масла. Луковицу нарежьте мелкими кубиками. Пропустите через пресс чеснок. Выложите лук и чеснок на сковороду, обжарьте до прозрачности. Следом выложите печень. Жарьте на среднем огне, периодически помешивая. Добавьте соль и перец. Капусту нарежьте кубиками. Выложите на сковороду и продолжайте готовить, пока она не станет мягкой.

### Пирог из белокочанной капусты на манке

*500 г белокочанной капусты, по 1,5*

*стакана манки и молока, 3 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара.*

В миску всыпьте манку, залейте теплым молоком и оставьте на полчаса для набухания. В другой миске тщательно перемешайте яйца, сахар и растительное масло. Капусту мелко нашинкуйте. В смесь из манки и молока влейте взбитые с сахаром и маслом яйца, тщательно перемешайте – должно получиться жидкое тесто. В последнюю очередь добавляйте в тесто капусту, хорошо перемешайте, выложите в форму и выпекайте при 150-170 градусах 50-60 минут.

### Котлеты с яйцом под белым соусом

*1 кг белокочанной капусты, 50 г сливочного масла, по 1/2 стакана манки и панировочных сухарей, 3 яйца, 1 чайн. ложка сахара, зелень. Для соуса: 70 мл молока, 1/2 чайн. ложки пшеничной муки, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

Приготовьте соус: муку слегка обжарьте на масле, разведите горячим молоком так, чтобы получился густой соус. Капусту мелко нашинкуйте, залейте 2 стаканами подсоленной воды и потушите на сковороде до готовности. Тушеную капусту откиньте на сито, подсушите. Добавьте в белый соус яйца, манку и взбейте. Залейте им капусту, добавьте соль, сахар, перец, зелень. Фарш перемешайте, сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и жарьте на масле. Если смесь для котлет получится жидкой, жарьте как оладьи.

### ХЛЕБ СО ШПИНАТОМ

Хлеб получается душистым, мягким, аппетитным, вкусным. И гораздо полезнее того, который продается в магазине.

400 г пшеничной муки, 150 г муки грубого помола, 200 г свежего шпината, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 пакетик сухих дрожжей, стакан молока, 1/2 чайн. ложки соли, 2 чайн. ложки меда. Взбейте в блендере до пюре промытые листья шпината, соль, яйцо, молоко и мед. В большой миске смешайте два вида муки, дрожжи и размягченное масло. Залейте это все зеленым пюре, замесите тесто и накройте миску пищевой пленкой. Оставьте в теплом месте на час. Когда тесто станет в два раза больше по объему, «сбейте» его, чтобы немного осело. Придайте ему форму буханки или разделите на булочки. Выложите в форму, смазанную растительным маслом, и дайте подойти (40 минут). По желанию посыпьте кунжутом. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут. Шпинат можно заменить молодой крапивой.

*В 1 л столового уксуса положите нарезанный лук-порей, немного чабреца, дольку чеснока и 2 кушочки сахара. Через 15 дней процедите. Такой уксус улучшит вкус любого салата.*

### В доме малыш

### Котлеты из брокколи и картофеля

*300 г картофеля, 1 морковь, 1 яйцо, 400 г брокколи, петрушка, укроп, растительное масло, панировочные сухари.*

Отваренную брокколи нарежьте на кусочки. Картофель отварите и разомните. Зеленую мелко порежьте, морковь натрите на мелкой терке. В сковороде разогрейте масло, добавьте морковь и обжарьте. Смешайте картофель, желток, брокколи, зелень, морковь. Сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях. Обжаривайте котлеты в сковороде с разогретым маслом с двух сторон до золотистой корочки.

### Морковное печенье

*1 ст. ложка сахара, 150 г муки, 20 г сливочного масла, 1 морковь, 1 яйцо.*

Разотрите в миске масло с сахаром. Добавьте натертую морковь. В отдельной посуде взбейте яйцо. Все смешайте. Всыпьте небольшими порциями муку, замесите густое тесто. Оберните его пленкой и поставьте на несколько минут в холодильник. Смочите руки водой и сформируйте из всего теста небольшие шарики. Выложите их на противень, покрытый бумагой для выпекания. Отправьте в духовку, разогретую до 170 градусов, на 25-30 минут.

