

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОТРАТА

**№44**

ноябрь 2016

цена:

1,5 лари

**Ночной**  
уход за кожей  
стр.37

**Места для**  
знакомства  
стр.32

**Когда эгоизм**  
это хорошо  
стр. 18

**Осенью**  
обостряется гастрит  
стр.11

**Алла Михеева**

“Мне невыгодно быть умной”  
стр.20-21

**Алисия Викандер** стр.16-17

“Современная девушка - это сильная личность”

# ПУЛОВЕР, ДЖЕМПЕР, КАРДИГАН

Осенью вещи должны быть не только красивыми, но и теплыми, уютными. К этой категории идеально относятся пуловеры, длинные кардиганы и, никогда не выходящие из моды, джемперы.

## Сама нежность

Удлиненные вязаные изделия на пике популярности у современных дизайнеров. В теплом приталенном кардигане вы будете чувствовать себя комфортно. Главное достоинство этой вещи - возможность комбинировать с другими стилями. Например, удачный выбор - нежная блузка розового оттенка. Дополняют романтический образ брюки светло-бирюзового цвета.



## Косы в тренде

Привычный свитер крупной вязки - тренд этого сезона. Украшенный косами джемпер подчеркнет ваш силуэт, если выбирать модель точно по фигуре. Интересно горизонтальное расположение кос. Однако, подойдет такой рисунок только стройным моделям.



## Этнические мотивы

Этника остается актуальной и в этом сезоне. Отлично смотрятся этнические узоры в красной гамме на белом фоне. Сочетайте с джинсовой рубашкой - идеальный тандем для осенней холодной погоды. Приветствуются крупные украшения из натуральных материалов.



## 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)

## ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



## 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.



## СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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



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

ЭФФЕКТИВНО!  
ЭКОНОМИЧНО!  
БЕЗВРЕДНО!  
ЭКОЛОГИЧНО!

СТИРАЛЬНЫЕ  
СРЕДСТВА  
НЕПОСРЕДСТВЕННО  
ИЗ ГЕРМАНИИ!



# dalli



Стиральные средства **dalli** поставляются непосредственно из Германии и имеют множество неоспоримых преимуществ:

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЭКОНОМИЧНОСТЬ:** они примерно в 2,4 раза интенсивнее обычных стиральных средств. 3,12 кг порошка **dalli** успешно заменяют около 7,5 кг обычных порошков.

**ЭКОЛОГИЧНОСТЬ:** они активно отстирывают уже при 20 °С, что позволяет уменьшить потребление энергии.

**БЕЗВРЕДНОСТЬ:** они имеют прекрасные дерматологические показатели и признаны практически безобидными при контакте с кожей. Обладая превосходными стирающими свойствами, они бережно воздействуют на бельё и не допускают его повреждений.

☎ 5 99 233 517 · [mydalli.tour-vip.de](http://mydalli.tour-vip.de)

## ТБИЛИСИ ГОТОВИТЬСЯ К ЗИМЕ

Мэр Тбилиси Давид Нармания в связи с резким похолоданием поручил городским службам подготовиться к зиме. В последние дни на территории Грузии, в том числе и Тбилиси, резко похолодало.



«Поручаю «Тбилсервис групп» подготовить технику и соответствующие средства по уходу за дорогами в зимний сезон, чтобы максимально избежать вызванных осадками препятствий. Также, в связи с приближением зимнего сезона и понижением температуры поручаю районным администрациям обеспечить дровами ту часть населения, которая является социально незащищенной или у них нет возможности отапливаться», — сказал Нармания.

Мэр также поручил Агентству по управлению детскими садами Тбилиси проверить системы отопления во всех воспитательных учреждениях. «Все учреждения обеспечены отоплением. Однако, необходимо проверить отопительные средства, и до наступления зимы еще раз провести соответствующие работы. Поэтому эти работы должны быть проведены в ближайшие дни», — сказал Нармания на заседании мэрии.

### Будет посажено 80 000 деревьев

В нынешнем году в Тбилиси будет посажено 80 000 деревьев. Ажиотаж наших оппонентов в связи с тем, что посаженные деревья засохли, не соответствует истине, заявил мэр Тбилиси Давид Нармания на заседании столичного правительства.

«Сезон озеленения проходит в интенсивном режиме. В нынешнем году мы планируем посадить 80 тысяч деревьев. Нами объявлены тендеры, которые так же предусматривают уход за растениями», — отметил мэр.

### Вводятся обновленные банкноты в 100 лари



1 ноября в Грузии вводятся в обращение обновленные банкноты номиналом в 100 лари. На новых денежных купюрах сохранена изначальная тематика, и вместе с тем, добавлены некоторые новые элементы. В то же время, обновленный дизайн с еще большей точностью передает значительное культурно-историческое наследие Грузии, — сообщает Национальный банк Грузии.

«Обновленные банкноты изготовлены из совре-

менного композитного материала, который повышает их износоустойчивость», — сообщили в Нацбанке страны.

Ненешнее обновление — уже второе: ранее с 1 февраля в стране обновили купюры достоинством в 20 и 50 лари. Третий этап обновления будет касаться банкнот номиналом в 5 и 10 лари — они будут обновлены позднее.

Обновленные купюры будут иметь хождение наравне с банкнотами старых эмиссий.

### Министр образования Грузии:

#### дети должны мыслить, а не зубрить

Министр уверен, что с появлением интернета должен поменяться подход к методам преподавания. Самая главная проблема современной системы образования — неинтересные занятия в школах, считает министр образования и науки Грузии Александр Джеджелава и обещает, что через два года ситуация изменится.

Об этом министр заявил на публичной лекции в Государственном техническом университете Грузии, где отвечал на вопросы студентов. По его мнению, роль учителя заключается в том, чтобы передать ученикам знания максимально точно и интересно, но важную роль играет и содержание того или иного материала. «Мы должны сделать школу более интересной, и это тоже моя цель. Существует мнение, что учитель должен правильно дать образование ученику, но здесь важен не только учитель. Если тебе не интересен контент, содержание чего-то, насильно ничего не будешь слушать и не выучишь... Ясно, что учитель очень важен, но, если контент не годится, у учителя нет никакого шанса», — сказал Джеджелава. По мнению министра, на сегодняшний день контент далек от реальности. «Например, может вы

сможете мне объяснить, почему ребенок должен знать и зубрить отрывки из грузинских произведений? Конечно, не сможете, поскольку этому нет объяснений», — отметил Джеджелава. В действительности наизусть учат для развития памяти, подчеркнул министр, добавив, что до того, как появился интернет, людям нужно было тренировать память, а сейчас в этом нет необходимости, но по инерции в школах все равно продолжают развивать ребенку память. «До появления интернета одной из задач школы была тренировка памяти. Но современная школа — это школа мышления. Национальный учебный план обязательно должен быть облегчен, поскольку ребенок лучше учится во время игры, общения с друзьями, иногда, когда шалит. В этом возрасте детей загружать нельзя», — подчеркнул Джеджелава.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ОСЕНЬЮ У МНОГИХ ЛЮДЕЙ ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛИ В СПИНЕ И В СУСТАВАХ. КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭТОТ НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД.**

## Осенний артроз

### Тепло обманчиво...

Причин обострения заболеваний суставов и остеохондроза позвоночника осенью несколько. Во-первых, многие люди по инерции одеваются слишком легко. Солнце еще пригревает и создает иллюзию продолжения лета. Холодный ветер может привести к переохлаждению, а это одна из главных причин появления болей в спине и суставах. Чтобы не стать жертвой обострений, одевайтесь по погоде, всегда защищайте поясницу от холодного ветра. Вторая причина осенних болей в спине и суставах - физические перегрузки во время сбора и заготовки дачного урожая. Как бы вам ни хотелось поскорее закончить садово-огородные работы, старайтесь не поднимать тяжести. Если все же необходимо поднять что-то тяжелое, делайте это с прямой спиной. Основную нагрузку должны испытывать мощные мышцы бедер, а не поясница. Если предстоит физическая нагрузка, сделайте небольшую разминку: поприседайте, выполните несколько махов руками, неглубоких наклонов, поворотов туловища. Не забывайте и про ортопедические приспособления: корсеты, супинаторы, наколенники. Используйте их согласно рекомендациям вашего доктора. Желательно, чтобы

Осенью одевайтесь «как капуста», чтобы при потеплении что-то можно было снять.

периоды нагрузки чередовались с периодами покоя. Во время перерывов полежите и потянитесь. Суставы и позвоночник должны максимально разгрузиться.

### Как быстро помочь себе

В осенний сезон положено проводить профилактические курсы приема, так называемых, хондропротекторов. В состав этих средств входят своеобразные «кирпичики» для построения хряща - хондроитин и глюкозамин. Они предназначены для длительного лечения и применяются от месяца до полугода.

### Укол в полость сустава

Еще одним современным способом лечения артроза крупных суставов является введение в полость суставов специальных вязко-упругих растворов на основе гиалуроновой кислоты. Они смазывают трущиеся



поверхности внутри сустава, вследствие чего, уменьшаются хруст, боль и облегчаются движения. При этом, искусственная смазка частично впитывается в хрящ, защищая его от перегрузок и делая более прочным. Если же боль в суставах или позвоночнике застала вас врасплох, не обойтись без нестероидных противовоспалительных средств. Они хорошо снимают боль и воспаление, но, к сожалению, обладают побочными эффектами. Поэтому, их рекомендуется использовать максимально короткими курсами.

**А. Анисимов, терапевт.**

### Авось пригодится

✓ Больные суставы натирайте свежей разрезанной луковицей или делайте обкладывания суставов кашицей свежего лука или чеснока. Начнет сильно жечь - процедуру прекратите.

✓ От вздутия живота заварите 1 ст. ложку соцветий ромашки 1 стаканом кипятка, настаивайте 45 минут. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

### Цифры и факты

- ❁ Карие глаза на самом деле под коричневым пигментом, голубые. Существует даже лазерная процедура, которая позволяет превратить карие глаза навсегда в голубые.
- ❁ Космонавты не могут в космосе плакать из-за гравитации. Слезы собираются в маленькие шарики и начинают пощипывать глаза.

Лечилась я так: измельчила 800 г вымытой зелени петрушки и сложила в кастрюлю. Залила таким количеством молока, чтобы оно полностью покрыло зелень. Поставила на маленький огонь и сняла, когда молоко выкипело. Процеженную и отжатую



### ПЕТРУШКА СПРАВИЛАСЬ С ХРОНИЧЕСКИМ ЦИСТИТОМ.

массу принимала по 1 ст. ложке каждые 2 часа. Курс лечения составил всего 3 дня. А корень петрушки пришел на помощь, когда у супруга обнаружили камни в почках. Смешала 1 чайн.

ложку мелко нарезанных корней с 1 чайн. ложкой измельченных листьев. Залила 1 стаканом кипятка, настаивала 2-3 часа, укутав полотенцем. Муж выпивал 1 стакан настоя в 2 приема до еды небольшими глотками.

**А. Семченко.**



# ХОЧУ И СПРАШИВАЮ! 10 вопросов о сексе

**Скромность - качество похвальное, но только не в кабинете гинеколога. Спрашивайте обо всем, что вас волнует!**

**Д**алеко не многие могут похвастаться отсутствием проблем в интимной сфере. Но, если бы каждая женщина делилась ими со своим гинекологом, затруднений было бы гораздо меньше. Какие вопросы часто беспокоят женщин, но из-за ложной стыдливости они стесняются задать их даже врачу?

## 1. МОЖНО ЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО НАЗНАЧАТЬ СЕБЕ ОК?

Оральные контрацептивы (ОК) «прописывать» себе без участия врача нельзя. Они содержат различные комбинации и дозы половых гормонов, которые могут подойти одной женщине и нанести вред другой. Их выбор будет зависеть от возраста, гормонального статуса пациентки, репродуктивных планов и состояния здоровья на данный момент. ОК могут быть и вовсе противопоказаны - в этом случае гинеколог порекомендует другой способ предохранения от беременности.

## 2. ДОПУСТИМ ЛИ КУНИЛИНГУС ПОСЛЕ РОДОВ?

После родов женские половые органы восприимчивы к инфекциям, поэтому, не только традиционный, но и оральный секс (куннилингус) в течение как минимум месяца, крайне нежелателен: во рту бактерий больше, чем на любом другом участке тела.

## 3. МОЖНО ЛИ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ?

Здоровая женщина способна забеременеть в любой день цикла, поскольку сперматозоиды могут оставаться жизнеспособными во влагалище несколько дней. При этом следует помнить, что во время месячных шейка матки приоткрыта, и очень велик риск инфицирования матки (особенно при наличии внутриматочной спирали), поэтому, секс в эти дни нежелателен. Если подождать окончания менструаций не представляется возможным, необходимо использовать презерватив.

## 4. КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ Пониженного либидо?

Истинная фригидность встречается крайне редко: как правило, это про-

блема психологического характера, справиться с которой поможет врач-сексолог. Но часто либидо падает из-за приема гормональных оральных контрацептивов или успокоительных препаратов. Рекомендуется заменить их более подходящими (по назначению врача).

## 5. ЕСЛИ ОРГАЗМ ТОЛЬКО КЛИТОРАЛЬНЫЙ - ЭТО ОТКЛОНЕНИЕ?

Различают три типа оргазма: клиторальный, вагинальный и смешанный. Большинство женщин способны испытывать только первый, и это не является отклонением. Но, если выбирать позы, при которых клитор подвергается непосредственному воздействию, или дополнительно стимулировать его рукой, у женщины есть все шансы испытать и клиторально-вагинальный оргазм.

## 6. КАКОВЫ ПРИЧИНЫ БОЛЕЙ ПРИ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ?

Их может быть несколько: несоответствие половых органов партнеров (пенис больше средних размеров), не до конца прорванная девственная плева, воспалительные заболевания внутренних половых органов, эндометриоз, молочница (кандидоз), спаечный процесс в малом тазу и др. Окончательный диагноз поставит врач после осмотра и необходимого обследования.

## 7. ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ СЕКСА ПОЯВЛЯЮТСЯ КРОВЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ?

Такое состояние возможно при хроническом внутриматочном воспалении. Необходимо обследоваться на наличие хламидий, мико- и уреоплазм, гарднерелл и вируса герпеса. Также нужно сделать кольпоскопию (осмотр шейки матки под микроскопом) и взять образец на цитологию шейки матки, чтобы исключить злокачественное перерождение тканей.

## 8. АНАЛЬНЫЙ СЕКС ВРЕДЕН?

Данный вид секса допустим, если доставляет удовольствие обоим парт-

нерам, происходит в презервативе, с использованием специальной смазки и не практикуется слишком часто. Однако, после анального проникновения нельзя сразу, без омовения пениса, переходить к генитальному: можно занести кишечную микрофлору во влагалище, а это чревато воспалениями.

## 9. ПОЧЕМУ ПРИ ИНТИМНОМ КОНТАКТЕ НАТИРАЕТСЯ КОЖА ВО ВЛАГАЛИЩЕ?

Причиной дискомфорта могут быть: а) нарушение микрофлоры влагалища; б) недостаточное выделение или избыточная водянистость естественной интимной смазки; в) наличие половой инфекции. В любом случае следует записаться на прием к врачу и взять мазок, чтобы оценить микрофлору влагалища. Если инфекции нет, нужно больше внимания уделять предварительным ласкам, а также попробовать использовать искусственную смазку - она продается в аптеках и интим-магазинах. Лучше выбирать смазку на водной основе и без парфюмерной отдушки.

## 10. ОПАСНО ЛИ ДОЛГОЕ ОТСУТСТВИЕ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ?

Отсутствие интимных отношений вредно в том случае, если доставляет женщине физические и моральные страдания. При половом возбуждении в организме вырабатываются определенные гормоны, которые при отсутствии разрядки дают симптомы сексуального «голода»: боли внизу живота, постоянное желание секса, депрессия, бессонница, раздражительность и т.д. В малом тазу возникают застойные явления, которые могут привести к проблемам с женским здоровьем и даже преждевременному угасанию функции яичников. Если наладить регулярную половую жизнь невозможно, мастурбация (с обязательным достижением оргазма) - приемлемый способ снять напряжение.

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

**Послеродовая депрессия - этот термин широко известен в обществе, потому, что огромное количество женщин, выписавшись из роддома, ведут себя странно...**

# ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ КАК ПРИВЕСТИ СЕБЯ В НОРМУ?

**М**ногие молодые мамы после рождения ребенка плачут без причин, тревожатся, впадают в уныние и ничего не хотят. «Ты что?! Ты же так ждала этого младенца!» - недоумевают муж, родители, друзья, а в ответ видят лишь слезы, потому, что мамочка и сама не знает, что с ней. Налицо явное эмоционально-психическое расстройство личности.

### Меланхолия - начальная стадия

Не стоит спешить вешать ярлычок «депрессия» и вести подавленную молодую маму к психиатру. У нее, скорее всего, послеродовая меланхолия, которая накрывает до 50% всех вчерашних рожениц. Это состояние связано как с гормональной перестройкой организма, так и с изменениями социальных ролей. По наблюдениям специалистов, пик меланхолии наступает на третий день после родов. Как проявляется? Слезливостью, быстрой утомляемостью, беспричинной грустью. У женщины нарушается сон, усиливается или, наоборот, пропадает аппетит.

**Рассказывает Мария, 25 лет:** «Мы праздновали на кухне мою выписку из роддома, и вдруг из комнаты раздался крик. Это заплакал новый член семьи. От неожиданности я уронила вилку и побежала к малышу. В тот самый момент я почувствовала, что теперь принадлежу не себе, а этому новому человеку, к которому надо еще привыкнуть, надо его полюбить, потому, что автоматической любви после родов у меня не произошло. Я ощутила крайнюю усталость и желание сбежать ото всех. К счастью, я поделилась этими мыслями с женой брата, которая родила полгода назад. Она меня убедила, что поначалу испытывала такие же чувства,

но они временные, и все обязательно наладится. Спасибо семье, они окружили меня теплом и заботой, давали возможность развешаться и отдохнуть. Через месяц негативных мыслей уже как не бывало».

Действительно, специального лечения послеродовая меланхолия не требует. Женщину нужно лишь выслушать, поддержать, переключить ее внимание на позитивные стороны жизни. Главное - дать ей отдохнуть и привыкнуть к своей новой роли.

### Когда бить тревогу?

Совсем иное дело - послеродовая депрессия. Этому состоянию подвержены не более 15% женщин. Начинается депрессия с таких же симптомов, как меланхолия, но в дальнейшем они лишь углубляются и изнуряют женщину. Чувство угнетающей печали сменяется необоснованными приступами тревоги и паники, а затем гневом или полной апатией. Основной мотив, который изводит женщину: «Я плохая мать». Она не чувствует любви к ребенку и ощущает это как абсолютную патологию. Отсюда - чувство вины и неуверенность в своих силах. Страх сделать что-то не так приводит к излишней опеке над младенцем, либо к полному игнорированию малыша. К этим симптомам со временем добавляются хроническая усталость, упадок сил, отказ от общения с другими людьми. Нарушается концентрация внимания, появляются проблемы со сном и аппетитом. Женщина теряет смысл жизни и не видит перспектив улучшения своего состояния. В качестве единственного выхода из сложившейся ситуации она начинает рассматривать суицид.

**Рассказывает Татьяна, 31 год:** «Я понимала, что со мной происходит что-то не то. Весь мир с веселым



мужем и здоровым младенцем существовали как бы отдельно, за невидимой перегородкой. Я, будто бы, находилась в глубоком сером коконе, из которого не могла вырваться. Я не ела, не мылась, не переодевалась. Я как робот, ничего не чувствуя, справлялась с основными обязанностями матери. После, словно раненая, поползла до кровати и погружалась в тревожное и серое забытие до очередного крика моего голодного младенца. Так шли неделя за неделей, и мне казалось, что я живу в плену, выход из которого один - добровольно умереть».

### Как помочь?

Главное, не оставлять происходящее без внимания. В зависимости от степени тяжести депрессии могут помочь сеансы психотерапии, арт-терапии, техники дыхания и медитации, а также позитивного мышления. Очень важно в это время не экономить свет, так как дневной свет синтезирует гормоны радости и удовольствия. Большую роль играют домашние питомцы. Замечательно, если в окружении женщины окажутся близкие люди, которые поделятся опытом переживания подобных состояний. Если депрессия протекает в тяжелой форме, то показано медикаментозное лечение с прекращением грудного вскармливания младенца. Чем раньше начать лечение, тем быстрее рядом с малышом окажется любящая жизнерадостная мама, полная сил и энергии.



**На фоне полного здоровья внезапно начинается острое кишечное расстройство – рвота, понос, поднимается температура. Вы уверены, что не могли съесть ничего плохого. В чем же причина?**

## Все начинается как обычная простуда

того цвета. Частота стула - 10-15 раз в сутки. Понос продолжается от 3 до 5 дней. У многих больных болит живот. Но чаще, это даже не боль, а дискомфорт в животе. Если температура тела повышается, то не превышает 38 градусов. Лихорадка продолжается 1-3 дня и сопровождается слабостью, нарушением аппетита. Может быть кратковременный обморок. Признаки интоксикации обычно пропадают раньше, чем нормализуется стул. У половины больных имеются проявления фарингита - покраснение задней стенки глотки, иногда неба, бывает кашель.

рофлору кишечника помогут «Лактобактерин», «Аципол», «Бифиформ». Антибиотики нужны только при смешанных вирусно-бактериальных инфекциях. Но взрослым такое лечение обычно не требуется. Достаточно снять симптомы, которые беспокоят.

### Как отличить ротавирус от отравления

Очень важно кишечный грипп не путать с отравлением. От диареи, связанной с ротавирусной инфекцией, каждый год умирает 3 миллиона детей и взрослых. Лечатся они по-разному. Неправильно подобранное лечение может привести к серьезным осложнениям.

Давайте разберемся. Ротавирусной инфекцией можно заразиться от больного человека или здорового носителя вируса. Вирус способен быстро размножиться на слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта. Выходит он вместе с калом с первых же дней болезни. Иногда человек даже не замечает, что он носитель инфекции, так как симптомы заражения не ярко выражены. Например, просто нет аппетита и один раз случилось расстройство кишечника. На самом деле, это не совсем здоровый человек и он опасен для окружающих. Вирусы выделяются у заболевшего со стулом. В 1 г фекалий может находиться до 10 млрд вирусов. Вирусными диарейми заражаются через пищу, воду и грязные руки. Но можно и воздушно-капельным путем. Чаще люди болеют в осенне-зимний период. Ротавирусной инфекцией заболевают в промежутке от 15 часов до 3-5 суток после заражения, но не более 7 суток. Заболевший кишечным гриппом наиболее опасен для окружающих в первые 3-5 дней с начала появления первых симптомов. Кстати, в святой воде вирус тоже чувствует себя превосходно. Особенно часто он распространяется через молочные продукты. Этой инфекции уютно и в холодильнике. Он может там сохраняться долгое время и вызывать заболевание у человека.

### Главный симптом инфекции - понос

А также рвота (не у всех). Рвота не очень частая и продолжается не более 1 суток. Стул водянистый, пенистый, желтоватого или желтовато-зеленова-

### Причины отравления совсем другие...

Пищевые отравления связаны с употреблением некачественного продукта и не передаются от больного человека к здоровому. У большинства людей, которые подцепили ротавирусную инфекцию, в придачу к высокой температуре тела и поносу, добавляются насморк, головная боль, кашель, покраснение горла, ощущение боли при глотании. Для ротавируса характерен очень частый стул. На второй день он становится серовато-желтым, глинообразным. Моча при этом очень темная, иногда в ней может присутствовать кровь.

