

# СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

# ПОДСОБНИК

№29

июль 2017

цена:

1,5 лари

**Брак по  
расчету**

стр. 18

**Крапива**  
полезный продукт

стр. 14

**Неврит**  
лицевого нерва

стр. 11

**Летние**  
салатики

стр. 38

**Джина Лоллобриджида**

Празднует 90 - летний юбилей

стр. 20-21

**Анна Цуканова-Котт**

стр. 16-17

**“Профессия выбрала меня сама”**

У вас много вещей, которым место в бабушкином сундуке? Не спешите их туда отправлять! Летом они становятся особенно актуальными, создавая легкий, свободный и воздушный образ настоящей барышни-крестьянки.

# Барышня – крестьянка

## Новый взгляд на рубашки

Легкая рубашка - универсальная вещь, способная защитить кожу от солнца. Выбирайте качественные натуральные ткани - лен, хлопок, ситец. Чаще всего рубашки в крестьянском стиле отличаются свободным кроем. Он дополняется длинными рукавами или открытыми плечами, а также вышивкой и кисточками. Такая рубашка будет прекрасно смотреться с джинсами, шортами и соломенной шляпкой.



## Летний кардиган

Плетеный, ажурный кардиган станет незаменимой вещью для летних прогулок. Он подойдет как к футболке с шортами, так и к легкому воздушному платью. За счет свободного кроя и тонкого материала вы будете чувствовать себя уютно и комфортно. Попробуйте дополнить образ броским шарфиком.



## 19-ЛЕТНЯЯ ДОЧКА УМЫ ТУРМАН СТАЛА АКТРИСОЙ

Как стало известно, старшая дочка Умы Турман — Майя — получила свою первую роль в кино. Она снимется в ремейке фильма «Маленькие женщины» 1994-го года, в котором главные роли сыграли Уайнона Райдер, Кирстен Данст и Клэр Дэйнс. В новом фильме, помимо Майи, будет задействована Анджеला Ландсбери (известная по сериалу «Она написала убийство») и Макл Гэмбон (профессор Дамблдор из «Гарри Поттера»).



19-летняя Майя, дочка Умы от ее второго мужа Итэна Хоука, уже успела заявить о себе. Ей было всего 17 лет, когда дом моды AllSaints предложил ей стать ее лицом, заключив с девушкой чрезвычайно выгодный для нее контракт. Креативный директор дома Уил Бидл сказал тогда: «Все, кто знает Майю, скажут вам, что она очень умна. А ее энтузиазм в отношении работы и жизни вообще просто поразителен!»

Но дочка Умы не собирается делать работу модели своей единственной. Майя призналась, что хочет продолжить семейную династию и стать актрисой. Причем, она решила основательно подготовиться к этому, поступив в знаменитую Juillard

School — школу актерского мастерства, танцев и музыки в Нью-Йорке. Впрочем, в Голливуде ее способности были замечены уже давно. София Коппола предложила ей пару лет назад сыграть главную роль в новой экранизации «Маленькой русалочки». Правда, на роль ее так и не утвердили, отдав предпочтение более опытной актрисе, после чего Коппола в знак протеста покинула проект.

Напомним, что Майя родилась вскоре после того, как Хоук женился на уже беременной Уме. У девушки есть младший 15-летний брат Левон, отцом которого тоже является Итэн, а еще младшая сестра Луна, от бойфренда Турман — Арпада Бюссона.

### ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ 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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

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

Тел.: 591.75-35-38.

# КОВАРСТВО РОДОВОГО ПРОКЛЯТИЯ

«Дорогая Ольга Александровна, я ваша счастливая пациентка Мадонна из Зугдиди. СЧАСТЛИВАЯ потому, что мне выпал шанс попасть к вам в трудную минуту. Вы мне очень помогли и у меня все просто прекрасно! Но вот у меня вопрос, моя соседка, очень добрая, но несчастная женщина и все у нее плохо. Она была у гадалки и та ей сказала, что у нее родовое проклятие. Что это такое и как с ним бороться?»

«Уважаемая Ольга Александровна! Вы помогли моим близким и родным людям и много о вас хорошего слышала. Обошла многих гадалок и все мне сказали, что у меня родовое проклятие. Что мне делать, и что это такое? Нина А. г. Батуми»

«Дорогая, уважаемая Ольгочка! Помогите! Все у меня и в моей семье плохо. Муж и сын погибли молодыми, дочери не замужем. Знаю вы помогли моим знакомым и соседке и все у них хорошо. Люди говорят, что у моей семьи родовое проклятие. Что это такое? Мария т. Г Лагодехи»

Родовое проклятие считается самым страшным из существующих магических воздействий. Оно накладывалось профессиональными «черными» колдунами, с целью сократить жизнь человека и истребить его род. Родовое проклятие преследует человека и его род на протяжении всего их существования.

Человек, который узнал, что на его роду лежит страшное проклятие, задается вопросом, за что и кем оно было наложено. Нередки ситуации, когда кто-то из предков человека совершил преступление, за которое его наказали вот таким способом. То есть, человек, в отношении которого было совершено деяние, прибегнул к услугам мага, попросив наложить проклятье на род своего обидчика. ПРИЗНАКИ РОДОВОГО ПРОКЛЯТИЯ.

Бедность. Все люди проклятого рода на протяжении жизни не могут преодолеть финансовые трудности.

Тяжелые болезни. Люди одного рода, на которое было наложено проклятие, начинают болеть одинаковой болезнью(онкология, сахарный диабет), которая нередко приводит к летальному исходу.

Бесплодие. И женщины, и мужчины могут испытывать сложности с зачатием детей.

Эмоциональная нестабильность. Люди, рождающиеся в проклятом роду, становятся склонными к депрессивным состояниям. Шизофрения и другие психические заболевания –признак родового проклятия.

Иногда проклятие действует не сразу после рождения человека, а вступает в свою силу по истечении определенного периода, и человек теряет все. А часто и саму жизнь

Существует две разновидности данного воздействия – по линии жен-



- 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

щин и по линии мужчин.

РОДОВОЕ ПРОКЛЯТИЕ ПО ЖЕНСКОЙ ЛИНИИ. Такое страшное магическое воздействие, наложенное на женскую родовую линию, можно распознать по следующим симптомам:

Беды, которые касаются детей. У проклятой женщины дети рождаются больными или заболевают тяжелой неизлечимой патологией или уходят из жизни очень рано. Причем, смерть может быть, как насильственной, так и естественной. Также нередки случаи суицида. Но иногда, детей беда может обойти стороной, чтобы проклятие могло перейти на следующее поколение.

Пагубные пристрастия, которые будет иметь женщина. Например, она может злоупотреблять алкогольными напитками или начать принимать наркотические вещества. Все это и приводит к трагическим последствиям.

Неудачное замужество. Супруги проклятых женщин, в основном, становятся зависимыми от алкоголя людьми, либо надолго попадают в места не столь отдаленные или умирают.

Развитие серьезных гинекологических заболеваний. Не просто нарушения работы репродуктивной системы, а серьезные врожденные или приобретенные патологии.

Постоянное безденежье. Дело может доходить до крайней степени –

нищеты, когда женщине просто негде жить и не на что содержать детей.

Отсутствие личного счастья. Ни один нормальный мужчина не сможет счастливо прожить с проклятой женщиной хотя бы несколько месяцев. Как правило, супруги или кавалеры уходят так и не построив крепкие отношения.

РОДОВОЕ ПРОКЛЯТИЕ ПО МУЖСКОЙ ЛИНИИ. Пожалуй, самый явный признак наличия такого проклятия – это преждевременная смерть людей мужского пола, которые связаны родственными узами. Они могут умирать по-разному. Это может произойти внезапно или от продолжительной болезни и даже при загадочных обстоятельствах.

1.Ярким признаком является и самоубийство, когда полные сил мужчины, без причины накладывают на себя руки.

2.Еще одним симптомом является ДТП, которое приводит к смерти проклятого. Конечно, бывают случаи, когда люди выживают, но тогда они становятся калеками или с ними происходит другое несчастье.

3.Наркомания и пьянство. Человек пытается уйти от проблем, забыть о них, начав употреблять наркотики или алкоголь. Итог– развитие тяжелых патологий, ведущих к смерти, либо несчастные случаи.

Специалисты в области магии рекомендуют не медлить. Своевременная и квалифицированная помощь позволит не только избавиться от проклятия, но и скорректировать судьбу.

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

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

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

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

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

При сахарном диабете очень опасны раны на стопах. Как их избежать и что делать, если повреждения все-таки появились.

## Обувь на босу ногу...

**1. Выбирайте комфортную обувь.** Она не должна жать и болтаться на ноге. Важно, чтобы обувь сидела удобно изначально и ее не пришлось разносить. Если чувствительность ног снижена, во время примерки человек не всегда чувствует, что обувь давит. Поэтому, прежде чем отправиться в магазин, дома обведите контур стопы на бумаге, вырежьте заготовку, а в магазине вложите ее в обувь. Листок нигде не должен загибаться. Желательно, чтобы даже у босоножек и домашних тапочек пятка была закрыта. И еще: не носите обувь на босу ногу - обязательно надевайте носки или подследники.

**2. Ежедневно мойте ноги теплой (не горячей!) водой** с мылом и досуха промокайте (не растирайте!) полотенцем. Обязательно вытирайте стоп пальцами. Если кожа стоп сохнет, пользуйтесь жирным кремом, лучше с мочевиной - он от-

лично подходит при сахарном диабете. Посещаете мастера по педикюру? Отказывайтесь от обрезного. При такой процедуре загрубевшую кожу срезают бритвой, а это повышает риск травмирования кожи. По этой же причине нельзя обрезать ногти на ногах - только подпиливать, не сильно закругляя края.

**3. Ежедневно осматривайте ноги.** Обязательно просматривайте промежутки между пальцами, а также нижнюю поверхность стопы. Для удобства пользуйтесь небольшим зеркальцем. Если из-за лишнего веса тяжело нагибаться или у вас плохое зрение, попросите осмотреть ваши стопы близких людей. Осматривать необходимо и обувь: следите, чтобы у нее нигде не была порвана подкладка и не торчали гвоздики. Опасно, если в обувь попадет камешек.

**4. Рана появилась?** Забудьте о йоде, зеленке, марганцовке и



дезинфицирующих спиртовых растворах. Они «дубят» кожу, а это замедляет заживление. Для обеззараживания подойдет перекись водорода, мирамистин или хлоргексидин. Старайтесь пореже тревожить рану. Если за 2-3 дня она не затянулась или изначально была большой, надо идти к врачу.

**А. Зорькина, эндокринолог, врач II категории.**

## Йод спасает от грибка ногтей?

**У меня на ногтях грибок. Врачи выписывают таблетки, которые вроде бы вредны для печени. А в Интернете рекомендуют смазывать ногти йодом и китайским чаем. Поможет?**

*Марина П.*

**Отвечает Виталий Антонов, доктор мед. наук, миколог.**

Лекарство должен выписать врач. В большинстве случаев самостоятельные действия оказываются ошибочными, а больной испытывает разочарование и досаду от напрасно потраченных денег. Вы опасаетесь побочных эффектов? Таблетки для здоровой печени не вредны, для больной печени в состоянии ремиссии тоже, только при острым

заболевании печени и тягелом поражении ее функций принимать лекарства не следует. Но об этом также должен знать лечащий врач.

Народных методов лечения много, все они проверены временем и признаны ненадежными. К ним относятся смачивание ногтей уксусом, фруктовыми соками, натирание чесноком, луком, настойкой йода и пр. Кстати, йод, наоборот, может обострить воспалительный процесс.

**Для удаления мозолей и натоптышей** налейте в таз горячей мыльной воды и парьте ноги 15 минут. Затем промокните полотенцем и смажьте мозоли свежим соком одуванчика. Закрепите бинтом или лейкопластырем. Утром очистите мозоли пемзой.

## Как избежать неправильного прикуса?

**У меня кривые зубы. Боюсь, что такие же будут у моего ребенка. Когда в первый раз надо показать ребенка стоматологу?**

*Елена Ведерникова.*

**Отвечает врач-стоматолог Ярослав Паньков.**

В возрасте полутора-двух лет стоит впервые посетить детского стоматолога. Это позволит убедиться, что процесс прорезывания зубов идет правильно. Рекомендуется посещать врача раз в три-четыре месяца, чтобы не пропустить начало забо-

левания, ведь оно может повлиять на еще не прорезавшиеся зубы и испортить несформированный прикус. На осмотре стоматолог также оценивает состояние уздечек губ и языка, которые могут формировать неправильный прикус или щель между зубами.

# БЕЗ ГЕПАТИТА С И СПИДА



**По заявлению министра здравоохранения, труда и социальной защиты Грузии Давида Сергеенко, лечение гепатита С будет продолжаться до тех пор, пока все, кто страдает от этого заболевания, не вылечатся и вирус не будет полностью ликвидирован в стране. Сегодня самый эффективный препарат «Gagron», который на 100% лечит коварную болезнь.**

Еще в апреле 2015 года наша страна приступила к реализации программы для людей, инфицированных вирусом гепатита С и страдающих от тяжелой болезни печени. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Грузия, к сожалению, после Египта и Туниса стала третьей страной с самым высоким уровнем больных этим страшным и коварным недугом. Запущенная форма болезни гепатитом С чревата циррозом и раком печени. Существует ряд путей инфицирования: переливание зараженной крови, употребление инъекционных наркотиков, инъекции загрязненными шприцами.

Во время первого этапа вылечилось около пяти тысяч человек. Их лечение было настолько прозрачным и эффективным, что американская биофармацевтическая компания Gilead приняла решение о непрерывном продолжении проекта и включила в программу на следующий этап еще 6300 человек. Как и до этого, они

будут лечиться бесплатно. А курс лечения одного больного обходится в 80-100 тысяч долларов США! Естественно, граждане нашей страны, страдающие гепатитом С, не в состоянии оплатить такое дорогостоящее лечение.

Кроме лечения, как утверждают специалисты, важной частью программы являются профилактика и мониторинг в местах с высоким риском заражения: стоматологические клиники, салоны красоты и салоны татуировок.

На сегодняшний день в Грузии государство покрывает 100 процентов расходов, связанных с лечением ВИЧ-инфицированных граждан. А их для маленькой страны много – более шести тысяч человек, каждая третья – женщина. Возраст от 20 до 40 лет. Согласно официальной статистике, СПИД развился у более 3400 пациентов с ВИЧ-инфекцией, из них 1200 человек скончались.

Специалисты грузинского центра СПИДа считают, что, в основном,

поздние обращения к ним людей связаны со «спидофобией», распространенной в обществе. Есть люди, которые подозревают ВИЧ, но боятся подтвердить этот диагноз, считая, что все равно ничем не смогут себе помочь. Это ошибочно! Другая причина – низкая осведомленность врачей другой профессии. Иногда они годами гоняют своих пациентов на разнообразные обследования, и им даже в голову не приходит направить их на ВИЧ-анализ. К сожалению, по сравнению с 2008 годом, количество ВИЧ-инфицированных почти удвоилось.

Развитие инфекции обусловливается проникновением ВИЧ в кровь заразившегося. Произойти это может: при всех видах сексуальных контактов, через кровь, в среде наркопотребителей, при использовании общих шприцов, игл, емкости для забора наркотиков, при переливании крови, пересадке органов и тканей, если делать пирсинг и татуировки

нестерильными инструментами, от инфицированной матери ребенку во время беременности, в процессе родов, при грудном вскармливании.

Статистика говорит, что в Западной Грузии ощутимо больше носителей ВИЧ, чем на Востоке. В основном это связано с близостью границ, с тем, что жители Самегрело и Абхазии часто ездят в Турцию. Как правило, число ВИЧ-инфицированных всегда на порядок выше в портовых городах. То есть, в случае с Грузией речь идет о Батуми и Поти.

Специалисты Центра СПИДа и клинической иммунологии Грузии считают очень эффективной схему, когда с пациентом, который недавно узнал о своем статусе и пребывает в депрессии, общается не только психолог, но и другой ВИЧ-инфицированный, человек, который годами уже живет с ВИЧ и объективно хорошо себя чувствует. А это приносит положительный результат!

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## В ИЗРАИЛЕ

✓ Разработана диагностическая методика, с помощью которой распознаются раковые клетки в крови, даже единичные.

✓ Современное лечение онкологии в Израиле - это химиоэмболизация и радиочастотная абляция, а также последняя новинка - нано-нож. Для проведения процедуры не нужно проводить даже разрезы на теле больного.

✓ В лечении лейкоза появилось революционное лекарственное средство, пока экспериментальное, с помощью которого незрелые лейкоциты можно преобразовывать в более зрелые,

## Как там, у них?

максимально близкие к здоровым. Это тормозит деление злокачественных клеток и приводит к их гибели.

✓ «Ноаалис» - современный препарат для фокусируемого и концентрируемого облучения опухоли. Точность воздействия составляет 1 миллиметр.

✓ Используется инфракрасная диагностика рака груди. В отличие от маммографии, она абсолютно безопасна для организма женщины и не причиняет никаких неудобств. Точность диагностики - 90%.

✓ Точное определение краев опухоли в молочной железе с помощью аппарата MarginProbe позволяет выполнить операцию необходимого объема и тем самым предупредить метастазы.

✓ Прогностические методы диагностики позволяют оценить вероятность рецидивов при некоторых видах рака. Лечение онкологии в Израиле без проведения прогностических тестов сегодня немыслимо.

✓ Применение индивидуальных онкологических вакцин, созданных на основе собственных раковых клеток больного, поставило лечение онкологии в Израиле на новый уровень.

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ

**Вам постоянно не хватает энергии, несмотря на достаточный сон? Скорее всего, у вас синдром хронической усталости.**



**Е**сли на протяжении нескольких недель и, тем более, месяцев вы с самого утра ощущаете нежелание начинать какую-либо деятельность, - это сигнал организма о том, что ему нужна помощь. Также при синдроме хронической усталости (СХУ) нередки жалобы на сонливость, сниженное настроение, раздражительность, слабость в конечностях (руки и ноги плохо слушаются), несбалансированность в теле, ноющие головные, мышечные и суставные (без покраснения и припухлости суставов) боли, нарушение внимания, ухудшение памяти, заторможенность мышления.

## Чем себе помочь?

Если хроническая усталость - следствие перенапряжения или слишком плотного графика жизни, вы можете сами привести себя в норму.

Соблюдайте режим сна и отдыха. Спите не менее 7 часов (с засыпанием не позднее 23:00). Помещение для сна должно быть хорошо проветренным и затемненным.

Минимизируйте влияние внешних факторов, вызывающих стресс, избегайте конфликтов. Прежде, чем начать «выяснять отношения», сосчитайте до 10, делая глубокие вдохи и выдохи. Обязательно освоите ауто-тренинг.

Если вы офисный работник, каждые 45 минут вставайте из-за компьютера и выходите на улицу (или выполняйте легкую разминку). Время от времени делайте гимнастику для глаз, переводя взгляд с близлежащих предметов на удаленные, например, на деревья за окном. Обязательно давайте себе посильную физическую нагрузку - танцы, плавание, фитнес, йога и др.

Для тех, кто занят физическим трудом, вечером рекомендуется спокойный отдых с книгой в руках или просмотр легких кинофильмов.

Чаще бывайте на свежем воздухе, выезжайте на природу. Хроническая усталость более свойственна жителям городов с высокой загазованностью воздуха и электросмогом в квартирах.

## Когда без врача не обойтись

Гармонизация режима труда и отдыха не дает облегчения? Ни в коем случае не назначайте себе никаких таблеток (стимуляторов, снотворных, антидепрессантов и др.). Обратитесь к врачу для обследования - возможно, причина постоянной усталости не снаружи, а внутри вас.

Тревожные симптомы:

- ✓ похудение, снижение аппетита;
- ✓ отсутствие интереса к жизни;
- ✓ сильное желание принять алкоголь

## На заметку

☛ **При напряженном умственном труде прибавят энергии горький шоколад, грецкие орехи, авокадо.**

☛ **При сильном физическом утомлении прекрасно восстанавливают силы шиповник, лимон, прополис.**

☛ **Повышают сопротивляемость инфекциям натуральный мед, черная смородина, шиповник.**

☛ **Полезны для истощенной нервной системы успокаивающие настойки - пион, валериана, пустырник.**

☛ **Стимулируют нервную деятельность элеутерококк, родиола розовая, женьшень.**

или закурить (чтобы «успокоить нервы»);

- ✓ аллергические реакции на коже;
- ✓ головокружения и сильные головные боли;
- ✓ ухудшение зрения, чувство давления и иные дискомфортные ощущения в глазах;
- ✓ повышенная температура тела (субфебрилитет);
- ✓ дискомфорт или боль в горле;
- ✓ болевые ощущения в области подмышечных и шейных лимфоузлов, их увеличение;
- ✓ скачки давления;
- ✓ нездоровый цвет лица.

В большинстве случаев указанные симптомы указывают на вегетативную дисфункцию (нейроциркулярную дистонию). Их удастся устранить с помощью витаминов, антиоксидантных комплексов, лечебной физкультуры и других общеукрепляющих процедур - хвойных ванн, циркулярного душа, массажа, иглоукалывания и т.д. Некоторые клиники предлагают новые методы: крио- и озонотерапию.

Если и эти меры не дают результата, необходимо расширенное обследование: общий и биохимический анализ крови, мочи, анализы на вирусные инфекции, иммунограмма и ряд других. Возможно, в вашем недомогании виновен вирус (простого герпеса, Эпштейна-Барра, цитомегаловирус, гепатит В и С и т.д.) или грибковая инфекция. В этих случаях врач назначит специальные препараты и витамины для укрепления иммунной системы. Нельзя исключать и другие причины: под маской постоянной апатии могут скрываться эндокринные, аутоиммунные проблемы, анемия, болезни крови.

**Рецепты народной  
медицины**

**Целебный  
настой  
от аднексита**

Смешайте по 2 части листьев березы, цветков медуницы и календулы, 3 части листьев кипрея (иван-чая). С вечера 1,5 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка и оставьте настаиваться до утра. Утром настой процедите и выпейте эту дозу в течение дня в 3-4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения - 3 недели. Затем сделайте перерыв на 1 неделю и повторите. Чтобы избавиться от тянущих болей внизу живота, может понадобиться несколько таких курсов.

**При цистите  
поможет  
луковый отвар**

Мелко порежьте 16 средних луковиц, положите в эмалированную кастрюлю. Залейте 1 л кипяченой воды и кипятите на очень слабом огне под крышкой 20 минут. Остудите, процедите, храните в холодильнике. Утром натощак выпейте предварительно подогретый стакан отвара (это дневная норма). Лечитесь до полного выздоровления. Если почувствуете сильные рези, не пугайтесь, это выходит вся накопившаяся слизь.



**Настойка белой  
лилии сохранит  
мужскую силу**

Лепестки от двух цветков растения измельчите и залейте 200 мл водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, процедите и отожмите. Принимайте утром по 20 капель в течение месяца, затем месяц перерыва, и при необходимости курс повторите. Эту же настойку используйте для того, чтобы избавиться от воспаления в горле: 1 ст. ложку настойки разведите с половиной стакана воды и полощите горло.



**Зачем даме  
мужские  
гормоны**

**Сегодня в лечении деликатных женских проблем врачи стали использовать мужские гормоны. Кому и когда они могут пригодиться? Об этом рассказывает доктор медицинских наук, эндокринолог Светлана Юрьевна Исакова.**

**- До сих пор мужские гормоны считались злом для женского здоровья. И вдруг становятся лекарством?**

- Действительно, создаются новые препараты для заместительной гормонотерапии у женщин. В них впервые входят три компонента: женские гормоны эстроген и прогестерон и мужской гормон тестостерон. Также существуют пластыри и гели с мужским гормоном. В организме человека должны присутствовать все три половых гормона - эстроген, прогестерон, тестостерон. Эта тройка игроков влияет буквально на все процессы жизнедеятельности, на состояние всех органов и тканей. Так, от мужского гормона у женщин зависят стройность фигуры, развитие мышц, крепость костей, уровень гормона инсулина...