### СУП ИЗ ЗЕЛеной ФАСОЛИ С КЛЕЦКАМИ

*1 л говяжьего бульона, по 1 луковице, моркови и помидору, 100 г стручковой фасоли, корень петрушки, перец горошком, лавровый лист, 1 яйцо, 1-1,5 ст. ложки муки, 30 г сыра, зелень петрушки.*

Лук почистите, мелко порежьте. Морковь натрите на крупной терке, сыр - на мелкой. Яйца немного взбейте, добавьте в них сыр, муку, немного посолите. Замесите негустое тесто. Бульон доведите до кипения и опустите в него корень петрушки, перец горошком, лавровый лист, лук и морковь. Варите в течение 5 минут. Добавьте фасоль. Как только суп закипит, с помощью чайной ложки формируйте клецки и опускайте их в бульон. Помидор порежьте на небольшие кусочки, зелень измельчите и добавьте в суп. Подержите на огне еще 3 минуты и подавайте к столу.

### РУЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОВОЩАМИ

*300г филе телятины, 2 болгарских перца (красный и зеленый), кабачок, 1 луковица, 4 шампиньона, 0,5 чайн. ложки соли, черный перец, 1 чайн. ложка растительного масла.*

Нарежьте филе телятины тонкими ломтиками, натрите каждый кусочек солью и перцем. Перец, кабачок и грибы нарежьте тонкими полосками. На сковороду с разогретым растительным маслом выложите овощи. Добавьте 2 ст. ложки воды и тушите на большом огне в течение 2-3 минут. Немного посолите. На каждый ломтик мяса выложите немного овощей и заверните в рулетики. Концы закрепите зубочисткой. Обжаривайте рулетики на сковороде до готовности (по 3-5 минут с каждой стороны).

### САЛАТ С ОГУРЦОМ И АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ

*1 огурец, 100 г адыгейского сыра, 1 пучок листового салата, 2 ст. ложки растительного масла, соль, 0,5 чайн. ложки сухого базилика.*

Сыр нарежьте небольшими кубиками (примерно 1x1 см). Присыпьте его базиликом и обжарьте в сковороде на раскаленном растительном масле. Листья салата порвите руками, а огурец нарежьте соломкой. Уложите в салатник, посолите по вкусу. Добавьте сыр, заправьте салат ароматным маслом, оставшимся от жарки. Салат готов, подавайте к столу!



## ВИТАМИННЫЕ КОКТЕЙЛИ

### Яблочно-морковный с имбирем

*2 яблока, 5 морковок, корень имбиря (2 см), половина лимона, соль по вкусу.*

Яблоки, имбирь и морковь помойте, очистите и нарежьте. У лимона удалите кожицу и косточки. Все пропустите через соковыжималку. Разлейте сок по стаканам и сразу же подавайте. По желанию можно добавить немного соли.

### Свекольный напиток с базиликом

*2 свеклы, 6 помидоров, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 авокадо, 1 пучок базилика.*

Помойте все ингредиенты. Из авокадо выньте косточку. Выжмите по отдельности все соки, а потом смешайте. Подавайте сразу же после приготовления.

### Зеленый коктейль с киви

*4 пучка шпината, по 2 огурца, яблока и киви.*

Выжмите по отдельности сок из шпината, огурцов и яблок. Киви очистите от шкурки и нарежьте на кусочки. Смешайте в блендере соки и мякоть киви. Перемелите до однородного состояния. Разлейте по стаканам.

### Банановый смузи с йогуртом

*3 спелых банана, 1/2 стакана яблочного или апельсинового сока, 5 ст. ложек йогурта, зеленое яблоко, стебель сельдерея.*

Нарежьте бананы, яблоко и сельдерея на мелкие кусочки. Поместите все ингредиенты в блендер на 1 минуту. Готовый коктейль пейте сразу.