При ротавирусе обычно последовательно заболевают все члены семьи или коллектива, в котором находился больной человек. При отравлении же все те, кто употреблял в пищу зараженный продукт, одновременно начинают жаловаться на нездоровье.

### Лекарств, убивающих вирус, не существует

Лечат последствия инфекции: обезвоживание, токсикоз. Если есть проблемы с сердцем и мочевыделением, врач назначит нужные препараты. Чтобы помочь организму справиться с обезвоживанием, принимают глюкозо-солевые растворы («Регидрон», «Цитроглюкосолан», «Оралит»). При тяжелых состояниях ставят капельницы. Чтобы наладить работу желудочно-кишечного тракта, назначают ферменты («Панкреатин», «Мезим-форте», «Дигестал», «Панзинорм»), энтеросорбенты («Смекта», «Энтеросгель»). Восстановить мик-

### Какие осложнения бывают

При правильном лечении инфекция протекает без осложнений. Если есть понос, нужно как можно чаще пить жидкость, чтобы не допустить обезвоживания. Ротавирус у всех протекает по-разному. У некоторых людей он осложняется дисбактериозом кишечника, бронхитом, пневмонией, отитом.

### Что делать до приезда скорой

Неожиданно появились рвота, понос, слабость, головная боль, поднялась температура - вызывайте скорую помощь. Пока она в пути, пейте больше жидкости. Ребенку можно предложить слабозаваренный очень сладкий чай со щепоткой соли, которая будет незаметна по вкусу, но, хотя бы немного восполнит потерянную организмом соль. Из аптечных средств поможет «Регидрон». Выпейте какой-нибудь сорбент - он впитает токсины. Если состояние нормальное, доктор разрешит остаться дома. Если скорая захочет забрать заболевшего в стационар (обычно такое бывает, когда болен ребенок), значит, для лечения требуется медицинская помощь посерьезней. Даже, если больной остается дома, все равно нужно вызвать участкового врача. Он обязан контролировать ситуацию, назначить дальнейшее лечение и диету.

Чтобы не заболеть «болезнью грязных рук», мойте руки после туалета. И еще всегда делайте это, возвращаясь домой, перед едой. Не забывайте тщательно мыть фрукты и овощи, а лучше обдавайте их кипятком. Пейте только кипяченую или отфильтрованную воду. Обращайте внимание на сроки годности молочных продуктов.

**С. Топоркова, инфекционист, врач высшей категории.**

Иммунитет после вирусных диарей нестойкий. Одной и той же инфекцией можно заболеть несколько раз.



## ЖЕЛУДОК ЛУЧШЕ НЕ РАЗДРАЖАТЬ

Сколько бы новых препаратов ни появлялось в аптеках, лучшее средство против обострений язвенной болезни - это диета. Ее главный принцип - не раздражать.

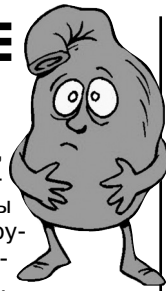
**1.** Раздражает язву любая острая и грубая пища, вызывающая повышенное выделение желудочного сока. Нельзя есть жареное, жиры и хрящи, куриную или рыбью кожу, сало.

**2.** Запрещены соленья, копчености, маринады и все, что придает пище пряность и остроту.

**3.** Противопоказаны мясные, грибные и рыбные отвары, кислые

соки, кофе, какао, газировки, фрукты и овощи с грубой клетчаткой - огурцы, капуста, крыжовник, финики.

**4.** При обострении диета должна быть очень строгой. 10-15 дней можно есть только жидкую или желеобразную пищу: мясо и рыбу в виде пюре или суфле, яйцо всмятку или паровой омлет, молоко, жидкие молочные каши, слизистые крупяные супы, фруктовые желе, слабый чай с молоком. И только через 15 дней можно переходить на менее суровую диету.



## О хорошей коже лица и не мечтайте!

Организм должен регулярно освобождаться от вредных веществ обмена. Только при этом условии он может оставаться бодрым и здоровым, а лицо красивым. А чтобы не было запоров и кишечник работал как часы:

→ двигайтесь не менее 1,5 часов в день, хотя бы просто ходите;

→ мясо провоцирует запоры, поэтому, сведите к минимуму его потребление;

→ старайтесь не есть шоколад;

→ полезно выпивать натощак стакан минералки или горячего настоя ромашки;

→ полезно есть утром, натощак, и вечером, перед сном, немного квашеной капусты;

→ после ужина не пейте крепкого чая или кофе;

→ во все блюда добавляйте мелко нарезанный зеленый лук и тертый чеснок.

### Сам себе доктор

❁ При истощении и малокровии залейте 2 чайн. ложки плодов рябины 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час. Добавьте сахар по вкусу и выпейте в 3-4 приема в течение дня.

❁ Замучили бородавки? Нанесите на них кашицу из ягод рябины и забинтуйте на 2-3 часа. Через 6-7 дней бородавки исчезнут.

### Полезно знать

✓ **Скипидарная мазь от боли в суставах.** Растворите 1/3 чайн. ложки камфоры в 0,5 л скипидара, добавьте 0,5 л оливкового масла и хорошо перемешайте. Затем добавьте 0,5 л 96%-ного спирта и еще раз перемешайте, чтобы все компоненты соединились. Теперь эту мазь можно втирать в суставы и делать компрессы - лучше на ночь.

✓ **Сок для цитовидки.** Пропустите через соковыжималку по очереди 2 ст. ложки калины, 1 свеклу и 4 моркови. Пейте по 1/2 стакана такого сока в день. Он не только содержит полезные минералы и питательные вещества, необходимые цитовидке, но и сделает кровь гораздо жиже, что улучшит ее циркуляцию.



✓ **Замучил герпес?** Измельчите 2 дольки чеснока, добавьте 2 ст. ложки йогурта, по 1 чайн. ложки растворимого кофе, меда и пшеничной муки. Хорошо размешайте и намажьте небольшое количество мази на пораженные герпесом участки губ.

После того как мазь подсохнет и начнет отставать от кожи, наложите свежую порцию.



### Целебная халва для сердца

Летом я высушиваю семена огурцов, кабачков, арбуза, дыни, тыквы и храню их в тканевых мешочках в сухом месте. Эти семена (можно всех взять по 1/2 стакана) перемалываю в кофемолке вместе с кожурой. В полученную муку добавляю мед и перемешиваю до получения густой однородной массы. Для усиления лечебного эффекта очень полезно к такой халве добавить молотые плоды шиповника или боярышника или грецкие, кедровые орехи. Все выкладываю на плоское блюдо, накрываю сверху марлей и оставляю на ночь для застывания. Затем нарезаю на квадратики размером 1x1 см и складываю в бумажный пакет. Утром натощак и перед сном рассасываю по 1 квадраттику.

*О. Ромашкина.*

### Луковое варенье печень успокоит

Два года назад меня стала беспокоить печень. Врач назначила курс поддерживающей терапии и диету, но сказала, что можно полегчить и народными рецептами. Итак, я соблюдала диету: больше чем на год с моего стола пропали любые спиртные напитки, маринады, жареное, консервы, копченое

и шоколад. Я ела здоровую пищу: овощи, фрукты, каши, нежирные сорта мяса и рыбы. С непривычки еда казалась пресной и даже безвкусной, но ради здоровья я терпела. А еще нашла удивительный рецепт лукового варенья, которое отлично помогает при воспалении печени. Готовила его так: измельчила 1 кг репчатого лука, смешала с 2 стаканами сахара, поставила в духовку и держала там, пока не образовался желтый сироп. Его принимала по 1 ст. ложке натощак в течение нескольких месяцев. Прошло уже 2 года после моей болезни, я чувствую себя замечательно и о печени не вспоминаю.

*Е. Дмитриева.*

### Строительный скотч - на бородавку

Чем только не пробовала вывести: и чистотелом мазала, и чесночной кашицей, и уксусом - безрезультатно. А помог избавиться от этой напасти обычный строительный скотч. Отрезала от ленты кусочки, наклеила на бородавки и закрепила пластырем. Через неделю скотч удалила и осторожно потерла наросты пемзой. На следующий день опять заклеила скотчем и держала 5 дней. После трех таких процедур бородавки сошли на нет и вот уже 2 года не появляются.

*Л. Мануйлова.*

## Почему-то чешется все тело...

**У меня два месяца беременности. В последнее время периодически начинают чесаться руки, живот и спина, и через какое-то время все проходит само собой. Что это такое и чем лечить?**

**С. Михайлова.**

Во время беременности меняется гормональный фон и обмен веществ, что, естественно, отражается на организме. Если беспокоит только зуд и нет высыпаний или покраснений на коже, регулярно смазывайте проблемные места любым кремом с витаминами А, Е и F. И обязательно после каждого принятия ванны наносите на тело увлажняющий бальзам или молочко. Все это поможет справиться с сухостью кожи и избавит от неприятных ощущений. Если же все принятые меры не помогут, обратитесь за консультацией к дерматологу.

## У меня смещение дисков...

**В поясничном отделе позвоночника бывают боли. Не повлияет ли это на течение беременности и на что надо будет обратить внимание?**

**А. Умарова.**

Во время беременности, начиная с 25-27 недель, нужно будет носить дородовую бандаж, тогда нагрузка на спину будет не такая большая. На течение самой беременности это заболевание не повлияет. Конечно, нужно будет наблюдаться у невролога.

## Вначале надо чистить "кармашки"

**Я беременна. У меня хронический периодонтит, и, по словам врача, он может привести к преждевременным родам. Так ли это?**

**В. Ершова.**

Врач абсолютно прав. Ученые доказали, что у женщин с периодонтитом в 7 раз выше риск преждевременных родов. Антитела, которые вырабатываются для борьбы с инфекцией, в то же время «предупреждают» матку о том, что настало

время родов. Поэтому, во втором триместре беременности надо снять зубной камень, очистить «кармашки» между зубами и деснами от скопившихся в них бактерий.

## Могу ли я рожать еще раз?

**Я родила дочку с применением акушерских щипцов. На ребенке это не отразилось. Но теперь меня волнует вопрос: могу ли я рожать еще раз?**

**Инна.**

Наложение специальных щипцов на голову новорожденного - один

**ДЕТИ, ЗАЧАТЫЕ В ХОЛОДНЫЕ МЕСЯЦЫ, ОБЛАДАЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКИМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, ЧЕМ ТЕ, КОТОРЫХ ЗАЧАЛИ В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА.**

из распространенных приемов в акушерстве, когда у роженицы слабые схватки. При этом, есть риск для младенца. Для матери же никаких последствий нет, тем более - для других родов.

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ДЕТЕЙ У ЖЕНЩИНЫ, ТЕМ МЕНЬШЕ У НЕЕ ШАНСОВ, ЧТО СЛЕДУЮЩИЙ ЗАЧАТЫЙ РЕБЕНОК БУДЕТ МАЛЬЧИКОМ.**

## Желудок это или что-то другое?

**У меня беременность 20 недель. В последнее время болит желудок, что бы ни съела. Желудок это или что-то еще? Стоит съесть просто яблоко, и через 15 минут начинает сильно давить внутри. Чем мне лечить?**

**Анастасия Н.Р**

Описываемые вами симптомы похожи на изжогу. Изжога, особенно часто, наблюдается во вто-

рой половине беременности, гораздо реже на более ранних сроках. Основная ее причина - желудочно-пищеводный рефлюкс. Но, все же, вам необходимо пойти на прием к терапевту, чтобы исключить другие причины изжоги. Лечение изжоги, в основном, немедикаментозное. Рекомендуется частый прием пищи малыми порциями, приподнятое положение головного конца кровати. После обследования возможно назначат лекарственные средства для нормализации пищеварения, антациды («Маалокс», «Фосфалюгель»).

## Хочу покрасить волосы...

**Я на втором месяце беременности. Когда сказала маме, что хочу покрасить волосы, она отговорила меня, убеждая, что это вредно. Она права?**

**М. Короткова.**

Категорического запрета на окрашивание волос во время беременности нет. Но, все же, лучше этого не делать, особенно в первый триместр. Многие краски содержат химические компоненты и токсичные вещества, которые проникают в организм через кожу головы и дыхательные пути. Поэтому, в первом триместре, когда органы у плода только формируются, лучше не подвергать его лишнему риску. Кроме того, если у вас сильный токсикоз или есть вероятность появления аллергических реакций на компоненты краски, то окрашивание может стать дополнительной нагрузкой для организма. Во время беременности лучше отдавать предпочтение натуральным краскам, например, хне, или вовсе отказаться от окрашивания.

**В. Мельникова, врач-гинеколог высшей категории.**

## Цифры и факты

- ✓ По данным последних исследований, малыши, которые в детстве активно ползали, позже и учатся гораздо легче, чем те, которые сразу встали и пошли.
- ✓ Детей, зачатых в пробирке, в Австралии рождается больше, чем в любой другой стране мира.
- ✓ По статистике, маленькие дети в возрасте 3-4 лет ежедневно произносят 12000 слов и задают около 900 вопросов.
- ✓ Самые приобщенные к современному миру - немецкие дети: 40% из них, в возрасте девяти с половиной лет уже «донашивают» свой второй сотовый телефон.

# ГАСТРИТ

## НЕ ДОПУСТИТЬ ОБОСТРЕНИЯ!

**С приходом осени дают о себе знать многие хронические заболевания, и гастрит в их числе. Можно ли этого избежать?**

**В**оспалительный процесс на слизистой желудка может возникнуть в любое время года. Однако, похолодание, сокращение светового дня, снижение эмоционального фона, стрессы вызывают ослабление иммунитета, и «задремавшее» хроническое заболевание переходит в острую форму. К счастью, сезонное обострение гастрита можно предупредить.

### Коррекция питания

✓ В первую очередь, необходимо отказаться от всех вредных продуктов: сосисок и колбасных изделий, консерваций, фастфуда, чипсов, соленых орешков, сладкой газировки.

✓ Избегайте жирного, острого, копченого, маринадов, жирных сортов мяса, наваристых супов и бульонов, грибов, шоколада, свежего хлеба, выпечки, алкоголя на голодный желудок, крепкого чая и кофе.

✓ Ограничьте поваренную соль и сахар, виноград, капусту, редьку, бобовые, а также продукты, богатые грубой клетчаткой (сырые овощи и жесткие фрукты, сухофрукты, пшено). Молоко допустимо только натощак, как самостоятельное блюдо.

✓ Предпочтение отдавайте обволакивающим продуктам: бананам, йогуртам, жидким кашам. Разрешаются овощи в отварном и запеченном виде (лучше пюре), овощные и молочные супы, вторичные мясные бульоны, нежирные сорта мяса, птицы, рыбы и паровые котлеты из них, сливочное масло, нежирная сметана, яйца всмятку, мягкие свежие фрукты и ягоды.

✓ На ночь полезно выпивать полстакана отвара из семян льна, а утром натощак - стакан теплой воды с чайной ложечкой меда, чтобы запустить работу ЖКТ.

✓ Пищу принимайте дробно - 5-6 раз в день, в одно и то же время, небольшими порциями (чтобы желудок не оставался пустым). Она не должна быть ни холодной, ни слишком горячей.

✓ Перед едой выпивайте полстакана воды комнатной температуры, чтобы пища не попадала на «сухую» слизистую желудка.

При повышенной кислотности придется дополнительно исключить кислые фрукты и ягоды. Разрешена щелочная минеральная вода.

При пониженной кислотности запрещено жесткое мясо, густые грубые каши (особенно перловая), так как слизистая желудка очень уязвима и пища не должна ее травмировать.

### Коварная бактерия

Проверьте желудок на зараженность хеликобактером. Долгое время считалось, что в гастрите виновны стрессы и неправильное питание. Но сегодня врачи убеждены в бактериальной природе заболевания.



Почти в 80% случаев причиной хронического гастрита и язвенной болезни является бактерия хеликобактер пилори. Кому-то ее присутствие в организме не доставляет никаких проблем. Другие получают воспаление слизистой желудка, а в перспективе, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Более того, в 1994 году Всемирная организация здравоохранения отнесла хеликобактер пилори к разряду наиболее опасных канцерогенов. Иными словами, эта бактерия может вызывать онкологию. Заразиться ею легко: через слюну, например, при поцелуе, грязные руки, посуду. А потому пройти антибактериальное лечение от хеликобактера должны все члены се-



мы, чтобы не произошло повторного инфицирования.

### Тревожные симптомы

Предупредить сезонное обострение гастрита удастся не всегда. В этом случае может наблюдаться ряд характерных симптомов:

- ✓ острая или ноющая боль в эпигастриальной области;
- ✓ тяжесть в желудке после приема пищи;
- ✓ вздутие живота, отрыжка, изжога;
- ✓ потеря аппетита, тошнота;
- ✓ белый налет на языке;
- ✓ нарушения стула (запор или понос).

Если у вас есть хотя бы два указанных симптома, следует обратиться к гастроэнтерологу. После гастроскопии, исследование, во время которого производится визуальный осмотр слизистой желудка, врач поставит диагноз и назначит лечение. Обычно это препараты, нормализующие кислотность и восстанавливающие слизистую и витамины. Рекомендуется также сделать УЗИ печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Часто гастрит сопутствует другим заболеваниям пищеварительной системы.

### На заметку

**Как можно скорее бросьте курить! Табачный дым, попадая в желудок, усиливает воспаление слизистой (наиболее опасно курение натощак). Дайте себе установку не нервничать. Если самостоятельно успокоиться не получается, помогут настои лекарственных растений (валериана, пустырник и др.). При их неэффективности врач пропишет седативный препарат.**

**Боли в сердце снимут хвойные ванны**

При болях в сердце, бессоннице и повышенной нервной возбудимости 1 кг хвои и шишек сосны залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения и варите на очень слабом огне полчаса. Через 12 часов процедите и отожмите. За час до сна подогрейте и вылейте в ванну с температурой воды 36-37 градусов.



Принимайте ванну 15 минут. Курс лечения - 10-12 ванн через день. Желаю всем здоровья и долголетия!

**И. Юрченко.**

**Круглый год лечусь сосновыми иголками**

Два года назад участковый терапевт направил меня сделать ЭХО-кардиограмму сердца. Обследование показало, что сосуды начали склеротизироваться. Это было неожиданным, и я забила тревогу, сдаваться не стала. Для поддержки сосудов круглый год лечусь сосновыми иголками. Собираю зеленые иголки (если найду, то и небольшие шишки), кладу их в стакан до краев и заливаю все это водкой. Полученную настойку плотно закрываю и настаиваю в теплом месте 10 дней, процеживаю и принимаю по 15 капель (пить можно от 10 до 20 капель) 3 раза в день до еды, разведя в небольшом количестве теплой воды. Пью настойку месяц, потом на месяц делаю перерыв, снова принимаю, и опять перерыв. От сосновой настойки я и простужаться стала реже, ведь сосна - это отличное средство от вирусов и бактерий. А давление теперь поднимается редко, и то не слишком сильно. Недавно делала новое обследование сердца. Врач сказала, что состояние мое улучшилось.

**И. Скобликова.**

**Полезно знать**

✓ **Совсем нет аппетита? Залейте 1 ст. ложку желтых лепестков подсолнуха 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана до еды.**

✓ **При камнях в мочевом пузыре полезно принимать по 5 г смолы с дерева сливы, запивая ее сухим виноградным вином, 3 раза в день за 30 минут до еды.**

**НОГАМ ПОКОЯ НЕТ...**

*Супруга моя Наталья стала беспокойно спать: то вздрогнет во сне, то вскрикнет. Меня будит и сама просыпается несколько раз за ночь. Заставил ее съездить к врачу. Вернулась со странным диагнозом - синдром беспокойных ног. Час от часу нелегче! Что же мне теперь, так и жить с ее беспокойными ногами? И что это вообще за синдром такой?*

**Кирилл.**

**Синдром беспокойных ног быстро не лечится**

Заболевание это неприятное: в ногах зуд, мурашки, жжение, дрожание в стопах, голених, икрах и бедрах. Как правило, дискомфорт возникает в покое, вечером или ночью. Чтобы избавиться от тягостных ощущений, человек начинает рефлекторно двигать ногами. Это приносит ему успокоение, но ненадолго. Поставить диагноз, синдром беспокойных ног непросто: недуг проявляется, во сне. Уточнить ситуацию помогают датчики, закрепленные на теле пациента во время сна. Они фиксируют физическую активность. Степень заболевания определяется количеством движений ног в час:

5-20 движений - легкая степень;  
20-60 движений - средняя степень;

более 60 движений - тяжелая степень.

**Причина заболевания пока не установлена**

Есть версия, что виноваты биохимические процессы, идущие в головном мозге. Врачи даже шутят, что это как раз тот случай, когда «дурная голова ногам покоя не дает». Ночные движения могут начаться при нехватке дофамина - вещества, отвечающего за двигательную активность. Гораздо чаще этим страдают женщины, и обычно в среднем или пожилом возрасте, но заболевание может проявляться даже у подростков. По последним исследованиям, синдром может передаваться по наследству.

Часто синдром беспокойных ног возникает на фоне других заболеваний - таких, как уремия (по-

вышенная концентрация мочевины в крови при почечной недостаточности), при дефиците железа в организме, артрите, диабете, анемии, ожирении. Нередко такое состояние бывает у будущих мам во второй половине беременности (после родов, как правило, проходит).

**Как лечиться?**

Если синдром беспокойных ног связан с каким-то заболеванием, то, прежде всего, лечится оно. При железодефиците назначают препараты железа (в таблетках или инъекциях). Также помогают средства, стимулирующие выработку дофамина. Такое лечение назначает только врач.

Если болезнь не запущена, свои ноги можно успокоить самому с помощью простых рекомендаций.

✓ **Делайте упражнения перед сном. Какие? Растягивайте, сгибайте, разгибайте ноги, поднимайтесь на носках, прогуливайтесь перед сном. Важно все это делать спокойно, не перегружаясь.**

✓ **Помогут теплые расслабляющие ванночки для ног, контрастный душ с последующим растиранием икр, голених и бедер.**

✓ **Если возник дискомфорт в постели, смените позу.**

✓ **Важно правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Если курите, бросьте курить, откажитесь от алкоголя. Ешьте меньше шоколада, пейте меньше кофе и чая (они стимулируют нервную систему и могут спровоцировать ночное беспокойство ног). Специальной диеты не требуется, но переедать не надо, особенно на ночь.**

**А. Симаков, невролог, врач высшей категории**



**ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ ШОКОЛАДА, ПЕЙТЕ МЕНЬШЕ КОФЕ И ЧАЯ (ОНИ СТИМУЛИРУЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ НОЧНОЕ БЕСПОКОЙСТВО НОГ).**

## Если затошнит - отлично!

**Значит, лечитесь правильно! Моя бабушка у себя в поселке помогала семьям, где были алкоголики.**

**Многие остались ей благодарны. Вот ее два рецепта.**

1. Возьмите по 1 части высушенные тысячелистник, полынь и мяту, по 1/2 части корень дягиля, аир болотный и ягоды можжевельника. Две щепотки смеси заварите двумя стаканами кипятка. Настой принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день 2 недели. Затем сделайте перерыв и курс лечения повторите. Такой напиток пейте 3-5 месяцев.

2. Пригоден для тех, у кого нет диабета. Выполнять его сложно, сильно тошнит, но очень дей-

ственно. Сначала алкоголь должен утром съесть в течение часа 18 ст. ложек (без верха) меда, по 6 ложек каждые 20 минут. Потом сделать перерыв на 2 часа и процедуру повторить. Если захочет в течение суток есть, пусть ест, но обычно аппетита нет. Обязательно пейте много

воды. На следующие сутки перед завтраком надо дать ему 100 г спиртного. И снова есть мед - в течение часа каждые 20 минут по 6 ст. ложек, всего 18. Через 2 часа повторите. Если затошнит - отлично, значит, лечитесь правильно. Третьи сутки, так же, как вторые. Дальше уже тошнить будет сильнее. Пусть даже выворачивает. Зато после этого сформируется стойкое неприятие спиртного.

