

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДАРОК

**№29**

июль 2016

цена:  
1,5 лари

**Собака  
на даче**

стр.42

**Сон без бессонницы**

стр. 12

**Почему уходит  
любовь?**

стр. 18

**Петрушка  
вместо косметолога**

стр.36

**Мария Аронова  
Испытания на прочность**

стр.20-21

**Марго Робби** стр.16-17

**Голливудская Золушка**

# Купальный сезон

Лето - это и купальный сезон. Любите вы поплавать или просто понежиться на солнышке, выглядеть на все сто просто обязательно! Самые интересные купальники сезона вы найдете в нашем модном обзоре!

## Романтическая особа

Женственный купальник, сплошь украшенный рюшами и воланами, придется по душе любительницам романтического стиля. В моде расцветки всех оттенков красного, розового и оранжевого, а также декор в виде бантика.



Приятный бонус - оборки визуально добавляют объема в груди.



## Ваше сиятельство

В этом году без металлического блеска никуда! Летом серебристые переливы переключались с курток, сумок и туфель на купальники. Выбирайте на свой вкус: цельный купальник или бикини, главное, чтобы покрой был максимально простой, без лишних украшений. Обратите внимание на асимметричные модели с лямкой на одно плечо.



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ  
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
  - фоноскопическая,
  - габитоскопическая,
  - криминалистическая,
  - графологическая,
  - инженерная,
  - товарная,
  - финансовая,
  - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.  
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52  
[www.expertise.ge](http://www.expertise.ge)

**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. Гришашвили, 53  
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37  
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

**Археологи нашли масло  
возрастом 2000 лет**



В начале этого месяца добытчик торфа Джэк Конуэй откопал в ирландском графстве Мит кусок масла весом 10 кг, возраст которого составляет не меньше 2000 лет. По предположению историков, он был преподнесен в дар богам.

Вообще болота известны тем, что удивительным образом сохраняют органику от разложения, поэтому оттуда часто достают хорошо со-

хранившиеся мумии людей и животных, но масло достают впервые. Низкие температуры, кислотность среды и почти полное отсутствие кислорода делают болота настоящими «капсулами времени».

По словам ученых, запах этого масла напоминает очень старый сыр, и оно может быть даже вполне съедобным, но пробовать его пока никто не решился.

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕПИ  
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА  
Кети Мchedlidze**

обучает специальностям:  
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**  
Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## АЛАНИС МОРИССЕТТ РОДИЛА ВТОРОГО РЕБЕНКА

О том, что популярная рок-певица и актриса Аланис Мориссетт, обладательница семи «Грэмми» и двух номинаций на «Золотой Глобус», родила второго ребенка, не знал никто из посторонних. Об этом стало известно только после того, как 42-летняя Мориссетт разместила в Инстаграме первое фото своей малышки, подписав его: «Наконец-то она с нами — наша Оникс Солэйс Морриссетт-Тридуэй!» И поставила под ним дату — 23 июня.

О том, что она ждет ребенка, Аланис сообщила еще в феврале, причем нашла очень оригинальный способ заявить об этом — выложив в своем микроблоге мультипликационный клип, в котором повела себя и всю историю своей любви с самого начала,



то есть с момента встречи со своим мужем и отцом Оникс — репером Марио Тридуэйем. Это видео было создано на основе песни Аланис, написанной ей еще в 2010-м,

когда она ждала своего первого ребенка — сына, которому родители дали имя Эвер. И заканчивался клип сценой, в которой братик разглядывает изображение

своей сестрички еще в утробе матери, сделанное при помощи аппарата УЗИ. «Теперь старая песня приобрела для меня новое значение!» — прокомментировала тогда свой клип Морриссетт.

Аланис и Марио познакомились еще в октябре 2009-го. А в мае 2010-го влюбленные сыграли свадьбу в своем доме в Лос-Анджелесе. И всего лишь семь месяцев спустя появился на свет их сын Эвер. Певица призналась тогда, что ее беременность не была запланированной, но стала для нее очень приятным сюрпризом. Аланис призналась, что с тех пор, как она стала мамой, ее приоритеты совершенно изменились. Если раньше все ее мысли были поглощены карьерой, то теперь для нее на первом месте — ее семья.

## БРАК НАТАЛИ ПОРТМАН ПОД УГРОЗОЙ

До недавнего времени коллеги Натали Портман по шоу-бизнесу завидовали ее счастливому замужеству. Портман и ее супруг Бенджамен Мильпье считались практически образцовой парой. Увы, как стало известно, Натали и ее муж близки к разводу.



съемках фильма «Черный лебедь». Мильпье был тогда хореографом и считался восходящей звездой балета. К тому же, ему прочили карьеру в руководстве Paris Opera Ballet. Прогнозы оправдались, в 2015-м он был назначен директором труппы. Натали и Бенджамен, сыгравшие свадьбу в 2012-м, поселились в Париже, где, как всем казалось, были вполне счастливы, воспитывая сына Алефа.

Но потом карьера супруга актрисы не заладилась, он лишился своего поста, начал комплексовать. С этого момента в семье и начались проблемы. Потеряв работу, Мильпье оказался вынужден следовать за своей знаменитой женой, куда бы она ни направлялась на очередные съемки. В настоящее время актриса работает в Лондоне над фильмом «Аннигиляция». И Бенджамен, которому, к тому же, совершенно не нравится в Британии, страдает от уязвленного самолюбия. До него уже дошли слухи, что его начали называть не иначе, как «мистер Портман». Сумеет ли он смириться со своим положением и снова наладить отношения с Натали, покажет время. А пока грустная Портман проводит свободное от съемок время в одиночестве, что уже не раз удалось заснять папарацци.

Папарацци, наблюдающие за Портман, не могли не заметить, что она уже больше месяца не носит свое обручальное кольцо, которое раньше не снимала ни при каких обстоятельствах. К тому же, супруги крайне редко появляются вместе. А одна из подружек актрисы рассказала репортеру издания «Star», что в семье Натали и в самом деле возникли серьезные проблемы.

Бенджамен и Натали познакомились в 2009-м на

## ФУТБОЛИСТ ПЕЛЕ ЖЕНИЛСЯ В ТРЕТИЙ РАЗ

Легендарный бразильский футболист Пеле в возрасте 75 лет женился в третий раз. Его избранницей стала 50-летняя Марсия Сибель Аоки.

С бразильской предпринимательницей японского происхождения Пеле познакомился еще в 1980-х годах на одной из шумных вечеринок в Нью-Йорке. Но тогда отношения между ними так и не сложились. Только спустя несколько десятилетий в 2010 году Пеле и Аоки вновь случайно столкнулись: судьбоносная встреча произошла в лифте многоэтажного дома.

После этого они уже больше не расставались. Бракосочетание пара запланировала еще в прошлом году, но пошатнувшееся здоровье футболиста не дало осуществиться задуманному. Теперь же состоялась пышная свадьба влюбленных: на торжество, которое прошло на побережье штата Сан-Паулу, было

приглашено порядка 120 человек. СМИ сообщают, что мероприятие было оформлено с особым размахом, а за образец была взята роскошная свадьба Кейт Миддлтон и принца Уильяма.

От предыдущих союзов у Пеле есть пятеро детей. Последние годы футболист не расставался со своей возлюбленной, которая теперь стала его официальной супругой. По версии Международной федерации футбола Пеле — лучший игрок XX века. За свою карьеру он забил 77 голов и провел 92 матча. Футболист был назван спортсменом столетия Международным олимпийским комитетом, несмотря на то что никогда не принимал участие в Олимпийских играх.



# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



## Вино из валерианы поможет сердцу

Смешайте 1 л белого виноградного вина, 15 г сухого корня валерианы, кожуру одного апельсина, побег розмарина и бутон гвоздики. Перелейте смесь в стеклянную емкость, закупорьте и настаивайте 4 недели. Затем про-

цедите вино в кастрюлю, кипятите 1 минуту, перелейте в подходящую бутылку и снова закупорьте. Принимайте снадобье по 50 мл 3 раза в день. Вечером - за час перед сном в качестве успокоительного средства.

## Мазь снимет боль в спине

При остеохондрозе свиного жира и 300 г цветков бессмертника. Держите на водяной бане 2-3 часа, снимите и оставьте на ночь. На второй

день разогрейте смесь, процедите и разлейте в стеклянные баночки. Храните мазь в холодильнике. Втирайте ее в больные суставы, поясницу.



## Между телом и протезом нет разницы

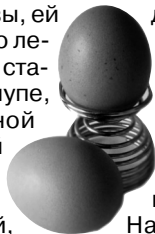
Первый в мире протез конечностей, соединяющийся напрямую с костями, мышцами и нервами, создали в Мексике. Устройство как бы становится продолжением человеческого тела. Благодаря надежному союзу между телом и протезом

можно выполнять точные движения. Около 400 человек уже получили титановый имплантат. Такие операции уже проводят в Европе, Австралии, Чили. Есть надежда, что этим методом заинтересуются и наши трансплантологи.

## ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СУСТАВОВ ПОХОЖЕ НА МАЙОНЕЗ

Моя мама вот уже 6 лет страдает хроническим полиартритом. Когда сильно болят суставы, ей помогает бабушкино лекарство. Положите в стакан 1 яйцо в скорлупе, залейте его 70%-ной уксусной эссенцией на 1 см выше яйца. Закрыв стакан полиэтиленовой пленкой,

Затем добавьте 200 г сливочного масла и хорошо перемешайте деревянной палочкой. Снова закройте полиэтиленовой пленкой и поставьте в теплое место на 5-6 дней. Готовое лекарство должно быть похоже на майонез. Наносите тонким (не толстым, иначе появится ожог) слоем на больные суставы и утеплите.



*В. Крылов.*

## Знаете ли вы, что...

✓ Можно быстро похудеть, если принимать пищу в определенное время. По утверждению израильских диетологов, в течение первых 4 часов после рассвета в пищу можно употреблять любые продукты без риска набрать лишние килограммы. Тем, кто хочет похудеть, эксперты советуют устраивать себе ранние завтраки и обеды, а на ужин оставлять себе легкие и низкокалорийные продукты.

✓ Бросать курить надо в один день. Английские медики наблюдали за добровольцами, решившими отказаться от курения. Через полгода с начала эксперимента выяснилось: большинство из тех, кто действительно бросил курить, сделали это в один день. А те, кто пытался постепенно ограничивать число сигарет, так и не преодолели эту привычку.

✓ Левая ноздря воспринимает ароматы тоньше, чем правая. Эту любопытную и странную особенность ученые обнаружили, заставляя добровольцев зажимать то одну, то другую ноздрю. И появился новый вопрос: ароматы, вдыхаемые через правую ноздрю, казались более приятными. Почему? Изучение продолжается, но, выбирая духи, можете воспользоваться этой информацией.



## ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

- ✓ Быстро утомляетесь;
- ✓ Беспокоит сердце;
- ✓ Болит или кружится голова;
- ✓ У вас высокое или низкое давление;
- ✓ Боли, тяжесть, отеки ног;
- ✓ Вы себя плохо чувствуете, но врачи говорят, что вы здоровы



Узнайте все о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы с помощью компьютерной диагностической системы «Антропос»!

Диагностика, консультация врача и рекомендации по результатам – **25 лари.**

При необходимости дополнительных исследований **скидки до 50 %**

Предварительная запись по телефонам:

**274-61-00;**  
**571-74-61-00.**

Адрес: Тбилиси, Навтлугский тупик, 9. Метро «Исани»  
[www.antropos.ge](http://www.antropos.ge)



## Если мужского гормона слишком много

**В организме женщины есть мужские гормоны, отвечающие за многие его функции. Но если их количество выше нормы, нужно принимать меры.**

**М**ужским гормонам, и в первую очередь – тестостерону, женщины обязаны многим: сексуальным влечением, созреванием яйцеклеток, работой сальных желез и даже приподнятым, бодрым настроением. Однако чрезмерная их выработка может вызвать сбои в работе организма и нанести ущерб здоровью.

- ✓ беспричинная раздражительность;
- ✓ повышение либидо;
- ✓ изменения фигуры: увеличение мышечной массы, накопление жира по мужскому типу, уменьшение размеров молочных желез.

### Возможные заболевания

Избыток мужских гормонов нередко становится провоцирующим фактором развития эндокринных, маммологических или гинекологических заболеваний. Кроме того, это может свидетельствовать о наличии опухоли головного мозга, надпочечников или яичников.

### План действий

В этой ситуации необходимо обратиться к специалисту. Гинеколог проведет осмотр и даст направление на анализ крови на половые гормоны. Забор крови должен производиться в спокойном состоянии: эмоциональный стресс может повлиять на результаты анализа.

Если полученных данных недостаточно, врач назначит дополнительное обследование: ультразвуковое исследование ор-

ганов малого таза, молочных желез, магнитно-резонансную томографию гипофиза, компьютерную томографию надпочечников. Может понадобиться и консультация других специалистов, если будут выявлены сопутствующие патологии.

По совокупности результатов осмотра и обследования врач при необходимости назначит терапию - например, прием оральных контрацептивов, физиотерапевтические процедуры.

Самостоятельно назначать себе гормональные препараты недопустимо: велик риск нанести здоровью непоправимый вред.

### Скорректируйте питание

В деле нормализации гормонального фона может помочь специальная диета. Предпочтение стоит отдавать продуктам и растениям, содержащим фитоэстрогены. К ним относятся: соя, горох, фасоль, чечевица, бобы; натуральные молочные и кисломолочные продукты средней жирности, сыр с плесенью; крупы; макароны из твердых сортов пшеницы; семечки подсолнуха и орехи; растительные масла холодного отжима; овощи и зелень, фрукты, особенно красный виноград, натуральный мед.

### Осторожнее с диетами!

Переизбыток мужских гормонов бывает вызван

потерей веса. Жировая ткань вместе с железами внутренней секреции обеспечивает организм женскими гормонами - эстрогенами. Когда ее становится слишком мало, баланс гормонов сдвигается в пользу мужских. Поэтому, если хотите похудеть, выбирайте щадящие диеты.

### Помогаем себе в домашних условиях

✓ Самостоятельно можно принимать настои трав, которые помогают нормализовать гормональный фон: корень солодки, красный клевер (соцветия), мята, красный корень, цимицифуга (клопогон).

✓ Залейте 20 головок красного клевера 1 л кипятка, дайте настояться 15-20 минут. Пейте как чай.

✓ Повышению уровня женских гормонов и, как следствие, нормализации гормонального баланса способствует натуральный кофе. Если у вас нет проблем с сердечно-сосудистой системой и засыпанием, 2-3 чашечки свеже сваренного напитка в день пойдут на пользу эндокринной системе.

✓ Снижает уровень тестостерона и пиво. Однако его не нужно пить много: достаточно всего 100-200 мл в день. Пиво должно быть качественное: нефильтрованное и непастеризованное.

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

### На что нужно обратить внимание

О повышенном уровне мужских гормонов могут говорить следующие признаки:

- ✓ отсутствие месячных либо их нерегулярность;
- ✓ отсутствие овуляции, бесплодие, выкидыши, маточные кровотечения;
- ✓ появление растительности на лице, вокруг сосков и в других нехарактерных местах;
- ✓ поредение волос на голове, повышение их жирности;
- ✓ огрубение или чрезмерная сухость кожи;
- ✓ угревая сыпь на лице, груди, спине, закупорка пор;
- ✓ огрубение голоса;
- ✓ быстрое изменение массы тела в ту или другую сторону;

**Мужская эрекция в большей степени зависит не от того, носит ли любимая сексуальное белье или нет, а от уровня тестостерона в крови. Что снижает его выработку?**

# ЧТО УБИВАЕТ ЭРЕКЦИЮ

**1. Сладкое.** Сладкое повышает уровень сахара в крови, сахар заставляет организм вырабатывать инсулин, а инсулин в свою очередь убивает тестостерон. Впрочем, не спешите вовсе отказываться от сладкого - глюкоза (не сахара) стимулирует метаболизм и служит отличным топливом для сперматозоидов (в чистом виде содержится в меде и фруктово-соке).

**2. Нехватка солнечного света.** Выработка тестостерона напрямую зависит от витамина D. Если вы целый день проводите в офисе, а свободное время дома за компьютером, приготовьтесь к тому, что либидо снизится на 20%. Впрочем, не спешите менять работу или выбрасывать компьютер - всего лишь 15-20 минут на полуденном солнце летом вполне способны обеспечить вас дневной нормой витамина D, а вот зимой выкраивайте любую возможность погреться на солнышке.

**3. Проблемы с сердцем.** Эрекция напрямую зависит от работы сердца. Пока оно нормально

разгоняет кровь, не о чем волноваться. Чтобы сохранить сердце здоровым, избавьтесь от лишнего веса и откажитесь от курения - и то, и другое негативно влияет на кровообращение и, соответственно, на эрекцию.

**4. Плохой сон.** Если спите меньше 8 часов в день, то вполне вероятно, скоро вы не захотите не только секса, но и выходить из дома. По мнению ученых, постоянный недосып способен понизить уровень тестостерона на 10%, а также привести к сонливости, мигрени и депрессии.

**5. Соя.** Исследователи обнаружили в сое фитоэстрогены, которые по действию похожи на женский гормон эстроген. У мужчин, злоупотребляющих соей, со временем тестостерон замещается фитоэстрогенами, и эрекция пропадает.

**6. Забеги на большие расстояния.** Если будете пробегать в неделю больше 60 км, опустите уровень своего тестостерона на 17%. Злоупотребление бегом



может нарушить контроль мозга за железами, производящими тестостерон, но в то же время короткая пробежка (или тренировка), напротив, поднимет его. Поэтому ищите золотую середину.

**7. Алкоголь.** Вы ведь не надеялись, что его не окажется в этом списке? Все напитки, содержащие хмель, также содержат фитоэстрогены. По мнению ученых, негативные последствия скажутся, если вы будете выпивать по 2 бутылки пива ежедневно.

*Г. Ларичев, андролог.*

## При чем тут климакс?

**Мне 27 лет, а холестерин уже повышен. Слышала, это бывает во время климакса. Но при чем тут он?**

*О. Шишкова.*

Повышенные цифры холестерина могут быть и у молодых женщин. Не всегда это связано с каким-то заболеванием, бывает, например, и от любви к сладостям. На холестерин влияют некоторые лекарства, прежде всего мочегонные препараты для снижения давления, оральные контрацептивы, кортикостероиды и даже аспирин. У молодых женщин первичным источником проблем могут быть гормональные нарушения. Почему холестерин обычно повышается после ме-

нопаузы? Потому что в организме сокращается уровень защитных женских гормонов и увеличивается количество мужских. Тот же дисбаланс может произойти при нарушении функции яичников или надпочечников. Избыток мужских гормонов повышает уровень общего холестерина. В итоге даже молодая женщина может столкнуться с сердечно-сосудистыми заболеваниями и их осложнениями - инфарктом и инсультом. Особенно если кроме высокого холестерина у

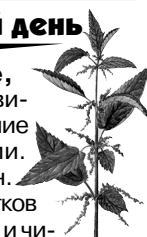
нее густая кровь и склонность к образованию тромбов. Повышается холестерин и при заболеваниях печени и поджелудочной железы, снижении функции щитовидки, сахарном диабете. Чтобы найти причину, для начала стоит пересдать анализ на холестерин. Причем важно делать это по правилам. Сдавайте кровь строго натощак. Более того, между последним приемом пищи и взятием крови должно пройти не менее 12 часов. Сок, чай, кофе, тем более с сахаром, не допускаются. Можно выпить стакан воды. Накануне исследования постарайтесь не нервничать и не перенапрягаться физически. И вовремя ложитесь спать.

## На каждый день

✿ **При кольпите,** осложненном вульвитом, помогают сидячие ванночки с травами. Смешайте по 1 чайной ложке ромашки, цветков календулы, крапивы и чистотела. Залейте смесь 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте теплую сидячую ванночку.

✿ **От хламидиоза** (в дополнение к основному лечению) - отвар цветущих стеблей петрушки: 2 ст. ложки измельченного сырья кипятите 5 минут в 0,5 л воды. Настаивайте 20 минут, процедите и выпейте в течение дня за 4 раза. Курс лечения - 10 дней.

✿ **Миома матки станет меньше.** Залейте 4 стакана пчелиного подмора 2 л водки, поставьте в темное место на 3 недели. Затем процедите, отожмите и принимайте по 1 ст. ложке с водой 3 раза в день за полчаса до еды, пока настойка не закончится.





**Если поставлен диагноз астма, не спешите впасть в панику. Главное - понять причины заболевания и суметь отличить мифические способы лечения астмы от реально эффективных.**

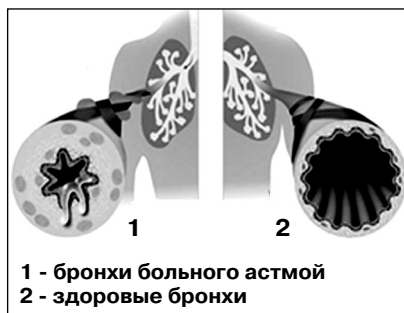
## ЖИЗНЬ С АСТМОЙ

логический. В пещерах человек дышит «соленым» воздухом, то есть воздухом с повышенной долей углекислоты. И это расширяет бронхи, но только на время пребывания в пещере. Однако стоит выйти наружу, и бронхи возвращаются в свое первоначальное состояние.

**Дыхательная гимнастика.** Одни специалисты рекомендуют дышать редко и глубоко, другие, наоборот, - часто и поверхностно. А правда где? Поможет ли такая гимнастика при астме? К сожалению, дыхательная гимнастика астму не вылечит, поскольку не устраняет основную причину астмы - аллергическое воспаление слизистой бронхов. Но при заболеваниях дыхательных путей она может принести пользу. Однако выполнять ее надо только после консультации с пульмонологом.

### Верное решение

Чтобы отсечь все фантазии «целителей», обещающих пациентам пол-



ное выздоровление, скажем сразу, что астма - заболевание хроническое. Однако сейчас существуют лекарства, которые позволяют больному астмой жить полноценной жизнью.

Астматикам необходимо носить с собой ингалятор во всех сумках, чтобы лекарство было под рукой, во избежание психосоматического приступа из-за страха оказаться беспомощным перед болезнью.

Существует также аллергическая астма - это наиболее распространенная форма заболевания, выражающаяся гиперчувствительностью органов дыхания к некоторым ал-

лергенам. Прежде чем констатировать у себя это заболевание, необходимо сдать аллергопробы и проконсультироваться с врачом. При подтверждении диагноза лучше отказаться от ватных, перьевых и пуховых подушек и одеял. Рекомендуется использовать материалы: шелк, хлопок, лен, бамбук. В одежде - отдавать предпочтение натуральным тканям. Можно воспользоваться специальным противоаллергенным бельем. Также важно знать, что цветы и домашние животные несовместимы с этим заболеванием, поэтому в квартире их быть не должно.

Больным астмой необходимо хотя бы временно менять климат на более теплый, особенно в холодное время года. Ученые установили, что наиболее благоприятный температурный диапазон для жизни у астматиков от 10° до 30°. Также рекомендуется проходить санаторно-курортное лечение в благоприятных местах: в здравницах, в горах и у моря.

Пациентам пульмонолога рекомендуется посещать бассейн. Медицинские исследования выявили, что астматики, занимающиеся плаванием, научились контролировать дыхание, и приступы стали случаться реже. Плавание укрепляет дыхательную систему, поскольку ровное и глубокое дыхание увеличивает объем легких, благодаря чему кровь лучше насыщается кислородом.

