

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№12  
март 2017

цена:  
1,5 лари

**Ажурный  
джерсемпер**  
стр.35

**Гимнастика  
для лица**  
стр.36-37

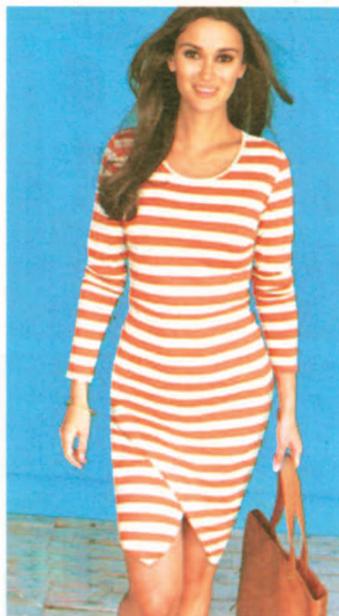
**Фразы, которые  
портят жизнь**  
стр. 19

**Домашние средства  
от простуды**  
стр.13

**Константин Хабенский:**  
“Пока ты жив, у тебя миллион выходов”  
стр.20-21

**Джулия Робертс** стр.16-17

**Абсолютно счастливая женщина**



# Теплые платья

Холода - еще не повод носить исключительно брюки и джинсы. Тем более, не за горами весна и потепление! Уже сейчас обратите внимание на платья из трикотажа. Это мягкий, эластичный, приятный телу материал. Выбор фасонов многообразен: приталенный, широкие, короткие и длинные, оригинальные. В общем, экспериментируйте!



## На каждый день

Повседневное платье должно быть максимально удобным, практичным, но в то же время изысканным и элегантным. Смело экспериментируйте с длиной: наряд может быть как мини, так и макси. Если погода не позволяет одеться легко, сделайте выбор в пользу платья-свитера из трикотажа с воротом. Оно не даст замерзнуть. Сочетайте яркие платья со сдержанными аксессуарами, а однотонные - с броскими дополнениями. Повседневные платья можно носить как с сапогами, так и с ботинками или спортивной обувью.

## ТАНЦУЙ КАК БЛОНДИНКА

Говорят, что сорок - это новые двадцать. Но, похоже, Голди Хоун готова с этим поспорить. В прошлом году актриса отметила 71-летие, но продолжает излучать такую энергию, что многим 20-летним коллегам остается ей только позавидовать. Танцует, веселится и возрождает карьеру - после 14-летнего перерыва Голди возвращается в кино с новым фильмом "Дочь и мать ее".



В Instagram актрисы появился новый ролик, который не могли оставить без внимания и "лайков" ее поклонники. На видео Голди зажигательно танцует вместе со своим парикмахером Джоном Малуфом, а в подписи к публикации заявляет: "Так отрываться могут только блондинки".

На лице Голди всегда сияет улыбка. Встречая на своем пути папарацци, она всегда весело машет им рукой, даже если в

этот момент она возвращается из спортзала без макияжа. На вопрос журналистов, в чем заключается ее секрет, Голди отвечает, что была жизнерадостным человеком всю свою жизнь.

«Однажды я спросила у своей мамы, какой я была в детстве. И она ответила: "Счастливой". Я всегда чувствовала это приятное щекотание внутри, где-то близко к сердцу», - говорит Голби.

В мае этого года с участием Голди Хоун выходит новая картина - "Дочь и мать ее". Это будет первый фильм актрисы за последние 14 лет. Амплуа Голди остается прежним: вместе с Эми Шумер она будет смешить людей - делать то, что на протяжении всей карьеры у нее получалось лучше всего.

## КРИСТЕН СТЮАРТ ОБРИЛАСЬ

Кристен Стюарт шокировала поклонников, появившись в кардинально новом образе на премьере фильма "Персональный покупатель" в Carondelet House в Лос-Анджелесе.



От длинных волос актрисы, которые все помнят по трилогии "Сумерки", не осталось и следа еще несколько лет назад. Кристен сделала ироничную короткую стрижку, оставив удлиненную челку, которую то и дело красила. Но в этот раз она решила пойти еще дальше: на голливудской премьере актриса появилась с обритой головой, точнее

"трехдневной щетиной" на макушке, которую она по последнему слову моды обесцветила.

В свое время похожую экстремальную прическу делали многие знаменитые актрисы и певицы. Большинство из них (Бритни Спирс не в счет) жертвовали волосами ради ролей: Деми Мур стала лысой для "Солдата Джейн" в 1997 году, Кейт Бланшетт пошла на подобный эксперимент ради роли в фильме "Рай" в 2002 году, а Шарлиз Терон рассталась со своими светлыми локонами, чтобы сыграть в новом "Безумном Максе". Безусловно, каждая из этих актрис могла прибегнуть к специальному гриму или парикю, но было бы не так достоверно.

**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 церковь св. Николая). 272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

**МАССАЖ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ (МЕД, ВАКУМ, СЛИМ), РЕЛАКС**

Тел: 555-25-95-68

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07.

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

# ВОТ ТАКИЕ ЧУДЕСА

9 мая 2001 года в день икон Божьей Матери Моздокской, Дубенской и Красногорской, у парапсихолога Ольги Александровны Бибилашвили (Рудой) произошло событие, которое можно отнести к разряду чудес: работая с пациенткой Ольга Александровна делала отливки. Неожиданно формочка с расплавленным металлом упала на пол и разлилась. Когда металлическая лужа застыла, образовавшийся рисунок поверг в неопишувемый восторг. Явно был виден женский силуэт с младенцем на руках, напоминающий икону Божьей Матери, а на хитоне явно виден крест.

Ольга человек верующий, поэтому к такому чуду отнеслась как к знаку Божьему. Как отмечает Ольга Александровна, подобное чудотворное явление к ней этой иконы намного усилило ее дар и помогает в работе с пациентами. Икона находится в кабинете Ольги Александровны и пациенты могут ее видеть.

**Рассказ свидетельницы этого чуда. Тамрико г. Тбилиси.** Меня повела к парапсихологу Ольге моя соседка, которой госпожа Ольга когда-то здорово помогла. Я шла к Ольге Александровне, имея очень большие проблемы в личной жизни и огромные долги. Во время одного из сеансов, которые проводила со мной госпожа Ольга, формочка с расплавленным металлом, с помощью которого парапсихолог проводила сеансы, упала. На полу образовалась блестящая лужа. Когда госпожа Ольга подняла застывший металл, то мы сразу увидели очертания иконы Божьей Матери.

Первые слова, которые после случившегося чуда произнесла Ольга Александровна, были: «Это знак свыше и для меня и для вас!». И действительно, через 10 дней моя семья выиграла квартиру в Тбилиси и мы смогли от продажи этой квартиры расплатиться с долгами. Через несколько дней я узнала о своем «любимом» много негативного и без сожаления с ним рассталась. А еще через пару недель меня устроили на очень престижную работу, где я и познакомилась со своим будущим мужем. Теперь я воспитываю дочь и очень счастлива. Вот такие чудеса!»

**История Ирины А.** «Я замужем 8 лет, у меня сын и дочь и заботливый, любящий муж. Три года назад ко мне на работу устроилась незамужняя женщина- моя ровесница. Я с ней подружилась и на правах подруги она стала вхожа в мой дом.

Спустя некоторое время, я заметила, что стала худеть и дурнеть. От моей бывлой привлекательности не осталось ничего! Не было сил из любить мужа, ни заниматься домом. Моя мама с моей фотографией пошла на диагностику к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили (Рудой). Госпожа Ольга по фото определила, что на мне сделана порча на смерть, которую на меня навела моя новоиспеченная «подруга». Госпожа Ольга также сказала, что эта порча сделана из зависти. Моя новая «подруга» часто мне говорила: «Какой у тебя хороший муж, и как тебе в жизни повезло». С помощью колдов-



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



ства эта женщина хотела избавиться от меня и занять мое место на супружеском ложе. Я часто одалживала своей новой «подруге» свою одежду. Именно на ней, как указала мне госпожа Ольга, я и обнаружила атрибуты смертельной порчи! А под моим матрасом лежал узелок с кладбищенской землей! Ольга Александровна очистила и меня, и мужа (на мужа злыдня также навела порчу), и нашу квартиру от порчи и сделала свои знаменитые защитные талисманы. После чудесных Ольгиных сеансов, я снова здорова и ко мне вернулась моя красота. И главное! Я любима и желанна!»

**История Анны К.** Полтора года назад умерла моя бабушка, оставив после себя большую квартиру в престижном районе города. Наследниками стали

моя мать и мой дядя. Мама всегда была дружна со своим братом, что нельзя было сказать о жене брата. Жена дяди захотела полностью завладеть бабушкиной квартирой. Она стала угрожать моей матери и проклинать всю нашу семью. И как потом выяснилось, сделала порчу на смерть на всю нашу семью. Сначала срочно пришлось сделать операцию моей маме – она чудом осталась жива. Потом моя сестра попала под машину и получила перелом ноги. Я же поссорилась со своим женихом. Моя подруга повела меня на прием к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили (Рудой). После целительных сеансов у госпожи Ольги мама и сестра быстро поправились. Сестра вновь стала заниматься танцами, а я вышла замуж за самого лучшего мужчину на свете! И теперь у нашей семьи все опять хорошо, а вот злая тетка серьезно заболела. Видимо ей сполна вернулось то зло, которое она приготовила нашей семье».

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой), правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писались во многих журналах и газетах нашей страны, на телевидении и радио проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее более чем 25-летняя практика в области парапсихологии и экстрасенсории.

Метод диагностики госпожи Ольги уникален. На сегодняшний день в Грузии аналогов такого метода не существует. Точность этой диагностики можно сопоставить с компьютерной томографией. Наряду с оценкой здоровья Ольга Александровна проводит и кармическую диагностику. Определяет есть ли на ауре человека наличие черной энергии – порчи, сглаза, родовых проклятий и других патологий.

Очижительные сеансы и ритуалы госпожа Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

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

В своей работе Ольга Александровна сочетает народные методы с научным подходом. Проводит исследования и анализ паранормальных явлений, ведет их уникальную статистику. Многочисленные пациенты госпожи Ольги проживают в странах ближнего и дальнего зарубежья.

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

Тел.: 218-32-88,  
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88.  
e-mail [olga.bibilashvili@gmail.com](mailto:olga.bibilashvili@gmail.com)

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Настоявшийся сок был на вкус как дождевая вода. От туберкулеза муж пил его месяц

У меня была такая же ситуация - туберкулезом заболел муж. При осмотре у него на обоих легких обнаружили пятна в фазе распада. Тогда ему было 30 лет. Дети маленькие, сами молодые. Мы были в шоке и не знали, что делать. Я работала в аптеке. У одной женщины, которая работала со мной, во время оккупации отец и сестра болели туберкулезом в открытой форме. Так они лечились соком черной редьки. Я нашла точный рецепт, и муж начал лечиться.

Мыл черную редьку, но не чистил. Измельчал, отжимал сок и сливал в черную бутылку из-под шампанского. Обматывал черным полотенцем (можно тряпочкой) и ставил в темное место (в подпол) на 3 дня. Сок становился светлым, на вкус как дождевая вода, но с неприятным запахом. Пил по 100 г сока натощак, заедая 1 ст. ложкой меда. Во время приема в подполе уже должна стоять другая бутылка с новой порцией сока, чтобы в лечении не было перерыва. Муж пил сок месяц. Во время лечения не употреблял алкоголь и не курил. А еще через месяц он вышел на работу. Прожил 87 лет! Многие лечились по этому рецепту, и все исцелились. Если хотите вылечить сына, запастись соком редьки. Дай вам Бог здоровья!

**К. Ангелина.**



В холода время от времени принимайте цитрусовые ванны - это спасет от депрессии и поможет организму самому справляться с инфекциями.

## Цитрусовые ванны от депрессии, и не только

**1. Из лимона с медом.** Мелко нарежьте 5 небольших лимонов с кожурой, залейте горячей водой и дайте настояться в течение 2 часов. Растворите в теплой воде 2-3 ст. ложки меда, добавьте в лимонный настой и вылейте в ванну.

**2. Из апельсиновой цедры и розового масла.** Измельчите в порошок 1/2 стакана высушенной цедры апельсина или лимона, добавьте 1 ст. ложку розового масла. Дайте настояться под крышкой 30 минут и вылейте в ванну.



**3. С соком лимона и грейпфрута.** Выжмите сок из 3 крупных грейпфрутов и 4 апельсинов и вылейте его в ванну. Оставшуюся мякоть и кожуру положите в марлевый мешочек и опустите в воду.

Температура воды не должна быть выше 38 градусов. Продолжительность процедуры - 20 минут. Принимайте такие ванны вечером, сон после этого будет крепкий и спокойный. Для настроения и еще большего расслабления поставьте в ванной комнате свечи, а с собой возьмите тарелочку с кусочками фруктов.

## Спокойной ночи!

Я долго страдал бессонницей. То не мог заснуть, то часами ворочался, то просыпался в 4 утра. В результате, весь день ходил разбитый. Выслушав мои жалобы, одна знакомая посоветовала хорошее, проверенное и недорогое средство без всякой химии. По ее рекомендации купил в аптеке три пузырька с настойками боярышника, пустырника и валерианы (по 25 мл), все смешал в темном пузырьке и наклеил полоску из лейкопластыря с надписью «Спокойной ночи», чтобы не перепутать с другими лекарствами. Начал пить по 15-20 капель 2-3 раза в день, растворяя в стакане теплой воды. Особо не верил, что поможет, но постепенно стал засыпать быстрее. Теперь встаю с ясной головой.

**Н. Ермиков.**

## НА ВРОСШИЙ НОГОТЬ МНЕ ПОСТАВИЛИ СКОБУ, КОТОРАЯ ИЗБАВИЛА ОТ БОЛИ И НАГНОЕНИЙ

Хирурги только и умеют, что резать, даже если это однажды не помогло. Меня проблема с вросшим ногтем мучила несколько лет. Прежде, чем идти к хирургу, перепробовала все: ванночки, мази и даже народные методы. Но мне ничего не помогало. После неоднократных попыток спасти ноготь все же пришлось обратиться к хирургу - другого выхода на тот момент не видела. Сначала удалили ноготь по бокам, но это только изуродовало его, а уже через несколько месяцев он вырос снова. Отчаявшись, опять пошла к хирургу, где мне пред-

ложили полностью удалить ногтевую пластину. Это ужасная процедура, несмотря на то, что проводится под наркозом. И она не принесла пользы. Как только ноготь отрос, все повторялось.

Когда я думала, что мучениям не будет конца, на помощь пришла моя бабушка, которая увидела телепередачу про скобу Фрезера. Это тонкая проволочка из медицинского сплава, которая крепится на ногтевой пластине. Специальные крючки приподнимают боковые края ногтя. Решила попробовать. Оказалось, эту скобу ставит в клинике подолог (врач, который лечит заболевания стоп). Мне без-

болезненно ее поставили, после чего нужно было приходить на коррекцию один раз в месяц. Через 8 месяцев я забыла о проблеме. Скоба меня не только избавила от болей, нагноений и отечности, но и исправила деформированную хирургами ногтевую пластину. Спустя несколько месяцев ноготь не отличался от здорового и до сих пор меня не беспокоит. Так что, я считаю, что скоба Фрезера - это самый лучший метод лечения вросшего ногтя. Очень надеюсь, что мой совет поможет и вам не придется столкнуться с тем, через что прошла я!

**Т. Юрина.**



## “БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА”

**Это заболевание, представляющее собой воспаление межпозвонковых суставов, приводит их к анкилозу (сращиванию), из-за чего позвоночник оказывается как бы в жестком футляре, ограничивающем движения. Им в основном подвержены молодые люди в возрасте 20-25 лет. Впервые болезнь описал известный невролог Владимир Бехтерев. Без грамотного лечения недуг может приковать человека к постели.**

**М**ы встретились с ведущим неврологом клиники нейрохирургии Тбилисской центральной больницы **Т.ЦАНАВА** и поинтересовались, что это за «болезнь Бехтерева», отчего бывает, каковы причины и симптомы, как ее лечить?

- В развитии редкого, но опасного недуга, - говорит госпожа Тея, - большое значения имеет наследственная предрасположенность, наличие хронических инфекций, провоцирующим фактором выступают обычно кишечные, половые инфекции, стрессы, травмы опорно-двигательного аппарата. Главные симптомы – скованность, боль в крестцовой области, которая может отдавать в ягодицы, нижние конечности, усиливаться во второй половине ночи. Упорные боли и скованность проявляются также в грудном отделе и пяточных костях.

Первые воспалительные процессы начинаются в хрящевой ткани сустава, которая разрушается, а затем формируется сра-

щение костных концов – анкилоз, т.е. сустав теряет свою подвижность. Заболевание развивается медленно. Вначале боли могут быть ноющими, тупыми. Затем они начинают отдаваться в ягодицы, бедро, колено, реже в голень. Воспалительный процесс распространяется на позвоночник, грудной и шейный отделы позвоночника. У пациента проявляются головокружения, пошатывание при ходьбе.

Как правило, - продолжает Т.Цанав, - на первых этапах симптомы могут быть очень похожи на остеохондроз позвоночника – человека беспокоят прострелы. После попытки поднять тяжесть он не может разогнуться. Это уже звончки «болезни Бехтерева». В дальнейшем боль в спине становится сильной, изнуряющей, ежедневной. Суставы становятся менее подвижными, изменяется форма позвоночника. При этом недуге позвонки уже теряют свои природные изгибы, а при остеохондрозе такого не бывает.

Одна из форм «болезни Бехтерева» - центральная, когда поражается только

позвоночник. Она развивается медленно, незаметно для пациента. Боли усиливаются при движении, нагрузке. Постепенно осанка у человека изменяется: усиливается изгиб шейного отдела позвоночника, голова больного наклоняется вперед, подбородок приближается к груди, дыхательные движения грудной клетки ограничиваются. У пациента развиваются приступы удушья, мышечные судороги, повышается артериальное давление. При другой форме заболевания позвоночника сопровождается поражением периферических суставов. При этом человек может стать полным инвалидом – у него не поворачивается позвоночник, не гнутся плечевые и тазобедренные суставы и он становится совершенно беспомощным.

Надо отметить, что «болезнь Бехтерева» сопровождается поражением внутренних органов. Со стороны сердечно-сосудистой системы – это воспалительное заболевание сердечной мышцы, воспаление клапанов аорты. Поражаются также почки, гла-

за. По статистике, «болезнь Бехтерева» страдают два человека из 1000, а 9 из 10 заболевших – мужчины. Исследования полностью доказали генетическую предрасположенность к этому недугу. Также стало известно, что народы Кавказа заболевают чаще остальных.

Чтобы не стать инвалидом, надо вовремя принять необходимые меры. Лечение комплексное, продолжительное, поэтапное, направленное на уменьшение болевого синдрома, снижение воспаления. Для этого лечащий врач назначает специальные нестероидные противовоспалительные препараты. Кроме того, назначают физиотерапевтические процедуры, лечебная физкультура. Показаны ходьба на лыжах, плавание, укрепляющие мышцы спины и ягодиц. Постель должна быть жесткой, подушку следует убрать. При тяжелых же формах болезни применяется оперативное лечение – эндопротезирование суставов, операции на позвоночнике.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

**Н**ет ни одного пищевого продукта, употребление которого во время беременности было бы обязательным. Цельное молоко полезно, оно богато кальцием (в стакане - примерно 300 мг) и животным белком. Другое дело, что большую часть молока, продающегося в наших магазинах, вряд ли можно назвать совсем уж натуральным продуктом. Ведь оно производится из сухого порошка и проходит обработку, увеличивающую

## Гинеколог сказал, надо пить молоко...

**У меня беременность 3 месяца. Гинеколог говорит: чтобы компенсировать недостаток кальция, надо пить молоко. А я его терпеть не могу. Обязательно ли беременным включать молоко в свой рацион?**

**Ольга.**

срок его хранения чуть ли не на целый год. Что касается парного молока, то беременным женщинам нежелательно пить его некипяченым из-за опасности подцепить желудочно-кишеч-

ную инфекцию. Кстати, употребление натурального молока при беременности вызывает расстройство желудка. А главное - не полезно все, что человек ест и пьет через силу. Впрочем,

можно попробовать превратить нелюбимое молоко во вкусное и полезное блюдо. Например, взбить его в блендере с бананом или клубникой. Теплое молоко с ложкой меда, выпитое на ночь, способствует хорошему сну. Как бы то ни было, питательная ценность молока сильно преувеличена. Поэтому, если молоко «не лезет», то и не нужно!

**А. Шальнева,  
гинеколог, врач  
высшей категории.**

**Энурезом страдают не только дети и старики. Недержание бывает и у женщин, в том числе совсем молодых. Можно ли справиться с этой деликатной проблемой?**

# МАЛЕНЬКАЯ НЕОЖИДАННОСТЬ

**П**очти 30% пациенток, обращающихся к гинекологу для планового осмотра, жалуются на непроизвольное выделение урины. Еще больше женщин просто терпят, считая свое состояние неоправданным. Но недержание мочи можно и нужно лечить.

## Разновидности

Чаще всего у женщин встречаются следующие разновидности недержания.

Стрессовое - непроизвольное выделение мочи, вызванное слабостью сфинктера и/или мышц тазового дна. Наблюдается при кашле, чихании, смехе, резкой смене положения тела, подъеме тяжестей, беге и других физических нагрузках. Внутрибрюшное давление при этом резко возрастает, что приводит к напряжению мышц мочевого пузыря - и происходит подтекание мочи.

Императивное - сильные, несдерживаемые позывы к мочеиспусканию, обусловленные гиперактивностью мочевого пузыря. Причины - инфекции мочеполовых путей, неврологические нарушения и др. Провоцирующими факторами могут стать звук льющейся воды, употребление кофе или алкоголя, нервное возбуждение, перепад температуры.

Нередко сочетание этих двух форм. Также выделяют рефлекс-недержание (самопроизвольное вы-

## Народные средства

**П**омимо тренировок и медикаментозного лечения, можно подключить и народные средства (предварительно согласовав с лечащим врачом, особенно, если недержание вызвано беременностью!).

✓ Смешайте корень алтея (100 г), листья крапивы (100 г) и траву тысячелистника (80 г). Поместите 100 г сырья в термос, залейте на ночь 0,5 л кипятка. Утром настой процедите. Принимайте по несколько глотков в течение дня, между приемами пищи. Курс лечения длительный, до исчезновения симптомов.

деление мочи, вызванное нарушением иннервации мочевого пузыря), ятрогенное (из-за приема ряда лекарственных препаратов), ситуативное (при половом акте и др.).

## Причины заболевания

Вызвать недержание мочи может целый ряд факторов:

- беременность и роды, из-за которых растягиваются или повреждаются связки и/или мышцы тазового дна;
- период менопаузы, когда снижается выработка половых гормонов; в результате тонус тканей снижается;
- частые переживания (мочевой пузырь, даже будучи наполненным лишь частично, подает в мозг ложные сигналы к мочеиспусканию, заставляя женщину часто посещать туалет);
- заболевания органов мочеполовой системы;
- перенесенные операции на органах мочеполовой системы;
- избыточный вес, сахарный диабет;
- черепно-мозговые травмы, повреждения и опухоли спинного мозга;
- тяжелый физический труд.

## Чем себе помочь?

Начать следует с тренировки мышц тазового дна. Особенно полезными будут такие упражнения, как «велосипед» и «ножницы» (соответствующие движения ногами лежа на спине), подъем таза (с одновременным втягиванием мышц промежности), «уголок» (одновременный подъем торса и прямых ног из положения лежа). Выполнять их необходимо ежедневно, не менее 20-30 мин.

Хороший эффект дают упражнения Кегеля. Сокращайте мышцы промежности, как будто хотите прервать мочеиспускание (выполняется вне процесса мочеиспускания!). То же - с мышцами ануса (ягодицы и мышцы ног при этом остаются расслабленными). Мышцы живота расслаблены при выполнении обоих упражнений.

Укрепят мышцы влагалища влагалищные конусы - специальные грузи-



ки с изменяемым весом. Конус следует ввести во влагалище и, находясь в вертикальном положении, удерживать его с помощью влагалищных мышц внутри тела.

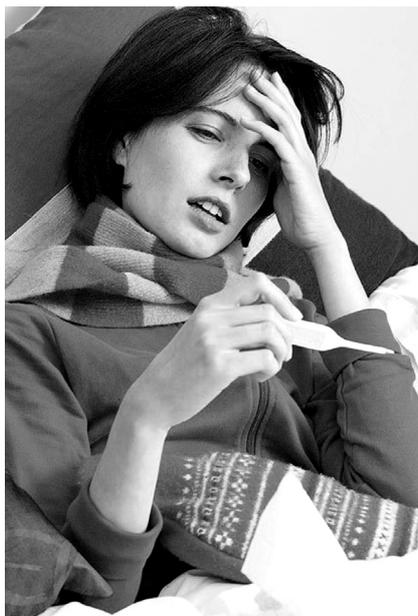
Многим пациенткам помогает йога: она не только укрепляет мышцы всей мочеполовой системы, но и нейтрализует стресс - частую причину развития недержания.