**А. Лихачев.**

**Н**ачали кашлять и чихать? Насыпьте в чашку по 1/2 чайн. ложки куркумы и порошка имбиря. Залейте 150 мл горячего молока и пейте на ночь. **Заодно можно победить бессонницу. Курс - 10 дней.**



### При холецистите

✓ Не приступайте к приему пищи усталым, даже если вы очень голодны. Передохните 10-15 минут перед едой.

✓ Если чем-то расстроены, огорчены, раздражены или подавлены, перед едой попробуйте расслабиться или на время отложите прием пищи.

✓ Не садитесь на стол за компанию, ешьте лишь тогда, когда действительно чувствуете голод.

✓ Если вам блюдо не по душе, лучше отказаться от него, будь оно, хоть сто раз полезным. Еда, съеденная через силу, пользы не принесет.

## ...А КОГДА ТУГО - КРОВЬ

**А если удалить только полип?**

**?** *Боюсь операции. Может, удалить только полип, а желчный пузырь оставить?*

**И. Лузина.**

Лучше удалить весь желчный пузырь вместе с полипом и жить спокойно. Если удалить только полипы, причем, эндоскопическим методом, а желчный пузырь, оставить, неизвестно, какими будут последующие результаты.

**Можно ли не делать операцию?**

**?** *Можно ли каким-либо другим способом избавиться от полипа в желчном пузыре? Или нужна только операция?*

**И. Новикова.**

Никакого другого лечения, кроме хирургического, для полипов желчного пузыря не существует. Полипы размером более 10 мм необходимо удалять, так как они могут озлокачествляться. Все растущие полипы нужно удалять. Чтобы определить, растут они или нет, рекомендуется делать контрольный ультразвук. Полипы размером ме-

нее 10 см, имеющие ножку, надо контролировать один раз в полгода в течение двух лет.

**Появился небольшой узелок...**

**?** *Год назад мне сделали операцию по поводу хронического парапроктита, свищевая форма. Шрам до сих пор не зарубцевался. Он меня не беспокоит, но каждый день появляются небольшие гнойные выделения. Лечащий врач сказал, что причина в хронической анальной трещине и нужно делать повторную операцию. Буквально, неделю назад почувствовал слабую пульсирующую боль. На следующий день возле ануса появился небольшой бугорок, похожий на шишечку. Что это может быть?*

**Ю. Зайцев.**

Даже небольшие гнойные выделения из раны, пульсирующая боль в прямой кишке могут свидетельствовать о повторном появлении хронического парапроктита. Настоятельно рекомендуем обратиться к проктологу.

**Геморроидальные узлы смажьте теплым медом 2-3 раза в день. Курс лечения - 2-3 недели.**

**Часто бывают запоры**

**?** *При дефекации заметила кровавые выделения. Сначала был зуд, потом он прекратился, а выделения остались. Часто бывают запоры. Когда легко хожу в туалет, крови нет, а когда туго - кровь. Вроде не болит, только при дефекации появляется кровь. Неужели это геморрой?*

**Ирина.**

Возможно, это I стадия геморроя. Следите за стулом, подмывайтесь после дефекации. Можно делать ванночки и микроклизмы с разведенными отварами трав.

**Болит так, что начинает тошнить!**

**?** *Между анусом и влагалищем опухло и, когда хожу в туалет, болит так, что начинает тошнить! Раньше был зуд в анусе. Что у меня? К нашему проктологу на прием не попасть.*

**Ирина.**

Это может быть острый парапроктит, острая анальная трещина и другие заболевания анального канала. Не откладывайте консультацию у проктолога!

**А. Ромашков, хирург, врач высшей категории.**

# Расслабим позвоночник

Как вы поступаете, когда устали? Когда кажется, что в спину забили гвоздь, а ноги гудят от усталости?

Ели садитесь в глубокое кресло. Думаете, что таким образом даете спине отдых? Ошибаетесь! Разгружать позвоночник, а также устранить венозный застой в нижних конечностях и в области таза нужно с помощью простых упражнений. Так рекомендуют готовиться ко сну всем больным с заболеваниями позвоночника. Последовать их примеру не помешает и здоровым людям. Итак...

**1.** Лежа на спине, поднимите правую ногу. Обхватив ее руками под коленом, держите на весу столько, сколько сможете (чем дольше, тем лучше). То же самое повторите с другой ногой. Затем поднимите и зафиксируйте в таком положении обе ноги.

**P.S.** Упражнение ускорит венозный отток от затекших за день ног.



**2.** Лежа на спине, согните ногу в колене. Обхватив ее руками, подтяните к груди настолько, насколько в состоянии это сделать.

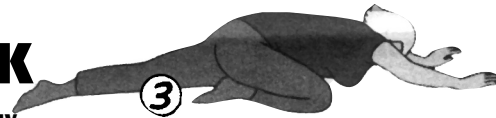
Почувствовав натяжение по задней поверхности ноги, спины и ягодичной области, зафиксируйте это положение

на несколько секунд и верните ногу в исходное положение. То же самое проделайте с другой ногой. Затем подтяните к груди обе ноги. Ощутите приятное натяжение в области ягодиц и поясницы и зафиксируйтесь так на 5-10 секунд.

**P.S.** Упражнение дает разгрузку для суставов, позвоночника, ягодичных и поясничных мышц.



Позвоночник лучше всего расслабляет поза на боку. В таком положении тело не провисает. Высота подушки должна быть по уровню плеча.



**3.** Встаньте на четвереньки. Затем, сев на левую пятку и облокотившись на локти, отведите и потяните назад правую ногу (полушпагат). То же самое проделайте с другой ногой. Для большего натяжения руки можно вытянуть прямо перед собой.

**P.S.** С помощью этого упражнения разгружаются мышцы задней поверхности спины и бедра.



**4.** Сядьте на пятки. Слегка разведите колени в стороны. Лоб опустите на кровать, положив голову на воображаемую подушку (вначале одной щекой, а затем - другой). Вытяните руки прямо перед собой. Постарайтесь растянуться, насколько это возможно.

**P.S.** Расслабив мышцы шейного отдела позвоночника, можете рассчитывать на глубокий сон.

**И. Потапов, инструктор по лечебной физкультуре.**

## Пригодится

**П**РИ болях в суставах в дополнение к местному лечению пропустите через мясорубку 200 г чеснока и 500 г клюквы, добавьте 1 кг меда и перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды длительное время.

**С**МЕШАЙТЕ 3 ст. ложки камфорного масла, по 1 ст. ложке меда и порошка горчицы, положите смесь на лист свежей капусты, оберните больное место, тепло укутайте и держите 2-4 часа.

**О**БДАЙТЕ кипятком смесь бузины черной и ромашки (1:1) и в теплом виде накладывайте на больной сустав. Держите 1-2 часа. Процедуры делайте через день, курс - 15 процедур.

**З**АЛЕЙТЕ 1 ст. ложку листьев черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и принимайте по 0,5-1 стакану 4-5 раз в день.

## ХОРОШО СИДИМ!

✓ **Как только вы сели:** сокращается активность мышц ног и расход калорий (до 1 в минуту); на 90% падает выработка энзимов, помогающих переработать жир.

✓ **После 2 часов** сидения на одном месте уровень хорошего холестерина падает на 20%.

✓ **После 24 часов:** на 24% падает уровень инсулина, поднимается уровень сахара в крови. Для тех, кто

страдает диабетом, это очень опасно! Немедленно поднимайтесь!

✓ **У людей с сидячей работой** риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза больше, чем при стоячей работе.

✓ **Проводите сидя более 6 часов в день?** Такой образ жизни на 40% увеличивает риск смерти в ближайшие 15 лет, по сравнению с теми, кто сидит менее 3 часов.

## Цифры и факты

➔ Только 60-70% больных артрозом жалуются на боль в суставах.

➔ Есть три стадии заболевания артрозом. При первой нарушено питание хряща, на второй, хрящ начинает разрушаться, а по краям кости разрастаются шипы. На третьей стадии происходит деформация сустава.

➔ На 4 кг снижается нагрузка при ходьбе на каждое колено или тазобедренный сустав, если похудеть всего на 1 кг.

➔ Поврежденный артрозом хрящ никогда до конца не восстановится.



## Сам себе доктор

✿ При артрозе коленного сустава нарежьте 3-5 яблок, залейте 2 л воды и варите в закрытой посуде 10 минут. Настаивайте 4 часа и пейте как чай несколько раз в день в теплом виде.

✿ Положите в темную бутылку 100 г измельченных листьев эвкалипта, доверху залейте 0,5 л водки и настаивайте 5 суток при комнатной температуре. Сядьте так, чтобы колено согнулось под углом 90 градусов, и разотрите его круговыми движениями 200 раз, через каждые 20 раз окуная пальцы в настойку. Процедуру делайте на ночь в течение 10 дней. Курс повторяйте при возникновении болей.



# Отдыхай!

Объект внимания ортодонта	Крутой персонаж Норриса					Объемное украшение стены	Напиток с запахом хлеба	Проверка, устроенная на пляжу	Раскидистый южный чинара
		<b>Клевер с луга</b>		Корнеплод с желтым боком					
		Болгарский перевал русской славы					Погремушка в джаз-бэнде	Боевой призыв командира	Буква сразу после буки
	<b>2</b>		Кувшин, нужный эллину	Щербинка на фарфоровой чашке		Дерево-поставщик фиг			
					Жесткая забава испанцев	<b>Спортсмен с накачанными мышцами</b>			
	Меценат на новый лад		<b>Совсем не дружеский разговор</b>		<b>Микки из Голливуда</b>				
						Бернард-создатель "Пигмалиона"	Дань взамен барщины	Звание на гражданке	
<b>Музей Мадрида</b>	Ферма где-то в Техасе		Пущенная сплетенка						
					Брезентовый наряд трудяги				
Ее критикует свекровь		<b>Необычная перспектива в фотосъемке</b>							
					Бизнесмен вне политики	<b>Женщина, оставшаяся без супруга</b>	<b>1</b>		
<b>Кроха от Джонатана Свифта</b>	<b>Кофе под шариком мороженого</b>	Обращение к замужней варшавянке	Сладкая парочка в шоколаде						
						<b>Закупание страстей</b>	Гараж в пределах аэропорта		
	Исправитель дефектов речи		Словопротиположность					Англичанин, знакомый с великанами	Резкий крик, способный испугать
	Босс "Виртуозов Москвы"		Река, купающая Санкт-Петербург				Охота для нужд зоопарка		
	<b>И Ришар, и Безухов</b>							<b>Истома поэтически</b>	Большой мешок из рогожи
				Полуфабрикат окна	Село, куда спешит аксакал	<b>Горев воин с лубка</b>			
							<b>Сирена на маяке</b>		
			<b>Злая "улыбка" хищника</b>			<b>Вовсе изношенные вещи</b>	<b>Студень для волос</b>		
Дворянский наряд-безрукавка									

☺ ☺ ☺  
**Жена звонит мужу:**  
 - Але! Можешь говорить?  
 - Могу.  
 - Тогда слушай...

☺ ☺ ☺  
**Начальник хвалит красивую секретаршу блондинку:**  
 - Молодец, всего 2 ошибки!  
 - Спасибо!  
 - Теперь второе слово пиши!



### АЛИСИЯ ВИКАНДЕР:

## «СЕГОДНЯ ДЕВУШКИ УЖЕ НЕ ДОВОЛЬСТВУЮТСЯ РОЛЯМИ ВТОРОГО ПЛАНА»

Неожиданно быстро Алисия Викандер покорила Голливуд и сердце Майкла Фассбендера (актеры встречаются). Посмотрев фильм «Джейсон Борн», мы попытались разгадать таинственную шведку. За последние пару лет она снялась в пяти больших проектах, получила «Оскар» и статус восходящей звезды. Ей есть что рассказать!

**- До того как тебя пригласили в нового «Борна», ты смотрела все предыдущие фильмы?**

- Конечно! Я была поклонницей Борна, да и самого Мэтта. Последний фильм с ним смотрела 7 раз. Но, честно говоря, мне не приходило в голову, что я когда-нибудь смогу стать частью проекта. В боевиках мало женских персонажей — разве что подружки главного героя.

**- Но ты ведь как раз играешь не подружку!**

- Совершенно верно. Хизер — агент ЦРУ, сильная личность, которая знает, чего хочет и как это получить. На мой взгляд, в ней отражается наше время, когда девушки уже не довольствуются ролями второго плана.

**- Я не могла не заметить, что в фильме ты выглядишь естественно. Тебя почти не гримировали?**

- Не надо думать, что в жизни я выгляжу так же, как на экране. Меня пытались сделать хуже, чем я есть! Специально рисовали тени под глазами, ведь

моя героиня помешана на работе. Я называю это «грим женщины, которая почти не спит». (Смеется.)

**- Стало известно, что ты сыграешь Лару Крофт в новом фильме. Не боишься конкурировать с Анджелиной Джоли?**

Я и не собиралась. Хотя, если тебя сравнивают с Анджелиной, это лестно, согласишься. Она была классной в том проекте. Но мы планируем делать свою историю. Из общего будут только некоторые детали сюжета, имя и... короткие шорты!

**- Прежде чем стать актрисой, ты училась в балетной академии, но оставила танцы из-за проблем со здоровьем. Тебе сложно далось решение?**

- Да, это была трудная ситуация в моей жизни. Представь, ты репетируешь каждый день по несколько часов, упорно идешь к мечте и вдруг понимаешь, что она никогда не сбудется. Я долго металась, не могла понять, чем хочу заниматься, пока не выбрала другую мечту.

В юности ты дважды поступала в драматическую школу, но тебя не взяли. Сегодня у тебя главные роли и «Оскар». Что бы ты сказала людям, которые 10 лет назад посчитали, что у тебя нет перспектив?

Если ты думаешь, что я злорадствую по этому поводу, «посмотрите, кого вы упустили», то это совсем не так. Во первых, нужно понимать, куда я поступала. Моя мама — шведская театральная актриса, она работает в классическом театре. И я готовилась пойти по ее стопам, думала, что буду декламировать Шекспира на сцене. Тогда я считала, что провалилась. Но, как показывает жизнь, то, что иногда кажется нам неудачей, на самом деле может стать успехом. Я не сложила руки, а решила попробовать себя в другом — начала ходить на кастинги сериалов и фильмов. Если бы я поступила в драматическую школу, карьера и жизнь сложились бы иначе. Я бы не была там, где есть сейчас, и мы бы с тобой не разговаривали.

**- Три фильма с твоим участием выходят на экраны. Три в производстве. На себя у тебя есть время?**

- Его очень мало. Но я приучила себя к тому, что нужно ценить редкие свободные минуты. Вот сегодня мне удалось погулять по Сиднею инкогнито, посмотреть город. Я же впервые в Австралии. Я классно провела время наедине с собой. У большинства нет таких возможностей, как у меня. Разве можно жаловаться на жизнь?

**- А как насчет времени не только для себя? Каким ты представляешь себе идеальное свидание?**

- Я очень люблю готовить. Правда! У меня огромная коллекция кулинарных книг. Даже, если речь пойдет о свидании, то я бы предпочла остаться дома и приготовить что-то особенное для своего мужчины.

**- Тебе еще есть о чем мечтать?**

- Конечно! Я собираюсь поехать во Францию и поступить там в школу про-



фессиональных поваров, там же выучиться на домохозяйку. Может быть, звучит довольно глупо, но это моя мечта. Еще я открываю свою компанию, буду продюсировать фильмы. Так что, еще немного, и я буду не только актрисой, но и бизнесвумен!

#### - Биография

- Алисия Викандер родилась в многодетной семье. Ее мать, Мария Фал-Викандер, популярная артистка театра Гётеборга, вышла замуж за психиатра Сванте Викандера. У того уже подросло 5 детей от предыдущего брака. Увы, его второй брак распался, когда малышке Алисии едва исполнилось 5 месяцев. Но отец не отказался от дочери – малышка приезжала к нему каждые две недели. По мнению шведской красавицы, у нее было замечательное детство. С одной стороны, у матери она была единственным ребенком, и женщина ни в чем не отказывала своей дочурке. С другой стороны, ее приезду всегда была рада большая и дружная семья отца.

Мария Фал-Викандер вовремя заметила артистический талант дочери и ее, по всему видимому, врожденную тягу к публичным выступлениям. В 2000 году, после беседы с дочерью, она отправила Алисию поступать в Королевскую балетную школу. Та с воодушевлением приняла предложение мамы и с блеском прошла прослушивание, пополнив ряды учеников едва ли не лучшей хореографической школы мира. Попутно девочка посещала курсы сценической речи и актерского мастерства, а также активно перенимала сценический опыт матери.

Алисия появилась на шведском телевидении уже в 13-летнем возрасте, дебютировав в качестве ведущей подростковых шоу. Одновременно, юная танцовщица была задействована в мюзиклах, которые проходили на сцене Гётеборгской оперы. После съемок драмы «Моя забальзамированная мать» в 2002 году и сериале «Декабрьская мечта» в 2005, в ее кинокарьере наступил двухлетний перерыв, но 2007 год подарил кинематографу сразу 3 картины с участием Алисии Викандер: короткометражки «Темнота истины» и «Дождь», а также эпизод в сериале «Ева Хёк». Эти ленты не принесли восходящей звезде широкой популярности за пределами родной Швеции, но стали отправной точкой к будущему расцвету карьеры.

Потом были еще парочка ролей в картинах независимых шведских режиссеров, а в 2010 году, после встречи с давней подругой, начинающим режиссером Лизой Лангсет, Алисия получила главную роль в драме «Чистота». Лента о том, как искусство изменило жизнь безработной девушки, принесла молодой актрисе награду «Золотой жук» (самая престижная премия шведского кинематографа) в номинации «Лучшая актриса года».

В 2012 году Алисия подтвердила свои выдающиеся актерские способности, сыграв роль Китти в экранизации романа Толстого «Анна Каренина»

с Кириой Найтли. После премьеры Британская академия окрестила Викандер многообещающей молодой актрисой, после чего начинающая звезда переехала в Лондон.

Затем настала пора активной напряженной работы. 2012 год подарил Алисии приз Берлинского кинофестиваля за роли в фильмах «Королевский роман» и «Королевские драгоценности». В 2013-ом ее имя появилось в первых титрах остросюжетного биографического триллера «Пятая власть» с Бенедиктом Камбербэтчем в главной роли. Алисия Викандер сыграла феминистку Анке Домшайт-Берг, жену немецкого активиста Даниэля Берга.

Вскоре девушка отправилась из Туманного Альбиона к родным берегам Швеции, где ее уже ждала роль в психологической драме «Отель». Картина рассказывала трагедию молодой мамы, ставшей жертвой постродового синдрома. В качестве терапии ей предложили поучаствовать в групповом социальном эксперименте – его участники каждое утро заселяли в новый отель, чтобы те могли каждый день просыпаться новым человеком. Жизненная картина принесла девушке приз международного кинофестиваля в Марракеше.

2013 год был также ознаменован работой с признанным мастером сцены и камеры, Юэном МакГрегором, а также молодым актером Brentonом Тьюйтесом в рамках боевика «Молодая кровь». Интересной работой стала и «костюмированная» драма «Воспоминания о будущем», где Алисии Викандер довелось поработать со звездой

«Игры престолов» Китом Харингтоном.

В 2015 году девушка, решив попробовать себя в новом амплу, снялась в картине Гая Ричи «Агенты А.Н.К.Л.». Девушка чудесно справилась со шпионским боевиком, окончательно развеяв сомнения критиков в ее выдающемся кинематографическом будущем.

В 2015 году Алисия приняла участие в съемках глубокой психологической картины Томаса Хупера «Девушка из Дании». Она была основана на реальных событиях, легших в основу романа Дэвида Эберсхоффа, который и послужил сценарием драмы. Персонаж Алисии, датская художница Герда Венгер, стала женой первого в мире трансгендера, живущего в самом начале XX века. Его роль исполнил британец Эдди Редмейн, известный также ролью Стивена Хокинга в картине «Теория всего».

Трогательная история о самоотверженной любви, непросто жизненном выборе не оставила равнодушными миллионы зрителей. Отдельно была отмечена игра Алисии. Критики сошлись во мнении, что роль второго плана – всего лишь начало. А в 2016 году на вручении премии «Оскар» Алисия Викандер была отмечена как лучшая актриса второго плана.

Свои личные взаимоотношения Алисия Викандер тщательно скрывает от широкой публики. Поклонникам удалось узнать немного. Например, во время съемок фильма «Свет в океане» у шведской красавицы возник роман с коллегой – актером Майклом Фассбендером.

Сама девушка отказывается комментировать их отношения, кокетливо отводя глаза и ссылаясь на то, что личная жизнь должна быть у каждого. По слухам, пара несколько раз расставалась, но всё заканчивалось быстрым примирением.

Сегодня Алисия Викандер живет в Лондоне, сотрудничает с известными марками одежды. Как отмечают коллеги, актриса – редкий гость на шумных светских вечеринках, ведь у нее всегда много работы. Так, в 2016 году она была занята на съемках уже упомянутой выше мелодрамы «Свет в океане» и остросюжетного блокбастера «Джейсон Борн» с Мэттом Дэймоном.

На 2017-й же год у нее тоже далеко идущие планы – к выходу на экран готовились сразу три картины. Это историческая мелодрама «Тюльпанная лихорадка», где также была занята молодая модель Кара Делевинь, драма «Эйфория» и романтический триллер «Погружение», в котором Алисия должна будет встретиться на съемочной площадке с Джеймсом МакЭвем.

Кроме того, Алисия Викандер была утверждена на роль Лары Крофт в новой экранизации одноименной игры, сменив на посту несравненную Анджелину Джоли. Премьера фильма запланирована на 2018 год.





Разумный эгоизм принесет в вашу жизнь гармонию и радость.

## КОГДА ЭГОИЗМ - ЭТО ХОРОШО?

**Вы привыкли помогать другим, жертвовать своими интересами ради семьи, друзей, коллег, потому, что не хотите прослыть эгоистом? Пора научиться говорить людям «нет»!**

**М**ногие уверены: любить себя - грешно и позорно, ведь любовь к себе - это и есть эгоизм. В итоге, такие люди растут с кучей комплексов, начиная от синдрома отличника и заканчивая синдромом жертвы. Проживая жизнь в разладе с самим собой, несчастливые, но «правильные» взрослые передают свой жизненный опыт детям.

### СПАСИТЕЛЬНОЕ СЛОВО «НЕТ»

Неуспешность в карьере, пассивность, конформизм, хронические болезни, депрессии, выгорание - вот лишь малый список проблем, которые грозят людям, не умеющим отказывать окружающим.

В семье Марины действовало незыблемое правило, введенное ее отцом: на просьбу взрослых нельзя отвечать отказом. Отца Марины давно нет в живых, а она до сих пор придерживается этого «закона». Такая покладистость оборачивается тем, что она не может отказать шефу, когда тот вызывает ее на срочную работу во время отпуска. Женщина не может сказать «нет» свекрови, когда та требует в единственный выходной невестки отвезти ее на дачу и помогать там по хозяйству. Она не может сказать «нет» и подруге, которая звонит ночью, чтобы пожаловаться на своего мужчину. Хотя знает, что Марино рано вставать на работу.

