

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОСТА

**№37**

сентябрь 2016

цена:

1,5 лари

**Ребенок**

**после лета**

стр.26

**Чем опасны  
родинки** стр. 6

**Гормоны  
требуют уважения**  
стр.9

**О чем расскажут  
сновидения?**

стр.33

**“Феличита” - 30 лет  
настоящего счастья**

стр.20-21

**Фелисити Джонс**

стр.16-17

**“Образование - это совершенно другой уровень”**





Сейчас допустимо заменить на поло пуговички молнией. Главное, чтобы было красиво



## ИГРА ИЛИ НАРЯД? ПОЛО

Признайтесь, вы не раз надевали удобную футболку с воротничком, ощущая, что и в вас живет британец и спортсмен

Если точно, футболкой поло принято называть трикотажное изделие с короткими рукавами и небольшим отложным воротником, застегивающимся тремя пуговицами.

### ДЕРЕВЯННЫЙ МЯЧ?!

Рубашка поло прочно связана в нашем понимании с одноименной спортивной игрой, которая ассоциируется с Британией. Однако, в поло играли еще в древнем Китае, причем деревянным (!) мячом (pulu, ставшее позже polo, значит, "древесина"). А британцы переняли ее уже у индусов.

### СПОРТ ВХОДИТ В МОДУ

В начале прошлого века, когда спортивный стиль стал трендом, появилась и специальная одежда для поло. В общем-то, ею стала белая фуфайка с прилаженным воротничком, она изготавливалась из джерси (трикотаж). Рукава сначала были длинными, затем их укоротили до локтя, а еще для комфорта игроков, сверху на футболке сделали разрез с тремя пуговицами. Тут и дизайнер Рене Лакост, известный теннисист, стал выходить на корт в футболках поло. И тогда даже женщины включили новинку в свой гардероб. Но вершины популярности и статуса классики поло достигло, благодаря американскому кутюрье Ральфу Лорену, подарившему, прежде однозначно белой футболке, цвет.

### УДЛИНЯЕМ — ПОЛУЧАЕМ ПЛАТЬЕ

Длинная майка поло — уже платье. Лишь бы оставался отложной воротничок-стойка и застежка на груди. Такое платье уместно не только на отдыхе — с кедами, кроссовками, эспадрильями; в нем и на свидание или вечеринку можно отправиться, если спортивные элементы сведены к минимуму, — с балетками, лодочками или даже босоножками на каблучке. И еще, к поло просто просятся яркие браслеты и кольцо, рюкзаки и шоперы, сумки-хобо и сумки-багеты.



**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

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.  
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.  
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.  
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.  
Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА,  
ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА РОКСАНА**  
поможет вам в трудный период вашей жизни.

Отвечу на все ваши вопросы, помогу привлечь доход в ваш дом, сделаю защиту на дом, бизнес, семью.

Прием по записи:  
555. 54-28-46.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА  
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**

Находится в Марнеули, Руставели3, представляет интересы граждан и юридических лиц по всем направлениям и отраслям права. Оказывает юридические услуги юридическим и физическим лицам на грузинском и русском языках.



- Гражданское право: представляет интересы в гражданских процессах до суда и на суде
- Уголовное право: защита во время следствия и на суде.
- Семейное право: бракоразводный процесс
- Жилищное право: операции с недвижимостью

Контакт : 5.99-56-17-79



## НАЗВАНЫ ПОБЕДИТЕЛИ 73-ГО ВЕНЕЦИАНСКОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ

10 сентября состоялась торжественная церемония закрытия 73-го Международного Венецианского кинофестиваля. Жюри основного конкурса, под председательством британского режиссёра Сэма Мендеса, вручило награды победителям.

«Золотой лев» - «Женщина, которая ушла», режиссёр Лав Диас

«Серебряный лев» за лучшую режиссуру - Андрей Кончаловский («Рай»), Амант Эскаланте («Дикая местность»)

Гран-при - Том Форд («Ночные животные»)

Кубок Вольпи за лучшую женскую роль - Эмма Стоун («Ла Ла Ленд» Дэмиена Чезелла)

Кубок Вольпи за лучшую мужскую роль - Оскар Мартьинес («Знаменитый гражданин» Гастона Дюпра и Мариано Кон) Специальный приз



жюри - Ана Лили Амирпур («Плохая партия»)

Лучший сценарий - «Джеки» Пабло Ларрайна

Премия имени Марчелло Матростяни лучшему молодому актёру (актрисе) - Паула Бир («Франц» Франсуа Озона)

Французский актёр Жан-Поль Бельмондо и польский режиссёр Ежи Сколимовский награжде-

ны почётными призами за заслуги перед кинематографом.

73-й Венецианский кинофестиваль проходил с 31 августа по 10 сентября. Фильмом закрытия стала американский вестерн «Великолепная семёрка» режиссёра Антуана Фукуа.

Российский режиссёр Андрей Кончаловский

удостоился «Серебряного льва» за лучшую режиссуру: «Я бы хотел поблагодарить жюри, моих друзей и, конечно же, мою жену, актрису Юлию Высоцкую, без которой бы не было возможно сделать этот фильм», — поблагодарил Кончаловский на итальянском языке. Кроме того, постановщик также получил кинопремию имени Робера Брессона за духовные искания в кино.

Действие «Рая» разворачивается во время Второй мировой войны, переплетая судьбы трёх разных героев: русской эмигрантки и участницы французского Сопротивления Ольги, француза-коллаборациониста Жюля и высокопоставленного немецкого офицера СС Хельмута. Главные роли в фильме исполнили Юлия Высоцкая, Кристиан Клаус и Филипп Дюкен.

### АЛЕК БОЛДУИН С НОВА СТАЛ ОТЦОМ

12 сентября в семье Алека и Хиларии Болдуин снова случилось прибавление: супруга актера родила мальчика. О появление ребенка на свет Хилария сообщила в своем «Инстаграме», опубликовав фото с младенцем практически сразу после родов. «Мы рады познакомиться вас с нашим новым малышом, Леонардо Эйнджелом Чарльзом Болдуином. День, когда он вошел в этот мир, стал

особенным», — подписала снимок новоиспеченная мама.

Это уже третий общий ребенок кинозвезды и инструктора по йоге, сочтанных законным браком в 2012 году. Старшая дочка Кармен появилась на свет в августе 2013 года, средний сын Рафаэль — в июне 2015 года. У актера также есть 20-летняя дочь Айрленд от первой супруги Ким Бэйсинджер.



### ЗАВОЕВАЛ СРАЗУ ДЕВЯТЬ ПРЕМИЙ «ЭММИ»

Сериал «Игра престолов» держится в эфире уже шесть лет и, несмотря на это, только продолжает набирать популярность и признание. На минувших выходных в Лос-Анжелесе прошла церемония награждения «Эмми», которую в этом году решили разделить на две части. Триумфаторами «первого отделения» безоговорочно стали создатели скандальной драмы.

Нашумевший телесериал за один только вечер стал обладателем сразу девяти статуэток. В основном, заслуженные «Игрой престолов» призы были из разряда номинаций за технические достижения. Критики оценили в номинированной драме визуальные эффекты, грим, костюмы, работу каскадеров, словом всё, что делает «Игру престолов» столь популярной среди зрителей.

Надо отметить, что в следующие выходные пройдет вторая часть церемонии, которую создали сериала, скорее все-



го, тоже покинут не «с пустыми руками». «Игра престолов» поборется еще за восемь статуэток. Всего, с момента выхода на голубые экраны, сериалу по книгам Джорджа Мартина уже удалось получить 35 премий «Эмми» — больше, чем любой другой телевизионной драме в истории.

Между прочим, у «Игры престолов» есть все шансы стать во второй раз победителем и в главной номинации вечера — лучший драматический сериал. К слову, выход каждой новой серии шестого сезона «приковывал» к телеэкранам порядка 8 миллионов зрителей.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Усилители запаха и красители добавляются во многие продукты. У астматиков, особенно пожилых людей, они могут вызвать аллергическую реакцию.**

## Вкусно пахнет, но...

Приступ обычно начинается примерно через 30 минут после еды, но может проявиться и через несколько часов. При этом может начаться сухой надсадный кашель, сильная одышка и хрипы при дыхании, заложенность носа или увеличение отделения из носа слизистого секрета, отек губ, рвота, боль в животе, зуд кожи. Чаще всего виновен в приступе какой-то продукт. Какой именно? Поможет простое наблюдение. Часто аллергию вызывают пищевые добавки. Некоторые из них, как показали последние медицинские исследования, очень вредны при бронхиальной астме. Каких добавок надо избегать астматикам?

**Метабисульфит** (номер пищевой добавки 211, 220, 221, 222, 223, 224). Этот консервант добавляют в продукты для сохранения цвета и защиты от бактерий. Он может быть в консервированных фруктовых соках в банках, красном и белом вине, уксусе, некоторых сухофруктах, в частности абрикосах и яблоках (но не в грушах и изюме), йогуртах с фруктовыми добавками, колбасе и мясных консервах.

**Глутамат натрия** (номер пищевой добавки 621). Это усилитель

вкуса. Содержится в приправах, колбасе и мясных консервах, бульонных кубиках, бутербродном маргарине, соусе мясных и овощных консервов, томатном соусе и кетчупе. Близких к глутамату натрия пищевых добавок астматикам тоже надо избегать. Это глутаминовая кислота (номер пищевой добавки 620), калия глутамат (номер пищевой добавки 622), кальция глутамат (номер пищевой добавки 623). Причем глутамат натрия реже провоцирует приступ астмы, чем метабисульфит. Не всегда легко понять, что именно глутамат натрия стал причиной приступа, поскольку, он обычно начинается спустя долгое время (12 часов) после того, как человек съел продукт, содержащий эту добавку.

**Тартразин** (номер пищевой добавки 102). Этот пищевой краситель используют для окраски про-

**ОТПРАВЛЯЯСЬ В МАГАЗИН  
ЗА ПОКУПКАМИ, НЕ  
ЗАБЫВАЙТЕ ДОМА ОЧКИ.  
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР  
ПРОДУКТОВ ПОМОЖЕТ  
ИЗБЕЖАТЬ ПРИСТУПА АСТМЫ.**



дуктов в оранжевый и желтый цвета. Содержится в сладких сиропах, кремах, соусах, фруктовых соках, конфетах, пирожных, бисквитах, кондитерских изделиях, лимонаде, маринадах и острых закусках, лекарствах, оболочки которых окрашены в желтый, оранжевый или зеленый цвета. Ухудшить состояние может и другой краситель - желтый 2G (номер пищевой добавки 107).

Замороженные, сушеные, консервированные продукты и полуфабрикаты, которые долго лежат на полке магазина, скорее всего, содержат несколько вредных добавок, которые могут вызвать приступ бронхиальной астмы. Поэтому, прежде чем покупать тот или иной продукт, внимательно прочтите этикетку, на которой написан состав. Пищевые добавки часто указываются в виде номеров, причем написаны мелким шрифтом, поэтому полезно их знать, чтобы не ошибиться. И отправляйтесь за покупками, прихватив с собой очки.

**А. Смирнова,**  
*аллерголог, врач II категории.*

## Кожные проблемы



❁ На теле нет прыщей, но кожа шелушится, словно при перхоти? Это признак себорейной экземы. Накладывайте на больные места на ночь компресс из свежих корок апельсина.

❁ Для сохранения эластичности кожи рук делайте ванночки из картофельного отвара на 10-15 минут. Кожа станет гладкой, белой, мягкой и эластичной.

❁ При аллергическом дерматите, экземе, ожогах, роже свежий очищенный и разрезанный на дольки огурец или тертую его мякоть прикладывайте к участкам воспалений. Повязки меняйте 2 раза в день.

❁ Чтобы залечить трудно заживающие язвы, растеряйте на солнце в медной ступке детскую мочу до тех пор, пока она не станет густой и вязкой, и делайте компрессы на больные места.

## Полезно знать

✓ Чтобы улучшить слух, 1 чайн. ложку березового дегтя смешайте с 1 стаканом теплого молока. Пейте 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс лечения - 1,5 месяца. Полезно также ежедневно съедать по 1/4 лимона вместе с кожурой.

✓ Заболели уши? Смешайте 1 ст. ложку листьев березы с 3 ст. ложками измельченных корней девясила. Залейте 1 стаканом воды и держите на водяной бане на самом медленном огне 1,5 часа. Затем профильтруйте и закапывайте в уши по 3 капли 6-8 раз в день. Лечитесь до полного выздоровления.

✓ Пропал голос? Вскипятите 2 л воды и в кипящую воду бросьте 400 г любых отрубей. Добавьте сахар или мед и пейте горячим без ограничения вместо жидкости до полного восстановления голоса.



## Как предупредить варикоз?

**У меня сидячая работа, это может спровоцировать варикоз? И как его предупредить?**

**Антонина.**

**В**арикозная болезнь - это врожденная слабость стенок и клапанов вен. Варикоз могут спровоцировать стоячая и сидячая работа, поднятие тяжестей, хронический кашель, тучность, запоры, заболевания органов малого таза у женщин, беременность и роды, особенно при крупном ребенке (4 кг и более).

Варикозная болезнь развивается, когда венозная стенка состоит из слабого строительного материала. Она недостаточно крепкая и не сдерживает внутреннее давление крови. При этом вена расширяется, венозная кровь застаивается.

Для профилактики больше двигайтесь после работы. А на работе, при любой возможности, когда сидите, кладите ноги на другой стул, подложив подушечку. И дома вам надо стараться дать ногам отдых и отток крови. Для этого необходимо поднимать их повыше, когда есть такая возможность. При сидячей работе также полезно носить компрессионные гольфы-чулки.



## ЧЕМ ОПАСНЫ РОДИНКИ?

**У меня много родинок, и я всегда считала это нормальным. Есть и крупные. Недавно услышала, что это опасно для здоровья. Как можно распознать проблемные родинки?**

**Ольга Сумская.**

**Е**сли у вас много родинок, стоит понаблюдать за их состоянием. Ведь среди них могут быть как безвредные, так и опасные. У опасных родинок есть общие приметы. Обычно они плоские, слегка выступающие. Края размытые, несимметричные и часто имеют неравномерную окраску и структуру, могут кровоточить. Но родинки не болят, поэтому боль здесь не может стать тревожным сигналом.

Если вы не уверены в том, что родинки не

представляют опасность для здоровья, необходимо обратиться к врачу. Тревожными сигналами можно считать изменения формы, размера и цвета родинок. Сначала достаточно пойти в районный КВД. И если надо, оттуда вас направят к онкологу. Онколог занимается лечением меланомы - это злокачественное новообразование, которое может вызвать рак. Однако, если обнаружить проблему на первой стадии, в 90%

случаев исход положительный.

Вызвать меланому может загар. Достаточно один раз «обгореть», и у вас может развиваться в будущем меланома. Поэтому лучше отдыхать в тени, используя защитные кремы. Важно знать, что больше других это заболевание грозит блондинам с белой кожей и голубыми глазами.

Удалять ли родинку, решит врач. Но делать это надо не в косметических кабинетах, а в клиниках.

## Сауна в кедровой бочке



**Знакомая рассказала, что есть какая-то кедровая бочка, в которой можно париться. Что это такое?**

**Марина Перминова.**

меняет пяти километrovую пробежку. Нормализуются метаболические процессы, происходит закаливание организма и профилактика сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, улучшаются иммунитет, сон, уходит усталость, стимулируется кровообращение, благотворно этот процесс влияет на кости и суставы.

Посещать такую сауну можно через день. Начинать следует с пятиминутного сеанса, а затем увеличить время до 15-20 минут. Попасть на процедуру можно, обратившись в спа-салон или баню, где есть кедровая бочка.

## Пригодится



✓ Смешайте мед и родниковую воду (1:2) и варите на слабом огне, пока не останется 1/3 часть от объема. Эта медовая вода полезна при тяжелых хронических болезнях, истощающих организм, болезнях легких и кашле.

✓ От чесотки надо натереть все тело, и голову в том числе, обычной золой и посидеть в бане 10-15 минут, а затем смыть теплой водой. Двух-трех натираний хватит, чтобы избавиться от чесоточных клещей.

## Катаракта лечится каплями!

**В Интернете прочел информацию о каких-то чудодейственных каплях, при применении которых катаракта исчезает за полгода и хрусталику возвращается прозрачность. Такое может быть?**

**Дмитрий.**

**Р**аньше бытовало такое мнение, что катаракту можно вылечить каплями. Но хрусталик глаза - нехрустальная ваза, не запачканное стекло, и его не «отмоешь». Кроме того, в мировой медицине нет абсолютно никаких доказательных сведений о том, что с помощью

каких-либо капель кому-то удалось это сделать.

Нельзя избавиться от катаракты и с помощью других чудодейственных приборов. Это недобросовестная реклама. Катаракту можно лечить только хирургически - путем замены хрусталика.



**-К** сожалению, большинство из нас не относится

к проблеме остеопороза достаточно серьезно, - говорит ветеран медицины, врач-терапевт **Михаил ДЖАНАШВИЛИ**. - По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает четвертое место в мире после таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, онкологические и сахарный диабет. В ближайшем будущем врачи прогнозируют эпидемию этого страшного недуга, при котором кости теряют свою прочность, становятся хрупкими и легко ломаются. Уже к 2050 году количество больных с хрупкими костями на планете увеличится более чем в три раза.

Хочу подчеркнуть, что причина столь несерьезного отношения к этому коварному и опасному заболеванию кроется в том, что до определенного момента - перелома - остеопороз протекает практически бессимптомно. Причем, человек не испытывает ни боли, ни каких-либо неприятных ощущений. Вы же знаете, что психология человека устроена так, что пока у него ничего не болит, он даже слышать не хочет ни о каких структурных изменениях в костной ткани. Этим остеопороз и опасен. Большая проблема состоит в том, что когда болезнь проявляет себя, лечить ее уже слишком поздно. И тут самым эффективным способом становится его профилактика.

**- Есть ли какие-то косвенные признаки, по которым можно определить начало развития остеопороза?**

- Сегодня медицина располагает достаточно эффективным методом распознавания остеопороза на самых начальных его

# Болезнь века

**Так называют в медицине остеопороз - заболевание, характеризующееся прогрессивным снижением плотности костей, что уменьшает их прочность и увеличивает вероятность переломов. Приблизительно 70 процентов переломов у лиц старше 45 лет можно отнести к последствиям остеопороза. Сигналом тревоги при остеопорозе являются ночные судороги в голених и стопах, боль в костях, боли в спине, изменение осанки, уменьшение роста. Это заболевание поражает одновременно все кости скелета, что приводит к риску переломов в самых простых жизненных ситуациях, при самых обыденных нагрузках.**

стадиях, когда снижение плотности костей ткани не превышает 3-5 процентов. Этот метод называется костная денситометрия - ультразвуковая диагностика костной ткани. Существует, однако, ряд косвенных признаков развития остеопороза и снижения плотности костной ткани. В первую очередь, это рост. Изменение или уменьшение роста больше чем на 1-1,5 сантиметра - серьезный сигнал для обращения к специалисту. Другие косвенные признаки остеопороза - ухудшение осанки и любое искривление позвоночника. К ним еще можно добавить боли в грудном и поясничном отделах позвоночника, снижение работоспособности и повышенную утомляемость.

Советую женщинам обязательно пройти костную денситометрию через 1-2 года после наступления менопаузы. Также не помешает пройти диагностику на наличие симптома разрушения костной ткани тем, у кого в семье были случаи заболеваний остеопорозом. Как говорится, остеопороз значительно легче предупредить, чем лечить.

**- Сколько существует типов остеопороза?**

- Различают два основных - первичный и вторичный остеопороз. Первичный развивается, как правило, после 50 лет. К

факторам его риска относятся: пожилой возраст, хрупкое телосложение, небольшой рост, позднее наступление менструаций (после 15 лет), раннее их прекращение, бесплодие и т.д. Первичный остеопороз у женщин развивается в 4-5 раз чаще, чем у мужчин.

Вторичный остеопороз чаще всего является следствием нарушения обменных, эндокринных или гормональных процессов в организме. Как известно, в наших костях содержатся минеральные вещества - кальций и фосфор, которые придают костям твердость и плотность. И нарушение кальциевого обмена может происходить вследствие нерационального питания, злоупотребления алкоголем, курением, вынужденного отсутствия двигательной активности, сахарного диабета, чрезмерной активности щитовидной железы, хронической почечной недостаточности.

Исследования ученых показали, что каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет страдают остеопорозом.

**- Батоно Михаил, в начале нашего интервью вы сказали, что самым эффективным методом лечения остеопороза является его предупреждение, т.е. профилактика. В чем она заключается?**



- В первую очередь, надо отказаться от таких вредных привычек, как курение и злоупотребление алкоголем. Эффективным средством профилактики остеопороза являются подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, физическая активность и достаточная нагрузка на все кости скелета, что снижает плотность костной ткани. Немаловажно соблюдение гигиены питания.

Интересен такой факт: у женщин с рождением каждого последующего ребенка вероятность развития остеопороза снижается примерно на 10-15 процентов. Это связано с тем, что во время беременности организм будущей матери интенсивно «обновляется».

В заключение хочу отметить, что лечение коварного остеопороза достаточно длительный и трудоемкий процесс. Заключается он в грамотном подборе рациона питания и в разработке индивидуального комплекса лечебной гимнастики. В частности, в качестве источника кальция для придания костям твердости и плотности, используется яичная скорлупа, перемолотая в кофемолке. Не забудьте обязательно включить в режим вашего дня пешие прогулки на свежем воздухе.

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

**- Татьяна Викторовна, может ли процедура УЗИ нанести вред организму?**

- В отличие от флюорографии и рентгена, УЗИ - безопасный метод, так как ультразвуковые волны в этих дозах не оказывают повреждающего воздействия на ткани и клетки. УЗИ не имеет противопоказаний.

**- Как подготовиться к этой процедуре?**

- Обследование сердца, щитовидной и молочной желез, а также лимфоузлов не предусматривает дополнительных условий. УЗИ брюшной полости, печени и почек производится натощак. Вздутый живот может затруднить расшифровку изображения, поэтому, нужно заранее исключить продукты, вызывающие метеоризм. Для исследования мочевого пузыря и половых органов необходимо наполнение мочевого пузыря. За 2-3

## ИДЕМ НА УЗИ

**УЗИ – это самый безопасный метод исследования внутренних органов. Об этой процедуре рассказывает специалист-диагност Т. Докучаева.**

часа надо выпить 3-4 стакана жидкости через трубочку, чтобы не попал воздух. Перед кабинетом УЗИ пить воду не стоит - она не успеет дойти до мочевого пузыря. При исследовании трансвагинальным датчиком необходимо опорожнить мочевой пузырь.

**- Можно ли в один день делать УЗИ и другие обследования?**

- Можно. Только рекомендуется вначале делать УЗИ. Например, при урологическом обследовании вводятся контрастные препараты, которые не позволяют в подробностях увидеть изображение почек. При гастроскопии в желудок

вводится воздух, что может затруднить проведение УЗИ брюшной полости.

**- Какие заболевания можно выявить методом УЗИ?**

- В обследовании молочных желез УЗИ по информативности превосходит маммографию: врач может обнаружить кисту и опухоли, которые в 40% случаев маммография не выявляет на ранних стадиях. УЗИ молочных желез проводят в первой фазе менструального цикла, с 5-го по 14-й день от начала менструации.

В гинекологии можно провести диагностику миомы и опухоли матки,

кист и опухолей яичников, обнаружить воспаление.

В эндокринологии УЗИ позволяет определить размеры и расположение щитовидной железы, обнаружить наличие узлов (зоба), воспалительные заболевания и опухоли надпочечников.

Методом УЗИ легко определяются холецистит, острый панкреатит, тромбоз суставов. Выявляется причина желтухи, обнаруживается желчнокаменная болезнь, полипы. Кардиология пользуется методом УЗИ для диагностики инфаркта миокарда, всех видов порока сердца, ишемической болезни.

Офтальмологи используют УЗИ для измерения толщины хрусталика, для того, чтобы обнаружить отслойку сетчатки и сосудистой оболочки, а также, помутнение в стекловидном теле.

## Хозяйственное мыло и сера от экземы

В 2000 году я отдыхала в поселке Старый Крым. Хозяйка дома, где мы снимали комнату, до пенсии работала с профессором, который лечил кожные заболевания, и многому у него научилась. А у меня долгие годы была экзема на руках. Ничего не помогало, где бы ни лечилась. И только эта женщина избавила меня от кожных болячек. А средство несложное. Берем одну спичечную коробочку натертого коричневого хозяйственного мыла и 50 г серы (ее можно купить в аптеке - из нее делают мазь). Мыло растираем в теплой воде до густоты сметаны, добавляем серу и все размешиваем. Получившейся смесью мажем на ночь пораженные экземой места. Утром смываем теплой водой с мылом и в течение трех дней протираем одеколоном (желательно тройным). Рецепт проверенный!