*От мужского гормона у женщин зависит стройность фигуры, развитие мышц, крепость костей, уровень гормона инсулина...*

Раньше эти климактерические явления связывали с дефицитом только женских гормонов. Но на деле, у многих дам уровень эстрогенов может оставаться нормальным. А вот тестостерона не достаёт. Поэтому важно у женщин с такими проблемами исследовать мужские гормоны в крови. Если их содержание приближается к нижней границе нормы, назначается лечение.

**- О каком именно лечении идет речь?**

- Точно так же, как существуют препараты женских гормонов, так есть и лекарства с тестостероном. Их выпускают в виде таблеток, уколов, гелей, накожных пластырей и подкожных имплантов. Но для женщин предпочтительны гель, крем или пластырь.

**- Какие расстройства можно скорректировать с помощью этих средств?**

- У пациенток с миомами матки, эндометриозом и аденомиозом уровень женских гормонов обычно превышает норму. Добавлять их еще извне, с лекарствами, нельзя, чтобы не спровоцировать ухудшение. Гель, кремы и пластырь для них спасение. Борьба с болями, упадком сил, нервозностью, чрезмерным потением тоже помогают препараты тестостерона. У женщин резко падает уровень всех половых гормонов крови. И, как следствие, развивается тяжелая сексуальная дисфункция. Здесь тестостерон может применяться как добавление к традиционной заместительной гормонотерапии, так и самостоятельно. Еще один вариант его применения - лечение атрофического вагинита. Такое лечение подходит даже женщинам после рака молочной железы. Женские гормоны им принимать нельзя - выручают муж-

ские. Применяют тестостерон и для профилактики опущения гениталий. Гормон помогает усилить мышцы тазового дна. То же касается и другой деликатной проблемы - частого ночного мочеиспускания и дневного недержания мочи. Прием тестостерона внутрь помогает расслабить сосуды мочевого пузыря.

**- Но ведь есть у тестостерона и минусы? О них тоже надо знать. Есть мнение, что мужской гормон плохо влияет на сосуды и способствует ожирению...**

- На деле все обстоит с точностью до наоборот. В постменопаузу, когда у женщин исчезают прогестерон и эстрогены, именно тестостерон еще некоторое время поддерживает здоровье сердца и сосудов. Он же продолжает отвечать и за прочность костей. Что касается ожирения, то сам по себе тестостерон не увеличивает вес, не нарушает чувствительность к инсулину.

**- Говорят, что мужские гормоны провоцируют рост нежелательных волос, способствуют облысению и появлению прыщей.**

- Да, но лишь в том случае, когда их слишком много. И не просто так, а при определенном заболевании. Его надо искать и лечить. Конечно, обилие мужских гормонов, как и дефицит, сказывается на женском здоровье. Так, в репродуктивном возрасте избыток тестостерона препятствует созреванию яйцеклетки. А значит, женщина не может забеременеть и благополучно выносить малыша. Но речь ведь идет о поддерживающей дозе гормона. В любом случае, если принимать тестостерон бесконтрольно, без назначения врача, то можно себе навредить. Как с любым лекарством. Нет универсального решения для всех женщин. Одним требуется больше эстрогенов, другим - дополнительный тестостерон.

**- Можно распознать у себя гормональный дефицит?**

- Не только можно, но и нужно. Уровень всех половых гормонов - и женских, и мужских - начинает постепенно снижаться с 35 лет. О том, что у человека имеется дефицит, говорит провисание мышц спины. Внешне это выглядит, как горизонтальные складки по бокам. Стоит обратить внимание на равнодушие к близости, трудности с достижением удовольствия. При недостатке эстрогенов возникает сухость кожи, глаз, интимной зоны. Еще один признак - хруст в суставах. Если у женщины редко бывает овуляция, ярко выражен предменструальный синдром, набухает грудь перед месячными - это говорит о дефиците прогестерона, когда его не хватает, также повышается чувствительность к боли.

**Изменения микрофлоры влагалища могут привести к различным проблемам женского здоровья. Как не допустить дисбактериоза и поддержать здоровье?**

## О МИКРОФЛОРЕ

### 1 Следите за работой желудочно-кишечного тракта.

Многие заболевания (гастрит, колит, язвенная болезнь) приводят к нарушению нормальной микрофлоры и дисбактериозу. Стенка прямой кишки плотно соприкасается со стенкой влагалища. При запорах возникает застой в сосудах малого таза. Это снижает иммунитет во влагалище. Восстановление микрофлоры возможно лишь при одновременном лечении заболеваний кишечника. Откажитесь на время от сахара в любом виде, ежедневно на ночь выпивайте по 1 стакану свежего кефира или простокваши. Кисломолочные продукты полезны только при употреблении внутрь. Спринцеваться ими нельзя!

### 2 Проверьте, в норме ли гормоны.

Причиной дисбактериоза могут быть и гормональные сбои. У девочек бывает недостаток эстрогенов, а у женщин - снижение их уровня во время климакса, при нарушении обмена веществ (например, при сахарном диабете).

### 3 Принимайте антибиотики правильно и когда они действительно нужны. Выбрать, какой

препарат будет эффективнее, не вызовет побочных реакций, может только врач.

**4 Интимная гигиена должна быть правильной.** Мылом обмывайтесь только снаружи в направлении от лобка к копчику, чтобы микробы из прямой кишки не попали во влагалище. Носите хлопковое белье. Пореже надевайте обтягивающие брюки, лосины, особенно в жару. Тампоны и прокладки меняйте каждые 3 часа (в том числе ежедневные). Причиной воспаления также может быть аллергия на презервативы, смазки, гигиенические средства.

**5 Причиной дисбактериоза могут быть половые инфекции.** Они меняют микрофлору влагалища. Кстати, если дисбактериоз вызван половыми инфекциями, то лечиться нужно и мужчине, и женщине. Когда причина другая - только женщине.

**6 Одевайтесь теплее.** Любое переохлаждение (как однократное, так и частое) снижает иммунитет. А это не может не сказаться на вагинальной микрофлоре.

**И. Саламова, гинеколог, врач высшей категории.**

## От ревматизма

☛ При мышечном ревматизме 200 г листьев алоэ, 50 г корней буквицы, по 600 г меда и красного вина типа кагор настаивайте в темном прохладном месте неделю, периодически встряхивая. Затем варите в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Храните в холодильнике.

☛ При хроническом ревматизме залейте 200 г цветов и тонких веточек акации желтой 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 8-10 дней, периодически встряхивая. Процедите и втирайте настойку в больные места, затем наложите утепляющую повязку.

☛ Свежие цветки боярышника засыпьте в бутылку на 3/4 объема, не утрамбовывая. Доверху залейте водкой и настаивайте в темном теплом месте неделю, периодически встряхивая содержимое. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день через час после еды, запивая 1/3 стакана настоя травы зверобоя: 10 г сухой травы с цветами настаивайте в 1 стакане кипятка 30 минут, затем процедите.



**Тмин избавил сыночка от запора**

Поехала я как-то с маленьким сыночком на юг к бабушке. Два дня мы провели в поезде. От непривычного питания у Артемки начался запор. Когда добрались до бабушки, я рассказала ей о неприятности. Она сразу пригото-



вила лекарство: залила 1 ст. ложку плодов тмина 1 стаканом кипятка, варила 5 минут, остудила, подсластила. Артемка пил отвар по 1 ст. ложке 5-6 раз в день, и вскоре стул нормализовался.

**И. Мурашова.**

**Арника справится с энурезом**

Когда сын пошел в первый класс, появился энурез. Как проснется под утро - постель сырая. Знакомая посоветовала заваривать ему цветки арники горной: заливала 20 г стаканом кипятка, настаивала и давала сыну по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды до выздоровления. И это помогло моему мальчику.

**И. Будникова.**

**Дочка покрылась прыщиками...**

Хочу поделиться испытанным средством от диатеза. Как-то двухлетняя дочка вся покрылась прыщиками (наверное, от клубники, которую съела накануне). Я смешала по 1 ст. ложке домашней сметаны, чистого дегтя и 1 свежее яйцо. Все взбила и оставила на сутки. Искупила дочку, намазала смесью, одела в то, что потом не жалко выбросить. Делала так утром и вечером. Перед каждой процедурой малышку купала. Вскоре ее кожа очистилась.

**С. Филатова.**

**НАБИЛ ШИШКУ МАЛЫШ**

*Дочка упала и с размаху ударилась лбом об острый косяк. За секунды выросла огромная шишка. Плакала совсем немного, будто ударились не сильно. Потом была веселая, вела себя как обычно. Я сразу приложила холодное мокрое полотенце. К вечеру гематома немного рассосалась, но осталась шишка фиолетового цвета. Что делать в таких случаях - чем-то мазать, прикладывать примочки или ничего не нужно? Чем это может грозить в будущем?*

**И. Лыкова.**



На голове даже маленькая ранка может сильно кровоточить. При ушибе образуется гематома, так как кровь не успевает свернуться и накапливается под кожей. После ушиба к шишке надо сразу же приложить что-нибудь холодное минут на 15. Через некоторое время опять сделайте холодный компресс. Попробуйте приложить к шишке измельченный лист лопуха, завернутый в бинт. Зафиксируйте все марлевой повязкой. Такой компресс снимет отек и воспаление.

Если это просто шишка, сосуды сузятся, крово-

течение остановится, и гематома без последствий рассосется. Но даже через несколько недель на месте ушиба можно нащупать уплотнение. Это нормально. И все же наблюдайте за ребенком, так как могут появиться опасные симптомы. На что надо обратить внимание?

- ✓ Нарушилось сознание или речь.
- ✓ У ребенка болит голова (боль не проходит в течение часа).
- ✓ Ребенок не может двигать рукой или ногой, ощущает слабость в конечностях.

- ✓ Появилась сонливость, что-то необычное в поведении.
- ✓ У него стали разными по размеру зрачки глаз.
- ✓ Появились рвота, судороги, головокружение, нарушение равновесия (которые сохраняются больше часа после травмы).
- ✓ Из носа или ушей открылось кровотечение, выделяется бесцветная или кровянистая жидкость.
- ✓ У ребенка под глазами или за ушами появились темно-синие пятна

**И. Другов, детский врач-травматолог.**

**«Чтобы заставить детей читать книги, я перекладываю страницы конфетами»**

**ЭДУАРД УСПЕНСКИЙ, детский писатель:**



- В каждой сказочной истории стараюсь выразить важную идею. Крокодил Гена и Чебурашка - о том, что животные должны быть полноправными гражданами на этой земле. Поэтому, Гена работает в зоопарке кро-

кодилком. Дядя Федор - идея под девизом «Дайте детям больше свободы!». Считаю, что ребенок лучше приспособлен к жизни, чем часто считают родители. Не делайте из них сюсюкающих девчонок и мальчишек. Идеи простые: всегда должны быть любовь и уважение к матери, к родине (не обязательно к государству), к отцу, к учителю, к знаниям, ко всему живому. На книжных сказках сейчас воспитывать детей трудно. И на русских, и на европейских, на любых. У детей уже другое сознание: они воспринимают все вспыхивающими, как в рекламе. Поэтому, сказки неплохо усваиваются в виде мульт-

фильмов и компьютерных игр. Но я бы посоветовал просто пересказывать их своими словами. Ребенок заинтересуется и потянется к книжке - еще лучше! Чтобы заставить папы и внука читать, я перекладывал им страницы конфетами. Прочтешь 10 страниц - получишь конфету, за 20 - получишь рубль. А что делать? Когда он втягивается в нормальное чтение, с ним уже легче. Если не помогают такие поощрения, родителям надо читать вслух и заставлять ребенка слушать. Когда уж совсем некогда, ставьте ему аудиокниги. Например, в машине, если куда-то его везете.

## У этого недуга такие симптомы:

- ✓ слезотечение;
- ✓ сухость слизистой оболочки глаза;
- ✓ асимметрия лица;
- ✓ снижение чувствительности пораженной части, онемение, покалывание;
- ✓ искажение вкусовых качеств;
- ✓ болевые ощущения в ухе;
- ✓ сверхчувствительность к звукам;
- ✓ открытое веко, глаз полностью не закрывается.

Чаще всего паралич охватывает только одну сторону лица, но иногда встречается и двустороннее поражение. Паралич лицевого нерва провоцирует само его расположение: в узком пространстве, в костном канале височной кости. Если, например, из-за инфекции возникает отек, он может сдавить нерв. Это приводит к парезу лицевого нерва или параличу. Неврит и невралгия лицевого нерва - не одно и то же. Невриты опасны тем, что, если запустить болезнь, в будущем возможна потеря чувствительности и стойкий паралич лица.

## Что провоцирует болезнь

Существует два вида невритов лицевого нерва:

✓ первичный. Главные причины возникновения - простуда и переохлаждение;

✓ вторичный. Развивается из-за инфицирования, герпетического вируса, отитов, заболеваний мозга, кариеса, травм.

Чаще всего причиной возникновения невралгии лицевого нерва является вирус герпеса. В костном канале, где проходит лицевой нерв, расположен один из нервных узлов, который может быть поражен вирусом герпеса. Систематически нелеченные отиты, больные зубы и паротиты также могут спровоцировать паралич лицевого нерва. Это заболевание может быть осложнением после черепно-мозговой травмы, лимфомы и опухоли мозга. Неврит лицевого нерва достаточно распространенное заболевание.

# Неврит лицевого нерва

**Неврит лицевого нерва, он же невралгия, - это паралич мышц лица, который возникает в результате поражения лицевого нерва.**

## Начинать лечение надо пораньше

Если, прочитав эту статью, вы обнаружили у себя симптомы неврита, в первую очередь сразу же обратитесь к врачу. Чем раньше начнется лечение, тем благоприятнее исход. Заболевание хорошо лечится, если не запущено. Чтобы избавиться от неврита лицевого нерва, необходимо лечить не только сам неврит, но и его причину. Доктор обычно назначает препараты противовоспалительные (кортикостероиды); обезболивающие (анальгетики); спазмолитические (дротаверин); противоотечные (торасемид); сосу-

дорасширяющие; витамины группы В. Дальнейшее лечение заболевания должно быть направлено на реабилитацию утраченных функций и восстановление нарушенных. После первой недели течения болезни применяют тепловые процедуры - парафин, озокерит, а также иглоукалывание и ультразвук с гидрокортизоном.

Паралич лицевого нерва способен привести к слепоте. Глаз при неврите полностью не закрывается, и может возникнуть кератит. Так как слезоотделение нарушено, веко практически не закрывается - защитные функции истощены. В таких случаях глаз необходимо закрыть повязкой и ежедневно закапывать искусственную слезу.

**P.S. Паралич лицевого нерва способен привести к слепоте. Глаз при неврите полностью не закрывается, и это может стать причиной возникновения кератита. Так как слезоотделение нарушено, веко практически не закрывается - защитные функции истощены. В таких случаях глаз необходимо закрыть повязкой и ежедневно закапывать искусственную слезу.**

## Как лечить заболевание дальше?

Лечебная гимнастика и массаж улучшают кровообращение в пораженной части лица, предупреждают атрофию и контрактуру мышц и восстанавливают нарушенные функции.

Перед выполнением гимнастики сделайте несколько упражнений для шеи, туло-



вища, рук и ног. Мышцы здоровой части лица необходимо полностью расслабить. Если возникли мышечные сокращения на парализованной стороне, повторите это упражнение несколько раз. Все движения делайте без рывков, плавно и мягко. Физкультура очень утомляет, поэтому, в перерыве между упражнениями отдыхайте. Для симметричности движений держите здоровую половину лица руками. Чтобы усилить эффект лечебной физкультуры, перед упражнениями нанесите на лицо стягивающую косметическую маску.

Какие упражнения при неврите лицевого нерва помогают восстановиться?

Выставьте вперед указательный палец, двигая им

по кругу, следите за ним глазами.

✓ Максимально поднимите брови вверх.

✓ Зажмурьте глаза и откройте их - 3 раза по 10 секунд.

✓ Прищурьте глаза и широко откройте - 3 раза.

✓ Широко улыбнитесь, не открывая рот.

✓ Расширьте крылья носа, вдыхая, и медленно выдохните.

✓ Попробуйте посвистеть.

✓ Надуйте щеки.

✓ Прополощите рот водой, переливая ее от одной щеки к другой.

✓ Сделайте грустное выражение лица, опуская уголки губ вниз.

✓ Двигайте языком во рту по кругу.

✓ Сделайте вдох, задержите воздух, выдохните через язык, скрученный в трубочку.

✓ Втяните щеки.

Такие упражнения надо выполнять 2 раза в день в течение 15 минут перед зеркалом, каждое - по 5-6 раз.

Кроме лечебной гимнастики, рекомендуются массажи воротниковой и затылочной зоны. Их назначают со второй недели течения болезни. Массаж дает положительные результаты даже в очень запущенных случаях и применяется также при воспалении лицевого тройничного нерва. Цель лечения - заставить неподвижную часть лица хоть немного двигаться.

## Ничего

### не помогает...

Если методы лечения не дали результатов и болезнь длится более чем 10 месяцев, проводят аутотрансплантацию. Трансплантат обычно берут с ноги больного и через него к мышцам нерабочей части лица пришивают ветки лицевого нерва со здоровой стороны лица. Нервный импульс передается по нервным волокнам обеих частей лица, вызывая здоровые и симметричные движения мышц.

Заболевание хорошо лечится, если вовремя и правильно реабилитировать больных. Полностью излечивается от этого недуга 80% пациентов, у 10% болезнь рецидивирует.

**И. Плотниченко, невролог, кандидат медицинских наук.**



## Шоколад полезнее фруктов?!

«Что ты на конфеты налегаешь? Лучше съешь яблоко!..» Сколько раз в жизни мы слышали эти слова!

Однако, британские медики авторитетно заявляют: шоколад полезнее фруктов. По их мнению, лакомство из какао-бобов содержит больше важных для хорошего самочувствия веществ. А фрукты, которые продают в супермаркетах, бедны витаминами. Соки из них содержат много сахара.

Какие именно полезные вещества содержатся в шоколаде? Витамин PP (другое название B3, отвечает за выработку гормонов, нормализует холестерин), витамины B1 (отвечает за активность работы головного мозга и память) и B2 (нужен для усвоения железа и создания новых нервных клеток), витамин E (антиоксидант, омолаживает), минералы: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, недостаток которых опасен для организма.

**P.S.** Полезным можно считать шоколад, в составе которого достаточно какао-бобов, в идеале начиная с 60%. А шоколад с содержанием какао-бобов более 74% считается диетическим. Сахара в нем немного, а из-за горького вкуса много его точно не съешь. Если нет противопоказаний, каждый день лакомитесь парой кусочков черного шоколада без добавок. Возможно, скоро настоящий шоколад станет куда дороже фруктов.

# ЦЕЛИТЕЛЬ ЛЕБЕДА

**Зеленая часть растения содержит витамины А и PP, С и Е, сапонины и рутин, алкалоиды и эфирное масло, белок и клетчатку.**

✓ **Для заживления ран, фурункулов.** Для того, чтобы сок лучше выдавливался, перед его приготовлением замочите лебеду в воде на несколько часов. Затем пропустите через мясорубку. Полученную кашицу выложите в марлю, отожмите. В свежем соке лебеды смочите салфетку или марлю и приложите как компресс к больному месту. Сок вызывает усиленное отделение гноя.

✓ **При хронических запорах.** Пейте свежесжатый сок лебеды по 50 г 2-3 раза в день за полчаса до еды. А для профилактики запоров рекомендуется ежедневно из свежих листьев лебеды делать салаты.

✓ **При стоматите.** Залейте 1 стаканом кипятка 20 г сухой лебеды, охладите и процедите. Полощите рот настоем 5-6 раз в день до выздоровления.

✓ **Замучил сухой кашель?** Заварите 1 чайн. ложку сухой лебеды в 1 стакане кипятка. Настаивайте 5 минут. Пейте, добавив мед, 3 раза в день.

✓ **Лечим радикулит.** Свежие листья лебеды обдайте кипятком и в теплом виде приложите к больному месту. Сверху зафиксируйте компрессом и оставьте его на ночь.

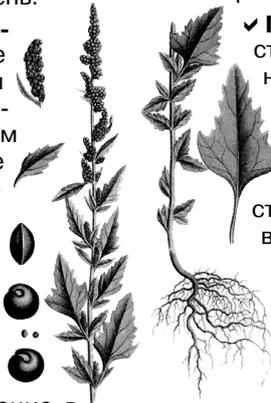
✓ **Проблемы с сердцем?** Высокое содержание в растении калия помогает нормализовать работу сердца, служит профилактикой инфаркта миокарда. Зелень лебеды в свежем виде добавляйте в салаты. Или приготовьте настой из 2 ст. ложек сухой травы и 1,5 стакана кипятка. На-

стаивайте полчаса, процедите и пейте 1/2 стакана перед едой. Курс лечения - 2 недели, а после 2-х недельного перерыва повторите еще раз.

✓ **При истерии** 1 ст. ложку лебеды настаивайте 2 часа в 1 стакане кипятка, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

**P.S.** Лечиться лебедой нежелательно при мочекаменной и желчнокаменной болезнях. Содержащиеся в лебедо-салицилаты могут стать причиной кровотечения у больных, страдающих низкой свертываемостью крови.

**А. Тополев, народный целитель.**



### Полезно знать

☛ **При гипотиреозе хорошо помогает такое средство. Смешайте 1/2 чайн. ложки порошка морской капусты (ламинарии) со 100 г растолченных ядер грецкого ореха. Храните в плотно закрытой баночке. Используйте эту смесь 2 раза в неделю, добавляя ее в суп, любой гарнир, соусы, подливы.**

☛ **От запоров залейте 1 пачку семени льна 1 л воды и настаивайте 2 часа. Затем сварите, не доводя до кипения, остудите, добавьте 1 пачку сливочного масла и 1 стакан меда. Перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Храните в холодильнике.**

☛ **Залейте 1 ст. ложку сухой травы полыни 1 стаканом кипятка и кипятите на водяной бане 15 минут. Настаивайте 30 минут, процедите, отожмите сырье. Долейте кипяченой воды до 200 мл и принимайте при панкреатите по 1/4 стакана за 15 минут до еды. Курс лечения - 10 дней.**

## Целебная мазь от нарывов на пальце

Я диабетик, а при этой болезни любые повреждения на теле плохо заживают. Однажды у меня врос ноготь, я его срезала, но палец стал болеть и нарывать. Пошла в больницу, хотели делать чистку, но я отказалась. По дороге домой встретила подругу, рассказала ей о своей проблеме, и она поделилась рецептом целебной мази. Готовила ее так: нагрела 1 стакан растительного масла, накрошила в него кусок воска

размером со спичечную коробку и половину вареного яичного желтка. Постоянно помешивая, довела массу до кипения, но не кипятила. Кастрюлю взяла побольше, потому что поднималась пена. Сняла с огня, добавила вторую раскрошенную половину желтка и все тщательно перемешала. Остудила мазь и поставила в холодильник. Лечилась мазью неделю, и палец зажил.

**И. Карпенко.**

**Гипертония все чаще диагностируется у людей среднего и даже молодого возраста. Однако, в отличие от пожилых пациентов, они редко следят за показателями своего давления и подвергают жизнь опасности.**

# Следите за давлением в любом возрасте!

**Ч**аще всего о необходимости следить за давлением вспоминают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. А ведь, согласно недавним исследованиям, повышение давления может проявляться довольно рано - с 18-20 лет.

Увеличивают шансы сердечно-сосудистых заболеваний наследственность, ожирение, сахарный диабет, болезни почек, нервной или эндокринной систем, стрессы. Также в группе риска находятся молодые люди, имеющие давление на верхней границе нормы: у них намного выше вероятность отложения в сосудах известковых образований - кальциатов. Однако, не следует думать, что это приговор: своевременная профилактика спасла миллионы людей от последствий гипертонии.