Марина тяжело переживает, когда ее используют, но не решается разорвать этот порочный круг из-за страха разочаровать близких. Она привыкла быть «хорошей», но сил на это уже не хватает. Переживая тяжелый внутренний конфликт, женщина стала хуже себя чувствовать. Ей еще нет сорока, а она уже имеет в анамнезе микроинфаркт. К счастью, ее лечащий врач понял, в чем проблема, и посоветовал обратиться к психологу. На встречах со специалистом Марина с удивлением узнала, что спасти ее сможет только здоровый эгоизм. А ее главным помощником в жизни на ближайшее время станет спасительное слово «нет».

### РАЗУМНОЕ СЕБЯЛЮБИЕ

Сегодня психологи в один голос твердят о пользе здорового или разумного эгоизма, когда человек, заботясь о себе, не вредит при этом другим. Когда он находит разумный компромисс между своими и чужими интересами и, соглашаясь помочь ближнему, требует уважения к своим границам, времени, интересам.

Более того, изучая вопрос эгоизма, специалисты пришли к интересному выводу: здоровый эгоизм - это встроенная природная функция, которая защищает человека от манипуляций окружающих, физического или психологического истощения, прозябания в нищете

ради благополучия других.

Карина встретила Ивана в научной библиотеке. Он писал диссертацию. Разница в 25 лет не смутила молодую женщину, и через несколько месяцев стремительного романа она вышла за него замуж. В общем-то, Карина и сама писала научный труд, но его пришлось отложить, чтобы помочь мужу закончить его многолетнюю работу. Через три года после свадьбы Карина начала заикаться о ребенке, на что получила ответ - ребенок разрушит гармонию их отношений. «Мне ребенок не нужен, у меня уже трое есть от первого брака, да и внуки скоро пойдут, а ты не создана для материнства, ты создана для науки!» - говорил назидательно Иван, пока Карина писала за него очередную научную статью. Когда у Марины нашли онкологическое заболевание по женской части и началось интенсивное лечение, Иван стал выражать недовольство тем фактом, что она не исполняет супружеских обязанностей. «Ты эгоистка, - обвинял ее муж, - ты не думаешь обо мне. В моем возрасте половое воздержание совершенно недопустимо, потому, что может угаснуть мужская функция!» Когда она впервые сказала «нет» на поток этих обвинений, Иван опешил и замолчал. Когда Карина второй раз сказала мужу «нет» на настойчивые требования о срочном деле по работе в ущерб ночному отдыху, тот собрал чемодан и ушел. Сегодня Карина проходит терапию в группе семейного психолога. Она учится быть счастливой сама, а не делать счастливым мужчину рядом с собой, исполняя его малейшие прихоти. Этой наукой ей придется овладеть до того, как в ее жизни появятся новые серьезные отношения.

В одночасье никто не сможет избавиться от установок, которые укоренились в подсознании с самого детства. Но важно, хотя бы осознать, что человек никогда не станет счастливым, если не научится думать о своих интересах.

### НА ЗАМЕТКУ

**Важно видеть разницу между здоровым эгоизмом и нездоровым. Для здорового эгоизма характерна способность человека действовать в своих интересах, при этом не заставляя окружающих страдать. Нездоровый эгоизм (или эгоцентризм) заставляет человека думать только о себе, «идти по головам», не заботясь о жизни и благополучии даже самых близких людей.**

**Желание быть красивой влечет женщин с неодолимой силой, особенно, когда муж настаивает на этом. Кто-то готов не просто хорошо выглядеть, но и отказаться даже от своей индивидуальности ради другого человека. Но зачем?**

**И**ногда намерение стать красивой для мужа превращается в сверхцель, становится навязчивой идеей, и женщина всю жизнь играет для любимого ту роль, которую он пожелает: роковой брюнетки с непропорционально большой грудью, или хрупкой девочки-подростка без возраста и женственности, или сексуальной блондинки с перекачанными губами. Маша Кроткая, журналист, психолог, делится опытом в этом вопросе, чтобы разобраться: что скрывается за стремлением женщины угодить мужчине?

## СТРАХ ПОТЕРЯТЬ ЛЮБИМОГО

Одна моя приятельница очень боялась растолстеть. Ведь ее красавец-муж однажды обронил такую фразу: «Если ты растолстеешь, как твоя мать, я тебя брошу!» Наталья худела каждую секунду своей жизни. В итоге она похудела настолько, что угасла ее детородная функция. Нет, она не растолстела. Но муж ушел, потому что она не смогла родить ему сына. Это сделала другая женщина, гораздо более округлых форм, которую тот случайно увидел на корпоративной вечеринке. К счастью, Наталья извлекла урок и со вторым мужем отказалась от любых образов и стереотипов. Она поправилась, родила дочь и выглядит естественной гораздо лучше, чем тщательно «сделанной».

## ЖЕЛАНИЕ НЕ ВЫДЕЛЯТЬСЯ СРЕДИ ДРУГИХ

Другая моя знакомая решилась на три пластические операции (нос, уши и грудь), чтобы соответствовать окружению мужа. Он чиновник в небольшом российском городе, и жены его друзей - как под копирку - брюнетки с искусственными грудями, подколотыми утиными губами, аккуратными маленькими носами. Муж после операции затосковал: время от времени он перелистывает фотоальбомы, где жена была такой, в которую он однажды раз и навсегда влюбился. Не красавицей, но особенной, необыкновенной и родной.

## ДОБРОВОЛЬНОЕ РАБСТВО

И всякий раз, когда на моем горизонте появляются женщины, которые сознательно становятся рабынями того или иного образа для мужа, я вспоминаю историю Людми-



лы, которая запала мне в душу на всю жизнь.

В хирургическое отделение больницы, где я лежала несколько лет назад, привезли женщину средних лет - Людмилу. Выглядела она очень хорошо, имела веселый нрав. С ее появлением все изменилось. Из больницы палата превратилась в санаторий. Людя все время рассказывала веселые истории, байки и анекдоты, да и, вообще, была душой компании. И только когда к ней приходил полковник, высокий, статный, Людя менялась просто на глазах: она становилась серьезной и почему-то волновалась. За час до его прихода она всегда тщательно наводила макияж. На всех нас полковник произвел впечатление сразу, как только вошел в палату с букетом роз и пакетом фруктов. Людя, принимая цветы, нервно заправляла за ухо выбившуюся прядь волос и лепетала со смущением: «Ой, Павел Алексеевич, вы прямо с розами. Балуете меня...» Затем они церемонно гуляли под ручку по больничному коридору. Она все больше молчала, когда он что-то рассказывал, и подобострастно заглядывала ему в рот, но, как только тот уходил, Людка становилась такой же бесшабашной хохотушкой, какой и была.

## ЧТОБЫ МУЖ БЫЛ ДОВОЛЕН

Утром после операции, когда ей удалили несколько вен на ногах, она, едва отойдя от наркоза, попросила соседок по палате помочь с макияжем. «Лежи, отдыхай, перед кем красоваться?» - ответила ей Галина. На что Людмила смущенно заметила, что через час Павел Алексеевич должен прийти, и ей нельзя оставаться

в таком виде. Мы в шутку утешили Людю, что он и так на ней женится. «Кто женится?» - моргала она глазами, ничего не понимая.

Про личную жизнь до этого момента соседка не распространялась, а мы и не спрашивали. Просто, мы между собой по-женски рассудили, что она хочет охмурить полковника. Да и он, похоже, на крючке уже.

В итоге, после того как Людка посмеялась над нашей версией, выяснилось, что Павел Алексеевич не жених ей, а законный супруг. И в браке они уже 17 лет. Она призналась, что без макияжа муж не видел ее еще ни разу в жизни, потому, что крайне неодобрительно относится к неухоженным женщинам в домашних халатах. Вышла она за него замуж, когда была еще совсем юной. Он был намного старше. С той поры, как-то само собой повелось, что Людя называет его по имени-отчеству. А он и не возражает, вечно юная девчушка рядом льстит его самолюбию. Родила двоих детей и даже тогда ни разу не позволила себе «опуститься». Ложилась в постель с макияжем, как актриса из французских фильмов, а утром вставала строго на полчаса раньше, чтобы навести свежий марафет и успеть сделать прическу.

Что не так в этой истории? Добровольное рабство того образа, который желает созерцать мужчина. Если муж ни разу за 17 лет не видел жену такой, какая она есть на самом деле - естественной, раскрепощенной, значит, так и не узнал ее по-настоящему. А она прожила жизнь под маской другой женщины, которая нравится любимому.

## Женские судьбы



**АЛЛА МИХЕЕВА:**

### «Мне невыгодно быть умной!»

**Еще недавно она была никому не известной девчонкой из шахтерского городка, а сегодня - звезда Первого канала российского телевидения, светская львица, обладательница квартиры в Москве и коллекции роскошных платьев. Ну, чем не современная Золушка?**

**Г**лавный вопрос, интересующий телезрителей с выхода первого «Острого репортажа»: она на самом деле такая наивная простушка или все же талантливая актриса в образе? «Я действительно такая, но надо уметь признавать свои недостатки. Поэтому, я хожу на курсы по развитию ума», - отвечает Алла с присущим ей остроумием.

#### **ПАЦАНКА СТАНОВИТСЯ ПРИНЦЕССОЙ**

В тот момент, когда на свет появилась младшая дочь Алла, семья Михеевых жила в Украине, но вскоре переехала в маленький шахтерский городок Междуреченск в Кемеровской области. Алла всегда была сорванцом и папиной дочкой, в отличие от сестры Ани, которая, как все девочки, любила играть в куклы и «дочки-матери». Алла же предпочитала эк-

стремальные, скорее, мальчишеские развлечения. С детсадовского возраста она каталась на горных лыжах, сплавлялась с отцом по горным рекам, лазала по скалам, фехтовала, стреляла из ружья. Были в жизни Аллы и балетная студия, и музыкальная школа. Последнюю она окончила, хотя и не с отличными оценками. Родители всегда старались максимально занять младшую дочь, потому что боялись: если у нее будет слишком много свободного времени, то кипучая энергия может пойти в неправильное русло.

Когда Алла немного повзрослела, в ней внезапно проснулась женственность. Девушка сменила потертые джинсы на красивые платья и замысловатые прически. Дворовые мальчишки смотрели на нее, раскрыв рот: из боевого товарища Алла, практически в одночасье, стала не-

доставаемой принцессой! Ей нравились эти взгляды, она вдруг осознала, что побеждать можно не только силой и ловкостью, но и красотой.

#### **ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ В ВУЗ**

В 15 лет будущая ведущая Первого канала переехала в Санкт-Петербург к сестре, которая в то время училась в Северной столице. Жили Алла и Анна в десятиметровой комнатке убогой коммуналки и, при этом, были полны надежд и планов. С детства закаленные походами и суровыми условиями, сестры не боялись бытовых проблем и были готовы к любым трудностям. Испытания Анны закончились на том, что она встретила свою половинку, вышла замуж и родила троих детей. «В нашей семье сестра отвечает за демографию, а я - за карьеру», - шутит Алла. Для нее в то время все только начиналось.

Осуществлять свои планы по покорению телеэкрана Алла начала сразу после переезда. Она отправилась на кастинг в молодежный сериал «ОБЖ», который шел на Пятом канале, и получила-таки свою первую роль. «Вот он, звездный час!» - думала десятиклассница. Реакция поклонников сериала иногда ее обескураживала. «Ты злая, мы тебя ненавидим!» - как-то прокричала ей на улице стайка учениц начальных классов. В общем-то, это было неудивительно - Алла играла этакую юную стервочку, которая ссорит всех между собой и постоянно вставляет палки в колеса хорошим ребятам.

Окончив школу, Алла получила профессию бухгалтера - просто «для корочки» и спокойствия родителей. Теперь у нее были развязаны руки и можно было попробовать то, о чем она давно мечтала, - поступить в Санкт-Петербургскую академию театрального искусства. После «ОБЖ» ей довелось сняться еще в одном сериале, а позже - даже в полнометражном фильме. Правда, ее неболь-



**Маленькая Алла с матерью и старшей сестрой, которую она всегда считала лучшей на свете, хотя это не мешало девочкам ссориться и даже драться**

шую роль впоследствии вырезали, но Алла решила не расстраиваться, ведь она приобрела бесценный опыт.

Театральные педагоги ее опыта не оценили, с первого раза Алла не поступила. Вторая попытка тоже оказалась провальной. Алла не сдавалась: если она решила поступить в Академию, значит, поступит. Она стала студенткой вождленного вуза с третьей попытки.

«Трагедией был только первый провал, - делится ведущая, - дальше дело пошло легче». Она не просто снова и снова шла на прослушивания, в течение года Алла самозабвенно занималась подготовкой. Присмотревшись к тем, кто поступал легко, девушка поняла, что они больше знают и умеют, и изо всех сил старалась восполнить пробелы. Неудивительно, что ее ждал успех.

### В РОЗОВОМ С РЮШАМИ

На втором курсе Алла начала работать в музыкально-драматическом театре «Буфф», в спектаклях которого играет до сих пор. А на четвертом ее ждала неслыханная удача - приглашение в программу «Вечерний Ургант». Известный телеведущий заметил Аллу на церемонии «Золотой граммофон», где девушка вручала статуэтку группе «Градусь». Как же ей удалось попасть на сцену одного из самых заметных мероприятий отечественного шоу-бизнеса?

Как-то Алла вместе с коллегами по театру оказалась на награждении известных людей Санкт-Петербурга. Одну из премий должен был получить ее знакомый актер, но его в зале не оказалось, и Алла вышла на сцену за наградой, чтобы позже передать ее адресату. В этот день она надела великолепное длинное платье, сшитое подружкой-дизайнером, и была в ударе - шутила, расточала ослепительные улыбки. Организаторы «Золотого граммофона» обратили внимание на яркую девушку и позвали ее на церемонию.

Когда к Алле обратились продюсеры «Вечернего Урганта», она буквально запрыгала от радости. А потом затряслась от страха: а вдруг она не справится, это же такая ответственность! Но отступить - не в ее характере. «Соберись, Михеева!» - говорит сама себе Алла перед каждым трудным репортажем. А легких у нее не бывает - то нужно нагло влезть в VIP-зону к депутатам, то прыгнуть со сцены на руки зрителей «Олимпийского», то пообщаться с агрессивными футбольными фанатами или с фокусниками, которые, того гляди, распилят надвое.

На съемки своего первого репортажа, который должен был проходить на первомайской демонстрации, Алла пришла в пышном розовом пла-



**Телеведущая успела принять участие в шоу «Вместе с дельфинами» в 2015 г., где продемонстрировала навыки дрессировки животных**



**В передаче «Вечерний Ургант» Михеева немного «шалит», чтобы человек открылся с неожиданной стороны. Иван ценит ее за это умение**

тье с рюшами и шлейфом. Директор программы в ужасе схватился за голову, зато Иван Ургант сразу оценил потенциал имиджа новой ведущей. «Алла, это успех!» - воскликнул он. С тех пор Алла Михеева постоянно радует себя и зрителей новыми роскошными нарядами.

Свой звездный статус Алла укрепила, приняв участие в передачах «Большие гонки», «Ледниковый период» и «Шоу с дельфинами». Там она часто выходила за пределы сложившегося образа блондинки, демонстрируя невероятное упорство и настоящие бойцовские качества. Впрочем, юмор и самоирония оставались с ней даже в самые трудные моменты.

### ДУРОЧКА ИЛИ ПРИКИДЫВАЕТСЯ?

В 23 года Алла обрела популярность, поклонников и высокие гонорары, традиционные для главного телеканала страны. Закружилась ли у нее голова от успеха? Алла утверждает, что нет, хотя она с огромным удовольствием наслаждается всеми атрибутами обеспеченной жизни. Она давно сменила комнату в коммуналке на квартиру в Москве, постоянно путешествует, балует себя модными брендами и не забывает о родных - благодаря ее стараниям у них теперь нет материальных проблем.

Ее не так уж часто узнают на улице - в джинсах и кроссовках, Алла из звезды превращается в обычную девушку. Зрители, привыкшие видеть ее в дорогих вечерних платьях, проходят мимо. Аллу это радует: за четыре года работы в «Вечернем Урганте» она вполне насытилась вниманием публики и с удовольствием становится «переодетой принцессой».

Мнения зрителей и поклонников по поводу истинной сущности Аллы Михеевой расходятся. Одни считают ее воплощением женственности, очаровательной наивности и непосредственности и восхищаются этими ее качествами. Другие уверены: актриса талантливо играет на публику, все ее перлы и ляпы продуманы и отрепетированы заранее. На

самом деле и те и другие правы.

«Острый репортаж» готовит целая группа профессионалов, в том числе и сценаристы, которые пишут вопросы и планируют, как пойдет беседа. Но в жизни герои могут ответить совсем не так, как от них ожидалось, а то и вовсе выкинуть какой-нибудь фокус. Тут уж задача Аллы сориентироваться в изменившейся ситуации, на ходу придумать новый вопрос или остроумную реплику. Ведущая справляется с этим блестяще, экспромты - ее конек. Она задает политикам, артистам и обычным людям вопросы, которых они абсолютно не ожидают, что часто вызывает очень интересную реакцию. «Люди со мной открытены, - считает Алла и добавляет: - Мне невыгодно быть умной, иначе начну меньше зарабатывать».

### А ГДЕ ЖЕ ПРИНЦ?

Аллу Михееву легко можно сравнить с Золушкой: она стремительно вознеслась на небосклон отечественного шоу-бизнеса, превратившись из простой студентки в звезду телевидения. Вот только произошло это, в отличие от героини сказки, вовсе не благодаря прекрасному принцу. Свою роль сыграли случай, везение и, конечно, талант, который был замечен и оценен.

Нетрудно догадаться, что у телезвезды много поклонников, среди которых богатые, влиятельные и знаменитые. В Интернете периодически появляются слухи о том, что один поклонник подарил ей машину, другой осыпал бриллиантами, третий предложил руку и сердце... Сама Алла никаких комментариев по этому поводу не дает. Правда, она признается, что мужчины часто неправильно ее оценивают. «Они пытаются подшучивать надо мной, - говорит она. - Думают, я вся такая недалекая... А ведь я могу отомстить тем же!»

Алла считает, что выходить замуж нужно раз и навсегда. «Я человек моногамный и целомудренный, - говорит она. - Если полюблю - то на всю жизнь». Остается пожелать телеведущей встретить достойного мужчину, подходящего на роль принца для милой и очаровательной Золушки.

# МЫ СЧАСТЛИВЫ!

**В многолетней практике экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили было много интересных и невероятных случаев. Почта самого известного экстрасенса Грузии полна благодарственных писем. Сегодня представляем читателям наиболее интересные.**

«Моей дочери не везло с самого рождения. В детстве она постоянно болела. Часто падала, ломала несколько раз руки. После школы дочка не смогла поступить в институт, так как в день первого экзамена у нее поднялась высокая температура, естественно, ни о каких экзаменах не могло быть и речи. В тот же год моя дочь вышла замуж, но все закончилось разводом – муж нашел другую. Много лет дочка тщетно пыталась уехать за границу, но ни в одном посольстве ей не давали визу. С работой также не везло. Дочь к 30 годам впала в депрессию, перестала за собой следить и к 40 годам выглядела как пожилая женщина. Дальше было две попытки суицида. Вот так я и попала, по рекомендации моей школьной подруги, к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили, который помог ей и бизнес раскрутить и дочерей замуж выдать. Диагностику экстрасенс провел по фото, так как моя дочь не хотела куда-то идти. Во время диагностики Дмитрий Алексеевич мне сразу сказал, что на моей дочери родовое проклятие и порча от ее родной бабушки-моей свекрови. Свекровь меня сразу возненавидела, так как сильно ревновала своего единственного сына к любой женщине, которая появлялась в его жизни. Она и сделала на меня порчу, когда я была беременна дочерью. Как сказал г-н Дмитрий – эта порча и сыграла такую роковую роль в жизни моей девочки. Первые сеансы экстрасенс проводил также по фото. А вот потом, случилось чудо и моя дочь впервые за несколько лет вышла из дома



и уже остальные сеансы г-н Дмитрий проводил с ней лично. На этом чудеса не закончились. Моя дочь помолодела и похорошела. Волшебные сеансы и талисманы экстрасенса Дмитрия Алексеевича сделали свое дело. С той поры прошло несколько лет – моя дочь теперь замужем. Воспитывает своего первенца. Свекровь на нее не нарадуется, а муж в ней души не чаёт. Моя девочка счастлива и я тоже. **МЫ СЧАСТЛИВЫ!** Натела А. г. Тбилиси».

«Деньги трудно зарабатывать, но когда в дела вмешивается колдовство, то деньги, сколько их не заработаешь, уходят сквозь пальцы. Мы с мужем открыли магазин в нашем квартале. Привозили только хороший товар. Быстро появились свои клиенты, которые заранее нам делали заказы. Дела пошли очень хорошо. Купили, как водится, новую машину, мебель, сделали ремонт. И все на этом и остановилось. В какой-то момент расходы стали превышать доходы.

Сколько бы мы не зарабатывали, деньги стали уходить то на врачей и лекарства, то неизвестно на что. Пришлось взять даже кредит в банке! Случайно встретила на улице школьную подругу, с которой не виделась много лет. Разговорились. Она мне поведала историю аналогичную моей. Она по совету своих знакомых обра-

тислась к известному экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили, который ей помог избавиться от завистников, очистил дом, и магазин, от негатива и сделал талисманы и на защиту, и на прибыль. С той поры у школьной подруги нет проблем ни с бизнесом, ни со здоровьем. Так, по рекомендации своей подруги, я и попала на прием к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу. Он мне серьезно помог. Во первых, он мне сказал от кого на мою семью и мой бизнес идет негатив. Порчу наводила жена моего брата. Невестка, видя процветание моей семьи, обратилась к колдуну и с помощью колдовства забрала и нашу прибыль, и наше здоровье. Я вспомнила, что когда наши дела пошли из рук вон плохо, то у невестки все пошло хорошо и чем хуже было мне и моей семье, тем лучше дела обстояли у невестки. Вот вам и родня! Экстрасенс Дмитрий Алексеевич заблокировал злую невестку, очистил дом моей семьи и магазин от негатива и защитил нас всех своими волшебными талисманами. Все у нас сейчас чудесно. Благодаря экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу **МЫ СЧАСТЛИВЫ!** Светлана Т.»

Для СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили – Вице Президент международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилье и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики, порчи, сглаза. Изготавливает защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, бизнес, и от врагов.


Устанавливает энергетическую защиту от врагов, конкурентов и завистников и полностью блокирует энергетическое воздействие врагов и энерговампиров.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

**Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.**

Тел.: 218-32-88,  
5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88.

# Ваш любимый сканворд

Кавалерист	Широк. ведро	Черная масть	Окружает фитиль			Доля золота	Топор		
Лесная ягода	Нитки к вышивке	Бог южн. ветра	Фитиль свечи		100... на лампочке	Вел. математик	Ухажер		
					"Аида" Верди				
					Персонаж Гого				
Соусник			Валюта монголов				Ценное тропическое дерево		
Юрий Башмет					...Резцова, лыжница				
Футурист									
						Море-озеро			
	Соло в опере	Букет лечебных трав					Брань		
	Бог войны у греков	Хищный жук				Мясо по-татарски	"Основной..."; Стоун		
			Знаменитый певец Фрэнк...				Туловище		
	Бинт вокруг руки					Мусульм. право	UFO		
						Церковн. масло	Злой юмор		
			Имя Чапаева	Пучок волос, шерсти	Густой десерт		Гараж для лайнера		
			Враг Трои		Аид другому				
	Авантюра	Чеботы							
	Марлен...	Часть дивизии				Полундра			
						Султанат			
				Морков. витамин			Некая дама		
				Эмиль и Игорь...					
	Колесико				Тенор Плаcido...				
	Храм								
						Танец гучульских мужчин			
	Горный инструмент								



# ПАПИНА ДОЧКА

**Многие мужчины мечтают о сыне, но у природы свои планы. Кто-то, в итоге, с любовью растит дочь, а кто-то не может принять реальность. Тогда ребенка ждет непростая судьба...**

**Я** родилась двадцать третьего февраля. Такой вот подарок папе. Правда, он не скрывал, что хотел сына. Наверное, потому и имя для дочери выбрал бесполое - Евгения. А дома меня называл Женек.