**И. Романова.**

**1. Препараты йода - лекарство от всех болезней щитовидной железы. При недостатке гормонов йод их стимулирует, а при избытке - подавляет.**

**На самом деле.** Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы. И, прежде всего, он нужен, чтобы не было эндемического зоба. Так называют увеличение железы, вызванное дефицитом йода в питьевой воде. Дело в том, что йод является строительным материалом для гормонов щитовидной железы. Без него они не вырабатываются в достатке, и железа начинает работать неправильно.

Но одно дело - профилактика и совсем другое - лечение. Ни гипотиреоз, то есть дефицит гормонов, ни тиреотоксикоз, то есть избыток этих гормонов, йодом сейчас не лечат. Хотя прием больших доз йода блокирует работу железы. И этот эффект ис-

## Йод и зоб

пользуют, защищаясь от радиации.

Кстати, знаете, что такое «очень большие дозы йода»? Это, например, одна капля спиртового раствора - того самого, которым мажут царапины.

**2. Болезни щитовидной железы - типично женские проблемы. Причем, чаще они возникают при беременности, после родов и в первые годы климакса.**

**На самом деле.**

Действительно, нарушения функции щитовидной железы чаще обнаруживаются у женщин. У них же чаще встречается увеличение щитовидной железы, которое называют зобом, и чаще диагностируются разные узловые образования. Что касается беременности и климакса, то в эти периоды жизни проблемы с щитовидкой выявляются

чаще. Женщины обращаются к врачам, проходят исследования, но дефицит или избыток женских половых гормонов все же провоцирует болезни щитовидной железы. Гораздо большее значение имеют недостаток йода, воздействие радиации и наследственность.

**3. Первый признак не-благополучия с щитовидной железой - повышенная тяга к йодсодержащим продуктам - морской капусте, рыбе и хурме.**

**На самом деле.**

Нет. Повышенный интерес к каким-то продуктам - это, скорее, особенность организма. Кстати, будущим мамам требуется больше йода, потому, что в этот период щитовидная железа работает в полтора раза активнее.

**О. Демичева, эндокринолог, врач высшей категории, член Европейской ассоциации по изучению диабета.**

Ни гипотиреоз, ни тиреотоксикоз йодом сейчас не лечат.



# Гормоны требуют уважения

## ЧТО ЛУЧШЕ: ДОЛГО ПРИНИМАТЬ ПРЕДНИЗОЛОН ИЛИ БЫСТРО ЕГО ОТМЕНИТЬ?

### Когда без гормонов не обойтись

Люди, страдающие ревматическими заболеваниями (системной красной волчанкой, ревматоидным артритом, дерматомиозитом, разными васкулитами), вынуждены постоянно принимать гормоны - преднизолон, дексаметазон, «Метипред». И это, несмотря на побочные эффекты - избыточный вес, повышение артериального давления, развитие остеопороза, сахарного диабета, нарушение менструального цикла, склонность к инфекционным заболеваниям. Гормоны назначаются только из одного соображения - другим способом улучшить состояние больного человека нельзя! И отменить их тоже нельзя, потому, что болезнь поведет себя еще агрессивнее.

Желание отказаться от гормональных препаратов появляется когда недуг отступает. Причем, практически, каждый человек, принимающий гормоны, мечтает не оставить маленькую дозу, а отменить вообще! Что больные и делают. Мучения позади, значит, можно жить, как прежде, когда был здоров. Некоторое время и правда можно прожить без гормонов. А затем... Наступает обострение заболевания, и человек вынужден возобновить прием лекарства. В результате, получает все, чего он опасался, а именно, побочные эффекты.

### Почему нельзя отказываться от гормонов

Пока человек лежит в больнице, он часто общается с врачом и получает исчерпывающую информацию о том, почему вынужден принимать 2, 4, 8, 12 таблеток преднизолона или «Метипреда», как долго это делать, почему именно в такой дозе и когда ее можно отменить. Состояние пациента довольно тяжелое, и лечение, которое он получает, адекватно ситуации. В конечном итоге, к моменту выписки из стационара состояние больного улучшается. Он возвращается домой. Друзья, сослуживцы, соседи, просто «добрые люди» и, возможно, участковый врач, который пару раз встречался с этим пациентом, говорят: «Ты с ума сошел! Преднизолон разрушает организм, суставы, хрящи, печень!.. Да и нельзя быть таким толстым! Отменяй свои гормоны! Давай отменим декса-

метазон и заменим его БАДом». Кстати, за последствия подобных советов будет отвечать только сам больной.

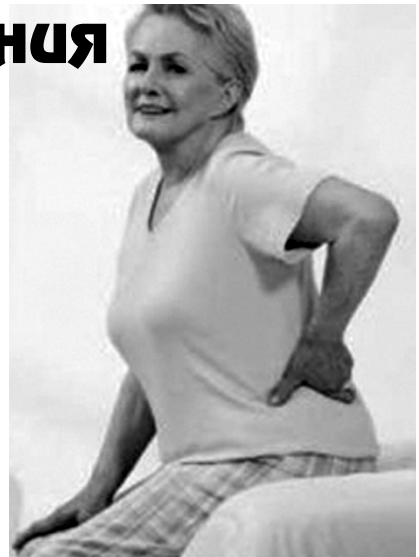
Эти слова, как бальзам на рану. Человек, болеющий системным заболеванием - красной волчанкой, ревматоидным артритом, васкулитом, - искренне страдает от лишних килограммов, круглого лица (Кушингоид), поредевших волос и соглашается с тем, что в этом виноваты гормоны. При этом, он скромно умалчивает, сколько съедает лишних булочек, других вкусностей и калорийной пищи, несмотря на предупреждения доктора об ограничении диеты.

Для отмены гормонов могут быть и серьезные основания - повышение артериального давления и уровня сахара в крови, перевозбуждение нервной системы, сопровождающееся тяжелой бессонницей, нарушение психики - агрессивность, плаксивость, раздражительность, а также, инфекционные осложнения. И человек в один момент бросает принимать гормоны или неоправданно быстро уменьшает их дозу - быстрее, чем позволяет течение заболевания!

### Результат

#### всегда плачевный

Ведь только-только наметилась стабилизация процесса, а тут - отмена глюкокортикостероидов. Это ведет к обострению болезни - расширяется зона повреждения, вовлекаются новые органы. Ситуация может стать пиковой. Для того, чтобы вернуться к прежнему состоянию здоровья, дозу гормонов, как минимум, нужно удвоить. Почему? Вовлечение в воспалительный процесс почек, центральной нервной системы, угнетение кроветворения, присоединение инфекционного заболевания создают огромное количество новых проблем. Чтобы «выскочить» из обострения, потребуется увеличение дозы гормонов не в 2 раза, а иногда в 20-30 раз! В такой ситуации даже самая продвинутая медицина не успеет помочь. Вывод: ревматологический больной, для поддержания своего здоровья, до конца своей жизни нуждается в постоянном приеме препаратов. Практически, никому и никогда не удается вернуться к прежней или более низкой дозе, чем была до обострения.



### Что делать, чтобы избежать обострения

Не спешить! Лучше 2-4 недели принимать адекватную большую дозу гормонов, а затем плавно ее уменьшать, чем «кататься на качелях» обострений, каждый раз безвозвратно теряя часть здоровья. После чего можно уменьшить дозу?

✓ Только получив консультацию того врача, который начал лечение, или обратиться в местную поликлинику, но к ревматологу.

✓ Если нет такого доктора, внимательно рассмотрите свои анализы. Это, как минимум, общий анализ крови с формулой, общий анализ мочи, СРВ (с-реактивный белок), ферменты печени, мочевины, креатинин, РФ (ревматоидный фактор), мочевая кислота у больных с подагрой. Если там все в норме (рядом указываются нормальные показатели), тогда можно уменьшать дозу. Как? Это отдельная тема.

Главное - не проскокить критический уровень малой дозы (она начинается с 4-2 таблеток преднизолона или «Метипреда»). Не увлекайтесь снижением ежедневной дозы преднизолона. Если она станет неадекватной, постепенно начнет развиваться обострение болезни. Вышеперечисленные анализы нужно сдавать перед каждым уменьшением дозы и детально их изучать, сравнивая с нормой. Прислушивайтесь к себе - к каждому подергиванию мышцы, движению кишечника, переполненного газами, ползанию мурашек. Если уменьшение ежедневной дозы гормональных препаратов ведет к ухудшению, вернитесь к предыдущей дозе, когда чувствовали себя хорошо. Лучше и спокойнее жить на малой дозе гормональных препаратов без проблем, чем создать критическую ситуацию.

**И. Есин, ревматолог, кандидат медицинских наук.**

Практически, каждый человек, принимающий гормоны, мечтает не оставить маленькую дозу, а отменить их вообще! Не делайте этого.

# БОЛИТ ЖИВОТ? ПРОВЕРЬТЕ СЕРДЦЕ



## Приступ развивается внезапно

У людей в возрасте инфаркты случаются чаще из-за того, что сосуды закупориваются тромбами и атеросклеротическими бляшками. А вот в болезнях более молодых людей, виноват острый спазм коронарного сосуда. Вызвать такой приступ может сильный стресс, алкоголь, чрезмерные физические нагрузки. Застать человека такой инфаркт может врасплох - на работе, за рулем.

Что такое инфаркт? В результате спазма коронарного сосуда или закупорки тромбом, кровь не может пробиться к сердцу. Начинается кислородное голодание его тканей. Вскоре в сердечной мышце возникает очаг некроза - омертвения. Это и есть инфаркт. В зависимости от участка поражения инфаркты делятся на мелкоочаговые и крупноочаговые (обширные).

**Иногда единственным проявлением сердечного приступа может быть боль в левой руке, плече, в нижней части челюсти слева, зубная боль - также слева.**

## Непохожий на себя

Классические симптомы инфаркта:

- ✓ сильная, давящая боль за грудиной (длится дольше 15 минут);
- ✓ нарастает одышка;
- ✓ синеют губы;
- ✓ появляется холодный пот и жуткий страх смерти.

Нередко врачи сталкиваются с нетипичным проявлением инфаркта - гастралгической формой. Проявляется она внезапной болью (чаще с левой стороны) и вздутием живота. Если нет четких признаков расстройства пищеварения, но есть одышка, бледное лицо и синие губы, не промывайте желудок. Нужно исключить проблемы с сердцем.

Иногда единственным проявлением сердечного приступа может быть боль в левой руке, плече, в нижней части челюсти слева, зубная боль - также слева. Если такая боль началась после нагрузки и ей нет других объяснений, это повод поскорее обследовать сердце.

## Главное - не опоздать!

В 70% случаев смерть от инфаркта наступает из-за несвоевременно и неправильно оказанной первой помощи. Больные с обширными, острыми инфарктами погибают, не дождавшись скорой. Поэтому, при подозрении на инфаркт действуйте быстро.

- ✓ Дайте несчастному 1-2 таблетки нитроглицерина под язык. Удобнее

всего нитропрепараты в форме спрея, например, «Нитроминт», «Нитронг-форте». Спреем надо брызнуть под язык, лекарство немедленно попадет в кровь.

- ✓ Надо разжевать таблетку аспирина.
- ✓ Уложите человека так, чтобы ноги были выше головы.
- ✓ Не делайте самостоятельно массаж сердца: если есть аритмия, это может повредить.

✓ Немедленно вызовите скорую. Оператору скажите, что, по вашему мнению, у вашего родственника или знакомого плохо именно с сердцем.

## Что поможет поставить диагноз

- ✓ ЭКГ - основной метод диагностики инфаркта. В 80% случаев она информативна.
- ✓ Холтеровское мониторирование: к груди больного прикрепляют специальный приборчик и наблюдают ЭКГ в динамике, несколько часов или суток.
- ✓ ЭХО-кардиография - проще говоря, УЗИ сердца.
- ✓ Анализ крови на исследование определенных ферментов.
- ✓ Коронарография - самое информативное исследование состояния коронарных сосудов.

**С. Ноткин, кардиолог, врач высшей категории.**

Все женщины после 40 лет должны следить за своим здоровьем, а тем более, после 50. В этом возрасте происходит гормональная перестройка организма, поэтому, контроль должен быть особенно строгим. Тело может неожиданно дать сбой там, где еще вчера не было проблем.

Первое, на что надо обратить внимание, - артериальное давление. И не важно, что вам кажется, что «это не оно, а мигрень, метеочувствительность» и прочие утешающие диагнозы. Обязательно запишитесь на прием к кардиологу и выясните, было ли ваше повышенное давление досадной случай-

## Пару раз повышалось давление...

**Мне 45 лет. Вроде бы, жалоб у меня нет, но все же возраст... Пару раз повышалось давление. Доктор сказал, что это просто метеочувствительность.**

**О. Анненкова.**

ностью или закономерно. Возможно, сначала вам даже не выпишут никаких препаратов, а назначат здоровый образ жизни. Он включает в себя отказ от вредных привычек, больше движений, кардионагрузку - бег, плавание, велосипед, скандинавская ходьба. Придется поменять и рацион: отказаться от алкоголя (бокал по праздникам не возбраняется), красного мяса, субпродуктов. Сырые и вареные

овощи, фрукты, пару раз в неделю белое мясо птицы, нежирные молочные продукты - это полезно, а если правильно их приготовить, то и вкусно. Так вы убьете двух зайцев сразу: улучшите здоровье и скинете несколько килограммов.

Если гипертония зашла далеко и без таблеток не обойтись, будьте готовы и к этому. Врач скажет, как держать давление постоянно нормальным, не до-

пускать скачков. Вам потребуется регулярно сдавать анализы на биохимический состав крови. Холестерин, сахар и мочевая кислота расскажут, все ли в порядке с вашим сердцем, сосудами, обменом веществ, почками и суставами. Повышенный уровень мочевой кислоты может свидетельствовать обо всех упомянутых проблемах сразу, включая диабет, ишемию, вероятность инфаркта и инсульта. Держите эти показатели под контролем.

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



**Подростковые выкрутасы – это нормальный процесс взросления, без которого становление личности невозможно.**

# Истерика у подростка

## Спокойствие, только спокойствие...

Тяжело в этом возрасте не только подростку, для всех окружающих, особенно для родителей, это нелегкое время. Как пережить гормональные взрывы, перепады настроения, постоянные истерики любимого чада? И как вообще к ним относиться? Психологи называют такие истерики незрелым способом выразить свой гнев. В подростковом возрасте созревание личности идет очень ускоренными темпами. Но вчерашний ребенок еще не знает, как справиться с новыми чувствами, мыслями и ощущениями, нахлынувшими на него. Он пребывает в растерянности - и очень часто эта растерянность внешне выражается в спорах, криках и слезах, которые так пугают взрослых.

Ваш подросток наблюдает за вами. Если вы проявляете здравый смысл в трудных жизненных ситуациях, не теряете голову при стрессе, умеете твердо, но вежливо объяснить свою позицию собеседнику - значит, ваш ребенок легко переймет от вас эту модель поведения. Это лишь вопрос времени. А пока, старайтесь соблюдать спокойствие, как бы подросток ни «доставал» вас.

## Истерики бывают разные

✓ Истерика, как самоутверждение. Еще недавно спокойный и покладистый ребенок, для которого ваша воля была решающей, а слово - по-

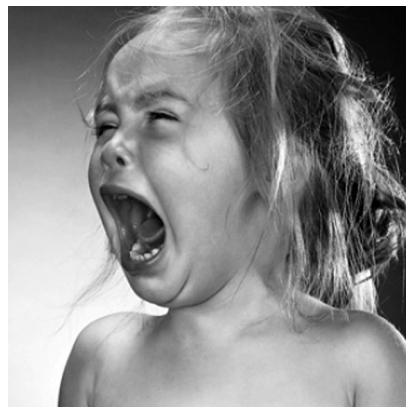
следним, начинает спорить... А все потому, что теперь у подростка появились другие советчики, которые тоже знают, «как надо жить». Этот «разрыв шаблона» и приводит к таким эмоциональным взрывам, которые до сей поры не могли прийтись вам и в страшном сне.

✓ Истерика, как манипуляция. Возможно, с самого нежного возраста если как следует порыдать и потопать ногами, то можно получить все. А подростку хочется многого, гораздо больше, чем раньше, - отavorоченного мобильного до позволения тусоваться до утра на дискотеке. Так почему бы не применить отработанную стратегию?

✓ Истерика, как вызов миру. Подросток постоянно думает о том, как он выглядит в глазах других людей, особенно сверстников. Любая, самая незначительная критика ранит его, как стрела. В то же время, он размышляет о том, что «я - центр мироздания, но это мироздание никуда не годится!» Вся эта сумятица в голове приводит к бурным всплескам эмоций.

## Все пройдет к 15 годам

В период полового созревания происходит всплеск гормонального фона. Стимулируется выработка гормона окситоцина, который повинен в том, что у подростка возникает чувство, будто все окружающие рассматривают его под микроскопом. Своего пика эти неприятные ощущения обычно достигают к 15 годам.



## Вы тоже не были «сладким пряником...»

Родителям, измученным выходками своего повзрослевшего ребенка, сложно посмотреть на ситуацию со стороны. И все же, иногда это необходимо - хотя бы для того, чтобы убедиться: ничего из ряда вон выходящего в вашей семье не происходит. Подростковые выкрутасы свидетельствуют о том, что идет нормальный процесс взросления, без которого становление личности невозможно. В конце концов, вспомните себя в том же возрасте: наверняка тоже не были «сладким пряником» для мамы и папы?

Как ни странно, в «плюющемся огнем» подростке есть свои плюсы. Самый главный: ваш ребенок продолжает быть откровенным с вами и не боится продемонстрировать маме и папе свои слабые стороны. Значит, доверие не утрачено и вы по-прежнему являетесь для него опорой и той последней инстанцией, за помощью к которой прибегают в моменты душевного смятения. В ваших силах вовремя дать полезный совет, морально поддержать и ненавязчиво продемонстрировать свою любовь.

## ЕСТЬ ЛИ ШАНС СТАТЬ МАТЕРЬЮ?

**З**акладка матки, маточных труб и яичников начинается еще во внутриутробном периоде. К моменту рождения у девочки уже имеется матка длиной около 4 см, а усиленно расти она начинает в 7-8 лет. При нормальном развитии с наступлением полового созревания (11-13 лет) матка приобретает форму и размеры органа взрослой женщины. На созре-

**Дочери сейчас 16 лет. Ходили к гинекологу. Он сказал, что у девочки совсем маленькая матка - детская. Есть ли у дочки шанс стать матерью?**

**Л. Темникова.**

вании внутренних половых органов девочки могут влиять злоупотребление диетами, из-за чего она не получает достаточного количества питательных веществ, а также переохладения. Маленькая матка указывает и на недо-

развитие маточных труб, нарушения в работе яичников. Но не надо унывать! Сегодня маленький размер матки - не самая большая проблема женщин. Чтобы она увеличилась, достаточно хорошо питаться, набрать несколько килограм-

мов, успокоить нервы. Могут потребоваться и гормональное лечение, и витамины. Хорошо зарекомендовал себя гинекологический массаж. Специалист проводит массаж репродуктивных органов снаружи и внутри, стимулируя кровообращение. Таким образом удается увеличить матку на 2-3 см - этого достаточно для развития плода и рождения малыша.

**Л. Петровская,**  
**детский гинеколог.**



**Доктор абрикос**

✓ От хронических запоров 400 г абрикосов очистите от косточек и разомните в ступке. К массе добавьте 200 г натурального жидкого меда и хорошо перемешайте. Пейте смесь по 1 чайн. ложке перед ужином, запивая теплой водой.

✓ Чтобы похудеть и вывести из организма токсины, устраивайте абрикосовые разгрузочные дни: пропустите через мясорубку 300 г кураги, добавьте 0,5 л абрикосового сока. Смесь разделите на 3-4 порции и съешьте в течение дня.

✓ Болят суставы? Зерна абрикоса измельчите в порошок (0,5 л банка). Залейте 0,5 л чистого керосина и настаивайте 7-10 дней, пока порошок не растворится. Растирка готова, используйте на ночь.

**От запоров**

**Р**егулярно на ночь выпивайте 1 ст. ложку растительного масла, размешав ее в стакане простокваши.

**ЛЕДЕНЦЫ ПОХУДЕТЬ НЕ ПОМОГУТ**

**Надо перед обедом выпить стакан воды...**

**Говорят, чтобы съесть меньше за обедом, надо выпить перед ним стакан воды.**  
*С. Кузьмина.*

Выпивать стакан воды перед обедом - полезная привычка. Однако, делать это нужно не за 20, а за 5-10 минут до еды, ведь вода покидает желудок быстрее, чем еда. Можно пить воду также мелкими глотками во время самого обеда: она будет увеличивать объем пищи, и насыщение наступит быстрее.

Сладкое яблоко за 15 минут до трапезы поможет не переест. Кислое, наоборот, усилит голод.

не получает необходимых питательных веществ. Результатом может стать истощение, сбой в работе всех систем организма. Да, сладости перебивают аппетит, но желудок остается пустым. То, что он не загружен работой, плохо на нем сказывается. После поддобных диет часто случаются обострения гастрита. И еще, быстро развивается кариес.

**Решила похудеть, плотно завтракая...**

**Все говорят, что для похудения необходим плотный завтрак. Я решила так сбросить вес и не потеряла, а наоборот набрала килограммы.**  
*С. Кручинина.*

Некоторые люди неправильно понимают, что значит плотно завтракать. Они включают в утреннее меню слишком много блюд, либо выбирают чересчур тяжелую пищу. Утром не стоит есть очень жирную пищу. Едва проснувшийся организм работает еще не на полную мощность. И главное, нельзя включать в меню сладости. Хорошо подходят для похудательного завтрака каши, необжаренные мюсли, нежирный творог или йогурт, зерновой хлеб с сыром. Комбинируйте эти продукты по своему вкусу и дополняйте их чашкой чая или кофе.

*С. Андриенко, диетолог, врач I категории.*

**Как только**

**почувствуешь голод, нужно сосать леденцы**

**Недавно мне рассказали о леденцовой диете. Говорят, за неделю можно потерять 5-6 кг. Как почувствуешь голод, нужно сосать леденец, можно пить воду и несладкий чай.**  
*А. Кудрявцева.*

Леденцовые, шоколадные, карамельные диеты очень привлекают женщин. Но минусов у таких систем похудения гораздо больше, чем плюсов. Леденцовая диета очень жесткая: надо употреблять мало калорий, но ведь при этом организм

правильных сперматозоидов и на 7% повышает их подвижность.

**Жалуетесь на неважную память.** Морковка содержит особое вещество - лютеолин, которое улучшает работу мозга и защищает от возрастных проблем с памятью.

**P.S.** Если вы больны сахарным диабетом, страдаете от лишнего веса или ожирения, не увлекайтесь тушеной, жареной или вареной морковкой. Гликемический индекс в такой моркови повышен. А вот свежий овощ можно есть всем без ограничения.



**ПОХРУСТИМ!**

**Налегайте на молодую морковку, если...**

**Вы - сердечник.** Сырая морковь содержит много клетчатки, которая снижает уровень вредного холестерина в крови, а значит, защищает сосуды от атеросклеротических бляшек.

**Вы - женщина.** Морковь может защитить от рака груди. Ученые из Германии провели исследование и выяснили, что у женщин, страдающих от дефицита витамина А, опухоли молочной железы встречаются на 40-60% чаще, по сравнению с теми, кто

потребляет достаточно бета-каротина.

**У вас плохие зубы.** Сырая морковка - это натуральная зубная щетка. Когда вы грызете оранжевый овощ, зубы очищаются от налета - главного союзника кариеса.

**Хотите стать отцом.** Благодаря обилию витаминов, морковка повышает мужскую фертильность. Ученые подсчитали, что регулярное употребление моркови на 10% уменьшает количество не-

**Выпиваю яблочный чай, и желудок как новенький!**

Когда желудок не справляется с перевариванием пищи, организм не очищается от токсинов. В таком случае я готовлю специальную микстуру из меда, черного чая, яблочного уксуса, сушеных яблок и лимона. Завариваю щепотку чая в 1 стакане кипятка, настаиваю 5 минут, процеживаю и кладу 5-6 измельченных сушеных яблок. Когда напиток немного остынет, добавляю 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 чайн. ложку меда и перемешиваю. Важно, чтобы напиток был не слишком горячим, иначе мед потеряет свои качества. Из ломтика лимона выдавливаю в стакан сок и еще раз перемешиваю. Такой напиток лучше всего принимать теплым перед завтраком или вечером, перед сном.

*И. Рахманова.*



## Петрушка и укроп укрепят кости

Этот настой помогает не только при остеопорозе и предотвращает перелом костей, но и облегчает течение атеросклероза у пожилых людей. Тщательно промойте по 200 г укропа и петрушки, измельчите и залейте 0,5 л сильно горячей (примерно 70 градусов) кипящей воды. Накройте полотенцем и настаивайте 3 часа в темном месте. Затем процедите, разделите на 3 приема и выпейте за один день. Курс лечения – 6 месяцев.

## Болят суставы? Желатин поможет

Широкую марлевую салфетку опустите в горячую воду. После того, как она нагреется, отожмите лишнюю влагу. Сложите в несколько слоев и между средними слоями насыпьте 1 чайн. ложку порошка желатина. Приложите к больному суставу, накройте полиэтиленовой пленкой, укутайте шерстяным шарфом или махровым полотенцем и сверху зафиксируйте бинтом. Делайте такой компресс ежедневно не меньше недели.