### Интересный факт

**Во все времена были люди, страдающие астмой, но доказавшие, что с этим заболеванием можно жить ярко и успешно. Среди них: французский император Наполеон Бонапарт и революционер Эрнесто Че Гевара. Астмой страдал Теодор Рузвельт, но путешествовал по миру, занимался боксом и теннисом, любил верховую езду и охоту. Не минула эта болезнь и Джона Кеннеди, при этом не помешав ему стать президентом.**

**А**стма - это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей. При ней наблюдаются одышка, кашель, приступы удушья. Это происходит из-за того, что дыхательные пути сильно реагируют на разные раздражители. В ответ на каждое раздражение они сужаются и вырабатывают большое количество слизи, которая нарушает нормальный ток воздуха при дыхании.

Бронхиальная астма встречается у людей всех возрастов, однако чаще всего она проявляется у детей. У половины из них болезнь со временем проходит. Однако часто предрасположенность к астме передается по наследству.

Астму могут спровоцировать: бытовая и производственная пыль, пыльца растений, споры грибков, частицы шерсти и экскрементов домашних животных, микроорганизмы, населяющие верхние дыхательные пути и бронхи человека.

### Будет ли польза?

Существуют мифы о способах борьбы с этим заболеванием. Можно с уверенностью сказать, что эти средства не лечат астму, разве что являются профилактикой заболевания или дополнением к основному лечению.

**Соляные пещеры.** Ходили легенды о том, что от астмы можно излечиться в соляных пещерах. Но прошло время, и никаких доказательств лечебного воздействия пребывания в этих пещерах так и не было получено. Единственный эффект от подобного лечения - психо-



✓ **От спазмов в животе - мята.** Она содержит ментол и природные растительные соединения. Именно они расслабляют мышечные спазмы, которые вызывают неприятные ощущения в животе.

✓ **Устали? Поможет кинза.** Карбоновая кислота, входящая в состав кориандра, связывает тяжелые металлы, даже ртуть, а затем выводит их из организма. Это препятствует накоплению токсинов, что, в свою очередь, предупреждает хрониче-



## Не просто приправы

**Зелень и пряности не только придают особый вкус блюду. Они просто незаменимы в некоторых случаях.**

скую усталость и даже депрессию.

✓ **Отеки снимет петрушка.** Благодаря особым эфирным маслам петрушка предупреждает накопление лишней жидкости в организме и выводит ее, не допуская отеков.

✓ **Суставы болят?** Чаше используйте в блюдах куркуму (порошок карри). Она

подавляет производство простагландинов - виновников воспаления в суставах. А значит, предупреждает и связанные с ними мышечные боли.

✓ **Расстроился стул?** Заварите укроп. Он не хуже антибиотиков убивает вредные бактерии, например всем известную кишечную палочку.



✓ **Мучают менструальные боли?** Съедайте ежедневно несколько листиков орегано в течение всего критического периода. Вещества, содержащиеся в этой траве, расслабляют маточные мышцы, предотвращая болезненные ощущения.

✓ **Укачивает в машине?** Вам поможет имбирь. Он не допустит спазмов в кишечнике и предотвратит появление тошноты при укачивании. Поэтому не забудьте захватить с собой в дорогу этот целебный корень.

## А ТЫ ДЫШИ ГЛУБЖЕ!

**Расскажу, как победила вегетососудистую дистонию. Искренне надеюсь, что моя история поможет людям, которые из-за нее не живут, а существуют.**

Я мучилась 6 лет. Было все: приступы паники, обмороки, попка суицида, бесконечные хождения по врачам и клиникам, где меня тупо лечили от остеохондроза, непонимание близких. Я потеряла работу, развелась с мужем. Обделенные материнским вниманием, мои дети жили своей жизнью. Казалось, что это конец. Пока однажды я не на шутку обозлилась на свою болезнь и начала испытывать судьбу. Терять уже было нечего. Страшно выйти на улицу и упасть в обморок? Ну и что? Прохожие поднимут! Станет плохо в маршрутке? А ты дыши глубже и говори себе без устали: «Нас не возьмешь!» Сплошной позитив! Отвлекись! В супермаркете

голова кругом и трясучка в разгаре? А не побаловать ли себя любимую во-о-он той бутылочкой хорошего вина? А ну настраивайся на приятное! Мало того, прямоком в мусорное ведро три кило таблеток из косметички! Туда же дорога и всяким там глицинам, новопасситам, валидолам и прочей дребедени!

Друзья мои! Мне помог только этот рецепт. Я поняла, что реально болею не вегетососудистой дистонией, а своими страхами. Сейчас работаю, и весьма успешно, вожу автомобиль, занимаюсь детьми. Заметьте, даже гуляю с ними на улице. Встречаюсь с друзьями. Я просто поняла, что никто, кроме меня, мне не поможет!

*Елена.*

## Щавель снимет боль

✓ **Отвар.** Вскипятите 0,5 л воды и залейте ею 100 г щавеля. Поставьте на огонь и варите 1-2 минуты. Затем снимите с огня, остудите, процедите. Принимайте по 70 мл 3 раза в день до еды. Отвар используется в качестве противовоспалительного средства, а также при лечении кровотечений.

✓ **Настой.** Вскипятите 0,25 л воды и залейте 50 г щавеля. Накройте крышкой и настаивайте 50-60 минут. Затем процедите и пейте по 50 мл 3 раза в день до еды. Настой полезен как обезболивающее и успокоительное средство.

✓ **Ванна.** Вскипятите 1,5 л воды, добавьте 700 г щавеля и варите 5-7 минут. В это время наберите ванну теплой воды (35-37°C). Отвар процедите и вылейте в ванну. Процедура полезна при воспалении мочевыделительной системы по 7-12 минут перед сном.

## Не кури!

Сигареты плохо влияют на потенцию. Никотин, попадая в организм с сигаретным дымом, вызывает кратковременный спазм сосудов, а регулярное курение практически все время удерживает сосуды в спазмированном состоянии. Это ухудшает поступление крови к половому члену. Ведь мужской половой орган пронизан целой сетью кровеносных сосудов, и от того, насколько хорошо они наполняются кровью, зависит качество и длительность эрекции. Никотин препятствует нормальному наполнению кровью сосудов полового члена, что в последующем крайне негативно сказывается на потенции.

## Страхи и бессонницу - долой!

Залейте 100 г сухой измельченной травы сушеницы болотной 1 л белого сухого вина. Настаивайте 3 недели, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите и пейте по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды.



## Корень пастернака успокоит

Он действует успокаивающе, снимает спазмы кровеносных сосудов. Его применяют при неврозах, гипертонии,

мышечных судорогах, стенокардии, для улучшения сна. Как приготовить настой? Бросьте в термос 2 ст. ложки измельченного корня, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 12 часов (желательно это делать на ночь). Затем добавьте 1 ст. ложку меда и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

## Настой вереска при стрессах

Залейте 1 ст. ложку измельченной травы вереска 0,5 л кипятка. Кипятите 10 минут, настаивайте, укутав 3 часа, процедите. Пейте как чай и воду в любое время дня. Применяется при атеросклерозе, ревматизме, нервных расстройствах и бессоннице.



**Чтобы ваш ребенок видел всю жизнь хорошо или, если уж ему суждено носить очки, надел их как можно позже, соблюдайте золотые правила.**

## Золотые правила для хорошего зрения

**1.** Пусть глаза почаще отдыхают. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если уже есть небольшая близорукость - через каждые 30 минут. Чем выше близорукость, тем чаще надо делать перерывы. 10-15 минут отдыха - это не сидение с планшетом или телефоном. Ребенок должен бегать, прыгать, смотреть в окно, делать гимнастику для глаз.

**2.** Книжку или тетрадь надо держать на расстоянии 35-40 см от глаз. Так меньше напрягается глазная мышца, меньше устают глаза.

**3.** Закаляйте ребенка, чтобы он реже болел. Чем чаще ребенок болеет, тем больше у него шансов получить близорукость. Гулять надо не меньше 2 часов в день.

**4.** Кормите ребенка полезными для глаз продуктами - творогом, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, индюшатиной, крольчатинной. Давайте чернику, бруснику, клюкву, смородину, больше моркови с капустой и зелени - петрушки, укропа. Полезны поливитамины с микроэлементами, препараты кальция с витамином D, фосфором.

**5.** Если у ребенка близорукость и врач прописал ему очки, носить их надо обязательно. Надевать и когда смотришь на школьную доску, и когда идешь в театр, и когда си-

дишь у телевизора. Если ребенок все время щурится, напрягает глаза от того, что плохо видит, близорукость у него будет прогрессировать быстрее, разовьется расходящееся косоглазие.

**6.** Не сберегли глаза старшего - подстелите соломку младшим детям: не учите их читать раньше 4 лет, не отдавайте в 6 лет в школу, особенно если в роду есть близорукие. Цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7-8 годам. Среди тех, кто пошел в первый класс в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в первый класс в 7 лет. Не давайте дошкольникам планшеты и смартфоны.

**С. Осипова, офтальмолог.**

## ЧТО-ТО С ГОРМОНАМИ...

**Моя дочка была худенькой. А как только начались месячные, она стала много есть и поправилась за год на 7 кг. К тому же у нее испортилась кожа на лице, появились угри, на руках и ногах растут волосы. Неужели это гормональный сбой? Как вернуть дочке нормальную внешность?**

**С. Багаева.**

Во время гормональной перестройки подростки меняются. И подчас довольно сильно. Кто-то худеет, у кого-то начинаются проблемы с внешностью. Прежде всего нужно измерить девочке рост и вес, сверить их с возрастными нормативами. И если избыток веса действительно есть, надо взять под контроль ее питание. Важно не только уменьшить съедаемые порции, а добиться, чтобы девочка питалась здоровой пищей, без сладостей, йогуртов на крахмале, кетчупов и других суррогатов. Но голодать ни в коем случае нельзя. Это чревато еще большей прибавкой веса и даже уходом в психиче-

ское заболевание - нервную анорексию.

В 14-16 лет у девочек могут появляться угри - незадолго до менструаций, в небольшом количестве. По мере взросления эта проблема должна исчезнуть. Если самостоятельно с лишним весом и угрями справиться не удается, имеет смысл обратиться к подростковому гинекологу. Возможно, у девочки нарушен баланс гормонов. Или имеется сбой в работе каких-либо внутренних органов. Лучше выявить эти изменения сейчас, до окончательного формирования репродуктивной системы.

**А. Гинзбург, детский эндокринолог.**

## Отказываться от прививки не нужно

После выздоровления от кори у детей в течение 2-3 лет иммунитет остается ослабленным, предупреждают педиатры. Значит, повышается риск заражения другими инфекционными за-

болеваниями. Но именно благодаря вакцинации против кори детская смертность от разных инфекционных заболеваний снизилась на 50%. Так что не отказывайтесь от прививки.

## Не давайте детям икру

Не давайте маленьким детям красную икру из банки. Консервант уротропин, который в нее добавляют для лучшего хранения, распадается на очень вредные для здоровья составляющие, в том числе очень токсичный

формальдегид. Этот быстродействующий яд кроха проглатывает каждый раз, когда ест бутерброд с красной икрой. Уротропин также используют, чтобы продлить срок хранения малосоленой сельди.

## СЫН ПЛОХО ЕСТ

**Моему сынишке 3 года, и с удовольствием он ест только сладости. Все остальное - с капризами и криками. Как нам быть?**

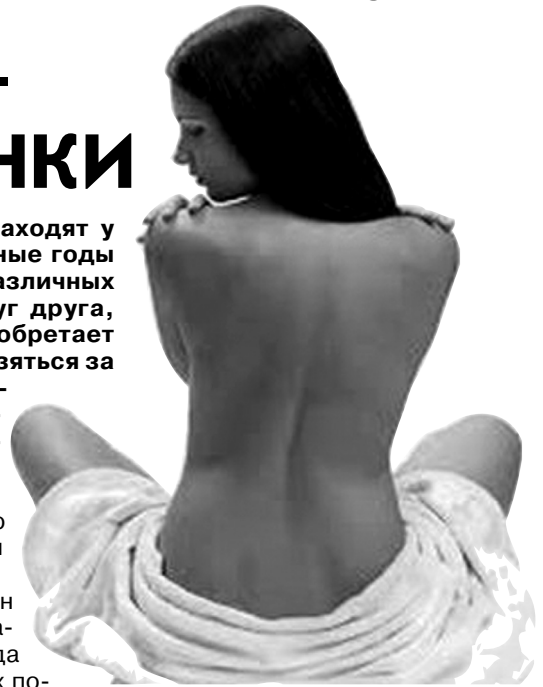
**Ксения Суворова.**

Пищевые предпочтения у ребенка формируются в зависимости от того, чем его кормят родители. Для начала постарайтесь придерживаться ежедневной нормы потребления белка, необходимой для 3-летнего ребенка. Это около 40 г. Белок можно найти в курице, рыбе, сырах, молоке, твороге. Включите фантазию и придумайте для ребенка такие блюда, кото-

рые ему будет интересно съесть. Поработайте над сервировкой - она должна привлекать внимание малыша. Полностью исключить конфеты нельзя - это вызовет у ребенка стресс и, как следствие, негативную реакцию. Постепенно заменяйте привычные сладости на полезные аналоги - изюм, курагу, варенье, клюквенные морсы, домашнее печенье.

# СКОЛИОЗ - НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

По официальным данным, нарушение осанки (сколиоз) находят у каждого третьего обследуемого первоклассника. В школьные годы все работает против позвоночника ребенка. Вследствие различных причин происходит поворот позвонков относительно друг друга, затем деформация усиливается и позвоночный столб приобретает форму дуги, открытой вправо или влево. Если вовремя не взяться за лечение, то заболевание прогрессирует, деформация позвоночника усиливается. В итоге это может привести к изменениям положения внутренних органов, постоянным сильными болям в спине, дефектам.



**К**ак правило, первой жалобой родителей является видимое нарушение осанки ребенка, а затем и его болевой синдром. Появляется нарушение мышечного тонуса справа и слева от позвонков. А постоянное напряжение мышц, по заключению врачей, ведет к накоплению в них молочной кислоты, которая и вызывает боли в мышцах. Постоянные боли приводят к спазму. Со второй и третьей степенью сколиоза дети, которых не лечат, вынуждены жить с этой болью.

При тяжелых формах сколиоза прибавляются нарушения работы внутренних органов – сердца, печени, легких, почек, пищеварительного тракта. Поэтому большое значение имеет оперативно поставить точный диагноз и выбрать правильные методы профилактики заболевания и его лечения.

Причины развития сколиоза специалисты разделяют на три основные группы. К первой группе относятся врожденные нарушения развития связок и мышц. Связки слишком эластичные и они недостаточно фиксируют позвонки, что вызывает нарушение осанки. Сколиоз вызы-

вает и слабость мышечного корсета, который призван укреплять позвоночник.

Ко второй группе причин заболевания относится неправильная организация труда школьника: неправильная их посадка за партой, неправильное освещение рабочего места, при котором дети вынуждены наклоняться к тетради или книге. Наконец, к третьей, - это заболевание, при котором нарушается рост одной из нижних конечностей, что приводит к перекосу таза, и в итоге к нарушению осанки.

Исходя из всего сказанного, в виде профилактики ежемесячно родителям следует осматривать своего ребенка и особенно обратить внимание на симметричность плеч и лопаток. Если им показалось, что есть нарушения симметрии, то надо посетить ортопеда. Врач при необходимости назначит соответствующее лечение. Желательно, чтобы школьник носил не тяжелый ранец или специальный рюкзак с твердой, жесткой спинкой.

Кроме того, в начальной стадии заболевания необходимо укрепить

связочный аппарат и мышечный корсет – заняться лечебной физкультурой, при одновременном контроле положения туловища, особенно во время работы за партой. В данном случае очень полезен корректор осанки, который не даст ребенку сутулиться. Его можно носить не более трех часов в день. Очень полезно также занятие плаванием, которое способствует правильному развитию мышц и укреплению связок спины. При запущении болезни, когда нарушения осанки сильно выражены, приходится прибегнуть к хирургическому вмешательству.

Словом, сколиоза не надо бояться, а надо родителям быть более внимательными к ребенку, выполнять рекомендации лечащего врача и тогда все нарушения осанки отойдут на задний план.

*Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.*

## Как я спасаюсь от экземы, гнойничков и зуда на теле

✓ У многих больных сахарным диабетом появляется экзема на руках, ногах, теле. Как только почувствуете зуд, сразу же в 100 мл кипяченой воды добавьте 20-25 капель 3%-ной перекиси водорода. Смочите в растворе ватную палочку и аккуратно (без усилия) протирайте зудящие места. Или смешайте 50



г облепихового масла со 100 г березового дегтя и обрабатывайте смесь больные места.

✓ Гнойнички на руках и ногах при сахарном диабете поможет вылечить масляный настой из отростков золотого уса, листьев алоэ и каланхоэ. Поллитровую банку наполните этими растениями, взятыми в равных частях, доверху залейте нера-

финированным подсолнечным маслом. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 15-20 дней. На ночь делайте повязки с этим маслом. Для профилактики 1-2 раза в неделю наносите его тонким слоем на места, где часто появляются кожные высыпания и зуд.

✓ И еще один рецепт лечения кожных болезней при сахарном диабете, кото-

рым я пользуюсь в последнее время. В 100-граммовый пузырек с аптечной настойкой прополиса добавляю 30 капель 3%-ной перекиси водорода. Раз в неделю ватным тампоном, смоченным в составе, обрабатываю все тело. Начинаю с шеи и заканчиваю пальцами ног. Все тело у меня чистое, язвы, гнойники и зуд исчезли.

*И. Пермьякова.*



# СОН БЕЗ БЕССОННИЦЫ В ЛЕТНЮЮ НОЧЬ

**Наступило лето - пора духоты, жары и ранних рассветов. Что предпринять, чтобы сон приходил быстро и дарил полноценный отдых?**

**Н**ет ничего важнее, чем ночной отдых: он дает бодрость, молодость и красоту. Ради этого стоит приучить себя к дисциплине.

## “Колыбельный” рефлекс

Организм быстро привыкает к определенной последовательности действий. Вот и при отходе ко сну он с удовольствием примет все «условия игры»: теплая ванна с настоем лаванды, 2-3 странички легкого чтения при локальном свете или любое другое действие, которое вы готовы организовать организму, перед тем как отправиться в царство Морфея.

Буквально через несколько дней после привычного моциона вы начнете зевать. Главное здесь - повторяемость ритуала, сигнализирующего организму об отходе ко сну.

## Не позднее десяти!

Если вы ляжете спать до 22:00, утром будете чувствовать себя бодрой и хорошо отдохнувшей. Такковы биоритмы человека: они запускают восстановительные процессы в организме, начиная с десяти вечера.

## Откройте окно

Для качественного ночного отдыха необходимы прохлада и свежий воздух. Окно должно быть открытым - обилие средств против комаров позволяет это сделать без неприятных

последствий. Если душно, включите вентилятор и положите на его сетку влажное полотенце.

## В чем спать?

В идеале спать рекомендуется обнаженной - организм лучше отдохнет за ночь. Если вы привыкли отдыхать в одежде, позаботьтесь, чтобы она была свободной, без давящих резинок и завязок, и обязательно из натуральных тканей.

## В позе эмбриона

Кто-то привык спать на спине, кому-то комфортнее на животе. Но наиболее благоприятная позиция для отдыха - на боку, с согнутыми коленями. В этой естественной позе эмбриона организму легче восстановиться, и сон приходит намного быстрее.

## Избавляемся от храпа

Значительно ухудшает качество сна храп. Он может быть вызван разными причинами: лишним весом, курением, приемом алкоголя, насморком, возрастом.

Постарайтесь сбросить вес, прекратите курить и принимать перед сном алкоголь.

Ослабить храп помогут упражнения, выполнять которые следует утром и вечером.

✓ Как можно сильнее высуньте язык вперед и вниз. В течение 2 секунд рукой двигайте нижнюю челюсть вперед-назад. Выполнить 35-40 раз.

✓ Прижмите язык к нижней челюсти на 12-15 секунд. Повторить 20-25 раз.

✓ Дышите через нос (рот закрыт), напрягайте корень языка и с усилием прижимайте к глотке. Повторить 30-35 раз.

## Искусственный мелатонин

Если сон не приходит из-за смены часовых поясов или нарушения режима дня, на помощь придет искусственный гормон сна - мелатонин. Аптечные препараты, содержащие мелатонин, стоят недешево, однако и принимать их не требуется постоянно: может быть достаточно всего 4-5 раз, чтобы восстановить нормальный сон.

## Полное расслабление

Наиболее частая причина бессонницы - невозможность полностью расслабиться. В таких случаях, лежа на спине, концентрируйтесь поочередно на каждом участке тела, начиная с пальцев ног и заканчивая макушкой. Мысленно посылайте к ним сигнал расслабиться. Дыхание ровное, свободное, через нос. В итоге вы должны перестать ощущать свое тело - оно словно «потеряет вес». Вы сами не заметите, как заснете.

## Управление дыханием

Закройте глаза, отбросьте все посторонние мысли. Мысленно произнесите нужную аффирмацию, например: на вдохе - «Я совершенна...», а на выдохе - «...спокойна». Вы можете выбирать любые варианты аффирмаций и наслаждаться глубоким сном, дарящим силы и прекрасное настроение.

## 5 легких способов справиться со стрессом

**1. Уметь расслабляться мысленно.** Закройте глаза и мысленно перенеситесь в свое «убежище», например на берег моря, - туда, где вы ощущаете себя спокойно и умиротворенно. В воображении останьтесь там на некоторое время, чтобы вновь ощутить чувство ду-

шевного комфорта и покоя.

**2. Заниматься творчеством.** Придумайте себе хобби. Оно поможет легче переживать неприятности, подарит ощущение радости и принесет в жизнь позитивные эмоции.

**3. Не забывать про спорт.** В момент

стресса весь организм напрягается, необходим выплеск заряда энергии. Спорт - лучшее средство для этого. Кроме того, физические нагрузки провоцируют выброс серотонина - гормона счастья.

**4. Пить травяные чаи.** Для борьбы со стрессом лучше всего пить от-

вары пустырника, ромашки, валерианы, иван-чая, сочетание мяты и Melissa.

**5. Высыпаться.** Недосып может стать причиной возникновения длительного стресса. Нормой считается 8-часовой сон. Именно за это время организм способен полноценно отдохнуть.

Считается, что картофель не полезен из-за того, что содержит крахмал и быстро повышает сахар в крови. Однако если употреблять его не только в виде чипсов, то продукт этот очень даже нужный. Диетологи советуют!

# Целебные свойства молодого картофеля

**З**ажаренная картошка с маслом, присыпанная ароматным укропом, никакого отношения к полезному продукту не имеет. Это просто вкусная еда. Свои лечебные свойства картофель показывает только в сыром виде. Но грызть сырой корнеплод - удовольствие сомнительное, поэтому в лечебных целях используют сок картофеля.

## Сок вместо микстуры

Вам понадобятся 2-3 молодых корнеплода, которые нужно вымыть и натереть на очень мелкой терке. Получится кашка. Положите ее в марлевый мешочек и отожмите сок. Сразу употреблять его нельзя, сок содержит большое количество крахмала, поэтому придется дать ему отстояться хотя бы 2-3 мин. После этого в течение 10 мин. сок нужно выпить, потому что органические соединения, которые содержатся в картофеле, при контакте с кислородом расщепляются. Пользы от такого напитка не будет никакой.

Принимать натощак, примерно за 20 мин. до еды. Курс лечения составляет 20 дней. Начинайте принимать с четверти стакана, каждый день увеличивайте объем на 50 мл, пока не доведете до одного стакана за прием. Но консультация врача в любом случае не помешает.