### БУДНИ С ОТЦОМ

Если какой-нибудь бестактный взрослый спрашивал, кого я люблю больше - папу или маму, я не раздумывала ни секунды. Разумеется, папу. Не было в детстве для меня большей радости, чем пойти с ним в гараж. Папа учил меня всяким мальчишеским премудростям. Так что уже в шесть лет я знала, чем крестовая отвертка отличается от плоской, и без труда находила в ящике с инструментами ключ на семнадцать. Еще мы часто выбира-

лись в лес. Папа сажал меня на велосипед перед собой, и целый день мы пропадали на природе. Он показывал мне, как разводить костер, объяснял, где найти съедобные грибы и ягоды. Плавать я научилась там же, в лесном озере. Метод папа выбрал самый, что, ни на есть, радикальный, бросил меня в воду. Урок я усвоила с первой попытки.

Каждое утро начиналось с зарядки - круглый год при любой погоде. На площадке перед домом отец с секундомером в руках заставлял меня бегать, прыгать, отжиматься. Мышцы ныли, зубы частенько стучали от холода, но я не хотела его разочаровывать.

А мамы будто не существовало. То есть она, конечно, была, жила с нами в квартире. Готовила, убирала, стирала - и на этом все. Я даже

не помню, чтобы она разговаривала. Разве, что ночью, когда они с папой ругались.

- Мало того, что ты мне спокойно вздохнуть не даешь! - упрекала его мама, срываясь на истерические нотки. - Теперь и за ребенка взялся! Кого ты из нее сделать хочешь, мужичку?

Я сквозь сон удивлялась. Почему это папа не дает маме дышать? И кто такая мужичка?

Получить ответы на эти вопросы мне так и не довелось. Очень скоро родители развелись, и скандалы прекратились. Я, само собой, осталась с папой.

Маму с тех пор я не видела. Папа говорил, что она уехала в Америку и родила другую дочку, так что я ей больше не нужна. Первое время я недоумевала, но воспоминания о маме быстро поблекли.

Собственно говоря, для меня с разводом родителей почти ничего не изменилось. Разве, что ели мы теперь только полуфабрикаты, да порой папа выплескивал на меня, несмышленого ребенка, обиду на маму и женщин в целом. Говорил, что все они никчемные, продажные, и я должна вырасти другой, сильной и самодостаточной. В остальном мы прекрасно ладили.

### ЖЕНСТВЕННОСТЬ БЕРЕТ ВЕРХ

Все было хорошо, пока лет в четырнадцать в мою душу не закралось сомнение в правоте отца. Сверстницы на глазах превращались в девушек: наряжались, кокетничали. Во время уроков скучную атмосферу то и дело разбавляли игривые подмигивания и улыбки. И лишь я оставалась все таким же бесполом существом в темных мешковатых футболках и с короткой стрижкой - некому было заплетать мне косички, поэтому папа заставлял меня стричься.

Мне тоже хотелось быть оболстительной и женственной, привлечь внимание мальчиков. Но когда я попросила папу купить мне тушь для ресниц, он разразился гневной тирадой. Самое мягкое, что я тогда услышала: «Малюют себя только глупые бабы!»

Разумеется, запрет меня не остановил. Вождеденной косметикой со мной на переменах делились одноклассницы. А с соседкой по парте Таней Усачевой мы на этой почве стали лучшими подругами и часто ходили к ней домой после уроков. У Таниной мамы, тети Светы, был огромный кофр с косметикой - совсем как у профессиональных стилистов. И она позволяла нам его брать. Чего там только не было! Настоящая мечта девушки.

Меня влекла и кухня Усачевых.



Тетя Света постоянно что-нибудь готовила: то пельмени лепила, то холодец варила, то мясо в духовке запекала. Квартира наполнялась невероятными запахами, от которых бежали слюнки. Со стороны тетя Света напоминала волшебницу из сказки: тут что-то добавит, здесь огонь уменьшит, а там размешает. Ее отточенные ловкие движения завораживали. Мне хотелось стать такой же мастерицей. Заметив мой интерес, тетя Света сама предложила присоединиться к ней. Начали мы с простых блюд, но скоро я освоилась на кухне, вызубрила названия приправ, научилась месить тесто, готовить отбивные. И даже блинчики у меня получались золотистые, равномерно прожаренные, как в рекламе.

- Женечка, у тебя кулинарный талант! - улыбалась мама Тани.

### ОБИДА

Я думала, что теперь у нас дома настанет ежедневный праздник живота. Не тут-то было. Приготовленный мною борщ папа спустил в унитаз.

- Нашла, чем заняться! - кричал он. - Пусть у плиты стоят те, кого природа мозгами обделила, а ты достойна лучшего!

«Лучшим» папа считал профессию инженера-строителя. Его не смущало то, что математика и физика давались мне с трудом. Выходные я проводила с репетиторами за ненавистными задачками. Но, на самом деле, мечтала стать шеф-поваром и даже заикаться об этом боялась. Готовила тайком, пока папа был на работе. Порой даже чувствовала себя преступницей, особенно, когда прятала под подушкой вырезки с рецептами из журналов.

Репетиторы вложили знания в мою голову, и я поступила на факультет промышленного и гражданского строительства. Папа сиял от гордости, а я ходила на занятия, словно на каторгу. Школьные задачки были сущей ерундой, по сравнению с университетскими премудростями. Если бы сокурсники не помогали единственной девушке в группе, не представляю, как бы я справилась. Я все больше убеждалась, что строительство - не мое призвание, и оттого становилось особенно грустно. Единственное, за что я благодарна альма-матер, здесь я встретила Сашу. Наш роман был с конфетно-букетным периодом, прогулками под луной и нежными признаниями. После того, как нам вручили дипломы инженеров-строителей, Саша пошел просить моей руки у папы. Но тот даже слушать не стал - просто не пустил жениха на порог. И еще кричал

вслед, что растил дочь не для того, чтобы отдать ее «какому-то сопливу».

Я и не знала, что в человеке помещается столько слез. Мою подушку можно было выжимать. Почему папа такой упрямый? Он ни разу не поинтересовался, чего хочу я! Всегда я действовала по его указке, не думая о себе. Надоело! В конце концов, я выросла девушка. Даже профессию получила. Пора жить своей жизнью, а не чужими прихотями.

Из дома я ускользнула незаметно, когда папа ушел на работу. Саша ждал у подъезда. Я надеялась, что поживу у любимого пару дней, а потом папа остынет, мы поговорим, и он непременно примет мой выбор.

### ГОРЬКАЯ ПРАВДА

Как же я заблуждалась! Отец не отвечал на мои звонки и сообщения, поменял замки в квартире. Я часто приходила к нему и подолгу стучала в дверь. Он не открывал, хотя я знала наверняка - отец дома.

Я никогда не думала, что папа может быть таким жестоким. И с каждым днем неприглядная правда открывалась все больше. Саша устроил сюрприз: разыскал мою маму. Оказалось, ни в какую Америку она не улетала, даже за пределы нашего города не уезжала, и мечтает меня увидеть.

Ночью накануне встречи я ворочалась. Что я хочу услышать от человека, который бросил меня много лет назад? Но Саша убедил меня дать ей шанс.

В кафе я узнала маму не сразу. Она сильно постарела. Мама смотрела мне в лицо жадно, будто бы хотела изучить и запомнить каждую черточку. Она молчала. Я тоже не спешила завязывать непринужденную беседу. Неловкость нарастала. Наконец, мама отвела взгляд и заговорила. Она смотрела в окно и словно размышляла вслух. Этот откровенный монолог расставил все по местам.

Она рассказывала о невыносимом и деспотичном характере отца. О том, что он запретил ей работать, рассорил с подругами и родителями. Я слушала ее исповедь словно жуткую, от начала и до конца выдуманную историю. Но в описанном мамой тиране я с горечью все больше и больше узнавала отца. Он в самом деле пытался вылепить из меня какую-то свою задумку, не считаясь с чувствами «глины». Шаг в сторону от намеченного плана - и папа свирепел.

- Я, конечно, понимаю, что глупо сейчас просить прощения, - мамин голос дрожал. - Да и не заслуживаю я его. Просто попробуй понять. У меня не было ни работы, ни жи-

лья своего. Как ребенка обеспечить? Твой отец расписал мне перспективы, что тебя чуть ли не в детский дом определят... А ты знаешь, он умеет убеждать и добиваться своего. Вот я и исчезла с горизонта, как последняя трусиха. Потом уже боялась тебе на глаза показаться. Да и к отцу ты всегда больше тянулась. Так что, если видеть меня не захочешь, я пойму. Но реши звонить тебе хоть изредка.

Глубокой обиды на маму не было. Разве, что легкое недоумение. Но плутать по закоулкам прошлых ошибок не хотелось. К тому же, сейчас помощь и поддержка близкого человека мне были необходимы, ведь я собиралась выйти замуж за Сашу.

### НОВЫЙ ЭТАП

Подготовка к свадьбе шла полным ходом. Предстояло позаботиться о стольких мелочах, что голова шла кругом. Мама с энтузиазмом взяла на себя часть хлопот. Мы, что называется, думали в унисон. Скоро я уже не представляла себя без маминной поддержки. Будто бы нашелся недостающий, давно потерянный пазл, без которого картинка не складывалась.

А папа даже не пришел на свадьбу. Хотя я дважды опускала в почтовый ящик приглашение и письмо с извинениями.

Сейчас у нас с Сашей все хорошо. Со дня на день ждем появления первенца. Мама теперь всегда рядом, делится опытом, и я это ценю. Мы стали, если не лучшими подругами, то родственными душами - точно. Муж и мама единогласно поддержал мою невоплощенную детскую мечту. Мы уже договорились, что, когда малыш чуть подрастет, я пойду на кулинарные курсы, а мама в это время присмотрит за внуком. Надеюсь в будущем стать профессиональным поваром, пока же балую деликатесами мужа.

И лишь мысли об отце выворачивают душу наизнанку. Несмотря на все недомолвки, я скажу по нему. Мне не хватает наших гаражных посиделок, велосипедных марш-бросков, занятий спортом во дворе. Я верю, что скоро мы вместе будем вспоминать об этом с улыбкой, и отношения обязательно наладятся. Мне бы очень хотелось, чтобы отец нянчился с внуком, как возился в детстве со мной. Уверена, дедушка из него выйдет что надо.

Надеюсь, когда-нибудь папа простит меня. Поймет, что дочка выросла, у нее свои мечты и стремления. И если наши планы на будущее не совпадают, то это не причина для вражды, ведь родные люди должны понимать друг друга.



# РЕБЕНОК-КАТАСТРОФА

Таких детей невозможно не заметить. Они все время куда-то бегут, что-то требуют, с пронзительным криком заваливаясь на пол супермаркета. Невоспитанные эгоисты? Нет, это дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

**Р**одителям гиперактивных детей сложно - не расслабьтесь ни на секунду. Поведение собственного отпрыска утомляет, злит, расстраивает. Чем старше становится ребенок, тем ошутимее последствия СДВГ. По словам педиатра Татьяны Стасяк, в школьном возрасте СДВГ проявляется отсутствием рационального планирования своего времени, плохой памятью, низкой успеваемостью, склонностью к депрессии, а во взрослом возрасте - низким уровнем достижений в профессиональной сфере. К сожалению, именно эти дети более других подвержены зависимости от наркотических и психотропных веществ.

### КАК РАСПОЗНАТЬ СДВГ

По словам эксперта, в основе этого синдрома лежит дефицит определенных химических веществ - дофамина и норадреналина в некоторых областях головного мозга.

Если поведение вашего малыша отличается от поведения других детей того же возраста и уровня развития в течение длительного периода, как минимум шести месяцев, то, скорее всего, можно говорить о наличии диагноза СДВГ.

Однако, самостоятельно вешать на ребенка ярлык «гиперактивный» нельзя. Нужно обратиться к невропатологу, чтобы исключить другие заболевания. Если лечение начать в младенчестве, то болезнь даст о себе знать в детсадовском и млад-

шем школьном возрасте уже другими, более легкими симптомами.

### СИМПТОМЫ

Во-первых, это системная невнимательность малыша. Такие детки, как правило, не могут ни на чем сосредоточиться, весьма забывчивы, испытывают сложность при выполнении многоступенчатых заданий.

Вторым симптомом является заметная невооруженным глазом гиперактивность. Непоседы излишне суетливы и совершенно не умеют спокойно ждать, сидеть, лежать.

Кроме того, эти дети избыточно общительны - невозможно прекратить их поток сознания со скоростью 100 слов в минуту. При этом, качественным это общение не назовешь. Они пропускают мимо ушей ответы своих собеседников. Их невозможно надолго занять никаким спокойным делом - это все равно, что пытаться остановить заведенную механическую игрушку.



**Гиперактивным детям рекомендуется посещать бассейн, так как водные процедуры хорошо успокаивают нервную систему**

Еще один говорящий симптом - импульсивность. В подростковом возрасте они доставляют немало хлопот учителям в школе: выкрикивают с места ответ до того, как учитель закончил вопрос, перебивают, не могут дождаться своей очереди выступать.

### ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Часто родители очень болезненно и негативно воспринимают постановку врачом диагноза СДВГ. Вплоть до того, что отрицают диагноз и хлопают дверью врачебного кабинета. Однако, осознать, что капризы вашего малыша - это отнюдь не проявление его «сильного и активного» характера, а симптомы заболевания, которое можно и нужно корректировать, все же необходимо.

Помимо лекарственной терапии, которую в каждом конкретном случае назначит врач-невропатолог, родителям необходимо придерживаться некоторых правил, которые облегчат ребенку адаптацию в семье и коллективе.

**1.** Следует ограничить количество сладкой пищи, особенно той, которая содержит красители, консерванты и прочие пищевые добавки. Научно доказано, что многие химические вещества из этого списка негативно влияют на нервную систему малышей. Лучше добавляйте в рацион продукты богатые магнием.

**2.** Подберите ребенку дополнительные занятия, где бы он мог «выпустить пар», - например, спортивные секции. Очень хорошо успокаивает нервную систему плавание.

**3.** Составьте для него простые и понятные правила поведения и распорядок дня. Жизнь по расписанию не только упорядочивает дела, но и успокаивает нервную систему.

**4.** Ограничьте отвлекающие и возбуждающие психику факторы. Не позволяйте длительную игру за компьютером, не давайте перед сном смотреть боевики, страшилки, приключенческие фильмы.

**5.** Внесите в вашу жизнь спокойные игры, прослушивание приятной мелодичной музыки, теплые ванны с успокаивающими травами и сборами.

**6.** Переводите критические замечания в другую, более позитивную форму. Эти дети очень болезненно реагируют на открытую критику, поэтому, вместо замечания; «Не бросай одежду на пол!» лучше сказать: «Давай я помогу тебе убрать одежду с пола. Сделаем это вместе».

**7.** Больше общайтесь с ребенком, объясняйте ему спокойно, что вас расстроило и как эту ситуацию можно исправить.

## Если посторонние критикуют ребенка

**Милая «Подруга»!** Наши «добрые» соседи по двору часто делают замечания моему ребенку - пятилетней дочке. Я в таких случаях сразу начинаю раздражаться и ругаться с ними. Хочу научиться правильно реагировать на их выпады.

**Дарья Колесникова.**

**ПОДРУГА:** Конечно, ругаться - не выход, и хорошо, что вы это понимаете. Самой себе вы должны ответить на вопрос: насколько оправданы замечания, которые делают вашему ребенку? Быть может, за материнской любовью вы не можете рассмотреть конкретные проблемы, над которыми стоит поработать? Если вы точно знаете, что это не так, принимайте замечания в адрес вашей дочери как простое желание соседок поучаствовать в вашей жизни. Вполне возможно, они даже делают это не со зла, а со скуки.

Первое, что вы должны сказать в ответ на любое замечание: «Спасибо». Если оно было уместным, поблагодарите человека и пообещайте исправить ситуацию. Если нет, отвечайте: «Спасибо, приму к сведению», или: «Спасибо, разберемся». Только не произносите это все убийственным тоном, явно дающим понять вашу степень презрения. Не стоит показывать окружающим, что вас злит их поведение.

Подобную тактику стоит выработать, чтобы ваш ребенок не видел, как мама раздражается и ругается со всеми подряд. Помните, что вы для дочери - главный пример.



## Соседи везде суют свой нос!

**Милая «Подруга»!** Наши соседи по даче - люди чрезвычайно любопытные и сердобольные. У нас что-то не получается - тут же предлагают свою помощь, постоянно зовут на чай, надоедают советами по огороду. Как их отвадить?

**Нелли.**

**ПОДРУГА:** Ситуация, в которой вы оказались, довольно щекотлива. Ваши соседи не сделали вам ничего плохого. Наоборот, судя по вашим рассказам, изо всех сил стараются быть полезными и радужными. Пусть даже они чрезмерно любопытны, но, как известно, любопытство - не порок.

Нужно аккуратно дать им понять, что вы мечтаете о более уединенной жизни. Пару раз ответьте отказом на их предложение выпить вместе чай, помочь по хозяйству. Делайте это вежливо, извиняясь. Вскоре они поймут, что вы не нуждаетесь в их помощи и опеке, и найдут себе новый объект для наблюдений.

## Как закончить надоевший разговор?

**Милая «Подруга»!** У меня очень болтливая подруга. Бывает, что она звонит после работы, и общение может затянуться на час, полтора. Как вежливо прервать диалог, чтобы не обидеть ее?

**ПОДРУГА:** Прерывать подобные разговоры нужно очень аккуратно - так, чтобы ваш собеседник ничего не заподозрил и не обиделся.

Классика жанра - отговорки. Следите за тем, чтобы они были убедительны! Подойдут: «Прости, с удовольствием еще бы поболтала, но мне надо бежать», «Должна сегодня прийти пораньше, много дел», и т.д. В некоторых случаях, если ваш собеседник адекватный человек, с которым у вас сложились хорошие отношения, можно перейти на открытость. «Понимаю, что это нужно обсудить, но честное слово, голова сейчас совсем

**Марина Н.** другим занята, прости, пожалуйста», - хороший вариант.

Имейте в виду, что если ваш собеседник любит поболтать, вам необязательно усиленно поддерживать с ним разговор. В большинстве случаев человеку просто надо выговориться, а вам будет достаточно применить технику активного слушания. Вас спасут словечки «хм», «да-да», «ничего себе». Обязательно позаботьтесь о том, чтобы в вашей жизни были и приятные контакты. Те, в случае которых вы будете отдыхать, разговаривая. Например, чаще общайтесь с друзьями, родственниками. Это восстановит баланс.

## Сказать или промолчать?

**Милая «Подруга»!** В последнее время заметила, что сестра располнела, стала хуже следить за собой. Мы не очень близки, и я не знаю, стоит ли ей говорить об изменениях в ее внешности...

**Маргарита Аврамян.**

**ПОДРУГА:** Ваш страх понятен - многие люди отрицательно реагируют на замечания со стороны. Однако, тут есть и другая сторона. Сестра, возможно, не сумеет адекватно оценить собственное состояние. А вы, как человек со стороны, видите гораздо больше. Подумайте сами: вдруг увеличение веса у нее связано с ухудшением здоровья, а несвежий вид с душевными переживаниями?

Чтобы успокоить собственную совесть, стоит поговорить с сестрой. Начните разговор со слов: «Я очень тебя люблю и говорю это не для того, чтобы тебя обидеть, поверь, но...». Пусть ваш тон будет мягким, взгляд открытым. Предложите свою помощь - моральную или физическую. Возможно, сестра воспримет ваш порыв в штыки, но главное, она будет знать, что в случае чего сможет к вам обратиться.



## Анна Саралидзе победила на конкурсе в Италии

На международном музыкальном конкурсе имени Дона Маттео Калуччи в Италии студентка Тбилисской государственной консерватории имени Вано Сараджишвили — Анна Саралидзе заняла первое место. Для участия в конкурсе музыканты должны были внести взнос, Саралидзе участвовала в мероприятии при поддержке Министерства культуры Грузии. «Министерство культуры и защиты памятников поздравля-

ет ее с победой и желает побед в будущем», — говорится в сообщении ведомства. Конкурс проводится Ассоциацией интернациональной академии музыки «Дон Маттео Колуччи» под патронажем коммуны города Остуни. Он адресован молодым музыкантам (за исключением секций без ограничения возраста) и делится на девять категорий. Программа свободная, кроме фортепианной категории.

## Группа ABBA объявила о воссоединении

Участники шведского квартета ABBA объявили о воссоединении. Группа вернется к совместной работе для создания проекта, включающего в себя, по словам артистов, технологии виртуальной реальности. В разработке программы также примет участие Саймон Фуллер, основатель и продюсер коллектива Spice Girls.

«Нас вдохновляют безграничные возможности будущего, и нам нравится быть частью чего-то нового и захватывающего», — заявил один из музыкантов ABBA Бенни Андерссон. — Этот проект станет машиной времени, которая запечатлит сущность того, кем мы были, и, кто мы есть».

Детали проекта будут анонсированы в следующем году, его запуск планируется на 2018-й.

Последнее официальное выступление группы состоялось в 1982-м, но в июне 2016 года ABBA сыграла на частном гала-вечере в Стокгольме. ABBA — шведский музыкальный квартет. Авторству группы принадлежат хиты Dancing Queen, Super Trouper и Mamma Mia. На основе 22 песен коллектива в 1999 году был создан мюзикл Mamma Mia!, экранизация которого с Мерил Стрип в главной роли вышла в 2008-м.



## Майкл Дуглас поддержал Вэла Килмера

Слухи о том, что Вэл Килмер борется с онкологией, появились еще два года назад, однако, сам актер их всячески отрицал, заявляя, что проходит лечение по другой причине. Вчера его друг Майкл Дуглас в интервью с Джонатаном Россом, которое прошло в лондонском театре Theatre Royal Drury Lane, впервые официально подтвердил, что у Вэла диагностирован рак горла и его состояние «не легкое».

Разговор о Вэле завязался после того, как ведущий попросил Майкла поделиться впечатлениями от совместных с ним съемок в фильме «Призраки и тьма».

«Картина получилась немного не такой, какой я себе ее представлял, но я отлично провел время. Вэл потрясающий парень, но пока у него складывается все не так хорошо. Мои молитвы с ним. Именно поэтому, из-за болезни, вы мало слышите о нем в последнее время», — сказал Майкл.



Первые новости о серьезных проблемах со здоровьем у Вэла Килмера появились в прошлом году, когда он был сфотографирован папарацци с трахеостомической трубкой в горле. Плюс ко всему, Вэл начал появляться на людях только в объемных шарфах. Чуть позже он опубликовал на Facebook пост, в котором опроверг информацию об онкологии.

«Я прекрасно себя чувствую. Спасибо за вашу любовь и поддержку. Я прекрасно провожу время. И должен уточнить, у меня нет рака или опухоли.»

Майкл Дуглас, в свою очередь, открыто рассказывает о своей болезни. Напомним, в 2010-м ему пришлось вести ожесточенную борьбу с раком языка. В новом интервью Майкл также рассказал о том периоде:

«Я имел дело и с химиотерапией, и с радиотерапией, которые заняли семь недель. Мои дети хорошо осведомлены в этом вопросе. Я был предельно честен с ними, потому что нелегко видеть, как твой близкий человек с каждым днем становится слабее и почти перестает передвигаться. Обмануть невозможно.»