## Советы садоводов



### ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЦВЕТОВ

Хочу рассказать, как «накормить» комнатные растения, не применяя при этом большое количество химии. Первое средство - банановая кожура. Она богата калием, фосфором и магнием. Порежьте ее на кусочки и положите на дренаж (во время посадки или пересадки). Не выбрасывайте кожуру от цитрусовых и граната! Соберите ее в баночку, залейте водой, дайте сутки настояться и поливайте растения.

Хорошо помогает раствор золы. В 1 л горячей воды разведите 1 ст. л. золы и настаивайте 1 неделю. Поливать цветы настоем нужно 1 раз в 10 дней. Многие растения - «сладкоежки». Сахар можно просто засыпать в горшочки перед поливом или развести 1 ч. л. сахара на 1 стакан воды. Эти простые подкормки сделают ваши комнатные цветы красивыми, а вас - счастливыми.

*Ольга Лобода.*

### ИЗ ОДНОГО КУСТА СМОРОДИНЫ - ТРИДЦАТЬ!

Лучший способ размножить старые кусты смородины - отводками. За один раз можно получить около тридцати молодых саженцев, именно столько почек может быть на одном побеге, а каждая почка - это новое растение. Ранней весной старый куст обрезаю «на пеню», то есть, от него должен остаться пенек с побегами высотой не более 15 см. Приствольный круг присыпаю свежей почвой, в течение лета из пень-

ка пойдут новые побеги. Все слабые и кривые обрезаю, остальные растут все лето и набираются сил. Следующей весной я оставляю 3 средних побега, а нижние пригибаю в разные стороны и опускаю их в заранее вырытые канавки глубиной до 10 см, присыпаю землей. Чтобы побеги не поднялись вверх, зафиксируйте их в нескольких местах держателем.

*Олег Смирнов.*

### УДИВИТЕЛЬНАЯ ВРИЕЗИЯ

Вриезия - необыкновенно красивый цветок, который многие хотят вырастить, но не все знают, что у растения есть один секрет - оно требует особого полива. Листья вриезии растут в виде воронки, вот именно туда и нужно наливать воду, почти как в вазу. Наполняя розетку водой комнатной температуры, ни в коем случае не холодной. Весной и летом вода в воронке должна быть всегда, но раз в неделю ее нужно обновить, иначе пыль и

грязь в застоявшейся воде могут погубить растение. Так же и подкармливаю вриезию: удобрение развожу водой и наливаю в розетку. Если температура воздуха опускается ниже 20 градусов, то сдвигаю листочки и выпускаю воду. Пусть вас не смущает, что при таком поливе земля остается сухой. Для семейства бромелиевых, к которому вриезия принадлежит, это нормально.

*Ольга  
Коноплева.*

### КАЖДОМУ - ПО ЧЕРЕМУХЕ!

Черемуха очень полезна: кустарник хорошо дренирует почву. Если участок низкий и мокрый, то мощная корневая система черемухи заберет лишнюю влагу и закрепит края дренажной канавы. Но самое главное - черемуха обладает бактерицидным свойством - убивает плохую микрофлору, отпугивает мух и слепней. Мало кто знает, что в ее коре и цветках со-

держатся активные фитонциды (как у хвойных), которые оздоравливают воздух. У меня черемуха растет за калиткой, весной превращаясь в ароматное белое облако. Сажать кустарник лучше на солнечной стороне, так плодов будет больше. Кстати, апрель - лучший месяц для посадки.

*Елена Кормушина.*

### ПРИГОТОВЬТЕ ВРЕДИТЕЛЯМ КОФЕ!

Наш дом находится недалеко от реки, поэтому с ранней весны и до поздней осени дачный участок атакуют слизни и улитки. Я долго не мог придумать решение этой проблеме, но мне помог

простейший метод. Под каждое растение на огороде, под каждый кустик я подсыпал немного кофейной гущи. Слизни исчезли!