## Руку на пульс!

В момент выброса сердца крови в артерии создается максимальное давление на стенки сосудов. Оно называется систолическим, или верхним. Сократившись, сердце «отдыхает» - расслабляется и наполняется венозной кровью, а давление в артериях падает. Наименьший показатель давления в данной фазе называется диастолическим, или нижним.

У большинства здоровых людей давление относительно постоянно. Однако, под воздействием стрессов, физических нагрузок, переутомления или других факторов его показатели могут меняться. Если колебания не слишком часты и в течение суток не превышают 20 мм рт. ст. для верхнего и 10 мм рт. ст. для нижнего, беспокоиться не стоит. А вот неоднократное или стойкое снижение или повышение давления, выходящее за пределы нормы, может оказаться признаком заболевания и требует обращения к врачу.

За давлением можно следить самостоятельно, в домашних условиях. Систематически измеряйте его тонометром и записывайте показания

в блокнот - в дальнейшем они помогут врачу составить более полную картину состояния вашего организма. За полчаса до измерения нельзя курить или принимать тонизирующие препараты. Рекомендуется спокойно полежать или посидеть 5-7 минут. В комнате должно быть достаточно тепло.

✓ Показания следует снимать 3 раза с интервалом в 3-5 минут, чтобы добиться максимальной точности.

## Какова норма?

Границы нормы верхнего давления находятся в диапазоне от 110 до 130 мм рт. ст., нижнего - 65-80. Оптимальным считается давление 120/80 мм рт. ст. В более молодом возрасте может наблюдаться склонность к более низким показателям, а с возрастом - к более высоким. Но, в любом случае, цифры ниже 110/70 и выше 140/90 считаются признаками патологических изменений в сосудах.

Многие врачи сходятся в том, что у каждого пациента своя, индивидуальная норма артериального давления, потому спрашивают его о, так называемом, «рабочем» давлении. Это показатели, при которых вы чувствуете себя хорошо. Знание «рабочего» давления помогает доктору своевременно выявить патологию, более точно поставить диагноз и правильно назначить лечение.

Для того, чтобы определить свое «рабочее» давление, нужно 3 раза в день снимать и записывать показания в период, когда ваши заболевания находятся вне стадии обострения.

Первый раз давление измеряется через несколько минут после пробуждения, еще в постели. Второй - в момент вашей обычной деятельности после наибольшей нагрузки. Третье - перед сном (на ночь нельзя наедаться и принимать алкоголь). Кроме того, если в течение дня вы понервничали или перетрудились - также сделайте дополнительный за-



мер, с пометкой в блокноте по поводу причины скачка давления.

Наконец, в конце каждого дня подведите итоги - определите среднее систолическое и среднее диастолическое давление, сложив полученные данные и разделив на количество измерений за день.

## Полезные советы

### При повышенном давлении

- ✿ Не курите, резко ограничьте потребление алкогольных напитков, кофе, газировки.
- ✿ Снизьте количество соли в рационе, откажитесь от маринованных, копченых продуктов, консервов, крепких мясных бульонов.
- ✿ Не пере едайте; ужин должен быть максимально легким.
- ✿ Уберите из рациона жирные мясо и молочные продукты, часть мясных блюд замените рыбными. Ешьте больше фруктов и овощей.
- ✿ Устраивайте себе разгрузочные дни.
- ✿ Как минимум раз в год делайте анализ крови на уровень сахара и холестерина.
- ✿ Давайте себе посильную физическую нагрузку.

### При пониженном давлении

- ✿ По утрам делайте зарядку, посещайте бассейн, лечебный массаж.
- ✿ Ежедневно гуляйте на свежем воздухе не менее полчаса.
- ✿ Делайте контрастные ванночки для ног, а при отсутствии противопоказаний принимайте контрастный душ.
- ✿ Питайтесь часто и понемногу.
- ✿ Регулярно ешьте натуральный горький шоколад, бобовые, орехи.
- ✿ Пейте достаточно жидкости, не менее 2 л в сутки.
- ✿ Употребляйте маточное пчелиное молочко.



**МЫ ПРИВЫКЛИ СЧИТАТЬ КРАПИВУ СОРНЯКОМ. МЕЖДУ ТЕМ, ЭТО РАСТЕНИЕ НА РЕДКОСТЬ ПОЛЕЗНОЕ И ДАЖЕ ЦЕЛЕБНОЕ.**

# КРАПИВА

## ЖГУЧАЯ, НО МОГУЧАЯ!

**К**рапива содержит множество витаминов и микроэлементов. Например, аскорбиновой кислоты в ней больше, чем в лимоне! Из ее молодых побегов и листьев получают вкусные и полезные блюда. Крапиву можно добавлять в супы и второе, в салаты. Для салата не забудьте растение ошпарить, чтобы избавиться от жгучести.

### Рецепты здоровья

Крапива повышает иммунитет, успокаивает артритные, головные и мышечные боли, нормализует работу мочеполовой системы, приводит в порядок пищеварительный тракт, избавляя от вздутия и тошноты, снижает уровень сахара в крови, повышает гемоглобин.

Противопоказания к ее употреблению: беременность, повышенная свертываемость крови, сердечно-сосудистые заболевания, тромбоз, флебит и варикозное расширение вен, опухоли матки и придатков, прием разжижающих кровь препаратов (крапива блокирует их действие).

**При желчнокаменной и мочекаменной болезнях, малокровии, гастритах, колитах, кашле.** 20 г корней растения варить в 200 мл меда в течение 15 мин. Принимать по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

**При остром гастрите.** Смешать в равных долях листья крапивы, траву зверобоя, цветки ромашки аптечной и лист подорожника. 4 ст. л. сырья залить 1 л кипятка и дать настояться 2 ч., затем процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день на протяжении 7 дней.

**При обильных месячных.** 1 ст. л. измельченной крапивы залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 10 мин., затем процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день маленькими глотками.

**При кашле, бессоннице.** 25 г семян крапивы залить стаканом кипятка и варить 10 мин. Дать настояться 1 ч. Процедить, добавить 1 ч. л. меда. Пить перед сном.

**При остеохондрозе и ревматизме.** Залить охапку свежей крапивы ведром очень горячей воды, дать настояться 10 мин. Готовый настой влить в ванну с теплой водой. Принятие такой ванны в течение 15-20 мин. ослабляет боли.

### Сбор и заготовка

Растет крапива практически везде: на берегах рек и озер, в лесу, вдоль обочин. Молодые листья растения можно заморозить. Для этого их надо промыть проточной водой, обсушить на полотенце, мелко нарезать и убрать в морозильную камеру, сложив в герметичные пакеты.

Для засушивания листья заготавливают в мае-июле. Делать это лучше в сухую, но не жаркую погоду. Утром - с 8 до 9 часов, вечером - с 16 до 17. Не рвите растения с корнем, а

срезайте верхушки молодых побегов ножом и связывайте в небольшие пучки. Сушите в хорошо проветриваемом помещении, подальше от прямых солнечных лучей. Когда черешки станут ломкими, удалите побуревшие части листьев и сложите в мешочки из хлопчатобумажной ткани. Храните в сухом месте до 2 лет.

Корни следует выкапывать весной, до того как растение зацветет. Хорошо промойте их, мелко нарежьте и высушите.

### Баный "доктор"

Веник из свежей крапивы лечит больные колени, поясницу, а ощущения после его применения - словно заново родился! Веники заготавливают в мае-июне, причем, более выраженным целебным действием обладает крапива жгучая. Можно использовать как свежесобранную, так и высушенную.



### Красивые волосы и сияющая кожа

✓ **Избавиться от перхоти и выпадения волос** поможет настой. 3 ст. л. сушеных или свежих измельченных листьев крапивы залить 500 мл кипятка. Довести до кипения, снять с огня. Дать настояться 20 мин., процедить. Ополоснуть волосы после мытья.

✓ **Уберет морщинки, сделает кожу гладкой и чистой** маска для лица. Смешать 1 ст. л. крапивы (свежей или высушенной), 1 желток и 1 ст. л. теплого молока. Нанести массу на лицо на 35 мин., затем ополоснуть его теплой водой.

**1. Принять обезболивающее.** 1-2 таблетки анальгетика растолките в порошок, чтобы лекарство быстрее подействовало, не навредив слизистой желудка и кишечника. Если в течение 40 мин. боль не уменьшается, повторите прием.

**2. Нанести противовоспалительную мазь.** Она уменьшит отек

## 5 легких способов снять боль в спине

в месте ущемления нервного корешка и успокоит воспаление.

**3. Использовать мазь для растирания.** Наносить ее на болевой участок 2-3 раза в день, она

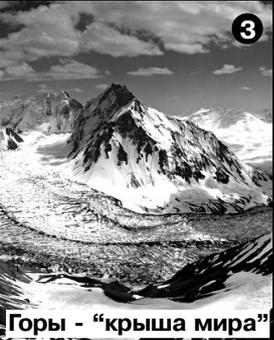
оказывает противовоспалительное действие.

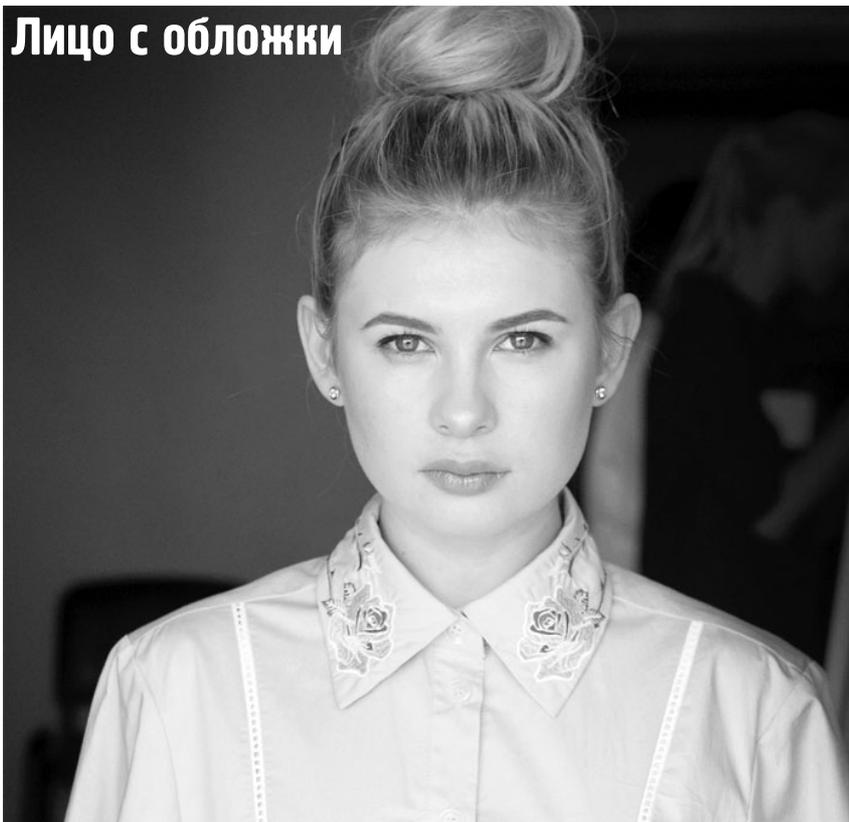
**4. Разгрузить позвоночник.** Примите горизонтальное положение. Найдите позу, в которой наступит облегчение. Если боль

отдает в ноги, лягте на спину и положите подушку под ноги так, чтобы бедра и голени располагались под прямым углом. Либо повернитесь на бок с согнутыми под прямым углом ногами.

**5. При первой же возможности покажитесь врачу.** Он определит характер заболевания и назначит лечение.

# Отдыхай!

			1								2		
			Кофеин, атропин	Раструбы у перчаток		2		Малыш в мире животных					
					"Шеф" за рулем							Сияние, красота	
					"Отец" обжоры Гаргантюа		Кочевники Причерноморья		Тамбовский "товарищ"				
Гонор сверхмеры		3	Славный птах										
					"Написание" комикса		Призыв, клич		Бывший Воскресенск		Полянка в дубрах		
Типичные роли актера	"Риголетто" Верди (жанр)		Многоглазый великан (миф.)		Перебор								
					Певица Саманта ...				Прессообщение		Воодушевление оратора		
Фiasco, крах	Обеденная пауза							4					
			 <p>И запомните, девочки, что молодой, красивый, умный, богатый, веселый и не жадный - это шесть разных мужиков.</p>										
"Амок" (автор)		Первоочередность					Манеж под куполом						
					Льдинки с неба	Место отлома мрамора		Сериальный инопланетянин			Амплуа актрисы		
1	Подхалимаж		Фиолетовый кварц			Пик, перелом болезни							
						Чулочное волокно		Комната развлечений в детсаду		Столица Ломбардии		Азербайджанская лютия	
И человек, и мужская шляпа		Индийская медицина	Биржевой посредник					Паразит, жальщый скот	Большой скирд соломой				
				Зерноочистительная машина	Сооружение бобра								
								Мягкая кожа а-ля бархат					
			Низкоортный табак		Форма для заливки чугуном								4
							Степень совершенства в дзюдо						



## АННА ЦУКАНОВА-КОТТ: «ПРОФЕССИЯ ВЫБРАЛА МЕНЯ САМА»

Вся жизнь Анны Цукановой-Котт так или иначе связана с кино. Она из актерской семьи, впервые попала на съемочную площадку еще ребенком и даже мужа встретила на кастинге. В этой ситуации можно не удивляться тому, что и квартира у Анны — отчасти кинопроект.

— Анна, вам, наверное, уже говорили, что вы производите впечатление девушки-хулиганки...

— Я абсолютно для себя непредсказуемая. Могу утром выйти за хлебом в магазин и полететь в Нью-Йорк. Постоянно происходят вещи, неожиданные для меня самой. Я утром не знаю, где окажусь вечером.

— Как к этому относятся близкие?

— Хорошо. Весело им.

— В таком случае выбор актерской профессии был осознанным...

— ...А вот и нет, все произошло случайно, поэтому, я считаю, профессия выбрала меня сама.

— Но ваши родители, сами актеры, отдали дочь именно в театральную школу?

— Самое интересное, что они отдали меня туда не потому, что она была театральной, а потому, что она

ближе всего к нашему дому.

— А как вы попали к Борису Грачевскому?

— У меня мама поехала на кастинг на киностудию имени Горького. В соседней комнате, где проводили кастинг, располагался «Ералаш». Я попросила у мамы разрешения зайти туда. Там в тот момент был Борис Юрьевич Грачевский, я попросилась к нему в киножурнал, он меня и взял.

— Не побоялась и сама попросила?

— Да. Я никогда не была скромняшкой.

— И как было в «Ералаше»?

— Мне очень нравилось быть в центре внимания, атмосфера, нравилось общение со взрослыми на равных. Нравилось быть нужной, самой зарабатывать деньги.

— Какие сегодня у тебя отношения с Борисом Грачевским?

— Замечательные, мы до сих пор с ним созваниваемся. Очень тепло

относимся друг к другу. Недавно на кинофестиваль в «Орленок» ездили вместе.

— Ваш муж — известный режиссер Александр Котт. Когда впервые увидели своего будущего супруга, каким он вам показался? Что вспоминается в первую очередь?

— Честно говоря, мало что помню. Наша история началась намного позже. Когда я готовилась к поступлению в институт, позвонила ему как старшему товарищу поговориться, что мне читать и как себя вести. С тех пор так с ним и советуясь. (Смеется.)

— Это правда, что вы с ним абсолютно разные по характеру и темпераменту люди, но все-таки вы вместе?

— Совершенно точно. Я безбашенная, очень энергичная. Саша спокойный, меланхоличный, рассудительный.

— Когда муж — режиссер, это помогает в профессии?

— Относительно совместных съемок я такая же, как и все остальные актеры на площадке. Ничего такого суперособенного, из-за того, что я жена, во время съемок не происходит. Наоборот, я пытаюсь слиться с группой. В команде мужа важен каждый человек, начиная с реквизитора и заканчивая актерами массовки. Я хочу, чтобы всем было комфортно.

— Дома продолжается разбор полетов или все происходит на рабочем месте?

— Конечно, обсуждаем какие-то вещи.

— Некоторые артистические пары говорят, что дома они — обычная семья, рабочие моменты — только на работе.

— Не могу такого сказать о нас. Ситуации бывают разные. Можем поговорить и на работе о работе, а можем и не говорить.

— Поговаривают, что муж специально не снимает вас в своих фильмах?

— У нас есть негласное правило: жена в главной роли — не совсем прилично. Мы стараемся избегать этого. У меня главные роли на других площадках, а Саша снимает прекрасных актрис, которых мы знаем и любим. Все довольны, всем интересно.

— У вас богатая фильмография, но одной из звездных ролей оказалась Катя Полякова в ситкоме «Восьмидесятые». Какие воспоминания от этой работы?

— Режиссером был Федор Стуков, который сам вышел из «Ералаша». Наверное, благодаря этому я и получила эту роль. Для меня это роль настоящей женщины. Когда ты снимаешься в детстве, а потом на-

чинаешь работать взрослой, главное — это переход. Был такой переход в «Брестской крепости», потом в сериале «Восьмидесятые». Они показали зрителю, что я уже взрослая. Что я играю соответствующие роли. Для меня это было важно.

— **Когда вы начинали карьеру, наверное, мечтали о большом количестве ролей...**

— Думаю, об этом мечтает большинство артистов.

— **И они не всегда понимают все трудности, которые неизбежно возникнут?**

— Безусловно. У моей профессии, помимо многочисленных плюсов, есть и оборотная сторона. Как правило, ей всегда сопутствуют переработки, ночные смены, отсутствие полноценных выходных. При этом надо оставаться максимально адекватным и вежливым со всеми, ведь общение с людьми — основная специфика работы актера. Нельзя расслабиться и подучащаться, ведь за тобой пристально наблюдают: как и что ты говоришь, как ведешь себя, как относишься к окружающим. Поэтому, в плане поведения и образа жизни необходимо быть предельно ответственным.

— **Какие проекты привлекают тебя больше всего в кинематографе?**

— Мне нравятся проекты с драйвом. Когда актеры клевые и вся команда такая же. Очень понравилось сниматься в сериале «Отличница» Оксаны Карас. Мы каждую сцену долго репетировали, а потом снимали «залпом». Это было целое волшебство и интересный для меня опыт.

— **Вы часто отказываетесь от ролей?**

— Не так давно я запустила арт-проект «Ешь искусство», в рамках

которого с профессиональной командой снимаю необычные и яркие видеоролики по мотивам собственных рецептов. Это занимает время. И если параллельно предлагают то, что мне неинтересно, я отказываюсь. Я определилась для себя: лучше снимусь бесплатно в короткометражном фильме, чем за деньги, но в чем-то, к чему не лежит душа.

— **Александр может посоветовать, где сниматься?**

— Я такого не помню. Чаще всего он даже не знает, где я снимаюсь. Как и я частенько не знаю, над чем он работает. Смотрю конечный результат как зритель. В процессе своих работ мы особо не разговариваем.

— **На кого сегодня больше похож ваш сын Миша?**

— Миша похож на нас обоих. На мой взгляд, в нем хорошо сочетаются наши с Сашей черты. Он такой же энергичный, как я, но при этом очень интеллектуальный, как папа.

— **Мама и папа в вашей семье как хороший и плохой полицейский? Кто суровее?**

— Мы строгие, но добрые, стараемся делать так, чтобы у него не возникало ощущения особенности. Он ходит в обычную школу. Гуляет во дворе. И никаких звездных бонусов не получает.

— **Кто больше балует Мишу?**

— Бабушка.

— **Что вы сегодня ставите во главу семейных отношений?**

— Внимание, поддержку. Потому, что ритм, в котором мы живем, очень активный.

— **В кино вы уже возвращались в восьмидесятые. В какое время вы сами хотели бы жить?**

— Наверное, в шестидесятые. В Америке. Мне просто нравились



В журнале «Ералаш»

одежда, отношения между людьми, вера в светлое будущее, характерные для того времени. А главное, отсутствие мобильных телефонов. Сейчас, когда все бесконечно смотрят в телефон, и я не исключение, меня это дико раздражает. Кругозор сужается у людей, на мой взгляд.

— **Хотя теперь можно быстро найти ответ на любой вопрос...**

— Мне кажется, теперь мы все превратились в слово «погуглить».

— **Вас часто можно видеть на кинофестивалях. Что вас привлекает на этих мероприятиях?**

— Это возможность не только хорошо провести время с друзьями, но и завести новые полезные знакомства. Плюс просмотр новых фильмов. К тому же, я интересуюсь отечественным кинематографом и люблю его. Смотреть кино, смеяться, гулять, танцевать.

— **Аня, вы из молодого поколения актрис, а какое отношение у вас со старшим?**

— Очень уважительное. Я снималась у Митты в фильме про Малевича и Шагалу. Для меня это была отдельная страница в жизни. Мне важно поработать с великими. За Миттой я наблюдала, впитывала, слушала. Он работает иначе, чем молодые. С классиками интересно постоять, как, например, с Юрским. Какое-то безграничное свечение. Желание учиться.

— **Ходят слухи, что кроме работы в кино ты еще увлекаешься дизайном и сама придумала интерьер квартиры...**

— Мы не могли придумать, какой должна быть наша квартира. И в итоге решили, как будто бы мы снимаем фильм о нашей семье и нужно придумать, какая у нее должна быть квартира. И она получилась разная и интересная.

— **Что для вас семейный отдых?**

— Семейного отдыха не получается. У всех очень разные графики работы. Часто совмещаем работу и отдых. Например, Саша снимал в Армении, и мы с Мишей приехали. Отдыхали неделю, пока Саша работал. Стараемся приезжать друг к другу на съемки. Хотя бы так, хоть какое-то время побыть вместе.



Анна, ее муж режиссер Александр Котт и сын Михаил



## БРАК ПО РАСЧЕТУ Цинично или разумно?

Согласно опросам, браки по любви распадаются чаще, чем браки по расчету. Есть над чем задуматься...

**В**спомните расхожую фразу: «Брак по расчету может быть счастливым... если расчет сделан верно». Но что это значит - «верный расчет»?

### ПО ЛЮБВИ... К ДЕНЬГАМ

Для большинства из нас «брак по расчету» - это такая страшилка с картины художника В.В. Пукирева «Неравный брак», когда молодая бесприданница выходит замуж за отвратительного старика. Но подобные сюжеты и сегодня случаются сплошь и рядом. Молоденькие красотишки модельной внешности связывают свою судьбу с состоятельными бизнесменами и надеются, что теперь у них все будет «в шоколаде».

Подобные союзы бывают прочными, но редко счастливыми. Мужчины относятся к своим «трофейным» женам, как к шикарным вещам: приятно посмотреть и подержать в руках, можно похвастаться перед друзьями, но совершенно необязательно заботиться об их чувствах, уважать, прислушиваться к их мнению. Женщинам приходится многое терпеть: измены, пренебрежение, невнимание и даже откровенные оскорбления. И, тем не менее, такие браки, где нет места взаимному уважению, держатся годами. Причина проста: жены закрывают глаза на все и терпят, терпят, терпят. Им просто некуда идти: при разводе муж оставит без копейки, а сами они зарабатывать не умеют, да и не готовы жить от зарплат до зарплат.

Справедливости ради нужно сказать, что браки «по меркантильному расчету» в современном мире - это не только выбор юных прелест-

ниц, но и молодых мужчин. Атлетичные привлекательные юноши тоже бывают не прочь променять свою молодость на возможность жить в достатке и не беспокоиться о завтрашнем дне. Они находят себе успешных бизнесвумен и живут за их счет. Вот, например, реальное объявление с одного сайта знакомств; «Молодой ученый окружит любовью, заботой и вниманием состоятельную женщину, которая спонсирует учебу в аспирантуре и научные исследования. Возможен брак».