У меня был отличный диван в моей берлоге. Знаете, в таком состоянии у тебя выбор не велик. Тебе нужно проходить через некоторые вещи. Дети давали мне потрясающую поддержку, и конечно, Кэтрин.»

## У принца Гарри новый роман



Как сообщают зарубежные СМИ, принц Гарри завел новую подружку. Ею стала 35-летняя актриса Меган Маркл, с которой он втайне встречается уже больше двух месяцев. Маркл, как минимум, уже третья представительница актерской профессии среди подружек 32-летнего принца. До этого он встречался с Дженной Коулман, а еще раньше чуть не женился на Крессиде Бо-

нас, которая также снимается в кино и играет в театре. Официальные представители Букингемского дворца пока отказываются подтвердить или опровергнуть информацию о новой пассии принца.

Меган родилась в Лос-Анджелесе, но в настоящее время живет в Канаде, где снимается сериал «Форс-мажоры», в котором Маркл играет роль подруж-

ки одного из главных героев. По сведениям репортеров вышеупомянутого издания, Гарри познакомился с Маркл весной во время поездки в Канаду, где участвовал в открытии спортивных игр для военнослужащих, пострадавших во время боевых действий Invictus Games.

Позднее Меган не раз приезжала к Гарри в Лондон. В июле она, по его приглашению, стала гостьей королевской ложи на турнире по теннису. Как утверждают, принц представил ее своему брату Уильяму и его супруге Кэтрин, и девушка произвела на обоих самое положительное впечатление. Кроме того, папарацци удалось засечь ее и во время посещения Кенсингтонского дворца, где живет Гарри. А на днях Маркл сама подогрела слухи о ее романе с Гарри, выложив в микроблоге свое фото с этническими браслетиками на руке – точно такими же, какие носит Гарри. Это дало сплетникам повод строить предположения о том, что их подарил ей принц, который, в свою очередь, привез эти украшения из Африки.

Афишировать отношения с Маркл принц не торопится, поскольку не хочет, чтобы папарацци превратили ее жизнь в ад. Ведь, как неоднократно объяснял Гарри, каждую девушку, которую хоть раз видят в его обществе, объявляют невестой принца, и репортеры начинают круглосуточно ее преследовать...

## Мадонна и Идрис Эльба встречаются

В это сложно поверить с первого раза, но этому есть свидетели. Несколько иностранных СМИ заявили, что у 58-летней Мадонны роман с 44-летним звездой фильма «Одержимость» Идрисом Эльбой. Слухи о романе появились после боксерского поединка с участием Идриса, на котором присутствовала и Мадонна. После окончания поединка, по словам очевидцев, знаменитости целовались за кулисами.



На следующий день Мадонну и Идриса заметили на ужине в лондонском ресторане M Restaurant. Как сообщает инсайдер издания Daily Mail, звезды не пытались прятаться и скрывать свои чувства.

«Между ними не было ни какого стеснения, они не прятались и не старались остаться незамеченными. Они пробыли на вечеринке около часа, все это время они то танцевали, то выходили проветриться, то обнимались. Они не сводили глаз друг с друга. Их романтические отношения были очевидны», - рассказал инсайдер.

Первая встреча Мадонны и Идриса произошла в 2015 году, тогда он согла-

сился выступить в качестве диджея на одном из ее концертов в рамках тура Rebel Heart. Актер поделился впечатлениями в одном интервью:

«Я был взволнован, но отлично провел время. Мадонна - легенда. Я встретил прекрасного человека, который работает, не покладая рук. У нее невероятное шоу.»

Подробности личной жизни Мадонны известны многим. Что касается Идриса, он был три года женат на Дормове Шерман. В этом браке родилась дочь Изан. В 2013-м он начал встречаться с визажистом Найаной Гарт. В апреле 2014-го у них родился сын, но позже пара распалась.

## Скончался

### Владимир Зельдин

В Москве на 102-м году жизни скончался актер театра и кино, народный артист СССР Владимир Зельдин. Об этом рассказала его супруга Иветта Капралова.

Актер Владимир Зельдин скончался в ночь на 31 октября в институте имени Склифосовского. Зельдин был старейшим из действующих актеров мира и первым театральным актером, продолжавшим играть на сцене после 100 лет.

Более 70 лет, с 1945 года, Зельдин служил в Центральном академическом театре Российской армии (ранее назывался Театром Красной армии и Театром Советской армии). Начинать свой творческий путь в середине 1930-х в Театре имени МГСПС, будущем Театре имени Моссовета.

Всесоюзная популярность пришла к Владимиру Зельдину после роли Музаиб Гатуева в фильме Ивана Пырьева «Свинарка и пастух» (1941). Среди других фильмов с его участием — «Повесть пламенных лет» (1960), «Укрощение строптивой» (1961), «31 июня» (1978), «Тайна «Черных дроздов»» (1983).

Главным своим призванием Зельдин считал театр. В 1951 году актеру была присуждена Сталинская премия за исполнение роли Сенявина в спектакле «Флаг адмирала». В 1975-м присвоено звание народного артиста СССР.



(Продолжение, начало в 29-43)

— И что же становится с бывшими военными корреспондентами, когда они устают от беспокойной жизни? — спросила она.

— Они выходят на пенсию, сидят в самом темном углу редакции и достают всех рассказами о днях былой славы. Или остаются на поле брани, пока их в конце концов не убивают.

— И какой вариант выбрал ты?

— Пока не знаю, я еще не настолько устал от беспокойной жизни, — глядя ей в глаза, ответил он.

Энтони быстро погрузился в размеренную жизнь Ривьеры: долгие обеды, прогулки на свежем воздухе, постоянные беседы с едва знакомыми людьми. Раньше он чувствовал себя не от мира сего, а теперь взял обыкновение совершать длительные прогулки по утрам, наслаждался морским воздухом, приветливо здоровался с прохожими — постоянное похмелье и недосып остались в прошлом. Впервые за много лет он почувствовал себя легко и свободно. Дон бомбардировал его телеграммами, в которых в красках описывал, что его ждет, если он срочно не пришлет какой-нибудь стоящий материал, но Энтони лишь отмахивался от его угроз.

— Тебе не понравилось мое интервью? — спросил он у редактора.

Интервью отличное, но его опубликовали в разделе «Деловая жизнь» в прошлый вторник, и бухгалтерия интересуется, почему ты все еще посылаешь им счета за личные расходы, хотя с момента публикации прошло уже четыре дня.

Дженнифер свозила его в Монте-Карло: машина медленно ползла вверх по головокружительным горным серпантинам, а он не мог отвести глаз от ее изящных рук, легко управлявшихся с рулем, и представлял, как поднесит к губам по очереди каждый ее пальчик. Там они сходили в казино, Энтони поставил на рулетку лишь несколько фунтов, а выиграл довольно ощутимую сумму, после чего Дженнифер посмотрела

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

на него таким взглядом, что он почувствовал себя на седьмом небе от счастья. Она ела устриц в кафе на набережной, аккуратно, но решительно раскрывая ракушки, а он терял дар речи. Дженнифер так стремительно и незаметно вошла в его жизнь, что он не просто не мог думать ни о чем, кроме нее, но даже и не пытался. Оставаясь в одиночестве, Энтони мысленно прокручивал миллионы возможных вариантов развития событий и поражался тому, что какой-то женщине удалось настолько очаровать его.

А все из-за того, что она была редким существом, недоступным со всех точек зрения. Ему давно следовало перестать думать о ней, но стоило ему заметить, что портье просунул под дверь очередную записку, в которой она приглашала его выпить вместе по коктейлю на пьяде или прокатиться в Ментону, как сердце начинало выпрыгивать из груди.

И, что тут такого, уговаривал он себя, мне тридцать лет, и я уже не помню, когда в последний раз так много смеялся. Почему бы не насладиться, пусть ненадолго, веселым времяпрепровождением, которое многие люди воспринимают как должное? Все происходящее было так далеко от его привычной жизни, что казалось, просто-напросто, нереальным.

В пятницу вечером пришло известие, которого он с ужасом ожидал уже несколько дней: в телеграмме сообщалось, что на завтра для него забронирован билет на поезд и в понедельник утром ему следует явиться в редакцию «Нэйшн». Прочитав телеграмму, Энтони ощутил некоторое облегчение: вся эта история с Дженнифер Стерлинг зашла слишком далеко — ему несвойственно тратить столько времени и сил на женщину, если исход дела не предрешен заранее. Конечно, мысль о том, что они больше не увидятся, расстроивала его, но, с другой стороны, ему не терпелось вернуться к привычной жизни и снова стать самим собой.

Он достал с полки чемодан и положил его на кровать, решив сначала упаковать вещи, а потом послать ей записку с благодарностью за проведенное вместе время и предложением позвонить ему по возвращении в Лондон, если она вдруг надумает пообедать вместе. Если она позвонит ему когда очарование этого чудесного места уже потеряет свою магию, и они встретятся в Лондоне, возможно, она станет для него такой же, как все: приятным и необременительным развлечением.

Энтони уже убрал ботинки в чемодан, как вдруг позвонил консьерж и сообщил, что у стойки его ожидает какая-то дама.

— Блондинка?

— Да, сэр.

— Вы не могли бы передать ей трубку?

Далее последовал короткий разговор по-французски, а потом в трубке раздался ее голос:

— Это Дженнифер. Я просто подумала... — неуверенно, дрожащим голосом произнесла она, — может, сходим куда-нибудь? Ненадолго.

— С радостью, но я еще не одет, но если вы можете подняться ко мне и немного подождать...

Он быстро запихнул раскиданные по полу вещи под кровать, вставил лист бумаги в печатную машинку, как будто работал над статьей — хотя на самом деле отправил ее по телеграфу еще час назад, — надел чистую рубашку, но не успел застегнуть пуговицы, как раздался тихий стук в дверь.

— Какой приятный сюрприз! — воскликнул он. — Мне нужно еще кое-что доделать, но проходите, проходите, пожалуйста.

— Если хотите, я могу подождать внизу, — смущенно предложила она, взглянув на его голую грудь и тут же отведя глаза.

— Нет, что вы. Это займет всего пару минут.

Дженнифер вошла в номер и огляделась. На ней было золотистое платье без рукавов с воротничком-стойкой. Плечи слегка покраснели после поездки на кабриолете под палящими лучами солнца. Волосы свободно падали на плечи, слегка растрепавшись от ветра, как будто она спешила.

Она обвела взглядом заваленную блокнотами кровать и наполеону собранный чемодан. Оба смущенно молчали, впервые оказавшись вдвоем в столь интимной обстановке.

— Может, предложите мне что-нибудь выпить? — собравшись с духом, нарушила молчание она.

— Какое непростительное упущение с моей стороны, конечно! — воскликнул он, позвонил консьержу и заказал джин с тоником, который принесли за считанные секунды. — А куда мы пойдем?

— Куда пойдем?

— Я успею побриться? — спросил он, исчезая в ванной.

— Конечно, не торопитесь.

Я поступил так намеренно, вспомнил он впоследствии, мне хотелось, чтобы она видела, как я бреюсь. Взглянув на себя в зеркало, Энтони отметил, что стал куда лучше выглядеть: пропал желтушный цвет кожи, разгладились глубокие морщины вокруг глаз. Поглядывая в зеркало на гостью, он открыл кран с горячей водой и принялся намыливать подбородок.

Дженнифер казалась рассеянной и погруженной в свои мысли. Проводя бритвой по подбородку, он смотрел, как она мечется по комнате, словно беспокойный зверь.

— С вами все в порядке? — крикнул он, промывая бритву.

— Да-да, все отлично. — Она уже выпила один бокал джин-тоника и налила себе второй.

Побрившись, он насухо вытер лицо полотенцем, сбрызнул щеки одеколоном, который приобрел здесь, в pharmacie, [Pharmacie (фр.) — аптека.] — резкий аромат с нотками лимона и

розмарина, — застегнул рубашку и, стоя перед зеркалом, поправил воротничок. Ему нравились такие моменты — адская смесь желания и потенциальных возможностей. Энтони вдруг ощутил странное ликование. Он вышел из ванной и увидел, что Дженнифер стоит на балконе. На Ривьеру опускались сумерки, вдали мерцали огни набережной. Она держала в одной руке бокал с коктейлем, а другой обнимала себя за талию, словно защищаясь.

— Совсем забыл: вы чудесно выглядите, — заговорил он, подходя к ней. — Вам очень идет этот цвет. Платье просто...

— Завтра возвращается Ларри. — Она ушла с балкона и повернулась к Энтони. — Сегодня прислал мне телеграмму. Во вторник мы летим в Лондон.

— Понятно, — ответил он, глядя на тонкие золотистые волосинки на ее руке — они слегка подрагивали от морского бриза.

— Я не несчастная, — вдруг сказала она, пристально глядя ему в глаза.

— Знаю.

Дженнифер внимательно, с серьезным выражением лица посмотрела на него, прикусила губу, а потом повернулась спиной и, замерев, приказала:

— Верхнюю пуговицу.

— Простите?

— Расстегните верхнюю пуговицу. Мне самой — никак.

Почти с облегчением Энтони ощутил нестерпимый жар в груди — это должно было произойти. Вот женщина, о которой он мечтал бессонными ночами, и она станет его. Ее отстраненность, ее сопротивление просто ошеломляли его, и теперь он хотел испытать то облегчение, которое приходит лишь вместе с оргазмом, хотел извергнуться в нее и наконец удовлетворить давно мучившее его желание.

Он взял у Дженнифер из рук бокал, и она приподняла волосы, обнажив шею. Молча подчиняясь ее указаниям, он дотронулся до ее кожи. Обычно, столь уверенные руки сейчас почему-то отказывались слушаться. Словно со стороны, он наблюдал за своими неуклюжими попытками расстегнуть обтянутую шелком пуговицу и, когда ему это наконец удалось, заметил, что пальцы немилосердно дрожат. Энтони остановился и посмотрел на ее голую шею: Дженнифер слегка склонила голову, словно смирилась с неизбежным. Он жаждал прикоснуться к ней губами, предвкушая нежность золотистой, покрытой светлыми веснушками кожи, но для начала лишь нежно дотронулся рукой, стараясь растянуть удовольствие. Она едва слышно вздохнула, так тихо, что он скорее почувствовал, чем услышал ее вздох. И тут у него внутри что-то оборвалось.

Опустив взгляд, он посмотрел на ее тонкие пальцы, приподнимавшие волосы, и вдруг с поразительной отчетливостью понял, что будет дальше.

Энтони О'Хара крепко зажмурился, а потом с удивительной решительностью застегнул пуговицу обратно и сделал шаг назад.

Дженнифер не двигалась, словно пытаясь сообразить, что происходит, почему прикосновения вдруг прекратились, а потом повернулась к нему,

продолжая поддерживать волосы. Вопросительно взглянув на Энтони, она вдруг покраснела.

— Простите... — начал он. — Я... я не могу...

— О боже! — Дженнифер вздрогнула, словно от боли, прикрыла рукой рот, и краска смущения залила ее шею. — О боже...

— Нет-нет, Дженнифер, вы не понимаете. Дело не в том...

Она оттолкнула его, схватила свою сумочку, и не успел Энтони закончить фразу, как она уже рывком распахнула дверь и бегом бросилась по коридору.

— Дженнифер! — крикнул он ей вслед. — Дженнифер, стойте! Я вам все объясню.

Но она уже скрылась из виду.

◆ ◆ ◆

Французский поезд шел в Лион по выжженным палящим солнцем равнинам и полям так медленно, словно машинист хотел дать Энтони достаточно времени подумать о том, что он сделал неправильно, а также обо всем, что он не смог бы изменить, даже если бы захотел. Несколько раз в час он решал заказать большую бутылку виски из вагона-ресторана, наблюдал за тем, как проводники танцующей походкой ходят туда-сюда по вагону, разнося на серебряных подносах бокалы и разливая напитки. Он знал, что стоит ему просто поднять руку, и источник утешения окажется в его полном распоряжении. Впоследствии Энтони и сам не понимал, почему так и не сделал этого.

Ночью он прилег на свой диван, с безупречной сноровкой разложенный для него проводником. Под мерный стук колес Энтони включил ночник и достал роман в мягкой обложке, оставленный в отеле кем-то из прежних постояльцев. Перечитав несколько раз одну и ту же страницу, он так ничего и не понял и с отвращением отшвырнул книгу. Еще у него была с собой французская газета, но в купе не хватало места, чтобы нормально развернуть ее, к тому же шрифт был такой мелкий, что разглядеть его при тусклом свете ночника казалось маловероятным. Он то ненадолго впадал в забытие, то просыпался вновь, Англия становилась все ближе и ближе, и неизбежность будущего замаячила на горизонте темной грозовой тучей.

Когда рассвело, он достал наконец бумагу и ручку. Никогда раньше он не писал женщине настоящего письма — не короткую благодарственную записку матери за присланный на день рождения подарок, не деловое письмо Клариссе по финансовым вопросам, не краткий текст с извинениями вроде того, что он написал Дженнифер после вечера их знакомства. Гнетущая тоска поглотила его, он преследовал убитый взгляд Дженнифер, но, в то же время, он понимал, что вряд ли они когда-нибудь увидятся, поэтому взял на себя смелость написать все как есть и объяснить ей свое поведение.

Любимая, я не успел сказать тебе все, что хотел, — вчера ты так быстро убежала... Я не хотел оттолкнуть тебя, поверь. Ты была так далека от истины, что мне даже больно думать об этом.

Если ты хочешь правды, то вот она: ты не первая замужняя женщина, с которой я занимался любовью. Ты знаешь, как я живу, и, если честно, такого рода отношения раньше меня вполне устраивали. Мне не хотелось настоящей близости, и, когда мы с тобой познакомились, сначала я решил, что ты не станешь исключением...

...Именно поэтому, любимая, я снова застегнул пуговицу на твоём платье. Именно поэтому, я провел уже две бессонные ночи, ненавидя себя за единственный порядочный поступок за всю свою жизнь.

Прости меня!

Б.

Он аккуратно сложил листок, положил его в нагрудный карман и наконец-то уснул.

◆ ◆ ◆

Дон потушил сигарету и погрузился в изучение машинописного листа, а молодой человек, тем временем, стоял рядом с его столом и смущенно переминался с ноги на ногу.

— Да вы даже не можете правильно написать слово «бигамия». Бигамия, [Бигамия — двоебрачие, двоеженство. — Прим. ред.] а не «бегамия»... — Выйдя из себя, он перечеркнул написанное карандашом. — И что это за история? Мужчина, который женат на трех женщинах по имени Хильда, и все они живут в радиусе пяти миль от его дома?! Да я скорее стану читать отчет правительственной комиссии по работе городской канализации, чем этот бред.

— Прошу прощения, мистер Франклин.

— К черту ваши извинения! Срочно переделайте. Это для утреннего выпуска, а сейчас уже без двадцати четыре. «Бегамия», ну надо же! Берите пример с О'Хара: он проводит столько времени в Африке, что мы все равно не понимаем половины из того, что он пишет! — воскликнул Дон, швыряя листок молодому человеку. Тот быстро поднял его и вышел из кабинета.

— Итак, — нетерпеливо заговорил Дон, поворачиваясь к Энтони, — ну и где же, твою мать, эксклюзивный материал? «Секреты богатых знаменитостей Ривьеры»?

— Скоро будет готов, — соврал Энтони.

— Тебе лучше поторопиться. Я отвел на него полразворота в субботнем номере. Как отдохнул?

— Хорошо.

— Ну да, похоже на то, — прищурившись, взглянул на него Дон. — Ладно, к делу: есть хорошие новости.

Дон так много курил в кабинете, что те, кто по незнанию имел неосторожность прислониться к стеклянной стене, отделявшей кабинет от остальной редакции, тут же обнаруживали желтые пятна на рукавах рубашки. Энтони взглянул на редактора сквозь золотистый туман. Уже два дня он носил письмо в кармане, пытаясь придумать способ передать его.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

Будьте счастливы



# МЕСТА НАДО ЗНАТЬ!

Найти идеальное место для знакомства, где совпадают возможность показаться в лучшем свете и шанс встретить мужчину мечты, не трудно. Выберите самое подходящее сравнение для себя и идите знакомиться.

## Женщина-загадка



Она не может объяснить причины своих поступков - сама их не знает. Вдруг показалось, что так лучше, внезапно пришло в голову, озарило. Отсутствие логики компенсируется интуицией. Ошибаются такие женщины действительно редко. Но в обычной жизни загадочность воспринимается как странность, и это отпугивает.

**ГДЕ ЗНАКОМИТЬСЯ.** В местах единения человека и природы. Турбаза, поход, сплав по горной реке, морские и речные путешествия. Там интуиция выглядит естественной и вызывает восхищение. А мужчины, предпочитающие такой досуг, очень разнообразны - есть из кого выбрать!

## Женщина-мечта



Романтичная, утонченная, красивая. Ей нравится, когда поклонники думают о ней, стремятся к ней, страдают... Иначе все скучно и бессмысленно. Неудивительно, что «мечта» часто остается одна. По-знакомившись на работе или в Интернете, мужчины сразу предлагают встречаться, общаться. Недостаточно мечтают!

**ГДЕ ЗНАКОМИТЬСЯ.** В транспорте дальнего следования (поезд, самолет, автобус, поездки по системе бла-блакар). Главное - не забыть оставить о себе хоть какое-то напоминание, информацию. А круг тех, кто может вовлечься в эту игру, достаточно широк: мужчины от 30 до 50 любят поискать мечту.

## Женщина-стихия



Успешна, деятельна, полна идей и проектов. С ее энергией нет преград! Но в житейских ситуациях такие женщины мужчин отпугивают - звучный голос воспринимается, как крик, а напористость может показаться конфликтностью.

**ГДЕ ЗНАКОМИТЬСЯ.** Лучше всего - на

митинге за права снежных барсов. Чтобы показать, что к напору «прилагаются» еще и теплота с добротой. А можно, в правлении садового товарищества, других присутственных местах. Там нежности и заботы, правда, не продемонстрируешь, зато страстное и громкое «Сколько можно?!» будет все-таки оправдано.

## Женщина-подарок



Самодостаточная, хорошо зарабатывающая, многое умеющая в быту. Может и настроение поднять, и успокоить, если что. Она и внешне яркая, впечатляющая. Но с личным зачастую не везет. Хоть родственников проси, чтобы кого-нибудь нашли и преподнесли ее как следует.

**ГДЕ ЗНАКОМИТЬСЯ.** В филармонии, музее, библиотеке - там, где нельзя толком пообщаться. Проблема «подарков» в том, что они слишком быстро избавляются от нарядной упаковки: стремятся выложить все достоинства при первой же встрече. А лучше говорить мало, отвечать уклончиво, улыбаться скромно. Пусть подарок еще и сюрпризом будет.

## Женщина-тайна



Эмоциональна, ранима, пуглива, не особо разговорчива. Часто бывает погружена в себя, так что внимания к своей персоне со стороны может и не заметить. Заниженная самооценка тоже мешает знакомству. Вместо «Он смотрит, я ему нравлюсь» скорее подумает: «Наверное, у меня помада размазалась».

**ГДЕ ЗНАКОМИТЬСЯ.** В какой-то обособленной обстановке: на камерных вернисажах и показах, под навесом во время дождя, на работе. Чтобы была возможность сказать что-то. «Тайны» оригинальны в суждениях, обладают приятным голосом. Так что 2-3 предложений хватит, чтобы обратить на себя внимание и заинтересовать.

## Женщина-королева



Красота, прямая спина, стать. Она часто ловит на себе восхищенные взгляды, но для знакомства традиционно выбирает места дорогие и пафосные, где обнаруживает... десяток таких же королев. Понятно, что шансы сразу падают.