*Анатолий  
Городишенин.*

### ВЫРАЩИВАЕМ СОЧНЫЕ ПОМИДОРЫ

Помидорам в теплице нужно помогать опыляться, для этого просто надо потрясти кусты. Конечно, хочется вырастить не просто помидоры, а сочные и сладкие. Для того, чтобы томаты были вкусными, посадите рядом с ними базилик, он

значительно улучшает вкус плодов. Чтобы слизни не портили помидоры, разбросайте вокруг растений листья салата, слизни будут поедать их и не доберутся до плодов. Хороших вам урожаев!

*Ирина.*

### ЧИСТОТА - ЗАЛОГ УРОЖАЯ

Как правило, дачные теплицы принято дезинфицировать осенью, но всякое бывает: поленились, забыли или заболели, значит, эту работу нужно сделать сейчас. Например, я мою стекла теплицы с двух сторон мыльным раствором. За год два они покрываются таким слоем пыли, что освещенность становится хуже. Мне тяжело менять каждый год почву в теплице, поэтому я поступаю по-другому: сначала

хорошенько проливаю ее водой, а когда земля просохнет, дезинфицирую ее медным купоросом (0,5 ст. л. на 10 л горячей воды). Рано весной сею в теплицу кресс-салат. Когда он взойдет, заделываю его в почву плоскорезом, присыпаю почву свежим компостом и поливаю препаратом, содержащим живые бактерии. Это экспресс-способ для оздоровления земли.

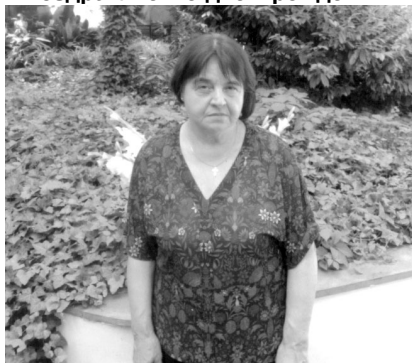
*Олег Муратов.*





## Поздравления

Лейлу ВАДАЧКОРИЯ  
поздравляем с днем рождения.



Желаем долгих лет жизни, побольше света и радости, успехов в творческой деятельности. Как всегда, с нетерпением ждем выхода вашей новой книги. Прекрасная устроена затея, В июле отмечаем праздник мы, От души поздравляем... Наша Лейла, Сияет взор ваш небом синевы. Прекрасна была наша вечеринка, Желаем счастья в будущем году, Пусть сладкой будет ягодка малинка И ежевика пусть растет в саду.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Манана Заикашвили,  
Нино Цихелашвили, Тамара Габрошвили,  
Маквала Звиадаури, Венера Купрашвили,  
Стефка Дончева, Лела Метревели,  
Тасико Векуа, Ия Перадзе,  
Нана Кикутадзе, Нино Цулеискири,  
Майя Лобжанидзе,  
Марина Мурадян, Эрминия Карастоянова,  
Иамзе Арвеладзе, Натия Сацерадзе,  
Лия Гудушаури,  
Майя Цикаришвили,  
Кети Анджапаридзе.

Веронику КОЛЕВУ поздравляем  
с днем рождения.

Желаем хорошего настроения и почаще вспоминать свое безоблачное детство.

В детстве мы смотрели фильм  
О девчонке Веронике,

Проезжал автомобиль  
Из Афин в Фессалоники.  
И в Болгарию затем  
Через Петрич и Софию,  
Через Пловдив, Ловеч... все  
Реки, горы и долины.  
На румынской стороне  
Букурешти и Констанца,  
Наяву или во сне  
Встретят Веронику танцем.  
Встретят и закаты пир,  
Вспоминая наше детство.  
Во всем мире будет мир!  
Пусть довольным будет сердце!