## Для желудка

Картофельный сок хорошо воздействует на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Снимает последствия изжоги, облегчает состояние больных язвой желудка и гастритом.

## Для печени

Стимулирует работу кишечника и печени. В состав сока входят вещества, которые связывают и выводят из организма токсины, таким образом помогая печени работать более эффективно. Кстати, для лечения ликвидаторов чернобыльской аварии как вспомогательное средство от лучевой болезни использовали именно сок молодой картошки.

## От диабета

Снижает уровень сахара в крови и укрепляюще действует на весь организм.



Для лечения используйте только свежесжатый сок

**Важно!** Соком картофеля можно лечиться только в сезон. Лучше, если корнеплоды выращены в вашем регионе. Залежавшийся картофель опасен, он имеет свойство накапливать в клубнях токсичное вещество - соланин.

## Витамины красоты

Что еще содержит клубень, кроме пресловутого крахмала? Витамины, самый известный из которых витамин С. Он борется с вирусами гриппа, укрепляет зубы и кости, заживляет раны и делает кожу упругой. Кроме этого, витамин D, железо, магний, калий. В нем также есть каротиноиды, о чем говорит желтый цвет клубня. Эти вещества являются антиоксидантами, а значит, борются со старением и раком.

## Маска от морщин

Картофель поможет сохранить молодость кожи. Еще наши бабушки знали рецепты, которые разглаживали все морщинки, а кожа просто светилась здоровьем.

В теплое картофельное пюре добавить молоко и нанести эту массу на лицо и шею. Держать, пока пюре не остынет. Это средство прекрасно смягчает и снимает раздражение кожи, заодно разглаживая ее.

## Если кожа шелушится

Отварить 2 картофелины, размять, добавить 1 яичный желток и 2 ст. л. горячего молока. Теплую кашку нанести на лицо и шею на 15-20 мин., накрыть полотенцем. Смыть маску сначала теплой, затем холодной водой.

## При отечности

Мелко натереть сырой картофель. Кашку равномерно разложить между 2 слоями марли и держать на лице 15 мин., смыть. Маска снимает отеки и разглаживает морщины.

## Вернуть коже тонус

Особенно рекомендуется женщинам после 40 лет, так как питательная маска поможет вернуть коже тонус и здоровый



вид. Сварить и размять картофель, смешать со сметаной и наложить на лицо. Через 20 мин. смыть.

## Для ухоженных ручек

Попробуйте каждый день опускать руки в теплый картофельный отвар, и вы сами увидите, какие они станут нежные и шелковистые, а ногти будут не такими ломкими.

## Натуроптека

### От кашля

Отварить в мундире 4-5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Разложить овощи внутри двух слоев марли и положить на грудь. Накрыть теплым одеялом. Лучше это делать на ночь.

### При ожогах

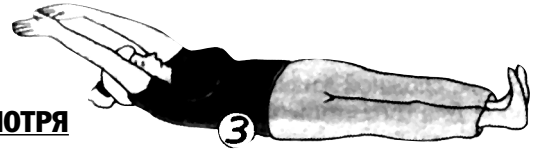
Если ожог легкой степени, рекомендуется вымыть 1 картофелину и натереть на мелкой терке. Полученную массу слегка отжать, выложить на обожженный участок кожи и закрепить бинтом. В течение дня повязку следует менять 3-4 раза. Лечение прекращают, как только проходит боль.

## Внимание!

- ❗ Никогда не используйте позеленевший картофель ни внутрь, ни наружно. Это значит, что картофель накопил много опасного для здоровья вещества - соланина.
- ❗ Не варите картофель в жестяной или медной посуде, так как при этом теряется большое количество витамина С.
- ❗ При термической обработке и длительном хранении все полезные вещества быстро разрушаются.
- ❗ Самый полезный способ приготовления картофеля - запечь или отварить в мундире.

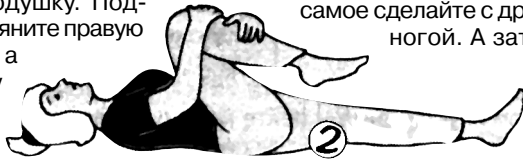
# БОДРОЕ УТРО!

**ПРОСНУВШИСЬ, ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ТЯЖЕСТЬ В СПИНЕ, НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ОТДЫХАЛИ?**



Э то закономерно: от нагрузок, которые человек испытывает в течение дня, позвоночник деформируется, как подушка, на которой мы спим. Как исправить эту деформацию? Чтобы с утра включиться в движение, не старайтесь еще 5 минут отлежаться после звонка будильника. Используйте это время для полезных упражнений.

**1.** Лежа в кровати, отложите в сторону подушку. Поднимите и потяните правую руку вверх, а левую пятку потяните вниз, от



себя, таким образом, чтобы образовалась диагональ и вы почувствовали растяжение. То же самое повторите с левой рукой и правой ногой.

**2.** Лежа на спине, согните ногу в колене и обхватите ее руками. Подтяните к груди настолько, насколько вы в состоянии это сделать. Почувствовав натяжение по задней поверхности ноги, спины и ягодичной области, зафиксируйтесь на несколько секунд. Верните ногу в исходное положение. То же самое сделайте с другой



ногой. А затем подтяните к груди обе ноги, ощущая приятное натяжение в области

ягодиц и поясницы. Зафиксируйтесь так на 5-10 секунд.

**3.** Выполните упражнение по тому же принципу, что и первое, только на этот раз тяните вверх обе руки, а вниз, от себя - обе пятки, растягивая себя симметрично. Старайтесь, чтобы в поясничном отделе позвоночника не было прогиба.

**4.** Перевернитесь на живот. Сядьте на пятки, слегка разведя колени в стороны. Лоб опустите на кровать, вытяните руки прямо перед собой. Постарайтесь, насколько это возможно, растянуться. Дышите глубоко и спокойно. Пол-

ным людям, если мешает большой живот, можно опираться на локти. Затем аккуратно спуститесь с кровати.

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

## Новое сердце бьется ровно

**Пациенты с серьезными кардиологическими проблемами уже сейчас могут жить в течение многих лет без каких-либо осложнений.**

Профессор Аравот, хирург-трансплантолог, заведующий отделением кардиохирургии и торакальной хирургии в центре им. И. Рабина, в Израиле, и доктор Виктор Рубчевский, выпускник Новосибирского медицинского института, провели очередное имплантирование искусственного сердца. Операция продолжалась более 4 часов. При этом врачи сохранили собственное сердце пациента, как бы добавив ему в помощь искусственный орган. Правый желудочек пациента продолжает перекачивать кровь, а искусственное сердце взяло на себя функцию большого желудочка. Оно может использоваться и в качестве постоянной замены, и как «переходное устройство», пока собственное сердце не восстановится или пока не появится возможность получить для пересадки

сердце биологического происхождения.

Ежегодно в «Бейлинсон», одной из больниц медицинского центра И. Рабина, пересаживается около 30 искусственных сердец. Это самый высокий показатель среди израильских больниц. Каждое новое поколение искусственных сердец приближает врачей к цели, когда пациенты с серьезными кардиологическими проблемами смогут жить в течение многих лет без каких-либо осложнений.

**P.S.** Новое поколение искусственных сердец создает давление, как и естественное сердце, и вызывает меньше таких осложнений, как образование сгустков крови. Искусственные сердца прежних поколений работали без сердцебиений. Они создавали непрерывный ток крови по сосудам, что делало невозможным измерение давления у пациента.

✓ Если сердце и сосуды нездоровы, ежедневно ешьте вареную морковь.

✓ При инфаркте миокарда 3 раза в день выпивайте по 1/2 стакана свежеприготовленного сока моркови с 1/3 чайн. ложки растительного масла.







## Гречневый отвар тетя пьет и сейчас. На всякий случай

Моя тетя страдала от сахарного диабета. Сколько ее помню, все время сидела на инсулине и на диете. А тут как-то приезжаю к тете в гости, она накрывает стол, а там - и селедочка, и аппетитное сальце, и жареная хрустящая картошка. Ну, думаю, тетюшка расстаралась для племянника. А сама-то что есть будет? Для диабетика это не еда, а отравка. Смотрю, тетя кладет на свою тарелку то же самое, что и на мою. И говорит: «Я теперь себе все позволить могу. Хоть на старости лет поживу по-человечески». И рассказала мне о своем удивительном рецепте. Узнала она его от случайной попутчицы в электричке. Оказался он на

удивление прост. Надо вместо чая, воды и любой другой жидкости пить гречневый отвар. Приготовьте жиденькую кашу, процедите и пейте полученную жидкость всегда, когда хочется пить. Чем больше за сутки выпьете отвара, тем лучше (точной дозы она не знает). Моя тетя начала принимать его после очередного обследования в поликлинике. Результаты анализов тогда были очень плохие. А когда она через два года проверилась, то врач диву дался. Сахар оказался в норме. Гречневый отвар тетя пьет и сейчас - на всякий случай. Единственное, о чем она жалеет, что не знала о таком простом способе лечения раньше.

**И. Рохлин.**

Отец бабушки	Стезя Валентина Юдашкина			Вещи, выставленные на прилавке	Стык кусков ткани								
1 		Водоём, воспетый Ю. Антоновым	"Тату" как группа	Капитан несамостоятельной баржи	4	2 	Так зовут космонавта Савицкую						
		Горжественная процессия	Горы породы у шахты										
					Ящик для бутылок	Каа как змей							
Распоряжение от министра		Огюст, писавший пышных дам	3			Он создал "Фольксваген"	Земля под толщей воды в озере						
			Крупный исторический период		Место стоянки кораблей								
Отдает свою кровь другому	Сахарные губы	Ялакуая ракета	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Ну, и как в тебе в новой школе, в которую ты перешел?</p> <p>- Списать вообще ничего невозможно.</p> <p>- Все учителя - звери?</p> <p>- Все ученики - дебилы.</p>				Расходы в магазине	Боксерский удар снизу вверх	Электрический "бегун" по проводам				
1										Тонкая древесина для отделки мебели			
	Красная строка по сути	Титул Гороха на троне	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Выносила как-то хлам с балкона - сломанные лыжи, прогнившую тележку, стёкла от старых окон, какие-то деревяшки... всё складировала у лифта, с целью последующего спуска...</p> <p>Открывается лифт, выходят соседи, и оглядываю гору мусора выдают: "Вы переезжаете?"</p> <p>- Было б обиднее, если бы вы переезжали, а они бы спросили: "Что, мусор выкидываете?"</p>				Маленький кусочек полена	Река, что не переплыл Чапай					
Родоначальник детективов Яло	Любимое лакомство коалы	Длительный кутеж, но не запой								Эстонский город, в прошлом Юрьев	Гора распятия Иисуса	Столица Индии	
	Одежка на бедрах шотландца	Мифический ад древних греков											
		Врач, принимающий роды				И малина, и арбуз	Появление на свет мышачего дитяти	Груз при засолке					
	Стандартный объем пакета молока	Часть баланса супротив пассива	2		Голосистый певец нашей эстрады								
					Ученый при дубе у лукоморья	Композитор, создавший сюиту "Пер Гюнт"							
	3 	Говяжье рагу в банке	Имя отца всех народов				4 						
	Естественное приращение населения					Птица, доставляющая младенцев							



# МАРГО РОББИ

## Голливудская Золушка

**Марго Робби называют «голливудской Золушкой» и живым воплощением Барби. Малоизвестная австралийская актриса покорила мир после роли Наоми Лапальи в нашумевшем фильме Мартина Скорсезе «Волк с Уолл-стрит». А 27 июня в Голливуде состоялась премьера одного из самых ожидаемых фильмов года «Тарзан. Легенда», в котором Марго сыграла главную роль вместе с Александром Скарсгардом.**

**М**арго Робби родилась на Золотом побережье Австралии, в прибрежном городе Голд-Кост, который является известным туристическим центром. Но все детство девочка провела на ферме дедушки и бабушки в маленьком провинциальном городке Долби. Отец – фермер Майк Робби – ушел из семьи, и Сари Кесслер пришлось самой поднимать на ноги четырех детей – старшего Лахлана, Марго, младшего Кэмерона и малышку Аню.

После развода родителей Марго не поддерживала контакт с отцом, примером для девочки

стала мама. Она была физиотерапевтом и работала сначала с пожилыми людьми, а позже с детьми с ограниченными возможностями.

В школе Марго посещала почти все кружки – от гребли до танцев, от театральных постановок до софтбола. Позже ее страстью стал серфинг: она могла часами пропадать на пляже, только чтобы на один миг поймать волну. На каникулы мать отправляла детей на ферму, поэтому уже в 10 лет маленькая Марго умела колоть дрова и доить коров. Но втайне она мечтала блистать под светом софитов.

После окончания школы Робби поступила в частный колледж Сомерсет. Чтобы поддержать мать, которая разрывалась между домом, детьми и больницей, Марго уже в 16 лет устроилась на три работы: официанткой, горничной и продавщицей в маленьком магазинчике на пляже. Ей удалось отложить немного денег, на которые она купила билет в Мельбурн и заплатила первый взнос за актерские курсы. На южном побережье девушке была несладко: днем она училась, потом бежала на бесконечные пробы и кастинги, а вечером надевала форму продавца бутербродов в «Сабвее», чтобы иметь возможность оплачивать обучение.

Первые роли Марго были настолько незначительны, что ее имя даже не появлялось в титрах. Но этого хватило, чтобы в 2007 году начинающую актрису заметил известный австралийский режиссер Ааш Арон, предложивший Робби главную роль в его новом триллере «Я вижу тебя».

По-настоящему счастливым для Марго стал 2008 год. Она попала на кастинг сериала «Соседи», который с успехом транслировался на австралийском ТВ с 1985 года. Девушка не надеялась получить роль, поэтому сразу после кастинга умчалась с бойфрендом в пятидневный отпуск на другой конец света – влюбленные прилетели в Канаду, чтобы покататься на сноуборде. Не успев покорить канадские вершины, Марго получила SMS, в котором сообщалось, что теперь она – Донна Фридман, один из новых персонажей популярного сериала. Уже через два дня Робби снова была в Австралии.

Съемкам в мюзикле Марго посвятила почти три года, проводя под прицелом камер 5 дней в неделю по 17 часов в день. Последний эпизод с ее участием вышел 26 января 2011 года. Роль студентки-модельера принесла актрисе две номинации на престижную премию Australian Logie Awards.

В 2011 году Марго Робби отправилась покорять Голливуд. Но здесь никто не ждал австралийку с распростертыми объятьями, и снова начались бесконечные кастинги. Актриса пробовалась на роль Эбби Сэмпсон в сериале «Ангелы Чарли», но продюсеры отдали предпочтение Рэйчел Тейлор.

Тем не менее, руководство Sony Pictures Television не оставило без внимания заявку эффектной блондинки, и ей предложили одну из основных ролей в новом проекте «Пэн Американ» с Кристиной Риччи и Келли Гарнер. Сериал был закрыт после первого сезона из-за низких рейтингов, но роль стюардессы



Лоры Кэмерон стала для Робби путевкой в большое кино.

В 2012 году Ричард Кертис предложил Марго роль в фильме «Бойфренд из будущего», а через год талант молодой австралийки покорила молодого режиссера. О том, кого именитый режиссер выберет на роль «горячей блондинки» в его новый проект «Волк с Уолл-стрит», гадал весь Голливуд.

Марго отправила Мартину свое портфолио без особой надежды и, как и в случае с «Соседями», улетела на другой континент – в Британию, праздновать «бриллиантовый» юбилей королевы. Тем же вечером девушка получила сообщение – через день ей нужно было явиться в Нью-Йорк на прослушивание с участием Мартина Скорсезе и Леонардо Ди Каприо.

Когда кастинг-менеджер Эллен Льюис увидела, в чем пришла актриса (это были рваные джинсы и балетки), сразу отправила ее в магазин за «самым сексуальным коротким платьем и туфлями на высоком каблуке».

На пробах Лео импровизировал, и Марго пришлось подстроиться. Когда в одной из сцен ДиКаприо после очередных семейных разборок сказал: «Ты должна быть счастлива иметь такого мужа, как я. Теперь иди сюда и поцелуй меня», Робби не растерялась. И хотя ей действительно хотелось поцеловать актера, который был ее кумиром с детства, она подошла и вlepила ему звонкую пощечину, хотя

этого в сценарии не было. После этого Скорсезе не сомневался, кто сыграет жену Джордана Белфорта.

На премьеру «Волка с Уолл-стрит» в Австралии актриса пригласила всех родных, кроме бабушки и бабушки – Марго переживала, что они не вынесут участия любимой внучки в эротических сценах. На красную дорожку звезда вышла со своей мамой.

После сотрудничества с Мартином Скорсезе о Марго заговорили; она начала появляться на обложках глянцевого журнала, в частности «Esquire», попала в на вершущку рейтингов самых сексуальных звезд Голливуда.

В 2014 году география работ актрисы еще более расширилась – она снялась в фильме «Французская сюита» совместного производства Великобритании, Франции и Бельгии. Насыщенным был и 2015 год: на большие экраны вышли сразу три картины с участием Робби: «Z — значит Захария», «Игра на понижение» и «Фокус», а юная звезда получила опыт работы с Райаном Гослингом, Кристианом Бэйлом и Уиллом Смитом.

Актриса никогда не скрывала имена своих бойфрендов. Первой любовью Марго был Мэттью Томпсон, который позже стал директором строительной компании Coastech Constructions в родном для звезды Голд-Косте. Познакомились они еще в начальной школе. В интервью местному изданию молодой человек заявил, что «быть



**Марго Робби и Александр Скарсгард**

первой любовью голливудской старлетки - это круто!». Робби и Томпсон часто встречаются, когда звезда приезжает на родину.

После переезда в Лос-Анджелес актриса встречала с неким Марком, студентом колледжа, но, видимо, эта связь была недолговременной, поскольку уже в 2012 году пресса «свела» Робби и Ди Каприо. The New York Post сообщал, что самый желанный холостяк Голливуда провел ночь в квартире актрисы, однако сами звезды «Волка с Уолл-стрит» комментировать эту информацию отказались.

На съемках «Z — значит Захария» Марго познакомилась с арт-директором Генри Эйткенем. Пара встречалась несколько месяцев, но после окончания работы над фильмом молодые люди расстались.

Новую любовь актриса нашла на съемках мелодрамы «Французская сюита». Ее возлюбленным стал Том Акерли – третий ассистент режиссера. С апреля 2015 периодически появляются публикации, что Робби и Акерли помолвлены.

Марго продолжает сниматься и в Голливуде, и в Великобритании. Фанаты долго ждали премьеру приключенческого блокбастера «Тарзан», где партнерами Робби по съемкам стали Александр Скарсгард и Сэмюел Л. Джексон, и особо предвкушают премьеру супергероической картины «Отряд самоубийц» с Марго Робби, Джаредом Лето и Уиллом Смитом, уже хорошо знакомым девушке по фильму «Фокус».

Актрису часто можно видеть на различных светских мероприятиях.



**Марго Робби и ее жених Том Акерли**



# ПОЧЕМУ УХОДИТ ЛЮБОВЬ?

**Если отношения перестали приносить радость и чувствуется близость разрыва, значит, что-то пошло не так. Однако происходит это не случайно, существует ряд причин, предшествующих подобному исходу.**

**Н**ередко случается, что счастливые и, казалось бы, крепкие пары распадаются после долгих лет брака. Однако этой драме предшествует целый ряд признаков, которых, как правило, многие не замечают. А ведь если вовремя забыть тревогу и обратить внимание партнера на происходящее, худшего можно избежать.

### ТЫ МНЕ - Я ТЕБЕ

Почему человек влюбляется? Все просто: вторая половина дарит ему ощущение счастья и, как правило, все делает ради любимого. Когда такие пары идут под венец, они ощущают себя на седьмом небе.

К сожалению, нередко кто-то из двоих забывает давать что-нибудь взамен. На этом этапе и появляется бесконечное стремление «брать». Постоянно хочется от любимого нежности, заботы, ласки, красивых поступков, приятных подарков. И отношения постепенно превращаются в потребление благ одной стороной и накопление обид другой. Что важно помнить?

Любовь - не улица с односторонним движением. Браки, построенные на таком принципе, в большинстве случаев распадаются. В противном случае жизнь превращается в одну бесконечную ссору, обиду, недовольство своей половинкой

и сожаление о «потраченных годах»!

### ПАМЯТНЫЕ РАЗБОРКИ

Не бывает идеальных людей. Все ссорятся с любимыми и в порыве гнева нередко позволяют себе сказать много лишнего. Жена называет мужа жалким неудачником, а он в ответ кричит, что женился на самой глупой женщине в мире... Когда ссора утихает, партнеры мирятся, но обидные слова остаются в памяти. Во время следующей разборки эти слова обязательно всплывут в сознании, обида вспыхнет с новой силой, и ссора начнет набирать обороты.

Брак, построенный на уважении, - это гарантия длительных, гармоничных отношений. Нередко именно из-за конфликтов и ссор, вспыхивающих на почве отсутствия уважения, разрушаются семьи. Чтобы преодолеть тяжелый период в семейных отношениях и сохранить взаимоуважение, необходимо научиться слышать друг друга, проявлять участие и интерес к проблемам спутника жизни, больше поддерживать его и меньше критиковать.

### ЛУЧШЕ ПОЗДНО...

Немногие просят прощения за свои ошибки и обидные слова, сказанные горяча. Когда супруги не

уважают друг друга и регулярно соревнуются в умении довести «противника» до нервного срыва, копятся обиды. Постепенно они достигают размеров огромного снежного кома, который рано или поздно всей силой обрушится на семейное счастье.

Обиженный партнер старается получать удовольствие от совместной жизни, но обида постоянно мешает этому. В памяти то и дело возникают поступки любимого, вспоминать о которых уже нет смысла, но и забыть невозможно. Как быть? Важно уметь отпускать негативные эмоции. Помогите близкому человеку - попросите прощения за давно забытые вами (но не им!) действия или слова. В этом случае поговорка «Лучше поздно, чем никогда» сыграет вам на руку.

Если же ритуал прощения так и не состоится, отношения перейдут на заключительный этап, который является самым опасным испытанием для пары.

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Подавление своих эмоций - это процесс, который происходит бессознательно. Устав от бесконечных ссор и обид, человек начинает подавлять свою боль, однако вместе с этим исчезает острота и других ощущений. Жизнь приобретает серый оттенок, настроение становится ровным, но тусклым, радость и яркие эмоции исчезают. Со стороны может показаться, что в браке все в порядке, поскольку стихли ссоры и пререкания, но на самом деле счастье совместной жизни с любимым человеком превращается в обычное сосуществование. На этом этапе любви уже не остается места.

Чтобы избежать подобного исхода, необходимо уделять внимание своим чувствам, а также чувствам партнера, разговаривать друг с другом, вместе искать компромиссы. Ведь счастливый брак - это совместная работа над отношениями.

Все дело в том, как реагировать на преграды, которые мешают обрести счастье. Кто-то, завидев на горизонте проблемы, бежит от них, кто-то стоит на месте и ждет, когда все само собой закончится... Однако истина проста: чтобы сохранить любовь, нужно действовать. И действовать сообща, вдвоем.

### Как повысить самооценку?

Если вам неловко смотреть в глаза собеседнику, смотрите на кончик его носа. Заметить разницу практически невозможно, поэтому репутация заинтересованного и внимательного слушателя вам обеспечена.

Сто лет назад поездка на машине со скоростью 30 км/ч воспринималась как невероятное приключение. Сейчас на европейских автострадах водители запросто выжимают 130 км/ч. Скорости изменились, и это касается не только автомобилей, но и всей нашей жизни. Теперь за день нам приходится переработать столько информации, сколько нашим бабушкам и дедушкам хватало бы на неделю. При этом скорость работы нашего мозга и нервной системы не может расти такими же темпами. В результате современный человек часто не успевает за скоростью собственной жизни, и это рождает состояние постоянного стресса.