Следует также максимально ограничить в рационе количество пищи, действующей раздражающе на мочевой пузырь: кофе, алкоголь, помидоры, цитрусовые, острые приправы, шоколад. Важно регулярное опорожнение кишечника. Пейте не менее 1,5-2 л воды в день, чтобы моча не была концентрированной.

Не обойтись и без «спецсредств» - урологических прокладок: они исключают протекание, нейтрализуют запах и предотвращают раздражение на коже.

Вылечить недержание с помощью регулярных тренировок и коррекции образа жизни вполне возможно, но если заболевание началось давно, без консультации врача не обойтись. Помимо упражнений, он назначит адекватную медикаментозную терапию, направленную на повышение тонуса мышц тазового дна, коррекцию гормонального фона и т.д. - в зависимости от причин энуреза, состояния и возраста пациентки.

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



**Поднялась температура, нос заложен, появился кашель - врач ставит диагноз ОРВИ и назначает лечение. Однако, бывают случаи, когда под симптомы обычной простуды маскируются куда более опасные заболевания.**

## ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД МАСКОЙ ОРВИ?

### Воспаление легких

Это коварное заболевание может возникнуть как осложнение ОРВИ или самостоятельно, маскируясь под схожими симптомами: красное горло, температура, кашель, насморк. Могут наблюдаться общая слабость и боль в груди. В отличие от ОРВИ, пневмония поражает легкие, более медленно лечится и может привести к серьезным последствиям для здоровья, вплоть до летального исхода. Поэтому, чем раньше диагностируется воспаление, тем благоприятнее будет прогноз лечения.

Обычно диагноз пневмония ставится по прослушиваемым хрипам в легких и подтверждается рентгеном. Однако, сейчас много опасных вирусов, при которых наблюдается, так называемая, «немая» пневмония: хрипы и даже кашель отсутствуют, может не быть высокой температуры. Поэтому, если ОРВИ сложно поддается лечению и затянулось дольше, чем на 10 дней, несколько раз поднимается высокая температура или, наоборот, долго не снижается и остается на уровне 37,5 градусов, беспокоит «нехороший» кашель, настаивайте, чтобы врач дал направление на рентген с целью исключить воспаление легких.

### Аллергия

Насморк, чихание, кашель на фоне температуры - это все симптомы не только ОРВИ, но и аллергии. Если жаропонижающие препараты действуют лишь на короткое время, то вполне вероятно, что вы столкнулись с сильным аллергеном. Это могут быть пыльца растения, стиральный порошок или шерсть кошки вашей подруги. Прислушайтесь к своим ощущениям. В отличие от ОРВИ, при аллергическом рините, как правило, нет общей слабости и ломоты в костях,

першения и боли в горле. Наблюдаются чихание и резь в глазах, которые усиливаются утром или вечером. Если вы впервые столкнулись с аллергией, не занимайтесь самолечением и обратитесь в стационар. При резком повышении температуры вам даже может понадобиться экстренная госпитализация.

### Полиомиелит

Это страшное инфекционное заболевание, поражающее спинной мозг и всю нервную систему, в начальной стадии имеет те же симптомы, что и ОРВИ: повышение температуры, боль в горле, жидкий стул. Возбудителем полиомиелита является энтеровирус, который нечувствителен к антибиотикам. Передается он воздушно-капельным путем. В отличие от простуды, полиомиелит имеет в том числе и такие симптомы: затрудненное дыхание, боль в конечностях, колебания артериального давления, потливость, сыпь. Опасность не выявленного вовремя заболевания состоит в том, что оно может привести к параличу и даже летальному исходу. Вот почему важно прививаться от полиомиелита.

### Туберкулез

Затяжное ОРВИ, которое не поддается лечению, может оказаться вовсе не простудой, а широко распространенным во всем мире инфекционным заболеванием, вызванным палочками Коха. Передается воздушно-капельным путем, поражает легкие, реже - другие органы. Отличается от ОРВИ длительным кашлем с мокротой, возможно, с кровохарканием, резкой потерей в весе. Лечится только в стационаре. Если вы простудились и не можете справиться с кашлем в течение двух недель, обязательно обратитесь к врачу.

**Е**сли простуду в большинстве случаев можно вылечить в домашних условиях, то более серьезные болезни требуют срочного обращения к специалистам. Самолечение в данных случаях чревато последствиями.

### Вирус герпеса

Отличается от простуды появлением розовых пятен на четвертые сутки. До этого держится высокая температура, которую практически невозможно сбить никакими жаропонижающими. Кашель, насморк и другие проявления ОРВИ отсутствуют. Могут увеличиваться лимфоузлы под нижней челюстью. Сыпь представляет собой белые пятна с розовой каймой, диаметр которых составляет 3-5 мм. Поражаются спина, живот, грудь. Некоторые путают это заболевание с краснухой (ее так и называют - псевдокраснуха). Если надавить на такое пятно пальцем, то оно побледнеет и затем появится снова, а через двое суток высыпания проходят - значит, перед нами розеола. Возбудителем инфекции является вирус герпеса. Кстати, тот же самый вирус у взрослых вызывает синдром хронической усталости.

Заболевание передается воздушно-капельным путем, больной заразен с начала подъема температуры и сутки после ее снижения. Как правило, специфического лечения не требуется. В особых осложненных случаях вирус герпеса помогает выявить лабораторная диагностика слюны и крови.

## Напиток из овса избавлял маму от одышки

От одышки моя мама пила целебный напиток, который готовила сама. Заливала 4 ст. ложки промытого овса 0,5 л холодной воды, доводила до кипения, настаивала 4 часа. Отдельно смешивала 3 ст. ложки кефира, 1/2 стакана сока редьки и 2-3 ст. ложки меда. Заливала смесь охлажденным отваром 1 овса и настаивала еще 2 часа. Принимала по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в течение месяца.

*И. Сенчина.*

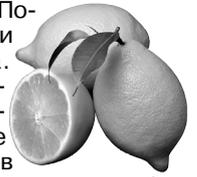
## После простуды бронхит мучил больше месяца

В прошлом году сильно простудилась. Поставили диагноз бронхит. Кашель мучил больше месяца. Помог такой рецепт. На маленьком огне растопила по 300 г сливочного масла и меда, 1 стакан сахара (предварительно распустила на сковородке с 2 ст. ложками воды до золотистой окраски). Хорошо размешала, добавила 100 г какао. Получилось около литра смеси. Теплой вылила в банку и поставила в холодильник. Принимала по 1 ст. ложке на 1 стакан горячего молока 3 раза в день.

*И. Васильченко.*

## Колени начнут разгибаться, а походка станет легкой...

Хочу порекомендовать универсальный рецепт от артрита. Пропустите через мясорубку по 1 кг корней сельдерея и лимонов. Положите смесь в банку и залейте 500 г меда. Оставьте на ночь, а затем уберите в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Через 2 месяца колени начнут разгибаться, а походка станет легкой.



*И. Сорокина.*

**Чтобы дольше не было проблем с памятью, соблюдайте несколько правил.**

## Какая еда спасет от слабоумия

Пища, богатая холестерином, в несколько раз увеличивает риск появления болезни Альцгеймера. Специальная диета поможет предотвратить слабоумие.

Болезнь Альцгеймера с каждым годом становится все более распространенной. А употребление животных жиров и трансжиров (искусственно созданных жиров) ускоряет ее развитие. Для появления первых признаков слабоумия достаточно неправильно питаться всего 2-3 года. Чтобы не столкнуться с этой болезнью, ешьте больше овощей, фруктов, ягод, растительных масел и сократите употребление сливочного.

Лучше отказаться от красного мяса (или есть его небольшими порция-

ми), жирных сыров, сметаны, творога и сливок. Также исключите жареные продукты и кондитерские изделия с большим сроком годности. Два-три раза в неделю ешьте курицу или рыбу (порциями по 100-120 г).

Овощи и фрукты в сыром и приготовленном виде можно употреблять каждый день. Хорошо поддерживает работу памяти и мышления 1-2 ложки растительного масла в ежедневном меню.

**P.S.** Болезнь Альцгеймера - самая распространенная форма слабоумия. Развивается обычно у людей старше 65 лет. Постепенно нарастают нарушения памяти, речи, ориентации в пространстве. На поздних стадиях теряются навыки самообслуживания.

## Кефир от рака

Молочные и кисломолочные продукты снижают риск развития рака груди у женщин. Все началось с того, что ученые обнаружили интересную закономерность: все пациентки, больные раком, не любят такую пищу. Связано это, вероятно, с тем, что молочные продукты нормализуют баланс вредной и полезной микрофлоры в кишечнике. Это, в свою очередь, снижает риск развития рака. Лучшее средство человека от онкологии защищают сыр и кефир.



## Пригодится

- ✓ Чтобы снять раздражение, наберите в рот мятный чай и подержите несколько минут.
- ✓ Быстро унять кашель поможет мед со сливочным маслом. Просто подержите их немного на языке.
- ✓ Для профилактики атеросклероза смешайте сок из 1 лимона и 1 небольшого апельсина с 1 стаканом горячей воды и принимайте ежедневно перед завтраком.
- ✓ От язв, нарывов, фурункулов, экземы перемелите фасоль в муку и используйте с медом в виде лепешек.
- ✓ При радикулите насыпьте горчичный порошок в мешок из хлопчатобумажной ткани и на 5-7 минут приложите к больному месту.

## БАНАНЫ ОТ СТРЕССА

**Банан можно съесть просто для удовольствия или перекуса, а можно, когда...**

- ✿ **...грустно.** Бананы - природные антидепрессанты, которые помогут справиться с тоской и раздражительностью. Благодаря им в организме образуется гормон счастья - серотонин. А витамины группы В, которых в этих фруктах очень много, давно известны как лекарство от стресса.
- ✿ **...лень готовить.** По калорийности банан сравним с картошкой. К тому же, в нем много фруктозы и сахарозы, которые быстро утоляют голод. Бананы - отличный способ наесться без лишних усилий.
- ✿ **...хочется выпить.** Бананы - прекрасная закуска, так как являются источником калия и глюкозы, витаминов В и С. Именно эти вещества помогают быстрее вывести алкоголь из организма.
- ✿ **...нужно работать.** Бананы повышают работоспособность и улучшают память.
- ✿ **...болит желудок.** Мякоть банана содержит пектин и крахмал, которые защищают желудок, как бы обволакивая его. А еще банан выпитый лишним желудочный сок, не позволяя ему раздражать стенки и вызывать изжогу. Поэтому, бананы полезны при гастритах с повышенной и нормальной кислотностью.
- ✿ **...не можете уснуть.** Бананы используют как натуральное снотворное, так как в них много углеводов. Но именно по этой причине съесть их нужно за 2 часа до сна.

# У ВАШИХ НОГ

**Многие воспринимают варикозное расширение вен как досадный косметический дефект. На самом деле, это довольно опасное заболевание, запускать которое ни в коем случае нельзя. Откуда же его ждать и, главное, можно ли предупредить?**



**В**арикозное расширение вен (или, как чаще мы его называем, «варикоз») - одно из самых распространенных заболеваний на планете. По данным ВОЗ, в той или иной степени оно встречается у 89% женщин и 66% мужчин.

К слову, самой известной женщиной, страдающей варикозом, была первая королева Великобритании - Анна Стюарт. Тучная, болезненная женщина почти не могла передвигаться самостоятельно, на заседания в палату лордов ее вносили на стуле. К 40 годам она практически не вставала с постели. Врачи разводили руками и утверждали, что «опухоль ног» (так медики того времени называли варикоз) неизлечима. Королева считала свою болезнь расплатой за невозможность произвести на свет здорового наследника. Хотя, на самом деле все было наоборот. Именно непрекращающаяся череда беременностей (их было 17) вместе с малоподвижным образом жизни и спровоцировали развитие недуга.

## Побочный эффект

Причин для возникновения и развития варикозного расширения вен много. И самая первая из них - **прямохождение**. Недаром флебологи в шутку называют эту болезнь «по-

бочным эффектом эволюции». Именно прямохождение виновато в увеличении нагрузки на вены нижних конечностей и следующее за этим нарушение работы венозных клапанов.

В здоровом организме кровь от сердца циркулирует по малому и большому кругам. Сверху вниз кровоток идет без проблем (благодаря силе притяжения, действующей и на наши внутренние процессы), а вот от ног к сердцу крови подниматься проблематично. Именно для того, чтобы этот процесс был возможен, в венах есть клапаны, которые пропускают, а точнее, как бы выталкивают кровь только в одном направлении - вверх. Теперь представьте, что от избыточной нагрузки вена расширилась, клапаны перестали плотно закрываться и между ними образовался просвет, который мешает полному оттоку крови. Она начинает застаиваться и растягивает вену еще сильнее. Затем из крови, которая не ушла, образуются тромбы, они - в свою очередь - закупоривают сосуды. В итоге, на ногах появляется характерный витиеватый «узор» из выпуклых вен с выступающими узлами.

**КСТАТИ! К варикозу может привести не только тесная обувь, но и ношение корсетов и даже узких джинсов-«скинни».**

## Кто виноват!

Еще одна причина варикоза - генетика. Если от него страдал кто-то из родителей, вероятность развития заболевания у ребенка составляет 70%. Дело в том, что слабость соединительной ткани (которая является каркасом венозной стенки) передается по наследству.

У женщин главным агентом-провокатором развития заболевания является **беременность**. Изменения гормонального фона приводят к снижению тонуса вен, рост матки сдавливает сосуды в тазовой области, увеличивается вес и, как следствие, давление на нижние конечности.

Стать причиной варикоза также могут **неудобная, тесная одежда и, конечно, обувь**, нарушающая анатомо-физиологические особенности стопы. Высокие каблуки мешают равномерному распределению давления на икроножные мышцы, провоцируют зажимы и спазмы гладкой мускулатуры и, как следствие, приводят к нарушению венозного кровотока и образованию тромбов. В группе риска и люди, которым приходится работать «на ногах»: официанты, парикмахеры, стюардессы.

## МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ?

**Н**етрадиционные методы лечения варикоза (пиявки, яблочный уксус, конский каштан и прочие) сегодня вовсю обсуждают на интернет-форумах и даже в прессе. Все эти народные методы не только не эффективны, но порой и опасны. Например, постановка пиявок на варикозные вены может спровоцировать кровотечение. Уксус и настои из трав часто вызывают экзему. Некоторые используют мази с эфирными маслами, уверяя, что это им помогает: уходит ощущение усталости и тяжести в ногах. Но здесь важно понимать, подобные средства действуют на нервные окончания, а не на вены. Тот же самый эффект возникает и после контрастного душа. Что действительно останавливает процесс расширения вен, так это использование компрессионного трикотажа. А если говорить об эффективном лечении - только хирургия.

**В. Гербов, хирург, флеболог, эндоскопист.**



## Экспресс-тест

### НЕ ПОРА ЛИ К ФЛЕБОЛОГУ?

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

- ✓ Есть ли на ваших ногах венозная «сеточка»?
- ✓ Ваши ноги часто отекают?
- ✓ Бывает ли в конце дня ощущение тяжести в ногах?
- ✓ Вы принимаете гормональные контрацептивы или лекарства?
- ✓ Носите ли вы обувь на каблуках (5 см и выше) дольше 3 трех часов в день?
- ✓ У кого-то из ваших родителей (бабушек и дедушек) был варикоз?
- ✓ Были ли вы беременны?

Если вы ответили **отрицательно** на все 7 вопросов, то можно предположить, что ваши вены в порядке.

От **1 до 3** положительных ответов говорят о том, что вы предрасположены к заболеванию, а возможно у вас начальная стадия варикоза.

**3 и более** положительных ответов - сигнал срочно обратиться за консультацией к флебологу.

**ВНИМАНИЕ!** При предрасположенности к варикозной болезни категорически нельзя: поднимать тяжести и перегружать ноги физическими упражнениями. Силовые тренировки и некоторые виды единоборств тоже находятся под строгим запретом.

#### Тревожный симптом

Врачи выделяют 6 стадий развития варикоза. Для двух первых (стадия 0 и стадия 1 в официальной классификации) характерны отеки, ощущение боли и тяжести в ногах, ночные судороги, возможно появление сосудистых «звездочек». Некоторые врачи считают совокупность этих симптомов не заболеванием, а его предвестником. И только когда на ногах появляются выступающие вены с узелками, можно говорить о развитии «истинного» варикоза. Начиная с этой стадии, становится возможным образование тромбов. Следующий этап болезни - появление сильных отеков (ноги, буквально, опухают).

Затем происходят патологические изменения кожи. Им предшествует изматывающий зуд, возникающий из-за застоя венозной крови, лишенной кислорода и питательных веществ. Кожа меняет цвет - от темно-коричневого до черного. Дальше

#### ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

Варикоз - не косметическая проблема. Его диагностикой и лечением должны заниматься только врачи. После осмотра флеболог назначит необходимые анализы и исследования. **На ранних стадиях** заболевания врачи обычно назначают препараты, которые отвечают за укрепление и тонизирование венозных стенок. Также рекомендуют компрессионный трикотаж. **На более поздних стадиях** может понадобиться склерозирование или лазерная коагуляция (обе процедуры обеспечивают «спаивание» стенок «больной» вены). А в самых сложных случаях возможно удаление поврежденных вен.

- развивается воспаление. Сначала это просто маленькие зудящие покраснения, которые со временем превращаются в обширные мокнущие участки эпидермиса.

**ВНИМАНИЕ!** **Офисные служащие хоть и не стоят весь день на ногах, сильно подвержены варикозу. Причина - застой крови в органах малого таза и нарушение регуляции венозного оттока. Отрывайтесь от работы хотя бы раз в час и 5-10 минут посвящайте ходьбе.**

#### Как предотвратить?

Хорошая новость: даже наследственная предрасположенность не приговор. Дело - в образе жизни. Прежде всего, нужна **физическая активность**. Больше ходите пешком. Не забывайте о разумных дозах фитнеса, венам полезны плавание, аквааэробика, скандинавская ходьба и лыжи.

**Следите за весом.** Лишние килограммы - нагрузка на ноги и вены.

**Сбалансируйте рацион:** уменьшите количество жирной и консервированной пищи.

**Вспомните о витаминах,** укрепляющих стенки сосудов: это аскорбиновая кислота и рутин.

**Откажитесь от неудобной одежды и обуви.** Избегайте поз, способствующих пережатию сосудов (например сидение «нога на ногу»).

**Не увлекайтесь сауной и горячими ваннами.** А вот холодный или контрастный душ (хотя бы для нижних конечностей) поможет держать вены в тонусе.

**СОВЕТ.** Если вы вынуждены долгое время стоять или сидеть за компьютером, каждые 30-40 минут выполняйте простое упражнение: «перекатывайте» ноги с пятки на носок. Это вызовет сокращение мышц голени, стимулирующее прокачку крови.

Смещение матки от срединной оси таза чаще всего возникает после перенесенного воспаления ее придатков или после операций в брюшной полости. Со временем, в брюшной полости неизбежно образуются спайки. По сути, это соединительная ткань (пленки, нити или тяжи), которая склеивает близко расположенные органы. При фиксации придатков к

### Шейка изогнута...

**?** Если шейка матки изогнута и смещена вправо, может наступить беременность? Что в этом плохого? Каких неожиданностей ждать женщине?

Ангелина.

стенке таза матка отклоняется спайками в сторону от центральной оси таза. При этом матка чаще всего абсолютно здорова, и в ней прекрасно может развиваться новая жизнь. Однако, у беременной по

мере роста матки спайки растягиваются, а самые мелкие из них могут разрываться. После родов положение матки нередко самопроизвольно выравнивается. Лечить спайки необходимо лишь в том

случае, если они провоцируют боли в животе или при бесплодии (спайки порой формируют непроходимость маточных труб). Спайки разделяют хирургическим путем. Кстати, делая аборт при нестандартном положении матки, есть риск невольно ее травмировать во время операции. Еще один негативный момент - обострение воспалительного процесса в придатках.

**Р**одители были подавлены внезапно свалившейся на них бедой. Даша - умница, отличница, непоседа, всегда только радовала их. Но с некоторых пор они стали замечать, что настроение у дочки изменилось. Она без причины капризничала, отказывалась от игр с друзьями, плохо спала ночью. Лицо стало бледным, пропал аппетит. Дашенька все время была слабая и вялая. Посещение детского врача ясности не внесло. Еще в вечернее и ночное время у девочки стали появляться боли в коленном суставе. После долгих мытарств и хождений по специалистам поставили страшный диагноз - туберкулез костей. Назначили лечение, но оно не давало результатов. Ситуация осложнилась еще и тем, что у ребенка появилась непереносимость большинства лекарств, которыми ее лечили. А болезнь, увы,

**Ко мне в деревню как-то приехали дальние родственники – муж и жена с дочерью Дашей, ученицей второго класса.**

## Туберкулез вылечили восковой молью

прогрессировала. Родители были в панике. Что делать? Решили мы с ними полечить Дашеньку сами.

Среди множества рецептов остановились на одном, в котором туберкулез успешно лечится настойкой из восковой моли. Выбрали его потому, что мой брат - пчеловод с многолетним стажем. Для настойки 1 граненый стакан личинок восковой моли заливали 1 л водки. Настаивали 12 дней, ежедневно взбалтывая. Потом процедили, отжали, добавили 0,5 л воды. Капли давали по числу лет: Даше было 8 лет, следовательно,

но, ежедневно утром и вечером девочка выпивала по 8 капель настойки, разведенной в 1 ст. ложке воды, до или через 2 часа после еды. Курс - 3 недели, затем на 2 недели делали перерыв. Болезнь была запущенной, поэтому мы увеличили дозировку до 12 капель. Кроме того, Даша ела мед (им мы полностью заменили сахар). Также девочка принимала маточное молочко (апилак) по 1 таблетке 2 раза в день, спиртовую настойку прополиса - по 10 капель 3 раза в день до еды (разводили с коровьим молоком). Еще давали пчелиную пыльцу

по 1/2 чайн. ложки под язык 2 раза в день. Постоянно заваривали шиповник, готовили отвар неочищенного овса, проращивали пшеницу. Все это очень хорошо помогает быстрому выздоровлению и восстановлению иммунной системы.

Через месяц у Даши исчезли все внешние признаки болезни. Лицо порозовело, вернулись хорошее настроение, интерес к учебе и жизни. Спустя 4 месяца болезнь была побеждена. Обследование в больнице это подтвердило. Даше удалось сохранить сустав и кость, она не хромает. Позже в медицинской литературе мы прочитали, что экстракт из личинок восковой моли разрушает палочку Коха - возбудителя туберкулеза. Вот почему это средство помогло Дашеньке. Может, наш опыт пригодится еще кому-нибудь! Лечитесь на здоровье!

**Т. Глинкина.**

При начинающемся туберкулезе костей ребенок часто не может прыгать на одной ноге, старается меньше наступать на нее.

### Пригодится

✓ Маленький ребенок, который страдает врожденным вывихом или подвывихом тазобедренного сустава, должен спать на матрасике, набитом полевым хвощом.



✓ При задержке полового созревания (недоразвитии молочных желез и детородных органов) девушкам в возрасте 14-16 лет надо пить чай с душицей.

✓ Детям при кашле полезно давать картофельное пюре, приготовленное с небольшим количеством молока. Такое блюдо снимает спазмы в бронхах.

✓ От глистов закипятите стакан молока, добавьте в него 3-4 зубчика нарезанного чеснока. Настаивайте ночь и давайте ребенку по 1/2 стакана за 20 минут до завтрака и обеда. Курс лечения - 3 дня.

### Покраснели щечки - идите к аллергологу

**Правда ли, что ребенок может перерасти аллергию?**

**Ирина Н.**

**М**ожет. Только в итоге вместо аллергического насморка получит, например, бронхиальную астму. Проблемы идут только по нарастающей. У младенца - диатез (атонический дерматит). У школьника - постоянно заложенный нос, частые простуды, которые усугубляются домашними аллергенами в виде кошек, собак, ковров и плесени. А у взрослого - астма... Если у ребенка уже в грудном возрасте покраснели щечки в ответ на прикорм, надо идти к детскому аллергологу. На этом этапе с болезнью легко справиться и вообще не допустить ее развития.

### Может ли у ребенка развязаться пупок?

**В наше время бывает такое, что у детей развязывается пупок? Что надо делать в этих случаях?**

**Т. Легкая.**

**П**онятия «развязался пупок» не существует. У детей бывают пупочные грыжи, но это хирургическое заболевание.

Пупок может развязаться в первые дни после рождения, если был неправильно завязан. Такое возможно, если роды проходили в экстренных условиях и принимал их далекий от медицины человек. У новорожденных бывают сукровичные выделения из пупка, пока он не зажил. В норме это проходит ко 2-3-й неделям жизни. Ранка заживает хорошо, если правильно за нею ухаживать. Не надо увлекаться чрезмерной обработкой. Иногда перекисью водорода «замывают» пупок, он не успевает заживать. Если выделения сохраняются после трех недель, надо обращаться к врачу.

### Компрессы из водки вредны!

**Раньше детям всегда делали компрессы из водки. А теперь педиатры говорят; «Ни в коем случае!» Почему?**

**Алла Викторовна.**

**В**одка всасывается через кожу и у детей даже в небольшой дозировке может вызвать отравление организма. Поэтому, детям водочные компрессы можно делать лишь в крайних случаях, например, чтобы быстро снять высокую температуру.