### РАЗУМ ИЛИ ЧУВСТВА?

Бывают и иные браки по расчету, которые в нашей стране особенно распространены. Вот, например, история Аллы, которая вышла замуж не по любви, но не пожалела об этом: «Знаете ведь, как у нас бывает: если тебе за тридцать, а ты все еще одинока, то на тебя смотрят как на неудачницу. Ведь самое главное для женщины - выйти замуж. Насколько счастливым окажется брак - это уже дело десятое. Вот и меня постоянно доставала родня и друзья: «Ну когда же ты, Аллочка, замуж соберешься?» Я и собралась. Неожиданно для всех расписалась с Сергеем, приятелем моего старшего брата. Мы знакомы с детства, общались в одной компании, он мне частенько помогал, когда в доме нужно было что-то починить. Он успел дважды развестись. Первый раз - по молодости и по глупости, а вторая жена оказалась гулящей. Сергей однажды приехал, чтобы помочь мне собрать новый шкаф, и вдруг ни с того ни с сего предложил: «Алла, давай поженимся. Мы всю жизнь

знакомы, ты хорошая, не предашь. А я о тебе заботиться буду». Я сначала оторопела - между нами никогда не было никаких романтических чувств, только дружба, с чего бы нам жениться? А потом я зацепилась мыслями за фразу «не предашь»... И ведь действительно! Я тоже знаю, что он не предаст, что он надежный, добрый, честный, что нам есть о чем поговорить. Мы женаты уже почти пятнадцать лет. Все мои подружки, которые выскочили замуж по безумной любви, давно развелись либо маются со своими мужьями. А я живу и горя не знаю. Да, между нами нет безумной страсти, но есть другое - доверие, забота, уважение».

### МЕНЬШЕ ЭМОЦИЙ, БОЛЬШЕ РАССУДКА

Сколько женщин выходят замуж вот так - без любви, просто потому, что «пора», потому, что «больше никто и не позовет», потому, что «неприлично в тридцать лет быть незамужем». И подобные союзы на удивление часто оказываются не только прочными, но и счастливыми. Когда партнеры вступают в брак не по безумной любви и страсти, а по трезвому расчету, они видят друг друга такими, какие они есть на самом деле. Женщины выходят замуж за реального человека со всеми его недостатками, а не за идеализированный образ прекрасного принца. Ведь когда мы заключаем брак по большому чувству, то ждем, что любовь будет жить вечно, что мы никогда не наскучим друг другу, что любимый сможет удовлетворить все наши эмоциональные потребности. Такая вера в идеальную любовь чаще всего не выдерживает проверку реальностью.

В союзе по расчету нет бремени завышенных ожиданий. Будущие супруги более четко представляют, что их ждет в браке. Эмоции не затмевают разум, поэтому партнеры реже скандалят, более спокойно реагируют на трудности.

Никто, конечно, не говорит, что союзы по любви нужно отменить и выходить замуж исключительно по расчету. Но, если бы в браках было чуть больше разума и чуть меньше чувств и эмоций, тогда, глядишь, и статистика разводов в мире была бы другой.

### СОВЕТ

**Не стоит бросаться в крайности, исходя при выборе мужчин только из меркантильных, либо только из романтических побуждений. Избранник должен рассматриваться со всех сторон. Принимать во внимание стоит как чувства к нему, так и здравый смысл. Только в этом случае вас ждет счастливая и крепкая семья.**

**Одни женщины нехотя выполняют свои обязанности по дому. Для других же эти обязанности - самая настоящая работа. Неблагодарная, но хорошо оплачиваемая.**

**С**менить профессию меня заставил личный кризис. Сын женился и уехал в другой город, с мужем давно в разводе, с должности бухгалтера меня сократили, а найти работу в 50 практически невозможно...

Соседка предложила пойти вместо нее домработницей в дом к обеспеченным людям, и я согласилась. Даже такую работу без опыта и рекомендаций найти сложно, но мне повезло: меня взяли. Психологически было сложно сделать шаг от профессионала с высшим образованием и карьерой до прислуги. Но, во-первых, я больше не хотела сидеть в душном офисе, во-вторых, мне были нужны деньги, а в-третьих, я решила относиться к этому опыту как к эксперименту. Не понравится - уйду.

### САНУЗЕЛ С ПОЗОЛОТОЙ

Хозяином трехэтажного коттеджа оказался известный человек, звезда шоу-бизнеса, имени которого я называть не буду. В доме вместе с ним жила супруга и двое детей. Хозяйка провела мне экскурсию по дому и очертила круг обязанностей: каждый день после завтрака я должна была наводить порядок на кухне, в двух спальнях, санузлах и лестничных пролетах. Кабинет и детскую прибирать не нужно. По мере необходимости требовалось поддерживать чистоту в гостиной, бильярдной, тренажерном зале и гостевых комнатах. Большой объем работы вознаграждался хорошей зарплатой. Тем более, я могла сэкономить на собственных тратах: меня поселили в отдельной комнате на первом этаже, питаться я должна была на кухне отдельно от хозяев. Свою квартиру я сдала и стала ежемесячно получать за нее неплохие деньги.

После проверки службой безопасности я подписала контракт, в котором был пункт о неразглашении информации о жизни хозяина и его семьи, запрет на фото- и видеосъемку. Кстати, поснимать я бы не отказалась! Какое тут было убранство! Мраморные статуи и фонтан в холле, антикварная мебель, картины, вазы, красные бархатные портьеры, а в санузле - унитаз с позолотой. Все это оказалось мыть непросто: на кафеле оставались разводы, доставать до люстры со стремянки с моей больной спиной было нелегко.

В первую неделю я работала по десять часов в день без выходных, засыпала от усталости прямо в рабочей одежде, и при этом мало что успевала. Хозяйка делала вид, что меня не существовало, даже не здо-



**Главное качество домработницы — умение держать язык за зубами.**

## КАК Я БЫЛА ДОМРАБОТНИЦЕЙ

рвалась. Обращалась ко мне без имени, только когда нужно было сделать замечание. Хозяин был более приветлив, но он почти не бывал дома. Дети - настоящие чертята, не приученные ни к чистоте, ни к уважению старших. Через две недели мытарств я решила бросить эту работу и сказала об этом хозяйну. Он очень душевно побеседовал со мной и уговорил остаться, при этом дав мне два выходных в неделю и прибавив зарплату. Я согласилась. К тому же, через два дня хозяйка с детьми улетали на месяц в Тайланд, и хлопот у меня должно было поубавиться.

### ИЗДЕРЖКИ ПРОФЕССИИ

Со временем я оптимизировала свой труд, убирая не все подряд, а только очевидный беспорядок. Освоила современную технику - робот-пылесос и парочиститель. У меня оставалось свободное время, и я решила заняться фигурой, благо в тренажерном зале хозяев было много пылвившихся без дела тренажеров. За кручением педалей на велотренажере меня застала вернувшаяся раньше положенного хозяйка. Она и так была не в настроении из-за прерванного отдыха, а увидев меня на своем «велосипеде», устроила скандал, обзвав меня последними словами. Терпеть такого отношения от пигалицы, которая была вдвое младше меня и имела девять классов образования, я не собиралась. В тот же день я собрала свои вещи и ушла, попросив расчет, которого в итоге так и не получила.

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Когда я отошла от стресса и проанализировала ситуацию, при-

шла к выводу, что была неправа. Я обратилась в агентство, но без рекомендаций трудоустроить меня не могли. Поэтому я сама написала объявление, предлагая услуги домработницы. Мне позвонила приятная женщина и пригласила на собеседование. С Мариной мы сразу же нашли общий язык. Она работала учительницей в частной школе, ее муж был топ-менеджером в крупной компании, четырехлетняя дочка ходила в сад. Семья имела достаток выше среднего, но богачами назвать их было сложно. Однако, времени поддерживать порядок в трехкомнатной квартире Марине не хватало, поэтому, на семейном совете было принято решение два раза в неделю приглашать помощницу по хозяйству. Оплату мне предложили более чем скромную, но я согласилась, потому, что эта семья мне понравилась. Они относились ко мне как к равной, к тому же, были очень чистолюбивы и аккуратны. Правда, для поддержания уровня дохода, который мне был необходим, пришлось найти еще две подработки, но с рекомендациями Марины это оказалось нетрудно. Сейчас я помогаю по хозяйству в трех семьях, все мои хозяева - интеллигентные люди и уважительно ко мне относятся. Для меня это важно. За дополнительную плату в одной семье я готовлю ужины, в другой забираю на машине из школы двух дочек. Я занимаюсь любимым делом: навожу чистоту и помогаю людям, за что получаю хорошее вознаграждение, которого мне хватает на безбедную жизнь, помощь семье сына и отпуск за границей раз в год.

Светлана Петренко.



## Джина Лоллобриджида ПРАЗДНУЕТ 90-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

**4 июля исполнилось 90 лет одной из самых знаковых фигур мирового кинематографа Джине Лоллобриджиде. Звезда экрана, называвшая себя «номером один» в итальянском кино, не ограничилась карьерой актрисы – добившись признания в этой сфере, она сосредоточилась на фотографии и скульптуре.**

**Л**уиджина (известная как Джина) Лоллобриджида – итальянская актриса, скульптор и фотожурналист. В 1950-х, начале 1960-х годов ее имя было одним из самых громких среди имен европейских кинозвезд. Она обладала редкостной красотой и считалась секс-символом, особенно прославившись после выхода фильмов «Фанфан-Тюльпан» и «Собор Парижской Богоматери».

Идеальную внешность Джины дополнял богатый внутренний мир, большое сердце и присутствие многогранного таланта к изящным искусствам (пению, лицедейству, живописи, скульптуре). В 2013-м году Лоллобриджида продала коллекцию своих ювелирных украшений и пожертвовала от продажи почти 5 миллионов долларов в пользу исследований в области терапии стволовыми клетками.

Родилась Джина в Субиако, живописном городке, расположенном в семидесяти километрах от Рима. Она была одной из четырех дочерей в семье мебельщика. С ранних лет Лолло слыла красавицей, и уже трехлетним ребенком победила в конкурсе красоты среди детей Италии.

Будучи творчески одаренной, она любила петь, хорошо рисовала. В 13 лет Джина начала учиться исполнительскому мастерству в Академии Santa Cecilia в Риме. Однако, детство Лоллобриджиды совпало с военным временем, сопровождавшимся разрушениями и нищетой. Когда разбомбили их дом и завод, где работал отец, семья переехала в горную деревню. После войны, в поисках заработка, они перебрались в итальянскую столицу. Из-за сложной финансовой ситуации Джина начала продавать на улице свои рисунки (в основном, карикатуры на солдат), работала как модель. Кроме этого, она периодически играла в театре Эдуардо Скарпетта, снималась в небольших ролях в кино, тратя заработанные деньги на оплату учителя оперного вокала. Ее дебют состоялся в картине «Черный орел» Риккардо Фреда в 1946 году. Занималась она и в театральном училище.

Как позже вспоминала Джина, связать жизнь с кинематографом ее убедил режиссер Витторио Де Сика. Популярность в Италии она завоевала, снявшись в музыкальных фильмах «Любовный напиток», «Без ума от оперы» Марио Косты. А ре-

зультатом работы в его же «Паяцах» стало окончание финансовых проблем – она подписала хороший контракт.

Следующей киноработой Лоллобриджиды был «Passaporto per l'orientе» («Паспорт на восток»), по завершению которого девушка приняла решение временно прекратить занятия живописью и вокалом, а сосредоточиться на кино. Постепенно ее начали снимать в главных ролях («Невеста на одну ночь», «Осторожно, бандиты!», «Город защищается»). Всемирное признание таланта принесла Джине французская лента «Фанфан-Тюльпан» с Жераром Филиппом. Он был настолько успешным, что удостоился наград кинофестивалей в Каннах и Берлине, а также, по мнению экспертов кинорынка, привел к завершению финансового кризиса во французском кинематографе.

В 1953-м киноактрису пригласили в Голливуд. Первой работой за океаном для нее стал фильм «Победить дьявола» с Дженнифер Джонс и Хамфри Богартом (названным киноакадемией лучшим актером в истории США). Затем она работала с такими знаменитостями как Берт Ланкастер («Трапедия»), Фрэнк Синатра («Так мало никогда»), Юл Бриннер («Соломон и царица Савская»), Рок Хадсон («Приходи в сентябре»). Одновременно с успешной голливудской карьерой темпераментная и ослепительная Джина снималась у европейских мастеров кинематографии, участвуя иногда в пяти картинах в год.

Важным в ее карьере стал французский, полный нежной эротики фильм 1952 года «Ночные красавицы». В следующем году звезда предстала в драматической киноленте «Провинциалка», номинированной на премию Международного каннского кинофестиваля и получившей награду итальянских кинокритиков (вручена Габриелю Феретти за лучшую мужскую роль). В 1953-м Луиджи Коменчини пригласил Джину в комедийную ленту «Хлеб, любовь и фантазия», роль Фриски в котором принесла ей «Серебряную ленту», а сам фильм завоевал награду на Международном кинофестивале в Берлине, был номинирован на «Оскар» и премию Британской киноакадемии BAFTA. Успешной оказалась и 2 серия картины «Хлеб, любовь и ревность», но сниматься в третьей – «Хлеб, любовь и...» актриса отказалась. Возможные обстоятельства принятия такого решения долго обсуждались в прессе, но истинная их причина осталась известна только самой Лолло и режиссеру. Одним из самых любимых публикой стал созданный Лоллобриджидой в 1956-м образ Эсмеральды в картине «Со-

бор Парижской Богоматери». За эту работу министр культуры Франции Жан-Жак Айягон позже вручил ей орден Искусств и изящной словесности.

Примечательной была работа Лоллобриджида и в ленте «Самая красивая женщина в мире», где она сама исполняла все вокальные партии, среди которых была ария Тоски из одноименной оперы Джакомо Пуччини. За исполнение роли Лины Кавальери, оперной певицы Италии, Джина как «Лучшая актриса» удостоилась национальной премии «Давид ди Донателло». В 1960-м она сыграла с Жаном-Полем Бельмондо в фильме «Бурное море», в 1963-м – с Джузеппе Аддobati в картине «Имперская Венера», заслужив награду итальянского кино «Серебряная лента», в 1969-м – у Мауро Болоньини в экранизации произведения Эрколе Патти «Пре-красный ноябрь».

Не желая повторяться, с 1960-х Джина стала меньше сниматься, все больше отдавая предпочтение фотографии, скульптуре, музыке и живописи.

В качестве фотожурналиста, она сделала фотоснимки Генри Киссинджера, Пола Ньюмана, Дэвида Кэссиди, Сальвадора Дали, Эллы Фицджеральд и других знаменитостей, опубликовала альбом своих работ «Моя Италия», высоко оцененный критиками. Всего в копилке Лоллобриджида шесть фотоальбомов. Как ваятель, Джина создала порядка 60 скульптур, о художественной ценности которых свидетельствует, в частности, выбор одной из них – «Жизнь вместе» – для представления Италии на Всемирном форуме в Севилье. Кроме Италии свои скульптурные композиции она выставляла в России, Франции, Испании, Катаре, США, Китае.

В 1973-м Джина являлась членом жюри кинофестиваля в Москве, в



**Джина Лоллобриджида в кино**

1986-м – председателем Международного Кинофестиваля в Берлине. В 1997-м на очередном фестивале в столице РФ она была удостоена награды за вклад в киноискусство. Легендарная артистка состояла в браке один раз. Ее супругом был врач родом из Каринтии (Югославия) Милко Скотич, с которым они поженились 17 февраля 1949 года. Звезде тогда было 22 года, и она была безумно влюблена. У пары в 1957-м году появился сын, Милко-младший. Они с женой подарили знаменитой бабушке внука Дмитрия.

В 1971 году Джина развелась с мужем. В 1979-м году Милко погиб в автомобильной аварии. Среди огромного числа поклонников актрисы и ее красоты были актер Юл Бриннер, Джорш Клауфман, певец Фрэнк Синатра, бизнесмен Хавьер Ригау и даже космонавт Юрий Гагарин.

С испанцем Хавьер Ригау вышла не очень красивая история. Они познакомились в Монако в 1984 году

на одной из вечеринок. Их роман длился 22 года, причем возлюбленный младше звезды кино на 35 лет. Разница в возрасте никого не смущала, и пара готова была пожениться в начале 2007 года. Свадьба была запланирована на конец января 2007 года в Риме. Но за несколько месяцев до ожидаемого события Джина объявила, что пара разорвала отношения. Спустя 6 лет Джина Лоллобриджида обвинила своего бывшего возлюбленного в махинациях и подделке документов. Он, якобы, оформил с ней брак без ее ведома с целью наследования недвижимости актрисы, которая оценивается в 35 миллионов долларов. Судебные тяжбы между бывшими влюбленными начались в 2013 году. И вот, в этом году суд признал ее брак с Ригау, который она отказывалась признавать, вполне законным. Однако, как заявила Лоллобриджида, она сдаваться не намерена и в настоящее время, при помощи своей команды юристов, полным ходом готовит все бумаги для того, чтобы подать на апелляцию.

Джина ведет активный образ жизни, считая, что зрелость – лучшее время в жизни женщины.

Она проживает в предместье столицы Италии на вилле с садом, где обитают порядка 600 видов птиц. По ее словам, ей некогда стареть, потому, что она постоянно занята общением с любимым внуком, лепкой скульптур, фотографией, музыкой.

Легенда киноискусства до сих пор посещает вечеринки и светские мероприятия, бывает на кинофестивалях. Тетя актрисы дожила до 113 лет, поэтому, у Джини, вполне возможно, хорошая наследственность и ее ожидает еще долгая жизнь. «Я всегда чем-то занимаюсь. То ли снимаюсь в фильмах, то ли фотографирую, то ли леплю свои скульптуры, то ли музицирую. Мне просто некогда стареть!», - говорит актриса.



**Джина Лоллобриджида и ее муж Милко Скотич**



**Джина Лоллобриджида и Хавьер Ригау-и-Рольфос**

# ЛИВ ТАЙЛЕР ОТМЕТИЛА ЮБИЛЕЙ



В минувшую субботу Лив Тайлер исполнилось 40 лет. Актриса решила провести юбилей в небольшой компании близких друзей и родных, в числе которых оказались Кейт Мосс, Сэди Фрост, Даррен Струоджер и, конечно, возлюбленный Дейв Гарднер и дети Майло, Сейлор и Лула Роуз. Праздник прошел на природе. Для юбилея Лив выбрала длинное бежевое платье в белый горошек, в котором она напоминала свою героиню - эльфийку Арвен из фильма «Властелин колец».

Отец Лив Стивен Тайлер одним из первых поздравил дочь с днем рождения, опубликовав нежный пост и фото в Instagram.

«Я горжусь тобой, моя красавица! Сильно люблю тебя», - подписал фото Стивен.

Напомним, Лив Тайлер и футбольный агент Дейв Гарднер начали встречаться летом 2014 года. У пары есть двое детей - двухлетний сын Сейлор, крестным отцом которого является футболист Дэвид Бекхэм, и годовалая дочь Лула Роуз. Также у Лив есть сын от брака с музыкантом Spacehog Ройстоном Лэнгдоном - 13-летний Майло.

## ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО «ПОДАРИЛ» ХУЛИО ИГЛЕСИАСУ 40-ЛЕТНЕГО СЫНА

У испанского певца Хулио Иглесиаса есть 40-летний сын Хавьер Сантос. Об этом свидетельствуют результаты ДНК-теста.

Адвокат Сантоса Фернандо Осуна заявил, что мужчина собирается подавать иск, чтобы родственная связь была признана судом.

Отмечается, что Сантос добивался признания отцовства Иглесиаса с 1990-х. По его словам, в середине 1970-х певец завел непродолжительный роман с португальской балериной, когда на-

ходился в браке с моделью Исабель Прейслер. Иглесиас отрицал родственную связь с мужчиной.

73-летний Хулио Иглесиас — один из самых успешных испаноязычных исполнителей. Он записал около 50 студийных альбомов и продал более 300 миллионов копий пластинок. Испанец женился на Прейслер в 1971 году. Спустя восемь лет супруги развелись. Официально у певца восемь детей, в том числе 42-летний музыкант и актер Энрике Иглесиас.



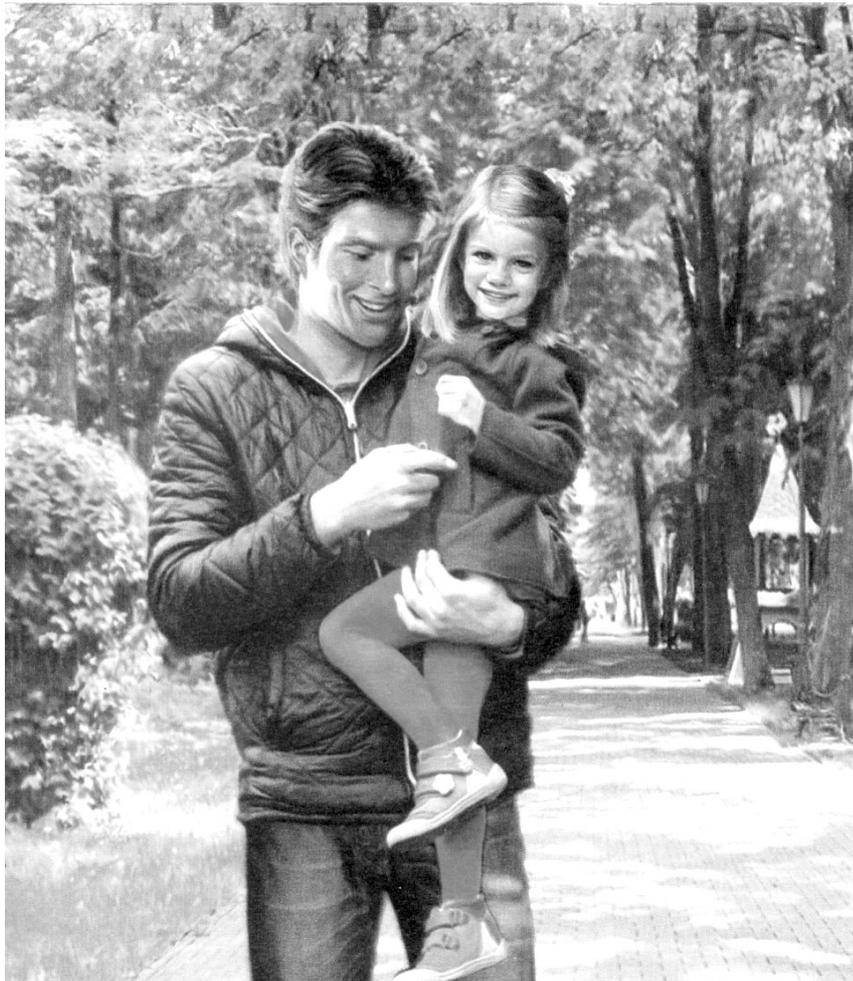
## ГВЕН СТЕФАНИ ТАЙНО ОБРУЧИЛАСЬ С БЛЕЙКОМ ШЕЛТОНОМ



Американская певица и автор песен Гвен Стефани тайно узаконила свои отношения с кантри-исполнителем Блейком Шелтоном. Зарубежные источники сообщили, что пара обручилась в семейном кругу, а среди гостей были лишь самые близкие друзья. Стало известно, что Гвен не обращалась к организаторам торжеств и дизайнерам свадебных нарядов, но, возможно, супруги позднее проведут и пышную церемонию среди

коллег из мира шоу-бизнеса. Журналисты связывают это решение с тем, что Стефани хочет, чтобы ее младший сын Аполло стал постарше и смог осознать волнительность момента, когда Блейк пригнет на себя обязанности его родителя. Также известно, что на семейной свадьбе присутствовали трое сыновей невесты от брака с Гэвином Россдейлом: 11-летний Кингстон, 8-летний Зума и 3-летний Аполло.