### БЕЛКА В КОЛЕСЕ

Эволюция не запрограммировала наш организм на серьезные эмоциональные перегрузки. Наши древние предки и сами привыкли, и нам передали на генетическом уровне, что стресс должен быть скоротечным: столкнулись вы в доисторическом лесу с хищником - а дальше либо вы его, либо он вас... в любом случае стресс будет недолгим. Из лесов мы выбрались, хищников распугали, но жизнь не стала спокойной. Потому что есть начальник, которому вынь да положь увеличение годовой прибыли на 15%, есть муж, которому хочется ласки, ужина и рассказать про своего начальника, есть ребенок, которому хочется новый телефон, компьютер, игровую приставку и от ужина он тоже не отказался бы. А еще есть родители, друзья, друзья друзей - и все они тоже чего-то от нас хотят: внимания или денег, а то и все сразу. И даже если нам удастся вырваться в отпуск, мы часто тратим его на ремонт или туристическую поездку из разряда «8 стран за 8 дней», потому что за две недели нужно успеть и переключить обои в гостиной, и плюнуть вниз с Эйфелевой башни.

### СБАВИМ СКОРОСТЬ

Психологи давно забили тревогу: в той сумасшедшей гонке, в которую превратилась наша повседневная жизнь, мы часто забываем о действительно важных вещах - нам некогда заботиться о своем здоровье, некогда заниматься делами, которые доставляют нам истинную радость, некогда общаться с близкими - выслушать жалобы мужа на конкурентов и расспросить, наконец, ребенка, что же его интересует и чем он живет. Мы не справляемся с тем уровнем стресса, который навязывает нам современный образ жизни, и у нас не хватает времени на вещи, которые помогают справиться с этим стрессом: любимые хобби, душевные разговоры с дру-



## ИСКУССТВО ЖИТЬ НЕ ТОРОПЯСЬ

**Современный человек вечно куда-то торопится, спешит. Увлеченный бесконечной погоней за эфемерными благами, он не замечает, что жизнь проходит мимо.**

зьями, неторопливые чаепития, любование природой.

Постоянные стрессы и неумение найти баланс между «я должна», «я хочу» и «я могу» могут привести к серьезным заболеваниям. Поэтому психологи призывают: люди, притормозите! Пусть вы не сделаете ремонт в гостиной ни в этом году, ни в следующем, зато через пять лет вас не настигнет язва желудка, через десять - затяжная депрессия, а через двадцать - инфаркт. И многие начинают прислушиваться: сознательно отказываются карабкаться изо всех сил по карьерной лестнице, переезжают из мегаполисов в спокойную провинцию, делают шаг в сторону от привычной суеты, предоставляют другим право участвовать в этой бесконечной гонке с препятствиями. Не случайно в последние десятилетия дауншифтинг приобрел такие масштабы. Но вам не обязательно продавать свою квартиру и перебираться жить в какой-нибудь Таиланд, чтобы сделать свою жизнь более неторопливой и качественной.

Обычно все начинается с серьезной переоценки ценностей и понимания того, что лучше остановить свой выбор на душевном спокойствии и здоровье, нежели на новой машине или кольце с сапфирами. Да, возможно, вам придется решать, что для вас важнее: деньги или время, до какой степени вы готовы поступиться материальным комфортом в пользу комфорта душевного. И если вы решительно готовы к переменам, то следующий этап - поиск времени. Чтобы его найти, вам, возможно, придется перейти на новую, менее престижную, но более

спокойную работу. Или научиться просить о помощи, а не стараться все делать, самой: зарабатывать, готовить, стирать, воспитывать и забивать гвозди.

Освободившееся время психологи советуют потратить на что-то нарочито неспешное и приятное, например:

- ▲ завести собаку и каждый вечер отправляться на прогулку в парк, наслаждаясь природой и свежим воздухом;

- ▲ перечитать классиков, наслаждаться языком - красивым, текучим, неторопливым, проникнуться тем ритмом, в котором люди жили столетия назад;

- ▲ начать вести дневник, записывая туда не только события прошедшего дня, но и размышления, планы и мечты;

- ▲ полчаса в день оставить себе на то, что американцы называют guilty pleasure (примерный перевод - «преступное удовольствие») - нечто, что доставляет вам радость, но в чем вы бы постеснялись признаться окружающим, будь то чтение глупых любовных романов, дурацкий сериал или компьютерная игра;

- ▲ общаться с друзьями, родными, но не через социальные сети и эсмэски, а вживую. При этом нужно слушать, что вам говорит собеседник, а не думать про себя: «Вот я ему сейчас такое расскажу!»;

- ▲ готовить, но не полуфабрикаты и не по принципу «сейчас я быстренько наварю борща на всю неделю», а с чувством, открывая для себя новые рецепты. Потом все это нужно съесть, желательно в хорошей компании за приятной беседой.



# МАРИЯ АРОНОВА

## Испытание на прочность

**Среди ее героинь в театре и кино в основном одни «командирши». Актриса и в реальной жизни производит впечатление женщины сильной и неунывающей. Так и есть. И эти качества не раз проверялись судьбой на стойкость.**

**О**на с детства не умела держать в себе ни радости, ни обиды - эмоции переполняли. К счастью, мама всегда была готова выслушать, дать совет или утешить. Мама вообще была удивительной женщиной - справедливой, милосердной, прямодушной. И все люди, приходившие в их дом, оказывались такими же - с широкой душой, чуткие, отзывчивые. Такой же

росла и Маша. Истинная дочь своих родителей, она совершенно не умела хитрить, интриговать и искать выгоду. «В нашей семье абсолютно отсутствовало стремление к материальным ценностям, - вспоминает актриса. - Шмотки,

техника, хрусталь и прочие вещи никогда не ставились во главу угла. Дома обсуждалось, что произошло у брата в художественной школе, как я сыграла в театральной студии. Мама приучала нас к хорошей литературе... И никогда не было разговоров о том, как было бы хорошо купить новый сервиз».

Школьные годы Мария вспоминает без энтузиазма, называя их хождением по мукам. Только театральная студия при школе скрашивала серые ученические будни будущей актрисы. Довольно рано Аронова поняла: с полной отдачей и страстью она может заниматься лишь тем делом, в которое влюблена всем сердцем.

### ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Первого объяснившегося ей в любви мужчину звали Улугбек. Она - 14-летняя девочка-подросток, а он действительно мужчина - 26-летний, серьезный, заботливый. По-знакомились они на летних каникулах в трудовом лагере. Аспирант Тимирязевской академии, уроженец Узбекистана, проходил рядом практику. И неожиданно-негаданно влюбился в девочку из города Долгопрудного, самую веселую и отчаянную из лагерной ребятни. Улугбек ко всему, что касается семьи, относился трепетно - так был воспитан. Поэтому Маша должна была понять: то, что он ей говорит и обещает, - правда. Он ее любит и хочет на ней жениться. Поэтому, когда ей исполнится 16 лет, они сыграют свадьбу. Его родные уже начали строить дом для молодой семьи... Когда Маша поверила в то, что ее друг действительно строит планы совместного будущего, в сердце поселилась тревога. Девочке нужны были красивые отношения, встречи и расставания, ревнивые взгляды и признания - роман. И не больше. Время для большего еще не пришло.

Прошло два года. В лагере комсомольского актива «Ювента», куда судьба занесла 16-летнюю Аронову, было по-настоящему интересно. Костры, песни, капустники - душа ликовала! Маша с наслаждением общалась с молодой актерской братией. Наконец-то она знала, какие они, ее люди, - бесшабашные, талантливые, легкие. Улугбек был совсем другой. Вернувшись из лагеря, она поставила точку в их отношениях.

Несколько лет спустя, сама переживая обиду, нанесенную любимым человеком, Мария осознала, как тяжело было Улугбеку услышать тогда ее «нет». Он был мужчиной - выдержал удар и ушел из ее жизни. Правда, однажды, всего на несколько часов вернулся, как раз когда ей было очень трудно...

### НЕПРОСТАЯ СУДЬБА

С шести лет Аронова лицедействовала при каждом удобном случае. Потом стихия необузданного артистизма вошла в организованное русло под названием «Детская театральная студия». Когда пришло время определяться с будущей профессией, сомнений-метаний не было. Маша поступила в Щукинское училище. Душа жаждала новых впечатлений во всей полноте! Вкусить все прелести студенческой жизни можно было, только живя в общежитии, а не возвращаясь каждый день после занятий в родной подмосковный городок. И разве могли родители противиться

очередному дочкиному «взбрыку»? Общежитие так общежитие, общага, как ее называли студенты. Там, у дверей ее комнаты, Маша и встретила отца своего будущего ребенка. Говорить о нем ей непросто по сей день, хотя страсти давно отбушевали, раны затянулись, обиды потеряли остроту, да и самого человека уже нет на свете.

Тогда ей казалось, что на этом талантливом разгильдяе свет сошелся клином, что без него невозможно дышать и поэтому ему можно простить все. Когда она, 18-летняя первокурсница, узнала, что беременна, решила рожать, а он постарался от всего откреститься - простила. И когда вместо заботы и понимания получила от ненаглядного равнодушие и укоры - тоже простила. Не будь поддержки родителей и брата, не прояви к ней участие руководство училища (а Маша почти не сомневалась, что ее отчислят), она осталась бы один на один со своей бедой. Хотя какой бедой? Этого малыша она очень хотела. Сейчас Мария Аронова вообще уверена: та безумная любовь была послана ради Владика, просто ее мальчику нужно, было появиться на свет.

А ненаглядный в какой-то момент одумался, пришел, повинился, взял на руки сына... Маша была счастлива. Но недолго. Любимый по-прежнему думал только о себе, заботился и берег только себя, а Маша, как оказалось, разучилась прощать обиды. Чаша терпения переполнилась, когда он поднял на нее руку. В этот же день Маша выставила его за дверь. Время показало, что решение было правильным. Но тогда оно далось с такой душевной мукой...

### МАМИНО ПРОРОЧЕСТВО

Оказалось, что Маша абсолютно не умеет справляться с одиночеством. Ну не создана она для жизни без мужа, без семейных праздников, без теплого очага! Все чаще Маша вспоминала мамины слова: «Твой муж будет похож на меня». Но среди мужчин, с которыми возникала взаимная симпатия, такого не было, да и ничем хорошим эти романы не заканчивались. Правда, были и хорошие моменты: уже не оставалось сомнений, что Маша - талантливая актриса и в профессиональном плане все у нее сложится хорошо. Вот только личное счастье упорно не складывалось. Ко всему прочему, тяжело заболела мама. Однажды, как раз в тот тяжелый период, в их доме раздался телефонный звонок. Улугбек...

...Они сидели в уютном кафе и разговаривали. За столько лет много воды утекло. Улугбек женился, у



**«Батальонь», 2015 г. «Моя героиня, к сожалению, совершает те же ошибки, что и я», - признается Аронова**



**В популярном комедийном сериале «Восьмидесятые» с Александром Половцевым (Геннадий), 2012 год**

него было трое детей. Он решил встретиться с Машей не для того, чтобы что-то вернуть. Просто их история любви должна была закончиться так же красиво, как начиналась. Улугбек хотел, чтобы никогда, сколько бы лет ни прошло и какие бы сюрпризы ни преподнесла жизнь, Маша не забывала: он - ее друг, для которого важно, чтобы беды обходили Машу стороной.

### ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ

Когда умерла мама, ей показалось, что мир в очередной раз рухнул. Была абсолютная уверенность: вернуть дому тепло и радость невозможно. Нет на это сил. Все они уходило на то, чтобы были сыты и обласканы папа и Владик. И, разумеется, на работу. Ее хватало, в этом тоже было спасение. Театр в конечном счете и подарил ей счастье. Все вышло просто. Однажды как-то уж слишком поздно

закончился выездной спектакль. Маше предстояло добираться до Долгопрудного ночной электричкой. Всегда молчаливый начальник транспортного цеха Театра им. Вахтангова неожиданно предложил подвезти. В дороге завязался разговор, сначала о вещах второстепенных, потом о важных... Расставались уже другими людьми. Каждый стал немного счастливее. Хотя тогда вряд ли Мария и Евгений отдавали себе в этом отчет.

Он ухаживал за ней по-старомодному: никакого напора. Позволял себе лишь подолгу смотреть на даму сердца, дарил ее любимые белые лилии. И, конечно, отвозил вечерами домой. Темы для разговоров не иссякали. В один прекрасный вечер Женя остался в Долгопрудном. Так и вышло: сначала он стал добрым помощником, потом - мудрым советчиком и, наконец, самым большим другом и любимым. Вот и сбылось мамино пророчество. Стоило им принять решение быть вместе, как жизнь в самом хорошем смысле начала бурлить. И дом благодаря Жениным золотым рукам преобразился, похорошел. Он нашел работу поближе, взял на себя хозяйство и большую часть забот о Владике. И не мучился классическими мужскими комплексами, мол, не царское это дело - огонь в очаге поддерживать. Про мужа Аронова говорит: «Женя - это кислород и вода, мой мир, который заменил мне все... Он замечательный мужчина, лучшего не было в моей жизни». Жене удалось все: достучаться до сердца Владика, сделать счастливой Машу, стать другом ее брату и отцу... Хотели обонять ребенка. И в 2004-м, когда надежда стала уже таять, чудо случилось. Сегодня их дочери Серафиме 12 лет, а Владика - 25. Он стал актером, играет с мамой в одном театре. Вот такой хеппи-энд.



**«Счастье - это семья, - говорит актриса. - Иначе непонятно, ради чего все остальное...» С мужем и дочкой. 2011 г.**

# ПОРЧА НА ВОЛЧИЙ ЖИР

«Меня зовут Ксения, мне 45 лет, я замужем. Родила двоих детей – дети уже взрослые. Всю жизнь мы с мужем прожили душа в душу. Жили скромно и как могли сэкономили, но с милым рай и в шалаше. Мой муж много лет проработал инженером на предприятии, оно закрылось, и мой муж решил открыть свое дело. Начальным капиталом ему послужили деньги, которые мы получили от продажи домика в деревне. Через несколько лет бизнес моего мужа стал приносить уже ощутимый доход. Мы смогли сделать ремонт и купить новую машину.

Мне муж купил на годовщину свадьбы дорогую шубу. Я стала замечать завистливые взгляды наших соседей, да и родственники от них не отставали.

Особенно кипела злобой жена деверя Наира. Брат моего мужа особо ее не баловал и всю жизнь таскался по бабам и свои деньги (он хорошо зарабатывал) тратил на любовниц. Наира всю жизнь мне завидовала, так как мой муж, даже когда мы еле сводили концы с концами, делал мне подарки, и по возможности дарил мне цветы (чего в жизни злобной Накры никогда не было).

Чужое счастье всегда становится злобным людям поперек горла. Первая ссора у меня с мужем произошла, как говорить, на ровном месте. И далее пошло и поехало. Ссоры в нашем доме стали частым явлением. Я даже ушла на неделю жить к своей сестре. Дочери были тоже очень напуганы такими переменами в нашей жизни. Я стала подумывать о возможных любовницах, но мой муж приходил домой вовремя, а как признался мне дочери, они даже устроили слежку за отцом, но никаких компроматов на него не нашли.

Причина наших проблем выяснилась случайно. Приехала из деревни наша соседка по площадке Анна, которая по полгоду жила то в деревне, то в городе, и первое, что она



сказала, зайдя к нам в дом, что на нашей двери намазан какой-то жир.

Действительно, вся дверь была измазана жиром, соседка сказала, что это похоже на порчу, и что это жир волка. Анна и повела меня к парапсихологу Ольге Рудой-Бибилашвили, которая и сказала, что на всей моей семье порча, и что ее навела на нас моя родственница. Нетрудно было догадаться, кто эта родственница – то была Наира...

Мы стали ходить к госпоже Ольге на очистительные магические сеансы. Она очистила всех нас от этой порчи. От порчи пришлось очищать и наш порог. Теперь у нас опять как и раньше все тихо и спокойно. А талисманы, которые нам изготовила госпожа Ольга, защищают и нас и наш дом от злых и завистливых людей, от порчи и от плохого глаза».

**Комментарии парапсихолога Ольги Рудой-Бибилашвили.**

Порча на волчий жир очень специфическая и типична для стран Закавказья. Порча на волчий жир делается для того, чтобы разбить семью или внести в нее раздор. Но кроме этого, в семье на-

чинаются, как побочный эффект подобной порчи, болезни и финансовые затруднения.

Порог дома – это самое уязвимое и незащищенное место. Колдуньи этим пользуются, и жир мажут на порог или дверную раму. Иногда, чтобы не было заметны следы жира, его мажут на стену лестничной площадки.

Часто волчий жир мажут и непосредственно на одежду человека или на ручку автомобиля – все это делается для того, чтобы воздействие колдовства на человека было максимальное.

Что надо делать, когда вы обнаружили волчий жир на пороге? В первую очередь надо постараться вывести эти жирные пятна, для этого пригодится любой пятновыводитель.

Если вы обнаружили жирные пятна на одежде, то от такой вещи надо постараться избавиться, сначала положив ее в урину на трое суток, а затем выбросить в реку. Если вещь по каким-то причинам вы не можете выбросить, то жирные пятна надо вывести, а затем постирать. После обычной стирки вещь положить в урину на одни сутки, а затем опять постирать и в

конце прополоскать святой водой.

Если вы обнаружили волчий жир на двери или пороге или стене, то сначала его надо вывести любым моющим средством, содержащим хлор или другой компонент, помогающий растворить жир. Затем надо промыть поверхность очень горячей водой. А уже затем окропить поверхность крещенской водой.

Это первый этап очищения от порчи на волчий жир вы делаете сами, а уже другой основной предоставьте специалисту парапсихологу или экстрасенсу. Помните, что только специалист может избавить вас от этой опасной порчи!

## ДЛЯ СПРАВКИ.

Парапсихолог Ольга Бибилашвили (Рудой) – президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей стране, на телевидении проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.


Ольга проводит 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.

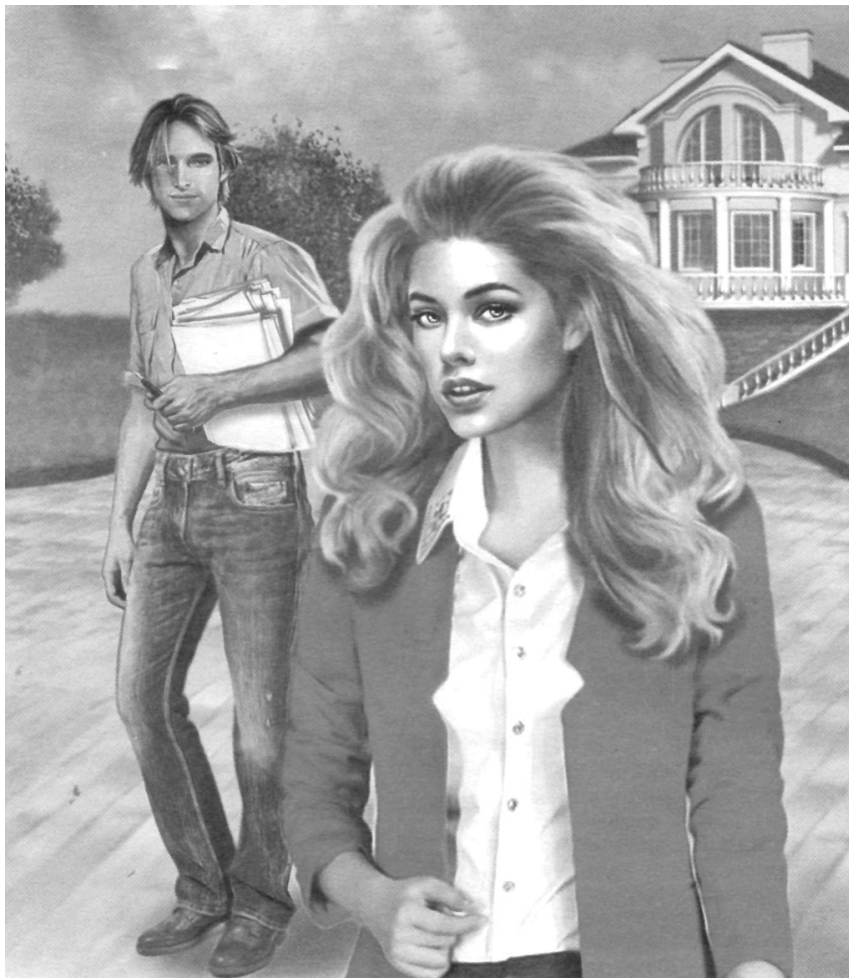
Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников.

Проводит диагностику жилых и рабочих помещений на наличие негатива и геопатогенных зон.

**Парапсихолог Ольга Рудой – Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи тел.: 218-32-88, 5.77-43-69-87, 5.95-144-888.**

# Ваш любимый сканворд

								Защита от наводнения	Герой Сергея Михалкова	Снасть птице-лова	Сплав никеля и титана
Беспутный человек	Льдина в океане	<b>1</b>	Два — это... от шести	Ястребиная птица	Столица Индии						Танцзал в ночном клубе
Запускает двигатель					Эстрадный певец Леонид...						
Ушки из фарша в тесте	Австрийский зоолог	Лемур	Подтяжки								Первый секретарь Никита...
					Ветви трахеи						
Человекоподобная машина				Мотоцикл из Чехии				Доля золота в монете			
Поверхность куба				 <p><b>1</b></p> <p>Загородный дом</p>				Больше, чем лужайка			
Бутерброд	Футбольный клуб Пеле	Через... к звездам	Занятие в вузе					Иго, давление	Черти, кики-моры, лешие	Домашнее насекомое	
	Муха, нагоняющая сон							Адам и...			
	Актер...Депп	Жесткий волос шерсти	Бонна, сиделка					Уход, работа	Разогрев электро-спирали	Иосиф в Грузии	Канат подвесной дороги
				Плавность движений							
	Красота в небе на Севере				Гардемарин Алеша						
				"Эй,..., хорошая погода"							
	Святая правда	Овца-девица			Косметическая вода						



# ПАПИНА ПРИНЦЕССА

**Здорово, если тебе повезло родиться в обеспеченной семье. Или природа щедро наградила тебя талантами. Но если не приклады-вать усилия, дары судьбы - всего лишь минутный пшик.**

### БУДНИ ПРИНЦЕССЫ

В детстве, наверно, все девочки воображали себя принцессами. А я и в самом деле жила как в сказке. Родители исполняли капризы единственной дочери по первому слову, я ни в чем не знала отказа. Многие сверстницы могли только мечтать о тех игрушках, которые пылились в моей комнате без дела. Папа-бизнесмен даже выстроил для любимой дочурки собственный миниатюрный домик. Я называла его «Маришкино королевство».

К одиннадцатому классу я твердо знала, что хочу стать телеведущей. С голубого экрана улыбались ухоженные, милovidные и остроумные девушки с приятными голоса-ми. Разумеется, я должна стать

одной из них! Родители выбор одобрили - впрочем, как и всегда. За мое обучение на факультете журналистики папа выложил кругленькую сумму.

На лекциях я откровенно скучала. Ну как рассуждения об античной культуре и синтаксисе приблизят меня к телевидению? Вместо того чтобы писать конспекты, я листала глянецовые журналы с подборками модных коллекций одежды: телеведущая должна выглядеть соответствующе. Учеба тяготила меня. Но все изменилось, когда на третьем курсе к нам из другого института перевелся Денис.