**М. Савельева, врач-педиатр.**

# ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДЫ

**При первых же признаках недомогания надо срочно принимать меры. Лучше всего обратить внимание на натуральные средства.**

**С**амое популярное народное лечение простуды, известное всем с детства, - чай с малиной, шерстяные носки на ноги и - в кровать. Все правильно, но кроме этого есть еще несколько действенных способов.

## Горчичная ванночка для ног

1 ст. л. горчичного порошка разведите в 5-7 л горячей воды. Опустите ноги в ванночку и держите в течение 10 мин. Как только почувствуете, что вода остывает, вынимайте ноги, надевайте шерстяные (только шерстяные!) носки и ложитесь под одеяло. Противопоказания: температура тела выше 37 градусов, беременность, повреждения и заболевания кожи, аллергическая реакция на горчицу, варикоз.

## Аромамасла

Подойдут эвкалиптовое и лавандовое эфирные масла, а также масло чайного дерева, шалфея. Проветрите квартиру, капните любое из масел в аромалампу и разведите его водой (по инструкции к флакону), зажгите свечу и наслаждайтесь целебными ароматами. Эти масла обладают антибактериальными свойствами. Особенно полезно использовать их, если в доме уже есть заболевший гриппом или ОРВИ - чтобы не заразиться.

## Имбирь и имбирный чай

Это не только лечебное, но и прекрасное профилактическое средство от гриппа и простуды. Для чая лучше взять свежий имбирь. Нет свежего - возьмите сушеный, однако напиток получится более острым, и варить его

надо будет дольше. На 1 л воды понадобится 3-4 ч. л. тертого имбиря. Залейте его кипятком и держите на медленном огне 7-10 мин. Добавьте сахар по вкусу, сок лимона (или 2 дольки), свежевыжатый сок апельсина. Можно добавить в чай листья мяты, ваниль - это усилит согревающий эффект.

Если болит горло, имбирь можно использовать в чистом виде. Отрежьте маленькую пластинку корня и положите на язык. Эфирные масла, выделяясь, будут действовать на больное горло. Другой способ - полоскать горло. Для этого 1 ст. л. сухого имбиря залейте 1 стаканом воды и варите 10 мин. Охладите и полощите горло 3-4 раза в день, чередуя с другими полосканиями.

## Калина

Про малину знают все, а вот ягоду калины почему-то используют редко. А зря. Отвар из калины прекрасно помогает при ОРВИ. Его можно пить и беременным, и маленьким детям. Отвар делается быстро и легко: в 1 стакане воды развести 1 ст. л. ягод, добавить 1 ч. л. меда. Пить в горячем виде.

## Облепиховый отвар

Полезно принимать его на ночь. 1 ст. л. мороженых или сушеных ягод залейте 1 стаканом кипятка и варите на медленном огне 10 мин., затем дайте настояться 1 ч. Заменит ягоды и облепиховое варенье.

## Напиток из еловых веточек

Это прекрасное профилактическое средство в период эпидемии гриппа. Дело в том, что в еловой хвое содержится много витамина С, а этот витамин, как известно, укрепляет им-



мунитет. Возьмите 2 ст. л. еловых иголок, промойте холодной водой, залейте 1 стакан кипятка и подержите на самом медленном огне 20 мин. Отвар должен скорее томиться, чем кипеть. Затем дайте ему настояться в течение полчаса. Пейте процеженным 2-3 раза в день по 0,5 стакана. Курс - 2 недели. При желании в напиток добавьте мед, лимон, клюкву, протертую с сахаром.

## Чай с липовым цветом

Поможет сбить температуру. Если она поднялась не выше 38,5 градусов и вы хорошо переносите ее, попробуйте обойтись без жаропонижающих таблеток. Отличное средство - потогонные чаи. Механизм прост: вы потеете, температура тела снижается. Хорошее потогонное средство - чай из цветков липы. 1 ст. л. травы заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20-30 мин. Пейте в теплом виде, накройтесь теплым одеялом. Потоотделение может быть сильным, поэтому заранее приготовьте чистое сменное белье.

## Глинтвейн

Рецептов глинтвейна много, но в лечебных целях лучше использовать этот. 500 мл красного сухого вина (обратите внимание на этикетку - вино должно быть без ароматизаторов), 200 мл свежевыжатого апельсинового сока, 3 ст. л. меда, корица, 3 ломтика имбиря, гвоздика, цедра апельсина. Доведите до кипения, но не кипятите, снимите с огня и сразу же пейте. Глинтвейн прогревает горло, уменьшает першение и боль, эфирные масла способствуют облегчению дыхания, если у вас заложен нос. Однако, лечиться глинтвейном нельзя при повышенной температуре, диабете, в период беременности и кормления, при наличии аллергии на ингредиенты.

## Общие правила

- ✓ Не мешайте иммунной системе бороться с вирусом и инфекцией - не сбивайте сразу же повышенную температуру. Потерпите хотя бы 2 часа.
- ✓ Пить и еще раз пить! Морс, чаи, вода, отвары трав - они позволят вывести из легких мокроту, улучшат кровообращение, предупредят интоксикацию организма, естественным образом помогут снизить температуру.
- ✓ Чаще проветривать помещение и, по возможности, хотя бы раз в день делать влажную уборку.
- ✓ Больше лежать и держать ноги в тепле.



# КАК СПАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕГДА ВЫСЫПАТЬСЯ

**На улице холодно и пасмурно, утром встать - целая проблема! Чувствуешь себя разбитой и не отдохнувшей. Можно ли с этим справиться?**

**О**здоровом сне пишут и говорят многие. Это понятно: сон - важная составляющая нашей жизни, без него не будет ни хорошего самочувствия, ни плодотворной работы, ни настроения. Как улучшить качество сна и сделать пробуждение легким и радостным, чтобы бодрости и сил хватило на весь день?

## Здоровый сон

О том, каким должен быть здоровый сон, рассказывает профессор, доктор медицинских наук, сомнолог Юрий Линец.

**Как скорее заснуть?** Надо сделать продолжительный выдох. Постараться ощутить тепло в кончиках пальцев рук и ног. Затем тепло должно мысленно переходить в область правой и левой руки, потом ног, попытайтесь почувствовать легкую пульсацию в руках и ногах.

Полезно на ночь принять теплую (не горячую!) ванну, почитать хорошую книжку, съесть 1 ч. л. меда, запив теплой водой. Можно выпить отвары мяты, боярышника, пустырника. Чтобы быстро засыпать и лучше высыпаться, надо заниматься спортом или хотя бы побольше ходить.

**Поможет ли снотворное?** Снотворное - это не игрушка! Без консультации с врачом нельзя принимать никакого снотворного! Ведь

у бессонницы могут быть самые разные причины. Например, гипертоническая болезнь, заболевание щитовидной железы, депрессия.

**Что бы такое съесть?** Везде пишут, что в последний раз надо поесть до 18:00, а потом пациенты часто жалуются: ложусь не раньше часа ночи и голодной не могу уснуть. Забудьте про этот миф! Главное, чтобы последний прием пищи прошел не менее чем за три часа до сна и не

был жирным и тяжелым для желудка. Полезным ужином будет, например, отварная куриная грудка, рыба, язык с зеленым горошком.

**Прохлада или тепло?** В спальне должно быть прохладно, дышать надо свежим воздухом. Если вы замерзаете, можно накрыться теплым одеялом.

Помните народную мудрость - держать ноги в тепле, живот - в холоде, а голову - в холоде.

## Утро доброе и бодрое

Кто не знает эту комедийную картину: утром резко звонит будильник и бедный герой в ужас вскакивает с кровати, еще не понимая, кто он и где он. Можно предположить, что после такого стрессового пробуждения проблемы с сердцем через несколько лет ему обеспечены. Прсыпаться надо постепенно, с любовью в себе.

Начнем с будильника. Сейчас разновидностей их много - есть даже будильник, который надо догонять, чтобы этот крикун замолчал. Есть «умные» часы. Например, по таймеру они включают свет и подают голос. Другие - работают, учитывая ваши личные фазы сна. Часы-будильник вы надеваете на запястье. Прибор фиксирует ваши физиологические показатели, в том числе пульс, и будит в конце полтора часового цикла сна. Дело в том, что если вы проснетесь в конце цикла, то встанете легко и будете чувствовать себя бодро весь день. Что же касается звука будильника, то главное, чтобы он шел с нарастанием.

Что еще предпринять, чтобы проснуться окончательно? Включите свет. Наш организм настроен начинать работу с первыми лучами солнца, но зимой и ранней весной ждать их приходится долго. Поэтому вырчит яркий электрический свет.

Следующий шаг - короткий горячий или контрастный душ и чашечка заварного кофе. Именно заварного, а не растворимого суррогата! Включите в меню завтрака облепиху, бананы и немного темного шоколада, эти продукты - источник гормона счастья (серотонина).

Поможет проснуться и легкий самомассаж. Начинайте его с мизинца, разомните все пальцы от подушечек до основания на обеих руках, затем помассируйте мочки ушей. В этих местах находится много нервных окончаний, которые стимулируются при массаже и помогают организму проснуться.

## А КАК СПИТЕ ВЫ?

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Ночью иногда я испытываю дискомфорт в ногах.
2. Я чувствую раздражение, если не могу заснуть.
3. Я просыпаюсь раньше положенного времени и потом не могу уснуть.
4. Днем мне тоже хочется спать, хотя ночью удалось высыпаться.
5. Я засыпаю с трудом.
6. Я сильно храплю.
7. Утром я чувствую себя раздраженной, злюсь по любому поводу.

**Вы ответили «да» на два и более вопроса? Надо пересмотреть свое отношение ко сну и, возможно, обратиться к специалисту.**

# Отдыхай!

Результат матча без победителей	Жетон, что выдают в гардеробе	Доска для катания по асфальту									Наплечный шнур на мундире
	Цена-сытная	Чудище из триллера	Расправа а-ля Линч			Стрелецкий поселок на Руси	Плещ современника Цицерона	Мещанин из Берлина		1	
	утроба	Пометка босса на приказе			Люди искусства без постоянного дохода	Овраг, что длинен и широк		Вид лица на фото в паспорте			
	Злак, любящий воду				Француз, научивший петь Кармен			Красавчик из страны текилы			
						Легкая времянка на стройке					Ведомство декана
Ящерка, что больно кусает	1						Главный город Удмуртии	Полная глупость			
Информация с табло на стадионе	Система упражнений для подготовки		"Жалоба" ломающихся сучьев			Жвачка с ксилитом (рекл.)					Муть на дне бутылки
	Боевое кольцо с режущим краем	Трилистник на валете						Звук, полный страдания	Документ-скатка		
					Тот же парадиз издем			Ковбойская сторона света			
	Вылазка в тыл врага							Железная у Горького			
				Строгое соблюдение порядка		Движение к подножию горы	Королевская компания				
Берестяной короб с медом	Наклонившаяся поверхность					3				Наблюдатель за ходом проекта	2
Бурый медведь Канады	Плетеное ложе дачника	Швейная машинка-легенда	Крестьянские "нунчаки"				Птица на перчатке охотника				
					Умение смеяться и смеяться		Томленые бездельника				
	Томас и Генрих – писатели		Каюта, достойная миллионера				Азиатская роль Мишулина	Нервировал героиню Раневской			Фильм, где блистала Орлова
			Макияж артиста					Пресный хлеб иудея			
		3					Леонид в дуэте с Пресняковым				
				Убегая, их "берут в руки"				Аристократ, пьющий чай в пять			
Бездна для титанов							Добычица молока				

Лицо с обложки



## ЕЕ ГЛАВНАЯ РОЛЬ

**В октябре этого года Джулии Робертс исполняется 50 лет. У нее есть все, о чем можно мечтать: блистательная карьера, любимый муж, трое детей и возможность делать то, что по-настоящему нравится. Это, наверное, и называется счастьем.**

**С**о стороны кажется, что ей просто фантастически везет. За что бы ни бралась Робертс - ей удастся абсолютно все. Коллеги-актеры мечтают поработать с ней, а бывшие любовники (их было немало) становятся близкими друзьями. На вопрос: «Как вам все удается?» Джулия отвечает: «Это карма» - и улыбается своей знаменитой улыбкой.

### С ЮГА НА ЗАПАД

Южанки (помните Скарлетт о'Хара?) обычно знают, чего хотят, и умеют добиваться желаемого. Робертс не исключение. В детстве она носила брекеты, грызла ногти и считала себя уродиной, но при

**«Рецепт красоты прост: счастье, внутренний покой, любовь мужчины, которого ты выбрала. Влюбленная и любимая женщина всегда красива, тут не надо никаких уловок и ухищрений».**

этом, ни минуты не сомневалась, что станет звездой. После школы Джулия уехала покорять мир: модельное агентство, пара не очень заметных работ в кино и - триумфальная «Красотка». Дюжина актрис отказались играть проститутку. Джулия же была не из брезгливых, более того, ей была по-настоящему интересна эта работа. «Перед съемками «Красотки», - вспоминала потом Робертс, - я много общалась с проститутками, и могу вам сказать, что их мечты и надежды о будущем чище и прекраснее, чем у большинства моих коллег». Как хорошо, что южанки свободны от предрассудков: «Красотка» стала самой популярной мелодрамой всех времен, и мы с наслаждением пересматриваем ее вот уже 27 лет.

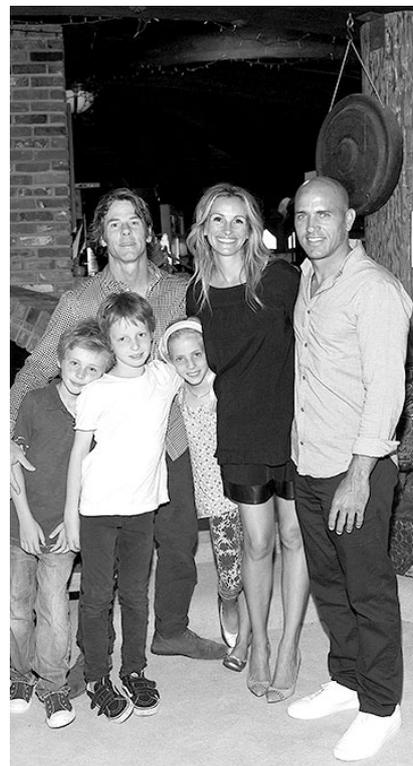
### ПО ДОРОГЕ К СЧАСТЬЮ

С каждой следующей работой ее популярность (и гонорары) росли. Карьера была в полном порядке, а вот отношения с мужчинами скла-

**«Если каждый из нас остановится хотя бы на минутку и вспомнит все хорошее, что есть в его жизни, то люди на земле станут гораздо счастливее».**

дывались далеко не так благополучно. Первым серьезным увлечением Робертс в Голливуде стал артист Лиам Нисон. Ей - 19, ему - 35, она только начинает, он уже звезда. Роман продлился чуть меньше года. На смену Нисону пришел Дилан Макдермотт. Год спустя Джулия без единого объяснения разорвала помолвку с ним. Затем последовал страстный роман с Кифером Сазерлендом. Они даже назначили дату свадьбы, но актриса сбежала практически из-под венца. Да-да, «Сбежавшая невеста» - это не только фильм в карьере актрисы, но и факт ее автобиографии. Вереницу звездных любовников продолжили Джексон Патрик, Бенджамен Братт и Мэттью Перри. Важная деталь: инициатором разрыва всякий раз становилась Робертс. После очередного расставания на телевизионном шоу Дэвида Литтермана Джулия обратилась к мужчинам напрямую: «Я мечтаю встретить милого простого парня, который сможет полюбить меня такой, какая я есть».

**Редкая семейная фотография. Джулия Робертс с мужем (слева) и детьми в компании знаменитого американского серфера Келли Слэйера.**



В конце концов, она вышла замуж за певца Лайла Ловетта, но их брак продержался 21 месяц.

### МОМЕНТ ИСТИНЫ

Через 5 лет после развода она встретила Его - простого помощника оператора Дэнни Модера. Они познакомились на площадке фильма «Мексиканец». Джулия тогда как раз собиралась замуж за Брэтта, а Дэнни и вовсе был женат. Ситуация, прямо скажем, не самая простая. Робертс разорвала помолвку и стала ждать, пока любимый получит развод. Журналисты называли ее циничной разлучницей, а супруга Модера и его родители активно подливали масла в огонь. «Мне оставалось только терпеть и надеяться, что этот ад закончится, - вспоминала она, - Я очень боялась потерять Дэнни».

### НОВАЯ ЖИЗНЬ

В 2002 году влюбленные пригласили друзей отметить День Независимости на их ранчо. Когда все собрались, выяснилось, что гостей позвали на свадебную церемонию. Торжество прошло тихо, скромно, по-семейному.

В 37 лет Джулия родила близнецов Финеаса и Хезел, еще через два года на свет появился Генри. Джулия и ее муж оказались на удивление основательными родителями. Они читают детям умные книжки и приучают их к медитации. И никакого Интернета: социальные сети - зло! Наследники звезды не ходят на громкие премьеры и не позируют для детских журналов мод. Когда папарацци пытаются сфотографировать 13-летних близнецов или 11-летнего Генри, Робертс превращается в разъяренную львицу. Джулия снимается в одном, максимум двух фильмах в год, а все остальное время посвящает семье. «Мне ужасно нравится быть мамой и все делать самой. Вставать в 5 утра и готовить мужу и детям завтрак - это счастье».

Оказалось, что быть женой Дэнни Модера и матерью его детей - и есть главная роль ее жизни. Впрочем, и о работе она тоже не забывает. «Не могу поверить, что у меня трое детей, - говорит ода. Но я счастлива, что перед тем, как они появились, у меня было 20 лет карьеры. Впрочем, кто говорит, что она закончилась?». В апреле на экраны выходит фильм «Чудо», в котором Джулия играет роль матери необычного мальчика. Больше в этом году премьер не запланировано. И никаких юбилейных торжеств! Быть дома с мужем и детьми гораздо, гораздо интереснее. Она так решила!

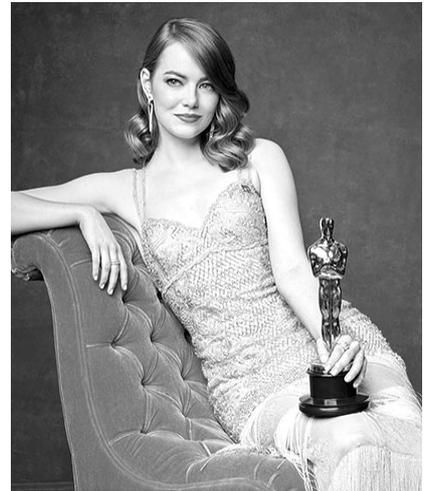
## ЭММА СТУН:

### КАК ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗОВУТ АКТРИСУ

Героине Эммы Стоун из нашумевшего «Ла-Ла Ленда» ради покорения Голливуда пришлось отказаться от прежней жизни и большой любви. Как оказалось, пойти на некоторые жертвы ради звездной карьеры пришлось и самой актрисе. Когда будущей обладательнице «Оскара» было 16 лет, голливудские продюсеры сообщили: чтобы добиться успеха, ей надо сменить имя. Мало кто знает, но в детстве и юности Эмму Стоун звали иначе.

Настоящее имя актрисы - Эмили Скотт. Казалось бы, небольшие перемены, всего пару букв в имени и фамилии... Но далось это решение актрисе очень и очень непросто.

«Вы знаете, мое настоящее имя Эмили. В 16 лет мне предложили выбрать другое имя, я решила, что меня будут звать Райли. Райли Стоун - так я представлялась в течение примерно шести месяцев. И в один прекрасный день на съемочной площадке начали кричать: «Райли, Райли!», а я понятия не имела, что они зовут меня. «Эй, ну где же ты, ты нам нужна прямо сейчас». И тогда я решила, что не могу больше быть Райли. Я решила попробовать другие варианты. У меня был такой: Эмили Джей Стоун, вроде как Майкл Джей Фокс. Я люблю Майкла Джей Фокса, но все же поняла, что не могу носить это «Джей». В итоге я взяла имя Эмма,



потому, что оно ближе всего к моему настоящему имени Эмили. Ну а большинство моих близких, чтобы не путаться, называют меня просто Эм», - рассказала актриса в интервью.

Многие знаменитости придумывают себе псевдонимы, ведь звучное и запоминающееся имя может сыграть решающую роль в успехе певца или актера. Некоторые отдают дань именам своих кумиров, другие вдохновляются известными песнями, третьи и вовсе переворачивают собственное имя наоборот - вариантов масса.

## ДОЧЬ ТАТЬЯНЫ ДОГИЛЕВОЙ СБЕЖАЛА ИЗ ГОЛЛИВУДА

На протяжении четырех лет дочь Татьяны Догилевой Катя жила и училась за границей: закончила кембриджские курсы в Англии, потом поступила в Американскую академию драматических искусств в Нью-Йорке. Мама пророчила дочери прекрасное киношное будущее в Америке, но на деле оказалось куда более прозаично.

«Я приезжала навестить дочь в Нью-Йорке, увидела, как она безрезультатно обивает пороги актерских агентств, — говорит Догилева. — Мне стало грустно, жаль ее, и я предложила приехать в Россию — попробовать себя здесь». И Екатерина переехала в Москву, в родной дом, чему несказанно рада. - «Я очень рада быть с мамой, быть в Москве, в доме, где выросла, — говорит Катя. — Я закончила учебу и вернулась. Я не говорю «Нет» Америке, я говорю «Посмотрим».

Но знаменитая мама рада, что дочь прошла через трудности в Америке. «Они на всем экономят. Аме-



рика — хорошая школа для самостоятельности, — говорит Догилева. — У нее была мечта — выучиться на актрису в Штатах, и она ее осуществила».

«Получив актерское образование в Америке, я не собираюсь работать только за границей, надеюсь, что на родине моя карьера тоже сложится удачно, — говорит Катя. — Я уже получила роли в нескольких российских проектах, буквально на днях вернулась из Санкт-Петербурга, где снималась у режиссера Елены Николаевой».



## ЕСЛИ ОН МЛАДШЕ...

**Браки, в которых мужчина старше женщины, всегда считались нормой. Отношения взрослой женщины и более молодого мужчины до сих пор воспринимаются как исключение из правил. Многие уверены: подобные союзы обречены на провал.**

С тех пор как Эштон Кутчер бросил Деми Мур, вера в неравные браки заметно пошатнулась. Уж если ослепительная голливудская звезда не смогла удержать рядом с собой молодого мужа, на что могут рассчитывать простые смертные? Оказывается, все не так страшно. Если двое по-настоящему любят друг друга, то «возраст - это всего лишь цифра».

### ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

С физиологией не поспоришь: если мужчины переживают пик своей сексуальности в 20-30 лет, то женщина по настоящему раскрывает свой сексуальный потенциал только к 30-40 годам. Двадцатипятилетний мужчина и женщина «за 30» испытывают одинаковый энтузиазм, когда речь заходит об интимных радостях. В паре кипят такие жаркие страсти, что только искры летят. Сексуальная гармония и регулярные оргазмы увеличивают уровень дофамина - гормона, отвечающего за чувство удовольствия и счастья. Высокий уровень дофамина делает людей весельчаками и оптимистами, жизненные проблемы решаются легко и с песнями, а отношения с близкими людьми несут радость и эйфорию.

Отношения с более взрослой, успешной, независимой женщиной тешат мужское самолюбие. Мужчина гордится своей победой. Ведь если ему удалось вызвать интерес такой умной и опытной женщины,

значит, он орел и альфа-самец. И это еще не все. Козырем взрослой женщины будет и пресловутая женская мудрость. Там, где эмоциональная двадцатилетняя девочка устроит истерику, хлопнет дверью, польет мужчину грязью в соцсетях, более взрослая женщина найдет в себе силы сказать: «Давай я сварю кофе, и мы спокойно все обсудим». Взрослая женщина более независима, меньше цепляется за своего любимого, уважает его личное пространство, и мужчина это ценит.

### ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Женщине, которая встречается с мужчиной младше себя, нужно иметь высокую самооценку. Иначе легко увязнуть в сомнениях, ревности, неуверенности в себе. Всегда найдутся заботливые «доброжелатели», которые участливым голосом скажут гадость в духе: «Неужели ты не боишься, что его уведет какая-нибудь молодуха?» И дальше начнется самоедство: «Где он? С кем он? Почему он улыбается этой крашеной дуре?» Хочется тут же посадить мужчину на короткий поводок, и это может стать причиной серьезных конфликтов.

Велик риск превратиться в «мачочку» для своего любимого. Женщина старше, опытнее, мудрее, умнее. Трудно удержаться от соблазна выступить в роли всезнающей наставницы и научить мужчину жизни. Если все время указывать любимому, что и как нужно делать, а то и

вовсе решать все проблемы самостоятельно, то мужчина быстро сядет на шею и с удовольствием переложит на женские плечи все заботы. А потом из вашей жизни исчезнет секс, потому что «мамочка» вызывает какие угодно эмоции, но только не сексуальное желание.