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Донка Младенова, Алла, Полина и  
Радостина Станчевы, Ирина Нешкова, Ната  
Славчева, Малуза Гранова, Лада Николова,  
Даниэла Колева, Лина Радева-Нергадзе,  
Анна Димчева, Маргарита Ганева, Мари  
Гличева, Кристина Димитрова, Ангелина  
Жеравнова, Марианна Трайчева,  
Стефка Дончева, Лорина Развигорова,  
Мальвина Кидикова, Мария Стромова,  
Финка Гаргова, Лиза Борджиева, Виолетта  
Нетребко, Валентина Рудник, Оксана  
Билозир, Инна Артеменко, Анна Еловенко,  
Елена Емельяненко, Майя Погребняк,  
София Евдокименко,  
Светлана Буланко, Ирина Подсошок,  
Ирина Стасюк, Иорданка Евтимиади, Ионка  
Христова, Мелина и Эмилия Родаки,  
Майя Тетиашвили, Эрминия Карастоянова,  
Виолетта Сариева, Лана Манагадзе,  
Наталья Жаркова, Екатерина Станиси,  
Марина Мурадян, Этери Марташвили,  
Елена Микелашвили, Тасико Векуа, Ия  
Короглишвили, Софико Сакварелидзе,  
Ирина Санадзе, Тинико Маргвелашвили,  
Лали Нергадзе, Алла Фридман, Изольда  
Астемирова, Ирина Мегвинетухуцеси,  
Гульнара Озманова.

Аннету ХАШОМОВУ поздравляем  
с днем рождения.

Желаем тебе быть красивой и стройной, доброй и отзывчивой. Да хранит тебя Господь Всевышний. Родилась ты в июле, среди лета, Когда созрел инжир и абрикос, Подруга наша, милая Аннета, Глаза твои сияют каплей роз. А щеки твои огоньком сияют, Твоя душа надежды вся полна.

Тебя, Аннета, любят, поздравляют,  
Тебе пусть светит свет, радость без дна!

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди, Мария Саввиди,  
Анатолий Цагариди, Ирина, Яннис и  
Спирула Икономиди, Росица Билянкова,  
Дионис, Иола и Нина Харациди, Ия  
Перадзе, Раиса Пустушкина, София  
Парсемян, Ирина и Ольга Энтиди, Мелина и  
Эмилия Родаки, Эрида Мустиди, Искра и  
Миранда Арабаджиевы, Георгий, Марианна  
и Тодор Трайчевы, Алла Караиланиди,  
Севиль Енчиева, Шукуфа Курбанова, Инга  
Юмашева, Натали Сацерадзе, Алла,  
Михаил и София Фотовы, Зоряна Янкова,  
Йоргос, Лана и Нина Астериади,  
Валентина Гладко, Теона Янакопуло,  
Эвридика Энгнопуло.

Галину РЕМКОВУ поздравляем  
с днем рождения.

Желаем нашей Гале, сияющей топ-модели, быть всегда на высоте, познавать много интересного, красиво одеваться по собственной моде, а главное, всегда любить и быть любимой. О счастье скором весточка приплыла, На корабле удачи собралась Девчонки, топ-модели... и Галина, В одно людское кружево сплелись. А завтра подиум с волнением, красотой Журналы «Мода», «Дивча» и «Божур». Была вчера ты девочкой простою, Теперь в твоих глазах лишь «Элль» или «Гламур».

Не покидает пусть тебя удача,  
Галина! Ты красотка, топ-модель.  
А может быть, все было бы иначе?  
Тебе откроет Ангел счастья дверь!

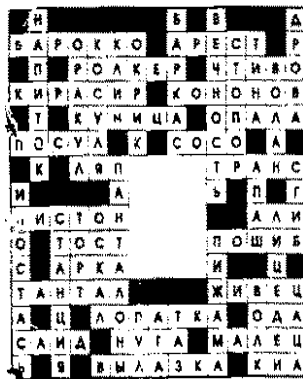
Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Ольга Лучинка, Кнарик Минасян, Виктория  
Дарбинян, Дали Мхитарян, Сильвия  
Оганесян, Марина Карадочева, Ксения  
Спиранди, Нина Романиди, Наталья  
Псаропуло, Мария Кондролова, Татьяна  
Корчагина, Валентина Шипулина, Лия  
Кодуа, Лали Изория, Мери и Нино  
Кешелава, Нана Даушвили, Вектра  
Диомова, Пепела Копалеишвили, Елена  
Иваницкая, Ирина Елифанова, Полина  
Иванова, Цицо Бериашвили, Екатерина  
Зелинская, Майя Гиоргобиани, Нино  
Кванталиани, Алла Буковинская,  
Манана Орагвелидзе.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №27

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



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

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,  
3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото  
и сканворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



Многие звезды признаются: несмотря на гастролы и редкие дни, проведенные дома, они все же решаются завести домашних животных, потому что они снимают стресс лучше самых дорогих психотерапевтов.