### ПРИНЦ ИЗ СКАЗКИ

Парень сразу стал звездой

факультета. Он был на порядок умнее любого студента. Денис поступил в вуз своими силами и с отличными оценками. Он казался таким непохожим на окружающих, будто пришелец из другого времени.

Новенький мог поддержать разговор буквально на любую тему. Однажды на лекции по литературе Денис стал декламировать стихи собственного сочинения. С каждой новой строчкой мурашки у меня на спине не просто бегали, а маршировали бесконечными колоннами.

Когда мы столкнулись взглядами в студенческой столовой, я увязла в этом бархатисто-сером омуте. Денис улыбнулся и сел за мой столик. Так начался наш роман.

Чувства захлестнули нас, и уже через полгода я знала наверняка, что хочу провести с этим человеком всю жизнь. От папиного пронизывающего взгляда мое влюбленное настроение не ускользнуло, и он потребовал привести в дом счастливец, укравшего сердце единственной дочурки.

Я ликовала. Денис непременно понравится родителям, ведь он такой умный, такой талантливый! Пишет книгу, публикуется в студенческой газете. Но семейный ужин прошел совсем не так, как мне бы хотелось.

Папа забрасывал Дениса вопросами о его родителях, планах и перспективах на жизнь. Все попытки любимого перевести тему разговора к литературе, искусству папа тут же пресекал. Напряжение за столом нарастало и грозило развиться бурей. Я предпочла свернуть мероприятие и отправить Дениса домой, сославшись на завтрашние ранние лекции. А сама приготовилась к разговору с папой.

Еще никогда отец не был со мной таким жестким и категоричным. Еще никогда в его глазах не было столько льда. Короткая фраза выбила почву у меня из-под ног:

- Он нам не подходит.

- Папа, я ведь замуж пока не собираюсь, - я попыталась мягко возразить, все еще надеясь избежать разлада.

- Я сказал, он тебе не пара. Тебе нужен другой мужчина, - отрезал отец,

- Давай я сама буду решать, кто мне подходит, а кто нет, - я подхватила тон беседы.

Папа расхохотался. Но в этом смехе не было веселья.

- Какая ты еще маленькая и глупая! Что ты знаешь о жизни за пределами нашего дома? Ты в курсе, что деньги не с неба падают? Их зарабатывать нужно! А у этого Дениса в голове лишь романтическая чепуха!

В тот вечер мы с папой впервые



серьезно поссорились. Он твердил, что мужчина должен быть добытчиком. Я стояла на своем: Денис обязательно прославится и разбогатеет - нужно лишь подождать.

Ночью я не могла заснуть, из головы не шла папины слова. Конечно, он всегда много работал, чтобы мы с мамой ни в чем не нуждались. Но разве можно все сводить к материальным благам?

Я решила доказать отцу, что он не прав, и деньги в жизни - не главное. На следующий день в университет я пришла с рюкзаком. Часом раньше родители были ошарашены новостью: я ухожу жить к любимому.

### **ВМЕСТЕ НАВСЕГДА?**

Денис скорее растерялся, чем обрадовался. Но подробности выпрашивать не стал. Наверняка еще вчера понял, что пришел папе не по душе. После лекций мы отправились в квартиру, которую Денис снимал вместе с приятелями - Толиком и Лешей.

Первые месяцы нашей совместной жизни я была счастлива. Мне было хорошо просто от того, что любимый рядом. От того, что я чувствую тепло его дыхания по утрам. От того, что он посвящает мне стихи. Даже поездки в метро превращались в романтическое приключение: Денис загораживал меня от толпы, как благородный рыцарь защищает свою принцессу.

Папа звонил почти каждый день и ехидно интересовался, когда же я вернусь домой.

- Или твой писатель уже получает несметные гонорары?

На этой фразе я всегда бросала трубку. Но чем больше времени проходило, тем чаще меня одолевали сомнения. Эмоции утихли, и я нехотя призналась самой себе, что жизнь наша далека от идеала. Кран на кухне течет третью неделю, и раковина покрылась ржавыми разводами. Леша и Толик частенько приглашают гостей, в то время как мне хочется побыть наедине с любимым. В метро от духоты у меня кружится голова.

А еще нам элементарно не хватало денег. У меня на карточке оставалась энная сумма, но она растаяла быстрее, чем снег под жарким весенним солнцем. Даже за квартиру платили приятели Дениса. Но больше всего меня огорчало то, что любимый не пытался изменить ситуацию.

В то время как Толик и Леша, тоже студенты, подрабатывали вечерами, Денис сидел на балконе, курил дешевые сигареты и что-то царапал в блокноте. Он называл это «поисками вдохновения». Душевные терзания его творческой натуры

начали раздражать меня.

На четвертый месяц моего побега из дома Толик с Лешей поставили Денису ультиматум: или он платит за квартиру на равных, или они ищут другого соседа. Любимый поругался с приятелями и пришел жаловаться мне. Но мои симпатии были на стороне Толика и Леша. Когда я тонко намекнула Денису, что неплохо было бы найти подработку, он взорвался от гнева. Мой принц обвинял меня в алчности, кричал, что я такая же, как отец, люблю лишь деньги. От обиды я не смогла сдержать слез. Руки машинально схватили рюкзак с вещами, я выбежала из квартиры. Теперь на свете есть одно место, где меня всегда ждут, - мой дом.

### **РАЗБИТЫЕ МЕЧТЫ**

Возвращаться было стыдно. Но надо отдать должное родителям, они вели себя так, будто я никуда не уходила. Думаю, мое заплаканное лицо было красноречивее любых оправданий.

А Денис мне даже не позвонил. На лекциях он делал вид, что не замечает меня. Я отвечала тем же.

Приближалось лето, но меня это не радовало. После со скрипом сданной сессии папа отправил меня на две недели на острова. Но и там хандра не покидала. Я гнала прочь мысли о Денисе, но не могла избавиться от ощущения, что потеряла частичку себя.

Дома папа приготовил мне еще один сюрприз: место ведущей на музыкальном канале. Казалось бы, ликуй - заветная мечта исполнилась! Но я не могла унять тоску. Мне мерещилось, что коллеги косо на меня смотрят. И вскоре подозрения подтвердились. В туалете я случайно подслушала разговор редактора и продюсера. Они шептались, что папа купил мне место в программе, а сама я - «ноль без палочки».

Эти слова глубоко заделали меня, потому что были чистой правдой. Что я представляю собой на самом деле? И как же прав был папа, когда назвал меня маленькой и глупой...

### **НОВЫЙ ПОВОРОТ**

С телевидения я ушла в тот же день. Стала искать работу сама. В конце концов, сколько можно сидеть на шее у родителей? Половина моих однокашников подрабатывает с первого курса. А я чем хуже? Поиски были недолгими - мне предложили место в новостном отделе крупной газеты. В первый рабочий день мои руки тряслись так, что пальцы то и дело путали клавиши на ноутбуке. Но постепенно я втянулась и прониклась суетливым темпом работы. Впервые в жизни я

делала что-то без помощи папы. И ценили меня исключительно за работу и способности.

Теперь на лекциях я внимательно слушала преподавателей, прикидывая, как применить эти знания в работе. Уверенность в себе росла, и через несколько месяцев я решила съехать от родителей.

Теперь это был взвешенный и обдуманный поступок взрослого человека. Папа меня отговаривал, но не сильно. По его взгляду было понятно, что он гордится повзрослевшей дочкой.

Я чувствовала себя всемогущей и свободной, будто крылья за спиной выросли. И даже про Дениса почти не вспоминала. Тем более что на занятиях он не появлялся. Говорили, перевелся на заочное.

Когда мы случайно встретились на пресс-конференции, я не смутилась и не отвела взгляд, а лишь улыбнулась в ответ. Бывший возлюбленный подошел ко мне, мы перекинулись общими фразами о старых знакомых, и я с удовольствием отметила, что мой голос почти не дрожал.

Денис предложил подвезти меня до дома. По дороге я ловила себя на мысли, что не хочу с ним прощаться. Что соскучилась по его голосу и стихам. Что он все еще в моем сердце.

- Марина, ты знаешь, - Денис нервно барабанил пальцами по окну, пока мы стояли на светофоре. - А я ведь часто про тебя вспоминал.

- Правда? - я иронично приподняла бровь, стараясь не выдать нахлынувшей радости. - Так часто, что даже ни разу не позвонил?

- Хотел, - Денис отводил взгляд. - Но подумал: зачем я тебе такой нужен? Вот разбогатею, и тогда...

С тех самых пор мы не расставались. Второй раз вступать в ту же воду было страшно, как опасаться притрагиваться к уже остывшей кастрюле после ожога. Но мы оба сильно изменились, стали мудрее и терпимее.

После нашей ссоры Денис решил не ждать милостей от судьбы, а стремиться к лучшему прямо сейчас. Он устроился сразу на две работы, снял отдельную квартиру, купил недорогой, но все-таки свой автомобиль. А вчера он получил письмо от редактора. Его роман опубликуют! Любимый твердит, что в этом есть и моя заслуга.

Даже папа теперь отнесся к моему выбору с уважением. Возможно, решил, что я выросла и могу принимать решения самостоятельно. А возможно, разглядел в Денисе те качества, которые хотел бы видеть в будущем зяте. Впрочем, и то и другое - чистая правда.



# КАК СТАТЬ ПОДРОСТКУ БЛИЖЕ?

**Об ужасах подросткового периода слышано большинство родителей. Но как бы они ни готовились заранее принять эту «чуму», возрастной кризис ребенка всегда застает семью врасплох. Как свести к минимуму все тяготы этого периода?**

**М**ожно ли вообще стать ближе ребенку-подростку, когда противоречие самой природой уже заложено в этой установке? Подросток, как правило, совершенно невыносимое существо. Причем не только для окружающих, но и для самого себя. Возраст с 12 до 16 лет - это самый настоящий кризис, и будущему мужчине или женщине просто необходимо решить в этот период ряд важных психологических задач.

### ЭТАПЫ ВЗРОСЛЕНИЯ

В первую очередь, это отделение от родителей. Стать взрослым можно только через приобретение собственной автономии. Выходит, что отделиться от родителей можно только одним способом - отвергнуть опыт значимых взрослых и найти собственные решения и смыслы.

Не менее важная задача этого периода - понять, кто ты такой, что за человек, что можешь сам в этой жизни. В чем ты уникален и неповторим?

И самая глобальная задача - открыть для себя мир других людей. Понять законы общения, построения отношений, гендерных схем поведения.

### ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Для того чтобы выполнить эти

задачи, подростку придется «наломать дров». Каких?

Без разбора отрицать все то, что предлагают взрослые, поскольку ему сейчас надо самому найти ответы на важные вопросы и принять собственные решения.

Искать себя и ввязываться в разные истории, чтобы проверить свои силы, стойкость и способности.

Пристально изучать и экспериментировать со своей внешностью. На это тратятся многие часы жизни, так как для подростков важно подражать идеалам своей среды, чтобы быть в нее вхожим.

Забросить учебу и саморазвитие, чтобы тратить уйму времени на общение с себе подобными. Подростку важно понять, что и у других ребят схожие чувства и проблемы.

### НЕ УСУГУБЛЯЕМ

Родители в этот период испытывают целую гамму новых чувств: стыд за своего «оболтуса» перед окружающими, тревога за будущее ребенка. Возникают и злость из-за его выкрутасов, и отчаяние, и чувство вины. Многим кажется, что они плохие родители: упустили, недодали. Все эти чувства толкают родителей на неправильное поведение и еще больше увеличивают пропасть между ними и ребенком. Самое худшее, что могут сделать родители для своего

подростка, - это попытаться закрутить гайки и сломить его волю. Можно не пускать его к друзьям, не отпускать гулять, но если он сейчас не отделится психологически от родителей, то всю оставшуюся жизнь будет иметь трудности в построении отношений с окружающими. Таких людей называют «маменькин сынок» или «дочка под маминой юбкой». Кризис все равно накроет таких инфантильных людей, но гораздо позже, когда время для построения счастливой жизни будет безнадежно упущено.

### ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чтобы стать ближе своему подростку, работу придется начать с себя. Знание того, что кризис неизбежен и он обязательно закончится, поможет принять ситуацию с мудростью и, невзирая на собственное разочарование, продолжать оказывать подростку поддержку. Понимание того, что сейчас ребенок должен разрушить ваш авторитет, чтобы потом снова начать уважать вас, должно успокоить вас: все идет по плану, происходящее не фатально!

Как вести себя по отношению к родному человеку, которого как будто подменили? Соблюдайте правила, которые помогут сократить дистанцию между вами и ребенком-подростком.

**1.** Что бы ни случилось, продолжайте его любить и не скрывайте этого.

**2.** Дайте подростку возможность ошибаться. Все равно контролировать его так, как раньше, не получится, поэтому делегируйте ему те дела, решать которые он уже может сам.

**3.** Относитесь с уважением к миру его увлечений, кругу друзей и интересам. Даже если он слушает рэп-батлы, в которых много мата и пошлости, пусть он сам перерастет этот этап.

**4.** Не навязывайте свою помощь заранее, просто будьте на расстоянии вытянутой руки, чтобы оказаться рядом, когда вас об этом попросят.

**5.** Невзирая на бурные проявления чувств (неприятные слова, крики, обвинения), не отчуждайтесь! Маятник обязательно качнется в другую сторону.

**6.** Повышайте самооценку ребенка не прямой льстивой похвалой, а замечаниями по поводу того, что какая-то работа выполнена успешно, придумано интересное решение по интерьеру комнаты или на столе сегодня потрясающее новое блюдо.

### Любимый что-то от меня скрывает...

**Милая «Подруга»!** На днях попросила мужа показать свою страничку в соцсети, а он отказался! Теперь я думаю: может, у него там хранится провокационная переписка?

**Дарья Жукова.**

**ПОДРУГА:** Если супруг не желает показывать вам свою личную переписку, сообщения на телефоне, записную книжку - в этом нет ничего страшного! Люди разные, и одним нужно больше свободы, чем другим. А мужчины в принципе не любят, когда их контролируют.

Ситуация, которая у вас возникла, - скорее всего, следствие того, что в вашей паре нет доверия. По крайней мере, с вашей стороны оно точно отсутствует. Но есть ли причины для этого? Позволял ли супруг хоть раз в себе усомниться? Подумайте, имеются ли серьезные поводы для того, чтобы в чем-то его подозревать, или же в вас просто говорит женская ревность.

Вы можете предложить супругу такой вариант: вы показываете ему свою страницу в соцсети, он вам - свою. Так сказать, обмен информацией. Но если он откажется от вашего предложения, вам придется принять тот факт, что возлюбленный - отдельный от вас человек, и ему нужно свое личное пространство. Это не значит, что он вас не любит или вам изменяет, просто ему необходима свобода.

### Мне подняли зарплату, а подруга обиделась

**Милая «Подруга»!** Мы с подругой работаем на аналогичных должностях. Недавно меня повысили за хорошие результаты и подняли зарплату. Подруга теперь обижается...

**Марина Б.**

**ПОДРУГА:** Ваша подруга ведет себя нечестно по отношению к вам. Мало того, что она не порадовалась вашему успеху, так еще и изо всех сил старается, чтобы вы почувствовали свою вину. Но в чем вы, собственно, виноваты? В том, что работаете лучше нее, более активны и больше нравитесь начальству? Но это глупо! На работе каждый оценивается по результатам своего труда, и не ваша вина в том, что у подруги они менее заметны, чем у вас.

Вызовите ее на откровенный разговор и предложите четко разделять дружеские и рабочие отношения. Если не получится это сделать, постоянных ссор будет не избежать.



### Коллега ко мне равнодушен

**Милая «Подруга»!** Мне кажется, я нравлюсь своему коллеге. Как узнать это наверняка? Хочу сделать первый шаг, но боюсь - вдруг я все выдумала?

**Мария К.**

**ПОДРУГА:** Женщины славятся своей интуицией, которая редко их подводит. И все же иногда они склонны переносить собственные чувства на другого человека. Если мужчина нравится даме, ей будет казаться, что и он проявляет к ней симпатию. Чтобы не попасть впро�ак, присмотритесь лучше к вашему избраннику.

Прежде всего, обратите внимание на то, как он общается с другими женщинами. Быть может, коллега просто ловелас и всем оказывает знаки внимания. Попробуйте пообщаться с ним лично. В этот момент его могут выдать легкое смущение, сбивчивая речь, глупая улыбка. Попросите у коллеги о помощи. Если он с энтузиазмом согласится, да еще по окончании до-

бавит: «Обязательно обращай еще», - значит, общение с вами как минимум ему приятно.

Явный признак того, что мужчина выделяет женщину, - тот факт, что он помнит о мелочах, связанных с ней. Если однажды вы услышите от своего избранника: «Помню-помню, тогда, 7 апреля 2010 года ты впервые пришла к нам в офис», - знайте, вы - значимый для него человек. Случайные взгляды, его частые прогулки мимо вашего рабочего места, постоянные столкновения в офисе станут для вас сигналом и дадут возможность проявлять более явную симпатию со своей стороны. Тогда мужчина поймет, что он тоже вам интересен, и смело может делать шаг навстречу.

### Подруга хочет сделать аборт. Как ее отговорить?

**Милая «Подруга»!** Близкая подруга хочет прервать беременность, так как, по ее словам, она не готова к появлению ребенка. Но это же убийство! Как мне ее отговорить?

**Алла Тихонова.**

**ПОДРУГА:** Понимаю вашу озабоченность по поводу судьбы близкой подруги и беспокойства за нее, однако и вы должны понимать - такое серьезное решение может принять только она сама. Я бы не советовала вам настаивать на том или ином исходе, ведь в дальнейшем, если что-то пойдет не так, она будет винить именно вас. А вам это надо?

Все, что вы можете сделать, - это

быть рядом с подругой в это непростое для нее время. Спросите, что на самом деле толкает ее на этот шаг, какие страхи у нее есть. Пусть она выговорится - может, выплеснув свои эмоции наружу, ваша подруга сможет успокоиться и еще раз все обдумать. Самое главное - вы должны дать понять ей, что вы в любом случае поддержите ее и останетесь рядом.

## ЭКОНОМИМ БЕЗ СТРЕССА

У большинства людей экономия ассоциируется с чем-то неприятным и тягостным. На самом деле ограниченность бюджета может подтолкнуть к творчеству и изменить жизнь в лучшую сторону.



**О**граниченность в денежных средствах побуждает нас искать возможность заработать, открыть в себе новые таланты, пересмотреть взгляд на жизнь и узнать себя с другой стороны.

### «ПРОЖОРЛИВЫЙ» КОНВЕРТ

Сколько бы денег я ни получала, я все их умудряюсь потратить впустую. В итоге на черный день так и не получается отложить. Я уже практически распрощалась с идеей денежных накоплений, как увидела по телевизору интересный сюжет. Ведущая советовала завести специальный конверт для денег и каждый месяц класть в него некоторую сумму.

Свой конверт я решила сделать красным: считается, что этот цвет притягивает деньги. Определила сумму – 100 лари, - которую я без труда смогу откладывать ежемесячно. Ровно в день получения зарплаты я выполняла данное себе поручение. Через полгода я пересчитала деньги в конверте и решила не останавливаться на достигнутом. Теперь конверт, который я в шутку называю «прожорливым», служит моей гарантией безбедного будущего на случай, если кризис вновь ударит по моему кошельку.

**Галина Фанасенко.**

### ХОРОШО - НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО

В прошлом я - заместитель директора в крупной компании с приличным заработком. Я привыкла хорошо одеваться, вкусно есть, ухаживать за собой. Каждые выходные я ходила то к косметологу, то к массажисту, то к маникюру.

Полгода назад в нашей фирме начались сокращения. Я думала, до меня они не дойдут, но ошибалась... Пришлось искать работу с более скромной зарплатой. Скрепя сердце я стала размышлять, чем заменить мои любимые походы в салоны красоты. Подруга посоветовала обратить внимание на учебные центры, где требуются модели для экспериментов начинающих специалистов. Я нашла тот, где ответственно относились к результату, и вскоре стала их постоянной «клиенткой». Мой косметолог, добрая душа, тайно сообщила мне, что домашняя косметика способна творить чудеса. Дала мне для начала пару рецептов чудодейственных масок, я ими воспользовалась, и, действительно, эффект был потрясающим! Сейчас я уже могу сама приготовить крем для лица или укрепляющую маску для волос. Более того, знакомые, узнав о моем увлечении домашней косметикой, предложили организовать ее продажу. Я пока думаю над этим, но, скорее всего, соглашусь на авантюру. В конце концов, это возможность заработать!

**Дарья Носова.**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦИ КАК ИСКУССТВО

Когда муж потерял работу, у меня опустились руки. Нам казалось, мы и так живем экономно. Этот миф развеялся после очередного похода в супермаркет. Когда мы вышли оттуда, в наших пакетах лежали продукты на общую сумму 150 лари. А мы ведь ничего особенного и не купили!

Придя домой, я проанализировала покупки. Оказалось, большин-

ство из них - полуфабрикаты, которые легко приготовить. Вышло, из-за моей лени нам приходилось тратить лишнее. Я задумалась... Вспомнила свою бывшую соседку-хозяйку. Закупалась она на рынке, готовила всегда сама, рассчитывала количество порций так, чтобы ничего не пришлось выкидывать. Я последовала ее примеру, более того, постаралась подключить к новому образу жизни всю семью. Мы с детьми нашли несколько кулинарных сайтов с бюджетными рецептами. По вечерам, когда я приходила с работы, все вместе начинали готовить. Процесс экономии превратился для нас в увлекательную игру. И, скажу честно, мы еще никогда не проводили столько времени вместе! Прозвучит странно, но необходимость экономии сплотила нашу семью, объединила ее общей целью.

**Мария К.**

### С ЧУЖОГО ПЛЕЧА

Стыдно признаться, но раньше я обходила секонд-хенды стороной. Мне всегда казалось, что вещи там грязные или рваные, а покупатели - люди очень бедные. За последнее время мое мнение изменилось.



С наступлением кризиса я стала меньше денег тратить на одежду. Но одеваться все равно приходилось. Перед зимой нужны были зимние сапоги, на весну не хватало легкого плаща. Ноги сами привели меня в крупный магазин секонд-хенда. Как оказалось, покупатель там довольно приличные, да и одежда стоит того, чтобы к ней присмотреться. Я разговорилась с продавщицей. Она рассказала, что поставки у них идут напрямую из Европы. Многие люди приходят сюда за эксклюзивными вещами, которые не увидишь на прохожих. Если подгадать и оказаться в магазине в день поступления товара, можно обнаружить богатый выбор. Я взяла себе на заметку и теперь часто стенько заглядываю в этот секонд-хенд.

Помимо этого, я зарегистрировалась на нескольких сайтах, где люди выставляют вещи, которые не подошли им по размеру, больше не нравятся или уже не нужны. Можно найти много интересного, если хорошо поискать.

**Алла Косенко.**



## На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



### ПОВЫШЕНИЕ ПРОЦЕНТА АЛИМЕНТОВ

**ВОПРОС:** Я установила факт отцовства через суд. В ЗАГСе поменяли свидетельство о рождении, вписав в графу «отец» нужные ФИО. Однако фамилию не поменяли. Как нам быть?

**ОТВЕТ:** Просто напишите заявление об изменении фамилии ребенка.

**ВОПРОС:** Мой молодой человек хочет удочерить мою дочь. В официальном браке мы не состоим и он ей не родной отец. Какие документы требуются для удочерения и как происходит данный процесс?