Для женщины старше тридцати «биологические часы» превращаются в бомбу с часовым механизмом. Ей хочется семью, детей, стабильность, а более молодой мужчина может оказаться не готов к таким серьезным обязательствам, как ребенок. Вот лет через 5-10, тогда, наверное, да. А у взрослой женщины нет десяти лет в запасе, чтобы ждать, пока мужчина созреет для отцовства. Поэтому очень важно обсуждать такие вещи «на берегу», прежде чем принимать серьезные решения.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мысли о том, как удержать молодого мужа рядом с собой, способны разрушить вашу самооценку, поэтому старайтесь отгонять их. Разумеется, нужно держать себя в форме, заниматься спортом, ухаживать за лицом и телом. Но делать это нужно не ради мужчины, а ради себя самой. Ходить в спортзал стоит не потому, что муж любит худеньких, а потому, что правильно подобранная физическая нагрузка - это сплошные эндорфины и счастье. Когда женщина наслаждается жизнью и явно не боится остаться без мужского внимания, то эта уверенность в себе выглядит чертовски привлекательно.

Не старайтесь решить за любимого все его проблемы. Не мешайте ему быть мужчиной, пусть он сам принимает решения, сам действует и сам отвечает за последствия своих решений. Не превращайте мужчину в несмышленого ребенка, который пропадет без вашей опеки, ваших наставлений и постоянного контроля. И не забывайте про главный козырь - пользуйтесь своей сексуальностью на полную катушку, экспериментируйте, будьте раскованной и смелой в постели.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

**Многие женщины боятся строить отношения с мужчиной младше себя. Их пугает, что избранник будет не слишком ответственным, серьезным. Однако не стоит всех подгонять под единые стандарты. Каждая ситуация индивидуальна. Некоторые 20-летние юноши куда серьезнее мужчин, которым давно за 30. Судите об избраннике по его поступкам, отношению к вам. Ведь правильно говорят: возраст мужчины определяется не его паспортными данными, а жизненными установками.**

**Некоторые слова заранее программируют нас на поражение, обещают неприятности и настраивают на минорный лад. Старайтесь произносить их как можно реже.**

Слова обладают огромной силой. Не случайно аутотренинги стали частью многих психологических практик. К сожалению, в жизни мы чаще занимаемся аутотренингами наоборот - смотрим в зеркало и говорим: «Какая же я толстая!» Или постоянно твердим: «Ничего у меня не получится!» Пора избавиться от токсичных фраз, которые мешают нам жить.

### «НЕ ПОВЕЗЛО»

Если вас не взяли на работу мечты, можно утешить себя этими словами. Но, если вам не перезванивают после пятого, шестого и ...цатого собеседования, то не стоит обманывать себя и перекладывать ответственность на неведомые силы и обстоятельства. Подобные утешительные фразы избавляют нас от чувства вины и снимают ответственность за свои действия. И это опасная ловушка! Повторяя «Эх, не повезло!» после каждой неудачи, мы лишаем себя возможности провести работу над ошибками, сделать выводы, стать лучше, сильнее, умнее, опытнее.

**Чем заменить?** «Что я сделала не так? Как избежать подобных ошибок в будущем?»

### «Я НЕ СМОГУ»

Повторяя эти слова, мы лишаем себя массы возможностей и удивительных открытий. Очень часто мы говорим это на автомате, даже не задумываясь о том, почему мы так считаем. «Я никогда не смогу водить машину», - произносит женщина и лишает себя свободы поехать в выходные за город к друзьям или в соседний город. Она говорит это, ни разу не попытавшись разобраться в правилах дорожного движения, не посидев за рулем автомобиля, не поговорив с другими женщинами, которые преодолели свой страх и теперь свободно водят машину. Дама повторяет эту пораженческую фразу, потому что отец всю жизнь твердил ей: «Женщина за рулем, как обезьяна с гранатой». Не позволяйте окружающим говорить вам, что вы можете делать а что нет! Сначала попробуйте!

**Чем заменить?** «Что я могу сделать, чтобы осуществить задуманное?»

### «Я ТАКАЯ ДУРА!»

Ужасная фраза, как ни крути. С одной стороны, когда мы ругаем сами себя за ошибки, мы пытаемся



## 5 ФРАЗ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ ЖИЗНЬ

оправдаться перед окружающими. Как будто ждем, что сейчас все вокруг примется нас утешать: «Да что ты, не ругай себя, с каждым бывает!» Но подобные фразы демонстрируют наше неуважение к себе, и если повторять их достаточно часто, то окружающие привыкнут и будут относиться к нам соответствующе. «Я такая дура!» очень быстро превратится в «Да она такая дура!», и сбросить с себя этот ярлык будет ох как не просто.

**Чем заменить?** «Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Но я сделаю все возможное, чтобы не ошибаться дважды».

### «ВОКРУГ ОДНИ ИДИОТЫ»

Так мы пытаемся утешить себя, когда, например, не сошлись во мнении с коллегами и остались в проигрыше. Какие же они идиоты, что не смогли оценить нашу замечательную идею о том, как привлечь в магазин новых клиентов и повысить продажи на 15%. Гораздо проще сказать себе, что окружающие недостаточно умны, чтобы оценить гениальность нашего плана, чем признаться себе, что идея была сырой, недостаточно продуманной и слишком рискованной. И опять же, такое отношение к ситуации мешает нам развиваться и совершенствоваться. Стоит только признать, что люди не идиоты, просто мы не всегда умеем найти правильный подход, и тогда общение с окружающими станет более продуктивным. Появится мотивация научиться излагать свои мысли более доступно, быть более убедительными, искать другие аргументы.

**Чем заменить?** «Все люди разные, и нужно учиться общаться с теми, кто думает иначе, чем я».

### «Я САМА»

Самостоятельность и независимость - отличные качества, но и они не должны выходить за грани разумного. Есть категория женщин, которые привыкли вечно все тянуть на себе: они и зарабатывают, и домом занимаются, и за детей отвечают, и вообще, сами решают все проблемы, будь то пророчка по кредиту или протекающие трубы в ванной. «Я сильная женщина, я все могу сделать сама», - убеждают себя и окружающих эти женщины. И не замечают, что близкие люди этим пользуются. Если женщина может сама договориться с сантехником и заплатить ему, то зачем мужу разбираться, что там случилось с трубами? Если мама сама собирает ребенку портфель по вечерам, то зачем ему думать о таких скучных вещах, как чистая форма на физкультуру и пенал с ручками. Вот и получается, что женщина в ответе за всех, потому что приучила окружающих к тому, что она все делает сама.

**Чем заменить?** «Я не собираюсь делать за других то, что они могут сделать сами».

### ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

**Вместо негативных фраз, портящих жизнь, лучше заняться повторением аффирмаций. Достаточно начать с малого – каждое утро перед зеркалом повторять: «Я самая лучшая, самая красивая, самая счастливая». Текст может быть любым, у каждого человека он свой. Поверьте, это работает!**



## Константин Хабенский: «ПОКА ТЫ ЖИВ, У ТЕБЯ МИЛЛИОН ВЫХОДОВ»

**Говорят, судьба не дает нам испытания, какие мы не способны выдержать. Константин Хабенский знает об этом не понаслышке. Он пережил страшное горе, но не впал в отчаяние.**

**К**ажется, в глубине его глаз навсегда застыла глубокая скорбь. Но вот он улыбается - и как будто солнце появляется из-за темных туч. Несмотря на все пережитое, актер не утратил способности радоваться жизни и дарить эту радость другим.

### КРУТОЙ ПОВОРОТ

Путь Константина Хабенского в актерскую профессию был извилистым. Мальчишкой он попеременно хотел быть космонавтом, пожарником и моряком. А после восьмого класса поступил в Ленинградский техникум авиационного приборостроения, где поначалу с увлечением разбирался, из чего состоит начинка самолетов и космических кораблей. Но к третьему курсу его интерес совершенно угас.

Чего он хочет, восемнадцатилет-

ний юноша и сам не знал. Он ушел из техникума и стал пробовать себя в самых разных сферах - работал дворником, полотером, сторожем, развлекал прохожих с группой уличных музыкантов. Вскоре судьба забросила его в театр-студию «Суббота», на должность монтировщика. Как-то его попросили поучаствовать в массовке, потом еще раз, потом доверили произнести пару слов... Он начал понимать: кажется, это мое.

Константин всерьез задумался о поступлении в театральный институт, но обнаружилась проблема: у него не было аттестата о среднем образовании, в техникуме он не успел сдать все необходимые для этого экзамены. Пришлось идти в вечернюю школу доучиваться.

Чтобы увеличить свои шансы, будущий актер подал документы сразу в несколько вузов в Ленингра-

де и в Москве. В 1990 его приняли в Ленинградский государственный институт театра, музыки и кинематографии. Его карьера набирала обороты не спеша; он долго играл второстепенные роли в разных театрах, снимался в эпизодах в кино. В начале 2000-х, после выхода на экраны сериала «Убойная сила», к Хабенскому пришла популярность.

### «НЕ ДАЙ ЕЙ УЙТИ»

Как-то после спектакля Константин с друзьями-актерами забрел в ближайшее к Театру им. Ленсовета кафе. Цель была - поужинать и пойти домой спать, ни на что другое сил просто не оставалось. Но один взгляд очаровательной брюнетки, сидевшей в шумной компании за соседним столиком, полностью изменил его планы. Он абсолютно ничего не знал об улыбчивой темноглазой незнакомке, но его сердце кричало: «Не дай ей уйти».

Настя, журналистка из Москвы, приехавшая в Петербург на пару дней, после посиделок с друзьями собиралась на вокзал. Актера Хабенского она не знала, хотя в первый момент симпатичный молодой человек, явно проявляющий к ней интерес, показался смутно знакомым.

Когда ее компания собралась уходить, Константин решился - подошел и пригласил всех на свой спектакль, который должен был состояться на следующий вечер. «А я сегодня уезжаю», - сказала Настя. Этого Константин допустить не мог. Он позвал девушку на прогулку и, включив на полную мощность свое обаяние, сумел уговорить ее остаться.

После спектакля Настя чувствовала некоторую растерянность: ее новый знакомый так убедительно сыграл порочного римского императора Калигулу, что она стала относиться к нему с опаской. Правда, все ее опасения рассеялись в тот момент, когда он вышел из гримерной. Это был все тот же милый, немного застенчивый и безумно обаятельный молодой человек, с которым она познакомилась вчера в кафе.

На следующий день Константин проводил Настю на поезд, и начался их долгий роман на расстоянии: бесконечные сообщения, звонки, редкие встречи, когда выходные совпадали. Это было мучительно, и Константин, который очень хотел все время видеть любимую рядом, уже через несколько месяцев сделал ей предложение. Девушка не сразу ответила «да» - у нее была своя карьера, она любила Москву и с опаской относилась к мрачному дождливому Питеру. Больше года Настя металась между двумя горо-

дами и, наконец, поняла: хмурый Петербург в сочетании с солнечным Хабенским - это именно то, что ей нужно.

### БЕЗЖАЛОСТНЫЙ ПРОТИВНИК

В загс они пришли в свитерах и джинсах, а после регистрации отмечали знаменательное событие с друзьями в клубе. Первая брачная ночь тоже получилась оригинальной: возлюбленные потерялись в огромном многоуровневом помещении и до утра искали друг друга.

Семейная жизнь продолжилась так же легко и весело, как началась. У них не было разногласий и ссор, Настя с завидным хладнокровием относилась к поклонникам мужа, которых с каждым годом становилось все больше. Константин радовался, что она далека от мира кино и театра и любит в нем не звезду, а человека.

Они просто жили, любили друг друга, мечтали о детях и не подозревали, что эта, такая обычная и такая счастливая, жизнь очень скоро закончится. Купили участок в Подмосковье, начали строить дом. Никуда не торопились, несколько раз меняли планировку, придумывая все более удобные варианты для будущей большой семьи. И Настя, и Константин очень хотели детей, но ожидание все затягивалось - на несколько месяцев, на год, на два... Они уже начали тревожиться, думали, что придется обращаться к врачам, когда, наконец, тест показал желанные две полоски.

Настя переносила беременность тяжело, самочувствие было плохим с утра до вечера. Но женщина не жаловалась, готова была вытерпеть все, лишь бы ребенок родился здоровым. Никто не мог подумать, что ее усиливающееся недомогание было вызвано не беременностью, а растущей злокачественной опухолью мозга. Перед самыми родами врачи забили тревогу, страшный диагноз был озвучен. Для будущих родителей он прозвучал как гром среди ясного неба. Они даже не сразу поняли, насколько все серьезно. Врачи повторяли обтекаемые фразы, говорили об операции, которую необходимо сделать сразу после того, как малыш появится на свет. Константин и Настя надеялись, что после этого все будет в порядке и они забудут пережитое как страшный сон.

Но рак, как известно, - подлый и безжалостный противник, играющий не по правилам. Операция не дала положительного результата, нужно было проходить тяжелейший курс химиотерапии. Константин отвез жену в американскую клинику, сын Ваня остался на попечении ба-

бушек. Актер в то время брался абсолютно за любые предложения, лишь бы заработать на дорогостоящее лечение. Критики говорили, что это опасно для карьеры, надо быть разборчивее. Но карьера его не волновала, ему нужно было спасти жену.

При малейшей возможности он брал сына и летел с ним в Америку, к любимой. Он видел, как она угасает, и сердце от боли рвалось на части. Он готов был продать душу, чтобы Настя выздоровела, и все стало как прежде. Через год врачи острожно сказали, что наступила ремиссия. Константин и все близкие едва успели перевести дух, как пришло страшное известие: 1 декабря 2008 года Настя внезапно скончалась. Рак снова продемонстрировал свою подлость и коварство.

### БЕЗЫСХОДНОСТЬ И НАДЕЖДА

«Безысходность - это когда на 40-й день ты стоишь у могилы и понимаешь, что это не страшный сон, не чья-то глупая шутка, что теперь ты и будешь жить так дальше, только без этого дорогого человека. Ты ничего не можешь изменить, выбор сделан свыше». Это единственные слова, произнесенные Хабенским о постигшей его трагедии. Он до сих пор не затрагивает эту тему в интервью, неся горе в глубине своего сердца.

После смерти жены ему и самому хотелось умереть, но на руках был маленький сынишка, который требовал постоянной заботы, а еще - куча долгов, ждущих расплаты. Дом, который они строили вместе с Настей, пришлось продать. Константин и не смог бы в нем жить: каждая вещь напоминала ему о счастливых днях, проведенных с женой, вызывая невыносимую боль.

Константин находил утешение в работе, в общении с маленьким сыном и в помощи тем, кто оказался лицом к лицу с беспощадной болезнью. В 2008 он основал фонд помощи детям, больным раком, и до сих пор перечисляет в него большую часть своих гонораров.

Началось все с того, что к актеру обратилась женщина, которая не могла набрать нужную сумму на лечение сына. В его душе тогда все перевернулось: ребенка можно спасти, все дело лишь в деньгах! Он помог этому, а затем и многим другим малышам, у которых была надежда победить недуг. Хабенский не просто переводит деньги, он принимает личное участие в судьбе больных детей: договаривается с врачами, находит доноров, жильё. Со временем он собрал в своем фонде команду неравнодушных людей, рас-



**Ольга Литвинова стала второй женой Константина Хабенского. Актер снова любит, любили и верит в лучшее**



**После фильма «Адмирал» (2008) начался новый виток славы Хабенского. Сыгравший Колчака, он стал для многих поклонниц идеалом настоящего мужчины**

ширил его деятельность, помогая все большему числу больных детей.

Потеряв жену, 36-летний Константин стал затворником. Он и подумать не мог, что когда-нибудь полюбит кого-то еще. Душевные раны заживают долго, но рано или поздно жизнь берет свое. Через несколько лет судьба привела его к новой любви - избранницей актера стала коллега по театру, актриса Ольга Литвинова. Она спасла его от одиночества, помогла снова ощутить вкус жизни. Все друзья заметили: с появлением Ольги, Хабенский как будто ожил, в его взгляде появился прежний задор, а улыбка засияла искренностью.

Летом 2016 года в молодой семье произошло счастливое событие: на свет появилась дочка Александра. Супруги всеми силами избегают публичности. Они не хотят выставлять личную жизнь напоказ, охраняя от посторонних взглядов свое счастье. Это их право, тем более, как известно, счастье любит тишину.

# ДАРОВАННОЕ СВЫШЕ

**В журнале «Подруга» ясновидящая Селина уже давно печатает информацию о своей деятельности. Читатели не раз просили рассказать о ней поподробней. Сегодня у нас появилась возможность побывать в гостях у ясновидящей.**

**С**елина встретила нас в своем кабинете, который специально выделен для приема посетителей. Беседа проходила в тихой, комфортной обстановке. Этому способствовал и непринужденный, интересный рассказ Селины и сам кабинет. Чувствовалось с какой любовью он создавался. Везде взгляд падал на вещи созданные руками самой Селины.

**- Селина, расскажите немного о своих сверхъестественных возможностях?**

- Ясновидение пришло ко мне, когда мне было 17 лет. Но, еще с детства многие наблюдали во мне склонность к предвидению каких-то событий. Родители не очень придавали этому значения. Со временем, как происходило взросление, эта способность начала приобретать конкретику. Например, я могла заглянуть в чашечку кофе и по гуще легко предсказать что-то человеку. После, когда я закрывала глаза, ко мне стали приходить видения. Сначала все это было удивительно, смущало, даже пугало иногда. Но потом пришло понимание всего этого. Через видения мне открылись карты Таро, затем пришел дар лечить людей и проводить сеансы на расстоянии. Это самый главный подарок, который дан мне свыше. Он открыл мне мое предназначение и миссию пребывания на Земле.

**- Подскажите, в какой ситуации человек может обратиться к вам?**

- Начнем с того, что каждый время от времени должен чистить свою ауру. Потому что по неволе она загрязняется от внешних факторов нашей жизни. Люди сталкиваются с большим количеством отрицательной информации, общаются с негативно настроенными людьми в транспорте, на работе, также не мало важны элементарные семейные неурядицы. Приходя домой в конце рабочего дня, чувствуют себя, как выжатый лимон, часто впадают в депрессию. Не все могут с этим самостоятельно справиться, поэтому важно обратиться к специалисту. Ведь энергетическая чистка должна входить в обязательную гигиену человека.

Помимо ауры, как многие знают, у человека есть чакры, которые рас-

положены по вертикали вдоль позвоночника. Чакра – это энергетический центр, который взаимодействует с внешним миром и, конечно, с космосом. Чакра должна быть открыта для того, чтобы происходил взаимообмен. Традиционно наблюдается семь чакр. Первая чакра находится у основания позвоночника. А седьмая, венцовая расположена над головой. Есть еще три, немаловажных чакры. Таким образом, их всего десять. Подробно о чакрах поговорим в следующих беседах.

Так вот, если аура разрушена, то страдают и чакры. Из-за этого возникают различного рода заболевания как психологического, так и психического характера.

**- И каким образом вы помогаете обратившимся в вам?**

- Я провожу тщательное и глубокое очищение энергетики от какого-либо негативного присутствия. Затем восстанавливаю энергетическое поле, ауру и ставлю на него надежную и долговечную защиту. Мои сеансы проходят как очно, так и на расстоянии. Не обязательно при сеансе на расстоянии иметь со мной контакт по телефону или интернету. Также мне не нужна фотография. Мы заранее договариваемся о времени сеанса. В уговоренное время человек находится у себя дома, а я закрываю глаза, настраиваюсь и начинается сеанс. Он длится в течении получаса или сорока минут. После завершения сеанса человек звонит мне и говорит, что он чувствовал и ощущал. Если у человека были боли, то во время сеанса они проходят. Обычно один курс исцеления содержит в себе восемь сеансов. Каждый повторяется, через четыре или восемь дней, в зависимости от ситуации.

После моих сеансов, люди прощаются со всеми бедами и неудачами, чувствуют легкость и радость жизни. Уходят проблемы с деньгами, налаживаются отношения с родными, друзьями, коллегами, восстанавливается здоровье, силы и энергия, цели достигаются легко и быстро. Человек начинает жить с полной уверенностью в себе и в своих силах.

**- Помимо очищения ауры, снятия порчи, сглаза вы еще проводите лечебные сеансы?**



- Да, верно и они чудотворны. Мои сеансы исцеляют различные заболевания. Как нервные – бессоницу, страхи, различного рода фобии, так и болезни сердца, сахарный диабет, глаза и многое другое.

Например, ко мне обратилась мать десятилетней девочки. У ребенка была проблема с глазами. Они сами из России. Зрение было очень плохим и прогрессировало. В институте Федорова ей назначили операцию. Я начала лечить ребенка. После моих сеансов зрение не только улучшилось, девочка даже сняла очки. Результаты превзошли их ожидания. Или еще пример: женщина 67 лет страдала сахарным диабетом. После сеансов сахар пришел в норму и больше не беспокоит ее. Таких примеров я могу привести очень много, и у всех большие положительные результаты.

Селина рассказала нам, что это далеко не все чем она занимается, но об остальных видах деятельности ясновидящей мы поговорим в других номерах журнала.

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА  
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ  
ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ  
ПОРЧИ, СГЛАЗА.  
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,  
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.  
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,  
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.  
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.**

**Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.**

# Ваш любимый сканворд

Лежак на ножках					Тяпка					"Родня" платвы
Белая горная порода	Одноименец	Карманный магнитофон	"Алхимики", режиссер	<b>1</b>	Перемолотая рожь	Тренер Ягудина	Алексей Немов			
					Сосуда под водочку					
Главный голос в хоре	Дополнение к закону	Герой войны	"Оправа" окна			Конторский служака	Охота без пальбы			
					Заряженный атом	Милан, театр "Ла..."				
Насекомое пустыни	Кокос		"Лучше не бывает", актер							
	Сердце-едка у Бизе	Аргентинский танец				Отросток				
			Дерево с ядовитым соком				"Косой" квадрат	Кувшин с крышкой		
Длинная скамья в избе	Заклочительная часть				<b>1</b>	Цепь холмов				
						Тяжба без суда	Скучный человек	"Грех", Анатолий..."		
	Тур. партия				Жилище чукчей					
		Недостижимая мечта				Джон... Джови				
Что и когда делать	Директивный указ					Кинозвезда Пенелопа...	"Л" в кириллице	День календаря		
			Зеленая красавица	"...-Фронт"	Посол у римлян	Ставка				
	Частик	Опахало			Теленок Матроскина					
	Покрытие тротуаров	В нее, бывает, садятся				Финансовая проверка				
					Болотная топь					



# ИЗ ЛУЧШИХ ПОБУЖДЕНИЙ

**Какая мать не переживает за своего ребенка, не радеет о том, чтобы его жизнь сложилась удачно? Вот только некоторые женщины увлекаются настолько, что не замечают: они уже не просто обнимают свое дитя, а душат в объятиях.**

**Б**еременность для Алевтины оказалась полной неожиданностью. Она даже не задумывалась, с чем связаны тошнота и постоянные головокружения - в то время не до самочувствия было. В стране грянула перестройка, на руинах бывшего СССР предприятия закрывались одно за другим. Алевтина в одночасье осталась и без работы, и без видимых перспектив на будущее. На фоне всех этих событий тошнота казалась естественной реакцией на переживания.

### **ОТДАТЬ ВСЮ СВОЮ ЛЮБОВЬ**

- Для аборта слишком большой срок, поздно, - категорически заявил врач в женской консультации.

Что делать? Подруга советовала

отыскать виновника беременности, но Алевтина знала, что это бесполезно, - парень уже два месяца, как уехал в столицу искать лучшей доли и перед отъездом прямо сказал, что не вернется.

Сначала Алевтина очень испугалась. Как она справится с ребенком в одиночку? Работы нет, мужа нет и не предвидится, помочь тоже никому. Но постепенно она привыкла к мысли о рождении малыша и даже начала радоваться - скоро появится на свет человек, которому она сможет подарить всю свою любовь, и эта любовь будет взаимной.

На середине срока Алевтине пришлось некоторое время полежать в больнице на сохранении. Там она познакомилась с молодой женщи-

ной, которая тоже ждала ребенка. Нина была полна энтузиазма и неистощимой энергии. С утра до ночи она вязала шапочки и пинетки, вышивала распашонки и чепчики и придумывала новые имена для своего малыша. Она так и светилась счастьем будущего материнства. Но однажды на рассвете Нина разбудила всю палату своими криками. Прибежала медсестра, и женщину спешно увезли в операционную. Алевтина посмотрела на опустевшую койку соседки и с ужасом увидела кровь на простынях. В этот момент она отчетливо осознала, как хрупка зарождающаяся в ней жизнь, как легко она может прерваться. Именно тогда Алевтина почувствовала нестерпимо огромную и горячую любовь к своему ребенку. «С тобой ничего не случится, я не позволю, - поплялась она мысленно. - Я буду оберегать тебя всю жизнь!»