## ЗВЕЗДНЫЕ ПИТОМЦЫ

Прошли времена, когда звезды появлялись с разодетыми в одежду от-кутор карманными собачками под мышкой. Сегодня среди певиц, актеров и телеведущих модно держать дома зверей «не как у всех».

### Попугай Оксаны Федоровой

На своей страничке в соцсетях российская телеведущая публикует фотографии не только своего супруга и детей, но и пернатого члена семьи - попугая Сары. Серый жако - это подарок Оксаны самой себе: она с детства мечтала о большом говорящем попугае. Сара - немаленькая птичка, ее рост 35 см, размах крыльев больше полуметра, а клюв большой и острый: им она легко открывает замок своей большой клетки и вырывается на свободу. Оксана лично приучает птицу к рукам и много разговаривает с ней. К слову, жако считаются самыми талантливыми попугаями, способными запоминать и воспроизводить около 1500 слов.

### Анита Цой разводит шиншиллу!

Помимо профессионального пения, у Аниты Цой случайно появилось необычное хобби - пристраивать маленьких детенышей шиншиллы в хорошие руки. Все дело в том, что однажды певице подарили шиншиллу. Аните зверек очень понравился, она стала собирать информацию о его привычках и образе жизни. Выяснив, что он, помимо ночного образа жизни, еще и не может жить в одиночестве, Цой поспешила приобрести своему самцу подругу. О том, как быстро шиншиллы размножаются, Анита прочитать не успела. Родившихся шиншилллят певица стала раздавать по друзьям. Когда были «ошиншилленны» все вокруг, Анита Цой стала дарить зверьков поклонникам, благо их у нее множество.

### Екатерина Климова и карликовый лори

Малый, или карликовый, толстый лори - это вид приматов из Юго-Восточной Азии. Именно такой подарок преподнесли друзья на день рождения актрисе Екатерине Климовой. Маленький зверек с большими глазами понравился троим ее детям и даже питомцу семьи - догу Артуру. Поэтому зверька решили оставить, дали кличку Майдан и специально для него выстроили большой вольер. Екатерина пожертвовала питомцу свою косметичку, в которую он

любит прятаться, как в домик. Лори ведут ночной образ жизни, но это не мешает их содержанию в квартире. Питается зверек овощами, фруктами, тараканами и детским питанием без сахара. Он не имеет запаха и на него не бывает аллергии. В целом это неприхотливое животное, которое любит бегать по квартире, висеть на шторах и полотенцах. Однажды Майдан сбежал из квартиры Екатерины и отсутствовал целых две недели, но, к счастью, смог сам вернуться домой целым и невредимым.

### Енот Василия Уткина

Российский спортивный комментатор и телеведущий давно мечтал о пушистом любимце и в один прекрасный день завел дома енота. Со своими поклонниками он поделился радостью: «День, когда ты заводишь енота, - один из самых счастливых дней. В этом енот подобен яхте!» Василий столкнулся сразу с двумя проблемами: он долго не мог придумать зверьку имя и еще дольше - хоть как-то его воспитать. Впрочем, безымянный енот первым воспитал Уткина. Комментатор признается, что енот периодически обшаривает его карманы и часто крадет денежные купюры. В нашей стране енот считается экзотическим домашним животным, между тем, в США этим зверем никого не удивить: там на улицах полно бездомных енотов, которые, наряду с кошками и собаками, роются в мусорных баках в поисках вкусенького.