**ГДЕ ЗНАКОМИТЬСЯ.** На улице во время

массовых мероприятий, на праздниках, салютах. Выделяться из толпы «королева» будет все равно, а улыбка и расслабленный вид - факторы очень располагающие. Мужчины не побоятся подойти и найдут что сказать. И не стоит переживать, что подходить будут «не те». Большинство кавалеров, проявляя инициативу, все-таки учитывают принцип соответствия.



**В**ы одиноки, но при этом уже состоялись в жизни: приобрели профессию, унаследовали бабушкину квартиру или взяли свою в ипотеку. Бурная молодость осталась в прошлом, и теперь вы готовы стать заботливой женой и матерью. Только непонятно, где познакомиться с мужчиной, который мечтает о верной жене, детях и тепле домашнего очага. Ответ очевиден: на сайте знакомств. С одной стороны, это удобно и быстро. Однако, с другой стороны, есть риск нарваться на мошенника...

## Как это происходит

Сегодня на любом популярном сайте знакомств расставлены ловушки брачных аферистов. Как правило, анкета мошенника очень привлекательна, подробно заполнена, пестрит красивыми фотографиями, которые, скорее всего, украдены у других людей в Интернете. Первое же письмо, которое придет такой человек, будет похоже на исповедь: захватывающая душевная история, практически мелодрама. И шквал комплиментов в ваш адрес. А далее - готовность пойти ради вас на все.

Длительное время - от недели до нескольких месяцев - обманщик всеми способами пытается влюбить в себя женщину. Когда вы поймете, что доверяете этому человеку, сочувствуете ему, ждете его писем и приезда, как только вы подтвердите свои чувства, ваш любимый предпримет попытку вас «осчастливить».

Самые частые варианты такие: за время войны в Сирии он заработал огромные деньги, но ему их оттуда не вывезти, он готов их переслать вам с курьером (как именно переслать - детали всегда разнятся), и на эти деньги вы вместе заживете, когда он к вам прилетит. Остается малость - заплатить за таможенное оформление от 220 до 3000 долларов. Второй вариант - посылка с подарком, в которой золотое ожерелье, дорогие вещи, а за подкладкой припрятаны деньги, которые покроют все расходы за доставку, которую, естественно, оплачиваете вы. Третий вариант - самого жениха или его товар, если он бизнесмен, задерживают в международном аэропорту, потому что просрочены документы или накладные, и ему срочно нужны деньги, чтобы выпутаться из этой ситуации и оплатить штраф.

Расчет делается на то, что под воздействием чувств и в ожидании встречи с любимым вы пойдете на все, чтобы помочь ему. Как только доверчивая женщина высылает деньги, жених исчезает.

## Как понять, что на вас охотится аферист

Есть несколько признаков, по которым можно распознать мошенника уже на первом этапе общения. В первых, такие пылкие любовники не



# МОШЕННИКИ НА САЙТЕ ЗНАКОМСТВ

**Ищете спутника жизни в Интернете? Не забывайте о бдительности, ведь так много мужчин, готовых нажать на самом естественном стремлении человека; обустроить личную жизнь.**

обращаются по имени, а называют вас красивыми ласковыми словами. Рассказанные истории не имеют продолжения и не обрстают новыми подробностями. Фотографии членов семьи и друзей не обновляются. Также мужчины пропускают мимо ушей вопросы, касающиеся подробностей их жизни. Все последующие письма на 90 процентов состоят из воздыханий, объяснений в любви и клятв любить до гроба и жениться после первой встречи.

Кроме того, у всех судьба, как под копирку. Среднестатистический аферист представляется вам американским военным, который проходит по контракту службу в Сирии, Гане, Кабуле и т.д. Он потерял жену в автокатастрофе либо после рака. И у него всегда один или двое несовершеннолетних детей, которым он ищет мать. Иногда мошенник представляется предпринимателем, работающим по контракту в другой стране.

Иногда вы переписываетесь с соотечественником, которого якобы побила и потрепала жизнь. Переписка будет весьма душевной, затем - не менее душевные встречи. И дело, конечно, будет двигаться к свадьбе, пока однажды все не испортят не-

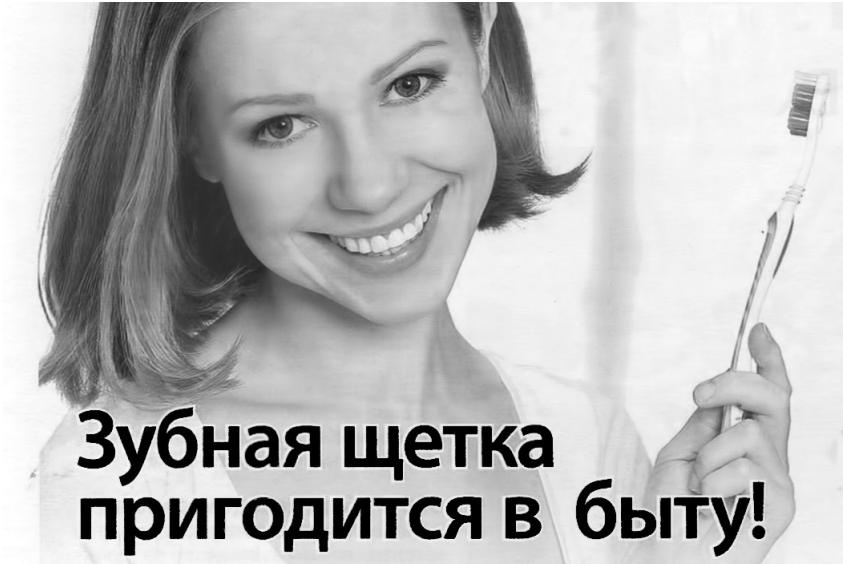
предвиденные обстоятельства. Чаще всего аферисты сочиняют сюжеты про взятки сотрудникам правоохранительных органов. Например, сбил человека и надо «отмазаться». Подставили, подкинули наркотики и т.д. Они, мужчины часто не просят деньги напрямую, они ломают комедию прямо у вас дома, обзванивая в слезах друзей и родственников, чтобы найти недостающую сумму. Редкая женщина устоит и не достанет свои сбережения.

## Как избежать

Самое верное решение - прекратить любые контакты с человеком, который пользуется вышеописанной схемой. Если все же переписка увлекла и отношения завязались, то ни при каких обстоятельствах не переводите ему деньги и не сообщайте своих реквизитов (ни паспортные данные, ни номер банковской карты). Любая просьба о деньгах должна прозвучать как сигнал тревоги. Настоящий мужчина должен сам решать свои финансовые проблемы. Кроме того, установите на компьютер программу с часовыми поясами всех стран. Так вы моментально будете вычислять ложь о местоположении «жениха».

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



**Зубная щетка пригодится в быту!**

Ни для кого не секрет, что зубную щетку нужно менять раз в 3 месяца. Однако, не торопитесь отправлять ее в мусорное ведро. Она вам еще пригодится!

**В**ы будете приятно удивлены, но зубная щетка отлично справляется с чистойкой многих предметов в труднодоступных местах.

**1 Фен.** С помощью щетки можно избавиться фен от забившихся волос и пыли. Очистите решетку, и прибор снова станет мощным, как раньше, и перестанет перегреваться.

**2 Кухонная раковина.** Тряпка и губка не всегда справляются с грязью вокруг слива раковины. Подцепить этот грязный ободок можно зубной щеткой. То же самое касается сложной формы рукояток кранов.

**3 Аксессуары холодильника и кофемашины.** Все эти маленькие детали трудно отмываются от застывшей грязи и потеков. Зубная щетка с хозяйственным мылом или специальным чистящим средством справится с этой задачей в считанные секунды.

**4 Плита.** Иногда бывает, что грязь с плиты удалить очень сложно. Используйте зубную щетку и чистящее средство, и результат не заставит себя ждать.

**5 Швы плитки.** Плесень на швах плитки - явление нередкое. Чтобы избавиться от нее, разведите хлорный отбеливатель водой в пропорции 1:1 и аккуратно нанесите на швы щеткой. Через 15-20 минут смойте чистой водой.

**6 Сиденье автомобиля.** Если в семье есть ребенок, то крошки в автомобиле появляются регулярно. Убирать их с кресел и сидений пылесосом - занятие кропотливое и непростое. Но все изменится, если сначала провести по швам зубной щеткой!

**7 Клавиатура компьютера.** Зубная щетка с легкостью удаляет пыль и соринки между клавиш клавиатуры компьютера или ноутбука. Пара взмахов щеткой - и чистота обеспечена.

## НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ - ДОЛОЙ!

Избавиться от запаха лука на руках мне помогает долька лимона или веточка петрушки. Я протираю ладони лимонным соком и мну в руках зелень. Если этим запахом пропитаны кухонные приборы, их нужно протереть солью.

Когда руки пахнут чесноком, освежите их, используя зелень сельдерея.

Самый стойкий запах, как правило, исходит от рыбы. Удалить его можно, обработав кожу слабым раствором столового уксуса. После этого не забудьте тщательно вымыть руки.

Нередко неприятный запах исходит от деревянных разделочных досок или посуды. Вам поможет теплая водка - просто протрите ею все поверхности.

*Юлия Петрова.*

## САШЕ ИЗ ЧАЯ

Возьмите красивый мешочек из органзы (или узелок из марли), положите в него несколько ложек травяного или ягодного чая. Подойдет любой ароматный чай. Перевяжите мешочек ленточкой и повесьте в шкаф с одеждой или положите рядом с чистым постельным бельем. Приятный, а главное, натуральный аромат одежде и постельному белью обеспечен.

*Ирина Б.*



## ЧЕМ ОЧИСТИТЬ КОВЕР ОТ ШЕРСТИ ЖИВОТНЫХ?

Наши любимые коты и собачки оставляют повсюду шерсть. Особенно тяжело удалять ее с ковра. Но существует несколько простых способов сделать это быстро и эффективно.

Если у вас есть автомобильный стеклоочиститель, проведите им по ковра, и вся пыль соберется на резинке. Можно воспользоваться обычной резиновой перчаткой. Наденьте ее на руку, слегка намочите и круговыми движениями протрите ковер.

*Маргарита.*

## РАЗМЕРЫ

62/68 (74/80) 86/92

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (96% хлопка, 4% полиэстера; 160 м/50 г) 50 (100) 100 г белой и 50 (50) 50 г светло-зеленой; 3 маленькие пуговицы светло-зеленого цвета; спицы № 3,5; короткие круговые спицы № 3,5; крючок № 3.

## УЗОРЫ

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли, в круговых рядах всегда вязать лицевыми.

### ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ

В круговых рядах все петли вязать изнаночными.

### ЖАККАРДОВАЯ РЕЗИНКА

Вязать попеременно 1 изн. зеленой нитью и 1 лиц. белой нитью, при этом, нерабочую нить протягивать свободно по изнаночной стороне детали, чтобы изделие не стягивалось.

### СМЕНА ЦВЕТОВ

Нитями двух цветов вязать лицевой гладью или жаккардовой резинкой. Для каждого участка использовать отдельный клубок и при смене цветов на изнаночной стороне нити перекрещивать между собой, чтобы не возникло отверстий.

### ОТВЕРСТИЕ ДЛЯ ПУГОВИЦЫ

1 кром. п., 1 п. закрыть и в следующем ряду снова набрать.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23 п. x 36 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью и жаккардовой резинкой.

### ВЫКРОЙКА

#### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

##### СПИНКА

Набрать 55 (61) 69 п. светло-зеленой нитью и между кромочными вязать 6 р. жаккардовой резинкой, 16 р. лицевой гладью светло-зеленой нитью и 6 р. жаккардовой резинкой.

Продолжить работу лицевой гладью белой нитью. Через 23 (27) 31 см от наборного края для выреза горловины закрыть средние 21 (23) 25 п. и обе стороны закончить раздельно, при этом, для закругления выреза по внутреннему краю закрыть во 2-м р. 1 x 2 п.

Через 24 (28) 32 см от наборного края закрыть оставшиеся петли плеча.

##### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать 29 (33) 37 п. светло-зеленой нитью и между кромочными вязать 6 р. жаккардовой резинкой, 16 р. лицевой гладью светло-зеленой нитью и 6 р. жаккардовой резинкой.

Продолжить работу лицевой гладью белой нитью, при этом, в 1-м р. (через 2 см) через 4 см с правого края выполнить 1-е отверстие для пуговицы, далее с интервалом 4 (5) 6 см выполнить еще 2 отверстия, как описано выше.

Через 23 (27) 31 см от наборного края для выреза горловины с правого края закрыть 1 x 12 (14) 15 п. и во 2-м р. 1 x 2 п.

Оставшиеся петли плеча закрыть на той же высоте, как на спинке.

##### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать симметрично правой, только без отверстий для пуговиц.

##### РУКАВА



## ЖАКЕТ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ

Первый жакет для вашего малыша: удобный, нарядный, из нежной пряжи, он отлично подходит для младенцев.

Набрать 39 п. светло-зеленой нитью и вязать между кромочными 6 р. жаккардовой резинкой = 2,5 см.

Продолжить лицевой гладью белой нитью, при этом, для скосов рукавов с обеих сторон прибавить в каждом 8-м р. 5 (0) 0 п., затем в каждом 6-м р. 0 (9) 5 x 1 п., далее в каждом 4-м р. 0 (0) 9 x 1 п.

Через 13,5 (16,5) 19,5 см от резинки все петли закрыть.

### СБОРКА

Детали слегка увлажнить, наколоть на выкройку и оставить до высыхания.

Выполнить плечевые швы. Вшить рукава так, чтобы середина рукава совпала с линией плеча.

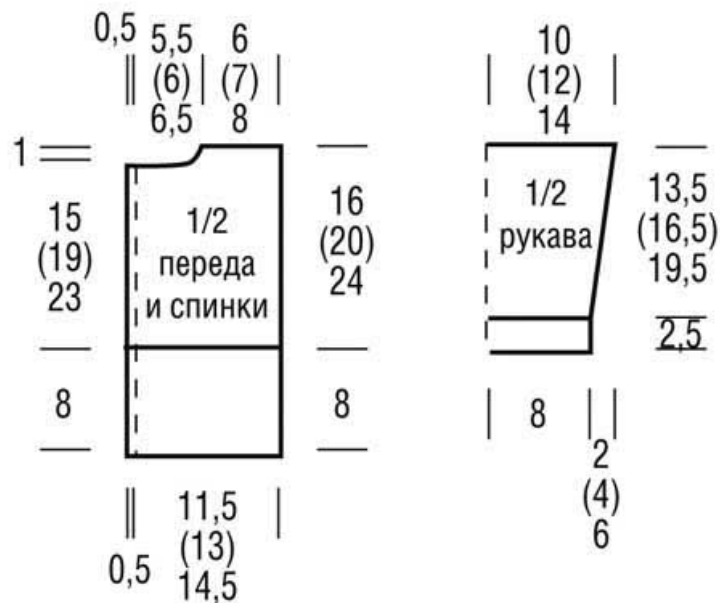
Выполнить боковые швы и швы рукавов.

Вырез горловины и края полочек обвязать крючком белой нитью 1 р. ст. б/н. и 1 р. «рачьим шагом» (= ст. б/н. слева направо).

Пришить пуговицы.

Верхние углы полочек над самой верхней пуговицей отогнуть на лицевую сторону.

В конце работы все швы слегка отпарить.



# КАКОЙ МАКИЯЖ ВЫБРАТЬ?

Каждый возраст имеет свои особенности и запреты в макияже. Если их знать, можно подчеркнуть достоинства внешности и скрыть мелкие недостатки.



**30** В 30 лет коже необходим ежедневный уход по утрам - соответственно, вам придется тратить больше времени на макияж. Чтобы выглядеть идеально, не забывайте о простых правилах.

✦ Выбирайте тона теней, контрастирующие с цветом ваших глаз. Подчеркнуть глубину голубых глаз поможет коричнево-шоколадный оттенок, зеленых - сливовый, карих - голубой или зеленый.

✦ Забудьте о блестках! Яркие, кричащие тени оставьте в прошлом. Зато губная помада красного цвета компенсирует недостаток цвета в макияже. А вот от матовых оттенков помады лучше отказаться - они визуально делают женщину старше.

✦ Не отказывайтесь от тонального крема, он придаст вашей коже гладкость и ровный цвет.

**40** В этом возрасте необходимо учитывать, что кожа постепенно теряет эластичность, и появляются морщинки. Но при умелом использовании косметики можно скрыть следы времени.

✦ Главные задачи - здоровый цвет и упругость кожи, поэтому, используйте увлажняющий крем перед нанесением мейк-апа. Далее маскирующее средство.

✦ Ваш выбор - легкие и естественные оттенки губной помады. Избегайте насыщенных матовых цветов - они могут придать вам возраст.

✦ Румяна должны быть в сдержанных цветах: холодного или теплого розового, персикового оттенков.

**50** На возрастном лице появляются линии, опущенные вниз, - скулы, губы, веки, и более отчетливо видны поры, поэтому, косметика должна быть хорошего качества. Задача - освежить кожу, не утяжеляя ее макияжем.

✦ Подберите увлажняющую помаду, которая освежит ваше лицо. Например, нежно-розового оттенка.

✦ Используйте водостойкую тушь - она образует меньше комочков. Нижние ресницы лучше не прокрашивать.

✦ Воспользуйтесь маскирующим карандашом. Нанесите его по направлению к губам, вдоль носогубных складок. Прodelайте то же самое от внешнего угла глаз по направлению к брови. Так вы подтянете внешние уголки глаз и добавите лицу яркость.

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ КИСТИ!

Как наносить тональное средство, чтобы выглядеть естественной и ухоженной? Все зависит от кисти. Учимся правильно выбирать ее.

**1 Для базы.** База выравнивает поверхность кожи, чтобы тональное средство ложилось ровным слоем. Кисть по форме похожа на шпатель, она аккуратно разглаживает тон и убирает его излишки.

**2 Для плотных тональных средств.** Если вы пользуетесь плотным тональным средством, выберите кисть с плоским срезом. С помощью кисти растушуйте крем по лицу, совершая вбивающие движе-

ния. Средство должно сровняться с кожей.

**3 Для крем-пудры.** Округлые кисти идеальны для нанесения крем-пудры. Густые, собранные в форме шара ворсинки, тщательно полируют кожу. Эта кисть подойдет и для нанесения минеральной пудры - вы заметите эффект плотного, но естественного покрытия.

**4 Для любых средств.** Кисть с двумя видами волокон - это классика жанра. С помощью нее вы сможете растушевать крем тонким и ровным слоем. Нанесите тон на лицо и



часть - на кисть. Вбейте средство в кожу. В завершение пройдите кистью по контуру лица.

Нанести на кожу ночной крем перед сном не достаточно. Чтобы добиться максимального получения полезных веществ, входящих в состав кремов и сывороток, кожу надо подготовить.

## 1 Очищение кожи - это важно

Возьмите за правило тщательно очищать кожу от макияжа перед сном. Даже, если вы очень устали за день и мечтаете поскорее оказаться в кровати, не забывайте об этом. В противном случае, вы рискуете столкнуться с проблемой расширенных пор, черных точек, угрей, раздражений и отеков. Лучше смывать косметику не за 5 минут до сна, а раньше (как только оказались дома), так как макияж, уличная пыль, жир не позволяют клеткам кожи дышать и регенерировать.

Чтобы избежать сухости и шелушения кожи используйте только специальный гель, пенку для умывания или косметическое молочко. Нанесите средство на кожу лица массирующими движениями, затем удалите при помощи ватных дисков или воды.

## 2 Не заменяйте ночной крем дневным

Используйте кремы по назначению. Дневной крем защищает кожу от неблагоприятных воздействий окружающей среды и маскирует мелкие недостатки. Однако, для ночного времени суток такой крем не подходит. Его состав не будет способствовать питанию и регенерации кожи.

✓ **Кожа активно регенерирует ночью только при условии, если вы спите не менее 6 часов. Если же человек бодрствует в это время, то происходит разрушение клеток кожи из-за выработки организмом гормона кортизола.**

## 3 Используйте средства умеренно

Наносите ночной крем на кожу лица в умеренных количествах. Избыток средства не успеет впитаться и ослабит процессы регенерации. Как результат - вы



# НОЧЬ НЕЖНА!

## 5 ПРАВИЛ НОЧНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ

**С 23:00 до 4 утра происходит активное обновление клеток кожи, поэтому, так важно правильно выбрать ночные средства по уходу за лицом и грамотно их использовать.**

получите прыщи и отеки. Именно поэтому, через 15 минут после нанесения ночного крема удалите остатки бумажной салфеткой.

Старайтесь наносить средства по уходу за кожей лица за час до сна, чтобы они успели впитаться в кожу. Так эффект будет максимальным.

## 4 Зрелая кожа особенно нуждается в уходе

Женщинам после 30 использовать ночной крем необходимо ежедневно. Причина проста: с течением времени процессы регенерации замедляются, и на восстановление поврежденных клеток организму требуется больше усилий. Рекомендуется наносить косметику по уходу за кожей на шею и область декольте. Для этих зон лучше приобрести специальный крем, который имеет легкую текстуру и быстро впитывается.

После 40-45 лет требуется более интенсивный уход, поэтому, кроме ночного крема необходимо использовать сыворотки. Как правило, применяются они курсом в течение 21-30 дней.

## 5 Храните косметику правильно

Косметические средства хранятся при комнатной температуре. Но, если вы пользуетесь скоропортящимися кремами аптечного производства или тра-

вяными отварами собственного приготовления, то их лучше держать в холодильнике.

При хранении средств по уходу за кожей в холодильнике учитывайте, что температура должна быть выше 5 градусов.

Рекомендуется покупать косметику во флаконах с дозаторами - они ограничат контакт с воздухом и позволят избежать попадания внутрь микробов.

### Читатели рекомендуют

#### МАСКА ДЛЯ ВОЛОС ИЗ КИВИ

Домашняя маска из киви питает волосы витамином С, после чего они выглядят здоровыми и красивыми. Делаем маску так: очищаем киви от кожуры, нарезаем на кусочки и разминаем вилкой в пюре. К пюре добавляем 4 ст. л. простокваши, перемешиваем. Получившуюся массу наносим на волосы, втираем в кожу головы. Голову оборачиваем полотенцем. Через 15 минут смываем теплой водой. Если регулярно делать такие процедуры, то вы заметите эффект уже через 2 недели.

Светлана Мархасина.

# В ЦАРСТВЕ ГРИБОВ

ШАМПИньОНЫ, ВЕШЕНКИ, ЛИСИЧКИ И ДРУГИЕ ГРИБЫ ОТЛИЧНО ВПИШУТСЯ В ПРИВЫЧНОЕ ОВОЩНОЕ МЕНЮ И ОБОГАТЯТ ЕГО ПОЛЕЗНЫМ БЕЛКОМ.



## ЛАЗАНЬЯ С ШАМПИньОНАМИ

**800 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 500 мл молока, 12 сухих листов лазаньи, 300 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.**

Для начинки грибы нарезать кубиками и отваривать в течение 30 мин. Откинуть на дуршлаг. Лук, чеснок, зелень порубить и слегка обжарить на растительном масле. Добавить грибы и жарить, помешивая, 15 мин. Для соуса бешамель муку подрумянить на сливочном масле, помешивая, влить молоко, посолить, поперчить и довести до кипения. Дать немного остыть. В небольшую форму уложить листы лазаньи, половину грибной начинки, треть соуса и треть сыра. Затем - снова листы лазаньи, оставшуюся начинку, соус и сыр. Выложить оставшиеся листы, соус и сыр. Запекать 40 мин при 180 градусах.