### **САМОЕ ХОРОШЕЕ!**

В народе говорят: Бог дал ребенка, значит, и на ребенка даст. Совершенно неожиданно опыт и профессионализм Алевтины нашли применение в ее новой жизни. Каждый день открывались новые кооперативы, становилось все больше индивидуальных предпринимателей, и каждому требовался бухгалтер. К счастью, Алевтина обладала гибким умом, поэтому быстро сориентировалась и приновилась к коммерческой бухгалтерии. В общем, когда пришел срок родов, у девушки уже было несколько клиентов, для которых она готовила отчеты на дому. Работа давала более или менее стабильный доход, и молодая мать могла сидеть дома с новорожденной Олей. Девочка родилась здоровой, только очень маленькой и бледной, по крайней мере, так казалось Алевтине. И, хотя врачи уверяли, что ребенок абсолютно здоров, она была убеждена, что над дочкой висит постоянная угроза серьезных болезней.

- Зачем вы ее так кутаете? - спрашивали во дворе. - Детей нужно закалять.

Но Алевтина только отмахивалась, она лучше знала, что нужно для здоровья ее ребенка.

Женщина поила Оленьку свежими выжатыми соками, кормила полезными натуральными продуктами, покупала дорогую икру и красную рыбу. Из деревни ей привозили парное козье молоко, творог и яйца. Одежду для дочки Алевтина заказывала у знакомых челночников, ей привозили все самое лучшее. Практически, все заработанные деньги уходило на детские вещи и питание.

- Зачем тратиться на такие дорогие кофточки для ребенка? - ругала ее подруга.

Алевтина только улыбалась в ответ. Она была убеждена, что ее девочке необходимо лучшее, только так ее можно уберечь от опасностей жизни.

### **ВОЗЛЕ МАМИНОЙ ЮБКИ**

До семи лет Оля росла дома, как орхидея в теплице, под неусыпным взором матери. Но пришло время отдавать дочку в школу, и Алевтина потеряла покой. Вдруг Олю будут обижать? А если в классе сквозняки? И, не дай Бог, некачественное питание в столовой... Она возглавила родительский комитет и стала бывать в школе каждый день, чтобы дочка всегда была под присмотром.

Оля подрастала. Болела она не чаще других детей, но каждая ее простуда пугала Алевтину, и она принимала меры, вплоть до консультаций с профессорами. Оля училась отлично, но матери казалось, что педагоги в школе недостаточно компетентны, и она приглашала репетиторов. От природы Оля была веселой и общительной девочкой, однако, у нее не было друзей, потому что Алевтина оберегала ее от нежелательного общения. Однажды девочка привела в гости подружку одноклассницу, но бдительная мать сразу выяснила, что в семье девочки не все благополучно - отец пьющий. И дружба была ликвидирована в зародыше.

- Зачем ты так? Дай ребенку нормально развиваться, а то вырастет тепличным растением, - неодобрительно говорила подруга. - Ты же не сможешь оберегать ее всю жизнь.

Но Алевтина была уверена, что сможет.

Оля выросла и превратилась в прелестную девушку, но молодого человека у нее не было, потому что мама всегда была начеку и буквально отгоняла от дочки всех поклонников. Однако, когда Оля поступила в университет, Алевтина с горечью признала, что уже не может контролировать каждый ее шаг.

- Сегодня после занятий мы идем в кино, - объявила однажды утром Оля. - Меня Костя пригласил.

- Какой еще Костя? - всполошилась Алевтина. - Никуда не пойдешь, пока я с ним не познакомлюсь.

Но дочка впервые взбунтовалась и не послушалась.

Алевтина потеряла покой. Повзрослевшая Оля встречалась с молодым человеком и выглядела влюбленной. Она приходила домой с сияющими глазами, а мать места себе не находила от тревоги. Всеми правдами и неправдами она выяснила, что Костя - обычный парень из простой семьи. Он успел отслужить в армии и теперь работал в охранном агентстве. В общем, ей было

предельно ясно, что Костя - не пара для дочери.

- Зачем ты себя изводишь? Нормальный же парень, - успокаивала подруга.

Но Алевтина решила, что не допустит этих отношений, и ломала голову, придумывая, как отвадить неподходящего ухажера. И случай вскоре представился. Однажды ей пришлось уехать по делам в районный центр, задержавшись до ночи. Возвращаясь, сразу взглянула на окна своей квартиры и похолодела - из-за штор пробивался слабый свет, но не электрический, а мягко колеблющийся, как от свечей, Алевтина вихрем влетела в подъезд, ворвалась в квартиру и замерла, глядя на открывшуюся перед ней картину. Оля с Костей сидели в обнимку на диване, перед ними на журнальном столике стояли фужеры с шампанским, фрукты, торт и свечи - настоящее романтическое свидание. При этом на Оле был только легкий шелковый халатик, едва прикрывающий девичьи прелести. Алевтина сначала задохнулась от ярости, а затем, не сдержавшись, подскочила к парню и влепила ему звонкую пощечину.

- Мама, что ты делаешь? - зарыдала Оля. - Костя сделал мне предложение, мы поженимся...

- Только через мой труп! - закричала Алевтина и стала осыпать парня ругательствами, не выбирая фраз.

Следующие несколько минут были всплеском кошмаром - крики, слезы, взаимные обвинения... Ошеломленный Костя оделся и направился к выходу, бросив на прощание:

- Нет уж, мне такая психованная теща без надобности.

Оля кинулась его догонять, но Алевтина преградила ей путь, задыхаясь, попросила сердечные капли.

- Я умру, если ты сейчас пойдешь за ним...

Девушка осталась с матерью.

### **ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ**

Шли месяцы, жизнь текла, как прежде, только Оля изменилась. Казалось, будто внутри нее погас огонек - взгляд потух, голос больше не звенел. Алевтина переживала за дочку, но радовалась, что сумела избавиться от негодного жениха. Ничего, думала она, вот встретит подходящего человека, выйдет замуж под моим присмотром, и все наладится. Но шли годы, а подходящий человек никак не находился. Алевтина пыталась подыскивать для дочки достойных, на ее взгляд, кавалеров, но Оля на них не реагировала, и сватовство так и не состоялось.

К тридцати годам, по мнению матери, у Ольги окончательно испортился характер - она стала скрытная и необщительная. Никогда не рассказывала о своей работе

и коллегах, не делилась впечатлениями о фильме или книге, избегала душевных бесед с родительницей. Алевтина чувствовала неладное, но не ожидала подвоха, ведь Оля всегда была послушной дочерью. Поэтому то, что вскоре случилось, поразило ее в самое сердце. Ольга сбежала! Просто исчезла, будто испарилась, оставив после себя только лаконичную записку с парой фраз: «Не ищи меня, Когда устроюсь, дам о себе знать».

- С работы уволилась, номер телефона сменила, - рыдала Алевтина на плече подруги. - Как она могла так со мной поступить?

- Думаю, ты сама виновата, - осторожно сказала та. - Ты же ей жить не давала.

- Неправда! Я все делала ради нее, из лучших побуждений! Я была уверена, что она понимает - у меня были только благие намерения!

- Знаешь, куда вымощена дорога этими твоими намерениями?..

Прошел месяц поисков и ожидания. Алевтина обзвонила всех многочисленных родственников и знакомых - никто ничего не знал. Она расклеила фотографии дочери по городу, но и сама понимала, что затея бесполезная. В полиции отказались принимать заявление - Ольга была взрослой женщиной и не пропала, а ушла из дома по своей воле. А в конце месяца Алевтина нашла в почтовом ящике открытку без обратного адреса, в которой рукой Оли было написано, что у нее все хорошо. С тех пор такие открытки появлялись каждый месяц. И, хотя сердце Алевтины разрывалось от горя, она, по крайней мере, была относительно спокойна - дочь жива и здорова. Первое время она мучилась от злости и обиды, мысленно упрекая Олю в неблагодарности. Но время шло, ее гнев уступил место размышлениям - а так ли уж правильно она поступала все эти годы? Может, правы были люди, которые советовали позволить дочери жить своей жизнью? Сейчас она просила Бога только об одном - чтобы дочка вернулась. Пусть она выйдет замуж, за кого хочет, пусть поступает по-своему, лишь бы увидеть ее и обнять...

Ольга объявилась только через год. Она приехала неожиданно, просто открыла дверь своим ключом и прошла в квартиру. У нее на руках мирно посапывал младенец в розовом одеяльце.

- Здравствуй, мама, - сказала она с улыбкой. - Я уже год замужем, а это твоя внучка, знакомься. Ты прости меня за такой поступок, я тебя очень люблю, просто я боялась...

Алевтина кинулась к ним, плача и смеясь от радости. Она давно простила и раскаялась.



# МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ

**Активная мама и медлительный малыш; мама, мечтающая об уединении, и ребенок, готовый обнять мир. Несовпадение темпераментов может сильно осложнить отношения детей и родителей. О том, как избежать этого, мы и поговорим.**

**Т**емперамент - это тип высшей нервной деятельности, определяющийся реакцией на внешние и внутренние раздражители. Одни обижаются на все подряд, вторые обладают слоновьей кожей. Третьи вспыхивают, как спички, четвертые никогда не повышают голос. Кто-то склонен к эмоциональным скачкам, кто-то, наоборот, надолго «зависает» в одном состоянии (апатия, гнев, радость). Суть этой разницы много столетий назад постиг Гиппократ: он открыл 4 вида темперамента и таким образом поделил человечество на группы.

**Флегматики** замкнуты и спокойны. Реакции у них долгие и медленные, речь - плавная, движения - основательные. Восстановить силы такие люди могут только наедине с собой.

**Холерики** беспокойные и открытые. Нервные импульсы толкают их на кипучую деятельность и яркие эмоциональные проявления. Энергичные, подвижные люди с активной мимикой и жестикуляцией.

**Меланхолики** замкнуты и беспокойны одновременно. Интроверсия не позволяет им «выплескивать» эмоции, поэтому они часто чувствуют себя растерянными. Движения их обычно плавны, взгляд - печален, интонации - «убаюкивающие».

**Сангвиники** спокойные, открытые, веселые и необидчивые. Они обожают шумные компании и «вянут» без общения.

Конечно же, «чистых» проявлений темперамента не существует в природе. Однако, в каждом из нас преобладают черты того или иного типа.

### МАМА - ХОЛЕРИК, РЕБЕНОК - ФЛЕГМАТИК

**«Что ты возишься!», «Ты час шнурюешь один ботинок», - примерно так реагируют быстрые мамы на детей, у которых от природы более спокойный нрав.** Когда малыша-флегматика торопят, он начинает нервничать и... становится еще более медлительным. А мама, разумеется, раз-

драгается еще больше. Даже самые маленькие «флегмы» - весьма основательные ребята: они долго планируют свои действия, а потом выполняют их точно и тщательно. На самом деле, такой ребенок меньше других нуждается в родительском контроле.

**Решение.** Вас спасет тайминг! Засеките, сколько времени уходит у ребенка на то или иное занятие. Если малышу нужно полчаса для того, чтобы собраться в садик, не торопите его, используйте это время для своих личных нужд. В конце концов, можно просто спокойно попить кофе.

**Делайте вместе.** Холерики и флегматики одинаково любят прогулки. Для первых - это способ активно провести время, для вторых - возможность спокойно наслаждаться красотами природы. По такому же принципу этой паре подойдут музеи и выставки.

### МАМА - МЕЛАНХОЛИК, РЕБЕНОК - ХОЛЕРИК

**В этой паре один замкнут и пассивен, а другой - возбудим и деятелен.** Благодаря природной напористости, малыш-холерик может легко взять верх над мамой и практически стать ее «руководителем». Он вечно тянет за руку - «пойдем; посмотрим, что там!», «давай проедем на троллейбусе еще остановку», «нам надо срочно купить новый комикс». Нередко у мамы попросту не хватает сил сопротивляться, и она начинает подстраиваться под более сильного в энергетическом плане ребенка.

**Решение.** Научите детку «сбрасывать» напряжение с помощью активных занятий - спорта или танцев. Купите скакалку: прыжки (как и бег) помогают холерикам успокоиться. А также постоянно направляйте его бешеную энергию на благие цели. Хочет активностей? Пожалуйста! Пусть помогает вам в работе по дому. Ему понравится!

**Делайте вместе.** В принципе, вам подходят все способы, в которых один может «созерцать», а другой - совершать подвиги. Можно,

## КАКОЙ ТЫ?

Попросите ребенка назвать животное, которое он с собой ассоциирует, и объяснить свой выбор. Ответ типичного холерика: «Конечно, - гепард, потому что это быстрый и сильный зверь!» Сангвиник скажет что-то вроде: «Я - собака: она дружелюбна и общительна». Меланхолик вспомнит кошку - ведь она гуляет сама по себе. Флегматик, скорее всего, назовет ленивца или панду - они такие же спокойные и задумчивые. Определить темперамент малыша можно и по цветовой гамме его рисунков. У холериков преобладают оттенки красного. Сангвиники выбирают оптимистичные оранжевый и желтый, флегматики - спокойные синий и зеленый. Меланхолики предпочитают пастельные оттенки, а также неяркие серый и коричневый.

например, отправиться в парк аттракционов и наблюдать за бесстрашно покоряющим карусели малышом.

### **МАМА И РЕБЕНОК, ОБА - ХОЛЕРИКИ**

Люди подобного склада известны своей вспыльчивостью. Результат взаимодействия двух холериков предсказуем: спровоцировать громкий скандал может абсолютно ничтожное событие. В этой паре и мама, и ребенок обладают уникальным свойством - они заражают своими эмоциями окружающих и при этом легко поддаются на чужие проявления чувств. Так, стоит маме чуть повысить голос, как ребенок тут же отвечает ей вдвое эмоциональней.

**Решение.** Самый важный навык холериков - способность контролировать свои чувства. Для того, чтобы этого добиться, их надо научиться распознавать. Договоритесь не выкрикивать обвинения, а сразу спокойно рассказывать о тех эмоциях, которые испытываете. Приучите ребенка (и себя) обозначать только свои ощущения, начиная со слова «я». Вместо «ты меня злишь!» говорите - «я испытываю гнев». Так вам будет гораздо проще научиться слышать и понимать друг друга.

**Делайте вместе.** Любые виды активности придутся по вкусу: танцы, спорт, походы. А из домашних игр мы бы посоветовали этим двоим попробовать «Твистер».

### **МАМА - МЕЛАНХОЛИК, РЕБЕНОК - САНГВИНИК**

Малыш живо интересуется миром, носится по квартире, как

**Считается, что в современном мире легче всего жить сангвникам. Флегматики - на почетном втором месте. Говорят, что их нервная система напоминает неваляшку: эмоциональные удары - замечания или критику они воспринимают очень спокойно. Эти люди легко переживают неудачи и никогда не концентрируются на неприятностях. Берите пример!**

электровеник, и бесконечно задает вопросы. Мама, тем временем, мечтает исключительно о тишине и покое. Восторги ребенка ее тревожат, энтузиазм - выматывает. В результате малыш не получает нужной ему эмоциональной реакции.

**Решение.** Сангвнику необходима частая смена впечатлений, спокойная обстановка для него невыносима, Внесите в расписание ребенка как можно больше кружков: на занятиях, помимо прочего, он компенсирует недостаток общения с детьми. Кроме того, когда сангвиник чем-то увлечен, он становится тихим и сосредоточенным. Научитесь заинтересовывать детку! Например, так: «А знаешь, почему у радуги 7 полос? Найди ответ в этой книжке!»

**Делайте вместе.** Настольная игра не потребует от мамы-меланхолика излишней активности, и в то же время поможет интересно

провести время с маленьким сангвиником. Рисование, лепка, любые другие занятия и игры, в которых задействованы воображение и интеллект, понравятся вам обоим.

### **МАМА - ХОЛЕРИК, РЕБЕНОК - МЕЛАНХОЛИК**

Активная и общительная мама может просто не замечать переживаний «печального» малыша и таким образом обижает его. Энергичные холерики плохо чувствуют чужие границы, легко делаются сокровенным и требуют того же от других. «Ты что, влюбился?», «Что ты там рисуешь в своем блокноте, покажи!..» - эти фразы скрывающий свои чувства меланхолик воспринимает очень болезненно.

**Решение.** Возможность побыть наедине с собой такому малышу необходима, как воздух. Выделите ему пару «личных» часов в день: за это время он разберется со своими переживаниями, восстановит ресурс, разложит эмоции по полочкам и успокоится. Можно попробовать наладить с ним «эпистолярный» диалог. Хочется обсудить с ребенком проблему, а он избегает разговора? Предложите ему ответить на ваши вопросы письменно, а потом сами сделайте тоже самое.

**Делайте вместе.** У меланхоликов и холериков есть нечто общее - богатый эмоциональный мир. Поэтому творческие занятия будут интересны обоим. Можно, например, вместе рисовать: ребенок пусть работает над деталями, а вы закрашиваете поля и контуры.

Темперамент проявляется с первых дней жизни. Флегматики режут плачут, сангвиники стремятся к контакту с окружающим миром и т.д. Переделать это невозможно. Лучше с первых же месяцев стараться выработать устраивающую обе стороны стратегию общения с ребенком. И уж точно не вешать на малыша обидные и несправедливые ярлыки, вроде «копунша», «лентяй» или «шило в попе».





### Боюсь попросить прибавку к зарплате

**Милая «Подруга»!** В последнее время денег ни на что не хватает. Очень хотелось бы, чтобы повысили зарплату, но не знаю, как обратиться с этим вопросом к шефу...

**ПОДРУГА:** Если вы придете к начальнику и в сердцах пожалуетесь на то, что вам не хватает денег, его это не растрогает. В конце концов, это ваши проблемы, и вам с ними разбираться. Поэтому, если хотите добиться повышения зарплаты, рассмотрите ситуацию со стороны шефа. Что может его сподвигнуть на то, чтобы начать платить вам больше?

Например, вы можете взять на себя дополнительные обязанности. Только сказать об этом нужно до начала работы. Есть и другой вариант - выполнить крупную или важную работу, заказ и продемонстрировать начальству свои успехи. Возможно, после этого у босса появится желание выплатить вам хотя бы премию.

### Соврала и теперь страдаю

**Милая «Подруга»!** Подруга купила себе новое платье и спросила, идет ли оно ей. Она выглядела такой счастливой, что я не смогла сказать, что эта вещь - совершенно не ее. А теперь меня мучит совесть! Может, не стоило врать?

**ПОДРУГА:** Существует непреложное правило: не надо давать совет, если вас о нем не просят. Исключение - близкие друзья и родственники, которым можно шепнуть на ушко горькую правду. Но, если подруга открыто спрашивает вашего мнения, то высказать его стоит. Другое дело, что нужно говорить мягко, стараясь сгладить углы. Не «это платье ужасное», а «знаешь, оно неплохое, но, может, тебе стоит присмотреться к другому фасону / примерить его с другими туфлями»?

Многое зависит от того, какая структура власти в организации, где вы трудитесь. Если вы работаете с начальником лично, можно напрямую обратиться к нему с вопросом по поводу зарплаты. Если же между вами есть другие люди, а вы занимаете не очень высокую должность, для начала лучше попросить кого-нибудь из коллег «замолвить за вас словечко».

Главное, чего не стоит делать, - это давить на жалость. Помните, что вы на работе, где действуют рыночные отношения. Деньги здесь вам дают за работу, которую вы выполняете, а не по дружбе. Начните проявлять свои таланты и навыки, и у шефа обязательно появится повод платить вам больше.

Так или иначе, вы уже соврали. Ничего страшного! Подруга обязательно вас поймет, если вы скажете ей об этом искренне. Придите с повинной и честно признайтесь, что не хотели ее обидеть, но мысль о лжи не выходит у вас из головы. Начните с приятного: «Дорогая, ты такая красивая, просто куколка, и у тебя в гардеробе много вещей, которые действительно тебе к лицу, но это платье...» Если вы все правильно преподнесете; подруга не только не обидится, но еще и поблагодарит вас за правду.

### Говорить ли мужу о женских проблемах?

**Милая «Подруга»!** Скоро мне предстоит операция по удалению матки. У нас с мужем уже есть двое детей, так что о будущей бездетности я не переживаю. Волнуюсь о другом - что муж перестанет воспринимать меня как женщину. Может, не говорить ему все правду об операции?

**Антонина Велес.**

**ПОДРУГА:** Представьте ситуацию: у вашего мужа проблемы со здоровьем, но он от вас это скрыл. Как бы вы отреагировали на такую ложь? Думаю, не нашли бы ей оправдания и обиделись. Ваш супруг сейчас находится в такой же ситуации, ведь он имеет полное право знать, что происходит в вашей жизни. Он взял вас в жены, полюбил, вместе с вами воспитал двоих детей. Откуда такое недоверие и неуверенность?

Не стройте догадки! Лучшее, что вы можете сделать, - это рассказать мужу о возможных проблемах. Только так узнаете, что он думает по этому поводу. Если у вас хорошие отношения, вы друг друга любите, никаких проблем не будет. Наоборот, известно много случаев, когда проблемы сближали людей еще больше.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ НЕ ВСЕ ФОТОГЕНИЧНЫ?

Каждому третьему человеку не нравится, как он получается на фотографиях. Но существует ли фотогеничность в принципе?

То, как человек выходит на фото, - совокупность нескольких факторов, в том числе макияжа, света и тени, профессионализма фотографа. Конечно, свою роль играет и внешность. Например, считается, что резкие черты лица на снимках получаются лучше. Многие также зависят от того, насколько человек уверен в себе. Если он замкнут, застенчив, сам себя считает некрасивым, вряд ли на фотографиях он выйдет другим.

Фотогеничность настолько же субъективна, насколько и красота. Так что, если вы считаете себя нефотогеничным человеком, попробуйте заказать съемку у хорошего фотографа.

**В разговоре он упоминает имя матери чаще, чем ваше. По всем вопросам предпочитает советоваться с родительницей и смертельно боится, если она не одобрит его поведение. Велика вероятность, что ваш избранник - маменькин сынок!**

**М**аменькиного сынка не так просто раскусить. Лишь после нескольких месяцев знакомства, пообщавшись с его матерью и узнав больше об отношениях внутри их семьи, можно сделать выводы. А как узнать раньше? Пройти тест!

**1. Часто ли ваш избранник говорит о своей матери?**

А. Только по делу, если тема ее касается.

Б. Постоянно! Из-за этого кажется, что она всегда незримо присутствует рядом.

В. Практически не упоминает о ней.

**2. Похожи ли вы на маму своего возлюбленного? Внешне или внутренне?**

А. В чем-то похожа, и это так мило.

Б. Очень похожа. Мы с ней как две капли воды.

В. Я, скорее, ее полная противоположность.

**3. Как вы думаете, как бы ваш избранник продолжил фразу «Для меня мама - это...»?**

А. Близкий и родной человек.

Б. Все! Самый главный человек в моей жизни.

В. Человек, который дал мне жизнь.

**4. Просит ли возлюбленный, чтобы вы ему готовили «как мама»?**

А. Нет, но иногда может давать советы по ее рекомендациям.

Б. Да, советует мне взять у нее несколько кулинарных уроков.

В. Нет, ему нравятся именно мои блюда.

**5. Обсуждает ли ваш мужчина свою личную жизнь с мамой?**

А. Думаю, что некоторые моменты не остаются для нее тайной.

Б. К сожалению, да. Мне даже неудобно оттого, что она все о нас знает.

В. Ни в коем случае.

**6. В день рождения его мамы вы плохо себя чувствуете и говорите мужчине, что не сможете пойти. Как думаете, какова будет его реакция?**

А. Ничего мне не скажет, но расстроится.

Б. Он смертельно обидится. И про себя наверняка подумает: «Могла бы и потерпеть!»

В. Он поймет ситуацию и пойдет на торжество один.



## ВАШ МУЖЧИНА МАМЕНЬКИН СЫНОК?

**7. Как часто ваш возлюбленный созванивается со своей матерью?**

А. Пару раз в неделю.

Б. Каждый день по несколько раз.

В. Примерно раз в две недели.

**8. Может ли его мама приехать без предупреждения к вам в гости?**

А. Его мама достаточно воспитанна, чтобы предупреждать заранее о своем визите.

Б. Она всегда так и делает.

В. Нет, муж ставит четкие границы.

**9. По вашему мнению, мама возлюбленного может повлиять**

**на принимаемые им решения?**

А. Только в вопросах, где ее компетентность неоспорима.

Б. Думаю, да. Он спрашивает ее мнение в любых вопросах.

В. Нет. Он может спросить совета, но сделать по-своему.

**10. Можете ли вы назвать своего любимого избалованным? Если да, кто в этом виноват?**

А. Чуть-чуть, и, думаю, виновата в этом я.

Б. Да, могу, и вина в этом лежит на плечах его мамы!

В. Нет, он абсолютно самостоятельный.

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**БОЛЬШИНСТВО А**

Ваш мужчина - не только прекрасный возлюбленный, но еще и замечательный сын. Общение с матерью в его жизни присутствует, он трепетно к ней относится, но умеет ставить рамки. Его личная жизнь при этом остается действительно личной. Все, что остается вам при таком раскладе, правильно выстроить отношения с будущей или уже нынешней свекровью. Сделать это будет несложно, держайте!

**БОЛЬШИНСТВО Б**

Не хочется вас огорчать, но вы никогда не будете в сердце возлюбленного на первом месте. Потому, что оно прочно занято его мамой. Вашему мужчине она кажется лучшей женщиной и, наверняка, он постоянно вас с ней сравнивает. Вы при этом чувствуете себя на вторых ролях и не можете расслабиться - слишком серьезная конкуренция. В этом случае важно по-

нять, может ли измениться подобное положение вещей? Есть ли шанс, что мальчик повзрослеет. Если нет, бегите от него. Если да, постарайтесь разделить его от мамы. Для начала начните жить отдельно от нее.