## НАЛЕЙТЕ СУПЧКУ!

Любители супов получают больше витаминов, чем те, кто ограничивается вторым блюдом.

Большинство людей уверены, что нет ничего полезнее фруктов и сырых овощей. Оказывается, это не так. Французские диетологи два года наблюдали за любителями супа, которые ели его ежедневно, и за теми, кто ел редко или вовсе никогда. Оказалось, что в организм больше витаминов попадает именно с жидкой пищей. Другое полезное свойство супов: они помогают снижать вес. Те, кто на обед или ужин съедает тарелку горячего жидкого блюда с овощами, чувствуют себя более сытыми и получают меньше калорий за день, чем те, кто питается всухомятку.

## КТО ВИНОВАТ В ЗАВОРОТЕ КИШОК?

Говорят, что у любителей сырой растительной пищи может возникнуть заворот кишок. Так ли это?

*В. Сорокина.*

Действительно, иногда причиной острой кишечной непроходимости (так правильно называется заворот кишок) может быть употребление большого количества грубой клетчатки. Содержится она в корнеплодах и овощах. Эти продукты, несмотря на их полезность, вызывают чрезмерную перистальтику кишечника и его спазмы. Другой фактор риска - сильное переедание после голодания. Чтобы избежать опасного для жизни состояния, нужно есть понемногу, желательнее измельчать корнеплоды на мелкой терке или пропускать через мясорубку и хорошо пережевывать. После длительного голодания нельзя набрасываться на пищу.

Но чаще всего кишечная непроходимость случается по другим причинам. Она может возникнуть при резком увеличении внутрибрюшного давления, когда вы поднимаете тяжести, после операций на органах брюшной полости и образования рубцов в брыжейке, удерживающей кишечник, а также, при наличии опухолей или попадании в кишечник инородных тел.

Кишечная непроходимость опасна. Она может

стать причиной перитонита из-за прободения кишки и попадания ее содержимого в брюшную полость. В этом случае требуется обязательная и срочная медицинская помощь. Самостоятельно справиться с этим не получится. Насторожить должны такие симптомы:

- ✓ сильное вспучивание живота, метеоризм, запор при сильном желании опорожнить кишечник;
- ✓ рвота, не приносящая облегчения;
- ✓ разлитая или острая боль в животе;
- ✓ сильная интоксикация организма, сопровождающаяся головной болью, тошнотой, увеличением артериального давления.

В таких случаях сразу вызывайте скорую помощь. Если непроходимость не запущена, можно обойтись консервативным лечением, но чаще требуется операция. До приезда врача ни в коем случае нельзя прогревать живот, давить на него, принимать горячие ванны, делать промывания кишечника. Все это может вызвать разрыв кишки.

*В. Васильева, гастроэнтеролог.*

## Зудит кожа на голени...

1. Вызвать зуд голени может недостаток кислорода. Коже голени не дают дышать узкие джинсы, леггинсы, слишком плотные утягивающие колготки. Другая причина - последствия депиляции. Чтобы не было раздражения, перед этой процедурой увлажняйте кожу. Успокоят отвары череды и ромашки.

2. Зуд может быть одним из признаков

диабета. Он происходит из-за нарушения обмена веществ. Особенно опасно, если, в результате расчесывания, образуются язвочки, которые долго не заживают. Посетите эндокринолога.

3. Голени могут чесаться из-за нарушения кровообращения. Зуд может быть симптомом тромбоза. Это опасно для жизни!

Гастроэнтерологи рекомендуют выпивать по 3 сырых перепелиных яйца утром, натощак, за полчаса до еды, запивая небольшим количеством воды.

## Сырые яйца от язвы желудка

Если при язве желудка ежедневно в течение месяца выпивать натощак по одному сырому куриному яйцу и заедать его 1 чайн. ложкой меда, боли проходят. Особенно полезен белок - он снимает воспаление слизистой желудка и создает на ней защитную пленку. Чтобы не заразиться сальмонеллезом, лечиться нужно домашними яйцами. А лучше, если есть возможность, использовать перепелиные яйца. Ведь перепелки не болеют сальмонеллезом. По своему биохимическому составу и питательности яйца этой маленькой птички превосходят куриные. В одном яйце перепелки содержится в 2 раза больше белка и аминокислот, чем в курином. А еще, в его состав входят липопропротеиды, которые способствуют рубцеванию эрозий на слизистой желудка, а также участвуют в сбалансировании уровня желчи. Гастроэнтерологи рекомендуют выпивать по 3 сырых перепелиных яйца утром, натощак, за полчаса до еды, запивая небольшим количеством воды. Улучшение наступит через 2 недели, но лучше выдержать курс в 4 месяца.





# КАК УСПОКОИТЬ СУСТАВЫ

## По квартире хожу с двумя палочками

**?** Мне 81 год. У меня артроз коленных суставов II-III степени. Очень сильные боли. По квартире хожу с двумя палочками, от которых уже и плечи болят.

Антонина Федоровна.

Есть лекарства, замедляющие прогрессирование артроза, - хондропротекторы. Но у них накопительный эффект - не важно, принимаете внутрь («Терафлекс», «Арт-ра», «Структум») или применяете в виде мазей и кремов. Для пожилых людей, у которых может подниматься давление, кремы даже предпочтительнее.

## Врач назначил уколы в сустав

**?** У меня артроз коленного сустава III степени. Для уменьшения боли при ходьбе ортопед назначил уколы в сустав. Насколько они уместны при моем заболевании?

Ольга.

Заменители синовиальной жидкости, которые вводятся в коленный сустав, рекомендуют при артрозе крупных суставов в нетяже-

лой форме (I-II степени). При III-IV степенях остеоартроза длительного эффекта от этих препаратов ожидать не стоит - они не помогут.

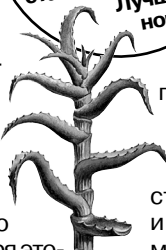
## Мыла пол и опустилась на колено...

**?** Было ощущение, как будто на что-то острое. Теперь всегда, когда опираюсь на коленку, испытываю боль. Поставили диагноз, дегенеративный остеоартроз коленного сустава, I стадия. Назначили «Дону». Этого достаточно?

Людмила Владимировна.

Не исключено, что вы получили микротравму - повредили мениск или связки. Советуем сделать МРТ сустава. Препарат, который вам назначили, неглхой, но, если такая боль возникла, более эффективны местные средства, например, крем «Хондроксид максимум». В отличие от других, у него особая структура. Благодаря этому, он проникает в сустав в очень высокой концентрации. Его действующее вещество - глюкозамин, как в той же

Болят суставы? Смешайте в равных частях по объему спирта денатурат и сок алоэ. Энергично массируйте настоек суставы и ставьте компрессы. Лучше на ночь.



## Стоять не могу, сидеть тоже...

**?** У меня деформирующий артроз правого коленного сустава. Стоять не могу и сидеть тоже. Поправилась на 10 кг, потому что из-за боли стала меньше двигаться.

Эльвира.

Если человек поправляется, прогрессирование такого заболевания увеличивается в разы, и наоборот. У тех, кто снизил вес на 10 кг и более, боль уходит даже без лекарств. Можно пачками глотать препараты, но, если вы не сбросите свои 10 кг, начнут болеть и тазобедренные суставы, и стопы. В аптеке можно приобрести эластичный бинт. Перевяжите им ноги и ходите каждый день не менее 30 минут. Это тоже замедляет прогрессирование артроза.

Л. Осипов, ревматолог, врач высшей категории.

Чтобы пчелы не кусали, возьмите в рот несколько листочков подорожника.

Сок из листьев подорожника используют для примочек на раны и нарывы.

## Не навреди!

Если вы неверно рассчитали физическую нагрузку и появилась простреливающая или резкая и колющая боль, не злоупотребляйте обезболивающими препаратами - они плохо действуют на желудок. Лучше натереть больное место кремом с ацеклофенаком или другим противовоспалительным препаратом. Их можно использовать без опасений.



✓ Свежий сок из травы красного клевера лугового или травы мокрицы отфильтруйте. Сразу же нагрейте до 85-90 градусов, но ни в коем случае не кипятите, и снимите с огня. Прокалите на огне стеклянную бутылку и слейте в нее сок. Плотно закупорьте - в таком виде сок может храниться 3 дня. Пипеткой закапывайте в глаза по 2-3 капли сока 1-2 раза в день. Лечебный сок улучшает обмен веществ в хрусталике.

✓ Залейте 2 чайн. ложки цветков календулы 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Промывайте настоем глаза и пейте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

✓ Сильным рассасывающим действием обладает



## Травки от катаракты

жидкая живица пихты (можно использовать живицу сосны). Если провести ладонью по дереву, то в некоторых местах кора будет упругой. Надрезайте ее в этом месте - пойдет сок-смола, это и есть живица. Соберите ее в стеклянную банку. Растворите, чуть подогревая, в растительном масле, лучше облепиховом, но можно и подсолнечном (в соотношении 1:5). Закапывайте в больной глаз по 1 капле смеси 1 раз в день в течение 1,5-2 месяцев. Будете ощущать жжение, но не бойтесь, потерпите.

✓ Разведите одну аптеч-

ную таблетку мумие (0,2 г) в 100 г сока алоэ. Закапывайте смесь в больной глаз по 1 капле 2 раза в день. Закапав, закройте глаз и слегка потрите веко пальцем. Одновременно с этим лечением принимайте внутрь по 1 чайн. ложке смеси мумие и алоэ утром, перед завтраком, и вечером, перед ужином. Курс лечения - 10 дней, затем сделайте перерыв на месяц и повторите. Можно принимать мумие, растворяя его в десертной ложке меда. Действие мумие усилится, если во время курса вы не будете есть мяса и пить алкогольные напитки. А еще лучше перейти на вегетарианскую пищу

И. Желебов, народный целитель.



# Отдыхай!

	Мятежный вождь семи- нолов	Блюдо, сварен- ное узбеком					<b>Сироп из крах- мала</b>						
				<b>Страна с Тити- какой</b>	Салат с участием свеклы				<b>Вояка типа Давы- дова</b>		<b>Сталь- ной пахарь в поле</b>		<b>Дамский поклон в бальной зале</b>
	<b>Африканская сон-муха</b>			"Столица" из кондитер- ской	<b>Стан- дарт дневной выра- ботки</b>								
							Порода для облицовки зданий		<b>Осеч- ка</b>				
	Деньги, выплачен- ные за молчание	Взятие крепости терпе- ливыми	Забава с оваль- ным мячом						<b>Осеч- ка бильяр- диста</b>		<b>Эстрад- ный театр</b>		<b>Про- кладка в ботинке</b>
					Набор гирек для торговца								
<b>Лякати на тумбе</b>	Способ реше- ния задачи		<b>Слад- кая меч- та</b>							Полоска по периметру туфли			
	Полос- кун из мира фауны				Тяжелая машина на гусеницах						<b>Мешо- чек с куро- вом</b>		<b>Кличка кресть- янской лошадки</b>
				Камень, дарующий остроту ножам			"Мычащее" будущее сига- реты		Щеголь- ство, что сбивают		<b>Шутка устаи тиней- джеря</b>		
	Появле- ние младенца на свет						25 рублей по-прос- тому		Княже- ская дружина иначе				
	Игра, где "забывают козла"	Примерен- ная зверская личина		Отросток, боя- щийся мышьяка									
							Кровавая битва старых времен	Ирина - наша джазовая певица					
Пробка в водо- проводной трубе	Так звали отца космо- навта №1									Десятая часть римского легиона	Мигра- ция птичьей стаи		<b>Причи- тания, возве- денные в степень</b>
					<b>Обита- тель лесной чащи</b>			<b>Хищ- ный сокол- рыбод</b>					
Француз, создав- ший "Жизель"	<b>"Аверс" в фото- графии</b>		Зага- дочная пустыня Америки					<b>Круг- лое изобре- тение</b>					
				Вещь, угодив- шая в ломбард							Напиток на клюк- венной основе		<b>Пере- катная нищета</b>
	<b>Когда-то "блестящая" Жанна</b>			Погрузчик на завод- ском складе			Меди- цинский нитрат серебра		Последняя буква алфавита греков				
							<b>На- чинка дивана</b>						
	<b>Голубь с город- ских улиц</b>	Смесь приправ с индийской кухни							<b>Соловы- ная рулада</b>				
							Безмя- тежное существо- вание						

## Лицо с обложки



**ФЕЛИСИТИ ДЖОНС:**

### «ИМЕННО ОБРАЗОВАНИЕ ПОМОГЛО УВИДЕТЬ МИР И УЗНАТЬ ЖИЗНЬ»

В октябре выходит триллер «Инферно» — очередная экранизация произведений Дэна Брауна и продолжение фильмов «Код да Винчи» и «Ангелы и демоны» с Томом Хэнксом в главной роли. Компанию мэтру составила 32-летняя британка Фелисити Джонс, с которой мы обсудили ее героиню и Флоренцию, где проходили съемки.

**- Не сомневаюсь, что перед началом съемок ты прочитала роман Дэна Брауна. Какие впечатления он у тебя оставил?**

- Раньше я читала другие книги Брауна, потому что мне нравится жанр детектива. Но до того, как мне предложили роль в «Инферно», роман не видела. Но как только мне прислали сценарий, я пошла в книжный магазин и купила его. И пропала для мира на целых два дня, так как, что не могла оторвать-

ся, хотела узнать, что же будет дальше. Кажется, в первый вечер я легла спать в 4 утра, настолько мне было интересно. В общем, я прочитала его за эти два дня и пришла в полный восторг. Захотела, чтобы роль досталась именно мне. Кстати, потом я рассказала об этом Дэну. Мы познакомились перед съемками. Он достаточно активно участвовал в процессе.

**- Как бы охарактеризовала свою героиню? На сколько она**

**отличается от книжной?**

Она врач. Сильная, независимая женщина, интеллектуалка, поэтому зачастую может разговаривать с Лэнгдоном на равных. Настоящая современная женщина, которая привыкла всего добиваться сама и находится на одном уровне с мужчиной. Но мне кажется, что все это есть и в книге. Никаких особых вольностей с текстом мы себе не позволяли.

**- На съемочной площадке ты встретила с настоящей легендой — Томом Хэнксом. Какой он в работе? А какой в жизни?**

- Соглашусь, что Том — легенда. И я всегда мечтала с ним поработать. Но самое интересное — когда ты с ним разговариваешь, тебе и в голову не придет, что перед тобой звезда, настоящий гений. Том легко общается со всеми членами съемочной группы — от продюсера до самого младшего ассистента. Несмотря на возраст, он всегда готов попробовать что-то новое. Он очень открытый человек. А ко мне он отнесся как отец, старался меня опекать. Мы вместе разбирали какие-то сложные моменты сценария.

**- Съемки проходили во Флоренции. Какие впечатления у тебя от этого города?**

- Это была моя первая поездка во Флоренцию. До этого я была в Италии, но не во Флоренции. И когда только приехала, подошла к окну своего номера и закричала от восторга! Я увидела кафедральный собор, и картинка была точно такой же, как в картине «Комната с видом», моем самом любимом фильме. Жаль только, у меня не было времени, как у героев, на то, чтобы погулять вдоволь и насладиться городом в полной мере.

**- У тебя появились свои любимые места в во Флоренции?**

- Увы, пока нет. Как я уже говори-





ла, большую часть времени я провела на площадке. Лишь однажды вечером, в последний день съемок мы собрались большой компанией и отправились гулять. Одна из наших коллег прожила во Флоренции год. Она провела нас по всему центру, показала все достопримечательности, а на укромной улочке рядом с Палаццио Веккьо мы нашли какой-то ресторанчик, где поужинали. Честно говоря, я никогда не видела пиццы такого огромного размера! Кажется, на следующий день я не могла влезть в свою обычную одежду. В общем, мы отлично провели время, но это был лишь один вечер. Теперь я мечтаю вернуться во Флоренцию, когда будет отпуск. Жаль, только свободного времени у меня сейчас почти не бывает!

**- А как тебе итальянские мужчины? Многие женщины уверены, что они совершенно особенные...**

- (Смеется) Для меня итальянские мужчины не стали открытием, потому что я очень хорошо знаю, какие они. Мой папа хоть и родился в Британии, но имеет итальянские корни. Думаю, что это сильно сказалось на его характере — он взрывной и эмоциональный, как и положено настоящему итальянцу. Я люблю папу, но знаю себя и не хотела бы, чтобы у меня с моим мужчиной кипели такие же страсти. Поэтому на итальянских мужчин я лучше буду смотреть со стороны.

**- Режиссер фильма «Инферно» Рон Ховард отзывался о тебе, как об очень работоспособной актрисе. Какими еще, на твой взгляд, качествами должна обладать женщина, чтобы сделать успешную карьеру?**

Рон так говорил обо мне? Правда? Это очень приятно. Что каса-



ется качество, мне кажется, что важно не бояться пробовать новое, делать что-то не так, как ты привыкла, экспериментировать и искать другие способы решения задач. Это касается не только актерской профессии, а любой. Потому что если ты всегда будешь делать одно и то же, получишь одинаковый результат. Когда ты стоишь на месте, движение вперед невозможно.

**- До того, как прославиться, ты закончила Оксфорд (факультет английского языка и литературы). Помогает ли тебе образование в работе?**

Еще как! К тому моменту, когда я поступила в колледж, я уже знала, что хочу стать актрисой, я участвовала в телевизионных проектах — сериалах BBC. Мои родители всегда говорили, как важно получить образование. К тому же, я хотела

увидеть и узнать мир людей, которые не сосредоточены на кино и телевидении, а живут по другому, интересуются чем-то другим. Во время учебы я играла в студенческих постановках, но это не было моим основным занятием. Там у меня появились друзья с других факультетов, которые не интересовались театром, так как я, но у нас все равно были общие интересы. Я считаю, что именно в колледже я по-настоящему увидела мир и узнала жизнь. Кроме того, получить образование — это не просто освоить какую-то специальность. Ты изучаешь разные дисциплины, читаешь книги, которые тебе самой никогда не придет в голову прочесть, узнаешь такие факты, которые сама никогда не узнаешь. Ты становишься человеком совершенно другого уровня. И чем бы ты потом не занималась, какую профессию или работу ты бы не выбрала, этот багаж знаний всегда будет с тобой. И мое образование мне помогает. Если я играю в историческом фильме, то я уже что-то знаю об этой эпохе. Я играла в «Инферно», а у меня уже есть знания и о Данте, и об истории искусства. Какая-то начальная база знаний у меня всегда есть.

**- Какие теперь у тебя планы после выхода «Инферно»?**

- Сейчас мы поедем в промо-тур по всему миру. Думаю, это большое преимущество профессии — иметь возможность так путешествовать, хоть и не иметь времени увидеть города и страны по настоящему. Потом у меня будут другие съемки, но я надеюсь, что в перерыве найду время на небольшой отпуск. Может быть, съезжу во Флоренцию, стану настоящей туристкой с фотоаппаратом. Кто знает!





## ОН ЖЕ БАБНИК!

**Из бабников получаются плохие мужья и ненадежные любовники. Так почему же женщины так часто попадают в сети ловеласов?**

**Е**сли на двери трансформаторной будки написано «Не влезай - убьет!», то нам, взрослым, разумным женщинам, и в голову не придет туда залезть. Тогда почему, если на нашем горизонте появляется мужчина, про которого точно известно, что в его биографии числится три официальных брака и три десятка неофициальных интрижек, мы не бежим от него в ужасе?

### НЕВОЗМОЖНО УСТОЯТЬ

Кто однажды видел, как «работает» настоящий бабник, тот не забудет этого никогда. Дружеская вечеринка, полная комната гостей, и тут появляется ОН. Не обязательно стройный двухметровый красавец, это может быть обычный мужчина с уже наметившимся пузиком и лысиной. Хитрец приближается к очередной «жертве», и дальше начинается феерия. Он удачно шутит, рассказывает смешные истории, осыпает женщину комплиментами, задает кучу вопросов, внимательно слушает, не сводит с нее глаз - полчаса такой обработки, и женщина чувствует себя самой красивой, желанной и привлекательной. Бабники умеют это делать!

Они действительно очаровывают, рядом с ними любая серая мышка чувствует себя королевой бала. Они способны дать женщине то, чего ей так не хвата-

ет в обычной жизни: восхищение, сознание собственной неотразимости. На первый взгляд, бабники выгодно отличаются от среднестатистического Васи. Если Вася дарит одну скромненькую розочку, то бабник - две дюжины. Вася с трудом вымучивает фразу «Ты неплохо выглядишь», а бабник, задыхаясь от восхищения, то и дело произносит: «Ты самая потрясающая женщина, которую я встречал в жизни». Наутро, после первой ночи Вася спрашивает: «Что у нас на завтрак?» - а бабник сам жарит блинчики и варит кофе. Именно поэтому, на бабников чаще всего западают женщины, обделенные любовью и заботой, не привыкшие к комплиментам и красивым ухаживаниям.

### ОН НЕ ВИНОВАТ

Возьмите, например, Регину и Игоря. Он красавец, не хуже Джорджа Клуни. Когда Игорь входит в комнату, все женские головы, как по команде, поворачиваются в его сторону. Он женат на Регине уже пятнадцать лет. История банальная: она забеременела, родные надавили, и Игорю не удалось отвертеться. Он хранил ей верность ровно два месяца, потом появилась любовница, одна, вторая, третья... Но Игорь, по-своему, заботлив: к жене относится уважительно, с ребенком занимается, деньги в дом приносит, свои многочисленные

интрижки старается держать в секрете.

Регина поначалу плакала и скандалила, а потом смирилась. Она уговаривает себя: «Такова мужская природа, он не может иначе. Все мужчины полигамны, им нужно охотиться и завоевывать». И дальше утешает себя тем, что, несмотря на вереницу любовниц, Игорь остается в семье. Она повторяет спасительную мантру: «С другими он просто развлекается, а любит только меня». Жены бабников изо всех сил стараются найти оправдание своим неверным мужьям. Рассуждают про мифическую мужскую природу, про то, что «настоящий мужик» всегда будет ходить налево. Обвиняют бесстыжих соперниц, которые сами вешаются на шею мужчине. Ну как тут устоять бедному мальчику?

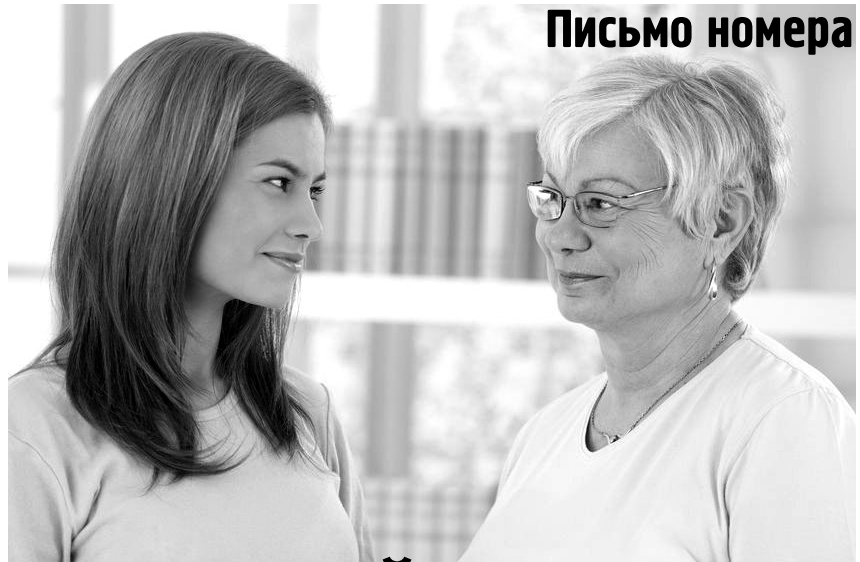
### ОН ИЗМЕНИТСЯ

В биографии любого бабника обязательно найдется такая девушка, как Катя. Она уже два года встречается с мужчиной, который даже не пытается скрывать, что Катя у него не единственная. Он любит рассуждать о том, что брак - это ловушка для дураков, а верность одной-единственной женщине хранят только те неудачники, которые не умеют завоевывать других девушек. Катя терпит и его загулы, и его рассуждения о роли женщины в жизни мужчины. Катя читает умные книжки по психологии, поэтому она знает, что в жизни многих бабников были травмирующие ситуации, которые спровоцировали такое отношение к женщинам. Кому-то изменила первая возлюбленная, кого-то воспитывала чересчур властная мама. Итог один - такие мужчины не умеют строить полноценные отношения и боятся обязательств.

У Катиного мужчины есть мать-диктатор, которая старалась контролировать каждый шаг своего сыночка, постоянно вмешивалась, критиковала, манипулировала. Подросший сын уверен: дай женщине палец, и она откусит тебе руку по самый локоть, поэтому, он старается близко к себе никого не подпускать. Катя его жалеет и верит, что ее любовь, забота, сумеют изменить любимого мужчину. Поэтому, она не жалуется, не устраивает сцен ревности, летит к мужчине по первому зову.