# ШЕСТОЕ ЧУВСТВО НЕ ПОДВОДИТ!

**Любовь зла. Но порой приходится пройти через все ее испытания для того, чтобы повзрослеть и понять, кто ты есть на самом деле...**

**О**днажды, когда Галина была еще совсем юной девушкой, с ней произошла странная история. Она ехала домой из института на автобусе и вдруг, по непонятной для себя причине, решила выйти на одну остановку раньше. На улице моросил дождь, Галя шла без зонта и ругала себя за необдуманный поступок. Однако, добравшись до своей остановки, она увидела страшную картину - ее автобус попал в аварию. С тех пор Галина свято верила в свою интуицию и гордо называла ее шестым чувством.

### ЖИЗНЬ РАДИ СЫНА

Когда родился сын, Галя поняла:

вот он - смысл ее жизни. Все свои силы, всю энергию и любовь она отдавала Митеньке. Возможно, именно поэтому не заметила, что муж начал частенько уезжать в командировки, приходил с работы поздно и уже давно перестал ее целовать. Интуиция на этот раз подвела. Галина никак не ожидала, что супруг уйдет из семьи, - это был настоящий удар. Но ничего не поделаешь, женщина поплакала и стала жить дальше, дав себе слово, что впредь будет более внимательной к своим ощущениям.

Митя рос здоровым и смелым мальчишкой, но, по мнению матери, слишком робким и застенчивым. Галина опасалась, что сын

из-за своего мягкого характера станет изгоем в классе. Она обошла все школы в районе, поговорила с педагогами и, повинаясь инстинкту, выбрала гимназию. Шестое чувство не подвело - все годы учебы Митя так и оставался ботаником, но его никто не обижал и не дразнил. Затем, так же интуитивно, Галя выбрала для сына университет и снова угадала - Митя учился на отлично, закончил вуз с красным дипломом и быстро устроился на хорошую работу.

Все шло замечательно, мать и повзрослевший сын жили в просторной квартире, в достатке, но Галина очень переживала по поводу личной жизни Митеньки. Шестое чувство ей подсказывало, что рядом с ее робким сыном должна быть неординарная женщина - сильная и смелая, которая смогла бы направлять мужа, дарить ему уверенность в собственных силах и способствовать карьерному росту. И в один прекрасный день Митя привел в дом девушку, которую назвал своей невестой.

- Мама, знакомься, это Алла. Она будет жить с нами, мы решили пожениться.

Галине показалось, что девушка слишком вызывающе накрашена и одета, но она не стала на этом заикливаться - в конце концов, молодости свойственны крайности. Зато сразу видно, что юная особа не из робкого десятка, с такой женой самый застенчивый муж станет смелее. Галина решила не придираться к мелочам. Она приветливо улыбнулась и пригласила гостью к столу.

Алла уверенно прошла в комнату, осмотрелась и заняла лучшее место - любимое кресло Галины.

- Уютненько, - сказала она, закидывая ногу на ногу. - Так мило и провинциально, как в СССР. Я такие интерьеры в старых фильмах видела.

Галину слегка покорило поведение будущей невестки. Девушка показала ей грубой и не слишком воспитанной, но делать было нечего - сын смотрел на свою избранницу влюбленными глазами и ловил каждое ее слово.

### ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ КОШМАРА

После свадьбы Алла поселилась в их квартире, а вернее было бы сказать - воцарилась. Спала до обеда, потом долго пила кофе и болтала по телефону, затем усаживалась за компьютер и щелкала мышкой до самого вечера. А с наступлением темноты красилась, наряжалась и

ехала с друзьями в ночной клуб. Кем она работала, Галина так до конца и не поняла, а Митя объяснил, что она занимается каким-то дизайном сайтов. Галина очень сомневалась, что это настоящая работа, но помалкивала, опасаясь расстроить сына. Мите и так приходилось нелегко. Алла была капризна и требовательна. Девушка считала, что муж недостаточно зарабатывает, чтобы удовлетворять все ее капризы. Под давлением жены Митя устроился на вторую работу и теперь трудился с утра до ночи, практически без выходных.

Когда Алла забеременела, стало еще хуже. Первые месяцы ее мучил токсикоз, и в квартире с утра до ночи слышались жалобы.

- Я страдаю из-за тебя! - кричала она мужу. - Надо было сделать аборт, но ты же так хотел ребенка... Мороженое мне принеси.

Митя заискивающе улыбался, что-то бормотал примирительным тоном и покорно бежал в магазин за пломбиром. Но уже через полчаса недовольная Алла требовала маринованных огурчиков. Галина, как могла, старалась угодить невестке, чтобы облегчить положение сына. Но ее старания были напрасными: Алла продолжала изводить домочадцев своими капризами.

Атмосфера в доме накалялась, иногда Галине казалось, что она живет в аду. Но, когда у невестки вырос живот, стало еще хуже.

- Я испортила фигуру из-за тебя! - рыдала Алла. - Ты загубил мою молодость и красоту. А что я получила взамен? Ты даже зарабатывать нормально не умеешь, неудачник!

Митя ходил бледный и осунувшийся, Галина тайком плакала, жалея сына. Казалось, этому кошмару не будет конца.

### ИЗ МИТИ В ДМИТРИЯ

Наконец девять месяцев прошли, Алла родила девочку, которую назвали Настей. Однако, материнство не изменило характер невестки, она по-прежнему изводила мужа придираками.

- Грудью кормить не буду, и не мечтай! - ругалась она. - Делай что хочешь, но мне нужно время для фитнеса, салона красоты и встреч с друзьями!

В конце концов, Галина устала от καθηдневных скандалов, взяла на работе отпуск и сама занялась внучкой. Казалось, Алла только этого и ждала. Днем она ходила в спортзал и к косметологу, а вечерами встречалась с друзьями и, как в былые времена, пропадала где-то до глубокой ночи.

- Как ты терпишь эту хабалку? - спросила однажды соседка, с которой Галина долгие годы общалась по-дружески. - Извини за прямоту, но я такой жены даже врагу не пожелаю.

- А что я могу поделывать? - вздохнула Галина в ответ. - Митя ее любит.

На самом деле, она уже не была уверена в любви сына. Видела, что он частенько остается ночевать на диване в гостиной, игнорируя супружескую постель. Галина чувствовала, что браку сына пришел конец. Но не это больше тревожило ее. Всей душой она любила внучку, а при разводе, как правило, дети остаются с матерью. Каково девочке будет один на один с Аллой?..

Интуиция не подвела, вскоре Алла объявила, что подала на развод, и потребовала разменять квартиру.

- Я три года своей жизни угробила на тебя, неудачника! - заявила она. - И мне полагается часть этой жилплощади. В конце концов, нам с дочерью надо где-то жить.

После этих слов случилось неожиданное - Митя расправил плечи, сжал кулаки и, глядя на жену сверху вниз, произнес четко и уверенно:

- Ты получишь развод и квартиру, но не мою дочь!

Галина с изумлением смотрела на сына и не узнавала своего Митеньку. Сейчас она видела Дмитрия, решительного мужчину, отца, который был готов сражаться за своего ребенка.

Похоже, Аллу тоже удивило поведение мужа - «рохли, недотепы и неудачника». По крайней мере, она впервые посмотрела на него с едва заметным уважением.

- Договоримся, - ответила она.

### ХРУПКАЯ ДОКТОРША

Алла выторговала себе квартиру в центре, а Галине с сыном и внучкой пришлось переехать на окраину, в скромную «двушку». Но они не унывали. Главное, что девочка осталась с любящим отцом и бабушкой.

После развода Митя изменился, словно скинул оковы и прозрел. Он решил, что раз уж произошли перемены в личной жизни, стоит попробовать поменять что-то и в карьере. Принял участие в конкурсе на вакантную должность ведущего специалиста в крупной компании и выиграл. Новая зарплата позволила взять ипотечный кредит, и вскоре семья переехала в отличную просторную квартиру, не хуже прежней.

Галина нарадоваться не могла на своих любимых сына и внучку. Митя словно бы повзрослел, возмужал, стал уважаемым и востребованным специалистом, внучка пошла в школу, в первый класс, и радовала отличной успеваемостью.

Однажды Настя приболела, и Галина вызвала врача на дом. Вскоре раздался звонок в дверь, и на пороге появилась маленькая худенькая девушка с неприятным хвостиком волос.

- Здравствуйте, меня зовут Мария Александровна, я ваш участковый педиатр.

Врач, несмотря на юный вид, вполне профессионально осмотрела Настю, выписала назначения и, пообещав вскоре навестить их, ушла.

- Не нравится мне эта докторша, - сказала Галина. - Слишком уж молодая и выглядит простушкой. Надо позвонить в поликлинику и пригласить другого врача.

- Ты напрасно придираешься, - возразил сын.

- Мое шестое чувство подсказывает...

- Мама, давай в этот раз обойдемся без твоей интуиции. Мария Александровна была очень добра и внимательна к Насте, а для больного ребенка это главное.

Галина молча пожала плечами. Ладно, пусть будет эта докторша, в конце концов, вылечить обыкновенную простуду наверняка сможет.

На следующий день Мария Александровна снова пришла, хотя особой необходимости в ее визите не было.

- Доктор Маша, здравствуйте! - обрадовалась Настя.

- Я витаминный сироп от кашля принесла, моя бабушка его сама готовит, на травах и ягодах, - смутилась Мария Александровна под пристальным взглядом Галины.

Затем она посмотрела на Митю, опустила глаза и покраснела, щеки запылали, как два раскаленных уголька. Митя тоже слегка смутился и, с несвойственной ему суетливостью, принял у гостьи плащ и предложил тапочки.

- Ладно, вы тут пока занимаетесь лечением, а мне в магазин надо, - усмехнулась Галина и вышла, притворив за собой дверь.

Шестое чувство тоже иногда подводит, подумала она, но огорчаться не стала. Невозможно все предвидеть и предугадать, жизнь часто преподносит неожиданные сюрпризы. Пусть ее интуиция на этот раз проиграла, но, возможно, выиграет любовь.



# КАК МЕНЯ СЛЫШНО?

Подростку очень важно быть понятым самыми близкими людьми. Давайте проверим, умеете ли вы слышать своих детей?

### 1. На носу важный экзамен. Подросток обычно...

- А. Обращается к вам за помощью - готовиться вместе легче, (а)
- Б. Не обращая внимания на ваши замечания, сидит в интернете, (б)
- В. Готовится сам. Вам даже приходится напоминать ему, что хорошо бы лечь спать до полуночи, (г)
- Г. Вы даже не знаете о том, что у него скоро экзамен (в)

### 2. Учительница звонит, чтобы поговорить с вами о поведении ребенка. Ваша реакция:

- А. «И что он натворил?» (б)
- Б. «С ним все нормально?» (а)
- В. «Опять придется «учить его жизни», (в)
- Г. «Почему она такая назойливая?» (г)

### 3. В магазине обычно ребенок...

- А. Выпрашивает у вас очередную безделушку, (в)
- Б. Прислушивается к вашему мнению перед тем, как что-то купить, (а)
- В. Как и вы, получает удовольствие от шоппинга. (г)

Г. Ругается из-за того, что вы не разделяете его вкусы. Это всегда заканчивается ссорой, (б)

### 4. Его увлечения вызывают у вас такие мысли:

- А. «Главное, они безопасны, с остальным я готова смириться», (б)
- Б. «Хорошо, хоть не шатается по улицам», (в)
- В. «Он живет полной жизнью! Мне и самой хочется узнать об этом побольше», (г)
- Г. «Хорошо, что они у нас обские...» (а)

### 5. Вы понимаете, что ребенок что-то скрывает, когда он...

- А. Односложно отвечает на вопрос «как дела», (б)
- Б. Начинает огрызаться по поводу и без. (в)
- В. Обычно все рассказывает, (г)
- Г. Внезапно становится тихим и подавленным, (а)

### 6. Друзья чаще всего говорят о вашем ребенке...

- А. «И в кого он такой самостоятельный?..» (г)
- Б. «Как открытый! Мой мне ничего не рассказывает» (а)
- В. «Такой колючий» (в)
- Г. «Ох, а в детстве он был просто ангелом...» (б)

### 7. Вам кажется, что наследнику не хватает...

- А. Возможностей и опыта. Но вы не сомневаетесь, что вскоре они у него появятся, (г)
- Б. Самодисциплины. Без напоминаний и посуду за собой не помоеет, и за учебник не усядется. Трудно ему будет, (б)
- В. Покоя. С такими обнаженными нервами жить безумно тяжело! (в)
- Г. Инициативы. Талантов достаточно, а вот напора, к сожалению маловато... (а)

## РЕЗУЛЬТАТ

### Больше «А» СЛИШКОМ ХОРОШАЯ СЛЫШИМОСТЬ

У вас неплохие отношения, но вы все еще не признали за собственным чадом право на самостоятельность. Вы действительно слышите своего ребенка, но пока еще он слишком сильно зависит от вашего мнения и оценок. В будущем это будет мешать ему жить. Начинать приучать его к самостоятельным решениям и ни в коем случае не критикуйте их.

### Больше «Б» ПОМЕХИ НА ЛИНИИ

Вы с ребенком находитесь в сос-

тоянии войны. Как, кстати, и большинство родителей подростков. Постарайтесь посмотреть на ребенка как на взрослого человека. Вы же обычно слышите своих друзей и коллег, вот точно так же - с холодной головой - попытайтесь понять, что именно хочет сказать наследник. Попробуйте раз в неделю устраивать «стол переговоров», за которым каждый из вас может спокойно высказать все что хочет. Возможно, поводов для ссор не так уж много?

### Больше «В» МНОГО ЛИШНИХ ШУМОВ

Ваш канал связи явно нарушен.

Вероятно, ребенок не раз давал вам поводы не доверять ему, и в результате вы перестали его слышать. Ну, что же, теперь надо брать курс на сближение. Что интересно вашему трудному подростку? Возможно, вам стоит присоединиться к нему и разделить эти увлечения. Взаимодействие - лучший способ наладить контакт.

### Больше «Г» ОТЛИЧНЫЙ ПРИЕМ

У вас практически идеальный контакт. Ребенок прислушивается к вам, вы - в ответ полностью доверяете ему. Вы в комфортном диалоге. Так держать!

## Православный в католическом храме

**Я православная христианка, но мне нравятся католические храмы. Могу ли я зайти внутрь и помолиться?**

**Мария Градкова.**

В 1054 году христиане разделились на православных и католиков. С тех пор эти ветви развиваются отдельно. Можно ли православным молиться в католическом храме? Католические священники не видят в этом ничего предосудительного. По их мнению, православный может прийти с молитвой в католический храм. Православные священники утверждают, что молиться вместе с инославными или самостоятельно в храме другой веры нельзя. Согласно этому запрету, в католический храм православный христианин может зайти только в качестве туриста. Есть одно исключение. Если в католическом храме имеются общехристианские святыни, мощи или иконы, им поклониться допускается.

## Можно прийти в церковь со своими свечами?

**Однажды я пришла в храм со своей свечой и мне сделали замечание. Якобы, свечи нужно покупать в конкретном приходе. Правда ли это?**

**Мария.**



В церковь можно приходиться со своими свечами, это не воспрещается. Единственное правило - это должны быть освященные, церковные свечи, а не купленные в светском магазине. Господу нашему - совершенно не важно, с какой свечой вы придете к нему и станете молиться - купленной в одном храме или в другом. Это важно понимать. Другой вопрос, что свеча - это еще и пожертвование храму, конкретному церковному приходу. Покупая ее, человек жертвует деньги на приходские нужды. Так что, если христианин любит свой приход и хочет ему помочь, он может покупать свечи, иконы, масло и т.д. в конкретной лавочке конкретного храма.



## Что такое сердечная молитва?

**Слышала, что есть особая, сердечная молитва, которая доступна не каждому верующему. Расскажите о ней подробнее.**

**Алла Мозговая.**

Есть Иисусова молитва - одна из самых простых и самых сильных в православии. Звучит она так: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго». Творят ее все, но каждый это делает по-своему. Считается, что есть четыре ступени Иисусовой молитвы. Первая - устная. Это просто слова, которые произносятся без согласия с душой и разумом. В этом случае человек читает молитву неосознанно, так и не сумев собрать все мысли воедино. Вторая ступень - сердечная или умно-сердечная. К ней должен стремиться каждый православный христианин. Во время ее прочтения ум, сердце, душа - все едино. Она сильна, а потому Бог ее слышит особенно. Третья ступень - духовная, творческая молитва. Обычному верующему человеку она

в большинстве случаев недоступна. Ее могут достигнуть монахи, старцы, просветленные люди. Считается, что такая молитва способна вылечить, справиться с горем, утешить. Последняя, четвертая ступень - высокая молитва. Земным людям она недоступна, только ангелам.

Умно-сердечная молитва, та самая вторая ступень, может проявляться в прочтении не только Иисусовой молитвы, но и любой другой. Как приблизиться к ней? Важно творить молитву от всей души, не отвлекаясь. Творить, не ожидая, что она будет услышана тотчас же. Произносить ее надо не только в минуты, когда нужна помощь, но каждодневно, ежечасно, каждый раз, как только возникнет душевное желание.

## Зачем священник машет кадилом?

**В чем заключается смысл каждения? Почему нужно именно махать кадилом?**

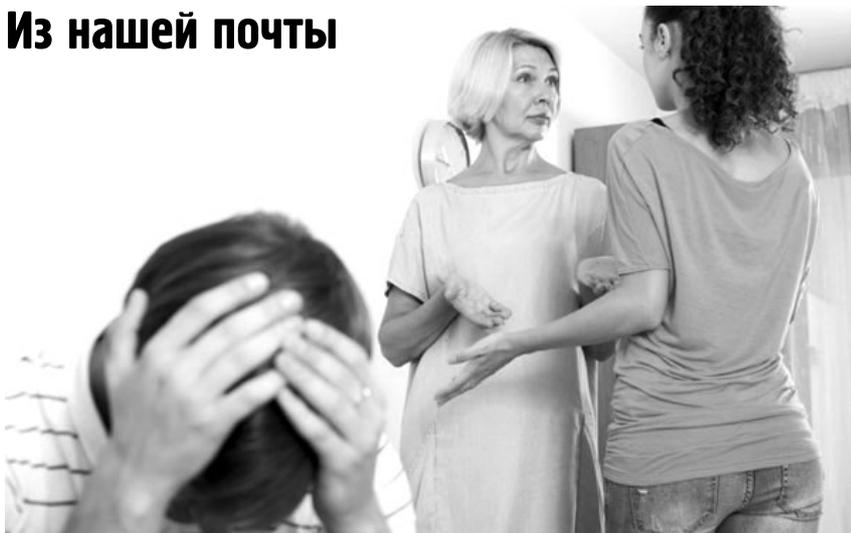
**Ольга С.**

Само кадило представляет собой чашу на цепочке. Внутри чаши - раскаленные угли, а на них лежит душистая смола - ладан - с примесью масел. Сам по себе он испускает благовоние, приятный аромат. Но, чтобы он лучше распространялся, священник совершает каждение.

Конечно, у каждения есть и духовный смысл, он на первом месте. Дым во время этого действия поднимается вверх и символизирует собой человеческую молитву, восходящую к Богу. Также дым от



ладана очищает пространство - это доказано учеными умами. Кроме того, дым во время каждения олицетворяет собой присутствие Святого Духа в храме божьем.



### Не могу подружиться с невесткой...

**Милая «Подруга»!** Сын недавно женился, а я никак не могу наладить отношения с невесткой. Она со мной не общается, может нагрубить, советов не слушает...

**Ольга Владимировна.**

**ПОДРУГА:** Если невестка с вами не общается и даже может вам нагрубить, несмотря на то, что вы ей ничего плохого не сделали, то она просто невоспитанная девушка. Вашему сыну можно только посочувствовать. Но даже в этом случае, видя явные недостатки в воспитании невестки, идти против нее не стоит. Ваш сын сейчас влюблен, его разум затуманен: он вряд ли сможет услышать и понять ваши доводы. Так что первый совет - не пытайтесь выставить девушку в плохом свете перед своим ребенком.

Стоит ли пытаться наладить с ней контакт? Однозначно, да! Прежде всего, постарайтесь понять: откуда у нее такая неприязнь к вам? Может, она действительно

плохо воспитана, и вы тут ни при чем. А быть может, однажды вы позволили себе колкость в ее сторону? Тогда есть смысл поговорить начистоту и попросить прощения, если вы действительно были грубы.

Не пытайтесь сразу записать невестку в свои подружки, действуйте поэтапно. Для начала добейтесь того, чтобы она безболезненно на вас реагировала. С советами и рекомендациями повремените - молодежь этого не любит. Дайте понять, что вы всегда рядом, но вмешиваться в их семейную жизнь не собираетесь. Когда невестка осознает, что вы ей не враг, а, наоборот, союзница, она начнет думать о вас иначе.

### Делать ли замечание чужим детям?

**Милая «Подруга»!** Часто вижу в кафе как чужие дети ужасно себя ведут - кричат, бегают, не слушаются. Так и хочется сделать замечание их родителям!

**Анна Куриленко.**

**ПОДРУГА:** Многое зависит от того, как именно разворачивается ситуация и как реагируют родители. Если это грудничок, если малыш капризничает, потому что хочет спать, если он упал и ударился и т.д., и родители пытаются его успокоить - это одно. В таких случаях нужно проявить терпимость и такт.

Совсем другое дело - если вы понимаете, что ребенок ведет себя плохо, а родители делают вид, будто ничего не происходит. В этот момент они проявляют неуважение к посетителям заведения, ведь тем приходится быть свидетелями детских капризов. В такой ситуации допустимо сделать замечание, но только если поведение ребенка вам действительно очень мешает.

Когда есть возможность пересечь или не обращать на него внимания, сделайте это во избежание скандала.

Все-таки решили обратиться к родителям? Тогда будьте корректны и подойдите к ним не с обвинением, а с просьбой. «Извините, мы отдыхаем, а ваш малыш так громко кричит. Пожалуйста, сделайте что-нибудь, будем очень вам благодарны», - этого достаточно. Если вы хорошо ладите с детьми и маленький капризуля находится неподалеку от вас, можете предпринять что-то и сами. Например, подмигнуть ему, подарить какую-нибудь безделушку - сделать что-то, что поможет малышу переключить внимание.

## Мама мешает моей личной жизни

**Милая «Подруга»!** Так вышло, что в свои 39 лет я живу с мамой, личная жизнь до сих пор не устроена. Как только появляется кандидат, мама тут же находит в нем изъян. А я боюсь остаться старой девой!

**Маргарита.**

**ПОДРУГА:** Нет, Маргарита, думаю, вы не боитесь остаться старой девой. Потому, что если бы боялись, то в 39 лет не жили бы под одной крышей с мамой! Давайте будем честными: это ваш выбор. Наверняка вы работаете, и у вас есть возможность платить за съемную квартиру, пусть даже самую простую. Но вы этого не делаете, оставаясь вечным ребенком.

Вашу маму в этой ситуации трудно судить. Дочь все время рядом с ней, слушает ее советы - значит, надо продолжать их давать. Возможно, у вашей мамы был негативный опыт общения с противоположным полом. Но зачем вы переносите его на собственную жизнь? Только подумайте: у вас осталось не так много времени, чтобы родить детей, а для этого нужна семья, любящий мужчина рядом. Готовы ли вы пожертвовать этим ради мамы?

В данном случае есть только один выход - начать жить своей жизнью, переехать, вести быт самостоятельно.

### Интересный вопрос

#### ОТ ЧЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ «БАБОЧКИ В ЖИВОТЕ»?

Период влюбленности многие из нас описывают словами - «будто бабочки в животе порхают». Оказывается, это вовсе не образное выражение, а вполне конкретная реакция организма! «Бабочки» обычно «порхают» на начальных этапах отношений, когда возникает чувство влюбленности. Удивительно, но организм расценивает его как стресс, ведь объект симпатии пока плохо изучен и вызывает множество вопросов. Реакция также следует стрессовой: в крови увеличивается содержание гормонов - адреналина и кортизола. Соответственно реагируют и мышцы: так, например, происходит отток крови от стенок брюшной полости. Он-то и порождает то самое ощущение «порхающих бабочек»!