**ОТВЕТ:** Есть два варианта. Первый - признание отцовства (заявление пишется в ЗАГСе). Это в случае, если вы мать-одиночка. Второй вариант - удочерение в судебном порядке (иск в суд). Это в случае, если у ребенка юридически есть отец.

**ВОПРОС:** Мы с мужем развелись в 2007 году. Жильё в собственности у меня и детей с 2009 года. Супруг там все еще прописан, так как выписаться ему некуда. Он набрал кредитов, а платить по ним не хочет. Банк грозит подать в суд и наложить арест на недвижимость и имущество должника. Могут ли у нас забрать жильё в счет его кредита?

**ОТВЕТ:** Забрать недвижимость у вас не могут. Однако в перспективе они могут обязать выплачивать детей. Но только в том случае, если они прибудут наследство.

**ВОПРОС:** Моя мама является собственником 1/2 доли квартиры. Второй собственник – ее сожитель – умер в 2008 году. Наследственное дело не заводилось. Может ли мама оформить 1/2 доли умершего? Дело в том, что без оформления она не имеет возможности реализовать свое право на продажу.

**ОТВЕТ:** Да, если выкупить долю умершего у его наследников.

**ВОПРОС:** Можно ли снять с регистрационного учета временно прописанного без его присутствия?

**ОТВЕТ:** Если срок его регистрации пока не закончился, необходимо его присутствие.

**ВОПРОС:** У меня в собственности есть 1/2 часть дома и 1/2 часть земли. Могу ли я оформить договор дарения на сестру без нотариуса?

**ОТВЕТ:** Нет, в любом случае необходимо заверить документ нотариально.

**ВОПРОС:** Есть трехкомнатная квартира, в которой кроме меня прописаны мать, сестра и две племянницы. Как мне забрать свою долю? Сам я там уже не живу, просто прописан.

**ОТВЕТ:** Если вы в квартире просто прописаны, а не проживаете, то вы можете просто выписаться.

**ВОПРОС:** Мы с мужем не были расписаны, но отцовство он признал добровольно. Материально он нам не помогает, но требует встречаться с

нашим сыном без моего присутствия. Я против этого. Что можно сделать в такой ситуации?

**ОТВЕТ:** Направьте в суд исковое заявление об определении места жительства ребенка с вами, порядка общения с отцом и взыскании алиментов.

**ВОПРОС:** Есть решение суда о разводе, но свидетельство мы пока не получили. Сейчас, спустя полгода, мы пожалели, что развелись. Есть ли в этом случае сроки давности?

**ОТВЕТ:** Если решение суда состоялось, то развод состоялся. Независимо от того, получали ли вы свидетельство о разводе.

**ВОПРОС:** Мой папа собрал все документы на приватизацию, написал заявление, но умер, так и не успев подписать договор передачи. Могу ли я получить право собственности, как наследник? Нужно ли обращаться в суд и что надо требовать?

**ОТВЕТ:** Если ваш отец не только собрал документы, но и подал их в уполномоченный орган, то наследник (наследники) имеют право обратиться в суд с иском о признании права собственности на имущество в порядке наследования. Ответчиком будет муниципальное образование, в собственности которого находится квартира.

**ВОПРОС:** Моему сыну в октябре будет 17 лет. В разводе уже более 12 лет. На алименты я не подавала. Могу ли я сделать это сейчас, спустя столько времени?

**ОТВЕТ:** У вас есть право подать на алименты до тех пор, пока вашему сыну не исполнится 18 лет.

**ВОПРОС:** У моего мужа есть двое детей от разных жен. Первому он платит алименты в размере 33% от зарплаты (это вместе с задолженностью), а второму ребенку - 16,9% от зарплаты. Бывшая жена подала заявление в суд на повышение процента алиментов. Может ли она выиграть в суде дело? Просто если это произойдет, от зарплаты супруга уже ничего не будет оставаться, а у нас двое общих детей.

**ОТВЕТ:** Нет, вряд ли у нее что-нибудь получится. Ваш муж и так платит довольно большую сумму на обоих детей.

**ВОПРОС:** Я – несовершеннолетний. Мой отец проживал отдельно от меня вместе со своей мамой в частном доме. Я в этом доме не прописан, так как мы с мамой живем в другой квартире. Недавно отец скончался. Бабушка - его мама - говорит, что при жизни он составил на нее дарственную и теперь я не могу претендовать на часть дома. Насколько законно составление дарственной при наличии несовершеннолетнего ребенка и могу ли я претендовать на долю наследства?

**ОТВЕТ:** Если договор дарения есть, то вы уже ничего не сможете претендовать. Но не исключено, что бабушка вас обманывала – вы ведь не видели сам документ? Поэтому запросите выписку из реестра и установите, действительно ли есть дарственная.

## Женское чтение

Джоджо Мойес, автор бестселлера «До встречи с тобой», одна из самых читаемых авторов романтических романов. Книга «Последнее письмо от твоего любимого» признана лучшей романтической новеллой в 2011 году и сразу вошла в топ-10 бестселлеров Британии. Это история любви, которая разворачивается на протяжении пятидесяти лет, от 1960-х годов до наших дней.

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

ЧАРЛЬЗУ — ТЫ НАПИСАЛ МНЕ ТУ САМУЮ ЗАПИСКУ,  
С КОТОРОЙ ВСЕ НАЧАЛОСЬ

### ПРОЛОГ

С днем рождения! Посылаю тебе подарок, надеюсь, понравится... Сегодня я особенно много думаю о тебе... Понимаешь, я решила, что хотя и влюблена в тебя, но все-таки не люблю. Мне кажется, ты не тот единственный, кто предназначен мне Богом. Как бы то ни было, надеюсь, что подарок тебе понравится и ты прекрасно отметишь свой праздник.

*Женщина — мужчине, в письме*

### Позже. Цел.

Пробираясь сквозь толпу, Элли Хорт разглядела наконец в дальнем углу бара своих друзей. Подойдя к столику, она кидает на пол рядом со стулом сумку и достает телефон. А они уже хороши, думает девушка, взглянув на стоящие на столе пустые бутылки. Хотя обычно это и без того заметно: люди начинают говорить странными голосами, экстравагантно размахивать руками, громко смеяться.

— Ты опоздала. — Ники демонстративно глядит на часы и грозит ей пальцем. — Только не надо всех этих: «Ах, я не успевала дописать статью».

— Интервью с крайне разговорчивой и обиженной женой члена парламента. Ну простите меня, это для завтрашнего выпуска, — пытается оправдаться Элли, садясь на свободное место и наливая остатки вина себе в бокал. — Смотрите, ребята, — говорит она, кладя телефон в центр стола. — Предлагаю для обсуждения очередное слово, которое меня бесит: «позже».

— Позже?

— Ага, как способ дать понять, что разговор окончен. «Позже» — это когда? Завтра? Или сегодня, но позже? Или это просто такие подростковые отмазки, которые вообще ничего не значат?

— Ну, там написано «позже» и еще «Цел.», — взглянув на светящийся экран, перебивает ее Ники. — Что-то вроде «спокойной ночи». Мне кажется, он имеет в виду «завтра».

— Конечно «завтра», — поддерживает подругу Коринн. — «Позже» всегда означает «завтра»... или даже «послезавтра», — подумав, добавляет она.

— Бытовуха какая-то.

— Бытовуха?

— Ну, знаешь, я бы так могла нашему почтальному сказать.

— А «целую» ты бы ему тоже сказала?

— А почему нет? — хитро улыбается Ники. — У нас такой интересный почтальон...

— Мне кажется, это несправедливо, — глядя на экран телефона, вдруг

заявляет Коринн. — Может, он вообще имел в виду, что сейчас занят и ему срочно надо по делам.

— Ага, к жене, например, — вмешивается в разговор Дуглас, и Элли предупредительно смотрит на него. — А что такого? Тебе не кажется, что ты уже вышла из того возраста, когда отношения строятся на разгадывании скрытого смысла таинственных сообщений?

— Ладно... — Элли залпом выпивает вино и наклоняется над столом. — Если ты собрался читать мне лекцию, то мне срочно нужен еще один бокал.

— Отлично. То есть для того, чтобы заниматься сексом прямо в офисе, а вас отношения достаточно близкие, а вот спросить за чашечкой кофе, что он имел в виду, — это уже чересчур?

— А о чем он еще написал? Только не говори мне, что про секс у него в офисе.

— «Из дома неудобно. На следующей неделе в Дублине, пока точно не знаю. Позже. Цел.», — читает вслух Элли.

— Оставляет себе пути к отступлению, — комментирует Дуглас.

— Ну... а может, он просто пока точно не знает.

— Тогда написал бы: «Позвоню из Дублина». А еще лучше: «Купил тебе билет в Дублин».

— Жена с ним едет?

— Нет, ты что, он никогда не берет ее с собой в командировки.

— Может, кого-нибудь еще берет, — ворчит Дуглас, попивая пиво.

— Господи, насколько все было проще, когда мужчинам приходилось звонить и разговаривать с женщинами, — задумчиво качает головой Ники. — Тогда можно было хоть по голосу определить степень их нежелания.

— Да уж, — фыркает Коринн, — сидели у этого несчастного телефона часами и ждали звонка.

— О-о-о, сколько бессонных ночей...

— И постоянно снимаешь трубку, чтобы проверить, есть ли гудок...

— Но тут же бросаешь ее — а вдруг он звонит тебе именно сейчас, в эту самую минуту.



Девочки смеются. Элли понимает, что они совершенно правы, но все же с надеждой поглядывает на телефон — вдруг на мигающем экране высветится входящий звонок? Но она прекрасно знает: он не позвонит, ведь мало того что уже поздно, так еще и «из дома неудобно».

◆ ◆ ◆

Дуглас предлагает проводить ее домой. Из их дружной компании только он нашел себе постоянную спутницу жизни. Лена — большая шишка в пиар-технологиях, поэтому часто задерживается на работе часов до десяти-одиннадцати. Она совершенно не против, что время от времени Дуглас ходит в бар со старыми подругами. Пару раз он брал Лену с собой, но ей просто не понять добрую половину всех шуток, намеков и рассказов об общих знакомых, — конечно, ведь они дружат уже лет пятнадцать. Поэтому она не возражает, что Дуглас встречается с ними без нее.

— Ну что, как жизнь, серьезный ты наш? — пихает его в бок Элли, показывая, что надо обойти тележку из супермаркета, которую кто-то оставил прямо на тротуаре. — Про себя, как всегда, ничего не рассказывал, или я пропустила?

— Да ничего нового, — отвечает Дуглас. — Хотя нет, — немного помедлив, признается он, засовывая руки в карманы, — вообще-то, есть новости. Э-э-э... Лена хочет ребенка.

— Да ладно! — удивленно выпаливает Элли.

— И я тоже хочу, — поспешно добавляет он. — Мы уже давно про это думаем, но сейчас решили, что бесполезно ждать подходящего момента, потому что он вряд ли когда-нибудь настанет, — зачем тянуть?

— Дуглас, ты неисправимый романтик.

— Я... ну, не знаю... вообще-то, я очень рад, правда. Лене не придется уходить с работы — с ребенком буду сидеть я. Ну, если, конечно, все получится, сама понимаешь...

— Ты правда этого хочешь? — спра-

шивает Элли, стараясь сохранять спокойствие.

— Да. Работа мне все равно удовольствие не доставляет, и если честно — уже давно, а Лена зарабатывает кучу денег. Думаю, мне понравится сидеть целыми днями дома с малышом.

— Вообще-то, быть родителем — это не просто «сидеть дома с малышом»...

— Знаю-знаю, под ноги смотри, — перебивает Дуглас, аккуратно беря ее под локоть и помогая обойти лужу — Но я к этому готов: надоело каждый вечер по барам шляться, хочу иногда на следующий уровень. Ты не подумай, это я не к тому, что мне перестали нравиться наши посиделки, просто иногда я думаю, не пора ли нам немного... ну, повзрослеть, что ли...

— О нет! — верещит Элли, вцепившись в его рукав. — Ты перешел на темную сторону Силы...

— Но я же не отношусь к работе так, как ты. Ведь для тебя работа — это все, правда?

— Почти все, — соглашается она.

Пару кварталов они проходят молча, издали доносится вой сирен, хлопанье дверей машин и прочие приглушенные звуки большого города. Больше всего на свете Элли нравится именно эта часть вечера, когда она среди друзей и хотя бы ненадолго может забыть о той неопределенности, которая пронизывает остальную часть ее жизни. Она провела чудесный вечер в баре и идет домой в свою уютную квартиру. Она здорова. У нее есть кредитная карта с большим неиспользованным лимитом, есть планы на выходные, а еще у нее, в отличие от всей остальной компании, пока что нет ни единой седой волосинки — жизнь удалась.

— Ты когда-нибудь думаешь о ней? — спрашивает Дуглас.

— О ком?

— О жене Джона. Как, по-твоему, она все знает?

Все грезы Элли о счастье разбиваются, как только Дуглас заводит этот разговор.

— Понятия не имею... — коротко отвечает она. — Я бы наверняка догадалась, будь я на ее месте, — добавляет она, так как Дуглас молчит. — Он говорит, что дети для нее куда важнее. Иногда я говорю себе, что, возможно, она в каком-то смысле рада, что ей не нужно беспокоиться о нем. Ну, понимаешь, ей не нужно делать его счастливым.

— Мастерский самообман.

— Может быть... Но если честно, то ответ отрицательный: я о ней совершенно не думаю и не чувствую себя виноватой. Мне кажется, если бы у них было все хорошо, если бы у них была настоящая связь, Джон никогда не стал бы встречаться со мной.

— Женщины имеют крайне странное представление о мужчинах.

— Думаешь, он счастлив с ней? — спрашивает Элли, напряженно глядя в лицо Дугласа.

— Откуда мне знать? Просто я считаю, что если он спит с тобой, то это совершенно не означает, что он несчастлив со своей женой.

Настроение меняется, и, словно обозначаю эту перемену, Элли отпускает его руку и поправляет шарф.

— То есть ты хочешь сказать, что я

поступаю плохо? Или что он поступает плохо?

Ну вот, наконец-то нашелся тот, кто сказал ей об этом. И не кто-нибудь, а Дуглас. Человек, который вообще не склонен осуждать других. Это причиняет боль.

— Я не думаю, будто кто-то из вас поступает плохо. Я просто вспоминаю о Лене, о том, как много будет для нее значить наш ребенок и что я мог бы пойти налево просто потому, что внимание, которое раньше доставалось мне, теперь будет принадлежать нашему ребенку...

— Значит, ты все-таки думаешь, что Джон поступает плохо.

— Да нет... — Дуглас качает головой, останавливается, вглядываясь в ночное небо и пытается точнее сформулировать ответ. — Мне кажется, Элли, что тебе следует быть осторожной. Ты все время пытаешься угадать, что он имеет в виду, чего он на самом деле хочет... Зря тратишь время. По мне, все гораздо проще: ты кому-то нравишься, он тебе тоже, вы начинаете встречаться, вот и все.

— Дуглас, ты живешь в прекрасном несуществующем мире. Жаль, что в реальной жизни все по-другому.

— Ладно, давай сменим тему, не стоит об этом говорить после всего, что мы сегодня выпили.

— Нет, стой! — резко обрывает друга Элли. — Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке. Все в порядке, по крайней мере, теперь я знаю, что ты об этом думаешь. Дальше можешь не провозжать, дойду сама. Привет Лене.

Последние два квартала до дома Элли практически бежит, не оборачиваясь и не глядя на старого друга.



Газета «Нэйшн» переезжает: коробки одна за другой отправляются в новое здание со стеклянными стенами на пестрой, оживленной набережной в восточной части города. На протяжении последних недель офис как будто медленно растворяется: высокие горы пресс-релизов, документов и архивных вырезок исчезают, оставляя после себя пустые столы и неожиданно огромные, блестящие ламинированные поверхности, залитые беспощадным светом ламп дневного света. Происходящее напоминает археологические раскопки: всплывают давно забытые статьи, флаги с юбилеев членов королевской семьи, армейские каски с вмятинами, полученными в давно закончившихся войнах, вставленные в рамку грамоты о победах в давно забытых конкурсах. Повсюду валяются мотки проводов и снятая с пола плитка, в потолок зияют огромные дыры, напоминающие о визитах напыщенных инспекторов санэпидстанции, пожарного надзора и прочих ведомств с неизменными папками в руках. Отдел рекламы, рубрика «Совершенно секретно» и новости спорта уже переехали на Компасс-Ки. Субботнее приложение, отдел бизнеса и отдел личных финансов готовятся к переезду в ближайшие недели. Очеркисты, в том числе и Элли, вскоре последуют по их стопам, вместе с отделом новостей. Переезд планируется осуществить очень быстро: если субботний выпуск будет подготовлен еще в старом офисе на Тернер-стрит, то поне-

дельничным, словно по мановению волшебной палочки, будет делаться уже по новому адресу.

Здание, в котором редакция размещается почти сто лет, больше не соответствует требованиям газеты — неприятная, сухая фраза от руководства. Совет директоров «Нэйшн» решил, что старое здание не отражает динамичную линию современной новостной политики — слишком много тайных уголков, с раздвиганием отметили начальство, управленцы начинают цепляться за насиженные места.

— Надо будет отметить! — провозглашает редактор Мелисса, стоя посередине уже практически пустого кабинета.

На ней темно-красное шелковое платье, которое на Элли смотрелось бы как бабушкина ночная рубашка, а на Мелиссе — как артефакт экстравагантной высокой моды.

— Переезд? — уточняет Элли, кидая взгляд на лежащий на столе мобильник, переведенный в беззвучный режим. Потом поглядывает на коллег, которые сидят молча, уткнувшись в свои блокноты.

— Да. Я вчера поговорила с одним из сотрудников библиотеки. Он сказал, что в архиве полно старых документов, которые никто не трогал уже много лет. Я хочу, чтобы в разделе для женщин появилась какая-нибудь история, скажем, пятидесятилетней давности: как изменились положение женщины, мода, женские профессии. Например, две реальные истории рядом — как жилось женщинам тогда и теперь. — Мелисса открывает папку, достает из нее несколько ксерокопий формата А3 и говорит спокойным тоном человека, который привык к тому, что его всегда внимательно слушают: — Вот, к примеру, из нашего раздела «Советы психолога»: *«Что мне делать? Моя жена не хочет красиво одеваться и следить за собой. Я зарабатываю тысячу пятьсот фунтов в год, и моя карьера в сфере продаж еще только начинается. Часто клиенты приглашают меня куда-нибудь вместе с супругой, но в последнее время я вынужден отказываться, потому что жена выглядит просто ужасно»*. — В кабинете раздаются сдавленные смешки, но Мелисса невозмутимо продолжает: — *«Я пытался сказать ей об этом как-нибудь помягче, но она говорит, что ее совершенно не интересуют ни украшения, ни косметика. Если честно, она ни капли не похожа на жену успешного человека, а мне бы хотелось, чтобы она выглядела именно так»*.

Как-то в разговоре с Элли Джон мимоходом упомянул, что после рождения детей его жена перестала заботиться о своей внешности, но тут же сменил тему и больше никогда не заговаривал об этом, как будто ему это казалось куда более страшным предательством, чем сам тот факт, что он спит с другой женщиной. Элли, с одной стороны, возмутил его столь джентльменский жест по отношению к супруге, а с другой — она стала еще больше восхищаться им.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

## День рождения



# ЛЬВИНАЯ ДОЛЯ

(23.07 – 23.08)

**Блистательные, артистичные Львы - одни из самых ярких представителей зодиака (в созвездии Льва находится и одна из ярчайших звезд - Регул). Они обладают мощной энергетикой, источают особый внутренний свет и заражают оптимизмом. Там, где Львы, всегда царит атмосфера праздника - как без представителей этого знака, так и без покровительствующего им Солнца представить жизнь просто невозможно.**

### Ведь я этого достоин!

Львы считают себя достойными всех земных благ и искренне недоумевают, когда не получают желаемого. Они убеждены в собственной неотразимости, из-за чего слывут самоуверенными и нарциссичными. Однако эти черты с лихвой перекрываются целым набором положительных качеств.

Подопечные Солнца веселы, задорны, великодушны и благородны. К тому же всегда вежливы и воспитаны. Хорошие манеры помогают им добиваться расположения самых влиятельных персон. И хотя Львы болезненно переносят проигрыши и поражения, победивший в состязании, конкурсе или споре Лев никогда не будет глумиться над поверженным соперником.

### Мастер перевоплощения

Рожденные под знаком Льва не могут существовать без комплиментов и аплодисментов. Им жизненно необходимо чувствовать себя любимыми и обожаемыми. Впрочем, претензии Львов на популярность можно считать оправданными, ведь от природы эти представители зодиака наделены недюжинными творческими способностями. Они мастера перевоплощения,

настоящие актеры, которые с легкостью могут рассмешить или растрогать до слез. Этот талант делает Львов незаменимыми в любой компании и коллективе.

### Однажды

#### проснуться знаменитыми...

Царская натура Льва требует соответствующих почестей, поэтому он всеми силами стремится занять руководящую должность. Однако не каждому работнику придется по душе начальник-Лев. Ослепленный самим собой, любимец Солнца может не заметить выдающихся способностей подчиненного и пропустить мимо ушей здравую идею, которую он предложит. А в числе фаворитов Льва окажутся не самые квалифицированные сотрудники, а те, кто угождают и льстят ему. По причине столь необъективного отношения к работникам Львы, занимающиеся предпринимательской деятельностью, могут оказаться за бортом бизнеса. Чтобы дело, открытое Львом, шло в гору, рожденному под этим знаком нужно тщательнее подбирать персонал и поощрять только тех, кто действительно этого заслуживает.

В качестве подчиненного Лев может

демонстрировать чудеса трудоспособности. Причем к бурной и продуктивной деятельности его подтолкнет не сильное желание получить денежное вознаграждение, а возможность оказаться на Доске почета и лишний раз услышать похвалу в свой адрес. Работа, на которой его ставят в пример другим, кажется Льву идеальной. На всех дорогах Льва - зеленый свет. При желании он может реализовать себя в любой сфере деятельности. Но там, где есть публика, ему комфортнее всего. Большинство представителей знака сцена манит и завораживает, даже если они в этом не признаются.

Львы грезят однажды сыграть в кино или театре, а на следующее утро проснуться знаменитыми. Если Лев последует мечте, невзирая на мнение консервативно настроенных окружающих, то имеет все шансы добиться феноменального успеха и даже прославиться на весь мир.

### Подарок с царского плеча

Жить в роскоши - вот чего хочет Лев, поэтому и к деньгам относится с особым трепетом. Однако представителей этого знака нельзя назвать бережливыми и экономными. Конечно, Лев не потратит огромную сумму на незнакомого или неприятного ему человека. Но тем, кто дорог подопечному Солнца или чье расположение он пытается завоевать, Лев преподнесет по-настоящему царские подарки. Щедрую сторону природы он демонстрирует и тогда, когда хочет поразить окружающих и надеется, что его поступок станет главной темой для разговоров и неиссякаемым источником сплетен.

Лев уверен, что деньги должны приносить радость, поэтому-то ему и трудно удержаться от покупки дорогих украшений и изящных вещей. Азартные игры и лотереи также представляют особый соблазн для него. Правда, по сравнению с представителями других знаков шансы Льва сорвать большой куш очень высоки. Подобной везучестью могут похвастаться разве только Стрельцы.

### Равнодушных быть не может!

У окружающих Львы вызывают бурные эмоции. Одни восхищаются ими - такими грациозными и уверенными в себе - и даже пытаются подражать. Другие считают слишком гордыми и эгоистичными.