Катя и ей подобные даже не подозревают, что сами страдают от «комплекса спасителя». Они хватаются за самые безнадежные случаи, искренне стремятся помочь. Как правило, женщин, настроенных таким образом, ждет разочарование.

**Семью не выбирают. И даже, если отношения с близкими людьми не складываются, нельзя забывать о родных. Но иногда осознание ошибок приходит слишком поздно...**



## С МАМОЙ МЫ БЫЛИ СОПЕРНИЦАМИ...

Признаюсь, я никогда не любила навещать своих домашних - бабушку, маму. Не любила звонить им по телефону с вечным вопросом: как ваши дела? Я делала это редко, но не потому, что я очень черствый и жестокий человек. А потому, что мне были не рады и меня не любил самый родной человек в доме, где я выросла. Я всегда засыпала и просыпалась с этой мыслью.

Мы жили с мамой и бабушкой. Бабуля относилась ко мне хорошо. Даже лучше, чем следовало бы, если взять во внимание мое невозможное поведение. Помню ее пироги с капустой, вечный «Наполеон», черносмородиновое варенье... Она ко всему подходила с душой. Добрая, отзывчивая. И меня старалась понять и не осуждать. До сих пор не знаю, почему моя мать была совершенно другим человеком? В кого она пошла? Наследственность ли это или характер? Но именно из-за нее я дошла до такого состояния, что меня трясло при слове «мама» и посещения дома моего детства, примерно раз в два-три месяца, я считала подвигом, за который дают орден.

Бабушка, конечно, пыталась нас помирить, предпринимала какие-то хитрости, но мы не сдавались и продолжали упрямяться. Старались не замечать друг друга, не разговаривать. Проходя мимо, сторонились, словно чужие люди, неприязненно оглядывая друг друга сверху донизу. Иногда, правда, развлекаясь, обменивались колкими репликами. «Неужели ты еще больше похудела? Выглядишь как вешалка! Кому ты сделалась такая?» или «Ты опять как девочка одеваешься? Лолита великовозрастная!». И все в таком же духе.

Иногда я просто вешала телефонную трубку, когда слышала «алло» своей матери, даже забывала цель звонка. Бабушка плакала, мучилась, наблюдая нашу вражду, а я все время думала: почему где-то люди болтают без умолку и только я не знаю, что сказать родной матери и совершенно теряюсь, познавая в каждом ее слове жестокое «я не люблю тебя!».

Я старалась быть совсем другой, ни в чем не походить на мать: ни в манерах, ни в прическе, ни в одежде. Воспитывала, как мне казалось, собственный оригинальный вкус. Она носила «мини», а я предпочитала длинные узкие юбки, вместо каскада - короткая стрижка, стро-

гий, как сейчас говорят, концептуальный стиль. И никаких массивных украшений, никаких излишеств в косметике. Все строго по схеме: она - «юг», я - «север».

Эта вражда началась еще в далеком-далеком детстве, когда мои родители развелись и я узнала, что дети не всегда желанны, особенно, если как две капли воды похожи на мужчину, предавшего тебя.

Это открытие произвело на меня сильное впечатление, и в течение нескольких последующих месяцев я настолько надоела подругам со своим большим детским горем, что меня перестали пускать к ним в гости. Ведь каждый раз, приходя поиграть в куклы, я шепотом, словно выдавая тайну, говорила: «Мама меня не любит!»

В подростковом возрасте я начала убежать из дома: надолго и куда угодно. Лишь бы не возвращаться в постылое, ненавистное семейное гнездо, где обязательно столкнусь с неприятным мне человеком, где меня охотно обругают и разозлят. Тогда казалось, будто я не имею собственного дома и своего угла. Я размышляла: разве можно жить вместе со своим врагом? Это страшно: все время находиться в ожидании удара с самой непредвиденной стороны.

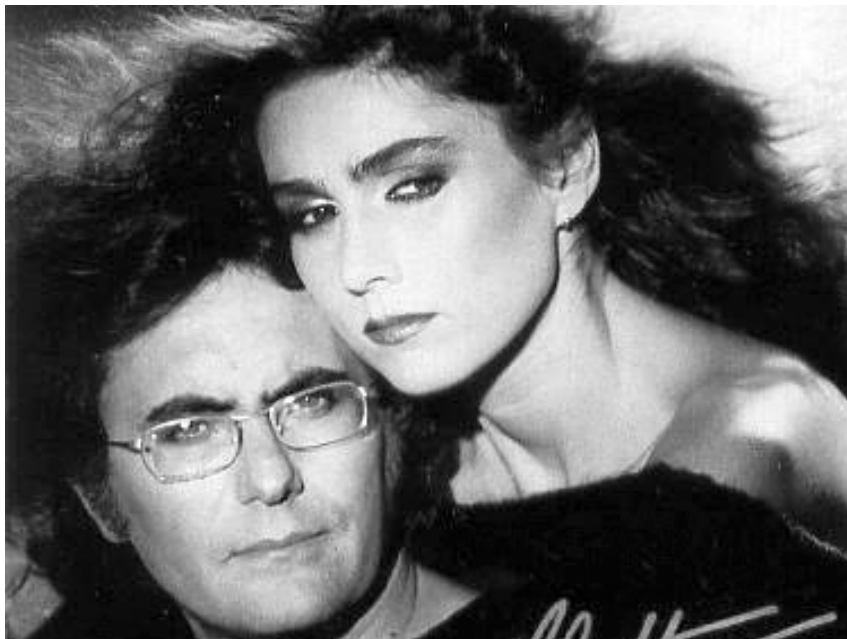
Мне все-таки повезло, потому, что я недолго скиталась по разным компаниям. Повстречала хорошего молодого человека, вскоре мы поженились. От него я не стала таиться, рассказала всю правду. Он понял меня, но от души пожалел всю нашу троицу и посоветовал мне найти способ помириться с матерью. А я так радовалась свободе и независимости, что совершенно забыла о

моей несчастной бабушке и о своих обязанностях по отношению к ней. Семейное счастье окончательно превратило меня в неблагодарную внучку. Бабушка скучала, звонила, но я только отмахивалась: некогда мол, и, вообще, не хочу глаза мозолить. Мать тоже не собиралась менять тактику. Издевательства ее только усилились. Иногда, поймав меня на своей территории, она устраивала целое представление, на которое страшно было смотреть. Это был настоящий суд: она воображала себя судьей, а меня, естественно, подсудимой. Все возможное вменялось мне в вину. Особенно то, что я теперь счастливая замужняя женщина, хотя и не заслуживаю такого, а она именно из-за меня, из-за малолетнего вредного и больного ребенка, так и не смогла устроить свою личную жизнь. И даже теперь не может, потому, что на ее шее висит еще бабушка, а я их бросила.

И кто мог бы подумать, после очередного семейного скандала, что всего лишь несколько месяцев спустя, во время похорон бабушки, я буду отдиравать сильные пальцы мамы от стенки гроба. Она начнет причитать, задыхаясь от плача: «Зачем ты меня бросила, мамочка?!» Будет сидеть на опустевшей кровати, раскачиваясь и повторяя: «Что мне теперь делать? Что мне теперь делать?» А еще через несколько месяцев я приду к ней за бабушкиными вещами, и она разрыдается на моем плече, прося прощения. Начнется великий процесс «на круги своя...» - две взрослые женщины наконец-то станут матерью и дочерью.

София М.





# «ФЕЛИЧИТА» — 30 лет настоящего счастья

По их песням советские слушатели учили итальянский язык. Эта пара прилюдно демонстрировала свою любовь и не боялась целоваться перед объективами фотокамер. Ощущение счастья разливалось от них волнами — и не какое-нибудь состряпанное желтой прессой, раздутое ради пиара. Их счастье было настоящим...

Они познакомились в далеком 1967 году в Италии на съемках фильма, в котором их пригласили исполнять главные роли. Это была любовь с первого взгляда. Ей было 16, ему — 24. Она красавица-богачка из известной голливудской семьи, он — золотой голос Италии, пробивший себе дорогу своим талантом.

### ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА: АЛЬ БАНО КАРРИЗИ И РОМИНА ПАУЭР

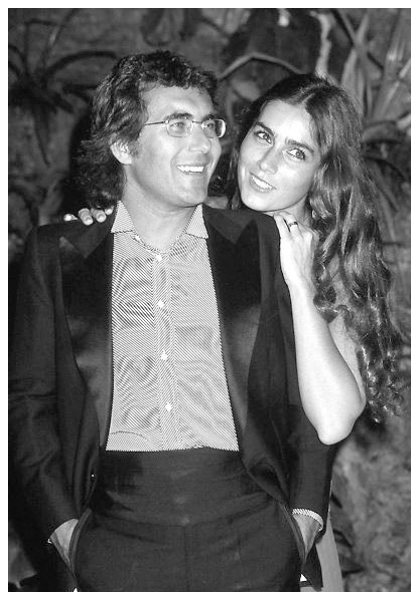
Ромина Франческа Пауэр родилась в Голливуде, на фабрике грез, в обеспеченной семье. Ее отцом был известный голливудский актер Тайрон Пауэр, а матерью — актриса Линда Кристиан.

С детства Ромина была очень красивой девочкой с необыкновенными вокальными данными. Ее воспитывали как принцессу, ни в чем не отказывая. Мать верила, что Ромина сделает карьеру актрисы — такую, которая не удалась ей самой.

Однако сказка быстро закончилась — Тайрон Пауэр ушел из семьи к другой женщине, когда Ромина едва исполнилось пять, а через год после этого скончался. Мать увезла Ромину в Мексику, затем в

Испанию, и наконец, в Италию, на родину ее мужа.

Уже в 14 лет Ромина начала делать карьеру в кино, затем записала первую сольную пластинку. Мать была горда дочерью. Еще бы! Такие успехи, начало признания, известность, красота. Дочку ждало вели-



колепное будущее!..

Первое разочарование в Роmine она испытала, когда та представила ей своего жениха — невысокого, коренастого итальянца — очкарика с нелепым именем, исполнявшего какие-то там песенки и не имеющего за душой ни гроша.

Аль Бано Карризи действительно родился в очень бедной итальянской семье. Его отец пахал землю и выращивал скот. Сына он назвал Альбано — в память о военных действиях в Албании, в которых он участвовал во время Второй мировой войны.

Впоследствии, стесняясь своего необычного имени, певец разделил его на две части, став Аль Бано Карризи. Свою первую песню он написал в 12 лет, а в 16 приехал в Милан ради карьеры певца.

Ему приходилось работать официантом, поваром, рабочим на конвейере, пока в 1965 году он не принял участия в конкурсе, организованном Адриано Челентано. Там удача наконец-то повернулась к нему лицом — его заметили!

Аль Бано выпускает свою первую пластинку, ездит по стране с гастролями и наконец, становится знаменитым на всю Италию.

В 1970 году состоялась свадьба Аль Бано Карризи и Ромины Пауэр, ставших самой красивой и талантливой парой не только Италии, но и всего мира. Роmine Пауэр удалось не поддаться влиянию своей матери, воспитавшей двух дочерей в одиночку и ненавидящей всех мужчин.

Она смогла отказаться и от американских стереотипов и построить прочную католическую семью, в которой жена полностью подчиняется мужу — главе семейства, роль которого взяла на себя Аль Бано. И в Италии перестали на Ромину коситься, полностью назвав ее «своей». Ведь они были идеальной парой.

### ВОПЛОЩЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВА

Она писала стихи, он — музыку. Вместе они исполняли свои знаменитые Felicità, Ci sarà и многие другие. По мотивам его музыки было снято 7 фильмов, главные роли в большинстве из них он сыграл вместе с Роминой.

Красивые, талантливые, богатые и счастливые — они стали воплощением совершенства. Они успевали все. В 1970 году у них родился первенец — дочь Иления, через три года сын Яри, затем дочери Кристель и Ромина-младшая. В 1976 году их семейный дуэт представлял Италию на «Евровидении» и занял 7-е место. Пика же популярности они достигли в 1982 году на фестивале в Сан-Ремо.

Пара гастролировала по всему миру, не обошла стороной и Советский Союз. В Ленинграде им даже удалось записать пластинку с лучшими своими хитами. Альбом за альбомом, призы на мировых конкурсах, слава и любовь миллионов поклонников по всему миру — о таком можно только мечтать, но, увы, счастье не бывает вечным.

### В ДОМ ПОСТУЧАЛАСЬ БЕДА...

6 января 1994 года Аль Бано Карризи и Ромина Пауэр обратились в полицию с заявлением о пропаже их старшей дочери. Последний раз они разговаривали с ней неделю назад, когда она звонила из Америки поздравить семью с Новым годом. Больше на телефонные звонки она не отвечала. 24-летняя Иления уехала в Новый Орлеан на знаменитый фестиваль альтернативной молодежи.

Дети часто летали в Америку к многочисленным родственникам Ромины. Но на этот раз Иления у них не останавливалась. У нее были другие планы. Музыка, наркотики, сексуальная свобода — такая атмосфера фестиваля привлекала сотни тысяч молодых людей со всех уголков мира. Потом десятки родителей обивали пороги полицейских участков, умоляя найти их пропавших детей. Некоторых, случилось, находили. Большинство же исчезало навсегда.

Так произошло и с Иленийей. Ни слезные обращения Ромины с экранов телевизоров с просьбой дать хоть какие-то сведения об их дочери, ни их влиятельные связи в Америке, ни дорогие частные детективы, не смогли вернуть Илению.

Семья Карризи была в трауре. Ромина же просто обезумела от горя: она отказалась от плановой хирургической операции, поставив свою жизнь под угрозу, перестала замечать остальных детей, которые нуждались в ее заботе. «Без дочери мне нет жизни!» — заявила она супругу. В результате еще один

ребенок — сын Яри — уехал из Италии в Бостон.

Аль Бано страдал не меньше Ромины, но ему, наверное, повезло больше — он сумел найти утешение в творчестве. Да, утрата, горе, но надо продолжать жить дальше — ради семьи, ради оставшихся детей, ради своих поклонников, в конце концов.

Однажды в интервью он признался: «Иления мертва, и я уже свыкся с этой мыслью». Этих слов Ромина не простила ему. «Ты предал нашу дочь, и я не хочу жить с предателем!» — таков был ее приговор. Ведь сама она верила, надеялась, что дочь все-таки найдется...

### РАЗВОД ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Семья — самая большая ценность католической Италии. Вступить в брак здесь просто, а вот развестись — нелегко. На это уходят нервы, преодоление бюрократических препятствий, большие суммы денег и годы ожидания.

Нет, они не били посуду, не скандалили на улицах, не изменяли друг другу — в общем, лишили общечеловеческой ответственности сплетничать по поводу их развода. И многие поклонники и просто знакомые не верили до конца, что такой замечательный творческий и семейный дуэт может распасться. Оказалось, что может.

В 1995 году Аль Бано и Ромина записывают свой последний альбом, а через год Аль Бано уже один принимает участие в Сан-Ремо с автобиографической песней *E' la mia vita* («Это моя жизнь»), в конце которой падает на колени. Весь мир уверен, что так он просит прощения у Ромины...

Но идут дни, месяцы, а всем известная пара на сцене не появляется. А два года спустя папарацци запечатлели Аль Бано со словацкой журналисткой Габриэлой Скрабковой, которая была младше его на 26 лет. По словам Аль Бано, Габриэлла брала у него интервью и так сочувствовала семейному горю,



что он в нее влюбился.

В 1999 году Аль Бано Карризи и Ромина Пауэр получили официальный развод. Он продолжает писать песни и петь, а она решила развернуть свою жизнь на 180 градусов.

Ромина купила себе шикарный дом в самом дорогом районе Рима, занялась живописью, принимает участие в телешоу, стала писать книги, сценарии и снимать документальные фильмы. Ромина молода душой и телом — ей удалось сохранить прекрасную девичью фигуру, черты ее лица, как будто не затронуты временем. Светские таблоиды пишут о ее романе с 25-летним английским художником Джонатаном Бишопом, с которым ее видели не раз на пляже.

В 2013 году 70-летний Аль Бано заявил, что намерен жениться на своей гражданской жене Лоредане Леччизо, от которой у него двое несовершеннолетних детей — дочь Ясмин и сын Аль Бано юниор. «Я сделал ей предложение еще 13 лет назад, но тогда что-то не получилось, а теперь наши общие дети подросли и им необходимо создать нормальную семейную жизнь, сейчас самое время привести все в порядок», — заявил певец. «Предложение Аль Бано — это его способ показать, насколько он привязан ко мне и к нашим детям. Я хочу, чтобы у наших детей была такая же семья, как и моя» — так прокомментировала телезвезда и модель Лоредана Леччизо намерение Аль Бано Карризи.

Актриса, певица, художница, писатель, сегодня Ромина ведёт размеренную жизнь в разных странах. Позрелевшие дети, книги, написанные её рукой, вера и... картины. На одной из своих персональных выставок в Милане Ромина Пауэр нечаянно услышала, как некий посетитель спросил жену: «Как ты думаешь, отчего все герои, изображённые на картинах этой художницы, стоят спиной к зрителю?».



# СВАДЕБНОЕ КОЛДОВОСТВО

**Пришла осень – пора свадеб. И многих читателей волнуют проблемы, связанные со свадебным торжеством: когда лучше справлять свадьбу и как избежать свадебного колдовства (нередко, во время свадьбы злые люди могут и вред молодоженам принести)**

«Дорогая, Ольга! Моя сестра Марина, много лет назад у вас была на сеансах. Вот уже несколько лет она живет и работает в чужой стране. После ваших сеансов и дорога у нее открылась, и работа появилась, и с долгами она полностью рассчиталась.

Но вот она попросила у вас спросить. У нее подросла дочь и скоро собирается под венец. Поэтому, по ее просьбе и пишу вам письмо. Марина очень хочет, чтобы ее дочь была счастлива. Мы знаем, что существуют какие-то народные правила, когда играть свадьбу и что, и как надо правильно сделать, чтобы молодые были счастливы. Пожалуйста, поделитесь с нами своими знаниями.

*Заранее благодарю Светлана Матвеева г. Батуми»*

Свадьбы нельзя играть в канун и в дни церковных праздников, во время постов, в среду и в пятницу, и во время сенокоса.

В народе существует поверье, что кто в мае под венец пойдет, тот на свою голову маяту найдет. Раз так говорят в народе, то не надо искушать судьбу и отложите свадьбу до лучших для этого события дней.

Прежде, чем ехать в храм, молодые становятся на колени перед родителями, а те их благословляют иконами. Иконы затем берут с собой на венчание.

Родители молодоженов на венчании не присутствуют – такова народная традиция.

На венчании присутствуют посаженные родители (свидетели). По традиции, посаженные мать и отец должны быть старше молодоженов.

Постарайтесь, чтобы свадебный кортеж по дороге не повстречался с похоронной процессией – иначе, по примете, у молодых долго не будет детей.

Особое внимание требует и сама подготовка к свадьбе. Свечи для венчания покупает мать жениха, полотенце, на котором должны стоять во время венчания молодые, покупает мать невесты. Кольца покупает сам жених. Свадебное платье и фату покупает мать невесты. А вот туфли для свадьбы покупает сама невеста. За покупкой туфель



невеста должна пойти без подружек. Брать с собой подружек по этому случаю считается плохой приметой – можно в скором времени остаться без мужа. Венчаться нужно в туфлях, а не в босоножках – можно остаться без мужа. Если вы допустили такую ошибку – венчались в босоножках, то это надо как можно быстрее исправить, пока не случилось плохого. Для этого существуют специальные ритуалы.

Кольца для венчания должны быть новыми, а не переделанными из чужих колец, и что хуже всего, из зубов или зубных коронок. Считается, что если венчаться кольцами, сделанными из подобного сырья, то молодые будут постоянно ругаться и в итоге разведутся. Нельзя делать обручальные кольца из натуральных крестиков. По примете – молодые рано умрут.

Одевать обручальное кольцо на перчатки – это тоже знак скорого развода.

Плохой приметой считается, если певчие во время венчания собьются или у кого-то из них сорвется голос. Это к ранней смерти кого-то из молодоженов. Очень зловещий знак, если священник, во время венчания, уронит крест, икону или дру-

гую ритуальную принадлежность. В народе заметили, что при такой промашке, не пройдет и года как молодых разлучит смерть. Если священник уронит при венчании обручальное кольцо, то это к скорому разводу.

Существует также примета, что брачная ночь должна обязательно состояться – иначе развод неминуем.

По примете, кто в брачную ночь первым заснет, тот раньше умрет.

Заходя в храм, невеста должна первой переступить порог храма, тогда ее слово, по примете, будет в семье главным и ее муж не обидит. Кто из молодоженов оденет своей половинке обручальное кольцо до самого основания пальца, тот и будет в семье главой.

А чтобы не стать жертвами свадебного колдовства, перед свадьбой проконсультируйтесь со специалистом – экстрасенсом или парапсихологом, и обзаведитесь свадебными талисманами. Тогда, никакое колдовство вам не будет страшно – будете жить долго и счастливо в любви и согласии. Приходите и я вам обязательно помогу.

**ДЛЯ СПРАВКИ** Парапсихолог Ольга Рудой-Бибилашвили – Президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага».

Ольга проводит уникальную диагностику, не имеющую аналогов в Грузии. Наряду с оценкой здоровья Ольга проводит кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия, Диагностику и лечение Ольга проводит как очно, так и по фотографии и по эл. Почте (e-mail). 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

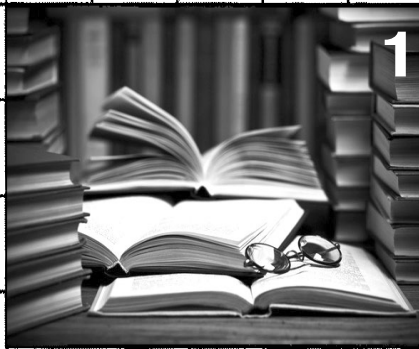
Проводит диагностику жилых и рабочих помещений на наличие негатива и геопатогенных зон.

**Парапсихолог Ольга Рудой – Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи тел.: 218 -32-88, 5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88**

**e-mail- olga.rudoigmail.com**

# Ваш любимый сканворд

Сварливая жена Сократа	Бывшие сапоги	Убогое жильё	Наружность	Греческая оксанида	Предок всех баранов	Мягкий табурет														
Натура						Мелкие маринованные овощи		Кокетство			Клоун из мультика									
"Родня" тюленя	Косметический порошок	Волк-одиночка						Заведение в Лас-Вегасе			Император Август...									
			Простак (разг.)					Специя-зонтик												
Участок леса								Заплата												
			На нем шторы висят								Помощница врача									"Учитель Пус", автор
Богиня радуги	Корочка мясного блюда	Манишка						Главный мулла мечети												
								Река в Питере												
Трузовик на базе легко-вушки	Леса на стройке							...в поле не воин												
Спасибо, не надо!	Долговая темница							1			Звание церковника									
			Заоблачная...	Почтительное приседание																Офисная техника
Социологический...	Часть винтовки							"Бонни и...", фильм	Бегущие электроны		Парк с яблонями									Место для ставок
								Она творит на сцене												
Размолвка	Прозвище зайца								Остаток свечи											
Речная рыба								Упадок в искусстве												



Печатное издание

- А что будет, если вы выпьете много водки?

- Будет послезавтра!

❖ ❖ ❖

- Доктор, у меня такая проблема, я очень самокритичен.

- Ну-ну-ну, милейший, так нельзя! Ну вот, как вас зовут!

- Валера, но можете называть меня просто куском дерьма.

❖ ❖ ❖

- Рабинович, у всех кризис, а вы, судя по яхтам и островам,

стали одним из богатейших людей мира? Откуда?!

- Да это не я. Это мой прадедушка в 1909 году в Иллинойсе в букмекерской конторе на последние 10 центов купил билетик, поставив 1 к 100000000000000, что в ближайшие 100 лет негр станет президентом США.

❖ ❖ ❖

В интересах следствия подлинный пол преступника изменен.

❖ ❖ ❖

- Вы говорите по-английски?

- Только со словарем.

- А с людьми что, стесняетесь?

❖ ❖ ❖

- Идиот, я из-за тебя реферат не защитил!

- Я-то тут при чем?

- Я у тебя спрашивал, как у преподавателя инициалы, ты что мне сказал?!

- ХЗ.

- Я так и написал. А он, оказывается, Игорь Владимирович!

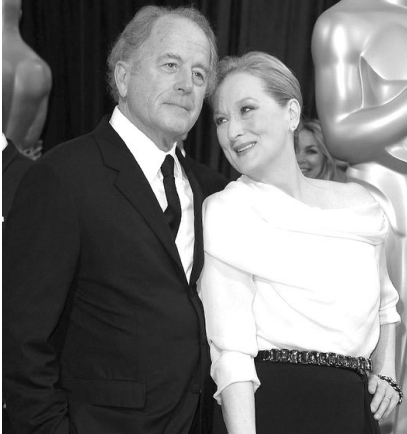


## Крупным планом

# ОНИ ДОКАЗАЛИ СУЩЕСТВОВАНИЕ

Мир шоу-бизнеса полон соблазнов, но все же есть знаменитости, которые хранят свой домашний очаг не одно десятилетие. Глядя на эти пары, в очередной раз убеждаешься, что настоящую любовь все же не сочинили сказочники.