### Сергей Лазарев и Дейзи

Это была любовь с первого взгляда. Однажды Сергей Лазарев принимал участие в благотворительной акции, в которой звезды помогали животным из приютов найти хозяев. Увидев черного щенка, Сергей понял, что без этой милой мордочки жить уже не сможет. А уж как Дейзи полюбила Лазарева! Несмотря на свой плотный гастрольный график, певец находит время для хвостатой любимицы, которую зовут «Доча» и «Моя любимая девочка». Он берет подростковую дворняжку с собой на гастролы, а если это не удается, каждый день звонит Дейзи по «Скайпу». В своем блоге Сергей Лазарев написал: «Если вы хотите завести собаку, рассмотрите вариант собаки из приюта. Вы получите самого лучшего и преданного друга!»

## Поздравления

**Римму АВETИCOVУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем крепкого здоровья, всегда обладать чувством юмора, быть находчивой в любой ситуации.

**Сегодня и всегда неповторима, Подруга очень радостно кричит, У Риммы день рожденья... Наша Римма Хорошая подруга, эрудит.**

**Да не покинет радость и надежда, Да не померкнет долго счастья свет, Пусть будет Римма наша, как и прежде, С улыбкой, счастьем, много-много лет.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Иорданка Евтимиади, Алла Титвинидзе, Сильвия Казарян, Инга Саркисян, Елена Ягодкина.*

### Джеджило ЭРИСТАВИ

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем крепкого здоровья, побольше радости и света. Пусть глаза твои сияют блеском ночных звезд, а днем - солнечным золотом.

**Сияет солнцем нива золотая, Ветер колышет пшеницу и рожь, А счастье ждет Джеджило Эристави, От радости ее схватила дрожь. От радости сияют ее глазки.**

**«Мечтать не вредно», - говорит она, Хотя мы знаем то, что это сказки, Наполнены покоя, тишь, сна. Среди цветов и всех друзей зеленых Растет алая роза... Джеджило! Тебе желаем, чтоб среди влюбленных Тебе всегда, везде во всем везло.**

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

## Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.

**Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.**

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородных прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

**Тел.: 555. 51-48-63.**

Чтобы рукоделие было успешным, важно подготовить рабочее место. В этом вам поможет игольница-органайзер с кармашками для ниток - необходимая вещь для творческих личностей!



# Игольница «Все под рукой»

## Вам понадобится:

Плотная ткань (лен, бязь), ткань контрастного цвета для отделки, иголки, ножницы, нитки, мелок, материал для набивки, тонкая тесьма, швейная машинка, круглые шаблоны.

**Стильная и оригинальная игольница позволит вам творить с удовольствием. Она компактная, а сшить ее по мастер-классу не составит труда даже неопытным рукодельницам.**

**1.** Из основной ткани необходимо выкроить два одинаковых круга по 22 см в диаметре. Из ткани контрастного цвета выкроите заготовки для рукава - это полоски ткани, выкроенные под углом в 45 градусов, ширина полос - 3 см (фото 1). Полосы для рукава прогладьте, загибая ткань с двух сторон по длинным сторонам к середине заготовок.

**2.** Подготовленным рукавом обшейте срезы каждого круга из ткани прямой строчкой на швейной машинке (фото 2). Полученные круглые заготовки аккуратно прогладьте через влажную ткань.

**3.** Сложите заготовки вместе изнаночными сторонами, зафиксируйте посередине иголками. Прочертите мелком окружность, которая послужит игольницей. В нашем варианте - это круг 14 см в диаметре. На машинке проложите строчку по начерченной линии, оставив небольшой фрагмент не зашитым для набивания (фото 3).

**4.** Заполните полученный карман набивкой плотно, а затем зашейте оставленный ранее фрагмент (фото 4). По всей окружности игольницы сделайте отметки мелком через равное расстояние. В нашем варианте - это 10 кармашков по 6 см шириной. На машинке прострочите границы кармашков двойной строчкой, начиная от края, а длина строчки 1-1,5 см. Через кармашки пропустите тесьму, продевая в нее каждую катушку. Как только все катушки закрепите, тесьму затяните и завяжите на бант.



**Совет.** Оригинальная игольница может получиться из фетра - эта ткань популярна среди рукодельниц. Мягкий и приятный на ощупь, удобный в шитье фетр в поделках смотрится ярко и необычно.