Любовь к себе Лев воспринимает как нечто само собой разумеющееся, а к неприязни относится на удивление спокойно. Подопечный Солнца полагает, что за адресованными ему негативными эмоциями недоброжелатели скрывают зависть, и это предположение льстит Льву. И лишь откровенное равнодушие задевает этих «царей гороскопа» и причиняет им душевную боль.



**П**одопечные Солнца - Львы - всегда привлекают к себе повышенное внимание, что нисколько их не смущает, наоборот, им только в радость, когда на них обращены многочисленные взоры. С ревнивым и властным партнером Лев быстро зачахнет, и от былой любви не останется и следа. Ему нужен человек, который бы восхищался им и понимал его потребность постоянно находиться на виду.

### Леди

#### и джентльмены

Новый астрологический год Льва начнется 23 июля. На всем его протяжении (вплоть до 23 июля 2017 года) прекрасным представительницам огненного знака будут симпатизировать вежливые, учтивые и импозантные мужчины. Расположение Львицы заслужит тот, кто следует правилам этикета и не позволяет себе вульгарных выражений и бранных слов. Рыцарских подвигов совершать не поощряется, но продемонстрировать готовность защищать свою даму окажется не лишним.

Мужчине-Льву будет комфортно рядом с уверенной и независимой женщиной, которая играючи решает возникающие на пути задачи (как на работе, так и дома). В числе обязательных требований, предъявляемых к избраннице, окажутся также чувство стиля и умение подать себя с выгодной стороны.

#### Попадание в точку!

Когда Солнце будет двигаться по первому полю гороскопа Льва, то есть с 23 июля по 23 августа, очень важно искренне интересоваться жизнью представителя этого знака. Не ждать, когда он сам начнет делиться, а первым спрашивать об успехах, настроении и самочувствии. Тщательно продумывайте каждое свидание и учтите, что особым днем для избранника станет день его рождения. Ваш подарок не обязан быть суперпрактичным - куда выше Лев оценит его дороговизну и оригинальность. Если презент «попадет в точку», считайте, что первый шаг на пути к львиному сердцу уже сделан.

В сентябре и первой поло-



# КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ ЛЬВА?

**Со стороны Львы кажутся гордыми, недоступными и даже иногда высокомерными. Но тот, кто станет спутником их жизни, будет приятно удивлен щедростью и великодушием этого «короля зодиака». Что же сделать, чтобы в вашем присутствии сердце Льва начинало биться чаще?**

вине октября Льву будут очень льстить знаки внимания, но завязать с ним любовные отношения сейчас удастся вряд ли. Под влиянием Юпитера у вашего огненного избранника резко возрастут требования к потенциальному партнеру. Едва ли найдется тот, кто в этот период угодит ему по всем критериям. Словом, довольствуйтесь дружбой, но не оставляйте надежды - у вас все еще впереди.

Эпатажное поведение Львов 18 октября - 22 декабря будет обусловлено активизацией пятого поля их гороскопа. Чтобы понравиться представителю знака в это время, постарайтесь влиться в его игру и вместе с ним совершайте сумасбродные поступки. Подопечному Солнца должно быть легко и весело с вами. Тогда он решит, что встретил родственную душу.

#### Крепкий орешек

В январе Львы, оказавшись во власти Черной Луны, будут очень болезненно реагировать на чужие успехи. Поэтому лишний раз рассказывать им о своих победах не стоит. Львы решат, что вы

хвастаетесь, и вместо желаемого одобрения вы получите порцию негатива. Ведите себя скромно и сдержанно, и ваши шансы понравиться избраннику возрастут. Напористость при завоевании Льва и разговоры о совместной жизни, если вы уже встречаетесь, могут сильно напугать подопечного Солнца в период с 3 февраля по 4 марта. Венера, аспектирующая знак Льва, предупреждает, что перевести отношения с представителем этого знака на новый уровень не получится, пока он не будет морально готов к такому серьезному шагу. Действуйте мягко и ненавязчиво. Ничего не требуйте от избранника, не торопите его и тем более не грозите ему уходом. Лев сочтет ваше поведение вызывающим и не станет держать. Если неопределенность отношений сильно тяготит вас, переключите внимание на хобби или работу.

#### Козырная карта

В период активности Урана, с 20 марта по 6 июня, Львам захочется принять участие в некой аванюре.

Они могут потратить крупную сумму денег, доверившись откровенным мошенникам. Вам нужно стать голосом разума и остановить своего Льва от принятия необдуманного решения. Когда пелена спадет с глаз избранника, он поймет, что именно вы уберегли его от крупной неприятности. Ваша рассудительность станет тем качеством, которое заставит Льва влюбиться в вас.

Каким бы прекрасным ни был ваш внутренний мир, Львы не сумеют разглядеть его, если вы будете прятать себя под невзрачной и старомодной одеждой. Плутон, воздействующий на представителей этого знака 21 июня - 23 июля, призывает не забывать, что вещи должны украшать человека, с их помощью можно и нужно скрывать недостатки и подчеркивать достоинства. Потенциальным избранникам Львов звезды советуют отдавать предпочтение ярким цветам и золотым украшениям, которые «дети Солнца» так любят. Козырями окажутся также необычное увлечение и широкий кругозор.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ЖЕНСКОЙ СУМОЧКЕ

**Если вы хотите, чтобы ваши сумки выглядели как новые на протяжении долгого времени, обратите внимание на маленькие хитрости хранения этих вещей.**

**На крючке в шкафу.** Лучше всего хранить сумки в одном месте, но не стоит складывать их друг на друга - это может привести к потере формы. Именно поэтому рекомендуется хранить этот аксессуар на крючках в шкафу. Главное, чтобы в сумке не лежало тяжелых вещей, так как на ручки оказывается дополнительная нагрузка.

**На полочке в гардеробе.** Если в вашем гардеробе есть свободная полочка, сумки можно хранить там. Смятая бумага, положенная в сумку, поможет сохранить форму изделия.

**На вешалке.** Сумочку можно хранить и на вешалке, если вещь представляет особую ценность. Можно повесить ее на одну вешалку с платьем, подходящим к аксессуару по стилю, чтобы при необходимости быстро

найти нужный наряд и аксессуары к нему.

**В коробке.** Клатчи со стразами, вышивкой лучше хранить в коробках. Так стразы точно не осыплются, а вышивка не помнется. В коробке аксессуар будет защищен от пыли, которая может забиться в щели украшений.

**На полу.** Ставить сумку на пол - значит, сокращать срок службы изделия. Когда вещь находится на полу, швы на дне истираются, на коже появляются царапины и загрязнения.

**Воздух и солнце.** Кожаные сумки лучше хранить в месте, в котором есть доступ воздуха. Полиэтиленовые пакеты не подойдут. Также следует не допускать попадания прямых солнечных лучей на аксессуар - сумка может выгореть.

### Прощайте, занозы!

Мой 7-летний сын любит играть с друзьями и нередко приносит домой синяки, царапины и занозы. Мальчишки, они такие. Чтобы легче и без боли удалить занозу из ладони, я наливаю в небольшую банку горячей воды и плотно прислоняю горлышко посуды к пораженному участку кожи. Под воздействием пара от горячей воды кожа размягчается, и заноза легко выходит.

*Людмила Шитова.*

### Чтобы розы стояли дольше

Мои любимые цветы - розы. К сожалению, они быстро вянут. Я продлеваю им жизнь с помощью аспирина. Делаю это так: добавляю 0,5 таблетки простого, нешипучего аспирина в вазу. Можно использовать и рафинированный сахар (одна щепотка) или каплю моего средства. Советую попробовать, это действительно работает!



*Маргарита.*

### Следов от накипи на утюге не будет!

Решила почистить утюг от накипи эффективным способом, которым и спешу поделиться. Сделать это можно с помощью лимонной кислоты. Растворите 25 г кристаллического порошка лимонной кислоты в стакане горячей воды, затем вылейте все в тазик так, чтобы жидкость покрывала только дно. Нагрейте утюг на самом сильном режиме, вытащите вилку из розетки и опустите подошву прибора в раствор на 2 часа. После этого подошву нужно вытереть тряпочкой, смоченной в чистой воде.

*Мария Величко.*



# КАК ОБНОВИТЬ ВЕЩИ

## ДЕРЕВЯННАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА

Слегка отшлифуй доску с помощью наждачной бумаги. Промой ее в теплой мыльной воде, вытри и полностью высуши. Нанеси на поверхность доски немного теплого растительного масла. Дай маслу впитаться и протри доску полотенцем. Она будет блестящей и чистой еще долго после такой процедуры!



## ПРОТИВЕНЬ

Противень будет эффективно очищен, если ты нанесешь на поверхность смесь из перекиси водорода и соды. Оставь эту кашицу на 30 минут, и прилипший жир можно будет без труда удалить!



## ПЛАСТИКОВАЯ МЕБЕЛЬ

Смешай уксус, пищевую соду и моющее средство для посуды, протри раствором пластик. Пластиковая мебель преобразится.



## ПЛАСТИКОВАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА

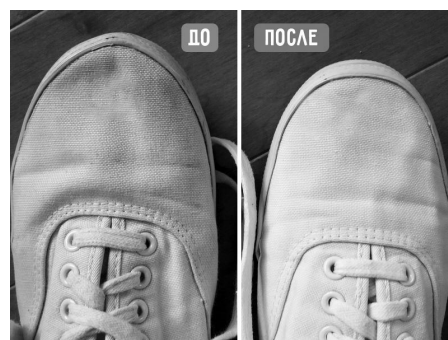
Доска из пластика или подобного материала будет идеально очищена, если ты смочишь губку в лимонном соке с солью и хорошо натрешь ею доску. Смой раствор водой — и чистота восторжествует!

## ПОДУШКИ

Используй для стирки изрядно постаревших подушек очень горячую воду и смесь из 1 ложки стирального порошка, 1 ложки отбеливателя и 1 ложки средства для мытья посуды.



## СВЕТЛЫЕ КЕДЫ



Парусиновые кеды легко обновить. Смешай 1 ч. л. средства для мытья посуды, 3 ст. л. перекиси водорода, 2 ст. л. соды. Нанеси этот раствор, немного потри проблемные места, смой с поверхности обуви.

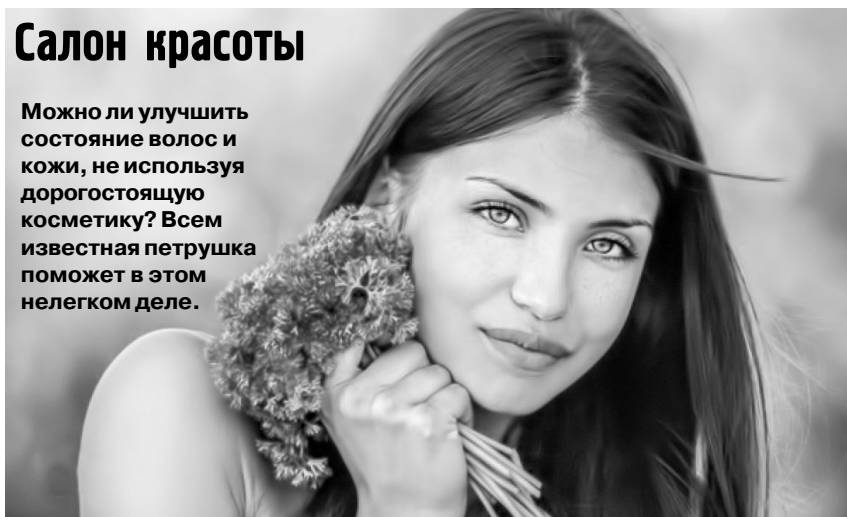
## МЕДНАЯ ПОСУДА

Медную посуду нужно натереть солью, сбрызнуть уксусом и промыть. Блеск гарантирован!



## Салон красоты

Можно ли улучшить состояние волос и кожи, не используя дорогостоящую косметику? Всем известная петрушка поможет в этом нелегком деле.



# МОЛОДАЯ ПЕТРУШКА ВМЕСТО КОСМЕТОЛОГА

**П**етрушка - это не просто вкусная и полезная добавка в кулинарии, но и незаменимый помощник в борьбе с несовершенствами кожи. Правильно используя зелень, можно добиться эффекта, который дает промышленная косметология.

### Пилинг

Пилинг из петрушки поможет осветлить пигментные пятна на коже. Возьмите 3 ст. л. семян петрушки, по 1 ч. л. касторового масла и воды. Семена разотрите в ступке и разведите водой комнатной температуры. Смесь должна настояться 1-2 часа. После этого добавьте в нее касторовое масло. Получившуюся кашицу нанесите на лицо круговыми массирующими движениями, затем смойте теплой водой без мыла. Повторять процедуру рекомендуется 1-2 раза в неделю на протяжении 2 месяцев. Ровный цвет лица гарантирован!

### Очищающий лосьон

Очистить кожу от загрязнений поможет лосьон из петрушки. Измельчите листья петрушки в блендере. 4 ст. л. измельченной зелени залейте 1/2 стакана воды и 1/2 стакана белого сухого вина. Налейте получившуюся смесь в темную посуду и поставьте в холодильник на 2-3 дня. Процедите. Используйте лосьон утром и вечером после умывания. Хранить его рекомендуется в холодильнике не более недели.

### Ополаскиватель для волос

Если вы хотите вернуть волосам естественный блеск, используйте ополаскиватель из петрушки. Смешайте 2 ст. л. измельченной зелени с 1 ч. л. тертого корня петрушки. Смесь залейте 1 л воды и прокипятите. Ополаскиватель наносите после мытья головы шампунем.

### Маска для проблемной кожи

Если кожа лица жирная, маска из петрушки поможет избавиться от прыщиков.

Смешайте 1 ст. л. измельченного корня петрушки, 1 яичный белок и 10 капель чесночного сока и нанесите на проблемные участки кожи на 15 минут. Смойте прохладной водой.

### Отвар для омоложения

Средство, которое тонизирует и омолаживает кожу, - это смесь из петрушки и укропа.

Смешайте 30 г петрушки и 30 г укропа, залейте 1 ст. кипяченой воды и дайте настояться не менее 3 часов.

Отваром можно протирать лицо и шею 2 раза в день.

### Компрессы от отеков

Усталые глаза с отечными веками не добавляют привлекательности никому. Чтобы избавиться от отеков, измельчите листья петрушки и заполните ими 2 мешочка из марли. Подержите мешочки 2 минуты в горячей воде. Дождитесь, когда жидкость остынет. Примочки приложите на веки на 3-4 минуты, после этого замените их тампонами, смоченными в холодной воде.

Зелень снимет усталость и раздражение с глаз.

### Освежающие ледяные кубики в летний сезон

В жаркие дни кожа требует свежести. Идеальный и экономичный вариант в данном случае - освежающие кубики льда из отвара петрушки.

50 г зелени прокипятите в 0,5 л воды в течение 15 минут. Охладите и процедите отвар, затем налейте в формочки для льда и уберите в морозильную камеру.

Пользоваться ледяными кубиками можно несколько раз в день.

## ИЗЯЩНЫЕ ЛУНКИ

Аккуратные полумесяцы на ногтях, несмотря на свою простоту, смотрятся изысканно и необычно. Удачные сочетания цветов при создании этого рисунка позволят добиться фантастических результатов.



Нанесите базовый цвет, затем лак, который вы выбрали для выделения лунки. Нарисуйте 2-3 лунки - это добавит оригинальности образу.



Лунный маникюр делает ногти визуально короче, чем они есть на самом деле. Если ногти короткие, используйте светлые опенки.



Экспериментируйте с яркими опенками. Лучшими цветовыми решениями этим летом станут оранжевый с белым и розовый с зеленым.



По нарисованной линии лунки можно наклеить стразы, но увлекаться этим не стоит. Стразы закрепите специальным клеем.

## Василек отбелит и увлажнит руки

Залейте 1 ст. ложку цветков василька синего 3 ст. ложками воды, кипятите 2 минуты на слабом огне, слегка охладите. Добавьте 10 капель сока лимона, а для вязкости - немного ржаной муки. Нанесите на руки и держите 20 минут, надев полиэтиленовые перчатки. Затем смойте водой. Процедуру делайте раз в неделю. Маска не только придаст коже белизну, но и предотвратит ее пересыхание.

## Березовые листья и мед избавят от морщин

Заварите 1 стакан измельченных свежих (или сушеных) листьев березы 1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 30 минут. Затем охладите, отожмите через марлю и добавьте в отжимки мед (1:1). Нанесите маску на лицо, шею, грудь и руки легкими массирующими движениями и держите полчаса. Затем смойте прохладной водой, подождите, пока кожа сама подсохнет, и нанесите питательный крем. Маски делайте 10 дней подряд.

## Клубника освежит кожу

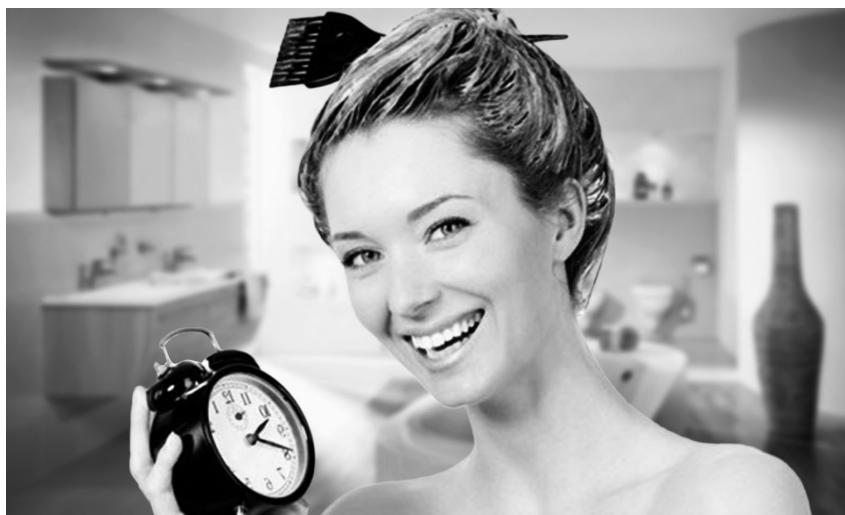
Разомните 3-4 спелые ягоды клубники. Если кожа сухая или нормальная, смешайте клубнику с 1 ст. ложкой оливкового масла. Если жирная или комбинированная - с йогуртом. Или приготовьте восстанавливающую маску для лица. Разомните клубнику, добавьте молоко и вареный картофель (1:1:1). Все разотрите до состояния кашицы, нанесите на очищенную кожу лица и через 20-30 минут смойте теплой водой.

✓ **Проблемная кожа? Смешайте 1 ст. ложку кашицы из ягод крыжовника с 1/2 ст. ложки голубой глины. Нанесите на лицо, через 10 минут смойте прохладной водой.**

## Мода-2016

**Эталоном современной моды являются кубики на женском прессе.** Молодые женщины хотят иметь стальной пресс, бицепсы и трицепсы, как у парней. А вот вкусы мужчин не меняются: они не считают привлекательной «стиральную доску» вместо женского животика.

**Почему сейчас молодые дамы стремятся к кубикам на животе?** Чтобы казаться сильнее. Такая же история была с вульгарной модой набивать татуировки. Когда-то их делали только мужчины, потом увлеклись и женщины. У обоих поветрий одинаковый посыл: «Я могу все то же, что и мужчина».



## КРАСКА БЕЗ АММИАКА НЕ ВРЕДИТ ВОЛОСАМ?

**Реклама безаммиачных красок обещает нам «стойкий цвет без вреда для волос». Это миф.**

Аммиак добавляют в стойкие краски, чтобы открыть кутикулу (чешуйчатый слой) волос и помочь проникнуть цветовым пигментам внутрь волоса. Беда в том, что он открывает и поры кожи, через которые происходит проникновение вредных и токсичных ингредиентов в организм. Аммиак - это сильная летучая щелочь, которая также вызывает раздражение слизистых оболочек глаз и дыхательных путей. А еще она может вызвать ожоги и аллергическую реакцию.

При безаммиачном окрашивании используют не менее опасный этаноламин. По заверениям химиков, это вещество так же токсично, как и аммиак. И если аммиака в краску можно было добавлять не больше 6% (по международным нормам), то этаноламин используют в гораздо больших количествах. Без аммиака нет запаха и жжения кожи головы, что уже хорошо. Но самые вредные ингредиенты в красках для волос остались неизменными. Так что краска без аммиака - это краска без запаха, вот и все.

## КАБЛУКИ НИ ПРИ ЧЕМ

**Обвинить каблуки есть в чем, но к некоторым напастям они не причастны.**



**1 Большие икры.** В этом туфли не виноваты. Возможно, вы перестали заниматься спортом, поправились или у вас отекают ноги.

**2 Появление варикоза.** Если у вас есть наследственная предрасположенность к варикозному расширению вен, то она рано или поздно дает себя знать. И произойдет это не из-за высоких шпилек.

**3 Косточки на больших пальцах.** Острый узкий нос травмирует пальцы: они будут не просто болеть, а начнут деформироваться, появятся косточки и натоптыши.

**4 Плоскостопие.** Боли в пятках приносят кеды и балетки - появляются пяточные шпоры, прогрессирует плоскостопие.

**Н. Рубина,  
ортопед,  
врач высшей категории.**

**ВЫСОКИЕ, НО УСТОЙЧИВЫЕ КАБЛУКИ ПЕРЕГРУЖАЮТ  
ПЕРЕДНЮЮ ЧАСТЬ СТОП. ПОСТЕПЕННО ЭТО ВЫЛИВАЕТСЯ  
В НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ.**



## ЖАРИМ НА ГРИЛЕ

Летом на даче или на пикнике так хочется приготовить на мангале что-нибудь вкусное, с ароматом костра. Например, на гриле - быстро и просто.

**Б**люда, приготовленные на гриле, менее жирные и калорийные по сравнению с поджаренными на сковороде. В пляжный сезон это особенно важно!

### Копченые колбаски

Копченые колбаски - 4 шт., сыр гауда - 100 г, свежий майоран, душица или тимьян - несколько листочков. Надрезать колбаски. Сыр нарезать кубиками. Зелень вымыть и обсушить. Смешать сыр с зеленью и начинить ими надрезы на колбасках. Обжарить на гриле, чтобы сыр расплавился.

### Овощи

#### с прованскими травами

Баклажаны, лук репчатый, цукини, перец болгарский, кукуруза (початок) - по 1 шт., приправа «Прованские травы» - по вкусу, уксус яблочный - 3 ст. л.,



Копченые колбаски

масло оливковое - 2-3 ст. л., соль по вкусу. Смешать яблочный уксус с оливковым маслом, прованскими травами и солью. Выложить нарезанные овощи в кастрюлю, влить маринад и перемешать лопаткой. Накрыть крышкой и оставить на 1-2 ч. Обжарить на решетке с обеих сторон.

### Стейк из говядины с овощами

Стейк из говядины - 3 шт., тимьян, петрушка и розмарин сушеные - по щепотке, чеснок - 2-3 зубчика, масло сливочное - 1 ч. л., соль, перец черный молотый и паприка - по щепотке, перец болгарский - 2 шт., помидоры - 3 шт. Мясо вымыть, обсушить, посолить и поперчить со всех сторон, добавить паприку. Положить в холодильник на 0,5 ч. Чеснок пропустить через пресс. обжа-



Стейк из говядины с овощами

рить мясо на гриле с обеих сторон. Время приготовления зависит от желаемой степени прожарки и толщины кусочка. Главное - не прокалывать стейк, чтобы внутри остался мясной сок.

Растопить на сковороде сливочное масло, добавить чеснок и слегка обжарить. Добавить розмарин, тимьян и петрушку, хорошо перемешать и снять с огня.

Готовый стейк выложить на тарелку и полить маслом со специями. Сверху выложить мелко нарезанные помидоры и болгарский перец.