### МЕРИЛ СТРИП И ДОН ГАММЕР



Вместе 38 лет. Скоро эта пара разменяет пятый десяток лет вместе! Мерил встретила любовь всей своей жизни в непростой момент: в 1978 году она потеряла жениха, - актера Джона Казале, который скончался от рака. В этом же году актриса вновь влюбилась и вышла замуж за архитектора Дона Гаммера. Супруги воспитывают четырех детей и Мерил всегда говорит о муже с сияющими от счастья глазами.

### ГОЛДИ ХОУН И КУРТ РАССЕЛ



Вместе 33 года. Эта актерская пара отказалась от официального бракосочетания, что не помешало им счастливо прожить не один десяток лет вместе. Свою роль сыграли неудачные предыдущие союзы, скрепленные штампами в паспорте. Сейчас Голди и Курт не делают никаких различий между родными детьми и потомством от других браков, мирно воспитывая не только детей, но и внуков.

### ОЗЗИ И ШЭРОН ОСБОРН

Вместе 33 года. За отношениями этой рокерской парочки мы наблюдали буквально в прямом эфире. Даже одного взгляда на «Семейку Осборнов» было достаточно, чтобы понять, что скучать этим двоим точно не приходится. Однако, в этом году разгорелся скандал: утверж-



далось, что супруги разводятся из-за измены Оззи! Как бы то ни было, паре удалось остаться семьей, а позже и вовсе появились обвинения в попытках пиар-хода, который, впрочем, оказался весьма успешным.

### АЛЕКСАНДР И ЕКАТЕРИНА СТРИЖЕНОВЫ

Вместе 30 лет. Одна из самых крепких и красивых пар на российском телевидении, которые безмолвно доказывают, что настоящей бывает и первая любовь. Будущие супруги познакомились на съемках фильма «Лидер», когда обоим было... 14 лет! Юный Саша ворвал для своей возлюбленной тюльпаны с городских клумб, а та мечтала быть вместе с любимым всю



жизнь. Супруги многое пережили, - однажды им даже пришлось расстаться «навсегда» на пару месяцев, чтобы понять, что они значат друг для друга. Секрет семейного счастья Стриженовых предельно прост: что бы ни случилось днем, мужу и жене всегда стоит проводить ночи вместе.

### СТИНГ И ТРУДИ СТАЙЛЕР

Вместе 24 года. По словам музыканта, секрет его счастливого брака состоит в... тантрическом сексе! Раз в неделю супруги уединяются на семь часов, чтобы познать не только единство тел, но и душ. Несмотря на то, что ради Тру-



ди Стинг бросил свою первую жену с маленьким ребенком, многолетние отношения со второй супругой, даже поклонницам певца доказали правильность его поступка.

### ДМИТРИЙ ПЕВЦОВ И ОЛЬГА ДРОЗДОВА



Вместе 21 год. В прошлом году Дмитрий Певцов и Ольга Дроздова отметили фарфоровую свадьбу — 20 лет совместной жизни. Знакомство будущих супругов произошло довольно типично для актеров — на съемочной площадке: Певцов

# ЛЮБВИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

и Дроздова проходили пробы в картину "Прогулка по эшафоту". Однако чувства возникли уже после завершения съемок, когда, расставшись, актеры осознали, что не могут друг без друга. Первый шаг сделал Дмитрий — актер пригласил Ольгу на свой концерт. Дроздова испытывала симпатию к коллеге, но едва не вышла замуж за другого. Лишь когда Певцов проявил настойчивость, актриса сдалась и согласилась стать его женой. Пара сыграла свадьбу в 1997 году.

## АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ И ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

Вместе 20 лет. Когда они познакомились, режиссеру было 58 лет, а начинающей актрисе только ис-



полнилось 22 года. За отношениями этой пары пристально наблюдали, да и продолжают наблюдать скептики. Словно назло всем недоверчивым, в семействе уже несколько десятилетий царит мир, любовь и гармония. Трагедия, произошедшая с 15-летней дочерью Машей, после автокатастрофы в 2013 году, еще больше сплотила семью. Ведь только вместе они могут справиться с любым горем.

## ХЬЮ ДЖЕКМАН И ДЕБОРРЕ-ЛИ ФЕРНЕСС

Вместе 20 лет. Красавчик Хью Джекман вот уже 20 лет остается



верен единственной женщине, которая старше его на 13 лет! Когда 26-летний Хью влюбился в 39-летнюю Деборру, мало кто верил, что их союз окажется длительным. Но нет, актер встретил свою единственную и явно не намерен считаться с условностями. Сейчас пара воспитывает двоих приемных детей.

## АНЖЕЛИКА ВАРУМ И ЛЕОНИД АГУТИН



Вместе 18 лет. Анжелика и Леонид — настоящая «звездная» пара, ведь они не расстанутся не только в жизни, но еще и на сцене! Многие критикуют этот брак, ведь единственная дочь супругов живет вдали от них в Майами. Тем не менее, их семья счастлива, именно в таком непривычном для многих формате.

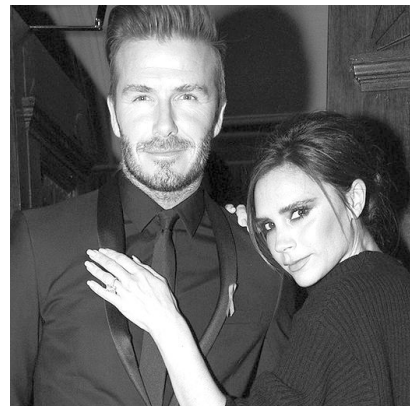
## СИНДИ КРОУФОРД И РЕНДИ ГЕРБЕР



Вместе 18 лет. После брака с Ричардом Гиrom красавица-модель вышла замуж за Ренди Гербера, от которого родила двоих детей. Дочь и сын Синди невероятно похожи на свою знаменитую маму, и профессионалы модельного бизнеса пророчат им не менее яркое модельное будущее. Пара Синди

и Ренди на своем примере доказала, что от большой любви появляются на свет очень красивые дети.

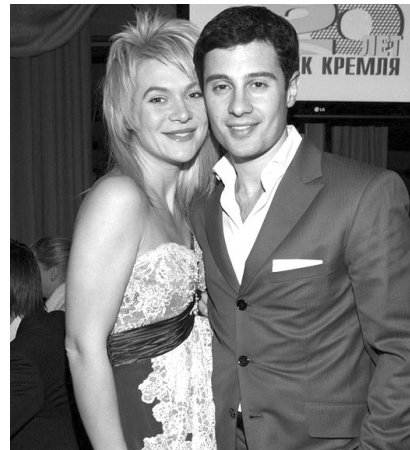
## ВИКТОРИЯ И ДЭВИД БЕКХЭМ



Вместе 17 лет. Этим людям брак явно пошел на пользу: после свадьбы и Виктория, и Дэвид построили головокружительную карьеру, став даже богаче самой королевы Великобритании! Хотя для них материальный достаток — не главное. Супруги воспитывают четырех детей: трех сыновей и младшую долгожданную дочь. А больше для личного счастья им ничего и не надо. Ходят слухи, что Виктория неоднократно прощала мужу измены, и в этом-то и кроется залог их семейного благополучия.

## ВИКТОРИЯ И АНТОН МАКАРСКИЕ

Вместе 17 лет. Виктории и Антону потребовалось прожить вместе 13 лет в ожидании первого ребенка. Супруги не отчаивались и не пытались обвинять друг друга в бездетности. Несмотря на тяжелый и довольно авторитарный характер Антона, которому всегда нужно знать, где и чем занята Вика, эта пара по-настоящему счастлива в браке. А теперь Макарские еще и родители двоих очаровательных детей!





# РЕБЕНОК ПОСЛЕ ЛЕТА

## Сюрпризы для родителей

**Встреча, объятия, поцелуи... Волнующе, трогательно. Это, отнюдь, не любовная история! Это встреча родителей и любимого чада, возвратившегося в лоно семьи после летнего отдыха.**

**Р**одительское сердце безошибочно чувствует: в ребенке что-то изменилось... Ну что ж, процесс закономерный. Ребенок растет, а значит, меняется. Но всегда ли перемены после летнего отдыха бывают радостными? Какие сюрпризы могут ожидать родителей?

### ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Первое, что вы заметили, обнимая сына или дочь, это то, что ваш ребенок заметно подрос. Обычно, это радует и детей, и родителей. Однако, слишком большая и быстрая прибавка в росте не так уж безобидна для детского организма. Мышцы и внутренние органы испытывают перегрузку, они не могут «угнаться» за остальными, бурно растущими частями опорно-двигательного аппарата. В результате, ребенок испытывает недомогание: у него болят и немеют ноги, случаются сильные головные боли. Держите под контролем его самочувствие, покажите его врачу, чтобы он назначил обследование.

Другим малоприятным сюрпризом может оказаться появление вшей или глистов. Комплексовать не стоит: всю эту заразу ребенок

мог подцепить как в детском лагере, так и на отдыхе в деревне. Советуем избавляться от непрошенных гостей не народными средствами, а нетоксичными и эффективными препаратами, которые продаются в аптеках.

### ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Проводя значительное время вне семьи, ваш ребенок успел приобрести новые привычки, и не только хорошие. Сквернословие, курение или, не дай бог, употребление наркотиков - все это, к сожалению, реальность. Слышать из уст ребенка мат, согласитесь, естественно. И здесь нельзя действовать по принципу: не будем обращать внимания, сам перестанет ругаться. Этот метод психологи советуют применять к совсем маленьким детям, которые не ведают, что творят. А если ваш сын или дочь употребляют нецензурные слова осознанно, чтобы показать свою «взрослость», то, первым делом, надо убедить их в обратном. Объясните, что самоутверждаться с помощью ругательства - глупо, что умный и культурный человек не позволит себе сквернословить.

Почувствовали от дитяти запах

табака? Не впадайте в истерику! Не факт, что первое знакомство с табаком перерастет в привычку. Однако, вы должны рассказать ребенку о последствиях курения. Нужно подтвердить свои доводы устрашающими данными статистики о состоянии здоровья курильщиков или примерами того, как плохо выглядят люди, пристрастившиеся к табаку. Расскажите, что курить - немодно. Сейчас в моде здоровый образ жизни, который помогает сформироваться успешному, состоявшемуся в жизни человеку.

Пожалуй, нет ни одного родителя, которого не бросало бы в дрожь от словосочетания «ребенок и наркотики». Но сейчас не будем разбираться в нюансах этой проблемы. Вас должны насторожить такие изменения в поведении ребенка:

▲ резкие перепады настроения, не связанные с реальными событиями;

▲ изменение ритма сна: в течение дня ребенок сонный, вялый, а вечером, придя с улицы, необыкновенно энергичен;

▲ изменение аппетита; в течение дня ребенок испытывает чувства голода, а вернувшись с прогулки, набрасывается на еду и съедает гораздо больше обычного.

### «СО МНОЮ ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ...»

Ваш ребенок снова с вами и... как будто не с вами. Погружен в свои мысли, часто уединяется в своей комнате, все время о чем-то думает... Скорее всего, о ком-то! Картина ясна: влюбился. Первое, что испытывают родители, поняв причину такого поведения, - это растерянность. Как, неужели совсем взрослый? И что будет дальше? Как себя с ним вести?

О том, что будет дальше, мы, конечно, знать не можем. А вот постараться вести себя с ребенком тактично, спокойно и даже мудро, просто обязаны. Ни в коем случае не нужно насмехаться и с пристрастием расспрашивать о предмете первой любви. Но и равнодушие с вашей стороны тоже может задеть ранимую душу. Деликатно поговорите с сыном или дочерью о том, что происходит. Найдите нужные слова, при необходимости затроньте вопрос физической близости (если говорите с подростком). Вы должны четко и определенно дать понять, что за свои действия ваш сын или дочь будут нести ответственность сами. И в то же время, как бы строги вы ни были, пусть ребенок знает, что вы - друг, а не злобный моралист. И тогда, возможно, он сам будет рассказывать вам о своих переживаниях и отношениях. А вы - спать, более-менее, спокойно.

## Трудности выбора

**Милая «Подруга»!** За мной ухаживают два молодых человека, оба мне нравятся. Но уже пора принимать решение, с кем из них встретиться. Как не ошибиться в выборе?!

**ПОДРУГА:** Славная ошибка, которую допускают девушки, оказавшиеся в подобной ситуации, - сравнение достоинств и недостатков претендентов. Но ведь любят не за рост, вес, наличие высшего образования или хорошую зарплату. Старайтесь ориентироваться на внутренние ощущения, а не искать рациональные доводы. С кем из молодых людей вы ощущаете эмоциональный комфорт, в разлуке кому из них больше скучаете, о ком чаще вспоминаете? Можно даже попробовать вести своеобразный дневник-календарь, в котором вы будете отмечать свои воспоминания, переживания, а в конце недели подводить итоги. Не стоит пренебрегать и советами подруг, родственников. Не обязательно следовать им, достаточно просто принять к сведению, в качестве информации для размышления.

## Сын страдает, видя мою боль

**Милая «Подруга»!** Год назад муж ушел к другой. Я боюсь, что мои страдания отразятся на нашем сыне-подростке. Он часто видит мои слезы, боль, стал меньше общаться с отцом.

Елена К.

**ПОДРУГА:** Елена, поверьте, сложившаяся ситуация не была бы для вашего сына столь болезненна, если бы вы не выставляли ее в таком свете. Подумайте сами: он видит ваши слезы только потому, что вы их демонстрируете. Вместо того, чтобы пережить эту боль внутри себя, завершить свою личную историю, вы переносите ее на ребенка. Настраиваете сына против отца. Вы думаете: раз этот мужчина сделал мне больно, пусть будет больно и ему, когда он узнает, что сын не поддерживает его. Я понимаю, в вас говорят злость, боль, горечь, обида и еще множество других неприятных чувств. Но не смешивайте собственную историю с историей отношений отца и сына. Перестаньте демонстрировать ребенку свою боль, ведь тем самым вы делаете больно и ему. Простите, отпустите, станет легче не только вам, но и вашим близким.



## Незванные родственники

**Милая «Подруга»!** Дальние родственники считают, что имеют право в любой момент явиться без предупреждения и даже остаться на ночь. Меня раздражает такая простота! С одной стороны, не хочется портить с ними отношения, а с другой - хотелось бы защитить себя от подобных вторжений. Что посоветуете?

**ПОДРУГА:** Ваши родственники вряд ли понимают, что доставляют вам неудобства. Тактичность и гостеприимство они расценивают как знак, что их приезду очень рады. Перестаньте исполнять роль радушной хозяйки. Увидев на пороге незваных гостей, посетуйте, что

холодильник совершенно пуст, а чистое постельное белье закончилось. И выскажите сожаление, что они заранее не предупредили о своем визите. В следующий раз они наверняка подумают, стоит ли ехать без предварительной договоренности.

## Не хочу усыплять животное

**Милая «Подруга»!** Мой кот серьезно болен. Ветеринары говорят, что он страдает, и советуют усыпить, но у меня рука не поднимается.

Майя Андроникашвили.

**ПОДРУГА:** Зоопсихологи давно твердят о том, что не стоит сравнивать животное с человеком. Это для человека жизнь - ценность, он осознает каждую минуту. А братья наши меньшие более примитивны. Когда они накормлены, напоены, у них ничего не болит - они счастливы. Но если животные испытывают боль, страдают, то жизнь не прино-

сит им удовольствие. Единственное, что они хотят, чтобы боль прекратилась. Подумайте об этом и примите решение, которое будет угодно вашему животному, а не вам. Если надежды на выздоровление нет никакой и вы проконсультировались у нескольких врачей, подумайте о гуманности в отношении вашего любимца.

## От мечты до реальности

**Милая «Подруга»!** Окружающие считают меня мечтательницей. Так и есть: я люблю рисовать себе радужные перспективы. А недавно задумалась, сколько из этих планов было реализовано за последние пять лет, и поняла, что ни одного! Как стать более продуктивной?

**ПОДРУГА:** Многие несбывшиеся мечты выполняют функцию своеобразных «запасных путей» нашей жизни. Мысленно проследив, как сложилась бы наша судьба в тех или иных обстоятельствах, мы избегаем возможных ошибок. В то же время, с помощью фантазии проще найти нестандартное решение проблемы. После того, как оно най-

дено, пора действовать. Чаще думайте о конкретных шагах на пути к цели и установите сроки реализации каждого из них. Например, если хотите поменять работу, стоит отвлечься от внутреннего созерцания себя в роли гендиректора, зайти на сайты кадровых агентств и посмотреть, какие требования предъявляются к кандидатам.



# СЕРГИЙ РАДОНЕЖСКИЙ

**М**ладенец Варфоломей - именно это имя было дано мальчику - еще до своего рождения был особенно отмечен. Во время одной из молитв, находясь в утробе матери, он троекратно воскликнул. Этот малыш был избран Богом.

## АНГЕЛ В ОБРАZE СТАРЦА

Родители Варфоломея были удивлены уже в первые дни после появления ребенка на свет. Будучи совсем крохой, он начал соблюдать пост. По средам и пятницам не брал материнскую грудь, а если родительница употребляла мясо, отказывался от еды и в другие дни. Мать его, Мария, заметив это, тоже начала поститься.

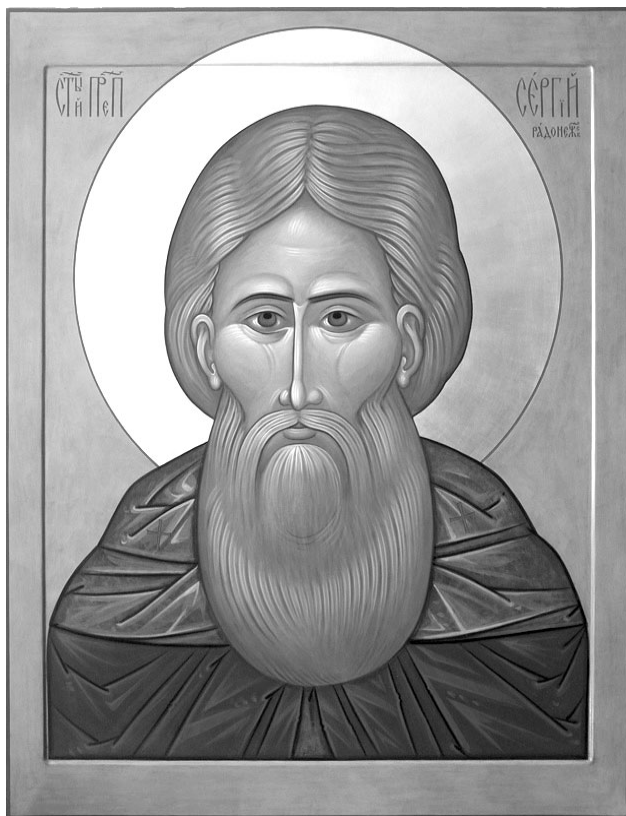
Варфоломей пошел в школу вместе с двумя своими братьями. Им учеба сразу далась легко, Варфоломей на занятиях не преуспевал. Учителя ругали его, да и родители были строги. Последней каплей стали ребята в школе, которые начали смеяться над неучем Варфоломеем. Мальчик, не выдержав, взмолился: «Господи, даруй мне знания!»

Как-то раз Варфоломей пошел в поле, а по дороге встретил Ангела в облики древнего старца. Тот читал молитву, а когда закончил, обратился к мальчику. Он благословил его, дал вкусить просфору и пообещал, что отныне тот будет открыт для знаний. Обрадовавшись, Варфоломей пригласил старца в гости. Родителям Ангел сказал: «Ваш сын будет велик перед Богом и людьми и станет избранной обителью Святого Духа».

## УЕДИНЕНИЕ

С того дня, как Ангел посетил Варфоломея, в жизни мальчика многое изменилось. Знания стали даваться ему легко,

**К Сергию Радонежскому многие христиане относятся по-братски - не как к духовному учителю, а как к тому, у кого можно попросить помощи, и он обязательно откликнется. Таким же он был и при жизни.**



теперь уж никто не мог назвать его неучем. В благодарность он решил блюсти пост, следовать молитвенному правилу. Вскоре семья переехала в Радонеж - отсюда и пошло «Радонежский».

После смерти родителей Варфоломей вместе с одним из братьев ушел жить в лес. Там они построили себе небольшую келью, которая спустя несколько лет переросла в крохотную церквушку. Вскоре брат не выдержал уединения и уехал. Варфоломей остался один, но одиночество не пугало его.

7 октября 1337 года он постригся в монахи и стал именоваться святым

мучеником Сергием. Он открыл двери своей церкви всем желающим и стал принимать у себя посетителей. Трудился без усталости и умел делать, кажется, все: занимался строительством, шил, готовил, пек хлеб, косил траву. Окружающие удивлялись: работает с утра до ночи, а всегда бодр и весел! И действительно, чем больше трудился Сергий, тем больше сил у него прибавлялось.

## НЕ ЗАРАСТЕТ НАРОДНАЯ ТРОПА

В 1354 году Сергий был посвящен в иеромонахи. В то время слава о нем уже разнеслась по всей округе. Дошли слухи и до

патриарха Филофея. Он посоветовал Сергию организовать общежительный монастырь. Иеромонах взялся за дело, но придумал для общежития слишком строгие правила. Иноки начали жаловаться, требовать послабления. Сергий дал им свободу, а сам ушел. На реке Киржач он построил новую церковь, и стал главой в ней. Вот только через некоторое время братия попросила его вернуться. Он согласился.

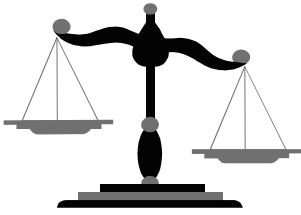
По округе разлетелась слава, что Сергий умеет исцелять больных и творит чудеса. Толпы людей стекались к нему. Одних он утешал, с другими просто долго беседовал. Некоторые приходили к нему немощные, а выходили - здоровые.

## И ПОСЛЕ СМЕРТИ...

Уже за полгода до своей смерти Сергий знал, что скоро уйдет. Страха не было, он ждал встречи с Богом. Молил только, чтобы его обитель осталась в целостности и процветала. Но и тут его успокоили. Явилась к нему однажды Богородица с двумя апостолами и пообещала, что обитель его будет стоять еще долго.

Накануне смерти Сергий Радонежский собрал духовную братию и наказал им: «Прежде всего, имейте страх Божий, чистоту душевную и любовь нелицемерную». Скончался он тихо, не принеся никому хлопот.

Мощи Сергия Радонежского хранятся в Московской области, в Троицком соборе Свято-Троицкой Сергиевой лавры. Сюда, в Сергиев Посад, приезжают те, у кого возникают трудности, кто пережил лишения, кто надеется на выздоровление. Часто у Сергия Радонежского просят об успехах в учебе, о получении знаний, помня о его собственной истории.



## На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



### ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЕ ПРАВО ПОКУПКИ

**ВОПРОС:** Может ли совершеннолетний сын, который учится на очном отделении, подать в суд на алименты на свою мать?

**ОТВЕТ:** Подать иск в суд он может, но выиграть суд он вряд ли. Ведь он уже достиг совершеннолетия.

**ВОПРОС:** Дом оформлен на меня договором дарения. Муж не хочет оттуда добровольно выписываться, мотивируя это тем, что выписываться ему некуда. Сейчас я хочу продать этот дом. Другого варианта купить новое жилье у меня нет. Совместных детей и имущества у нас нет. Можно ли как-нибудь выписать супруга без его согласия?

**ОТВЕТ:** Вы можете сделать это в судебном порядке.

**ВОПРОС:** Я хочу развестись с мужем, но он против. Общих детей у нас нет. У меня есть две дочери от первого брака. Отношения у нас не сложились, с детьми он очень груб. Мы женаты два года. Можно ли развестись без его согласия? Имущество оформлено договором дарения на меня моей мамой, так что, совместного имущества у нас тоже нет.

**ОТВЕТ:** При расторжении брака в судебном порядке не требуется согласие ответчика (отсутствия согласия только может затянуть расторжение брака, но не отменить его).

**ВОПРОС:** Може ли суд определить порядок общения с ребенком, если родители официально состоят в браке? Или для этого сначала нужно развестись? Я хочу добиться того, чтобы в течение года отец ребенка общался с ним в моем присутствии. Могу ли я сейчас подать на алименты, а со следующего года просить пересмотреть их размер?

**ОТВЕТ:** По первой части вопроса – да, суд может назначить порядок общения с ребенком, даже если родители женаты. По второй – да, при наличии доказательств того, что присутствие матери при встрече с ребенком является обязательным, суд может принять такое решение. И по третьей части – разумеется, вы сможете в дальнейшем подать иск о пересмотре размера алиментов.

**ВОПРОС:** Я не вписан, как отец, в свидетельство о рождении ребенка. Сейчас дочери 9 лет. Глядя на разгульную жизнь матери, она постоянно спрашивает меня, когда же сможем ко мне переехать. Могу ли я лишиться ее мать родительских прав?

**ОТВЕТ:** Для начала вам необходимо в судебном порядке установить отцовство. Уже после этого можно будет говорить о лишении родительских прав.