## ПАСТА С ШАМПИньОНАМИ

**2 зубчика чеснока, 250 г шампиньонов, 2 ст. л. оливкового масла, 100 г шпината, 200 г пасты, 70 г тертого сыра, 100 г маскарпоне, соль, молотый черный перец.**

Чеснок порубить. Шампиньоны нарезать ломтиками. Чеснок подрумянить на оливковом масле, добавить грибы и жарить 5 мин. Шпинат вымыть, обсушить, подмешать к грибам с чесноком. Посолить и прогреть все вместе. Пасту отварить, откинуть на дуршлаг, 100 мл жидкости собрать. Сыр соединить с маскарпоне, влить жидкость от пасты и перемешать. Посолить и поперчить. Получившийся соус добавить в сотейник вместе с пастой. Прогреть в течение 2 мин.

**МАЛЕНЬКИМ  
НЕПОСЕДАМ  
НАВЕРНЯКА  
ПОНРАВЯТСЯ  
ЭТИ ЯРКИЕ,  
ВКУСНЫЕ  
И ПОЛЕЗНЫЕ  
БЛЮДА.**

# ЛЮБОВЬ МОРКОВЬ!



## Легкий суп

*1 куриное филе, 1 стебель зеленого лука, 2 моркови, по 1/4 стручка красного и желтого сладкого перца, 100 г мелких макаронных изделий, соль.*

Куриное филе залить 1,5 л воды, довести до кипения и варить 45 мин. Процедить, бульон собрать, филе нарезать. Лук нарезать колечками, морковь и сладкий перец - соломкой. Овощи переложить в кипящий бульон, посолить, всыпать макаронные изделия и варить 10 мин. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить куриное филе. Можно украсить зеленью.



## Котлеты с сухофруктами

*3 крупные моркови, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 100 г сахара, 2 ст. л. манной крупы, по 50 г изюма и чернослива без косточек, 2 ст. л. растительного масла.*

Морковь натереть. Добавить цедру, 50 г сахара, 100 мл воды и довести до кипения. Тушить 5 мин, затем, помешивая, всыпать манную крупу и варить до загустения. Изюм и чернослив пропустить через мясорубку, перемешать с оставшимся сахаром. Из морковной массы сделать лепешки и наполнить их начинкой. Сформовать котлеты, смазать маслом и запечь в духовке при 180 градусах.

**В ДВУХ  
МОРКОВКАХ  
СРЕДНЕГО  
РАЗМЕРА**  
содержится суточная доза бета-каротина и биофлавоноидов (аналоги фитонцидов лука и чеснока) и множество других полезных веществ. Регулярное употребление этого овоща укрепляет зрение и сосуды и поднимает иммунитет





# ОСЕННИЕ РАБОТЫ В САДУ И ОГОРОДЕ

**Осенью на дачном участке закладываются основы для удачного и плодотворного будущего сезона.**

**В**озможно, для кого-то осень-это и унылая пора, но дачникам грустить некогда. Дел хоть отбавляй! Самые главные - собрать урожай и хорошо подготовить садовые растения к зиме.

### Огород

Заканчиваем сбор урожая, последними с грядки уходят огурцы, томаты, тыквы, кабачки, патиссоны, лук, поздние сорта картофеля. Долго не подсушивайте корнеплоды на солнце, они быстро вянут, пусть лучше полежат в прохладном сухом помещении.

Но с посадками еще не закончили: готовим к подзимнему посеву озимый чеснок. Чтобы правильно подгадать время его посадки, нужно следить за прогнозами погоды. Можно приступать, когда до сильного похолодания останется примерно две недели. Тогда чесноку хватит времени укорениться, а выгнать листву он не успеет.

Освободившиеся грядки начинайте перекапывать. У осенней обработки есть важный момент - переворачивайте пласт земли, не разбивая комья. Но эта работа ждет только сторонников традиционного земледелия. Если же вы приверженец другого направления - органического, - тогда засевайте пустые грядки сидератами: фацелией, викой, рожью, горчицей. К первым морозам появятся всходы и успеют подрасти, вот такими зелененькими грядки и уйдут под зиму. Когда на участке очень кислая почва, (а ее не любит большинство овощных культур), то самое время ее известковать. Самый простой способ - внести доломитовую муку из расчета 1 кг на 1 кв. м.

В теплицах еще можно вырастить лук, петрушку, сельдерей. У вас нет тепли-

цы? Возьмите цветочный горшок и пересадите с грядки кустик петрушки, он будет радовать вас зеленью до Нового года.

Обязательно начинаем готовить бороздки для подзимнего посева холодостойких культур: моркови, свеклы, петрушки, шпината, сельдерея. Лучше позаботиться об этом заранее, ведь когда почва промерзнет на глубину 2-4 см, то сделать бороздку на грядке будет трудно. Проводим ревизию оставшихся семян: проверяем срок годности, сортируем и убираем в дом. Лучше всего их хранить в пластиковых контейнерах при комнатной температуре.

### Плодовый сад

Осматриваем плодовые деревья, обрезаем все больные, кривые ветви, снимаем со стволов ловчие пояса, чистим старую кору. Старые ветки лучше сжечь, так как на коре могут прятаться насекомые-вредители. Не забудьте все срезы замазать садовым варом.

После того, как все плоды будут собраны, советую в профилактических целях опрыскать деревья 5%-ным раствором мочевины или азофоски. Это уберезит их от парши.

Бывает, что даже осенью сильные побего яблонь и груш продолжают интенсивно расти, и чтобы этот процесс остановить, нужно сильные ветки прищипнуть.

Белим стволы и скелетные ветки, - это защитит их от солнечных ожогов и зайчих зубов.

Вплоть до середины октября можно сажать и пересаживать кустарники и деревья. Приствольные круги старых деревьев нужно подрыхлить, чтобы улучшить доступ кислорода к корням.

Плодовый сад лучше переживет зиму, если воспользоваться одним важным агрономическим приемом. Это влагозарядный полив, суть которого в том, чтобы хорошенько полить деревья и кустарники (около 70 л под куст и около 100 л воды под дерево). Не забудьте про друзей сада! Развесьте кормушки для зимующих в саду птиц. Прикармливайте их несоленым салом, семечками и зернами.

### Цветник

Продолжаем высаживать многолетние луковичные цветы: крокусы, тюльпаны, нарциссы, гиацинты. До настоящих заморозков еще далеко, и времени для укоренения цветам вполне хватит.

Собираем листву, чтобы окучить ею многолетники, и заготавливаем еловый лапник для укрытия роз. Нуждаются в укрытии также древовидные пионы, вейгела, гортензия крупнолистная, рододендроны.

Сею под зиму семена многолетников, которым необходима стратификация (воздействие холодных температур). Это относится к лукам, купальнице, акониту, дельфиниуму, лилейникам, примулам, традесканциям. Отметьте место посева, чтобы растение не потерялось.

### Участок

Проверьте все бочки и ванны, обязательно слейте воду из всех емкостей. Удобрения и химикаты убираем в сухое место, чтобы их не намочил дождь. Промываем все линии капельного полива, наматываем их на бобину и убираем до весны. Приводим в порядок садовые инструменты.

Обязательно в конце сентября - начале октября продезинфицируйте теплицы и парники. Если растения были поражены серой гнилью, антракнозом и другими заболеваниями, снимите 2-3 см верхнего слоя земли и замените свежим грунтом.

Важно очистить сточные каналы, так как они должны быть подготовлены к весеннему таянию снегов.

Осень - это хорошее время для того, чтобы спланировать посадки на следующий год. Не забывайте о смене участков для одних и тех же культур.

### Газон

В конце сентября - начале октября последний раз нужно косить траву и подкормить газон. Сигнал к стрижке - когда трава достигнет высоты 8-12 см. Удобрения выбирайте с высоким содержанием калия и железа, но без фосфора и с малым содержанием азота. Такая подкормка укрепит корневую систему и насытит почву полезными веществами. Если осень сухая, после подкормки обязательно газон полейте. Конечно, лужайка выглядит не так симпатично, как летом, имеются и проплешины, и бугорки. Но это явление нормальное, подсейте в ямки газонную траву и засыпьте свежей почвой. И помните: осенью, когда почва уже насыщена влагой, газон очень уязвим, поэтому, снизьте на него нагрузку. Сделайте на это время импровизированную дорожку через лужайку и пользуйтесь ею.

**Анна Чистякова, кандидат биологических наук.**



## Поздравления

**Малузу ГОРАНОВУ**  
поздравляем  
с днем рождения.

Господь Всевышний дал тебе  
быть доброй и красивой.  
Пусть твои красивые голу-  
бые глаза всегда радостно  
сияют. Будь всегда радост-  
ной и веселой, улыбайся  
чаще и тебе непременно  
улыбнется счастье.

**Красавица из вечного союза,**  
**Любви, веселья, радости и сна,**  
**Болгарка симпатичная, Малуза,**  
**Сияет, поет песни, как весна.**  
**Весна и осень – времена**  
**полярны,**  
**Весной цветут цветы,**  
**птицы поют,**  
**Осенью лист желтеет,**  
**постоянно**  
**Гуляют ветры и дожди идут,**  
**Желаем мы красавице Малузе**  
**В любви жить долго, больше не**  
**грустить,**  
**И на любви своей красивой**  
**красной блузе**  
**Брошки! Цветочки, вишенки**  
**носить.**

*Суважением,*  
*Ирина и Анна Орфаниди,*  
*Лада Николова,*  
*Анна Димчева,*  
*Ионка Христова,*  
*Донка Младенова, Ирина*  
*Нешкова, Ната Славчева,*  
*Ангелина Жеравнова,*  
*Стефка Дончева, Вероника*  
*Колева, Лина Радева-*  
*Нергадзе, Мария Стротова,*  
*Мargarита Ганева,*  
*Марианна Трайчева,*  
*Цветелина Стойкова,*  
*Кристина Димитрова,*  
*Алла, Полина и Радостина*  
*Станчевы, Алла Фотова,*  
*Екатерина Станиси,*  
*Иорданка Евтимиади,*  
*Ирина Георгиади,*  
*Этери Марташвили,*  
*Майя Тетиашвили,*  
*Лали Нергадзе,*  
*Лана Манагадзе,*  
*Кети Анджапаридзе,*

*Елена Микелашвили,*  
*Ирина Подсоснок,*  
*Инна Зорина,*  
*Наргиза Оганова,*  
*Ирина Стасюк,*  
*Марина Мурадян,*  
*Кристина Лазару,*  
*Изольда Астемирова*  
*и другие.*

**Анну ЕЛОВЕНКО**  
поздравляем с днем  
рождения.

Желаем быть всегда краси-  
вой и всех земных благ.  
Пусть на твоей исторической  
родине Украине навсегда  
воцарится мир, и колосятся  
пшеничные поля, цветут  
сады.  
**Вспоминаешь любовь,**  
**То тепло, то печально,**  
**Шлем приветствие вновь**  
**Мы тебе, наша Анна.**  
**Отдыхает душа,**  
**Пообщавшись с тобою.**  
**Вспоминай не спеша**  
**То, что было порою.**  
**Поздравляем тебя,**  
**Наша милая Анна,**  
**Веселись, пой, любя,**  
**И не будь ты печальна.**

*Суважением,*  
*Ирина и Анна Орфаниди,*  
*Марина Белчева,*  
*Ирина Подсоснок,*  
*Светлана Буланко, Оксана*  
*Билозир, Инна Артемко,*  
*Ирина Стасюк,*  
*Мелина и Эмилиа Родаки,*  
*Алла, Полина и Радостина*  
*Станчевы, Тасико Векуа,*  
*Лорина Развигорова,*  
*Мари Гличева, Зоя Костова,*  
*София Евдокименко,*  
*Алиса Широченко,*  
*Нина Астериади,*  
*Элла Асланиди,*  
*Лана Стоева,*  
*Тинико Маргвелашвили,*  
*Цисана Квирикашвили,*  
*Росица Билянова,*  
*Наталья Жаркова,*  
*Зоряна Янкова.*



## 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 ин-  
тересы в гражданских процессах до суда и  
на суде  
● Уголовное право: защита во время след-  
ствия и на суде.  
● Семейное право: бракоразводный процесс  
● Жилищное право: операции с недвижимо-  
стью

**Контакт : 5.99-56-17-79**

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №43

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

Т А И Н С Т В О Н П З  
М Е А П А Р А Б О Д А  
М И Ц У Б И С И У Д Е Л В  
Г А Т М А Ч Е К И С Т  
Т А М А Р И С К К Л А В И Р  
С Е Ч А К И П А Р А Б А  
З А С А Д А И  
С И М М Э Р И  
П Р И К У С Т Я П  
С Р О С А К А К О  
Л Т В Е Н О К И И С  
Н В О А Г А Е А Ц Е Т А Т  
К Б Ё Р Н А Р Н А В А Г А  
А Ц Е Т О Н П Л А Ц И Б А С  
Н Т А М А Д А А Т У Н Ъ

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,  
3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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



# ПУШИСТЫЕ ДОКТОРА

**У вас болит голова, нет настроения и, кажется, вряд ли получится уснуть? Не торопитесь принимать таблетки. Вам помогут... домашние питомцы!**

Исследования университетов Германии и Финляндии установили: дети, которые родились в семье с животными, на 50% реже страдают астмой, экземой и дерматитом. У малышей до года повышается устойчивость к вирусам. Такие дети реже болеют, а риск отитов снижается на 30%. Это статистика!

### Какие болезни лечат коты и кошки?

Кошки снижают давление, усталость и помогают справиться с депрессией. 10-летние наблюдения ученых за этими животными доказали, что риск заработать сердечный приступ на 40% выше у тех, кто никогда не держал дома кошку. Барсики и Мурки облегчают состояние человека при болях в голове, шее, артрите, радикулите. Они сами ложатся на больное место. Университет Прованса (Франция) объясняет это кошачьими способностями чувствовать источник дискомфорта, а также тем, что температура тела кошки 38-39 градусов, а у «голых» пород еще выше. Это благотворно влияет на больного. Список недугов, на которые воздействуют кошки, велик. Среди них: болезни внутренних органов, онкологические заболевания, алкогольная и никотиновая зависимость, шизофрения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, зубная боль, хроническая усталость. Поэтому, если вы давно хотели завести пушистого питомца, но никак не могли решиться, то вот еще одна причина, по которой стоит сделать это.

### Лечебный эффект зависит от окраса животного?

Если у вас есть кот, то прямо в эту минуту по вашему

дому рассказывает живой сухой компресс, который еще и вибромассаж мурлыканьем производит. Кстати, мурлыканье обладает живляющим действием. Усатые терапевты воздействуют на болезни различного пола, длины, шерсти и окраса. Черные, например, снимают усталость и забирают в два раза больше других отрицательные эмоции. Рыжие и серые делятся с человеком положительной энергией. Серо-голубые снимают стресс, а белые улучшают обмен веществ. Кстати, в Англии врачи рекомендуют пациентам завести белую кошку, чтобы справиться с болезнями!

### Собаки чувствуют, когда человеку нужна помощь?

Собака - это не только друг, но и врач человека. Данные Говардского университета (США) доказывают: поглаживание собаки в течение 10 минут снижает давление, а прогулка с ней признана эффективной физкультурой, которая подходит абсолютно всем. Поэтому, смело отправляйтесь на прогулку с Бобиком - вы не пожалеете.

Собаки чувствуют, например, приближение эпилептического припадка и подставляют свое тело, чтобы «подхватить» хозяина и смягчить удар. Объяснить, как им это удается, ученые пока не могут. Кстати, если человек одинок или испытывает трудности в общении с людьми, собака способна взять на себя роль собеседника. С помощью мимики и манеры вилять хвостом пес может вести с вами «диалог» и выражать всю гамму эмоций - от игривой радости до глубокой грусти.

### Какая порода «полезнее»?

На самом деле лечат и беспородные животные. Глав-

ное - природная связь с человеком и отсутствие агрессии. Хотя есть и доказанные факты в отношении определенных пород. Например, благодаря отсутствию шерсти и высокой температуре тела, мощное биополе китайской хохлатой собачки снимает приступ астмы.

### Чем поможет пес ребенку?

Известно лечебное действие собак на детей с аутизмом, задержкой развития, проблемами с опорно-двигательным аппаратом. С их помощью ребенок открывается для общения с окружающими. Лечат четвероногие друзья истерию и неврозы, защищают от гиподинамии, улучшают сон. Однако, «врачом» может стать только здоровое, воспитанное в любви и ласке животное.

### Другие анималотерапевты

Кроме кошек и собак, существуют и другие целители. Например, лошади. В 50 странах мира есть центры иппотерапии, в которых люди общаются с лошадьми. Они помогают пациентам, страдающим психическими заболеваниями, церебральным параличом. Трудно представить, но белые крысы лечат невроз, кролики и хомяки - болезни суставов, а попугаи помогают избавиться от заикания. Кстати, владельцы кошек, собак и других домашних питомцев живут на 3-4 года дольше других. Это не пустые слова и не догадки хозяев пушистых друзей! Целебное действие братьев наших меньших было доказано еще в середине XX века. Именно тогда метод лечения людей животными обрел название анималотерапия. Сегодня благотворное влияние животных на организм человека признано Всемирной организацией здравоохранения.

## Знакомства

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

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

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

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.**

## Вещь месяца

Украшения в теплой оранжево-коричневой гамме прекрасно впишутся в осенний гардероб, особенно в сочетании с облегающими свитерами и пуловерами. Обратите внимание на ожерелье, выполненное из стекла, это выглядит оригинально и эффектно.



## Принты и пайетки

Мерцающие пайетки обращают на себя внимание, но носить их нужно с осторожностью, чтобы не превратиться в «новогоднюю елку». Интересный аксессуар к однотонному трикотажу - блестящий клатч и обувь, которые можно сочетать с базовым гардеробом. Еще одна модная тенденция - облегающие пуловеры с рукавом «летучая мышь». Принт или крупное украшение добавляют оригинальности вашему образу. Носите с брюками или лосинами.



## Свободу движениям!

Длинный вязаный кардиган можно сочетать с юбкой в пол и светлым топом. Такая модель подходит в первую очередь высоким девушкам. Хотите чувствовать себя свободно и выглядеть стильно? Ваш выбор - классическое объемное пончо песочного оттенка, которое не стесняет движений. Носите его с блузой или пуловером, темными брюками и высокими сапогами. Аксессуары для пончо подбирайте осторожно, избегайте крупных украшений. Достаточно будет часов и сумочки в подходящей цветовой гамме.





## СУП-ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ

**Говядина** - 400 г, **лук репчатый** - 3 шт., **чеснок** - 6 зубчиков, **картофель** - 6 шт., **морковь**, **помидор** - по 1 шт., **перец болгарский** - 2 шт., **перец чили** - 1/2 шт., **паста томатная** - 1 ст. л., **паприка молотая** - 1 ст. л., **кориандр молотый** - 1/2 ч. л., **соль**, **перец**.

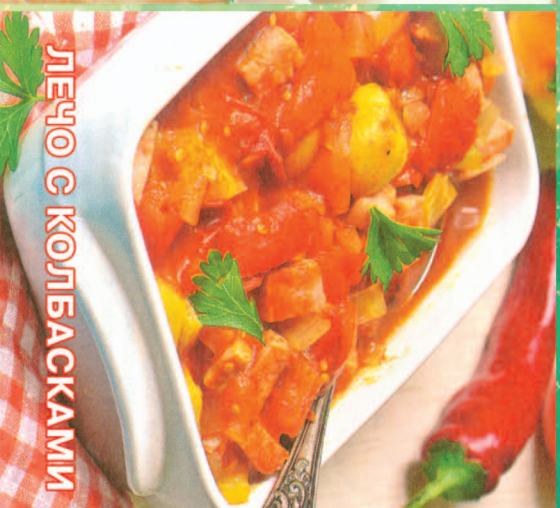
Лук мелко нарезать и выложить в разогретую кастрюлю с толстым дном (предварительно смазав дно растительным маслом). Обжарить до золотистого цвета. Измельчить чеснок и положить к луку. Добавить все приправы, кроме паприки. Мясо нарезать кубиками и положить в кастрюлю. Перемешать, добавив немного воды, и тушить под крышкой на слабом огне около 1,5 ч. Положить томатную пасту, затем нарезанный дольками помидор, перемешать. Морковь и картофель нарезать кубиками и положить в блюдо. Влить 2 стакана горячей воды, посолить и варить до готовности овощей. Добавить в суп перец чили и болгарский перец. Варить суп-гуляш 15 мин., снять с огня, добавить паприку и дать настояться под крышкой 10-15 мин.



## ПРЯНАЯ СВИНАЯ РУЛЬКА

**Рулька свиная** - 1,5 кг, **лист лавровый** - 2 шт., **чеснок** - 4 зубчика, **соль** - 1 ст. л., **паприка молотая**, **кориандр**, **тмин**, **смесь перцев**, **масло растительное** - 2-3 ст. л., **горчица** - 1 ст. л., **мед** - 1 ст. л.

Рулька вымыть, обсушить полотенцем. Острым ножом сделать крестообразные надрезы на шкурке. Измельчить в блендере лавровый лист, чеснок, смешать с солью, паприкой, кориандром, тмином и смесью перцев. Добавить растительное масло. Тщательно обмазать полученной пряной смесью рульку так, чтобы она попала и под надрезанную шкурку. Завернуть рульку в 2 слоя фольги, уложить в форму для запекания и оставить на 1 час, чтобы промариновалась. Запекать в духовке, разогретой до 220 градусов, в течение часа или чуть дольше. Снять фольгу, затем обмазать рульку смесью горчицы и меда и отправить в духовку еще на 30 мин., снизив температуру до 180 градусов. Рулька готова!



## ЛЕЧО С КОЛБАСКАМИ

**Лук репчатый** - 3 шт., **перец красный сладкий** - 2 шт., **перец сладкий зеленый и желтый** - по 1 шт., **колбаски копченые** - 300 г, **помидоры** в собственном соку - 1 баночка, **паста томатная** - 1 ст. л., **кетчуп острый** - 2 ст. л., **чеснок** - 2 зубчика, **паприка молотая** - 1 ст. л., **соль**, **перец красный**, **масло олив.** - 2 ст. л.

Лук нарезать соломкой и обжарить на оливковом масле. Сладкий перец освободить от плодоножки и семян, нарезать соломкой, поместить в кастрюлю с толстым дном, подлить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой. Обжаренный лук добавить к сладкому перцу, перемешать и продолжить тушить. Копченые колбаски нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде, на которой обжаривался лук, и выложить в кастрюлю с овощами. Тушить, пока перец не станет мягким. Добавить помидоры, томатную пасту и кетчуп. Приправить измельченным чесноком. Тушить на слабом огне еще 10 мин., добавить соль и перец, паприку.



## КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ СО СЛИВАМИ

**Картофель** расщипчатый - 250 г, **сливы (сладкие, твердые)** - 10 шт., **мука** - 2,5 стакана, **яйцо** - 1 шт., **масло сливочное** - 100 г + 2 ст. л., **крошки пшеничные (от булочек)** - 2 стакана, **сахар**, **корица**.

Отварить картофель в мундире, слегка остудить, очистить и размять. Смешать с яйцом, 2 ст. л. растопленного и охлажденного масла и мукой. Разрезать сливы пополам, вынуть косточки. Посыпать каждую половинку сахаром с корицей и оставить на 20-30 мин. На присыпанной мукой поверхности раскатать картофельное тесто толщиной 5-7 мм. Нарезать квадратиками. Сформовать шарики с половинкой сливы внутри. Опустить клецки в подсоленную воду. Когда всплывут, варить еще 5 мин., после чего вынуть шумовкой. В сковороде растопить 100 г масла. Добавить крошки, слегка обжарить. Обвалить клецки в масляных крошках и посыпать сахаром с корицей.