## СУП ПО-ГРЕЧЕСКИ

2 л куриного бульона, 120 г вермишели Gailina Bianca, 2 лимона, 2 яйца, 2 стол. ложки оливкового масла, 30 г зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Куриный бульон доведите до кипения, немного посолите, затем всыпьте вермишель Gailina Bianca, перемешайте и варите 10 мин на маленьком огне. Лимоны вымойте и обсушите бумажным полотенцем. Из 1 лимона отожмите сок. Яйца взбейте венчиком, добавьте лимонный сок и оливковое масло. Все вместе хорошо взбейте миксером. Оставшийся лимон нарежьте очень тонкими кружочками и удалите все семена. Зелень петрушки переберите, промойте холодной проточной водой, обсушите на бумажном полотенце и мелко порубите. Взбитые с лимонным соком и маслом яйца осторожно соедините со 100 мл бульона. Суп снимите с огня, при помешивании влейте получившуюся яичную смесь. Посолите и поперчите. Суп разлейте по тарелкам, посыпьте петрушкой и украсьте лимоном.



## СУП «ДОВБРАЯ СКАЗКА»

1 куриное филе, 1/2 луковицы, 1 морковь, по 1/2 стручка красного и желтого сладкого перца, 100 г детских макаронных изделий Gailina Bianca, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Куриное филе вымойте, поместите в кастрюлю, залейте 1,5 л воды, доведите до кипения и варите на маленьком огне 45 мин. Бульон процедите, филе нарежьте кусочками. Лук вымойте и мелко порубите. Морковь очистите, тщательно вымойте и нарежьте кружочками. Мякоть сладкого перца нарежьте тонкой соломкой. В сковороде разогрейте сливочное масло и поджарьте все подготовленные овощи. Переложите в бульон и доведите до кипения. Посолите по вкусу. Всыпьте детские макаронные изделия Gailina Bianca и варите на маленьком огне 10 мин. Зелень петрушки вымойте, обсушите и мелко порубите. Суп разлейте по тарелкам, в каждую положите филе и зелень.



## ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

1 луковица, 2 стол. ложки растительного масла, 200 г рубленого мяса, 300 г свежемороженых овощей с грибами, 1 банка соуса «Болоньезе» Gailina Bianca, 400 г «перья» Gailina Bianca, 250 мл бульона, 70 мл сливок, 100 г тертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.

Лук очистите и мелко нарежьте. В сотейнике разогрейте масло и поджарьте лук до золотистого цвета. Добавьте мясо и при помешивании обжарьте до изменения цвета. В сотейник выложите овощи с грибами, доведите до кипения, добавьте соус «Болоньезе» Gailina Bianca, 100 мл воды и тушите 15 мин. «Перья» Gailina Bianca варите 7 мин, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Духовку разогрейте до 200 градусов. Бульон со сливками доведите до кипения и расплавьте в нем сыр. «Перья» и овощи с мясом в соусе выложите в форму, посолите, поперчите, залейте бульоном со сливками и сыром. Запекайте 15-20 мин.



## СПАГЕТТИ

### «НАПОЛЕТАНО»

3 зубчика чеснока, 2 стол. ложки рубленой петрушки, цедра 1 лимона, 350 г колечек кальмаров, 70 г манной крупы, 70 г кукурузной муки, 100 мл растительного масла, 500 г спагетти Gailina Bianca, 3 стол. ложки оливкового масла, 1 банка соуса «Наполетано Gailina Bianca, молотый черный перец, соль по вкусу.

Чеснок порубите, затем смешайте с петрушкой и цедрой. Колыца кальмаров заморозьте. Манную крупу и кукурузную муку перемешайте в глубокой миске. Добавьте соль и молотый черный перец по вкусу. Колыца кальмаров порциями панируйте в получившейся смеси, обжаривайте в большом количестве растительного масла, затем выкладываете на бумажное полотенце. Спагетти Gailina Bianca сварите до готовности, затем перемешайте с оливковым маслом. На спагетти выложите соус «Наполетано» Gailina Bianca и колыца кальмаров. Посыпьте смесь чеснока, петрушки и лимонной цедры.