**ВОПРОС:** Жена моего сына ушла из дома с двухлетним ребенком. Ей 24 года. Три месяца, которые она живет отдельно, она все время гуляет, пьет с подружками. Мы беспокоимся за ребенка. Сын попытался вернуть супругу, но пока все безрезультатно - ей нравится такая жизнь, она хочет подать на развод и получать алименты. Можно ли

как-то забрать у нее малыша?

**ОТВЕТ:** Вы можете сделать это в судебном порядке.

**ВОПРОС:** Бывший муж подал на раздел имущества – речь идет о потребительском кредите. Можно ли написать возражение на его исковое заявление и указать имущество, которое он не включил в иск (мебель и т.п.) и 1/2 часть этого имущества просить суд компенсировать мне деньгами, чтобы зачесть в счет моей части кредита?

**ОТВЕТ:** Нужно написать возражение на иск и предъявить встречный иск, указав ваши требования, относительно мебели и т.п. В принципе, при правильном подходе ваш муж может остаться единоличным должником, если документально не докажет в суде то, что деньги тратились на нужды семьи.

**ВОПРОС:** Моему ребенку исполнилось 10 лет и он не хочет жить со мной, своей матерью. До этого мы жили вместе, он учился в хорошей школе. Его отец нигде не работает, живет с матерью и за ее счет. Я на лето отправила к ним сына, а они настроили его против меня. Что я могу сделать в сложившейся ситуации?

**ОТВЕТ:** Если место проживания ребенка не определено, тогда подавайте в суд и доказывайте, что с вами сыну будет лучше. Но имейте в виду, что суд, как правило, учитывает мнение ребенка, который уже достиг 10 лет. Так что, вам придется доказывать суду, что с отцом ребенок находится в плохих условиях, не получает достойного образования и развития.

**ВОПРОС:** Можно ли вступить в наследство, спустя 17 лет? Дело в том, что есть два наследника на дом - один получил имущество сразу же, а при оформлении дома на продажу появился второй наследник. Имеет ли он право претендовать на наследство?

**ОТВЕТ:** В принципе, все пропущенные сроки в гражданских правоотношениях могут быть восстановлены судом. Разумеется, если они пропущены по уважительным причинам.

**ВОПРОС:** У нас есть трехкомнатная квартира, которая приватизирована на четверых. Двое хотят продать свои доли. Как они могут это сделать? Нужно ли согласие остальных дольщиков? Можно ли продать эти доли посредством дарения и могут ли другие дольщики быть против этого? Дело в том, что они живут в другом городе.

**ОТВЕТ:** Подарить без согласия других дольщиков можно, а вот с продажей уже сложнее. Продать же можно только после того, как в письменном виде предложено о про-

даже будет направлено остальным совладельцам (у них есть преимущественное право покупки). В случае отказа, можно продавать долю людям извне.



(Продолжение, начало в 29-36)

4

Ты не позволяла мне взять тебя за руку, не позволяла даже дотронуться до твоего мизинца, персик мой нежный.

Мужчина — женщине, в письме

— Мадам, я не помешаю вам, если начну пылесосить? — донеслось из коридора, и Дженнифер, услышав шаги экономки, села на пятки. — О! Все ваши вещи... — опешила миссис Кордоза, застыв на пороге с пылесосом в руках. — Не знала, что вы решили привести в порядок комнату. Позвольте вам помочь?

— Нет, спасибо, миссис Кордоза, — ответила Дженнифер, вытирая лоб и окидывая взглядом содержимое шкафа, равномерно разбросанное по всей спальне. — Занимайтесь своими делами, я просто разбираю вещи, чтобы самой знать, где что лежит.

— Как скажете, — нерешительно ответила экономка, не двигаясь с места. — Я закончу, а потом пойду по магазинам. В холодильнике есть мясная нарезка. Вы сказали, что не хотите плотно обедать.

— Да-да, этого вполне достаточно, спасибо.

Вскоре в коридоре загудел пылесос, и Дженнифер снова осталась одна. Выпрямившись, она открыла очередную обувную коробку. С помощью миссис Кордозы, Дженнифер уже несколько дней в самый разгар зимы занималась весенней уборкой: доставала все с полок и из ящиков, рассматривала, перекладывала, наводила чистоту и порядок с внушающей ужас скоростью и тщательностью, запоминала, как выглядят ее вещи, — одним словом, пыталась показать дому, который упорно отказывался признавать ее, кто здесь хозяйка.

Генеральную уборку Дженнифер поначалу затеяла ради развлечения, чтобы хоть немного отвлечься от грустных мыслей о том, что она обречена играть роль, которую ей отвели. Однако, со временем это занятие привязало ее к дому, помогло лучше понять, какой она

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

была раньше и как жила. Она обнаружила письма, фотографии и детский альбом — с одной из фотографий на нее хмуро смотрела маленькая девочка с хвостиком, которая сидела на упитанном белом пони. Разглядывая старательно исписанные школьные тетради и легкомысленные, шуточные письма, Дженнифер с облегчением поняла, что многое ей действительно кажется знакомым. Как далеко была эта избалованная, всеми обожаемая и, наверное, даже испорченная девочка от женщины, в теле которой она теперь оказалась...

Она узнала о своей жизни практически все, что только возможно, но чувство потерянности, ощущение чужой жизни не исчезало. Вчера вечером после двух мартини она пожаловалась на это Ивонне.

— Дорогая, такое со всеми бывает, — ласково погладила ее по плечу подруга. — Ты себе не представляешь, сколько раз я просыпалась, смотрела на храпящего мужа, от которого так и разило перегаром, — в общем, само очарование! — и думала: «Боже мой, как я могла до такого докатиться?»

Дженнифер заставила себя улыбнуться. Ее, как всегда, никто не слушает, и остается лишь смириться с этим. На следующий день после ужина, встревоженная и расстроенная, она поехала в клинику, чтобы поговорить с мистером Харгривзом. Тот сразу же принял ее, хотя Дженнифер сочла это скорее знаком внимания к жене особо состоятельного клиента, чем профессиональным отношением к работе. Доктор сказал ей примерно то же самое, что Ивонна, однако не так образно.

— Травма головы может по-разному повлиять на человека, — сообщил он, затушив сигарету. — Одним сложно сосредоточиться, другие начинают рыдать в неподобающих ситуациях, третьи длительное время испытывают приступы агрессии. Я лечил нескольких джентльменов, которые после таких травм вдруг стали проявлять склонность к насилию. Депрессия — довольно распространенная реакция на то, что с вами произошло.

— Мистер Харгривз, но дело не только в депрессии. Я действительно надеялась... надеялась, что со временем приду в себя.

— А вы хотите сказать, что не пришли?

— Все как-то не так. Не так, как должно быть. Временами, — неуверенно улыбнулась Дженнифер, — мне кажется, что я схожу с ума.

— Слушайте меня, дорогая, — кивая, словно он слышал подобные излияния тысячи раз, заговорил доктор, — время — лучший лекарь. Я знаю, что это избитая фраза, но, тем не менее, это правда. Не старайтесь добиться какого-то особенного, правильного самоощущения. Что касается черепно-мозговых травм, каждый случай совершенно уникален. Вы можете чувствовать себя странно — «как-то не так», по ва-

шим словам, — еще довольно долго. Давайте-ка я пропишу вам таблетки, от которых вам станет лучше. Главное — поменьше думать, — заверил ее он, второпях выписывая рецепт.

Дженнифер терпеливо выслушала его, забрала рецепт и вышла из кабинета. «Главное — поменьше думать».

Вернувшись домой, она принялась наводить порядок в доме и разбирать вещи. У нее была целая гардеробная, заваленная одеждой. В шкастике из орехового дерева лежало четыре золотых кольца с драгоценными камнями, а в другой шкастике, побольше, — прочая бижутерия. У Дженнифер в наличии имелось двенадцать шляпок, девять пар перчаток и восемнадцать пар обуви, отметила она про себя, убирая последнюю коробку. На торце каждой коробки она написала: «Низкий каблук», «Бордовые вечерние», «Зеленый шелк». Она подержала в руках все туфли, пытаясь вспомнить, когда надевала их. Пару раз в ее сознании на мгновение появлялась расплывчатая картинка: ее собственные ноги, обутые в туфли из зеленого шелка, она выходит из такси, возможно, по дороге в театр, — но все эти картинки были раздражающе эфемерными и исчезали, прежде чем она успевала разглядеть их.

«Главное — поменьше думать».

Ту книжку она заметила случайно, убирая последнюю пару туфель в коробку. Под слоем оберточной бумаги оказался исторический любовный роман в дешевом издании. Она взглянула на обложку и удивилась, что, в отличие от книг, попадавшихся ей на глаза раньше, совершенно не помнит сюжет.

Возможно, я купила его, а потом передумала и не стала читать, решила Дженнифер, пробежав взглядом по первым страницам, — кажется, вещь довольно-таки мрачная. Полистаю сегодня перед сном, а если не понравится — отдам миссис Кордозе. Дженнифер положила книгу на тумбочку и отряхнула пыль с юбки. Сейчас надо заняться более насущными проблемами: например, убрать весь этот развал и, в конце концов, решить, что надеть сегодня вечером.

● ● ●

С дневной почтой в офис пришли два письма. Как будто под копируку написаны, подумала Мойра, прочитав их: одни и те же симптомы, одни и те же жалобы от рабочих одной и той же фабрики, где они оба начали работать около двадцати лет назад. Возможно, начальник прав и все это происки профсоюзом, однако, если раньше такие письма приходили крайне редко, то теперь шли одно за другим.

Оторвавшись от чтения, она увидела, что мистер Стерлинг вернулся с обеденного перерыва. Что же ему сказать? На прощание он пожал руку мистеру Велфорду, и по их довольным улыбкам Мойра поняла, что встреча прошла удачно. Недолго думая, она убрала письма в верхний ящик стола.

— Положу их к остальным, — решила она. Зачем его расстраивать? К тому же она и так прекрасно знала, какова будет его реакция.

Босс проводил мистера Велфорда из конференц-зала до самого лифта. Глядя на него, Мойра вспомнила, что он сказал ей утром. Кроме них, в офисе еще никого не было. Остальные секретарши приходили не раньше девяти, а вот Мойра, в отличие от них, всегда являлась за час до начала рабочего дня, включала кофеварку, рассортировывала необходимые документы, проверяла поступившие за ночь телеграммы — словом, делала все, чтобы к приходу мистера Стерлинга все уже было налажено. Во-первых, это ее работа, а во-вторых, ей нравилось завтракать на работе — здесь она чувствовала себя не так одиноко, как дома, особенно после смерти мамы.

Стерлинг привстал и слегка поднял одну руку, жестом приглашая ее зайти в кабинет, прекрасно зная, что она заметит. Мойра всегда вполглаза следила за ним на случай, если ему что-то вдруг понадобится. Она разгладила юбку и быстро вошла в кабинет, ожидая, что он продиктует ей очередное письмо или попросит принести какой-нибудь бухгалтерский отчет, но он вдруг встал и тихо прикрыл дверь за ее спиной. Мойра изо всех сил старалась не выдать волнения — за все пять лет он впервые захотел поговорить с ней при закрытых дверях. Она нервно поправила прическу.

— Мойра, насчет того дела, о котором мы с вами говорили несколько недель назад... Помните? — тихо произнес мистер Стерлинг, подходя к ней вплотную.

Она уставилась на него, оцепенев от его близости, от неожиданного поворота событий, и непонимающе покачала головой — с ужасно глупым видом, как говорила она себе впоследствии.

— Дело, о котором мы говорили, — нетерпеливо повторил он, — после того, как моя жена попала в аварию. Я просто хотел уточнить... Вы уверены, что ничего не приходило?

— Ах да, да-да, конечно, — затараторила Мойра, нервно теребя воротничок блузки. — Нет, сэр, что вы, сэр. Я сходила туда дважды, как вы просили, — нет, ничего не приходило. Вообще ничего, — помедлив, добавила она, — я уверена.

Он с облегчением кивнул, а потом, против обыкновения, ласково улыбнулся ей и сказал:

— Спасибо, Мойра. Вы же знаете, насколько высоко я ценю вас, правда? Мойра слегка покраснела от неожиданной похвалы, а он подошел к двери и, открыв ее, добавил: — Умение хранить тайны — одно из ваших самых главных достоинств.

— Я... Вы всегда можете на меня положиться, сэр, — запинаясь, ответила она. — Вы же знаете.

— Что с тобой стряслось, Мойра? — спросила ее одна из машинисток, столкнувшись с ней после этого в дамской комнате, и тут Мойра поняла, что напевает себе под нос какую-то песенку.

— Ты выглядишь как кошка, которой дали сметаны! — воскликнула она, подкрашивая губы и нанося немного духов на запястья. — Неужели Марио из по-

чтового отдела наконец-то пал к ногам нашей красотки? — спросила машинистка, и из кабинки донесся язвительный женский смех.

— Если бы ты внимательно относилась к работе, а не к глупым сплетням, Филлис, то, возможно, не засиделась бы в младших машинистках! — бросила ей в ответ Мойра.

Как только она закрыла за собой дверь, из туалета донесся взрыв хохота, но в тот день даже это не испортило ей настроения.

● ● ●

Площадь была украшена рождественскими гирляндами: белые лампочки конусообразной формы висели между фонарными столбами в викторианском стиле и на деревьях в скверах и парках.

— С каждым годом все раньше и раньше, — заметила миссис Кордоза, поворачиваясь от панорамного окна в гостиной к вошедшей в комнату Дженнифер и задергивая шторы. — А ведь еще даже не декабрь.

— Зато как красиво, — надевая сережки, возразила Дженнифер. — Миссис Кордоза, если вас не затруднит, застегните мне, пожалуйста, пуговицу сзади — мне самой не достать.

Рука постепенно заживала, но подвижность еще не восстановилась настолько, чтобы Дженнифер могла одеться без посторонней помощи. Пожилая экономка взялась за края воротничка, застегнула его на обтянутую синим шелком пуговицу, сделала шаг назад и посмотрела на Дженнифер:

— Это платье всегда очень вам шло.

Дженнифер уже привыкла к тому, что в такие моменты едва успевала сдержаться, чтобы не спросить: «Правда? А я его уже когда-то надевала?» Она научилась виртуозно скрывать свои чувства, убедив всех окружающих в том, что прекрасно осознает свое место в их жизни. Немного подумав, она сказала:

— Что-то не помню, когда я надевала его в последний раз...

— На ваш день рождения, мадам. Вы ходили ужинать в какой-то ресторан в Челси.

— Да-да, — быстро ответила Дженнифер, пытаясь скрыть разочарование оттого, что вспомнить об этом ей не удалось, — прекрасный был вечер...

— Сегодня какой-то особенный случай, мадам?

Дженнифер посмотрела на свое отражение в зеркале над камином — белокурые волосы ниспадали на плечи мягкими локонами, глаза были искусно подведены, тщательно растушеванным карандашом — и ответила:

— Нет, не думаю. Монкриффы пригласили нас поужинать и потанцевать — все те же, там же...

— Если вы не против, я задержусь еще на час — накрахмалю простыни.

— Ведь мы же оплачиваем вам сверхурочную работу? — недолго думая, спросила Дженнифер.

— О да! Вы с мужем всегда очень щедры.

Лоренс — Дженнифер никак не могла приучить себя называть его Ларри, как все остальные, — сказал, что не сможет освободиться с работы пораньше, поэтому она предложила заехать за

ним в офис на такси. Он не пришел в восторг от этой идеи, но она настояла на своем. В последние пару недель она старалась почаще выходить из дома, чтобы показать ему свою самостоятельность. Дважды ходила по магазину: в первый раз с миссис Кордозой, во второй — самостоятельно. В одиночестве Дженнифер неторопливо гуляла по Кенсингтон-хай-стрит, пытаясь справиться с обрушившимся на нее потоком незнакомых лиц, звуков и ощущений. Пару дней назад она зашла в универмаг и купила совершенно ненужный плащ — не то, чтобы он ей сильно понравился, просто хотелось вернуться домой с ощущением достигнутой цели.

— Мадам, вам помочь одеться? — спросила экономка, держа за плечики синее парчовое пальто.

Дженнифер осторожно просунула руки в рукава. Шелковая подкладка приятно касалась тела, смягчая тяжесть парчи. Поправляя воротник, она повернулась к женщине и спросила:

— А что вы делаете по вечерам? Когда уходите отсюда?

— Что я делаю по вечерам?.. — растерянно заморгала экономка.

— Куда вы идете отсюда?

— Домой.

— К вашей... семье? — спросила Дженнифер, думая о том, что проводит с этой женщиной столько времени и совершенно ничего о ней не знает.

— Моя семья в Южной Африке, мадам, — две взрослые дочери, два внука.

— Ах да, ну конечно. Простите, память все еще подводит меня. Не помню, чтобы вы когда-нибудь упоминали своего мужа.

— Его не стало восемь лет назад, мадам, — ответила миссис Кордоза, глядя в пол. — Он был управляющим на шахте в Трансваале, — добавила она, заметив, что Дженнифер растерянно молчит. — Ваш муж дал мне эту работу, чтобы я могла обеспечивать своих родных.

— Простите меня, простите... — умоляюще сказала Дженнифер, чувствуя, что зашла в своих расспросах слишком далеко. — Как я уже говорила, я еще не все вспомнила. Пожалуйста, не думайте, что я... — густо покраснела Дженнифер, глядя, как миссис Кордоза качает головой. — В нормальной ситуации я бы никогда...

— Пожалуйста, мадам, не извиняйтесь, я все понимаю, — тихо успокоила ее экономка. — Я вижу, что вы еще на себя не похожи...

Женщины пристально посмотрели друг другу в глаза, миссис Кордоза осеклась, решив, что ведет себя слишком фамильярно, но Дженнифер думала совсем о другом.

— Миссис Кордоза... как вы считаете, я сильно изменилась после этой аварии? Миссис Кордоза? — повторила Дженнифер, когда взгляд женщины изучающе скользнул по ее лицу.

— Возможно, немного...

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**





# ЕСЛИ ЗА ОТКАЗОМ СЛЕДУЕТ ОТКАЗ

**Если вы больше полугода ищите работу, то дело не в кризисе, дело - в вас. Получаете отказ за отказом? Задумайтесь: что именно вы делаете не так.**

**П**ричин, по которым вы никак не можете найти работу, может быть несколько. Если вы сначала два раза перенесли собеседование, а потом и вовсе опоздали на него, то вопросы отпадают сами собой. Или, например, вы пытаетесь получить должность, которая вам явно не по зубам: не хватает ни знаний, ни опыта. Но, иногда, даже адекватные, пунктуальные, добросовестные соискатели месяцами ищут работу.

### Резюме

**Марина, 30 лет, секретарь:**

*«После полугода безуспешных поисков я попросила о помощи знакомую, которая работает в большой корпорации. Я выслала ей свое резюме, и она перевернула уже через десять минут с криками: "Да ты с ума сошла?!" Оказывается, с точки зрения профессионала, мое резюме выглядело ужасно: три страницы текста, четыре разных шрифта, ненужные детали. А мне оно казалось таким красивым и информативным».*

Казалось бы, чего проще: найти в Интернете советы грамотных специалистов по HR, внимательно их изучить - и вперед! Но при составлении резюме многие до сих пор руководствуются не подсказками профессионалов, а собственными представлениями о прекрасном. Если вам нравится, когда текст набран исключительно заглавными буквами яркого цвета, это вовсе не значит, что сотрудник отдела кадров оценит вашу оригинальность. Если вы плохо представляете, как должно выглядеть хорошее резюме, а самостоятельно разбираться в тонкостях не хочется, то

можете обратиться к профессионалам, которые помогут вам в составлении грамотного резюме.

### Поведение

**Анна, 41 год, главный бухгалтер:**

*«Мне уже порядком надоело, что первое собеседование проводят молоденькие девочки из отдела кадров. Они задают вопросы, ответы на которые можно легко найти в моем резюме. Я опытный специалист, а меня "отсматривает" какая-то вчерашняя студентка, которая понятия не имеет, о чем спрашивает».*

Стоит ли говорить, что с таким отношением Анна еще долго будет искать работу? На собеседовании нужно держаться уверенно, но уверенность не должна превращаться в самоуверенность. Будьте готовы к тому, что на начальных этапах вам придется иметь дело не с высоким начальством, а с молодыми и часто неопытными сотрудниками кадрового отдела. Но это не значит, что вы можете вести себя заносчиво и снисходительно цедить сквозь зубы ответы на вопросы. Попытка «поставить на место» интервьюера, проводящего собеседование, сведет на нет ваши шансы пройти первую ступень отбора.

### Плохие рекомендации

**Ксения, 31 год,**

**кассир-операционист в банке:**

*«С предыдущего места работы мне пришлось уйти из-за конфликта с новым начальником. Я громко хлопнула дверью, и мне этого не простили. Теперь каждый раз, когда у меня спра-*

*шивают о рекомендациях с предыдущего места работы, я понимаю, что мне ничего не светит: бывший шеф рассказывает обо мне всякие ужасы, будто бы я хамила клиентам, конфликтовала с коллегами и небрежно вела документацию».*

На ответственные должности, особенно когда речь идет о работе с деньгами, сейчас редко берут человека без рекомендаций. Поэтому, если с предыдущей работы вы ушли со скандалом, у вас могут возникнуть серьезные проблемы. Чтобы выйти из этой неприятной ситуации, попробуйте сделать следующее. Заручитесь поддержкой коллег и начальства не с последнего места работы, а с более ранних. Когда придете на собеседование и вас спросят о рекомендациях с последней работы, вы, ничего не утаивая, расскажите о конфликте с бывшим боссом, предупредите, что он до сих пор обозлен и поэтому с удовольствием рассказывает о вас гадости. Сразу же оговоритесь, что раньше у вас таких проблем не было, и вы можете предоставить рекомендации предыдущих руководителей.

### Неадекватные требования

**Нина, 36 лет, медсестра:**

*«Моя знакомая работает в частной медицинской клинике и получает в полтора раза больше меня. А я чем хуже? Ищу вакансии с достойной зарплатой. Ведь есть такие!»*

Чрезмерно высокие зарплатные ожидания не отпугнут работодателя только в том случае, если вы уникальный специалист и второго такого в городе нет. Если это не ваш случай, то старайтесь ориентироваться не на собственные мечты, а на среднюю зарплату в вашей отрасли и в вашем месте проживания. Узнать конкретные цифры не так сложно: просмотрите актуальные вакансии на сайтах по поиску работы. Ориентируйтесь на предложения в вашем регионе. Не слишком-то доверяйте словам коллег. Называя конкретные суммы, они частенько лукавят и недоговаривают. Кто-то сознательно привирает, чтобы выставить себя профессионалом, кто-то добивался своей зарплаты годами, у кого-то квалификация выше вашей, а кто-то за свою зарплату работает днем и ночью без выходных.

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ АФФИРМАЦИИ

**Повторяйте эти утверждения как можно чаще. Запишите их и положите на видное место. Формулы самовнушения помогут построить сознание на позитивную волну и добиться поставленной цели.**

✦ **Моя карьера в моих руках.**

✦ **Каждая неудача лишь приближает меня к цели.**

✦ **Моя идеальная работа ждет меня.**

✦ **Я готова к собеседованию. Я достойна этой работы.**



Самое сложное в толковании сновидений - отделить важное от несущественного. Обращайте внимание на те детали, образы и события, которые возвращаются в ваши сны снова и снова. Большинство сюжетов имеют не буквальное, а символическое значение.

### Можно ли увидеть будущее во сне?

Сны не помогут вам увидеть будущее. Истории из серии «моя мама накануне экзамена увидела во сне, какой именно билет ей попадет, и сдала математику на отлично» - это красивые, но совершенно случайные совпадения. Во время сна мозг продолжает работать, перерабатывая поступившую за день информацию. Сновидения помогут вам разобраться в собственных проблемах. Они подскажут вам верное решение, как, например, американскому биологу Джеймсу Уотсону. Он увидел во сне двух переплетающихся змей, и этот образ навел его на мысль о форме и структуре молекулы ДНК.

### Что значат сны?

Чаще всего сны отражают ваши внутренние переживания. Если правильно истолковать увиденное, то можно скорректировать свое поведение и найти выход из непростого положения.

#### ПАДЕНИЕ

Символизирует потерю контроля над какой-то жизненной ситуацией. Например, вы уже выплачиваете ипотеку, а теперь задумались, не взять ли вам еще кредит на ремонт в квартире. С одной стороны, вы понимаете, что это не самая разумная идея, но с другой - вам так хочется новый кухонный гарнитур! И во сне подсознание пытается сигнализировать, что вы собираетесь принять рискованное решение.

#### НАГОТА

Если вам снится, как вы бегае голышом на публике, то, скорее всего, речь идет о том, что в данный момент вы чувствуете себя уязвимой, ранимой, незащищенной. Проанализируйте, что именно вызывает это чувство. Скажем, на вашем предприятии настали тяжелые времена, и вы боитесь увольнения. Примите этот страх и начинайте разрабатывать план действий на случай возможного сокращения.