### Лосось в медовой глазури

Стейк из лосося - 6 шт., масло оливковое, соус соевый и мед (жидкий) - по 2 ст. л., смесь любимых приправ - 1 ст. л.

Приготовить глазурь: налить в миску оливковое масло, мед и соевый соус, добавить смесь приправ, перемешать. В широкую емкость уложить стейки в один слой. Смазать глазурью. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 мин. Затем выложить стейки на решетку шкуркой вниз. Готовить 4-6 мин., перевернуть стейки и обжаривать еще

4-6 мин.

### Острые крылышки

Крылышки куриные - 1 кг, масло растительное - 2/3 стакана, чеснок - 2 зубчика, перец чили - 2 шт., тмин, куркума, кориандр молотый и цедра лимона - по 1 ст. л., карри - 2 ч. л., соль по вкусу. Крылышки промыть и сложить в кастрюлю. Отдельно приготовить маринад, смешав растительное масло, измельченные чеснок и перец чили, тмин, куркуму, кориандр, тертую цедру, карри и соль.

Залить крылышки маринадом, перемешать и поставить в холодильник на 3-6 ч. Обжарить на решетке с обеих сторон.



Лосось в медовой глазури

**Блюдо во время жарки не пригорит, если сбрызгивать его водой, лимонным соком или маринадом.**



1



2



3

**Вкусно. Полезно**



## Куриные КОТЛЕТЫ С СЫРОМ

Обычные куриные котлеты приобретут новый вкус, если приготовить их с сырной начинкой. Аппетитные, нежные - просто объедение!

**600 г куриного филе, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 120 г сыра, 2 ломтика пшеничного хлеба, 5 ст. л. панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. молотой сладкой паприки, щепотка мускатного ореха, соль, черный перец по вкусу, растительное масло.**

**1** Пшеничный хлеб замочить в молоке. Куриное филе вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать измельченную курицу с отжатым белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку. Вбить в фарш яйцо, добавить пропущенный через пресс зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец и мускатный орех. Перемешать, тщательно выбить фарш и разделить на 6 порций.

**2** Панировочные сухари смешать с молотой сладкой паприкой и

рассыпать полученную смесь на разделочной доске. Выложить на панировочные сухари порции фарша и придать им форму круглых лепешек. Сыр нарезать брусочками и разложить на лепешках фарша. Сформовать из фарша котлеты веретенообразной формы, следя за тем, чтобы сыр был равномерно покрыт слоем фарша.

**3** В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем котлеты с двух сторон до готовности. В качестве гарнира к куриным котлетам с сыром можно подать тушеные овощи, отварной картофель с укропом или картофельное пюре.

**! СОВЕТ:** Для приготовления диетического варианта этого блюда куриные котлеты (без панировки) нужно выложить на решетку и приготовить на пару.



## ПИРОГ «АНАНАС»

**Молоко сгущенное - 1 банка, яйцо - 3 шт., мука - 400 г, ананас консервированный (кружочки), соль на кончике ножа, сода, гашенная уксусом.**

Взбить яйца с солью, добавить сгущенное молоко и еще раз взбить миксером. Добавить муку, осторожно перемешать и продолжить взбивать миксером до получения гладкой однородной массы. Добавить соду, гашенную уксусом. Перемешать.

Духовку разогреть до 180 градусов. Форму для выпечки смазать маслом и перелить в нее тесто. Сверху теста выложить кружочки ананаса. Поставить форму в духовку и выпекать 45 мин.

*Елена Зуева.*



# ЧТО САЖАТЬ В ИЮЛЕ?

**Собрали первый урожай зелени, редиски и лука? Освободившееся место не должно пустовать! Пришло время новых посадок.**

**У** меня есть два предложения: либо засевайте грядки сидератами: пусть земля отдохнет, к следующему году станет еще пушистее и рыхлее. Или второй вариант, более практичный: засевайте пустые грядки по второму кругу. Лучше использовать семена. И еще: рассада и саженцы в летнюю жару приживаются плохо, а вот с семенами проблем не будет!

### Редис

При июльском посеве редиса внимательно читайте рекомендации на пакетике. Там обязательно должна быть фраза о том, что сорт годен для посадки летом и не склонен к стрелкованию. Смело сажайте такие сорта: Красный великан, Осенний гигант, Вюрцбургский, Моховский.

### Лук-батун

В июле можно посеять лук-батун, таким образом обеспечите себя ранними витаминами следующей весной. До конца лета лук укоренится, а на следующий год выдаст полноценный урожай. Если у вас растет взрослый разросшийся кустик такого лука, самое время его поделить и рассадить. Кстати, это же относится и к шнитт-лuku.

**Русский зимний.** Среднеспелый сорт. Зимостойкий, салатный, слабоострого вкуса, растение сильно ветвящееся.

**Уральский семейный.** Скороспелый. Отрастает через 25 дней. Листья зеленые с желтоватым оттенком,

со слабым восковым налетом. Сорт полуострого вкуса.

### Укроп

Зелень укропа отрастает очень быстро, уже через 2-3 недели можно нащипать для салата ароматных веточек. А если перед посадкой подержать семена в воде 2-3 дня, то всходы появятся еще раньше. Летом лучше сажать сорта, которые не очень быстро зацветают и в течение нескольких недель дают обильную зелень. Это кустовой укроп Аллигатор, Анкер, Алмаз, Амазон, Амбрелла, Гренадер, Иней, Карусель.

### Репа

Чтобы запастись на зиму репой, ее нужно успеть посеять до 10-15 июля, тогда осенью вы получите прекрасные плоды. Репа летнего посева и хранится лучше. Вот только этот овощ жару переносит хуже, чем холод. Репа очень скороспелая, формируется за 60-80 дней. Не сажайте ее на грядки, где росли капуста, редис, редька. Рекомендую летний сорт Наманганская. Корнеплоды круглые, приплюснутые, белого цвета с зеленой головкой. Мякоть сочная, вкусная, острая и сладкая.

### Шпинат

Его можно сажать не только на пустые грядки, но и в качестве уплотнителя там, где редкие посадки. Уже через месяц можно срывать листочки шпината. Летом лучше всего са-

жать Новозеландский шпинат. Это не сорт, а разновидность, которая отличается толстыми стеблями, мясистыми листьями и стелющимися стеблями. Шпинат обязательно поливайте, эта культура не любит засуху, листья сразу грубеют, растение уходит в стрелку.

### Редька

Обычно мы вспоминаем про редьку только зимой, когда замучает простуда. Вот тогда и спасает бабушкин рецепт: сок редьки с медом. А чтобы не бежать за ней в магазин, вырастите сами, сейчас самое время посадить этот корнеплод.

Для летнего посева хороши такие сорта: Барыня, Красавица Подмосковья, Маргеланская, Зимняя круглая белая и Зимняя круглая черная, Ночка, Цилиндра.

### Свекла

Мало кто сажает свеклу повторно, но вообще-то ее сеять можно до середины июля. Зачем это нужно? Чтобы в конце лета иметь молоденький и свежий корнеплод. Не для зимнего хранения, а для летнего борща и винегрета.

Холодостойкая 19 - сорт среднеспелый, урожайный. Мякоть нежная, сочная, темно-красная. Устойчив к стрелкованию.

Несравненная А-463 - не боится инфекционных заболеваний и холодов.

### Щавель

В июле можно посадить щавель на удобренные грядки, где до этого росли салат и редис. До заморозков растения успеют образовать 2-4 листика, укоренятся и подготовятся к зимовке. А следующей весной получите ранний урожай. Для посева летом хорош сорт Алтайский - он морозостойкий.

**Анна Чистякова, кандидат биологических наук.**



**Для июльской посевной покупайте специальные летние и осенние сорта. Они устойчивы к жаре и не стрелкуются**



## Поздравления

**Марию СТРОМОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем крепкого болгарского здоро-  
вья, успехов в личных делах и много-  
много радости.

**О Марии** поют много песен  
На болгарском, грузинском и русском.  
Светлый мир ее добр и чудесен,  
Подарили Марии мы блузку.  
Эта блузка зеленого цвета,  
И еще мы ей дарим игрушки.  
Живи, радуйся ты среди лета!  
Поздравляем тебя, все подружки.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Анна и Светослав Димчевы, Георгий,  
Марианна и Тодор Трайчевы, Малуза  
Горанова, Ирина Нешкова, Ната Славчева,  
Ангелина и Георгий Жеравновы, Лада  
Николова, Алла, Полина и Радостина  
Станчевы, Донка Младенова, Лина Радева-  
Нергадзе, Стефка Дончева, Вероника  
Колева, Ирина Георгиади, Анатолий  
Цагариди, Мария Саввиди, Эвридика  
Энгонопуло, Натали Сацерадзе, Ирина  
Епифанова, Екатерина Долгова,  
Лили Мхитарян и все,  
кто тебя от души любит.

**Аллу ТИТВИНИДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем побольше светлых дней в жиз-  
ни. Пусть вас всегда окружает настоя-  
щая любовь.  
Звучит от эрудитов имя неустанно,  
Подруга Алла Титвинидзе или просто Алла.  
Счастливым утром Аллочка проснется  
И радостно хорошим людям улыбнется.  
А впереди ждут Аллочку сюрпризы,  
Подарки, книги, сувениры, призы...  
Поздравим от души ее с рождением.  
Пусть весь день будет одним  
наслаждением.

Суважением,  
Марина Абовян,  
Люся Агабалян, Анаида Акоюн,  
Росица Билянкова,  
София Вигилянская,  
Натела Гачечиладзе,  
Мари Гличева, Малуза Горанова,  
Валентина Достигаева, Иорданка  
Евтимиади, Жанна Еджубова, Наталия  
Жаркова, Инна Зорина, Ирина Икономиди,  
Марина Киракосян-Мосесова, Тамара  
Константиновская, Нина Лаптева, Измина

Леониди, Зейнаб Мамедова, Юлия  
Месенгисер, Елена Микелашвили,  
Аделаида Немсадзе,  
Ирина Нешкова, Анна Орлова,  
Евгения Орнитова,  
Анна и Ирина Орфаниди,  
Марина Петросян,  
Маргарита и Наталия Радинские,  
Ната Славчева,  
Алла Тибилова,  
Ольга Умудумова,  
Алла Фридман, Лали Шатиришвили, а  
также все члены русского литературно-  
поэтического общества «Арион»  
имени А. С. Пушкина.

**Изольду АСТЕМИРОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем быть всегда на высоте,  
радоваться жизни и быть любимой.  
Изольда – это «сокол свободы»!  
Желаем парить над горами.  
Изольда! Звучит ярко, гордо.  
Танцуй, веселись всегда с нами.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Лия Арвеладзе,  
Малуза Горанова,  
Додо Лалишвили, Эльза Санакоева,  
Мадонна Карсанова, Лолита Папандопуло,  
Лали Нергадзе, Светлана Губкина, Елена  
Акритиди, Нанули Варазашвили,  
Любовь Истомина, Вероника Колева,  
Хатуна Кудухова, Кристина Лазару,  
Елена Ярова, Лили Тодадзе,  
София Светлинова,  
Нино Балавадзе, Лали Дгебугдзе,  
Любовь Искренко, Раиса Мкртчян,  
Красимира Русинова, Ирина Дряева,  
Венера Кростева, Иванка Костова,  
Валентина Неженцева.

**У Мераба КАПАНАДЗЕ и Татьяны  
ЧУБИНИДЗЕ** родилась внучка, а у  
Георгия (Ги) КАПАНАДЗЕ и Теи  
ТАВАДЗЕ родилась дочь Татьяна.  
Поздравляем всех близких с этим дол-  
гожданным приятным событием. Же-  
лаем маленькой Танечке жить в свет-  
лом мире без войны, вырасти счаст-  
ливой, быть доброй.  
Родилась под светлюю звездой  
Маленькая девочка Татьяна.  
Радуйся всему и звонко пой,  
Будь красивой, доброй и упрямой.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Ия Перадзе, Ирина Подсоснок,  
Алла Титвинидзе, Ирина Стасюк,  
Елена Микелашвили, Лана Манагадзе,  
Анна Еловенко, Валентина Рудник,  
Светлана Буланко, София Евдокименко,  
Тасико Векуа, Нана Самхарадзе, Елена  
Мацукатова, Инна Артеменко,  
Этери Марташвили,  
Майя Тетишвили,  
Наргиза Оганова.

Поздравляю Гульнар ГУРГЕНИДЗЕ  
с днем рождения!

Дорогая Гуленька!  
Желаю тебе побольше тепла,  
Счастья, здоровья, доброты!  
Чтобы было больше людей,  
Таких милых, как ты!  
Желаю мира, радости и смеха,  
Любви, детей и преданных друзей.  
Побед, открытий, лидерства, успеха,  
И много интересных, ярких дней!  
Твоя подруга-однокурсница  
Алла Титвинидзе.

## Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, худож-  
ник, пенсионер, обеспеченный жильем,  
ищет жену 60-65 лет с высшим образо-  
ванием. Немного грузинка и нос с ма-  
лой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави)  
22-34-99.

Хочу познакомиться с хорошей женщи-  
ной для серьезных отношений и созда-  
ния семьи. Меня зовут Геронти.  
Тел.: 555. 60-20-58.

Познакомлюсь с серьезным мужчиной,  
который умеет ценить и уважать жен-  
щину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

Имею желание познакомиться с пре-  
красной женщиной для создания се-  
мьи. Чуткой, доброй, красивой, без  
вредных привычек. Возраст – от 30 до  
50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею се-  
рьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №28

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

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

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный мост*

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

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

## Домашние любимцы



# СОБАКА НА ДАЧЕ

Правильнее всего начать сборы примерно за месяц до отъезда. Да-да! Не за день, а лучше за месяц или, в крайнем случае, недели за три. Сначала надо дать таблетку от глистов - причем купить в ветаптеке и указать вес животного. Важна норма! Через 10 дней делается уже комплексная прививка, чтобы ваш любимец не подхватил инфекцию от местных животных, несомненно, проявляющих интерес к новичку.

Кстати, блохи и клещи также с радостью захотят полакомиться. Но и это несложно предотвратить - в той же ветаптеке купите капли от блох и клещей. Уточните дозировку - это крайне важно! Три дня до обработки и после животное не мойте. Капать надо, раздвинув шерсть на кожу холки так, чтобы нельзя было вылизать это место. Какой препарат покупать? В идеале - проверенный, известного бренда. В любой ветаптеке вам выберут лучшее из ассортимента. Кстати, использование капель на холку предотвратит и аллергическую реакцию - нечасто, но и среди животных встречаются те, кто реагирует на такую вещь, как ошейник от блох.

Но самая большая опасность - это укусы пчел. Нам-то не придет в голову охотиться за пчелой, хватать ее зубами, а вот собаке - вполне. Укус пчел грозит отеком гортани. Значит, нужна инъекция в точной дозе. Антигистаминный препарат для животного купите в той же ветаптеке, там вам помогут рассчитать количество с учетом веса животного.

Какие еще лекарства могут пригодиться?

Для обработки ран - 3%-ный раствор перекиси водорода, 1%-ный раствор зеленки, марганцовка, хлоргексидин (им хорошо обрабатывать пораненные слизистые оболочки), левомиколь - человеческая мазь. Глазные капли - левомицити-

Лето. Дача. До чего же хорошо! Как же замечательно отдохнем не только мы, но и любимые пушистые члены семьи! Только чтобы отдых удался, важно к нему подготовиться, особенно если первый раз «зверинец» на природу.

новые, тетрациклиновая мазь; активированный уголь - при отравлении. Вазелиновое масло - в случае запора, инородного тела в ЖКТ. И общие мелочи: термометр, бинты, лейкопластырь, пипетки, шприцы разные, жгут от кровотечения, пинцет, спринцовка маленькая. Запишите телефон ветврача и круглосуточной ветклиники.

Итак, вы посадили питомца в удобную пластиковую переноску или взяли на поводок, захватили еду, привычную для него, «родную» миску, подстилку, игрушки, разговариваете с ним нежно и ласково, гладите. Поехали!

В дороге никогда не оставляйте пушистиков одних в машине. Даже при выключенном двигателе возможен перегрев. Также берегите животных от открытого солнца, а если случился тепловой удар - срочно перенесите в прохладу, тень и постепенно поливайте водой комнатной температуры - и ни в коем случае не ледяной. Вы приехали на дачу. Внесите или заведите животное в дом, чтобы ваш питомец привык и освоился. Вы же тем временем осмотрите сад. Есть 10 особо опасных растений для жизни питомцев. Это:

- \* сансевиерия;
- \* алоэ вера;
- \* спатифиллум;
- \* английский плющ;
- \* диффенбахия;
- \* ирис;
- \* нарцисс;
- \* гиацинт;
- \* гортензия;
- \* олеандр.

Только вы можете оценить безопасность своего дачного участка - он должен быть огорожен. Не сомневайтесь, ваш хвостатый друг с удовольствием будет находиться на своей территории, охранять ее, ведь свободный выгул чреват нападениями, опасностями, а породистого друга могут просто украсть.

## Улыбнитесь

- Ты этот футбол любишь больше, чем меня!

- Зато я тебя люблю больше, чем бобслей, художественную гимнастику, керлинг, синхронное плавание и фигурное катание вместе взятые!

+ + +

В нашем городе открыта "горячая линия" "Собутыльник". Опытный собутыльник поддержит разговор на одну из актуальных тем:

- Бабы - дуры;
- Футбол, хоккей;
- Кто как нажрался;
- Анекдоты похабные.

Возможен выезд собутыльника на дом и на работу.

+ + +

- Да-а-а, такой наглости я еще не видел. Пойду еще посмотрю!

+ + +

- Почему вы ушли с предыдущего места работы?

- По причине усталости.

- Какой усталости?

- Не знаю, они сказали, что очень от меня устали.

+ + +

- Але, это база?

- Вы не туда попали. Это ракетная база.

- Это вы не туда попали. Кто мне заплатит за мой сарай?!

+ + +

- Вы меня усыновили?

- Ты думаешь мы бы тебя выбрали?

+ + +

**Вернулся Сергей Петрович из командировки. Открыл дверь ключом, вошел в квартиру, услышал доносящиеся из спальни стоны и скрип кровати.**

**- Шлюха, - прошептал он.**

**Вышел из квартиры, закрыл дверь и пошел домой к жене.**

+ + +

- Какой у вас муж молчун.

- Да что вы, он такой болтун! Просто я ему материться в гостях запретила.

+ + +

**Сегодня с женой приехали забирать детей с дачи.**

**Первым к нам навстречу выбежал счастливый, радостный дедушка.**

+ + +

Маленький Вовочка смотрит, как папа красит потолок, мама говорит ему:

- Смотри, Вовочка, и учись, подрастешь и папе помогать будешь...

- А что, он к тому времени сам не докрасит?...

+ + +

- Сколько тебе лет?

- Неприлично задавать женщине такие вопросы.

- Ладно, а когда у тебя день рождения?

- 24 марта.

- Какого года?

- Не поверишь: каждого!



### Тайный соблазн

Представляем тройку лидеров самых популярных слитных купальников: черные, белые и яркие (оранжевые, фуксия). Все они обильно украшены фантазийными разрезами по бокам (что очень стройнит фигуру), глубокими вырезами на груди, приковывающими внимание к декольте, и игривой шнуровкой.

### Милая дикарка

Этника - на пике популярности. Купальники приглушенных природных оттенков с графическим принтом носите с украшениями из дерева. А вязанные модели кремового и бежевого оттенков подчеркнут загар.



Необычная деталь – верх бикини в виде короткой маечки.

### Лето в оттенках неона

Если вы любите сочные краски, яркий купальник из неопрена - ваш выбор на это лето. Однотонный, но непременно неоновой расцветки, или чаще с сочетанием двух-трех цветов - это настоящий хит сезона! Носите его с ярким платицем или белоснежными кружевными шортами, пластиковой полупрозрачной сумкой в тон и, конечно, с неоновым лаком!



Забавные микрозначки прикрепляйте прямо на купальник!



### Вещь месяца

Украшения с морской тематикой великолепно подойдут к любому купальному костюму. Особенно красиво смотрятся на загорелой коже золотистый металл, белые и голубые элементы. Так что, отправляясь на пляж, запаситесь ожерельями с крупными морскими звездами, длинными серьгами с гроздьями ракушек или изящными сережками-кораллами. А сумочка с изображением медузы - просто хит сезона!





## АРОМАТНЫЙ РИС С ГРЕБЕШКАМИ

200 г риса Индика «Мистраль», 4 стол. ложки растительного масла, 200 г гребешков, 200 г королевских креветок, 100 мл нежирных сливок, 100 г тертого сыра, цедра 1/2 апельсина, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 30 г пармезана (стружка), соль, молотый черный перец.

Рис Индика отварите согласно описанию на упаковке. В сковороде разогрейте 2 стол. ложки масла и обжарьте гребешки, разрезанные на половинки. Добавьте креветки, влейте сливки, посолите и поперчите. Тушите 5 мин, затем подмешайте сыр и цедру. Перец и лук нарежьте кубиками, обжарьте на оставшемся масле вместе с рубленым чесноком. Соедините с рисом. Рис с овощами выложите на блюдо, сверху полейте соусом с гребешками и креветками, посыпьте пармезаном.



## КРУЧЕНИКИ ИЗ СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ

80 г риса Итальяка, 1 кг свиной вырезки, 50 г шампиньонов, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 1 стол. ложка рубленой зелени, 5 стол. ложек растительного масла, соль, молотый черный перец.

Рис Итальяка отварите согласно описанию на упаковке. Свиную вырезку нарежьте толстыми ломтиками, посолите, поперчите и отбейте до получения тонких пластов. Для начинки грибы, перец и лук нарежьте кубиками. На сливочном масле подрумяньте лук, добавьте грибы, перец, посолите и поперчите. Жарьте 5 мин. Подмешайте рис и зелень. По пластам мяса распределите начинку и сверните их рулетами. Скрепите зубочистками и обжарьте со всех сторон на растительном масле. Можно подать на листьях салата.



## ОТБИВНЫЕ ИЗ БАРАНИНЫ

200 г риса Индика Врошп «Мистраль», 1 чайн. ложка порошка карри, 100 г вишни без косточек, 2 веточки базилика, 2 стол. ложки оливкового масла, 1 кг бараньих отбивных на кости, соль, молотый черный перец.

Рис Индика Врошп отварите согласно описанию на упаковке, добавив в воду порошок карри. Готовый рис соедините с вишней, листочками базилика и осторожно перемешайте. Мясо посолите, поперчите и слегка отбейте. Затем обжарьте на растительном масле до желаемой готовности (для средней прожарки - от 2 до 4 мин с каждой стороны). Рис с вишней и базиликом разложите по порционным тарелкам вместе с жареными отбивными. Украсьте по желанию и подайте на стол.



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ РИСА

80 г риса Индика Gold, 3 зубчика чеснока, 150 г шампиньонов, 5 стол. ложек растительного масла, 1 цуккини, 100 г помидоров черри, зелень для украшения, соль, молотый черный перец.

Рис Индика Gold отварите согласно описанию на упаковке. Чеснок очистите и порубите. Половину обжарьте на 1 стол. ложке растительного масла. Добавьте нарезанные пластинками грибы и жарьте, помешивая, 5 мин. Посолите и поперчите. Цуккини нарежьте ломтиками и обжарьте отдельно на 2 стол. ложках масла. Помидоры разрежьте на половинки и вместе с оставшимся чесноком слегка обжарьте на оставшемся масле. Овощи и грибы перемешайте с горячим рисом и украсьте зеленью. Салат можно сбрызнуть лимонным соком.