**БОЛЬШИНСТВО В**

Маменькин сынок - не самый утешительный диагноз, но безразличие тоже не выход. А ведь именно безразличием к своим родственникам и славится ваш возлюбленный. Их мнение ему неинтересно, он лишней раз не поздравит маму с праздником, не позвонит, чтобы узнать, как у нее дела. Это не самый лучший расклад, ведь давно известно: как мужчина относится к своей маме, так же будет относиться и к жене. Именно мама формирует его поведение по отношению к остальным женщинам. Постарайтесь наладить отношения вашего мужчины с родными. Это нужно как ему, так и вам.



(Продолжение, начало в 29-51-11)

Элли замирает в ужасе. Ники нарушила негласное правило: никогда не критиковать парней подруг, какими бы странными ни казались их отношения со стороны. Подруги должны поддерживать друг друга, молча соглашаясь со всем и уж точно не спрашивать таким тоном: «Что ты творишь?».

— Да все в порядке. Ну правда, — отвечает она.

— Милая, тебе тридцать два, — строго смотрит на нее Ники. — Ты встречаешься с этим мужчиной — нет, ты влюблена в него! — уже почти год, и все, чего ты заслуживаешь в день рождения, — сомнительное сообщение, которое означает или не означает, что, возможно, вы увидите в относительно недалеком или далеком будущем? Любовницам вроде как положено хотя бы дарить дорогое белье. Или возить их в Париж на выходные. Прости, Коринн, — огрызается Ники, заметив, как подруга поморщилась, — но я просто решила для разнообразия сказать то, что думаю. Элли, дорогая, я тебя безумно люблю. Но скажи, зачем тебе все это?

Элли не отрывает глаз от чашки с кофе. Ну вот, день рождения безнадежно испорчен...

— Я люблю его, — тихо произносит она.

— А он тебя любит? Или хотя бы знает, что ты его любишь? — не отстает Ники, и Элли смотрит на нее с неожиданной ненавистью. — Ты же не можешь даже сказать ему об этом. Ладно, — сдаётся она, — я умываю руки.

В кафе воцаряется звенящая тишина, а может быть, ей просто показалось. Элли нервно ерзает на стуле. Коринн укоризненно смотрит на Ники, которая лишь пожимает плечами и поднимает вверх тарелочку с маффинами:

— Ладно, проехали. С днем рождения! Кто хочет еще кофе?

Элли устало опускается в кресло перед компьютером. На столе ничего: ни

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

записки, в которой говорится, что у администратора ее ожидает букет, ни коробки с конфетами, ни шампанского. Открыв почту, она обнаруживает восемнадцать новых писем, не считая спама. Мама купила компьютер в прошлом году, но до сих пор ставит восклицательный знак в конце каждого предложения, она прислала Элли письмо с поздравлением «С днем рождения!» и сообщением, что «песик хорошо себя чувствует после операции на бедре!» и что «прооперировать его оказалось дороже, чем нашу бабушку!» Секретарь редактора прислала напоминание о сегодняшнем собрании. Рори, парень из библиотеки, написал, чтобы она зашла попозже, но не раньше четырех, потому, что до этого они будут в новом здании. От Джона — ни строчки, даже стандартного поздравления не прислал. Элли скорбит о своей несчастной судьбе и морщится, замечая, что Мелисса уверенной поступью движется в сторону кабинета, а за ней вприпрыжку бежит Руперт.

У меня проблемы, понимает она, шурша бумагами на столе. Как можно было позволить себе настолько увлечься этими письмами и совсем забыть про статью для выпуска о шестидесятых? Она не успела подобрать примеры из серии «тогда-сейчас», как просила Мелисса. Элли проклинает себя за то, что так засиделась в кафе, приглаживает волосы, хватая первую попавшуюся под руки папку, чтобы хотя бы произвести впечатление девушки, у которой все схвачено, и бежит в кабинет редактора.

— Итак, со страницами здоровья мы вроде как разобрались. Статья про артрит готова? Надо еще сделать боковую полосу с альтернативными способами лечения. Кто из знаменитостей страдает от артрита? Это бы оживило разговор, а то как-то скучновато выглядило.

Элли с серьезным видом листает папку. Уже почти одиннадцать, ну что ему стоило прислать ей цветы? Мог бы расплатиться в цветочном магазине, раз так боится, что жена прочитает распечатку с кредитной карты.

А может, он уже остыл ко мне? Возможно, поездка на Барбадос — попытка наладить жизнь с женой. Может, это был трусливый способ сказать, что Элли для него уже не так важна, как раньше? Она листает старые сообщения на телефоне, пытается понять, есть ли какие-то признаки того, что их отношения уже не те, что прежде.

Хорошая статья о ветеранах войны. Цел.

Свободна в обед? Буду неподалеку в 12.30. Д.

Ты просто нечто! Сегодня поговорить не получится. Напишу тебе утром. Цел.

По этим скучным сообщениям невозможно понять, изменилось ли его отношение к ней — слишком мало информации. Элли вздыхает, расстраиваясь от собственных грустных мыс-

лей, вспоминая прямолинейный монолог подруги. «Что же я творю? Мне ведь так мало нужно. Почему мало? Да потому что я боюсь, что если потребую большего, то он почувствует, что его приперли к стенке, и все рухнет в одночасье. Я ведь прекрасно знала, на что иду. Никаких оснований жаловаться. Но неужели мне положено настолько мало?» Одно дело, когда ты знаешь, что мужчина тебя страстно любит, но в силу обстоятельств вы не можете быть вместе. А когда ты и в этом не уверена...

— Элли?

— Да? — Она поднимает глаза и обнаруживает, что на нее уставилось десять пар глаз.

— Ты собиралась рассказать нам о твоих идеях для выпуска в понедельник, — бесстрастно говорит Мелисса, бурвя ее взглядом. — Страницы «тогда-сейчас»?

— Да-да, — поспешно отвечает Элли и принимается листать папку, пытаясь не краснеть. — Так вот... я подумала, что можно сразу перейти к тому, как все было тогда. Можно взять рубрику «Советы психолога» и сравнить, что волновало людей тогда и сейчас.

— Именно это я и попросила тебя сделать на прошлой неделе. Так что ты раскопала?

— Ой, простите, оставила материалы в архиве. Библиотекари в панике с этим переездом, все боятся, что какие-нибудь документы затеряются, — заикаясь, оправдывается она.

— А почему же ты не сняла копию?

— Я...

— Элли, так дело не пойдет. Я думала, что ты закончила с этим материалом еще несколько дней назад, — ледяным тоном сообщает Мелисса, остальные опускают глаза, чтобы не смотреть на предстоящую публичную экзекуцию. — Я могу отдать это задание кому-нибудь другому. Кому-нибудь из более опытных сотрудниц.

«Она все прекрасно понимает, — думает Элли, — она видит, что в последние месяцы работа отошла для меня на второй план. Мелисса видит, что я витаю в облаках: скомканные простыни в гостиничном номере или оставшийся без присмотра дом чьих-то родственников, я постоянно говорю с мужчиной, которого нет рядом. Без него меня ничего не интересует, и она об этом прекрасно знает».

Мелисса смотрит в потолок.

Элли вдруг с поразительной ясностью осознает непрочность своих позиций.

— Но зато у меня есть кое-что лучше, — вдруг заявляет она, доставая из папки конверт и протягивая его начальнице. — Я решила, что это вам больше понравится. Я работаю над зацепками по этой истории.

— Нам известно, кто написал письмо? — спрашивает Мелисса, прочитав текст.

— Пока нет, но я работаю над этим.

Думаю, получится отличная статья, если я смогу узнать, что с ними случилось и удалось ли им воссоединиться.

— Да, похоже, тут речь о внебрачной связи, — кивает Мелисса. — Скандаль шестьдесятых? Можно использовать это в качестве иллюстрации того, как изменились моральные принципы. Каковы шансы, что ты найдешь этих людей?

— Я навожу справки.

— Узнай, что случилось. Возможно, их подвергли публичному остракизму.

— Если она не ушла от мужа, то, возможно, не захочет, чтобы эту историю предавали огласке, — замечает Руперт. — Тогда таким вещам придавали куда больше значения, чем сейчас.

— Если надо, предложи им анонимность, но в идеале нужны фотографии — хотя бы того периода. Все равно вряд ли кто-то сможет узнать их.

— Я их еще не нашла, — признается Элли, слегка втягивая голову в плечи, и тут же понимает, что этого говорить не стоило.

— Значит, найди. Если хочешь, можешь взять себе в помощь кого-нибудь из новостного отдела, они профи в расследованиях такого рода. Статья нужна мне на следующей неделе, но сначала закончи с «Советами психолога». Мне неохотно приходят примеры на двойной разворот к концу дня, ясно? Встретимся завтра в то же время, — заканчивает встречу Мелисса и широко шагом направляется к двери, идеально уложенные волосы колышутся из стороны в сторону, как в рекламе шампуня.

Рори сидит в столовой. Увидев Элли, он вынимает из ушей наушники и откладывает в сторону путеводитель по Южной Америке. Перед ним пустая тарелка — значит, уже пообедал. Элли садится напротив:

— Привет! Это я, Мисс Орфографическая Зануда. Рори, если серьезно, у меня проблемы.

— Какие? Написала слово «истеблишмент» через букву «э»?

— Я проговорила о письме Мелиссе Бекингам, и теперь мне нужно состряпать «Историю о любви, которая побеждает все» для нашего раздела.

— Ты рассказала ей?!

— Она застала меня врасплох. Мне надо было сказать хоть что-нибудь. Ты бы видел, как она на меня смотрела! Я думала, что она переведет меня в раздел «Свадьбы и похороны».

— Та-а-ак, уже интереснее.

— Хватит издеваться. А еще для начала мне надо просмотреть рубрику «Советы психолога» во всех выпусках шестидесяти годов и найти моральные соответствия в современном мире.

— Ну что ж, довольно четкая задача.

— Но на это нужна куча времени, а у меня еще и другая работа есть, даже если не считать поисков наших загадочных любовников. Слушай, а ты не можешь мне помочь? — с надеждой укладывается она.

— Прости, дорогая, у самого завал. Но когда спущусь в архив, я откопаю тебе все выпуски за шестидесятые.

— Вообще-то, это твоя работа, — протестует она.

— Ага, — ухмыляется он, — а писать статьи и вести журналистские расследования — твоя.

— У меня сегодня день рождения.

— Ну, с днем рождения!

— О, ты такой отзывчивый.

— А ты привыкла всегда получать то, что хочешь, — с улыбкой парирует Рори и, забрав со стола книгу и MP3-плеер, уходит.

Если бы ты знал, насколько ошибаешься, думает Элли, глядя ему вслед.

— Мне двадцать пять, у меня неплохая работа, но она не позволяет мне сделать то, что я хочу, — купить дом, машину и жениться.

— А жена, видимо, бесплатное приложение к дому и машине, — бормочет себе под нос Элли, глядя на выцветшую газетную страницу. — Хотя нет, сначала, наверное, все-таки стоит обзавестись стиральной машиной.

— Я заметил, что многие из моих друзей стали жить значительно хуже после женитьбы. Я уже три года довольно регулярно встречаюсь с одной девушкой и очень хотел бы жениться на ней. Я попросил ее подождать еще три года, потому, что тогда мы сможем позволить себе жить в куда лучших условиях, но она говорит, что не станет меня дожидаться.

Три года, думает Элли, сложно упрекнуть ее в нетерпеливости. Похоже, парень не сгорает от страсти.

— Либо мы поженимся в этом году, либо она вообще не выйдет за меня. Я считаю, что это неразумно с ее стороны, ведь я сказал, что не смогу обеспечить ей нужный уровень жизни.

Как вы думаете, какие еще аргументы мне стоит использовать, чтобы убедить ее?

— Э, нет, парень, — произносит она вслух, кладя очередной лист в копировальный аппарат. — Ты и так уже сказал все, что надо.

Она возвращается на свое место и достает из папки скомканное, написанное от руки письмо.

*Моя дорогая, единственная моя... Если ты не придешь, я пойму, что, несмотря на все наши чувства друг к другу, все-таки их недостаточно. Я ни в чем не упрекну тебя, дорогая. Знаю, последние недели были для тебя невыносимыми, и прекрасно понимаю, каково тебе. Я ненавижу себя за то, что стал причиной твоего несчастья.*

Элли раз за разом перечитывает эти строчки. В них столько страсти, столько силы, даже по прошествии многих лет. Зачем мучиться, выслушивая: «Ведь я сказал, что не смогу обеспечить ей нужный уровень жизни», когда есть те, кто говорит: «Помни, что мое сердце и мое будущее — в твоих руках!» Ей отчаянно хочется, чтобы девушка автора того письма в газету ушла от него, и поскорее.

Элли в очередной раз от безысходности проверяет почту, потом смотрит на мобильный. Ей тридцать два года. Она любит женатого мужчину. Подруги начинают думать, что это смешно и глупо, и она ненавидит их, потому что они правы.

Она задумчиво грызет карандаш, достает отсканованные страницы, но тут же откладывает их в сторо-

ну, открывает почту и начинает писать письмо, стараясь поменьше думать, что делает.

*Единственный подарок, который мне хотелось бы получить в день рождения, — узнать, что я значу для тебя. Нам нужно серьезно поговорить, я хочу рассказать тебе о своих чувствах. Мне надо знать, есть ли у наших отношений какое-то будущее.*

Немного помедлив, она добавляет: *Я люблю тебя, Джон. Сильнее, чем любила кого-либо за всю свою жизнь, и это сводит меня с ума.*

На глаза наворачиваются слезы. Элли передвигает курсор на «Отправить». Стены офиса вдруг начинают давить на нее. Боковым зрением она видит, как Каролина, редактор раздела «Здоровье», болтает с кем-то по телефону за соседним столом, как мойщик окон покачивается за окном в своей люльке, как редактор раздела новостей спорит с одним из репортеров в другом конце офиса, замечает, что под ее столом не хватает одной плитки. Но на самом деле Элли видит только мигающий курсор и написанные слова — на экране мерцает ее будущее.

*Я люблю тебя сильнее, чем любила кого-либо за всю свою жизнь.*

Если я сделаю это, думает она, то пути назад не будет. Я смогу взять ситуацию под контроль. А если он ответит не то, что я хочу услышать, то, по крайней мере, все будет ясно.

Курсор продолжает мигать на кнопке «Отправить».

«И я никогда больше не дотронусь до его лица, не поцелую его губы, не почувствую прикосновения его рук. Никогда не услышу, как он произносит мое имя, как будто в этих словах есть огромная ценность».

Внезапно раздается звонок, Элли подпрыгивает, смотрит на телефон, словно забыла, где он стоит, вытирает глаза, расправляет плечи и снимает трубку:

— Алло?

— Привет, именинница! — раздается голос Рори. — Давай-ка спускайся в наши катакомбы, как будет минутка. У меня для тебя кое-что есть. И раз такое дело, то захвати мне кофе. Такова плата за мои бесценные услуги.

Она вешает трубку, оборачивается к монитору и нажимает «Удалить».

Рори весь в пыли, и Элли едва сдерживается, чтобы не взерошить ему волосы, как ребенку. Нет, она и так уже один раз повела себя как училка, так что не стоит. Вдруг он снова обидится?

— Ну и что ты нашел? — спрашивает она, ставя перед ним стаканчик с кофе.

— Сахар положила?

— Нет, ты же вроде без сахара пьешь...

— Правильно, молодец. Слушай, — шепчет он, наклонившись к ней через стойку, — босс следит за мной. Надо быть осторожными. Во сколько ты заканчиваешь?

— Да когда угодно. Я, в принципе, закончила.

Рори отряхивает пыль с волос, и над его головой повисает пыльный нимб.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

## День рождения



# УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО

**Первый знак зодиакального круга, Овен и в жизни старается быть лидером. Он излучает уверенность и силу, смело идет к цели, и никакие преграды не способны его остановить. Овен не нуждается в чужих советах. Он жаждет действовать и не боится совершать ошибки, искренне веря, что без неудач не бывает успеха.**

### Упрямый барашек топает ножкой

Сколько бы лет не было Овну, в нем всегда есть что-то от маленького ребенка. Он своенравен, требует к себе повышенного внимания и убежден, что весь мир должен крутиться вокруг него.

Переспорить Овна - задача непосильная, ведь свое мнение он считает единственным правильным. Даже красноречивые факты и логические аргументы не переубедят упрямого барашка, если для себя он все уже решил!

Когда Овен хочет что-то получить, то грозно топает ножкой и, не стесняясь, требует желаемого от окружающих или судьбы. Как ни странно, но такой прямой и даже наглый подход чаще всего помогает ему добиться своего...

### Шутить изволите?

Несмотря на то, что Овен часто капризничает, обижаются на него редко: отрицательные черты его характера с лихвой компенсируются положительными качествами.

Обладая колоссальным запасом энергии, Овен заражает оптимизмом и как никто умеет поднять настроение мет-

кими, но безобидными шутками. Овен правдолюбив и честен, он не плетет интриг, не участвует в закулисных заговорах, не строит отношения, преследуя корыстные цели. Открытый, добродушный и даже наивный, он сам рискует стать жертвой искусных манипуляторов.

Рожденный под покровительством бога войны Марса, Овен считает своим долгом защищать интересы близких. Вам несказанно повезло, если Овен - ваш родственник или друг. Будьте уверены: он никому не даст вас в обиду!

### Невозможно не заметить!

О таком подчиненном, как Овен, можно только мечтать! На работе он буквально горит, трудится не покладая рук, зачастую забывая об отдыхе, чем вызывает недоумение у коллег и восхищение у руководства.

Однако Овен - одиночка, а не командный игрок. Его строптивый нрав и страсть к конкурентной борьбе становятся причиной частых конфликтов с сослуживцами. Овен считает унизительным подстраиваться под окружающих или идти у них на поводу. Но, признавая социальную иерархию, своему непосредственному начальнику он перечить не будет.

Хорошо осознавая свои сильные стороны, Овен ждет повышения по службе или, как минимум, прибавки к заработной плате. Если на протяжении долгого времени его старания не замечают, он без колебаний устремляется на поиски новой работы. И быстро ее находит, поскольку работодатели чувствуют его огромный потенциал. «Если не удастся реализовать себя в одной организации, то непременно получится в другой», - рассуждает Овен, и в этом он абсолютно прав.

Дослужившись до руководящей должности, Овен, однако, не успокаивается, а прилагает максимум усилий, чтобы предприятие, которым он управляет, заняло лидирующую позицию среди конкурентов. Вот и получается, что начальником Овен слышит трудолюбивым и требовательным.

Из Овна получается не только добросовестный работник, но и успешный предприниматель. Энергичный и активный, он всегда открыт для новых идей и предложений. Единственная опасность, которая подстерегает Овна-бизнесмена, - довериться недобросовестным деловым партнерам.

### Яхта или велосипед?

Овен привык ни в чем себе не отказывать и без колебаний удовлетворять прихоти - свои и близких. А потому зарабатывать он стремится как можно больше, но не одержим идеей разбогатеть. Денег ему нужно ровно столько, чтобы хватило на воплощение в жизнь желаемого. А каковы эти желания и сколько их, зависит от каждого конкретного случая. Одному Овну яхту подавай, а другой будет рад и велосипеду...

Овен не умеет экономить. Чтобы накопить необходимую сумму, ему нужно строго вести личный бюджет, планировать расходы, а не совершать непродуманные покупки. Пробрить брешь в кошельке Овна могут азартные игры. Впрочем, потеряв деньги, он не расстраивается, ведь зарабатывать он умеет лучше многих других.

### Белый и пушистый?

Многие скрывают истинное «я» за многочисленными масками, но только не Овен.

В любых жизненных ситуациях он предпочитает оставаться собой, и его мало беспокоит, что скажут или подумают окружающие. Даже если весь белый свет ополчится против Овна, менять в себе он ничего не станет!

Овен героически сопротивляется давлению извне и ненавидит, когда с ним разговаривают в приказном тоне. Те, кто пытается подавить его волю, автоматически попадают в список врагов. Зато Овна можно приручить заботой и лаской. И тогда оказывается, что он не такой уж строптивый, а белый и пушистый, как и подобает барашку.

**И**мпульсивный и темпераментный, Овен не выносит скуки и однообразия. Он искренне убежден, что жизнь должна быть яркой, а настоящая любовь - жаркой.

Хотите построить отношения с Овном? Тогда приготовьтесь к бурным ссорам и не менее бурным примирениям, к неожиданным поступкам и предложениям. Вы должны быть достаточно терпеливыми, чтобы не сойти с ума от Овна, но одновременно страстными и энергичными, чтобы свести с ума его.

Овен любит конкуренцию, но ненавидит проигрывать, поэтому в ответственные моменты отдавайте бразды правления избраннику и всегда оставляйте за ним последнее слово.

### А вы - готовы?

В новом астрологическом году (21 марта 2017 года - 21 марта 2018 года) милые романы и увлечения перестанут вызывать большой интерес Овна, и он решит подойти к вопросу личной жизни более серьезно. Импонировать ему будут уверенные в себе и независимые представители противоположного пола. Если вы выделяетесь на фоне других - в частности, не бойтесь высказывать свое мнение, когда оно противоречит позиции большинства, - то на вас обязательно обратят внимание. Не исключено, что Овен задумается о создании семьи. А потому, прежде чем вступать в борьбу за его сердце, задумайтесь: а готовы ли к серьезным отношениям вы?

### Супергерой?

С 21 марта по 7 июня Овен окажется под влиянием Венеры. Его взор будет обращен к событиям культурной жизни города и страны. Верный способ привлечь его сердце - приглашать на светские мероприятия, музыкальные концерты, театральные постановки, фестивали, выставки. Чтобы соответствовать блистательному Овну, тщательно подбирайте гардероб и следите за манерами. Воспользуйтесь связями или проявите смекалку, чтобы попасть за кулисы. А если вы сумеете организовать знакомство избранника с его кумиром, то превратитесь в глазах Овна в настоящего супергероя!

### Сменить гнев на милость

Из-за недружественно расположенного Плутона 15 июня - 22 июля у Овна станет преобладать критическое настроение. Будь вы идеальны во всем, он найдет к чему придраться! Не принимайте близко к сердцу его резкие высказывания. Вместо того, чтобы обижаться или доказывать, что вы лучше, чем кажется, проявите характер и пресекайте плохое поведение избранника. Если жертвой критики Овен выбрал не вас, а кого-то другого, заступитесь за него, а не оставайтесь равнодушными. Овен восхитится вашим поступком и осознает, что вел себя недостойно. Вероятно, он захочет реабилитироваться в ваших глазах - вам оста-



# ОВЕН ВЫБИРАЕТ...

**Завязывая отношения, Овен искренне верит, что встретил половинку. Но - как часто бывает - интерес его быстро угасает, и тогда он с прежним энтузиазмом стремится на поиски нового чувства. Так как же себя вести, чтобы Овен захотел провести с вами всю жизнь и ни разу не усомнился в правильности сделанного выбора?**

нется лишь сменить гнев на милость. Но чем дольше вы будете злиться (или делать вид, что злитесь), тем упорнее он будет добиваться вашего расположения...

### Спортивный интерес

С 27 июля по 22 октября планеты активизируют 6-й дом гороскопа Овна - дом здоровья и ежедневного труда. Большое значение Овен станет придавать тому, какой образ жизни ведет потенциальный партнер, да и сам всерьез увлечется спортом и начнет борьбу с вредными привычками. Если он и раньше активно тренировался, то в этот период будет буквально пропадать в спортзале. Чуть ли не единственной возможностью сблизиться станет идея разделить с ним радость здорового образа жизни. Запишитесь в тот же спортивный клуб или попросите его стать вашим тренером. А если у вас есть соответствующие навыки и знания, то в роли наставника можете выступить вы сами. Если он бегаёт по утрам - составьте ему компанию. И, конечно, изучите принципы здорового питания. Тогда будет, о чем поговорить между тренировками.

### Попался в сети!

Чтобы понравиться Овну с 5 ноября

по 28 декабря, его придется запутать, к чему призывает Нептун. Каждый день старайтесь быть разными. Чаще меняйте причёску и стиль одежды. Но избегайте вульгарных и неуместных сочетаний! Будьте нежными и мягкими, эксцентричными и отстраненными. Пытайтесь разгадать, каковы же вы на самом деле, Овен станет больше думать о вас и искать встреч. Так, сам того не ведая, он попадет в ваши искусно расставленные сети!

### Ненапрасное ожидание

Несмотря на то, что Овен предпочитает быстрое развитие отношений, с 13 января по 21 марта не форсируйте события! Попав под влияние Сатурна, Овен станет предусмотрительным и осторожным. Ему будут импонировать доброжелательные и открытые представители противоположного пола, которые, однако, соблюдают дистанцию и не навязывают свое общество. При необходимости помогайте избраннику и сами обращайтесь к нему с просьбами или за советом. Но не иницилируйте свиданий! Овен должен сделать первый шаг сам. И лишь после того, как он пригласит вас на встречу или намекнет, что ждет приглашения от вас, приступайте к наступательным действиям.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## 7 СПОСОБОВ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИВО ПО-НОВОМУ

У мужа после посиделок с друзьями осталась баночка пива? Смело претендуйте на нее! Этот пенистый напиток вам пригодится в хозяйстве!