**«Мысль порождает поступок, поступок - привычку, привычка - характер, а характер рождает судьбу». Если верить этому афоризму, то получается, что мысли могут изменить жизнь человека.**

**Ч**тобы вложить в свою голову правильные мысли, попробуйте использовать психологические техники. Они построены на методе вербальных утверждений и работают с нашим подсознанием. Ничего сложного, от вас потребуются немного терпения и вера в собственные силы.

### ПОЗИТИВНЫЕ АФФИРМАЦИИ

Аффирмации - это положительные психологические установки, которые нужно повторять многократно. Многие скептически относятся к этой технике, мол, сколько ни говори «конфета», а во рту слаще не станет. Не стоит воспринимать метод аффирмации настолько буквально. Все гораздо тоньше. Психологические установки и привычные жизненные сценарии определяют нашу жизнь. Подсознание постоянно пытается показывать такую версию реального мира, которая вписывается в наши принципы и представления об окружающих. Скажем, если женщина верит, что «все мужики козлы», то подсознательно она раз за разом будет выбирать таких мужчин, которые укрепят ее веру в эту нехитрую «истину».

Работая с подсознанием и с позитивными аффирмациями, можно постепенно менять негативные установки, создавая более радостную картину мира. Чтобы метод работал, вы должны очень четко излагать новые «правила жизни». Формулируйте аффирмации в настоящем времени. Постарайтесь сделать их краткими и образными. Не используйте негативные слова и утверждения. Аффирмации должны нести радость и позитивный настрой.

Старайтесь конкретизировать: в ваших утверждениях речь должна идти не о мире во всем мире, а о том, как сделать вашу жизнь лучше. Для этого, честно ответьте на вопрос: чего именно вам не хватает для счастья. Необязательно повторять аффирмации вслух, можно проговаривать их про себя или раз за разом писать в красивой тетрадке. Главное, не забывать делать это регулярно.

**Пример.** Женщине, которой постоянно встречаются непорядочные мужчины, можно попробовать такое утверждение: «Я магнит, притягивающий к себе честных, добрых, порядочных мужчин. Я открыта для любви. Я встречаю нуж-



## ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ СИЛОЙ МЫСЛИ

ного мне человека. Между нами возникают любовь и доверие».

### Я ЗНАЮ!

Техника подойдет для тех, кто боится делать нечто новое и неизвестное. Это могут быть отношения с новым мужчиной или новая работа, или что-то совсем простенькое, вроде новой прически. Наш мозг устроен таким образом, что мы боимся перемен, ведь они несут с собой нечто неизведанное и, может быть, даже опасное. Как только мы набираемся смелости, подсознание заботливо нашептывает: «Не делай этого! Ты же не знаешь, что тебя ждет. А вдруг все закончится плохо?» Чтобы преодолеть страх перед неизвестностью и пережить чересчур осторожное подсознание, убедите его, что ничего нового и страшного не предвидится. Вы это уже пробовали, знаете, и, вообще, опыт был исключительно приятным, а значит, бояться нечего.

**Пример.** «Я знаю, что на новой работе мне будет хорошо. Я знаю, что это солидная фирма с отличной репутацией. Я знаю, что начальник справедлив и компетентен. Я знаю, что коллеги дружелюбны. Я прекрасно знаю все свои должностные обязанности и знаю, что могу справиться с новыми задачами».

**С помощью энергии мысли можно привлекать в свою жизнь любые события.**

### БЕЛЫЙ ФЛАГ

Эта техника пригодится в том случае, когда вы уже несколько дней (недель, месяцев) бьетесь над сложной проблемой, но никак не можете найти подходящее решение. Вы уже двадцать раз прокрутили в голове все возможные варианты и чувствуете, что времени на размышления остается все меньше и меньше. Страх неудачи буквально парализует ваш мозг и мешает видеть новые необычные решения проблемы. Чтобы вывести мозг из ступора, а тело - из состояния стресса, вам нужно объявить капитуляцию и, что называется, выбросить белый флаг. Постарайтесь убедить себя и свое подсознание, что проблема не так серьезна, как казалось вначале. Негативные последствия не так ужасны, поэтому ничего страшного, если вам не удастся решить поставленную задачу. Как только вы «отпустите» ситуацию, расслабитесь и перестанете постоянно гонять в голове одни и те же мысли, решение тут же придет к вам само собой. Проверено на практике!

**Пример.** Предположим, на работе начальник поставил вам новые нормативы плана (продать X товара, привлечь Y новых клиентов), и вы не можете придумать, как их выполнить. Подойдет следующее: «Я хорошо проделала свою работу, сделала все от меня зависящее и выложила по максимуму. Обстоятельства складываются не в мою пользу, но это не моя вина. И даже если я не получу месячную премию, ничего страшного не случится».



## Глава 1 ДЕКАБРЬ 1973 ГОДА

Усевшись с ногами на широкую постель под балдахином, Мередит Бенкрофт положила рядом альбом и аккуратно вырезала снимок из «Чикаго трибюн». Крупные буквы заголовка сразу бросались в глаза:

«Дети именитых граждан Чикаго в костюмах эльфов участвуют в благотворительном рождественском спектакле в Оклендском Мемориальном госпитале».

Ниже перечислялись имена и помещалось большое фото «эльфов» — пять мальчиков и пять девочек, включая Мередит, вручают подарки пациентам детского отделения. Слева, наблюдая за порядком, стоял красивый молодой человек лет восемнадцати, гордо именовавшийся, если верить газете, «Паркером Рейнольдсом III, сыном мистера и миссис Рейнолдс из Кенилуорта».

Мередит беспристрастно сравнивала себя с остальными девочками в одеяниях эльфов, удивляясь, каким образом все они умудряются выглядеть изящными и грациозными, а она...

— Мешок с мукой! — объявила девочка, болезненно морщась. — Я похожа не на эльфа, а на тролля!

Какая ужасная несправедливость в том, что остальные, которым только исполнилось четырнадцать, всего на несколько несчастных недель старше Мередит, кажутся такими великолепно взрослыми, тогда как она смотрится плоскогрудым троллем со скобками на губах!

Взгляд девочки снова упал на снимок, и она в который раз пожалела, что внезапный порыв тщеславия заставил ее снять очки — без них Мередит имела малопривлекательную привычку щуриться, совсем как на этой ужасной фотографии.

— Контактные линзы, несомненно, помогли бы, — предположила Мередит.

Она посмотрела на Паркера, и мечтательная улыбка осветила лицо. Девочка порывисто прижала газетную вырезку к груди... то есть к тому месту, где

## Рай. Том 1

Одиннадцать лет назад судьба и людское коварство, казалось, навеки разлучили Мэтта Фаорела и Мередит Бенкрофт. И вот теперь обстоятельства вновь свели их. Сумеют ли они вернуть утраченное чувство, навсегда оставить позади прошлое и начать новую жизнь? Сумеют ли найти дорогу сквозь лабиринт интриг, шантажа и даже убийства?

Все, с кем сводила автора судьба во время работы над романом, знают, что общение со мной требовало от них невероятного терпения, а вернее, сверхъестественной терпимости, способности верить и понимать, что писатель постоянно работает, даже, если при этом он полностью отключился и туго уставился в пространство.

Этот роман посвящен прежде всего моим родным и друзьям, сполна проявившим эти качества, вселившим в меня дух уверенности и безмерно обогатившим мою жизнь.

Моему мужу Дону Смиту, привносящему в мою жизнь покой и новое значение слова «понимание».

Моему сыну Клейтону и дочери Уитни, чья гордость за меня была огромным источником радости. И облегчения.

Всем необыкновенным людям, предложившим мне свою дружбу и вынесшим на плечах бремя этой дружбы, особенно Фил-лис и Ричарду Эшли, Дебби и Крейгу Киферу, Кэти и Ллойд Стенберри и Кэти и Полу Уолднеру. Нельзя просить у Бога лучшей «команды поддержки», чем вы.

Автор выражает также признательность:

Роберту Хайленду — за все, что он сделал для меня; адвокату Ллойд Стенберри — за бесконечные консультации по юридическим тонкостям, которых немало в этом романе; потрясающе отзывчивым служащим универсагов по всей стране, которые тратили на меня время и знания и без чьей помощи роман никогда не был бы написан.



должны были находиться груди, которых не было. Пока. И вероятно, при существующем положении вообще не будет.

Дверь спальни открылась, и Мередит поспешно отдернула от сердца руку с зажатой в ней вырезкой при виде солидной шестидесятилетней экономки, явившейся, чтобы забрать поднос с остатками ужина.

— Вы совсем не притронулись к десерту, — упрекнула миссис Эллис.

— Я и без того толстая, миссис Эллис, — вздохнула Мередит и в доказательство сползла со старинной кровати и подошла к зеркалу над туалетным столиком. — Взгляните на меня, — продолжала она, с видом обвинителя указывая на свое отражение. — Даже талии нет!

— Детский жирок, только и всего. Подростете — все исчезнет.

— И бедер тоже незаметно. Я выгляжу ходячим шкафом. Неудивительно, что у меня нет друзей...

Миссис Эллис, работавшая у Бенкрофтов меньше года, удивленно подняла брови:

— Нет друзей? Но почему?

Мередит, отчаянно нуждавшаяся в человеке, которому можно было излить душу, призналась:

— Я только притворялась, что в школе все хорошо. На самом деле там ужасно. Я... просто белая ворона и всегда была белой вороной.

— Не может этого быть! Скорее всего с детьми в вашей школе что-то неладно...

— Дело не в них, а во мне, но я собираюсь все исправить. Сажусь на диету и хочу что-нибудь сделать с волосами. Они отвратительно выглядят.

— Совсем нет, — возразила миссис Эллис, оглядывая доходящие до плеч белокурые волосы Мередит и бирюзовые глаза. — У вас потрясающие глаза и очень красивые волосы. Густые, блестящие и...

— Бесцветные.

— Светлые.

Мередит прямо уставилась в зер-

кало, не понимая, что чудовищно преувеличивает собственные, не такие уж безнадежные недостатки.

— И рост у меня почти пять футов семь дюймов! Хорошо еще, что перестала расти, пока не превратилась в гиганта. Но я не совсем безнадежна и поняла это в субботу.

Миссис Эллис недоуменно свела брови:

— Какое же именно событие заставило вас изменить мнение о себе?

— Ничего эпохального, — завершила Мередит. «Кое-что потрясающее, — подумала она. — Паркер улыбнулся мне во время представления. Принес кока-колу, хотя я даже не просила его об этом. Велел, чтобы я обязательно оставила для него танец на балу у мисс Эппингем в следующую субботу».

Семьдесят пять лет назад семья Паркера основала в Чикаго большой банк, одним из основных вкладчиков которого стала фирма «Бенкрофт энд компани», а дружба между Бенкрофтами и Рейнольдсами длилась уже несколько поколений.

— Отныне все изменится, и не только моя внешность, — счастливо пообещала себе Мередит, продолжая глядеться в зеркало. — И подруга у меня будет! В школу пришла новая девочка, и она еще не знает, что меня никто не любит. Она умная и способная, совсем как я, и позвонила мне сегодня насчет домашнего задания. Подумать только — позвонила мне, и мы долго болтали обо всем на свете.

— Я заметила, что вы никогда не приводите домой школьных друзей, — кивнула миссис Эллис, нервно ломая руки, — но думала, это оттого, что живете так далеко.

— Нет, дело не в этом, — покачала головой Мередит, вновь бросаясь на постель и смущенно разглядывая домашние шлепанцы, точную копию тех, которые носил отец. Невзирая на огромное богатство, он испытывал благоговейное почтение к деньгам, поэтому вся одежда дочери приобреталась лишь в случае крайней необходимости

и должна была удовлетворять строжайшим требованиям прочности и добротности. — Просто я неудачница и белая ворона.

— Когда я была маленькой, — неожиданно кивнула миссис Эллис, — мы всегда подсмеивались над отличниками.

— Беда не в отметках, — грустно улыбнулась Мередит, — и не в том, как я выгляжу. Вот это все... — Она широко жестом обвела просторную, обставленную старинной мебелью спальню, похожую на все остальные сорок пять комнат особняка Бенкрофтов:

— Все считают меня придурочной, потому, что по настоянию отца Фенвик возит меня в школу.

— Ну и что в этом плохого, позволите спросить?

— Остальные идут туда пешком или приезжают на школьном автобусе.

— И?..

— И не являются туда на «роллс-ройсе» с водителем! — И Мередит почти с завистью добавила:

— Их отцы — сантехники и бухгалтеры. Один даже работает в нашем магазине.

Не в силах ничего возразить против логики умозаключений девочки и не желая признаться, что все это чистая правда, миссис Эллис тем не менее сказала:

— Но эта новая девочка в школе... она не находит странным, что Фенвик вас возит?

— Нет, — виновато хмыкнула Мередит, отчего глаза за стеклами очков неожиданно сверкнули, — потому, что считает Фенвика моим отцом. Я объяснила, что мой отец работает на богатых людей — владельцев магазина.

— Не может быть!

— Честное слово... И мне ничуть не стыдно! Нужно было с самого начала так и сказать всем в классе, да только врать не хотелось.

— А разве сейчас вы не солгали? — укоризненно вздохнула миссис Эллис.

— Это не совсем ложь, — жалобно проговорила Мередит. — Отец как-то объяснил, что «Бенкрофт энд компани» — корпорация, а корпорацией на самом деле владеют акционеры. Поэтому, как президент компании, отец, по крайней мере формально, считается служащим, нанятым акционерами. Понимаете?

— Не очень, — призналась экономка. — Кто же владеет акциями?

Мередит смущенно потупилась:

— В основном мы.

Подобные принципы работы «Бенкрофт энд компани» — знаменитого универмага, расположенного в самом центре Чикаго, казались экономке совершенно непостижимыми, но Мередит часто выказывала необыкновенное для четырнадцатилетней девочки умение разбираться в бизнесе. Хотя, с внезапным, но безнадёжным осуждением отца Мередит, подумала миссис Эллис, что тут сверхъестественного, если человек обращает внимание на собственную дочь лишь для того, чтобы в очередной раз прочесть ей наставление, как лучше управлять магазином. Вероятнее всего, именно Филипа Бенкрофта следует винить за то, что девочка никак не может приспособиться к школьной жизни. Он обращался с дочерью,

как со взрослым человеком, и настаивал, чтобы она в любой ситуации разговаривала и вела себя соответственно. В тех редких случаях, когда он принимал друзей, Мередит доверялась роль хозяйки дома. В результате девочка совершенно непринужденно чувствовала себя среди взрослых, но понятия не имела, о чем говорить со сверстниками.

— Вы правы насчет одного, — продолжала Мередит. — Я больше не желаю дурачить Лайзу Понтини. Просто подумала, что если у нее будет время узнать меня получше, она не отвернется от меня, узнав, что на самом деле Фенвик — наш водитель. Она ничего не заподозрила единственно потому, что никого не знает в нашем классе и всегда уходит домой сразу после занятий. У Лайзы семь братьев и сестер, и она должна помогать по дому.

Миссис Эллис неуклюже хлопнула Мередит по руке, пытаясь придумать какие-нибудь ободряющие слова.

— Утро вечера мудренее, — объявила наконец экономка, прибегая к очередной избитой банальности, в которых привыкла находить утешение, и, захватив поднос, направилась к выходу. Остановившись у самого порога, она обернулась:

— И помните, — наставляла она Мередит натужно-веселым голосом, — будет и на вашей улице праздник.

Девочка не знала, плакать ей или смеяться. — Спасибо, миссис Эллис, вы мне очень помогли.

И, дождавшись, пока за экономкой закроется дверь, она медленно подняла альбом. Когда вырезка из «Трибюн» была крепко приклеена к странице, Мередит долго смотрела на нее, потом осторожно коснулась смеющихся губ Паркера. Мысль о том, как она будет кружиться в его объятиях, заставила ее вздрогнуть от ужаса, смешанного с предвкушением чего-то ослепительного. Сегодня четверг. Вечер у мисс Эппингем послезавтра. Целая вечность ожидания!

Мередит, вздохнув, перелистала страницы большого альбома. Сначала шли очень старые, пожелтевшие вырезки с выцветшими от времени снимками. Альбом когда-то принадлежал ее матери, Кэралайн, и служил единственным осязательным доказательством того, что Кэралайн Эдварде Бенкрофт вообще существовала на свете и жила в этом особняке. Все остальные принадлежащие ей вещи были убраны из дома по приказу Филипа Бенкрофта.

Кэралайн Эдварде была актрисой, правда, не особого таланта, если верить критикам, но, без сомнения, очаровательной и обаятельной женщиной. Мередит изучала поблекшие снимки, но не читала заметок, потому, что знала наизусть каждое слово. Она помнила, что Кэри Грант провозжал мать на церемонию присуждения награды Академии в 1955 году, а Дэвид Наивен считал ее самой ослепительной красавицей в подлунном мире, и что Дэвид Селзник пригласил Кэралайн сниматься в одной из своих картин. Мередит помнила также, что мать играла в трех бродвейских мюзиклах, и критики, уничтожающе отзывавшиеся об ее игре, превозносили, однако, стройные ножки и идеальную фигуру.

Репортеры светской хроники намекали на страстные романы между Кэралайн и почти всеми героями-любовниками в спектаклях и фильмах. В альбом были вклеены снимки Кэралайн, закутанной в дорожие меха, на вечеринке в Риме, в черном вечернем платье без бретелек — в игорном зале Монте-Карло. На одной фотографии она в узеньком бикини загорает на пляже в Монако, на другой — катается в Гстаде на лыжах в компании олимпийского чемпиона Швеции. Для Мередит было очевидным, что Кэралайн постоянно окружали привлекательные мужчины.

Последняя вырезка была наклеена матерью полгода спустя после поездки в Гстад. На фотографии Кэралайн в роскошном белом подвенечном платье, смеясь, сбегает вниз по ступенькам собора под руку с Филипом Бенкрофтом под дождем из рисовых зерен. Ведущие светской хроники из кожи вон лезли, чтобы описать свадьбу, ставшую событием сезона. На прием в «Палмер Хаус-хотэл» представители прессы не допускались, но, тем не менее, скрупулезно перечислили всех знаменитых гостей, приглашенных счастливым женихом, — от Вандербильдов и Уитни до судей Верховного суда и четырех американских сенаторов.

Супружеская жизнь длилась два года — достаточно долго, чтобы Кэралайн успела забеременеть, родить девочку, броситься в объятия подозрительной личности — тренера по конному спорту — и сбежать в Европу с поддельным итальянским графом, гостившим к тому же в доме Бенкрофтов.

Больше Мередит почти ничего не знала, если не считала того, что мать ни разу не удосужилась послать ей письмо, не говоря уже о поздравительной открытке на день рождения. Отец Мередит, придававший огромное значение достоинству, как, впрочем, и другим старомодным ценностям, считал ее мать эгоистичной потаскухой, не имеющей ни малейшего представления о супружеской верности и материнском долге. Когда Мередит исполнился год, Филип подал на развод и обратился в суд с заявлением о получении опеки над дочерью, готовый пустить в ход все малое политическое и финансовое влияние Бенкрофтов, чтобы добиться своего и лишить Кэралайн родительских прав. Правда, особых усилий не понадобилось. Если верить словам Филипа, мать даже не явилась на судебное заседание и, уж конечно, не пыталась вступить в бой с бывшим мужем.

Выиграв иск, Филип решил сделать все, чтобы дочь не пошла по стопам матери. Он был полон решимости добиться, чтобы Мередит заняла подобающее место в длинном ряду исполненных достоинств женщин, носивших фамилию Бенкрофт и проживших примерную жизнь, посвященную добрым делам и благотворительности, подобающую их положению, чьи репутации никогда не затронула и тень скандала.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**

## Как я похудела

**Целлюлит записан в перечень женских комплексов совсем недавно, с момента появления нового идеала красоты: худой и стройной девочки-подростка. Но за короткое время это явление успело обрасти множеством мифов.**



## 5 ВОПРОСОВ ЭКСПЕРТУ О ЦЕЛЛЮЛИТЕ

**Р**азделить слухи, заблуждения, рекламные стереотипы и медицинские факты, а также разобраться с наиболее животрепещущими вопросами о целлюлите поможет врач-косметолог Ольга Нестерова.

### Целлюлит: норма или заболевание?

Целлюлит - проблема косметологическая, а не медицинская. Это абсолютно естественное физиологическое явление, связанное с застоем жидкости. Из-за него токсины и шлаки не выводятся из организма, а остаются в подкожно-жировой ткани, образуя те самые «комочки» и «ямочки». Целлюлит тесно связан с женскими половыми гормонами - эстрогенами, поэтому, мужчины такой проблемой страдают реже. У женщин целлюлит появляется в периоды гормональных всплесков: во время полового созревания, беременности, менопаузы. По статистике, у 80-95% женщин присутствует та или иная степень целлюлита.

### Почему появляется «апельсиновая корка»?

Основной фактор возникновения целлюлита - генетика. Если ваши мама и бабушка страдали от этого явления, то велика вероятность, что и вы с ним столкнетесь. На втором месте стоит неправильный образ жизни: отсутствие физической активности, нарушения в питании (употребление жирной и сладкой пищи, нехватка клетчатки и витаминов). Вредные привычки, такие как курение и алкоголь, также провоцируют появление «апельсиновой корки». Часто на возникновение целлюлита влияют и медицинские факторы: нарушение кровообращения, гормональный дисбаланс (дисфункция яичников, надпочечников).

### Эффективны ли антицеллюлитные диеты?

Бороться с целлюлитом только с помощью какой-либо диеты нецелесообразно. Дело в том, что нарушение питания, чем и является любая диета, - и есть тот самый фактор, приводящий к застою жидкости и усилению подкожных бугорков. Кратковременные голодания и последующий набор веса (эффект гармошки: похудела - потолстела) приводят к тому, что 1-2-я стадия целлюлита (незначительные отеки, мелкие впадинки) превращается в 3-4-ю стадию (крупные бугры, узлы, болезненность при надавливании). Если вы имеете генетическую предрасположенность к целлюлиту, следите за системой питания, исключите продукты, провоцирующие целлюлит: капусту, бобовые, фрукты, каши на воде, рыбу и морепродукты. Соблюдайте принципы правильного питания, пейте больше жидкости и занимайтесь спортом.

### «Жиросжигающие» кремы работают?

Антицеллюлитных средств на современном косметологическом рынке множество. Но «панацеи в банке» среди них вы не найдете ни за какие деньги. Задача геля или крема - ускорить обмен веществ, выровнять рельеф кожи. Его действие можно реально ощутить только в двух случаях: во-первых, при самой начальной стадии целлюлита, во-вторых, при применении в качестве дополнительного средства к комплексному медицинскому лечению. Если вы делаете антицеллюлитное обертывание и наблюдаете сильное жжение, покраснение кожи, откажитесь от применения средства. Избавиться от целлюлита оно не поможет, а вот вызвать проблемы с кровообращением - вполне.

### Правда ли, что от целлюлита нельзя полностью избавиться?

Бытует мнение, что раз целлюлит - это физиологическая особенность организма, то и бороться с ним бесполезно. Однако, это не совсем так. Тут важно выработать грамотный подход. Борьба с собственным телом приведет вас к поражению. А правильный уход и верно выбранная стратегия (питание + фитнес + косметические процедуры) дадут великолепные результаты. Если вас беспокоит проблема целлюлита, то сидеть сложа руки не стоит. Хотя бы потому, что «ямки» и «бугорки» имеют свойство увеличиваться, что может привести к ряду неудобств и психологическим комплексам. Самыми эффективными в борьбе с целлюлитом считаются косметологические процедуры: обертывания и массаж. Проводите их курсами два раза в год, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом. У данных процедур есть противопоказания, например, гинекологические болезни или заболевания внутренних органов. Не забывайте также про правильное питание и фитнес, и у вас все получится!