#### СМЕРТЬ

Как правило, означает, что какой-то период вашей жизни подошел к концу и начинается новый этап. Если вам перед свадьбой снится собственная смерть, то это не значит, что подсознание предупреждает вас о непоправимой ошибке. Просто ваш мозг старается привыкнуть к тому факту, что скоро начнется совсем другая жизнь.

## О ЧЕМ РАССКАЖУТ СНОВИДЕНИЯ?

**Сны - это открытая дверь в наше подсознание. Если вы научитесь правильно толковать их, то узнаете много нового и интересного о себе, своих тайных желаниях и страхах.**

#### ЭКЗАМЕН

Возможны вариации: вы проваливаетесь на экзамене или участвуете в песенном конкурсе и вдруг забываете слова. Общая идея - неудачное публичное выступление. Такие сны обычно снятся людям, которые постоянно находятся под прицелом критики и осуждения окружающих. Возможно, речь идет о властных родителях, завистливых коллегах или придирчивом начальнике. Подобные сны - это сигнал к тому, что вам стоит ограничить общение с людьми, которые на вас давят.

#### МОРЕ ИЛИ ОКЕАН

Считается, что вода символизирует ваше эмоциональное состояние. Если море бурное, то, значит, и на душе у вас беспокойно. Возможно, речь идет о проблемах, от которых вы пытаетесь убежать. Например, муж уже который месяц по вечерам задерживается на работе, вдруг начал ездить в командировки, постоянно переписывается с кем-то в Интернете, и еще дюжина подозрительных мелочей, которые вы изо всех сил стараетесь не замечать. Если же вода гладкая, как зеркало, и вы беззаботно плещетесь, то, значит, в ваших отношениях с собой и окружающим миром царит гармония.

#### САМОУБИЙСТВО

Как правило, означает ваше подсознательное желание вырваться на свободу, сбежать от какой-то сложной жизненной ситуации. Предположим, вы до сих пор не можете решить квартирный вопрос и живете вместе с родителями мужа. Свекровь постоянно

вмешивается в ваши отношения с любимым. Подсознание во сне посылает вам сигнал: силы на исходе, нужно срочно менять ситуацию, иначе, недалеко и до полноценного нервного срыва.

#### ПОЛЕТ

Позитивный сон, который указывает на то, что в вашей жизни все идет по плану. Полет символизирует свободу и независимость, надежды и мечты, успех и достижение цели. И даже, если вам кажется, что трудностей и проблем больше, чем успехов, все равно ваше подсознание видит свет в конце тоннеля.

#### РАБОТА

Сны о ситуациях, связанных с работой, обычно появляются в двух случаях. Либо вы работаете на износ и получаете четкий сигнал: пора притормозить и передохнуть. Либо, наоборот, подсознание пытается вдохновить вас на трудовые подвиги, напоминает, что, если вы будете работать больше и лучше, то и карьера пойдет в гору.

#### ПРИШЕЛЬЦЫ

Инопланетные существа наполняют сны, если вы чувствуете себя чужаком в своем окружении. Скажем, вы недавно устроились на новую работу и не торопитесь осваиваться на новом месте. Пришельцы символизируют чувство отчужденности и одиночества, которые вы испытываете. Возможно, вам пора перестать строить из себя одинокого волка, сделать несколько шагов навстречу окружающим и постараться наладить отношения.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТАРЫМИ ОБОЯМИ?

После ремонта остались куски обоев? Не торопитесь избавляться от них или прятать в кладовку. Проявив фантазию, вы можете найти им интересное применение.

**Эффектная картина.** Понадобятся жесткий картон, клей и рамка для вашей эксклюзивной картины. Обои, в идеале - разные по орнаменту и фактуре, наклеиваются на картон и помещаются в рамку. Детскую комнату можно украсить забавным коллажем. Например, сложить из кусочков обоев жирафа или зайца, приклеить к листу картона и поместить в рамку.

**Оберточная бумага для подарков.** Оклейте обоями картонные коробки из-

под обуви. Украсьте их бусинами, пуговицами, стразами. В такой коробке приятно получить подарок. Можно использовать их как контейнеры для хранения вещей, которые интересно впихнутся в интерьер комнаты.

**Обновление старой мебели.** Обои помогут вам превратить старый комод или книжные полки в дизайнерскую мебель. Покрасьте поверхности белой краской, а сверху приклейте обои. Комод и полки украсьте так изнутри.

## МИКРОВОЛНОВКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Я использую микроволновую печь не только для разогрева пищи. С помощью этого предмета кухонной техники я стерилизую банки. Нужно только наполнить их небольшим количеством воды и поставить внутрь печи на 1 минуту.

Если срочно понадобилась грелка, можно насыпать соль в чистый носок и оставить в микроволновке на 1 минуту



- получится самодельная грелка. Когда засахарится мед, просто поставьте его в СВЧ на 1-2 минуты, мед снова растает. С помощью микроволновки можно даже «слепить» большой кусок мыла, если у вас осталось много обмылков. Слегка растопите их в СВЧ и влейте в форму для мыла.

*Екатерина С.*



## Отбеливаем тюль

У меня в доме много окон, соответственно, штор. Приходится их часто стирать. За тюлем нужно уметь ухаживать, чтобы внешний вид окон был презентабельным. Стиральный порошок может испортить ткань. Что только я ни пробовала! Меня спас совет двоюродной сестры, которая догадалась, что нужно делать. Чтобы вернуть потемневшему и пожелтевшему тюлю белизну, я замачиваю его перед стиркой в соленой воде: 1 ст. л. соли на 1 л холодной воды. Затем перекидываю его в горячую воду, куда добавляю 1 ст. л. нашатырного спирта, 2 ст. л. перекиси водорода. Оставляю тюль в воде на полчаса, после чего хорошо прополаскиваю.

*Людмила Демченко.*

## Больше не плачу от лука!



Я очень люблю готовить, но всегда мучаюсь, когда дело доходит до лука. Глаза слезятся очень сильно, дышать невозможно и спокойно готовить, соответственно, тоже. Я перепробовала много методов и, наконец, нашла решение!

Когда будете готовить блюдо, в состав которого входит нарезанный репчатый лук, начните именно с него. Очистите лук и уберите в морозилку на 10-15 минут. Он заморзнет вместе со своим соком и не будет раздражать ваши глаза.

*Дарья Крепкая.*

## ПАЛАНТИН «ВИНОГРАДНИК»

Легкий воздушный палантин, связан в стиле старинных кружевных узоров. Воплощает в себе элегантность и утонченность...

### Размеры

147 см в длину и 36 см в ширину

### Материалы

Пряжа Willow Yarns™ Stream (70% шерсть, 30% шелк, 50 г/400 м) 2 мотка, спицы круговые или пря-

маркер, \*21 изн.п., поставить маркер, повторять от \* до послед. 6 п., 6 изн.п. Продолжить вязание по схемам узоров: 4 раза повторить схему 1, 2 раза схему 2 и потом еще раз ряды 1-40 по схеме 2.

Схема 1

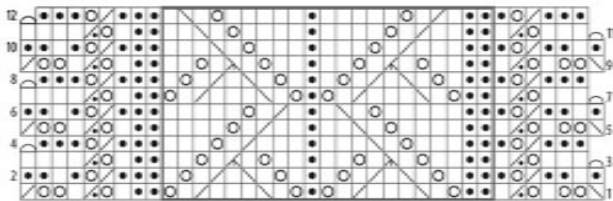
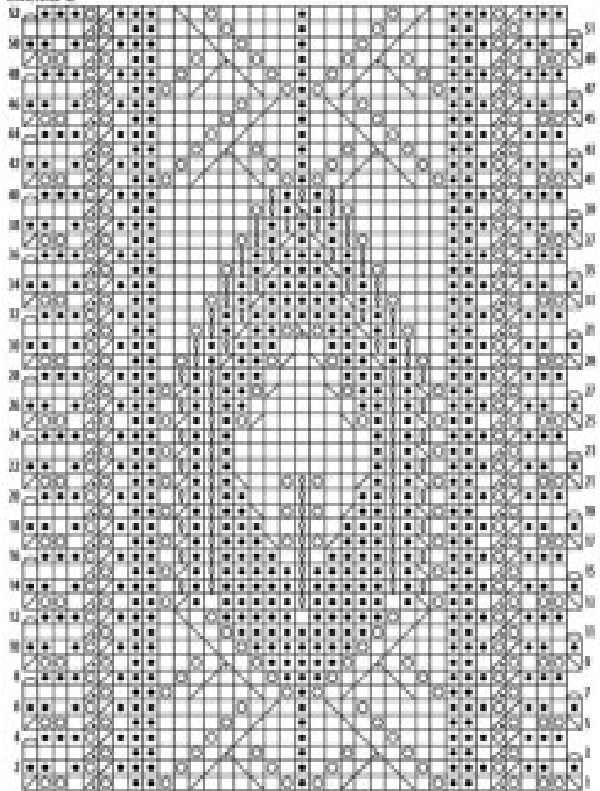


Схема 2



мые 3.25 мм, крючок 3.25 мм

### Плотность вязания

16 петель и 22 ряда = 10x10 см ажурным узором по схеме после блокировки

### Описание

#### шарфа спицами

Бросовой нитью с помощью крючка набрать 77 возд.п. и далее основной нитью в каждую петлю поднять 77 п. Провязать изн. установочный ряд: 8 изн.п., поставить

### Окончание

#### Первый уголок:

1 ряд: протяжка, 2 накида, 1 лиц.п., накид, 2 п. вместе изн., 1 лиц.п., повернуть вязание.

2 ряд: снять 1 п. нить перед работой, накид, 2 п. вместе изн., 2 лиц.п., 1 изн.п., 1 лиц.п.

3 ряд: закрыть петлю, 3 лиц.п., накид, 2 п. вместе изн., 1 лиц.п., перевести нить перед работой, снять на пра-



вую спицу след. петлю, вернуть рабочую нить обратно за работу и вернуть снятую петлю на левую спицу.

4 ряд: снять 1 п. нить перед работой, накид, 2 п. вместе изн., 3 лиц.п.

Повторить послед. 4 ряда еще раз. Потом 1-2 ряда еще раз.

#### Второй уголок

1 ряд: протяжка, 2 накида, 1 лиц.п., накид, 2 п. вместе изн., 1 лиц.п., повернуть вязание.

2 ряд: снять 1 п. нить перед работой, накид, 2 п. вместе изн., 2 лиц.п., 1 изн.п., 1 лиц.п.

3 ряд: закрыть петлю, 3 лиц.п., накид, 2 п. вместе изн., 1 лиц.п., перевести нить перед работой, снять на пра-

вую спицу след. петлю, вернуть рабочую нить обратно за работу и вернуть снятую петлю на левую спицу.

4 ряд: снять 1 п. нить перед работой, накид, 2 п. вместе изн., 3 лиц.п.

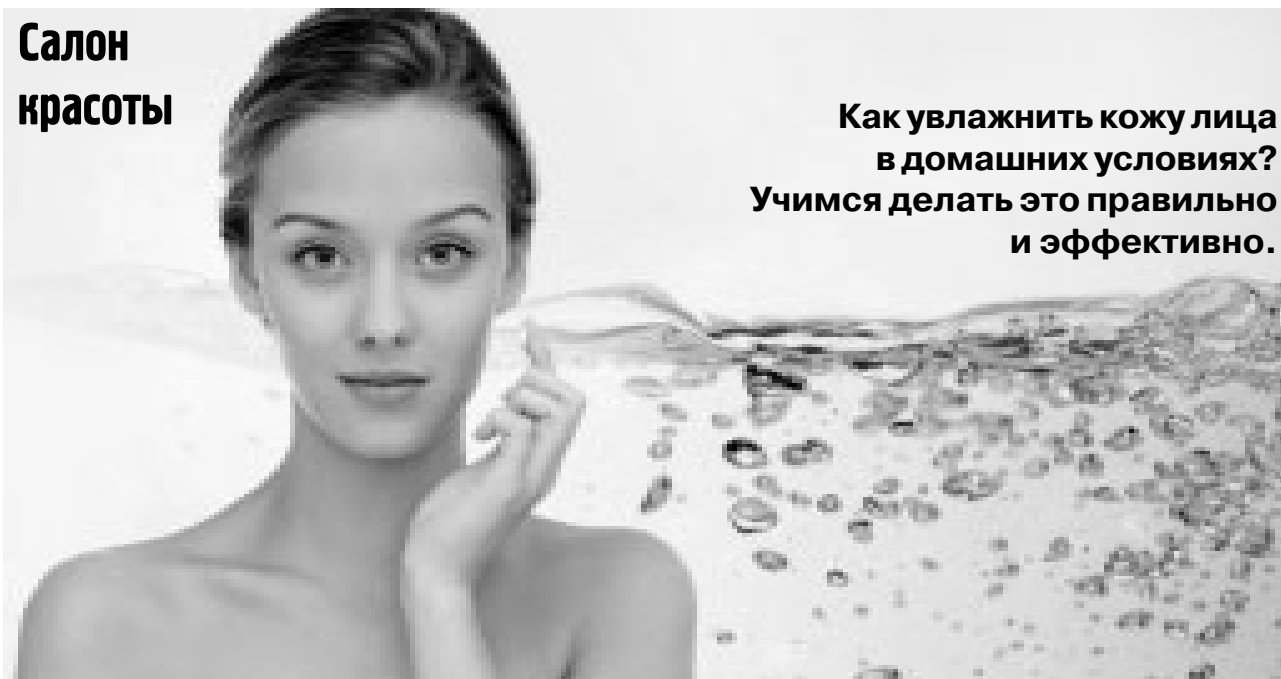
Повторить послед. 4 ряда еще раз. Потом 1-2 ряда еще раз.

Сшить петли уголков с оставш. петлями шарфа.

Вторую часть шарфа вязать от центра. Для этого распустить бросовую нить и, начиная с изн.р., вязать установочный ряд: снять 8 п., поставить маркер, \*снять 21 п., поставить маркер, повторять от \* до послед. 6 п., снять 6 п. Вязать как первую часть шарфа.

	лиц. п. в лиц.р., изн.п. в изн.р.
	изн.п. в лиц.р., лиц.п. в изн.р.
	в лиц.р. лиц скрещ., в изн.р. изн. скрещ.
	закрывать
	накид
	2 п. вместе лиц. в лиц.р., 2 п. вместе изн. в изн.р.
	протяжка в лиц.р., изн. протяжка в изн.р.
	2 п. вместе изн.
	снять 1п. как лиц., 2п. вместе лиц., протянуть получ. петлю через снятую
	3 п. вместе лиц.
	раппорт узора





**Как увлажнить кожу лица  
в домашних условиях?  
Учимся делать это правильно  
и эффективно.**

## ЕСЛИ КОЖУ МУЧИТ ЖАЖДА

**В**ысокая температура воздуха, солнце, ветер, морская вода, кондиционер - все это сушит кожу. А значит, в летнюю пору она особенно нуждается во влаге.

### Основные правила

- ★ Пейте простую чистую воду - не менее 1-1,5 литра в сутки. Вода благоприятно воздействует на кожу, повышая ее эластичность, а значит, продлевает молодость.
- ★ Пользуйтесь кремами с солнцезащитными фильтрами (SPF). Они создают пленку, которая сохранит естественную влагу.
- ★ В знойные дни орошайте лицо минеральной водой или остуженным травяным отваром.
- ★ Очищая кожу летом, лучше не пользуйтесь мылом и спиртовыми растворами. Замените их, к примеру, заваренными овсяными хлопьями.
- ★ После умывания тонируйте кожу. Самый простой рецепт - протирание отваром ромашки или мяты.

### Увлажнение снаружи

Существуют продукты, действие которых на кожу косметологи сравнивают с эффектом от дорогостоящих препаратов. Алоэ - не только имеет несколько увлажняющих составляющих, но и отлично проводит в кожу другие полезные вещества. Имея это комнатное растение, можно регулярно «баловать» лицо витаминами и минералами. Разрежьте оторванный лист алоэ пополам и протрите мякотью жаждащие увлажнения участки. Можно измельчить лист в блендере, добавить другие ингредиенты - к примеру, мед, творог, желток - и накладывать эту массу на кожу. «Чемпионы» по увлажняющим компо-

нентам: мед, огурцы, малина, сливы, морковь, яблоки, авокадо, лимон, овсяная мука, желтки, зеленый чай, кефир, водоросли.

Увлажняющие лечебные травы: липа, розмарин, ромашка, календула, петрушка, мокрица.

Целебные растительные масла: зародышей пшеницы, виноградных косточек, авокадо, ши, розы, сандала, кокоса, а также кунжутное, льняное, облепиховое, оливковое. Кроме увлажнения, они обеспечивают коже питание и защиту от свободных радикалов. Особое внимание уделите оливковому маслу. Оно тонизирует, не забивает поры и улучшает кожное дыхание. Однако, для домашних косметических процедур подойдет не всякое оливковое масло - для этих целей лучше использовать масло экстра-класса (extra-virgin oil) первого (холодного) отжима. Это поможет избежать закупорки пор и воспаления.

### Увлажнение изнутри

Ограничьте употребление кофе и алкоголя - эти напитки обладают мочегонным эффектом, что противопоказано обезвоженной коже.

Пейте овощные и фруктовые соки. Они улучшают цвет лица и придают свежий вид. Лучше употреблять не магазинные соки и нектары, а делать их самим. Физические упражнения, здоровый сон и отсутствие вредных привычек увеличат метаболизм, в том числе, и в коже.

### Грамотное использование натуральных средств

- ★ 20-30 секунд протирайте утром лицо кубиком льда из отвара трав, фруктового или березового соков.
- ★ Добавляйте масла в готовые сред-

ства по уходу за лицом. Почти любое из них можно использовать в качестве крема, маски, очищающего тоника. Летом необходимы увлажняющие процедуры. Приводим несколько простых рецептов, которые подойдут для любого типа кожи. Накладывать смеси можно не только на кожу лица, но и шеи, декольте. Перед использованием маски распарьте лицо с помощью паровой ванны. Наносить маски рекомендуется тонким, ровным слоем легкими массирующими движениями. Смешайте свежесжатый сок винограда, крыжовника, свежей капусты в пропорциях 1:1 и оставьте на лице на 15 минут. Тертую мякоть абрикоса, персика, сливы, черной смородины, клубники смешайте с крахмалом до состояния кашицы и оставьте на лице на 20 минут. 1 ст. л. творога, теплого молока, морковного сока и оливкового масла смешайте до однородной массы. Оставьте на 10-15 минут.

### Читатели рекомендуют

#### КУКУРУЗНЫЙ ПИЛИНГ

*Это натуральное и доступное средство я испытала на себе и хочу сказать, что оно делает кожу нежной и бархатистой, хорошо массирует и очищает. Лучше всего использовать скраб из кукурузной крупы в бане, когда тело разогрето. А готовить такой скраб очень просто. Заварите кукурузную крупу кипятком, чтобы она разбухла. Подождите, пока смесь немного остынет, и нанесите на все тело, массируя круговыми движениями. Затем смойте под душем. Ощущения сказочные.*

**Наталья Дулинова.**

## Сам себе косметолог

### ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ ЭЛИКСИР ДЛЯ ШЕИ

Размешайте в 1 стакане воды 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку спирта и 1 чайн. ложку соли. Очистите шею от загрязнений и нанесите с помощью ватного тампона приготовленную смесь. Не смывайте ее. Когда немного подсохнет, мягко подушечками пальцев вбейте питательный крем. Делайте такую процедуру 3 раза в неделю, и через месяц ваша шея будет в отличном состоянии.

### ХОТИТЕ ОТРАСТИТЬ ДЛИННЫЕ РЕСНИЦЫ?

Для приготовления отвара 1 ст. ложку регани (или ромашки) залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте сутки, процедите. Обильно смочите в настое ватные диски и приложите к векам. Компрессы держите 15-20 минут.

✓ **От грибка намажьте на ночь большие ногти дегтярным мылом и посыпьте солью. Хорошо забинтуйте и ложитесь спать. Курс – неделя.**

## Цифры и факты

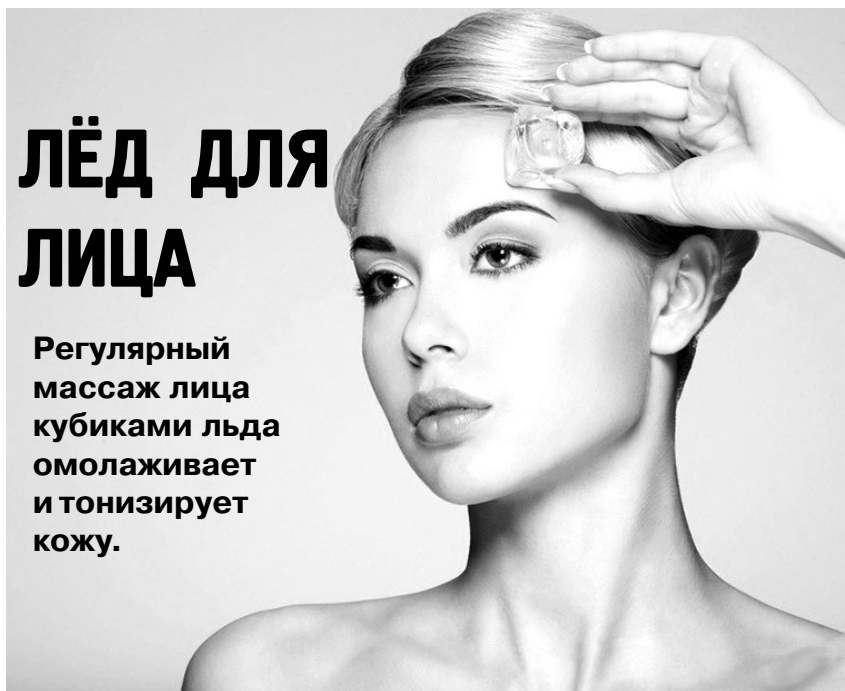


- ✱ От 2 до 4 лет в среднем живет каждый волос.
- ✱ Быстрее всего волосы растут у людей в возрасте 15-24 лет.
- ✱ 40-50 волосков выпадает в среднем за сутки у здорового человека, у пожилых людей - по 100 волос и больше.
- ✱ Частое мытье головы не усиливает выпадение волос.
- ✱ Древние египтяне первыми стали удалять нежелательные волосы с тела.
- ✱ Гормональный дисбаланс и диеты могут привести к потере волос.
- ✱ У мужчин волосы растут быстрее, чем у женщин.
- ✱ До 30 волосинок могут вырасти из одной волосяной луковицы за жизнь человека.
- ✱ На 0,4 мм вырастают у человека волосы за сутки. Достигнув определенной длины, они выпадают.

✓ **Каштановый оттенок волосам придаст зеленая скорлупа грецких орехов. Измельчит ее, разведит водой до состояния кашицы, нанесите на волосы и через 15 минут смойте водой.**

# ЛЁД ДЛЯ ЛИЦА

Регулярный  
массаж лица  
кубиками льда  
омолаживает  
и тонизирует  
кожу.



**Ягодные кубики.** В формочки положите кусочки ягод, залейте водой и заморозьте. Клубничный лед дезинфицирует, питает и смягчает кожу.

**Травяные кубики.** Залейте 1 ст. ложку травы или смеси трав 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите, разлейте по формочкам для льда и поместите в морозильную камеру. Такие травы, как ромашка, мята, череда, зверобой, шалфей, липовый цвет и петрушка, подходят всем.

**Серебряный лед.** Наши прабабушки умывались ледяной водой из серебряных кувшинов. Ученые доказали оздоравливающее и омолаживающее

действие серебра на состояние кожи. Опустите в воду серебряное колечко или ложку, оставьте на сутки, а затем приготовьте из нее кубики льда.

**Огуречный сок.** Его не консервируют, так как при нагревании он быстро теряет полезные качества. Однако, его можно замораживать. Небольшие кубики в пакете удобно хранить в морозилке. Такие льдинки очень полезны для кожи. Утром, после умывания или вместо него, лицо можно протереть такой льдинкой. Это прекрасно тонизирует, а главное - обеспечит коже необходимое увлажнение, особенно, зимой - в сезон ветров и морозов.

## Вместо теста

### КОЖА ПЕРЕСУШЕНА?

**1. Что вы ощущаете после умывания лица водой и очищающими средствами?**

**А.** Никакого дискомфорта.

**Б.** Легкую стянутость, которая проходит через пару минут.

**В.** Если сразу же не нанести крем, кожа буквально скукоживается.

**2. Как выглядит на коже тональный крем?**

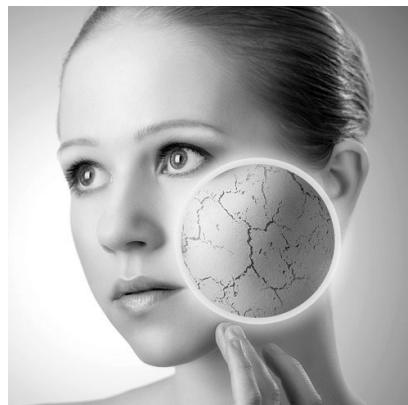
**А.** Он совершенно незаметен.