**1 Обновит мебель.** Смочите мягкую тряпочку в пиве и пройдитесь ею по поверхности мебели в квартире. Стол, комод, полки и шкаф засияют чистой!

**2 Сделает мясо мягким.** Хотите удивить гостей своими кулинарными талантами? Прежде чем готовить мясо к их приходу, замаринуйте его в пиве. Особенно это актуально для говядины. Держать мясо в пиве можно от 30 минут до 12 часов. Чем дольше, тем мягче и сочнее оно станет.

**3 Почистит металл.** Модницы могут смело обновить украшения. Их следует замочить в пиве на 5-10 минут или протереть тряпочкой, смоченной в пенном напитке. Главное, не используйте этот метод для украшений с драгоценными камнями!

**4 Заставит волосы блестеть.** Все, что нужно, - ополоснуть волосы после мытья с помощью пива. Для большего эффекта напиток перед этим можно слегка подогреть на водяной бане.

**5 Удалит ржавчину.** В пиве содержится карбон, который прекрасно убирает ржавчину. Можно поместить ржавый предмет в пиво или нанести пиво на место, где располагается ржавчина.

**6 Поможет домашним растениям.** Лучше всего использовать выдохшее пиво, постоявшее в открытом виде. Попробуйте удобрить им растения.

**7 Снимет усталость с ног.** В тазик с теплой водой влейте слегка подогретое на водяной бане пиво. Держите ноги в ванночке 15-20 минут.

### ПУСТЬ ВАННА БУДЕТ БЕЛОСНЕЖНОЙ!

Существует действенный способ очистить ванну и вернуть ей белизну. Предупреждаю сразу: он не подходит для акриловых ванн! Идеальный вариант для применения данного способа - чугунная ванна.

Итак, смешайте 2 ст. л. питьевой соды и 1 ст. л. кальцинированной соды (если кальцинированной нет, можно обойтись только пищевой). Нанесите смесь на влажную тряпку и натрите ею ванну, оставьте на 10 минут. Поверх первого слоя нанесите второй - смесь из 50 мл уксуса и 50 г отбеливателя. Оставьте его на 20 минут. Спустя указанное время смойте оба слоя с помощью большого количества воды.

*Марина Огудалова.*

### АРОМАТ

#### ОСТАНЕТСЯ НАДОЛГО

Я люблю пользоваться парфюмерной продукцией, но аромат слишком быстро выветривается. Моя подружка, работающая консультантом в магазине косметики, посоветовала мне нанести вазелин на те места, куда я собираюсь распылить туалетную воду - на запястья, шею. У вазелина жирная основа, которая надолго сохраняет запах. И это действительно работает!

*Ольга К.*



### КАК ХРАНИТЬ КРУЖКИ?

Семья у нас большая, домочадцев много. Соответственно, посуды тоже. И если тарелки, ложки, вилки можно компактно сложить, то с кружками такая затея не выходит. Но я придумала другой способ. Попросила мужа прибить над мойкой держатель с несколькими крючками. Важно, чтобы крючки располагались не слишком близко друг к другу. На каждый крючок я повесила по одной кружке. Очень удобно, ведь теперь не приходится даже их вытирать - в подвешенном виде они быстро сохнут сами.

*Мария Подверкова.*



# АЖУРНЫЙ ДЖЕМПЕР С КРУЖЕВНОЙ ОТДЕЛКОЙ

Ажурные узоры этого воздушного джемпера дополняют очаровательное готовое кружево, пущенное по нижней части переда.

**РАЗМЕРЫ** - 36/38 (40/42) 44/46

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** Пряжа (54% альпака, 24% полиамида, 22% мериносовой шерсти; 199 м/25 г) — 125 (125) 150 г бледно-розовой; спицы №3,5; круговые спицы №3 длиной 60 см; 50 (55) 60 см белого кружева.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

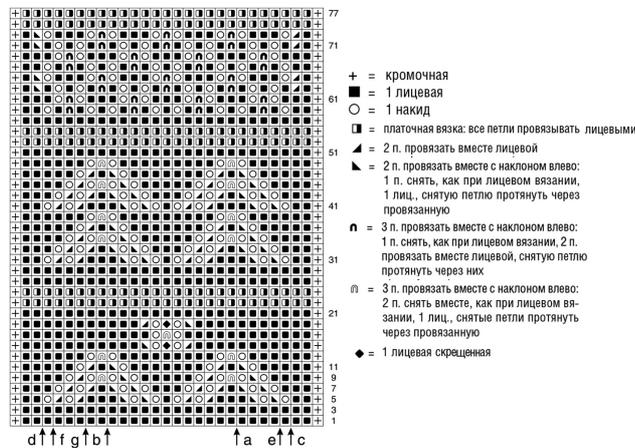
Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

## РЕЗИНКА

Попеременно 2 лицевые, 1 изнаночная.

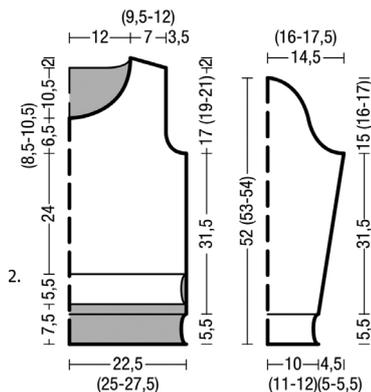
## АЖУРНЫЙ УЗОР

Вязать по приведенной схеме. Петли распределить по описанию в инструкции. В высоту на спинке провязать 1–78-й р. 1 раз, затем повторить 25–56-й р. 1 раз и по окончании повторить 1–20-й р. еще 1 раз, на переда провязать 27–78-й р. 1 раз, затем провязать 25–56-й р. 1 раз, по окончании повторить 1–20-й р. 1 раз.



**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ** - 22 п. x 34 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью.

## ВЫКРОЙКА



## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ СПИНКА

Набрать на спицы 100 (112) 124 петли и связать для планки 19 р. резинкой, при этом начать с 1 изнаночного ряда и петли распределить следующим образом: 1 кром., \* 2 изнаночные, 1 лицевая, от \* постоянно повторять, закончить 2 лицевыми, 1 кром. В конце последнего ряда резинки прибавить 1 п. = 101 (113) 125 п. Далее вязать ажурным узором, для чего петли распределить следующим образом: начать с 8 п. до стрелки а, повторить раппорт = 12 п. между стрелками а и b 7 (8) 9 раз = 84 (96) 108 п., закончить 9 п. после стрелки b. В высоту 1 раз провязать 1–78-й р., затем 25–56-й р. 1 раз и 1–20-й р. 1 раз.



Своими  
руками

Одновременно через 31,5 см от планки = 108 р. убавить для пройм с обеих сторон 1 x 3 п., 1 x 2 п. и 3 x 1 п. = 85 (97) 109 п.

После ажурного узора продолжить вязание лицевой гладью. Через 17 (19) 21 см = 58 (64) 72 р. от начала пройм закрыть для горловины средние 47 п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м р. 1 x 3 п. и 1 x 1 п.

Одновременно для плеч закрыть в каждом 2-м р. 3 x 5 (7) 9 п.

Другую сторону закончить симметрично.

## ПЕРЕД

Выполнить планку, как на спинке, затем вязать ажурным узором, причем начать с 27-го р. схемы, а затем продолжить, как на спинке.

Проймы выполнить как на спинке, но уже через 24 см = 82 р. (108-й р. ажурного узора).

После ажурного узора продолжить вязать лицевой гладью. Через 6,5 (8,5) 10,5 см = 22 (26) 36 р. от начала пройм закрыть для горловины средние 11 п. и сначала закончить левую сторону.

Для закругления горловины по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м р. 1 x 3 п., 2 x 2 п. и 14 x 1 п. и в 4-м р. еще 1 x 1 п.

Одновременно через 10,5 см = 36 р. от начала горловины выполнить плечевой скос, как на спинке.

Другую сторону закончить симметрично.

## РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 47 (50) 56 петель и для планки провязать 19 р. резинкой, при этом начать с 1 изнаночного ряда и петли распределить следующим образом: 1 кром., 1 изнаночная, 1 лицевая, \* 2 изнаночные, 1 лицевая, от \* постоянно повторять, закончить 1 изнаночной, 1 кром. В последнем ряду планки прибавить 0 (1) 1 п. = 47 (51) 57 п. Затем продолжить вязать ажурным узором.

Одновременно во 2-м р. от планки прибавить с обеих сторон по 1 п. = 49 (53) 59 п. и петли распределить следующим образом: 1 кром., 5 п. между стрелками с и а, раппорт повторить 3 раза, закончить 6 п. между стрелками b и d, 1 кром. (начать с 8 п. до стрелки а, раппорт повторить 3 раза, закончить 9 п. после стрелки b), 1 кром., 4 п. между стрелками е и а, раппорт повторить 4 раза, 2 п. между стрелками b и g, 1 кром. Для скосов в каждом 12-м р. от планки прибавить с обеих сторон 8 x 1 п. (в каждом 10-м р. 4 x 1 п. и в каждом 12-м р. 5 x 1 п.) в каждом 10-м р. 10 x 1 п. = 65 (71) 79 п. Прибавленные петли включать в узор, при этом проследить за тем, чтобы на внешних раппортах число провязанных вместе петель и накидов было постоянно одинаковым, в противном случае петли до следующей прибавки вязать лицевой гладью.

Через 31,5 см = 108 р. от планки закрыть с обеих сторон для оката рукава в каждом 2-м р. 1 x 3 п., 1 x 2 п. и 5 (6) 7 x 1 п., в каждом 4-м р. 6 x 1 п., в каждом 2-м р. 4 (5) 6 x 1 п., 1 x 2 п. и 1 x 3 п. = 15 (17) 21 п., затем закрыть оставшиеся петли.

## СБОРКА

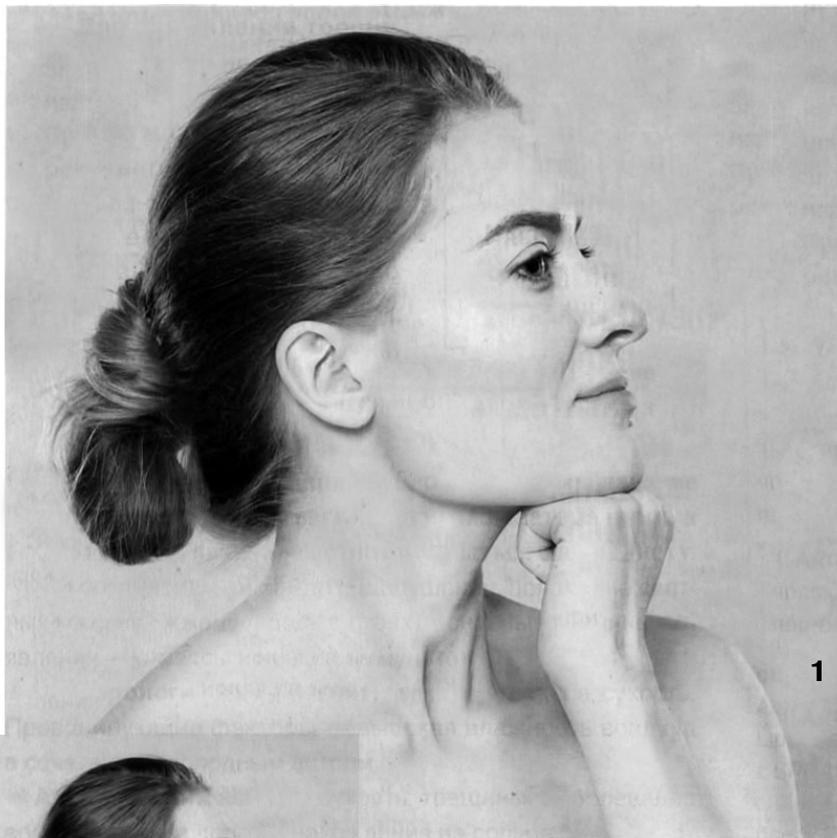
Выполнить плечевые швы.

Для планки горловины на спицы №3 набрать по краю горловины спинки 60 п. и по краю горловины переда 78 п. = всего 138 п., петли замкнуть в кольцо. Провязать 8 круг. р. = 2,5 см резинкой, при этом начать с 1 лицевой, \* 1 изнаночной, 2 лицевых, от \* постоянно повторять, закончить 1 изнаночной, 1 лицевой. Затем все петли свободно закрыть согласно узору.

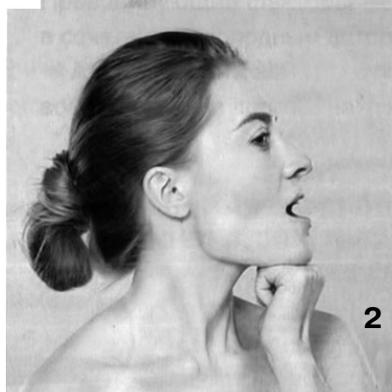
По нижнему краю переда пришить кружево, при этом боковые края отвернуть вовнутрь на ширину на 0,5 см.

Выполнить боковые швы, вложив узкие стороны кружева в боковые швы. Выполнить швы рукавов, вшить рукава.

# ЭФФЕКТ ФОТОШОПА



**ВЕРНУТЬ  
КОЖЕ  
МОЛОДОСТЬ  
И СКОРРЕКТИРОВАТЬ  
ЧЕРТЫ ЛИЦА  
МОЖНО ДАЖЕ  
БЕЗ УКОЛОВ  
КРАСОТЫ  
И ХИРУРГИЧЕСКОГО  
ВМЕШАТЕЛЬСТВА.  
ВАМ ПОМОЖЕТ  
ФЕЙСБИЛДИНГ!**



**ДЛЯ ТОГО  
ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ  
ВИДИМОГО РЕЗУЛЬТАТА,  
ВЫПОЛНЯТЬ ГИМНАСТИКУ  
ДЛЯ ЛИЦА НУЖНО  
НЕ РЕЖЕ ДВУХ  
РАЗ В ДЕНЬ**

## **1** Для устранения двойного подбородка

**КАК ДЕЛАТЬ.** Подоприте кулачком подбородок (см. фото 1). Затем, открывая рот, опустите нижнюю челюсть и, ощущая давление, задержитесь в таком положении на несколько секунд (фото 2).

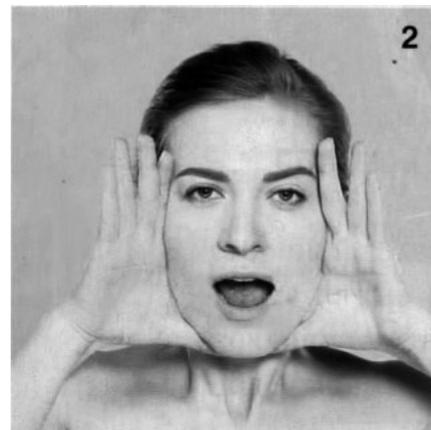
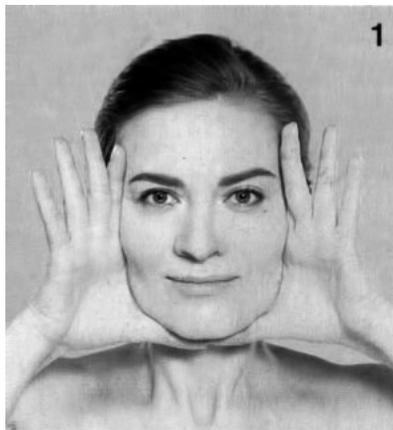
После этого высуньте язык и постарайтесь дотянуться им до подбородка. Когда мышцы максимально напрягутся, замрите на две секунды, потом спрячьте язык и расслабьтесь. Важно! Старайтесь не делать быстрых и резких движений челюстью. Болевых ощущений при выполнении упражнения быть не должно.

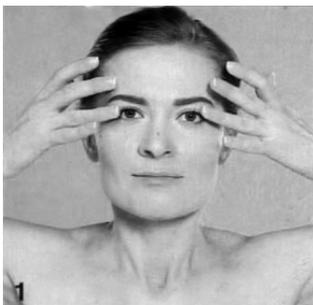
**СКОЛЬКО.** 30 раз (либо 3 подхода по 10 раз).

## **2** Для подтяжки овала лица и подбородка

**КАК ДЕЛАТЬ.** Указательные и большие пальцы рук расположите по периметру лица (см. фото 1). Слегка натяните кожу микродвижением по направлению к ушам. Большие пальцы рук должны соприкоснуться под подбородком. Потом откройте рот, параллельно оказывая сопротивление большими пальцами движению вниз (фото 2). Задержитесь в этом положении несколько секунд, закройте рот, расслабьтесь.

**СКОЛЬКО.** 30 раз (либо 3 подхода по 10 раз).





### 3 Против «гусиных лапок»

**КАК ДЕЛАТЬ.** Расположите безымянные пальцы или мизинцы у внешних углов глаз (см. фото 1). Закройте глаза (фото 2), и пальцы сами слегка сдвинутся к центру века. Не препятствуйте движению мышц век. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и откройте глаза. При выполнении упражнения пальцы создают дополнительную нагрузку на круговую мышцу глаза и таким образом способствуют быстрому достижению результата.



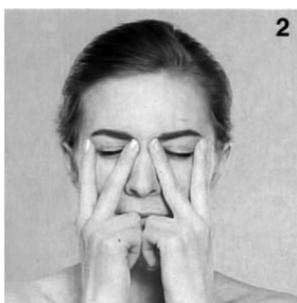
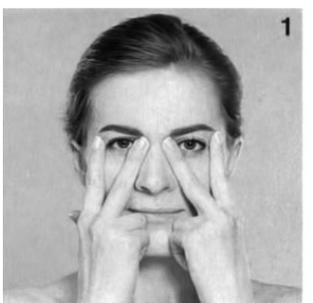
**СКОЛЬКО.** 30 раз (либо 3 подхода по 10 раз).



### 7 Против межбровных морщин

**КАК ДЕЛАТЬ.** Слегка прижмите брови средними или безымянными пальцами (см. фото). Зафиксируйте ими кожу так, чтобы она не сдвигалась. Эффективность упражнения от этого увеличится. Затем медленно сведите брови к центру. Задержитесь в максимально напряженном состоянии на пару секунд, а потом полностью расслабьте брови.

**СКОЛЬКО.** 30 раз (либо 3 подхода по 10 раз).



**ПАЛЬЦЫ ДОЛЖНЫ СЛЕГКА КАСАТЬСЯ ЛИЦА. НЕ РАСТЯГИВАЙТЕ КОЖУ И НЕ ДАВИТЕ НА НЕЕ СЛИШКОМ СИЛЬНО**

### 4 Против мешков под глазами и для подтяжки верхнего века

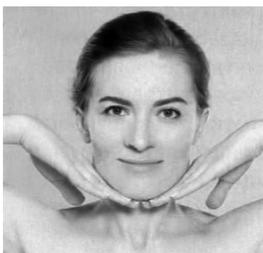
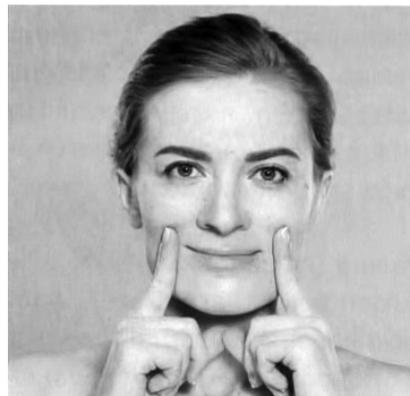
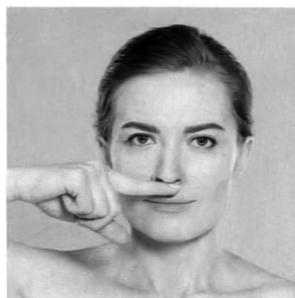
**КАК ДЕЛАТЬ.** Расположите указательный и средний пальцы у уголков глаз (см. фото 1). Сощурьте нижнее веко, словно смотрите на солнце. Расслабьте нижнее веко, держа верхнее открытым. Вторая часть упражнения: вернитесь в исходное положение, крепко сожмите верхние и нижние веки (фото 2), а затем расслабьте их.

**СКОЛЬКО.** 30 раз каждую часть упражнения.

### 5 Для коррекции носа: сужение его формы и укрепление кожи

**КАК ДЕЛАТЬ.** Расположите указательный палец под кончиком носа, слегка его касаясь (см. фото). Начинайте давить кончиком носа на указательный палец до тех пор, пока он не начнет опускаться. Задержитесь в этом положении на пару секунд.

**СКОЛЬКО.** 30 раз (либо 3 подхода по 10 раз).



### 6 Лимфодренажный самомассаж

**КАК ДЕЛАТЬ.** Тыльной стороной ладони выполняйте легкие и ритмичные похлопывающие движения под подбородком.

**СКОЛЬКО.** 30 раз (либо 3 подхода по 10 раз).

**ГИМНАСТИКУ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ. ЭТО ПОМОЖЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ОБРАЗОВАНИЕ МОРЩИН И ЗАЛОМОВ.**

# КРАСНАЯ РЫБКА ПО-ФИНСКИ



## ФОРЕЛЬ «НЕЖНАЯ»

**ПОНАДОБИТСЯ:** филе свежей форели (или семги) на коже - 1 кг, укроп свежий - 1 пучок, брусника сушеная - 1/2 стакана, соль морская крупная - 2 ст. л., сахар - 1 ст. л.

\* Филе форели обмыть, дать обсохнуть (кожу не снимать!). Разрезать большой кусок на 2-3 части, выложить кожей на пергамент и равномерно посыпать смесью морской соли и сахара. Крупно нарубить промытый и обсушенный укроп и также посыпать рыбу. Выложить на филе сушеную бруснику.

\* Завернуть форель в 2 слоя пергамента

и убрать в холодильник на 48 ч. (если нужна более просоленная рыба, ее следует оставить в холодильнике на 3-3,5 суток).

\* По истечении времени с готовой рыбки аккуратно удалить ножом бруснику, нарезать ломтиками и подавать.

✓ **Если хочется получить более упругую малосольную рыбу, можно дополнительно сбрызнуть филе водкой (примерно 30 мл), положить в неметаллическую емкость под гнет и убрать в холодильник на ночь.**

## ЗАКУСКА «КОРАБЛИКИ»

**ПОНАДОБИТСЯ:** яйцо - 5 шт., семга малосольная - 120 г, укроп - 1 пучок, майонез для заправки - 2-3 ст. л., соль и перец черный молотый - по вкусу, листья салата для подачи.

\* Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить. Каждое разрезать пополам. Желтки вынуть и положить в отдельную посуду. Размять желтки вилкой.

\* Семгу мелко нарезать (оставив немного для украшения), укроп мелко нарубить. Оба компонента добавить к размятым желткам. Посолить, поперчить, заправить майонезом.

\* Начинить половинки яиц приготовленной массой, выложить на листья салата. Сверху украсить фаршированные яйца семгой и сразу подавать к столу. Начинку для фарширования яиц можно приготовить и другую - главное, чтобы она сочеталась с малосольной семгой. Например: желтки - 5 шт., лосось консервированный - 1 банка, майонез - 2-3 ст. л., лук репчатый - 1/2 шт. (предварительно замариновать в смеси уксуса, соли и сахара), кукуруза консервированная - 1-2 ст. л., сыр тертый - 1-2 ст. л., соль, перец черный молотый - по вкусу. Можно использовать майонез домашнего приготовления: с ним блюдо будет вкуснее.



**ПОНАДОБИТСЯ:** лаваш тонкий - 1-2 шт., лосось малосольный - 300 г, сыр творожный сливочный - 150 г, огурец - 1 шт., зелень (петрушка, укроп), соль и перец - по вкусу.

## РУЛЕТЫ С ЛОСОСЕМ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

\* Лосося нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, очистить от кожуры и нарезать соломкой.

\* Лист лаваша разложить на столе и смазать тонким слоем сливочного сыра. Следом выложить кусочки лосося, затем нарезанный огурец. Посыпать рубленой зеленью.

\* Аккуратно, максимально плотно свернуть лаваш, начиная с более узкого конца. Завернуть готовый рулет в пищевую пленку и убрать в холодильник пропитываться на 2-3 ч. Перед подачей нарезать рулет на кусочки толщиной 3-5 см.

✓ **Вариант начинки для рулета: рыба красная подкопченная (любая) - 200 г, сыр колбасный, тертый на мелкой терке, - 250 г, перец болгарский - 2 шт., огурец маринованный - 2 шт., яйцо, сваренное вкрутую и тертое на мелкой терке, - 2 шт., майонез - 150-200 г, зелень рубленая, соль и перец - по вкусу.**

## МАНДАРИНЫ В КАРАМЕЛИ

1 стакан сахара, 12 мандарин, 1 чайн. ложка корицы. Мандарины очистите и поместите в форму. Стакан сахара нагрейте в сотейнике, пока не потемнеет. Влейте 300 мл воды и продолжайте греть, постоянно помешивая. Добавьте нарезанную цедру 2 мандаринов, корицу, варите еще 5 минут и дайте остыть. Вылейте в форму с мандаринами, накройте, дайте остыть и поставьте в холодильник на 5 часов.