### Совет

**В борьбе с целлюлитом поможет... вода! Соблюдая питьевой режим и выпивая ежедневно хотя бы 1,5 л чистой питьевой воды, вы не оставите целлюлиту никакого шанса. Вода ускоряет лимфоток, выводит токсины, улучшает процесс выработки коллагена и эластина. Благодаря ей, кожа становится более гладкой и ровной, а целлюлит - менее выраженным.**

Немногие из нас живут на природе рядом с источником чистойей ключевой воды. В основном мы берем ее из-под крана и полностью зависим от качества этой жидкости. Но даже самая чистая вода при перемещении по многокилометровым трубам собирает массу загрязнений. Существует два решения этой проблемы: либо покупать питьевую воду, либо очищать ту, которая льется из-под крана.

## Кувшин с картриджем

Самый распространенный тип фильтра, который позволяет очистить воду от многих видов примесей, внешне выглядит как обычный пластиковый кувшин со специальной заменяемой кассетой (картриджем) внутри. Открываем крышку, наливаем воду, ждем, пока она вся пройдет через картридж вниз и готово. К достоинствам кувшина можно отнести его невысокую стоимость. Также важным является компактность и мобильность - его можно взять на дачу. Фильтр не требует подключений и установки, легок в использовании - справится даже ребенок. Кроме того, с помощью разных картриджей изделие подстраивается под очистку конкретного типа воды.

Недостатком кувшинов является малый ресурс, из-за чего картриджи необходимо менять не реже чем 1 раз в 2 месяца, низкая скорость фильтрации (0,2-0,4 литра в минуту) и ограниченная емкость. Чтобы налить в чайник питьевой воды, придется ждать 4-10 минут. Ресурс картриджа указан на упаковке, и превышать его нельзя. Обычно он составляет 200-300 литров. Однако, важен и срок службы картриджа. Даже если пользоваться им очень мало, все равно не позже чем через два месяца нужно менять модуль, поскольку есть риск того, что в нем начнут размножаться бактерии.



## Проточные фильтры

Следующий тип - фильтр проточного типа - способен очищать воду непрерывным потоком. Конечно, напор жидкости будет не так высок, как в кране, но наполнить кастрюлю или бокал водой вы все равно сможете достаточно быстро. В простейшем случае это просто насадка на кран, ее преимущество - мобильность. Такой фильтр можно взять с собой или убрать в шкаф. Он недорог и достаточно прост в использовании. Есть и недостатки - невысокая степень очистки, небольшой ресурс (до 300 литров) и низкая производительность (стакан будет наполняться около минуты).



# ЧИСТАЯ ВОДА

## КАКОЙ ФИЛЬТР ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

**По данным медиков, до 80% заболеваний желудочно-кишечного тракта возникает из-за плохого качества потребляемой воды. Как не попасть в эту статистику?**

Другой тип проточного фильтра - настольный. Внешне выглядит как небольшая емкость, отдаленно похожая на высокий чайник или кофейник с носиком. Обычно располагается возле раковины и подключается к крану гибкой трубкой. Он очищает воду лучше, чем простая насадка. Ресурс картриджа раз в десять выше, чем у простой насадки, скорость фильтрации доходит до 1 литра в минуту.

Как насадка, так и настольный фильтр потребуют установки на кран специального переходника для их подсоединения. Но он недорог, установка его несложна, ее сможет выполнить практически любой человек. При выборе таких фильтров руководствуйтесь простым правилом: чем больше объем фильтрующего модуля, тем лучше очищается вода.

## Стационарные устройства

Стационарный фильтр - самая мощная и эффективная разновидность очистителей воды. Обычно они монтируются в тумбу под раковиной и подключаются к водопроводу через специальный тройник. В комплекте с

системой поставляется кран, который устанавливается рядом с обычным. Такой фильтр, как правило, имеет несколько степеней очистки.

Их ресурс весьма высок (до 5000-8000 литров), замена картриджа производится 1 раз в год, хорошая скорость фильтрации. Ими очень удобно пользоваться - не надо ничего переключать, подсоединять, достаточно лишь открыть кран.

Самые эффективные и дорогие стационарные устройства, дающие на выходе практически дистиллированную воду, - фильтры с обратным осмосом, в которых очистка происходит за счет мембраны, которая пропускает молекулы воды, но не дает пройти микробам, бактериям и вредным веществам. Их целесообразно применять, если у вас очень плохая вода, сильно загрязненная, например, хлором, и очень жесткая. К высокой стоимости таких очистителей добавляется еще и необходимость постоянного дренажа, то есть, мембрана все время должна омываться водой, смываемой затем в канализацию. Это приведет к несколько повышенному расходу воды.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



**ЧТОБЫ  
ТУФЛИ  
ДОЛЬШЕ  
СЛУЖИЛИ**

**Капризный велюр.** Не носите велюровые туфли в дождливую погоду. Сразу после покупки обработайте их водоотталкивающим средством - трижды пропитайте, а затем дайте высохнуть. После чего смажьте вдоль швов касторовым маслом. Для чистки такой обуви нужно использовать специальную щетку из двух частей: с резиновыми «пальчиками» и металлической насадкой. Сильные загрязнения отмываются слабым раствором стирального порошка. **Обувь из кожи.** Бесцветный крем хорош только для светлых туфель, темные от него тускнеют. Белую кожаную обувь мойте поролоновой губкой, смоченной в слабом растворе стирального порошка. Затем насухо вытрите и смажьте кремом. **Из текстиля.** Такую обувь можно стирать, но только вручную. В воде ее лучше держать не более 5 минут, иначе расклеится. Перед стиркой загрязнен-

ные места почистите сухой зубной щеткой. Затем намочите туфли, нанесите на губку стиральный порошок и потрите их. Смойте остатки чистящего средства теплой водой. Аккуратно отожмите и поставьте сушиться.

**Из замши.** Чистить такую обувь можно, только убедившись, что она абсолютно сухая. Используйте для чистки специальную жесткую губку (продается в обувных магазинах). Еще один способ - потереть место загрязнения мягкой картонной пилочкой для ногтей или наждачной бумагой.

**Лаковая обувь.** Не переносит слишком высоких температур. На жаре лак тускнеет и трескается. Чтобы туфли блестели как новенькие, наносите на них глицерин и полируйте фланелевой тряпочкой. Вернуть блеск лакированным туфлям можно, использовав такую смесь: 1/2 стакана молока и 1 взбитый яичный белок.



**Понадобится:** тыква лагенария, ножик (чем острее, тем лучше) или дрель с круглой насадкой, шило, крем для обуви, воск, акриловые краски с кисточками.

## СКВОРЕЧНИК ИЗ ТЫКВЫ

Выберите плод без трещин, оставьте тыкву в горячей воде на 10-15 минут, затем просушите. Очертите карандашом круглое отверстие. Острым ножом или дрелью с круглой насадкой сделайте отверстие, не забыв затереть края наждачкой. Проверьте, чтобы внутри лагенария была полностью полая, при необходимости удалите остатки мякоти. Шилом сделайте несколько отверстий: для летка (куда вставьте палочку) и для крепления (куда проденьте крепкую нить). Можно приделать крючок. Нанесите на поверхность плода крем для обуви. Это нужно для защиты поверхности скворечника. Можно просто покрасить белой акриловой краской. И самый творческий момент - оформите скворечник, используя также акриловые краски.

## На подошве утюга нагар?

Нагрейте немного утюг, натрите хозяйственным мылом и прогладьте влажную хлопчатобумажную ткань.

Пригодится

## Пригорела духовка?



Сначала устройте для духовки паровую баню. Залейте противень водой, нагрейте до 100 градусов и дайте воде немного покипеть. Через час большую часть нагара можно будет легко удалить губкой. Снять жир со стенок духовки поможет разрыхлитель для теста. Смочите стенки мокрой, губкой, посыпьте разрыхлителем. Через пару часов жир соберется в легко удаляющиеся комочки. Также жир хорошо очищает вода с соком лимона.

## Ни капли не прольете

Прохудилось ведро? Попробуйте запаять его полиэтиленом. Вставьте в отверстие свернутый конусом кусок полиэтиленовой пленки (острым концом наружу) и подождите его с двух концов. Расплавившись, полиэтилен закроет отверстие.

## Зеркало не запотеет

Когда принимаете ванну или душ, зеркало в ванной запотеваает. Чтобы этого не происходило, 1 раз в неделю, когда делаете уборку, протрите его влажной салфеткой и вытрите насухо. Потом сухой салфеткой по всей поверхности зеркала разотрите каплеуку шампуня. Следов не останется, главное - не переборщить. После такой обработки зеркало будет оставаться сухим до 10 дней.



# ЛЕТНИЙ СИНИЙ ДЖЕМПЕР С АЖУРНЫМ УЗОРОМ

Интересный узор этого джемпера привлекает внимание, а эластичная пряжа делает модель очень удобной в носке.

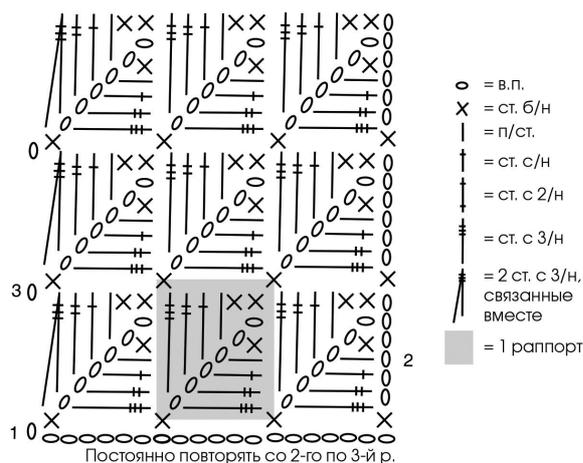
## РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40) 42/44 (46/48) 50/52

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа Phildar Detente (93% акрила, 7% эластана; 144 м/50 г)  
– 6 (6) 7 (7) 8 мотков ультрамариновой (OUTREMER); крючок № 3.

## УЗОР ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКОВ



Число петель начального ряда кратно 6 + 1. Вязать согл. схеме.

1-й р. (изн. р.): 1 в.п. подъема, 1 ст. б/н, \*1 треугольник (6 в.п., 1 ст. с/н во 2-ю в.п. от крючка, 1 п/ст. в следующую в.п., 1 ст. с/н в следующую в.п., 1 ст. с 2/н в следующую в.п., 1 ст. с 3/н в следующую в.п.), пропустить 5 в.п. цепочки, 1 ст. б/н в следующую в.п. цепочки\*, повторять от \* до \* до конца ряда.

2-й р.: 6 в.п. вместо 1-го ст. с 3/н, \*1 ст. б/н в верхний угол треугольника, по длинной стороне треугольника связать 1 ст. б/н в следующую в.п., 1 п/ст. в следующую в.п., 1 ст. с/н в следующую в.п., 1 ст. с 2/н в следующую в.п., 1 ст. с 3/н в следующую в.п.\*, повторять от \* до \* до конца ряда, но закончить, заменив последний ст. с 3/н на 2 ст. с 3/н, связанных вместе.

3-й р.: 1 в.п. подъема, 1 ст. б/н в 1-ю п., \*1 треугольник, пропустить следующие 5 п., 1 ст. б/н в следующую п.\*, повторять от \* до \*.

Связать один раз с 1-го по 3-й р., затем постоянно повторять 2-й и 3-й р.

## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

3 x 3 раппорта = 12 x 12 см.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

Крючком № 3 выполнить цепочку из 115 (127) 139 (151) 169 в.п. и вязать узором из треугольников по схеме и описанию = 19 (21) 23 (25) 28 раппортов.

Для пройм через 34 см = 17 раппортов от начального ряда пропустить с обеих сторон по 2 раппорта = 15 (17) 19 (21) 24 раппорта.

Для выреза горловины через 48 (50) 50 (52) 52 см = 24 (25) 25 (26) 26 раппортов от начального ряда пропустить средние 9 (9) 9 (9) 10 раппортов.

Через 50 (52) 52 (54) 54 см = 25 (26) 26 (27) 27 раппортов от начального ряда закончить работу = 3 (4) 5 (6) 7 раппортов плеча.

Вторую сторону закончить симметрично.

### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого через 44 (46) 46 (48) 48 см = 22 (23) 23 (24) 24



раппорта от начального ряда пропустить для выреза горловины средние 9 (9) 9 (9) 10 раппортов.

Через 50 (52) 52 (54) 54 см = 25 (26) 26 (27) 27 раппортов от начального ряда закончить работу = 3 (4) 5 (6) 7 раппортов плеча.

Вторую сторону закончить симметрично.

Рукава: крючком №3 выполнить цепочку из 97 (109) 109 (121) 121 в.п. и вязать узором из треугольников по схеме и описанию = 16 (18) 18 (20) 20 раппортов.

Через 18 см = 9 раппортов от начального ряда закончить работу.

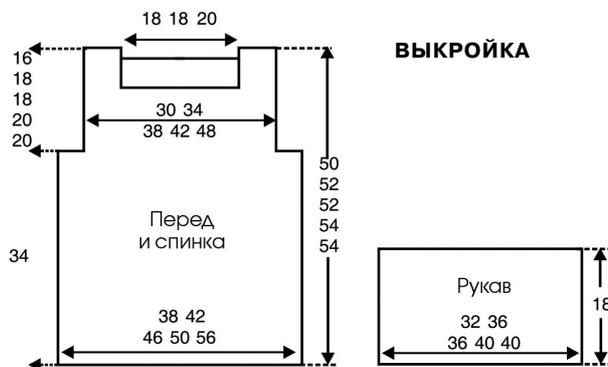
Второй рукав вязать также.

## СБОРКА

Выполнить плечевые швы, вшить рукав, совместив 2 раппорта наборного ряда рукава с 2 раппортами, оставленными для пройм основной части.

Выполнить боковые швы и швы рукавов.

Крючком №3 обвязать вырез горловины 2 р. ст. б/н.





## РАДУЖНЫЕ КРАСКИ

Лето - самое подходящее время для экспериментов с образом. Например, можно изменить цвет волос, подобрав себе один из тонов, модных в этом сезоне.

Естественность хоть и остается в моде, но все чаще получает интересные дополнения. Те, кто не желает окончательно прощаться с родным цветом, разбавляют его бликами, отсветами, близкими тонами. Другие и вовсе решают кардинально сменить имидж, присмотревшись к радикально-ярким цветам. Какие новинки в тонах и окрашивании предлагают стилисты в этом сезоне?

ляется признаком старости. Наоборот, сейчас она на пике популярности у молодежи! Цвет может быть разным: бело-седым, пепельным приглушенным, ярким стальным. Оттенок хорошо смотрится на коротких стрижках и в сочетании с загорелой кожей. Однако, важно помнить: для поддержания оттенка в первоначальном виде необходимо между окрашиваниями пользоваться тонирующим шампунем. В противном случае цвет уйдет в желтизну.

### Капелька

#### оригинальности

Колористы рекомендуют добавить в образ немного оригинальности, чтобы освежить его и сделать запоминающимся. Согласно последним тенденциям, летом 2017 года самыми актуальными станут следующие оттенки.

**4 В рыжину.** Рыжий снова в моде! Этот цвет яркий и привлекающий к себе внимание, а потому подойдет активным и целеустремленным натурам. Если вы пока не готовы к таким переменам, можно добавить лишь немного рыжины к своему натуральному оттенку волос.



### 1 Кофейно-карамельные цвета с переливами.

Если вы уже шатенка, все, что вам нужно, - добавить к своему натуральному цвету блики. Сделать это можно с помощью добавления одного или нескольких тонов, близких по цвету. Зачастую такое окрашивание даже незаметно со стороны. Кажется, будто натуральный цвет красиво переливается и блестит.

### Выбрать технику

Можно покрасить волосы в один цвет, но все чаще модницы выбирают другой вариант - использовать при окрашивании интересные техники и разные оттенки. Какие варианты можно предложить своему парикмахеру?

### 2 Розовое омбре.

Классическое омбре с переходом от темного к светлому цвету (реже - наоборот) уже многим знакомо. Но в этом сезоне стилисты советуют примерить оригинальные цвета. Самым модным сейчас считаются розовый и все его вариации: от яркого к еле различимому. Делать его имеет смысл только на светлые волосы. Любители радикальных перемен могут окрасить и верхнюю часть головы - например, в пепельный цвет. Те же, кто выступает за минимальные изменения, вправе окрасить только кончики.

**Омбре или сомбре.** Техники отличаются между собой тем, что у сомбре присутствует более плавный переход между границей тонов. Он достигается за счет использования не одного, а нескольких оттенков краски.

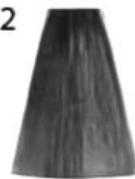
**Балаяж.** Создает иллюзию осветления. Мастер работает только с верхним слоем волос, нанося вертикальные мазки.

**Шатуш.** Известен благодаря создаваемому им эффекту выгоревших на солнце волос. При таком окрашивании используется минимум два оттенка, близких друг к другу.

**Калифорнийское мелирование.** Создает солнечные блики на волосах. Хорошо подходит обладательницам темной шевелюры.

### 3 Пепельно-седой.

Седина уже давно не яв-

		<b>1.</b> Морковно-рыжий цвет подойдет девушкам со светлой кожей. Лучше всего он смотрится на коротких стрижках.
		<b>2.</b> Глубокий синий цвет придется по вкусу молодым барышням. Желательно окрашивать им лишь некоторые пряди.
		<b>3.</b> Ненасыщенные оттенки сиреневого подойдут даже зрелым женщинам.
		<b>4.</b> Розовый тон красиво смотрится при окрашивании в стиле омбре.

**Н**ачинать делать омолаживающий массаж лица можно уже с 25 лет. Он улучшает кровообращение, ускоряет отток лимфы, восстанавливает жировой обмен. Перед началом процедуры следует очистить лицо и нанести на него масло - массажное, ама-рантовое или простое растительное. Какую методику выбрать?

## Классический

При всей своей простоте классический самомассаж дает хороший результат - мышцы лица прекрасно прорабатываются.

**Движения.** Выполняются от центра к периферии. Напоминают разглаживающие: пальцы плавно двигаются по массажным линиям. Сила нажима невысокая. Если не чувствуете напряжения мышц после выполнения массажа - в следующий раз увеличьте нажим.

**Последовательность.** Начинается массаж с легких поглаживающих движений, призванных разогреть кожу лица. Далее прорабатываются лоб, область глаз (можно постукивающими движениями пройтись по нижнему веку), щеки и скулы, область вокруг губ, подбородок, шея и зона декольте. На каждую область должно приходиться по 2-3 разглаживающих движения от центра к периферии. Заканчивается массаж поглаживающими движениями, чтобы мышцы расслабились. После массажа желательно полежать 5 минут, затем можно нанести питательный крем.

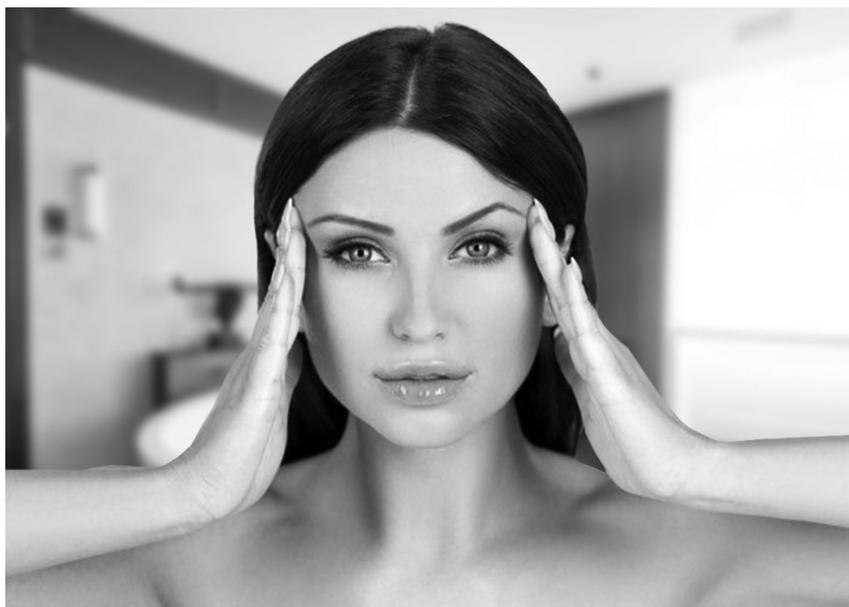
## Щипковый

Главная цель этого массажа - вызвать прилив крови к верхним слоям кожи, тем самым запустив процесс регенерации клеток. Перед выполнением щипкового массажа лицо желательно покрыть тальком: он поможет не скользить пальцам во время движений.

**Движения.** Щипковые движения различаются по силе воздействия. Глубо-



Выполняя массаж, последовательно прорабатывайте каждую точку на лице



# ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ МАССАЖ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ

**Вопреки сложившемуся мнению, самомассаж ничуть не хуже профессионального. Главное - овладеть методикой и соблюдать регулярность.**

кие предполагают захват кожи вместе с подкожным слоем. Вибрации подразумевают легкие щипки, чередующиеся с точечными надавливаниями. нечто промежуточное - разминающие движения. Во время их исполнения глубокие щипки сменяются поверхностными. Движения можно чередовать по собственному желанию.

**Последовательность.** Щипковыми движениями нужно пройтись по следующим линиям:

- \* от подбородка к мочкам ушей; от уголков рта к ушным козелкам; от крыльев носа к верхним точкам ушных раковин;
- \* круговые пощипывания: подбородок - уши - нос - подбородок;
- \* от кончика носа к промежутку между бровями;
- \* по бровям: от межбровного пространства к середине бровей, затем к кончикам бровей.

Закончить массаж следует, положив раскрытые ладони на лицо и двигаясь ими от подбородка к вискам.

## Точечный

Суть точечного массажа заключается в воздействии на биологически значимые точки, расположенные на лице.

**Движения.** Необходимо последовательно перемещаться от одной точки к другой. Воздействие на них должно быть ощутимым, но безболезненным.

**Последовательность.** Движения следует выполнять согласно нумерации на

рисунке, (см. ниже). На каждой точке не следует останавливаться дольше, чем на 7-8 секунд. Таким образом, общее время массажа составит не более 2-3 минут.

## Массаж ложками

Понадобятся две ложки, желательно серебряные (серебро само по себе является антиоксидантом), но можно взять и из нержавеющей стали. Холодное воздействие (опустить ложки в холодную воду со льдом) убирает мешки под глазами, отеки и успокаивает раздраженную кожу. Теплое воздействие (опустить ложки в горячую воду) помогает разглаживать мелкие морщины, носогубные складки. Чередование тепла с холодом (ложки попеременно опускаются то в холодную, то в горячую воду) тонизирует кожу, возвращает ей эластичность.

**Движения.** Поглаживания - ими можно начинать и заканчивать массаж. Постукивания - ими желательно пройтись по лицу во время второго круга массажа. Вдавливания - рекомендованы в местах скопления мимических морщин. Все движения выполняются ложками.

**Последовательность.** Лоб: от межбровного пространства сначала вверх, потом в разные стороны. Глаза: под бровями от внутреннего уголка глаза к внешнему; также под глазами. Нос: от кончика наверх. Губы: над верхней губой из стороны в сторону. Подбородок: от центра в сторону. Шея: снизу вверх.

# ЛЕТНИЕ САЛАТИКИ



## САЛАТ С КУРИЦЕЙ И РЕДИСОМ

Легкий и вкусный салат с пикантной заправкой вполне может заменить летний ужин.

**Понадобится:** филе куриное - 1 шт., яйцо перепелиное - 4 шт., редис - 2-3 шт., хлеб белый - 2-3 куска, салат листовой - 1 пучок, масло оливковое - 2 ст. л., горчица зерновая - 2 ч. л., соль, перец черный молотый, травы итальянские по вкусу, масло растительное для жарки.

- \* Куриное филе нарезать небольшими кубиками. Посыпать солью, перцем и итальянскими травами. Дать постоять 10 мин. Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить курицу до золотистого цвета.
- \* Вареные перепелиные яйца разрезать на половинки. Редис нарезать полукружьями.
- \* Белый хлеб освободить от корочки, нарезать кубиками и подсушить в духовке или на сухой сковороде.
- \* Салатные листья вымыть, порвать руками и выложить на тарелку. Сверху разложить кусочки курицы, редиса и яиц. Посыпать сухариками.
- \* Для заправки смешать оливковое масло и горчицу, полить ею салат. Приправить по вкусу и подавать на стол.