**Б.** Немножко подчеркивает шелушение вокруг губ или на скулах.

**В.** Кожа под ним неровная, видны все шелушения, иногда чешется.

**3. Как ведет себя на вашем лице увлажняющая маска?**

**А.** Остается на месте и практически не впитывается.



**Б.** Немного впитывается.

**В.** Даже при нанесении плотным слоем почти сразу исчезает.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**Больше А.** Кожа, похоже, не испытывает дефицита влаги.

**Больше Б.** Налицо первые признаки обезвоженности. Делайте увлажняющие маски 2-3 раза в неделю, не забывайте чаще пить, чтобы поддерживать водный баланс изнутри.

**Больше В.** Кожа испытывает сильную жажду. Чтобы исправить ситуацию, срочно принимайте меры. Дома, в течение недели, каждый день делайте увлажняющую маску, потом можно наносить ее через день. Откажитесь на время от косметики с содержанием спирта и каолина.



## ПАСТИЛА ИЗ МАЛИНЫ

Помимо варенья, джемов и компотов, есть и другие интересные способы заготовки ягод на зиму - например, пастила. Попробуйте!

**Малина - 1 кг, сахар - 500 г, сахарная пудра, масло растительное.**

**1** Ягоды вымыть холодной водой, дать воде стечь, поместить в эмалированную кастрюлю, плотно закрыть и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 40 мин. Протереть через сито, поставить на слабый огонь, добавить сахар и, помешивая, уварить в 1,5-2 раза.

**2** Массу вылить тонким слоем (не толще 1 см) в противень, выстланный пергаментом (смазанным растительным маслом и присыпанным сахарной пудрой). Сушить до готовности в духовке, разогретой до 60-70 градусов, при открытой дверце около 7 ч. (пастила должна быть сухой на поверхности и плотной по всему объему). Дополнительно можно 2-3 дня подсушить на открытом воздухе.

**3** Пастилу вместе с пергаментом свернуть в плотный рулет и нарезать толстыми кружочками. Поместить в стерилизованные сухие банки, укупорить и хранить в прохладном месте.

## «ПЬЯНЫЙ» ВИНОГРАД

**Виноград белый без косточек - 1 кг, лимоны - 2 шт. (цедра), гвоздика - 8 бутонов, корица - 2 палочки, сахар ванильный - 1 пакетик, сахар - 400 г, водка - 1 л.**

**1** Гроздь винограда вымыть и положить в миску с холодной водой. В кастрюлю всыпать сахар, влить 50 мл горячей воды, добавить ванильный сахар и прогреть, помешивая, до растворения сахара. Остудить и смешать с водкой. Цедру, гвоздику и корицу положить в миску, влить водку с сиропом и дать настояться 20-30 мин. (после этого корицу вынуть).

**2** Виноград снова промыть и ножницами срезать с веточек яго-

ды, оставляя «хвостик» длиной около 5 мм. Ягоды обсушить.

**3** Стерилизованные банки заполнить ягодами, залить ароматизированной водкой и закупорить. Виноград будет готов через 2-3 месяца.

✓ **СОВЕТ.** Ароматизированную водку, в которой настаивался виноград, можно использовать для приготовления алкогольных коктейлей.



## ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

**Айва - 1 кг, лимон - 1 шт., орехи грецкие (ядра) - 100 г, сахар - 800 г.**

**1** В кастрюлю налить стакан воды, всыпать сахар и, помешивая, довести до кипения. Айву разрезать вдоль на 4 части, удалить семена. Нарезать поперек ломтиками толщиной 5-6 мм.

**2** Переложить айву в кастрюлю с сиропом, перемешать и довести до кипения. Снять с огня, накрыть полотенцем и оставить на 12 ч. Затем снова довести до кипения, периодически помешивая, снять с огня и оставить еще на 12 ч. После

этого шумовкой вынуть айву из сиропа, а сироп уварить вдвое.

**3** Лимон нарезать кружочками, семена удалить. В уваренный сироп положить кусочки айвы и нарезанный лимон, перемешать. Добавить грецкие орехи, поставить на огонь, перемешать и довести до кипения. Горячее варенье разложить по сухим стерилизованным банкам и закупорить.

✓ **СОВЕТ.** Перед тем, как добавлять в варенье орехи, рекомендуется подсушить их на сковороде без масла.

## ЧЕСНОК В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ

**Чеснок - 1 кг, свекла (крупная) - 2 шт., перец душистый горошком - 10 шт., уксус винный - 150 мл, лавровый лист - 4 шт., гвоздика - 5 бутонов, соль - 2,5 ст. л.**

**1** Головки молодого чеснока очистить от верхнего слоя шелухи, срезать донце с корнями. Вымыть, уложить в большую стеклянную емкость, залить холодным рассолом (из расчета 2 ст. л. соли на 1 л воды) и выдержать в нем чеснок в течение 5-6 дней.

**2** Свеклу вымыть, снять кожицу. С помощью соковыжималки отжать из корнеплодов сок.

**3** Просоленный чеснок поместить в стерилизованную банку, на дно которой положить специи и приправы. Свекольный сок смешать с уксусом и залить маринадом чеснок. Банку укупорить и поставить в холод на 25-30 суток.

**✓ СОВЕТ.** Если свекольного сока недостаточно, залейте оставшийся свекольный жмых горячей водой с уксусом и дайте настояться. Процедите и долейте в банку.



## ЗИМНИЙ САЛАТ



**Огурцы - 1 кг, морковь - 3 шт., лук репчатый - 2 головки, чеснок - 2 зубчика, укроп - 2-3 веточки, уксус (9%) - 2 ст. л., сахар - 2 ст. л., соль - 1,5 ст. л., масло растительное - 1 стакан + 1-2 ст. л.**

**1** Огурцы нарезать кружочками и выложить в кастрюлю. Зелень укропа нарубить, чеснок измельчить, добавить к огурцам. Нарезать морковь кружочками, лук - крупными дольками.

**2** В сковороде разогреть немного растительного масла и, помешивая, обжарить лук с морковью (не подрумянивая). Переложить к огурцам, добавить соль и сахар, перемешать и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, влить уксус и перемешать. Плотно уложить горячий салат в стерилизованные банки.

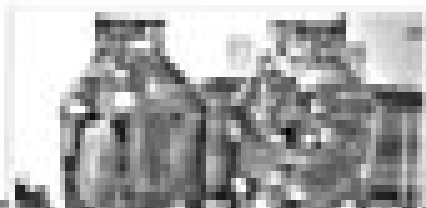
**3** Стакан растительного масла довести до кипения и залить поверхность салата. Банки закупорить, накрыть одеялом и оставить до остывания.

## ОГУРЧИКИ НА КОЛОДЕЗНОЙ ВОДЕ

**Огурцы - 7,5 кг, вода колодезная или родниковая - 4,5 л, зонтики укропа - 6 шт., чеснок - 8 зубчиков, листья черной смородины и вишни - по 8 шт., перец черный горошком - 20 шт., листья хрена - 9 шт., перец жгучий - 1-1,5 стручка, соль - 225 г.**

Огурцы обдать кипятком и опустить в ледяную воду на 2-3 ч. На дно банки уложить листья, укроп, перец горошком и чеснок. Плотно вертикально уложить огурцы, залить солевым раствором (из расчета 50 г на 1 л). Выдавить пару капель сока жгучего перца. Плотно закрыть и убрать в прохладное место.

**Гульназ Фазылова.**



## ФАРШИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

**Помидоры зеленые - 1 кг, морковь - 3-4 шт., чеснок - 1 головка, сельдерей (стебли) - 200 г, листья дубовые - 6-8 шт. Для заливки: сахар - 3 ст. л., соль - 4 ст. л., уксус (9%) - 3 ст. л., лавровый лист - 3 шт., зонтики укропа.**

**1** В каждом помидоре сделать крестообразный надрез, прорезая не более чем на 3/4. Зубчики чеснока и морковь тонко нарезать. Сельдерей нарезать тонкими брусочками.

**2** Нашпиговать помидоры подготовленными овощами. Дно стерилизованной банки выстелить половиной дубовых листьев, уложить фаршированные помидоры. В пустоты поместить брусочки сельдерея и моркови. Оставшиеся дубовые листья положить сверху.

**3** Для маринада вскипятить 2 л воды с сахаром и солью, добавить лавровый лист и зонтики укропа, довести до кипения и снять с огня. Залить помидоры, добавить уксус и сразу закупорить банки.



**Сентябрь - ответственный месяц для садоводов и огородников. Нужно овощи, фрукты, ягоды собрать без потерь, и о будущем урожае позаботиться.**

# ВРЕМЯ СОБИРАТЬ И СОХРАНЯТЬ УРОЖАЙ

**С**бор урожая - самый приятный период дачного сезона. Он наглядно показывает, кто хорошо потрудился, а кому еще есть над чем работать в следующем году.

### В саду



Самое время собирать ягоды. Не стесняйтесь привлечь к этому процессу мужа, детей и прочих родственников, особенно, если ягод много. Их ведь нужно не только собрать, но и перебрать, промыть, сделать заготовки. Каждые руки на счету. Если на улице нет изнуряющей жары, можно обойтись без частых поливов. А вот про сорняки забывать нельзя: борьба с ними должна вестись непрерывно. Если вы размножаете плодовые кустарники, то горизон-

тальные отводы крыжовника и смородины для лучшего укоренения обязательно полейте. Что касается плодовых деревьев, то до окончания сбора урожая установите подпорки, чтобы под тяжестью плодов ветви не сломались. Если планируете делать прививку почкой, то не откладывайте это дело. Сейчас как раз подходящий период, потому что идет хорошее сокодвижение. Пора скосить землянику. Если вы хотите ее размножить, то сделайте это в первую декаду августа.

### На огороде

Поторопитесь собрать урожай огурцов, томатов, кабачков и среднеспелой капусты. Не затягивайте сбор моркови, свеклы и лука. Помните, что их еще нужно определить на зимнее хранение. Теперь о каждом подробнее.

#### Огурцы и перец

Сбор этих овощей не представляет проблем. Не успеваешь с консервированием? Ничего страшного. Оберните каждый перец в бумагу и уберите в прохладное место, где его можно хранить до двух месяцев. Если вам понравился сорт и вы планируете посадить его в следующем году, сэкономьте на покупке семян и

соберите их самостоятельно. Выберите самый красивый, большой и вызревший перец. Вскройте его, соберите семена, положите их дома на плоской тарелке для просушки. Огурец разрежьте вдоль, также достаньте семена и поместите их в миску с водой, отделив каждое семечко от оболочки. Через 3-4 дня достаньте их и разложите на тарелке для просушки. Как понять, просохли ли семена? Очень просто! Возьмите одно семечко и согните. Сломалось - значит, пора убирать семена на хранение. Для этой цели подойдут баночки из-под таблеток, только не забудьте каждую подписать.

#### Томаты

В дождливое и прохладное лето плоды томатов созревают не быстро. Чтобы ускорить процесс, удалите зачатки цветочных кистей, а пасынки длиной более 5 см обрежьте, чтобы они не забрали питательные вещества и не задерживали созревание плодов. Впрочем, дожидаться покраснения томатов на ветке не обязательно. Можно снять недозрелые, побелевшие плоды и положить их в теплое, сухое, хорошо проветриваемое место. Томаты покраснеют быстро, так что, у вас будет возможность незамедлительно начать их консервирование.

Не забудьте оставить пару больших зрелых помидоров на семена. Конечно, добыть их достаточно сложно, но можно. Для этого разрежьте помидор пополам, мякоть выдавите в миску. Разбавьте ее водой и оставьте на 3-4 дня, постоянно перемешивая массу. Если появится плесень, добавьте еще воды и перемешайте. Аккуратно слейте воду - семена томатов останутся на дне. Соберите их, промойте и высушите.

#### Лук и чеснок

В первой половине августа идет уборка севка. Собранный урожай необходимо разместить в теплом проветриваемом месте для просушки. Процесс этот нескорый и зависит от погоды. Если солнечных дней мало, сушка может занять и месяц. Вот почему, со сбором лука тянуть не стоит. Как только шейка севка станет тонкой и отсохнет, а луковичка оденется крошечными чешуйками, урожай можно убирать на хранение.

С уборкой чеснока тоже не затягивайте, иначе он будет плохо храниться. Семена лука и чеснока, как и капусты, свеклы, моркови, собирать не следует. Поскольку, это культуры перекрестноопыляемые, получить вкусные плоды из семян на следующий год все равно не удастся.

#### Морковь

Для того чтобы урожай моркови хранился всю зиму и не потерял своих вкусовых качеств, нужно правильно его собрать. Выкапывать морковь лучше не лопатой, а вилами. Аккуратно подденьте нижний слой земли и вытащите его наружу вместе с корнеплодами. Выбирать морковь нужно руками. Обсушите





## Домашние любимцы



# АКВАРИУМ В ДОМЕ

Если вам некогда гулять с собакой и даже кошке вы не можете уделить должное количество внимания, а живое существо в доме завести очень хочется, то лучший выбор - аквариум.

Покупка аквариума и выбор новых жильцов - простая задача, если знать, как именно это делается и на что нужно обратить внимание.

### Первые шаги

Вычисляем минимальный объем аквариума по простой формуле: на сантиметр длины одной рыбки, без учета хвоста, нужен 1 литр воды и не менее 12 квадратных сантиметров площади поверхности.

Если вы планируете держать в аквариуме минимальное количество растений, то лучше брать емкость с высокими стенками - так будет лучше видно самих рыбок. Если растений будет много - со стенами пониже. Для стайных рыбок, любительниц погоняться друг за другом, хорошо подойдет аквариум длинной, вытянутой формы.

Что касается размещения аквариума в доме, то следует избегать слишком холодных (окна, наружные стены) и слишком теплых (батареи, печи) мест. Рыбки не любят шума, так что, не стоит держать аквариум там, где постоянно и громко работает телевизор.

### Необходимые вещи

Когда вы определились с местом для размещения, размером и формой аквариума, стоит подумать о предстоящих тратах.

**Фильтры для воды.** Они бывают внешние и внутренние. Внутренние намного дешевле внешних, но их надо чаще мыть, и они рассчитаны на небольшие объемы. На упаковке фильтра должно быть написано, на какой объем аквариума он рассчитан.

**Освещение.** Без освещения обойтись не получится. Для аквариума нужны специальные лампы с особым спектром. Мощность освещения считаем по простейшей формуле: один ватт на один литр воды.

**Обогреватель** - не менее важное оборудование, поддерживающее жизнедеятельность как рыбок, так и растений.

На упаковке обогревателя указано, на какой объем он рассчитан, этому указанию и следуем при покупке.

**Система насыщения воды углекислым газом.** Эту вещь тоже желательно приобрести, потому что, кроме кислорода, растениям необходим углекислый газ, особенно, в тех аквариумах, где мало рыбок. Но это приобретение можно сделать позже, когда в вашем аквариуме установится биологическое равновесие.

**Грунт для аквариума.** Стандартный грунт состоит из камушков диаметром около сантиметра. Он со специальным удобрением смешивается в соотношении: две части грунта на три части удобрений. Выкладываем на дно сначала грунт, а сверху кладем уже чистое удобрение, так, чтобы их общая толщина у передней стенки аквариума составляла 4 сантиметра, а у задней - 8 сантиметров. Перед тем, как помещать грунт в аквариум, его нужно прокипятить.

### Выбираем рыбок

Когда растения высажены, оборудование подключено, дом для рыбок готов, осталось только одно: выбрать и заселить, собственно, самих рыбок. Самые нетребовательные рыбки - гуппи. Самцы гуппи яркие, красивые, подвижные и живут достаточно долго - в среднем до трех лет.

Меченосцы - ярко-красные и бойкие. Характерной особенностью самцов-меченосцев является длинный «меч» - нижний луч хвостового плавника.

Очень привлекательны рыбки с необычным названием - данио рерио (переводится как «дамский чулок»). Они украшены яркими полосками, крайне неприхотливы, как к составу воды, так и к ее температуре. Единственный недостаток данио рерио - они обожают прыгать, а потому, аквариум с ними всегда следует закрывать сверху стеклом. Кстати, этим рыбкам ученые успешно вживили ген свечения, и теперь в мире существуют данио рерио, способные светиться в темноте зеленым или красным светом.

## Поздравления

У Сергея (Серго) ГОРГАДЗЕ  
и Майи САМХАРАДЗЕ  
родился внук,  
а у Гелы ГОРГАДЗЕ  
и Лали ШАЛАМБЕРИДЗЕ  
родился сын Реваз.

Поздравляем всех близких с этим приятным долгожданым событием. Желаем малышу счастливо жить в этом мире и быть достойным своих предков.

Радость рождения... Где-то далеко  
Написана была твоя судьба,  
Живи счастливо, малыш Резико,  
Расти большим, будь счастлив ты всегда.

С уважением,  
Ирина и Анна Орфанди,  
Лия Арвеладзе,  
Наили Лагазашвили,  
Тейя Тавадзе,  
Пепела Копалеишвили,  
Тамара Авалишвили,  
Марина Манджavidze,  
Натия Сацерадзе,  
Ламара Гачечиладзе,  
Гулсунда Схиладзе,  
Ксения Спиранди,  
Виктория Пасюк,  
Алла Стрельцова,  
Гаяне Восканян,  
Елена Антонова,  
Майя Тимева,  
Лариса Домбровская.



## Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, пенсионер, обеспеченный жильем, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос с малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави)  
22-34-99.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями, просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти. Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.





## Как маленькую спальню сделать большой?

Любую маленькую спальню можно оформить так, чтобы визуально она выглядела просторнее.

**Спальня** – место, в котором человек отдыхает и восстанавливается после трудового дня, поэтому эта комната должна быть максимально комфортной. Вам должно нравиться место, в котором вы спите, – только так получится отдохнуть по-настоящему. Обустраивая маленькую спальню, важно учесть следующее.

**Светлые стены.** Соблюдайте простую истину: чем меньше комната, тем светлее должны быть ее стены. Отделка в светлых тонах визуально увеличивает пространство. В белоснежных спальнях можно сделать 2-3 акцента («яркие пятна»). Так вы избежите схожести спальни со стерильным помещением.

**Обои с горизонтальным рисунком.** Если вы предпочитаете более яркие цветовые решения, используйте обои с горизонтальным рисунком. Они также визуально расширяют пространство комнаты.

**Стены без фотографий.** Когда на стенах много фотографий, пространство

помещения зрительно становится меньше. Лучшим решением будет картина над изголовьем кровати. Просто, и со вкусом.

**Минимум мебели.** Не рекомендуется загромождать вход в спальню. Расстояние от двери до противоположной стены или окна должно быть максимально свободным. Стоит отказаться от лишних вещей и аксессуаров. Чем больше предметов в комнате, тем меньше визуально ее размер.

**Варианты мебели.** Вместо массивных полок используйте компактный стеллаж, на котором поместятся все необходимые вещи. Если размеры помещения позволяют найти место для шкафа, делайте выбор в пользу вместительного шкафа-купе. Это сэкономит драгоценные квадратные метры, а смотреться будет презентабельно.

**Кровать.** Выбирайте кровать не слишком больших размеров, чтобы осталось место и для



других предметов мебели. Откажитесь от балдахина над постелью и большого количества подушек.

**Свет.** От освещения зависит многое. Раскрыть пространство небольшой спальни поможет естественный свет солнца, поэтому не прячьте окна за толстыми шторами. Используйте также встроенную подсветку вместо огромных люстр и плафонов.

**Шторы без крупных рисунков.** Несмотря на рекомендацию максимально освещать покои природным светом, без штор обойтись не получится. Многим удастся уснуть только в полной темноте. Однако, рекомендуется использовать шторы без крупных рисунков, желательно в светлых тонах.

**Яркая деталь.** Небольшой броский коврик отвлечет внимание от размеров спальни. Если комната меньше 10 квадратных метров, лучше сделать один яркий акцент. ■







## МЯСО С ОВОЩАМИ В ПИВЕ

**500 г мякоти говядины, 1 кг картофеля, 4 помидора, 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 20 г зелени укропа, 5 горошин черного перца, 2 стол. ложки растительного масла, 500 мл пива, молотый черный перец, соль по вкусу.**

Мякоть говядины вымойте, хорошо обсушите и нарежьте крупными кубиками. Картофель очистите и вымойте. Каждый клубень разрежьте на четвертинки. Помидоры вымойте, обсушите и нарежьте крупными дольками, удалив основания плодоножек. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Чеснок очистите и пропустите через пресс или порубите. Зелень укропа переберите, промойте холодной проточной водой, обсушите. На бумажном полотенце и мелко нарежьте. В большой кастрюле с толстыми стенками разогрейте растительное масло, положите подготовленное мясо и подрумяньте со всех сторон. Добавьте клубни картофеля и дольки помидоров. Посолите, поперчите и обжарьте все вместе в течение 5-7 мин. В кастрюлю с мясом и картофелем добавьте лук, чеснок и перец горошком. Влейте пиво, посыпьте половинкой рубленого укропа, доведите до кипения и тушите на маленьком огне под крышкой 1,5 ч. Перед подачей на стол мясо с овощами разложите по порционным тарелкам и посыпьте оставшейся зеленью укропа.

**Совет:** это блюдо получится особенно вкусным, если вы приготовите его в порционных глиняных горшочках.



## ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

**300 г смеси замороженных овощей с грибами, 1 луковица, 2 стол. ложки растительного масла, 250 г макаронных изделий («перьев», «бантиков» и пр.), 250 мл куриного бульона, 200 мл сливок, 100 г тертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.**

Овощи с грибами, не размораживая, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 5 мин. Затем откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте. В сотейнике разогрейте растительное масло и слегка подрумяньте лук. Добавьте овощи с грибами, слегка обжарьте все вместе, влейте 100 мл горячей воды и тушите на маленьком огне под крышкой 5 мин. Макароны изделите варите в большом количестве кипящей подсоленной воды 10 мин, затем откиньте на дуршлаг и дайте воде полностью стечь. Духовку разогрейте до 200 градусов. Для соуса соедините со сливками, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем снимите с огня и при постоянном помешивании распустите в нем 2/3 тертого сыра. Овощи с макаронными изделиями выложите в смазанную любым жиром форму, посолите, поперчите, залейте полуживым соусом и посыпьте оставшимся сыром. Поставьте в духовку на 15 мин. Перед подачей на стол готовое блюдо можно посыпать рубленой зеленью по вкусу.

**Совет:** такую же запеканку вы можете приготовить с рисом, предварительно отварив его до полуготовности.



## КУРИЦА С АНАНАСАМИ

**4 куриных бедрышка, 2 стручка красного перца чили, 2 зубчика чеснока, 250 мл ананасового сока, 4 чайн. ложки корицевого сахара, 6 стол. ложек растительного масла, 500 г консервированных ананасов кольцами, 2 стол. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.**

Куриные бедрышки тщательно вымойте и хорошо обсушите бумажным полотенцем. Перец чили вымойте, разрежьте вдоль пополам, удалите семена и мякоть нарежьте маленькими кубиками. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Перемешайте с перцем чили, добавьте 10 стол. ложек ананасового сока, 1 чайн. ложку корицевого сахара и растительное масло. Посолите, поперчите по вкусу и полувившимся маринадом обмажьте кусочки курицы. Оставьте при комнатной температуре на 30 мин. Затем бедрышки слегка обсушите и жарьте на гриле в течение 20 мин, периодически переворачивая и поливая оставшимся маринадом. Кольца ананаса разрежьте на кусочки. В сотейнике распустите сливочное масло, положите ананасы и посыпьте их 3 чайн. ложками сахара. Жарьте 3-4 мин, влейте оставшийся ананасовый сок, доведите до кипения и поперчите. Куриные бедрышки подайте на стол с полувившимся соусом. Украсьте по желанию.

**Совет:** в это блюдо вы можете добавить немного мякоти манго, которая придаст курице еще более экзотический вкус.



## ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

**200 г горького шоколада, 3 яйца, 100 г очищенного фундука или миндала, 130 мл сливок 30%-ной жирности, 50 г сахарной пудры, разноцветная посыпка для украшения.**

Горький шоколад наломайте небольшими кусочками и растопите на горячей водяной бане. Дайте немного остыть. Яичные желтки отделите от белков. Белки уберите в холодильник. Желтки взбейте миксером на высокой скорости до получения кремообразной массы однородной консистенции, затем добавляйте их в расплавленный шоколад и тщательно перемешайте. Фундук или миндаль крупно порубите, подрумяньте на сковороде без добавления жира или прокалите в горячей духовке, затем дайте хорошо остыть. Сливки взбейте миксером до получения пышной массы и постепенно соедините их с шоколадно-яичной смесью и рублеными орехами. Яичные белки взбейте в крепкую пену, затем, не прекращая взбивания, постепенно добавляйте сахарную пудру. Белковую массу введите в шоколадную и быстро перемешайте. Получившийся мусс разложите по прозрачным широким бокалам, накройте алюминиевой фольгой или пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1-1,5 ч. Затем фольгу или пленку уберите, поверхность муса украсьте разноцветной посыпкой (можно также положить сверху мини-зефирчики) и сразу подайте на стол.

**Совет:** в такой десерт, по желанию, вы также можете добавить сушеную вишню без косточек или изюм.