### Пригодится

- \* В воду, где варится морская рыба, положите соленый огурец - это удалит неприятный запах.
- \* Продлить жизнь бананам поможет пищевая пленка. Оберните ею основные грозди, и еще 3-5 лишних дней жизни фруктам гарантированы.
- \* Кочан капусты дольше останется крепким и хрустящим, если по одному снимать с него листья, а не разрезать на части.
- \* Прежде чем класть в пирог фруктовую начинку, посыпьте тесто толчеными сухарями. Они впитают всю лишнюю влагу, и сок не будет вытекать.
- \* Готовите салат из отварных овощей? Ни в коем случае не смешивайте холодные продукты с теплыми, иначе салат быстро скиснет.

### Сытные закуски

#### Рулет с рыбой и зеленью

**4 яйца, по 2 ст. ложки муки и крахмала, по 100 г майонеза, маслин и плавленого сыра, 250 г нарезки красной рыбы, зелень, соль, перец.** Смешайте яйца с мукой, крахмалом, майонезом и вылейте смесь на противень, застеленный пекарской бумагой. Выложите на тесто рубленую зелень и порезанные кольцами маслины. Запекайте в разогретой до 180-200 градусов духовке 7-10 минут. С противня готовое и не до конца остывшее тесто переверните на бумагу (сторона с маслинами окажется снизу). Смажьте его сыром, выложите рыбу, заверните рулет и уберите в холодильник на 2 часа или на ночь.

#### Мясные клубочки

**500 г мясного фарша, 1 головка лука, 1-2 картофелины, 500 г слоеного теста, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.** В мясной фарш добавьте измельченный лук, порезанный маленькими кубиками картофель, соль и перец. Все хорошо перемешайте. Слоеное тесто раскатайте, нарежьте длинные полоски шириной 1 см. Из фарша сделайте шарики, оберните их полосками теста и выложите на смазанный маслом противень. Смажьте клубочки яйцом. Выпекайте в духовом шкафу 30 минут при температуре 180 градусов.



## ФАСОЛЬ С КОПЧЕНОСТЯМИ И САРДЕЛЬКАМИ

Уже много лет готовлю для своей семьи это вкусное и очень сытное блюдо. Потребуется 100 г копченой колбасы или копченого сала, 1 стакан сырой фасоли, 2 сардельки, 2 ст. ложки томатной пасты (или 1 стакан томатного сока), 3 ст. ложки сметаны, 100 г маргарина, 1 луковица, соль.

Фасоль сварите. Сардельки, колбасу (сало) нарежьте кубиками и обжарьте в маргарине. Лук спассеруйте с томатной пастой. Фасоль выложите в кастрюлю с толстым дном, добавьте колбасу и сардельки, лук, заправьте сметаной. Тушите 10-15 минут на слабом огне. Посолите по вкусу.

**А. Аверченко.**

## ХВОРОСТ В НОВОМ ИСПОЛНЕНИИ

Сколько бы ни приготовила этой сладости, все съедается на одном дыхании! Понадобится 400 г муки, по 1/2 стакана молока и сахарной пудры, 3 яйца, по 1 ст. ложке сметаны и сахара, 1/3 чайн. ложки соли, растительное масло. Яичные желтки разотрите с сахаром. Влейте молоко, добавьте сметану и соль. Замесите тесто. Раскатайте тонко. Возьмите 2 круглые формочки - одна должна быть больше другой. Вы-

режьте большие и маленькие кружочки (их должно быть поровну). На каждом сделайте 4 надреза. Положите маленький кружок на большой, в середине вдавите, чтобы кружочки соединились. В глубокой сковороде нагрейте масло и жарьте в нем хворост до золотистого цвета. Выньте шумовкой, выложите на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло. Посыпьте пудрой.

**С. Рубцова.**

## КОТЛЕТЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Хочу поделиться рецептом необычных котлет. Готовлю их зимой, когда квашеной капусты вдоволь. Отвариваю 4-5 картофелин в мундире, очищаю, измельчаю в мясорубке и перемешиваю с 2 стаканами квашеной капусты, 2 об-

жаренными луковичками и 1 взбитым яйцом. Солю, перчу, перемешиваю и формирую котлеты. Обваливаю их в толченых сухарях и обжариваю с двух сторон на растительном масле.

**Т. Улитина.**

## ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА БЕЗ САХАРА

Делюсь рецептом пастилы из яблок. Она хороша для диабетиков и тех, у кого аллергия на сахар. Очистите от кожуры и сердцевинки 1 кг яблок. Мякоть нарежьте на некрупные кусочки, сложите в кастрюлю с толстым дном или чашу мультиварки. Налейте 100-150 мл воды и тушите, помешивая, пока яблоки не станут мягкими (примерно 1 час). Остудите и взбейте блендером в пюре. Нагрейте духовку до 100 градусов. Выложите пюре на силиконовый коврик и размажьте слоем в 5-6 мм (если нет коврика, воспользуйтесь пергаментом). Сушите в духовке 6-8 часов. Остудите пастилу, скатайте в рулет и нарежьте на кусочки. Сложите в стеклянную банку или пластиковый контейнер. Хранится такая пастила долго, пахнет изумительно, дети

уплетают ее за обе щеки. При желании в нее можно добавить сахар, корицу и другие пряности. Еще очень вкусно получается пополам со сливой, а можно приготовить сливовую пастилу.

**И. Васильченко.**





# ЕСЛИ ОГОРОД НЕБОЛЬШОЙ

**Современный дачник - максималист! Грядки у него уходят в бесконечность, рассаду он выращивает сотнями, а сеет горстями. А потом все это полет, прореживает, поливает. Но, может, главное - не количество, а качество?**

В 1960-е годы в Советском Союзе был проведен необычный сельскохозяйственный эксперимент. Жителям некоторых регионов выделили участки по 4 сотки для выращивания всевозможных овощных культур: картофеля, моркови, кабачков. Но с одним условием: участок должен обрабатываться вручную, без применения механизмов и не чаще двух раз в неделю. Итоги эксперимента ошеломили: оказалось, что клочок земли размером с носовой платок даже при такой редкой и ленивой обработке полностью обеспечивал овощами среднестатистическую семью на целый год!

### Простая арифметика

Опытным путем агрономы выяснили, какое количество овощей нужно посадить, чтобы витаминизировать семью из четырех человек, да еще угостить безземельных друзей и родственников:

- ✳ 10 кустов салата, которые подсаживают по мере использования, - такая посадка займет не более половины 1 кв. м. Один грамотно и свободно посаженный куст даст больше сочных листьев, чем сотня, сидящих в тесноте;
- ✳ 4 куста томатов. Лучше сажать те, которые вегетируют весь сезон (по-научному - индетерминантные). Каждый куст способен дать 30 кг помидоров, и это не предел.
- ✳ 4 куста самоплодных (партекарпических) огурцов. Они завязываются сами, без всякого опыления.

- ✳ 6 кустов перца.
  - ✳ 6 кустов баклажанов.
  - ✳ Не потребуют много места и пряные травы - укроп, сельдерея, мята, базилик, лаванда.
- Не перегружайте огород большим количеством культур. Сконцентрируйтесь на главных: картофель, лук, морковь, свекла, чеснок, капуста, помидоры, огурцы, редис, петрушка, зелень. Заходя в садовый центр, покупайте только запланированное.

### Овощная коммуналка

Чтобы все четко и удобно спланировать, возьмите лист бумаги и нарисуйте грядки. Потом пометьте, где и что намерены посадить. Не имеет значения, как будет выглядеть ваш план: яркий и красочный на компьютере или нарисованный простым карандашом на листочке в клеточку. Главное, чтобы он был продуманным и грамотным. Намечая посадки, обязательно учитывайте, как часто вы намерены приезжать на дачу: только на выходные или чаще. Кстати, это увлекательное зимнее занятие, ведь нужно учесть севооборот, совместимость растений, продумать ассортимент и сорта. Обдумайте несколько пунктов.

**1. Правильный подбор сортов.** Он экономит место. Например, можно отвести две грядки под поздние сорта моркови, и они будут заняты до конца сезона. А можно под позднюю оставить только одну, а на вторую посадить мор-

ковь ранних сортов, которая уйдет на суп в июле, освободив место для посадки дайкона. Вот так, умело оперируя разными сроками созревания, мы разнообразим ассортимент нашего маленького огорода.

**2. Акцент на компактность.** Выбирая низкорослые и более компактные сорта овощных культур, можно сэкономить место и посадить их в большем количестве, нисколько не потеряв в урожае.

**3. Уплотнительная посадка.** Такие культуры, как томаты, картофель, огурцы, кабачки занимают много места только в конце вегетации. Пока растения не превратились в раскидистые кусты, между ними можно посадить салат, укроп, редис. Бывает так, что, несмотря на все старания, урожай не оправдывает надежд, но дело здесь не в маленькой площади. Возможно, хромает агротехника или небесная канцелярия испытывает вас на прочность. Не сомневайтесь, на больших площадях итог был бы таким же, только работать пришлось бы в два раза больше.

### Эффективные грядки

Если из года в год на одной и той же грядке сажать одну и ту же культуру, например капусту, то из почвы будет вынесен весь магний, потому что капуста его обожает, зато останутся калий и натрий. Но ведь логично капусту пересадить на свежую грядку, где магния хватает, а на ее место высадить свеклу, которая к этому микроэлементу равнодушна, зато любит калий и натрий, не тронутые капустой. При таком грамотном севообороте даже на одной грядке вы получите отличный урожай. Если же игнорировать потребности овощей, то и на целом поле собирать будет нечего. Новичкам в огородничестве, которые пока плохо ориентируются в том, какие овощи между собой дружат, советуем запомнить простое правило: в течение 2-3 лет нельзя выращивать на одной грядке одну и ту же культуру.

### Огород растет вверх

Если грамотно распланировать небольшой участок, места хватит абсолютно на всех. Не забывайте про вертикальные грядки - это модная и экономичная тенденция. Для клубники и земляники можно соорудить горку с террасами или спиралевидную клумбу-улитку, а огурцы прекрасно растут в бочках, занимая минимум места. Точно так же, опираясь на шпалеры, стремятся вверх кабачки и тыквы. Подобный огород, уходящий в небо, - еще и прекрасное украшение участка. Присмотритесь к ампельным сортам томатов, растущим в кашпо. Если строго следовать плану и соблюдать агротехнику, вы очень скоро заметите, что количество грядок у вас сокращается. Причина не в том, что вы стали ленивы или у домочадцев вдруг пропал аппетит, просто опыт стал помогать вам на меньшей площади выращивать больше. Не бойтесь маленьких участков: их вполне хватит и на то, чтобы вырастить овощи и фрукты для всей семьи, и на то, чтобы отдохнуть!

## Поздравления

Любочку **ТАТУЛОВУ**  
поздравляем с днём рождения!  
Пусть в жизни будет все прекрасно  
И слез не будет никогда.  
Пусть будет все светло и ясно,  
Хоть жизнь порою и сложна.  
И в этот день, такой прекрасный,  
Желаем в счастье утонуть,  
Забывть желаем все несчастья,  
И нежной радостью вздохнуть!  
*Юра и Алла Титвинидзе.*

**Марию ДРАГОМИРИУ**  
от всей души поздравляем  
с днём рождения.

Желаем цвести красивой розой и не грустить об опавшей листве, т.е. о невозвратном прошлом. Побольше новых успехов в творчестве и музыкальной деятельности.

**Жизнь многолика, неповторима,  
Много столетий песни звучат.  
С давних времен это имя – Мария,  
Нежно звучит... одобрительный взгляд.  
Имя Мария звучит на планете  
Много столетий... проходят века.  
Песни, надежды на всем белом свете  
И светлый мир, звездочки, облака...  
Имя Мария звучит на планете,  
Голос приятно звучит с добрых уст.  
Любят Марию все взрослые, дети,  
Песни ее знаем все наизусть.  
Ну а сегодня Мариичка наша  
Видит цветы, сладко песни поет,  
Песни о розах и листве опавшей...  
Большой успех, популярности взлет!**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Кристина Лазару,  
Ланда Урзичану,  
Ангела Ботезату,  
Елена Будурян,  
Мargarита Доряну, Армина Гелага,  
Мирелла Йорданеску,  
Ева Голонко, Эльмира Яцкевич,  
Нина Ветлицкая,  
Лариса Домбровская,  
Мара Шепинская,  
Светлана Ковальская,  
Снежана Куц, Margarита и Наталия*

*Радинские, Беата Складовская,  
Росица Билянова,  
София Светлинова,  
Ия Короглишвили,  
Нана Кобаля,  
Ирма Чхотуа, Инга Саркисян,  
Лайма Трензе,  
Margarита Орбант,  
Вероника и Даниэла Колевы,  
Регина Тосс, Цветелина Стойкова,  
Майя и Мими Унгиадзе,  
Иванка Цогова, Эрминия Карастоянова,  
Нана Кесовия, Ирма Гукасян,  
Нино Палавандишвили,  
Дора Сосницкая,  
Анастасия Левандовская,  
Нино Хадური,  
Лили Погосян,  
Марианна Трайчева,  
Искра и Миранда Арабаджиевы.*

**Кнарик МИНАСЯН**  
поздравляем с днём рождения.  
Желаем быть всегда на высоте, светиться лучиком яркой и красивой звезды, жить в радости и любви.  
**Остался часик до рассвета,  
Еще горел ночи фонарик,  
Бьется сердечко рядом где-то,  
В часу шестом родилась Кнарик.  
Желаем нашей Кнарик милой  
Солнечных дней, Лунного света,  
Созвездье Рыбы пусть сияет  
В твоей душе весной и летом.**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Дали Мхитарян,  
Виктория Дарбинян,  
Сильвия Оганесян,  
Татьяна Корчагина,  
Мария Кондролова,  
Ольга Лучинка,  
Галина Ремкова,  
Ксения Спиранди,  
Ирина Епифанова,  
Полина Иванова, Лали Изория,  
Наталья Псаропуло,  
Нино Кванталиани, Лия Кодуа,  
Цицо Бераушвили,  
Нана Даушвили,  
Мери Кешелава,*

*Майя Гиоргобиани,  
Алла Буковинская,  
Марина Карадочева,  
Екатерина Зелинская, Валентина  
Шипулина, Нина Романиди.*

**Додо ЛАЛИАШВИЛИ**  
поздравляем с днём рождения.  
Желаем всех земных благ, успехов в научной и творческой деятельности, удачи во всем.  
**Часто свою речь мы ведет о том,  
Чтоб мир был прочным, развилась наука,  
Чтоб счастлива была наша Додо,  
Веселой была жизнь, да прочь тоска  
и скука.  
Часто мечтаешь ты все об одном,  
Чтоб были счастливы дети твои и внуки,  
Радуйся жизни, светлому, Додо!  
Пусть делают добро твои нежные руки.**

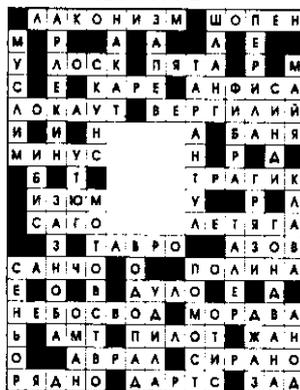
*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Нанули Варазашвили,  
Джеджило Эристави,  
Нино Балавадзе, Лия Арвеладзе,  
Диана Габарашвили,  
Лела Турашвили,  
Ия Перадзе, Лали Дгебуадзе,  
Этери Шенгелия,  
Елена Яровая,  
Дареджан Капанадзе,  
Любовь Истомина,  
Мадонна Карсанова,  
Валентина Неженцева,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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №11

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и красивый ПУБЛИК*

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



# Кошачье кафе

**Если вы сидите в кафе, а кто-то лапой пытается стащить ваш десерт, значит, вы не в обычном заведении, а в кошачьем!**

Не у всех есть возможность держать дома кота, а так иногда хочется погладить или почесать за ушком это милое животное! Специально для таких людей придуманы... кошачьи кафе. По всему миру их около двухсот.

### Обед в компании друга

Первое котокафе открылось в 1998 году в Тайбэе. Оно стало популярным у японских туристов, и вскоре в Стране восходящего солнца появилось несколько своих подобных заведений. Сейчас их в Японии около 40. Некоторые из них посвящены конкретным породам кошек - для любителей. В чем особенность кошачьих кафе? Вы приходите, как обычно, выпить чашку чая или кофе, съесть любимый десерт. А пока ждете свой заказ, можете пообщаться с четвероногими друзьями. В последнее время набирают популярность так называемые кошачьи антикафе. В них посетители платят символическую сумму за то, чтобы просто прийти в гости к кошкам. Там вы, конечно, тоже можете полакомиться печеньем, но на полноценный обед не рассчитывайте.

### Посетители...

Посетителями кафе часто становятся люди, который по каким-то причинам не могут завести у себя животное дома. В некоторых котокафе обитают породистые кошки. В этом случае поход к ним становится своего рода экскурсией. К тому же,

хозяева заведения всегда с удовольствием рассказывают о своих питомцах.

### ... и жильцы

Кошачьи кафе бывают разными. В некоторых поселяются исключительно породистые кошки. Тут можно найти и мейн-кунов, и корниш-рексов, и британцев. Но становится все больше мест, где проживают обычные уличные коты, которых спасли от жестоких хозяев, морозов, голода добрые люди. Теперь они радуют посетителей, которые часто приносят им корм в качестве угощения или игрушки. В таких кафе постояльцев можно забирать к себе жить на постоянной основе, если усатый-полосатый очень понравился. Сами четвероногие друзья наверняка считают котокафе чуть ли не раем. Тут тебя и накормят, и приласкают. Правда, чрезмерно активных посетителей приходится приструнивать. Напоминать, что перед ними не экспонаты и не игрушки, а живые существа. Они тоже бывают не в духе, но чаще всего рады общению с людьми.



## 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 женщиной до 65 лет, имеющей 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.**

## Улыбнитесь

- Вы знаете, я изобрел способ разбогатеть.

- Знаю. Но у меня вы уже занимали...

**Не вся косметика безвредна. Особенно вредна для здоровья помада на рубашке.**

Жена, провояжая мужа на рыбалку:

- Если щуки будут слишком дорогие, купи лучше караса и карпа.

**Муж мечтательно говорит жене:**

- Я хотел бы пойти туда, где никогда не был, и сделать то, чего никогда не делал...

- Прекрасно! Иди на кухню и помой посуду!



Для офиса  
выбирайте легкие,  
ненавязчивые  
ароматы



## На работу как на праздник!

При выборе платья в офис сосредоточьте свое внимание на фасоне и цвете платья. Это может быть как приталенный вариант, подчеркивающий силуэт, так и экземпляр с расклешенной юбкой. Если вам позволяет дресс-код, выберите яркие цветные платья с минимумом аксессуаров. Также будут интересно смотреться облегающие платья средней длины с коротким рукавом.



## Если он пригласил...

Собираетесь на свидание? Рассмотрите вариант платья с изюминкой. Это могут быть наряды с длинными рукавами и вырезами на плечах, асимметричный с одним спущенным плечом, с полностью открытыми плечами. Романтичным особам на этот случай подойдут платья нежных тонов с цветочным принтом. В сочетании с изящной обувью и украшениями в одной цветовой гамме можно создать образ нежной и милой особы.



## Затмить всех!

Если вам предстоит посещение важного мероприятия, нужно одеться так, чтобы произвести неизгладимое впечатление. Отдайте предпочтение платьям интересного кроя или оригинального принта. Не стоит надевать слишком короткие экземпляры с глубоким вырезом. Вы не останетесь незамеченной, если дополните образ яркими аксессуарами. Лучше, чтобы украшения были в одной цветовой гамме. В руки возьмите клатч. Завершить образ поможет помада в тон платью. Выигрышно смотрится популярный в этом году цвет «марсала» - разновидность бордового.



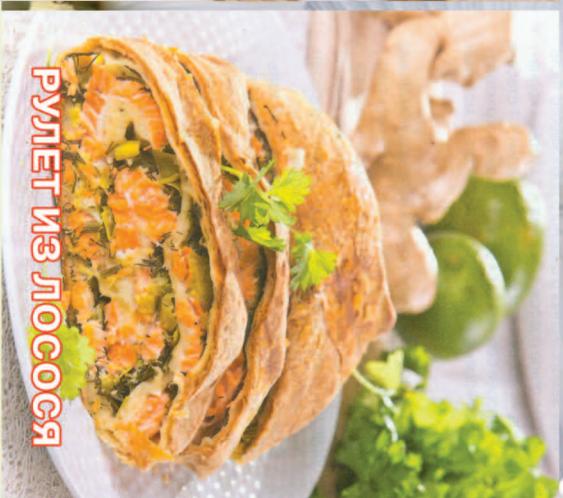


## ПОСТНЫЕ ШИ

50 г сушеных белых грибов, 250 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томата-пасты, 2 клубня картофеля, 4 ст. л. мелко нарезанной петрушки, соль, молотый черный перец.

Сушеные белые грибы залить холодной водой и оставить на 3 ч. Затем откинуть на сито, настой собрать и процедить через 2 слоя марли. Грибы промыть, залить настоем, добавить 1,5 л воды, довести до кипения, снять пену и варить на маленьком огне 1 ч. Капусту залить холодной водой и оставить на 30 мин. Лук порубить, морковь натереть на крупной терке. В сковороде нагреть масло и обжарить лук с морковью. Добавить томат-пасту и жарить 3 мин. Влить 100 мл воды и тушить на маленьком огне 5 мин. Картофель очистить, нарезать брусочками, добавить в кастрюлю и варить 10 мин. Добавить отжатую капусту и варить 20 мин. Положить тушеные овощи, посолить, поперчить и держать на огне еще 5 мин. ШИ разлить по тарелкам, в каждую добавить мелко нарезанную петрушку.

В постные щи также можно добавить свежее шампиньоны – буквально за 10 мин до готовности блюда.



## РУЛЕТ ИЗ ЛОСОСЯ

450 г замороженного слоеного дрожжевого теста, 700 г филе лосося, 2 лайма, 1 кусочек корня имбиря, по 2 веточки укропа и петрушки, 1 стебель лука-порея без зелени, 2 ст. л. оливкового масла, 150 г очищенных грецких орехов, соль, молотый белый перец.

Тесто разморозить. Филе лосося нарезать ломтиками. С лаймов снять цедру, сок отжать. Рыбу посыпать перцем, сбрызнуть соком лайма. Корень имбиря натереть на мелкой терке. Укроп и петрушку вымыть, обсушить и порубить. Стебель лука-порея разрезать вдоль пополам и нарезать ломтиками. В сковороде нагреть оливковое масло, положить имбирь и прогреть при помешивании. Добавить лук-порея и жарить до подрумянивания. Рубленую зелень перемешать с жареным луком-пореем, имбирем, орехами и цедрой лаймов. Можно немного посолить и поперчить. Пласты теста уложить внахлест. Выложить ломтики рыбы и получившуюся начинку из зелени и орехов. Свернуть рулетом и выпекать при 190 градусах 45 мин.

Для получения румяной корочки верх теста перед запеканием можно смазать с помощью кисточки яичным желтком.



## БРУСКЕТТА С ОВОЩАМИ

1 маленький кабачок, 5 ст. л. оливкового масла, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, 1/3 стручка перца чили, 12 ломтиков белого хлеба, несколько веточек зеленого брынзы, несколько веточек зеленого базилика, соль, молотый черный перец. Кабачок вымыть, обсушить и нарезать маленькими кубиками. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла и, помешивая, обжарить кабачки.

Выложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Посолить и поперчить. Помидоры надрезать крест-накрест, обдать кипятком и очистить. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Мякоть перца чили мелко порубить. Помидоры перемешать с чесноком, перцем чили и кабачками. Посолить и поперчить по вкусу. Ломтики хлеба подрумянить на оставшемся оливковом масле. Получившуюся овощную смесь выложить на ломтики хлеба, украсить листочками базилика и кубиками брынзы. Сразу подать на стол.

Состав овощных ингредиентов можно варьировать в зависимости от сезона и ваших вкусовых предпочтений.



## САЛАТ С СЕМГОЙ

200 г филе свежей красной рыбы, сок 1 лимона, 100 г замороженных очищенных креветок, 1 стручок желтого сладкого перца, 100 г листового салата, 100 г майонеза, 2 ст. л. сметаны, соль, молотый черный перец.

Филе красной рыбы вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Посолить, нарезать полосками, сбрызнуть лимонным соком и поместить в холодильник под гнет на 2 ч. Креветки отварить в кипящей подсоленной воде до готовности (не более 5 мин после закипания), затем откинуть на дуршлаг и дать остыть. Стручок сладкого перца вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить плодоножку с семенами. Мякоть нарезать тонкой соломкой. Листья салата перебрать, промыть холодной проточной водой, хорошо обсушить и порвать. Рыбу слегка обсушить, перемешать со всеми подготовленными ингредиентами и полить майонезом, смешанным со сметаной. Приправить по вкусу.

В майонезно-сметанный соус можно добавить 1 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. тертой лимонной цедры.