## СЫТНЫЙ «ТОРТИК»

Этот простой в приготовлении салат станет праздничным, если творчески подойти к его украшению.

**Понадобится:** картофель - 4-5 шт., морковь - 3 шт., свекла - 1 шт., яйцо - 2 шт., огурцы соленые - 2 шт., лук репчатый - 1-2 шт., ветчина - 150 г, сыр твердый - 80-100 г, майонез.

Картофель, морковь и свеклу отварить. Яйца сварить вкрутую. Корнеплоды, соленые огурцы, сыр, белки и желтки натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и ветчину. На тарелки выложить слоями, промазывая каждый майонезом: картофель, лук, свеклу, белки, ветчину, огурцы, морковь, желтки, сыр. Поставить в холод на несколько часов. Перед подачей украсить.

## Фруктовая фантазия

Полный витаминов салатик из фруктов прекрасно освежит в жаркий полдень.



**Понадобится:** киви, виноград, клубника, апельсин, яблоко, зерна граната.

- \* Фрукты нарезать небольшими кусочками (слишком мельчить не нужно, чтобы не получилась неаппетитная масса). Аккуратно перемешать.
- \* В качестве заправки можно использовать: йогурт (натуральный или с добавками); сметану, взбитую с медом и сахаром (можно добавить корицу); взбитые сливки; мороженое; крем (сливочный, заварной, шоколадный, ореховый).

## «Греческий»

Оригинальную текстуру салату придают огурцы, нарезанные с помощью спирального ножа (овощерезки).



**Понадобится:** огурцы - 2 шт., помидоры черри - 12 шт., оливки - 1/3 стакана, лук красный - 1/2 шт., фета - 200 г, соль, перец черный молотый - по вкусу. Для заправки: масло оливковое - 2 ст. л., сок лимона - 1 ст. л., орегано сухой - 1/2 ч. л.

- \* Огурцы нарезать тонкой соломкой («лапшой»), разложить порционно по тарелкам.
- \* Сверху выложить половинки помидоров черри, оливки и полукольца красного лука. Посыпать кусочками феты. Приправить солью и перцем по вкусу. Полить салат заправкой.



Приготовьте на торжество эффектный двухъярусный торт, украшенный мастикой. Он, без сомнения, покорит всех гостей. Верхний и нижний ярусы можно изготовить как из одинаковых по составу коржей, так и из разных. При этом верхний не должен быть тяжелым, иначе он может просесть.

**Понадобится:**

**Для светлого (нижнего) бисквита:** мука - 260 г, сахар - 260 г, яйцо - 5 шт., масло растительное для смазывания.

**Для темного (верхнего) бисквита:** мука - 160 г, сахар - 160 г, яйцо - 3 шт., какао-порошок - 2 ст. л.

**Для пропитки:** ликер - 70-110 мл, кофе растворимый - 500 мл. **Для крема:** масло сливочное - 400 г, 1,5-2 банки вареной сгущенки. **Для декора:** мастика готовая.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Для светлого бисквита отделите белки от желтков. Белки взбейте миксером в пышную пену. Добавьте сахар и продолжайте взбивать до тех пор, пока масса не увеличится в объеме и не побелеет. Затем постепенно введите желтки, не прекращая взбивать смесь. Полученную массу аккуратно влейте в просеянную муку и перемешайте силиконовой лопаткой до однородного состояния.

Форму для выпекания смажьте растительным маслом. Поместите в нее тесто и выпекайте в духовке около 35 мин. при 200 градусах. Готовность проверьте зубочисткой.

Когда готовый бисквит немного остынет, выньте его из формы и положите на решетку остывать. Для темного бисквита просейте муку вместе с какао-порошком. Отделите белки от желтков. Как и для первого коржа, взбейте белки, добавьте сахар. Постепенно введите желтки и доведите массу до однородности. Переложите ее в муку и перемешай-

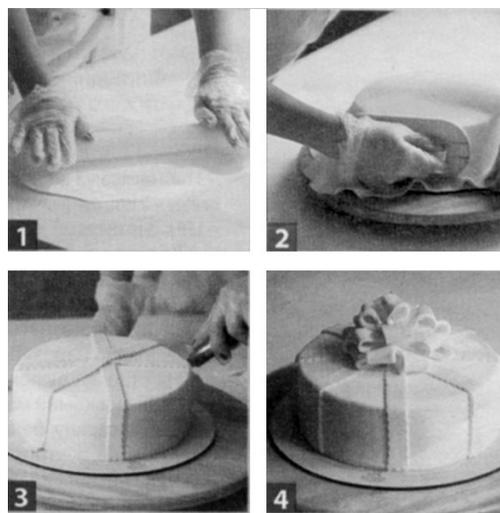
Чтобы торт не просел, проложите между ярусами плотный вафельный корж.

**ТОРТ ПО ОСОБОМУ СЛУЧАЮ**

В жизни есть события, которые требуют торжественности: свадьба, юбилей... Но даже небольшие праздники, вроде получения ребенком аттестата зрелости, хочется украсить по-особенному. Торт, созданный с любовью своими руками, - наилучший выбор в этом случае.

те силиконовой лопаткой. Испеките темный бисквит. Остывшие коржи разрежьте вдоль на две части. Каждый слой пропитайте смесью ликера и кофе. Для крема миксером хорошо взбейте размягченное (не растопленное!) сливочное масло. Продолжая взбивать, понемногу введите вареную

сгущенку. Крем должен получиться максимально воздушным. На плоскую тарелку выложите друг на друга светлые коржи, прославив кремом и промазав бока. Далее на середину верхнего коржа нанесите крем и выложите темные коржи, также промазав. Уберите в холодильник на ночь. Вам останется лишь украсить торт мастикой и кондитерским декором.



**УКРАШАЕМ МАСТИКОЙ**

**1** Достаньте мастику из упаковки. Тщательно разомните (это придаст ей эластичность и сделает менее ломкой) и на сухой гладкой поверхности раскатайте пласт скалкой, периодически переворачивая. Если скалка будет прилипать, можно использовать крахмал. Чем больше пласт, тем удобнее покрывать торт.

**2** Пласт мастики уложите на торт. Выровняйте ее сверху кондитерским утюжком для мастики, затем руками - аккуратно, в направлении сверху вниз - расправьте «юбочку» и приглажьте по бокам. Еще раз пройдитесь утюжком, слегка придавливая мастику. Утюжок держите строго вертикально

или горизонтально, чтобы получить хорошую форму ребра торта. Обрежьте лишнюю мастику по кругу роликовым или обычным ножом (обязательно с запасом 3-5 мм). При необходимости снова разгладьте поверхность утюжком.

**3** Украсьте торт полосками, которые можно вырезать заранее простым или фактурным ножом. Им же обрежьте лишние концы полосок.

**4** Возьмите несколько нарезанных полосок из мастики. У каждой соедините концы так, чтобы получилась капелька. Разместите полоски в центре торта, создав пышный бант.

## Советы садоводов

**Даже на маленьком участке хочется не только разбить пару грядок и вырастить цветы, но и организовать небольшой сад. Если грамотно спланировать посадки, то место для него обязательно найдется!**



## ЛЕТО С ЯГОДАМИ

Весной плодово-ягодные деревья радуют нежным цветением, а осенью - ароматными ягодами. Одно это стоит того, чтобы посадить на дачном участке парочку саженцев. Что нужно о них знать?

### Ошибки

#### при создании сада

1 В каталогах мы всегда заглядываемся на красивые и крупные плоды, но, как правило, они хорошо приживаются у южных садоводов. Лучше всего сажать растения, адаптированные к климату вашего региона. Жаль, если дорогой саженец вымокнет или вымерзнет в первую же зиму. Внимательно изучите все характеристики выбранного сорта и покупайте посадочный материал только в питомнике, а не с машин у дачных дорог.

2 Маленький саженец всего через пару лет превратится в мощное двухметровое дерево с таким же размахом кроны. Почему-то садоводы об этом не думают, сажая растения вплотную, на радость вредителям. Между кронами взрослых деревьев должен быть светлый и чистый коридор шириной не менее 2 м. Когда ошибка обнаружится, пересадить взрослое дерево будет практически невозможно.

3 При посадке обратите внимание на стороны

света, чтобы высокие деревья не перекрывали солнце низкорослым кустарникам.

4 Не гонитесь за количеством, выращивайте ровно столько, сколько сможете съесть и заготовить. На участке в 6 соток, например, достаточно иметь 3 вишни, 3 сливы, по одному дереву ирги, терна и около 10-15 ягодных кустарников (смородина, крыжовник, малина).

### Вишня - садовая классика

Вишневый сад - не только литературная, но и садовая классика. Правда, за вишней закрепилась репутация капризной культуры. Она требует к себе особого отношения и четкого следования агротехническим правилам. Весной до распускания почек потратьте три-четыре дня на обрезку дерева. Вишня не любит загущения, но корневой поросли дает много. Если этим процессом управлять, тогда появятся не только цветочки, но и ягодки. У самой земли вырежьте все побеги так, чтобы было светло и свободно. Срезайте все ветки с нижней части ствола. Высота штамба вишневого дерева должна быть 30-40 см. На нижних побегах удалите все мелкие ветки, идущие вниз или внахлест с другими, до первого сильного ответвления.

Второе важное условие пло-

доношения вишни - перекрестное опыление. Посмотрите в каталоге или спросите в питомнике, нужен ли вашему сорту вишни опылитель. Почву под вишнями обязательно известкуйте - это третье условие. Для этого подойдет известь, мел, доломитовая мука. При посадке учтите, что культура не выносит намокания корневой, потому сажайте ее на холмик. Место для посадки вишни можно легко вычислить по сопутствующим культурам: она будет отлично себя чувствовать там, где хорошо живет черемуха, рябина, береза, лещина, липа, клен, дуб.

**Если хотите лучше опылить вишню весной, тогда во время цветения опрыскайте цветущее дерево водой с медом, это привлечет насекомых-опылителей.**

### Ирга для ленивого дачника

Уже в середине XIX века ирга росла и в садах, и за изгородями дачных усадеб. Целебные свойства ее ягод исключительны: по содержанию каротина ирга богаче вишни и ежевики, а по содержанию витамина С превосходит вишню и сливу. Многие отказываются от этого кустарника за лохматый внешний вид, но весной крону ирги можно и нужно формировать, тогда она будет компактной и аккуратной. В первые два-три года после посадки оставляйте только сильные нулевые побеги, а в последующие годы - по 2-3 побега. Хорошо сформированный куст должен иметь 10-15 ветвей разного возраста. Весной удалите корневую поросль, подравняйте макушку, не давайте ирге вырастать выше 2 м, поддерживайте форму куста, а не дерева, тогда и ягод будет больше, и собирать их станет удобнее. Обратите внимание, что ирга совсем неприхотлива, она может расти на влажных и даже слегка заболоченных почвах. Ее можно высадить как живую изгородь вдоль северного забора для защиты от ветров. В этом случае соблюдайте дистанцию между кустарниками в 3 метра. Такая изгородь будет очень долговечной, ведь ирга живет до 70 лет и практически не болеет.

**Сочная и ароматная слива**  
Садоводы любят сливу за

ее медовый аромат и сочную мякоть. В южных регионах она прекрасно растет и плодоносит, а северянам стоит обратить внимание на зимостойкость сорта, его устойчивость к болезням и, желательнее, самоплодность. Выбранный сорт обязательно должен быть районированным. Чтобы это проверить, загляните в Государственный реестр селекционных достижений, там рекомендованы сорта для каждой зоны.

Весной к сливе придется подойти с секатором: укоротить приросты, обрезать подмерзшие макушки, проредить ветви. Только что посаженное деревце не стоит беспокоить, начинайте обрезку со второго года роста. Стандартная крона должна иметь около 10 скелетных ветвей, все стебли укоротите на треть.

После зимы слива выходит проголодавшейся, обязательно подкормите ее азотом, внеся в почву хорошо перепревшие органические удобрения. Возможна и внекорневая подкормка: в 10 л воды добавьте 20 г мочевины, перемешайте и опрыскайте деревья. Не забудьте весной хорошенько полить сливу (около 5 ведер под одно дерево), почва должна быть увлажнена на глубину около 40 см.

### 10 кг смородины с одного куста

Весной первым делом нужно сохранить и удержать влагу в кустарнике. Для этого следует мульчировать приствольные круги перегноем, компостом, скошенной травой или перепревшим навозом. Произвести самую первую весеннюю подкормку: 30 г аммиачной селитры развести в 1 ведре воды, это норма для куста.

По садовой классике принято, чтобы взрослый куст состоял из 5-7 веток разного возраста. Максимальное количество - 10-12 побегов и разница между ними - год. Опытные садоводы для защиты от вредителей часто советуют до набухания почек опрыскать плодовые кустарники кипятком. Метод старинный, проверенный, но это нужно делать вовремя и правильно. Начинаящим садоводам этот способ не рекомендую - если по неопытности или неосторожности облить горячим душем зеленые конусы почек, то урожая не ждите.

## Поздравления

### Цветелину СТОЙКОВУ

поздравляем с днем рождения.  
Желаем тебе цвести красивой болгарской розой. Ведь недаром твое имя Цветелина, значит, ты всю жизнь будешь расцветать и благоухать. Да хранить тебя Господь Всевышний.  
Ты играешь с Арлекином  
И другими куклами,  
Твои песни, Цветелина,  
Слышны в репродукторе.  
Возвращаешься с концерта,  
Смотришь впечатляюще,  
Словно капелька абсента,  
Ведешь возбуждающе.  
Тебя любим, Цветелина,  
Дарим тебе розочки.  
Будь всегда неповторима!  
Пусть сияют звездочки!

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Мария Саввиди,  
Анатолий Цагариди, Георгий,  
Марианна и Тодор Трайчевы,  
Майя и Мими Унгиадзе,  
Тамара Авалишвили,  
Майя Голобова, Валида Куюмчева,  
Нино Хадური, Искра и Миранда  
Арабаджиевы, Росица Билянова,  
Лоэнгрин Кириакиди,  
Нана Метревели, Лили Карапетян,  
Лали Ноникашвили,  
Эвридика Энгопуло,  
Нана Кесовия, Ия Короглишвили,  
Майя Погребняк, Пепела Копалеишвили,  
Инга Юмашева, Лия Долидзе, Пламен  
Желев, Лали Субелиани, Нана Кобалия,  
Алла, Михаил и София Фотовы, Эрминия  
Карастоянова, Лали Гвинджилия, Алла  
Караиланиди, Ирма Чхотуа, Натия  
Сацерадзе, Роза Мхитарян, Анжела  
Ботезату, Мария Драгомири, Ланда  
Урзичану, Елена Садовяну, Армина Гелага,  
Мargarита Дорьян, Елена Будурян, Ирма  
Гукасян, Светлана Желткова, Раиса  
Пустушкина, Виргиния Брегова, Валентина  
Гладко, София Парсемян.

### Майю ЛОБЖАНИДЗЕ

поздравляем с днем рождения.  
Желаем нашей Майко всегда сиять  
своими красивыми глазами, побольше  
радоваться жизни. Как всегда, с  
нетерпением ждем выхода в свет новой  
книжки.

Детство и юность вспоминая  
Пишет стихи, поэмы, прозу,  
Подруга Лобжанидзе Майя,  
Глаза твои, словно как звезды.  
След доброты свой оставляя,  
Душою ты всегда красива.  
Любимой будь ты наша Майя!  
Живи ты весело, счастливо!

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Манана Зазикашвили,  
Маквала Звиадаური, Тамара Габрошвили,  
Лела Метревели, Нана Кикутадзе,  
Лейла Вадачкория,  
Нино Цихелашвили,  
Стефка Дончева,  
Венера Купрашвили, Тасико Векуа,  
Ия Перадзе, Нино Цулеискири,  
Марина Мурадян,  
Эрминия Карастоянова,  
Майя Цикаришвили,  
Иамзе Арвеладзе,  
Лия Гудушаური,  
Кети Анджарадидзе,  
Натия Сацерадзе.

### Надежду ЛЯПИНУ поздравляем с днем рождения.

Желаем быть сильной и нежной, никогда  
не печалиться и радоваться всему  
хорошему. Пусть Ангел-хранитель  
всегда будет с тобой.  
Надежда Ляпина, подруга,  
С утра сегодня встречи ждешь,  
От радости ходит по кругу  
И песни сладкие поет.  
Пусть будет радостно, как прежде,  
Ты детство часто вспоминай.  
Ты наша Надежка, Надежда,  
С тобой всегда приятно... рай.  
Мы пожелаем нашей Наде  
Не падать духом никогда,  
Смотреть на записи в тетради,  
Вспоминать детство иногда.

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Алла Есаулова, Лия Арвеладзе,  
Людмила Смоленская,  
Валентина Неженцева, Ия Перадзе,  
Елена Яровая, Любовь Истомина,  
Раиса Смирнова,  
Анна и Юлия Кузнецовы,  
Нанули Варазашвили,  
Лариса Степаненко,

Джеджило Эристави, Лали Гдгебуадзе,  
Додо Лалишвили, Мадонна Карсанова,  
Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Диана  
Габарашвили, Лана Стоева, Зоя и Иванка  
Костовы, София Болквадзе, Медея  
Чаидзе, Лела Турашвили, Светлана  
Губкина, Раиса Мкртчян,  
Майя Пирцхалаишвили, Дареджан  
Капанадзе, Нино Балавадзе, Манана  
Кавтарадзе, Этери Шенгелия,  
Русудан Абесадазе,  
Margarita Зарейчук, Майя Венкова,  
Зоя Кучеренко, Венера Кростева, Любовь  
Искренко, София Светлинова,  
Красимира Русинова,  
Анжела Геворкян,  
Ирина Епифанова, Полина Иванова,  
Елена Акритиди,  
Кети Димитриади.

### Сильвию ОГАНЕСЯН

поздравляем с днем рождения.  
Желаем тебе быть сказочной принцес-  
сой, которая красивее всех на свете,  
любить и быть любимой.  
Подруга наша Сильвия  
Желанна и любимая,  
Ты нежная, красивая,  
Умна, неповторима.  
Случается, сбывается  
Мечта о самом главном,  
Сильвия улыбается,  
А это так забавно.  
Желаем нашей Сильвии  
Любимой быть, счастливой...  
На свете всех красивее  
Всегда быть... бережливой.

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

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №28

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

Н	П	Б	К	Т	Р	Ю							
О	Б	Е	Р	Т	К	А	А	Й	В	А			
В	О	Р	А	Т	О	Р	Б						
И	Ц	Е	П	Ь	К	А	П	У	С	Т	А		
Ч	Е	Р	Е	П	О	К	А	К	Р	П	И	Р	
О	С	Е	Р	А	С	Т	О	Р	О	Н	А		
К	А	Е	С	Т									
У													
З	Н	У	К										
Р	А	Г	У										
П	О	А											
С	Т	И	А	И	С	Т	Л	О	К	А	Т	О	Р
Т	Т	Н	О	Р	Р	И	С	Н	Е	Г	А		
А	В	О	К	А	Д	О	К	О	Н	Ю	Х	О	В
Ч	К	Р	А	С	К	А	Т	К	А	Р	А		

**СВЕТЛАНА ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*железные мысли*

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

## Домашние любимцы



Давно известно: все коты - большие хитрецы. Ради собственного блага они могут пойти на любые ухищрения. Даже обзавестись несколькими хозяевами...

## КОТ, ЖИВУЩИЙ НА ДВЕ СЕМЬИ

Недавно в Новой Зеландии разоблачили хитрого кота. Он жил на два дома, получая и там и там тепло, кров, любовь, заботу и еду. Вы думаете, этот случай единичный? Как бы не так! Оказалось, в нашей стране тоже имеется любитель посидеть на двух стульях.

Обычный, ничем не примечательный рыжий кот Семен живет в частном доме, у любящей хозяйки Тамары. Женщина души не чаёт в этом хвостатом негоднике! Себе во вкусеньком отказывает, лишь бы от души накормить домашнего любимца. Семен ценит свободу, а потому бродит, где ему вздумается, и домой приходит, когда захочет. Тамара долгое время не обращала внимания на его загулы, пока они не стали слишком частыми и продолжительными. Теперь рыжее чудо запросто могло отсутствовать в родном доме два, а то и три дня. А потом, как ни в чем не бывало приходило и требовало свою порцию еды.

Тамара так и оставалась бы в неведении, если бы однажды не взяла с со-

бой Семена на местный рынок - прогуляться. Блуждая между прилавками в поисках лучшего кусочка мяса для котика, она столкнулась с соседкой Ниной. Та вместо обычного приветствия воскликнула: «Рыжик!» и протянула руки к корзинке, в которой восседал Семен. Кот мяукнул в знак приветствия. Ситуация накалялась. И что же вы думаете? Оказалось, рыжий хитрец по праву мог называться домашним любимцем сразу двух хозяек!

Женщины выяснили, что усатый прохода жил на два дома. Нина рассказала, как однажды он просто пришел к ней и сел на крыльцо. А когда та открыла дверь, без тени стыда прошел вовнутрь, запрыгнул на диван и заснул на два часа. Нина решила, что это судьба, и с тех пор стала привечать котика, считая его своим. А хитрый Рыжик был и не против!

Дамы от души посмеялись над находчивостью четвероногого друга и решили не лишать его крова. Теперь Семен-Рыжик официально является членом двух семей и откликается на оба имени.

## Интересный вопрос

### ПОЧЕМУ ЖИВОТНЫЕ ТОЛСТЕЮТ ВСЛЕД ЗА ХОЗЯЕВАМИ?

Психологи утверждают, что после долгих лет брака муж с женой становятся даже внешне похожими друг на друга. Интересно, что в отношениях хозяина с домашним питомцем происходит практически то же самое. Например, было замечено, что у тучного человека животное вскоре тоже толстеет. В чем же секрет?

Все просто! Домашний любимец, прожив немало времени бок о бок с любимым хозяином, начинает копировать его образ жизни, поведение, привычки. Так, у энергичных людей - активные

животные, а у лежебок - «диванные» коты.

Есть, правда, и более банальное объяснение этому факту. Многие хозяева предпочитают кормить питомца со своего стола или, по крайней мере, изредка баловать его своей едой. Если при этом на столе что-то полезное - ничего страшного, хотя ветеринары такую подкормку и не приветствуют. Но вот если там жареные сосиски, картошка и т.д., не удивительно, что вскоре животное вслед за хозяином наберет лишние кило.

## Поздравления

Валентину ЕЛИЗАРАШВИЛИ поздравляем с юбилеем. Пусть будет в жизни все, что нужно. Чем жизнь бывает хороша: Любовь, здоровье, счастье, дружба И вечно нежная душа!

*Твои подруги Алла и Гуля.*

Римму АВЕТИСОВУ поздравляем с днем рождения.

Счастья, радости, любви! Пусть отличным настроением Озарятся дни твои.

В этот праздник пусть сияет Ярким светом все кругом. Пусть судьба успех подарит, Благодать наполнит дом.

*Твои подруги эрудиты.*

У Марека ДОРОШЕВСКОГО и Ядвиги ЛОМНИЦКОЙ, а также у Анхей ШУЛЬЧИНСКОГО и Марии РУЖЕВИЧ родилась внучка, а у Аркадия ДОРОШЕВСКОГО и Лидии ШУЛЬЧИНСКОЙ родилась дочь Глория.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением на свет Глории. Желаем малышке быть сильной и здоровой, обладать всеми чувствами прекрасного. Пусть Господь Всевышний хранит тебя, маленькая Глория!

**От радости и много счастья**

**Родные все поспорили,  
На зависть выплеснули страсти,  
Родилась наша Глория.**

**Расти, малышка, ты счастливой,  
Красивой будь тем более,  
Будь среди всех неповторимой,  
Живи прекрасно, Глория!**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфанди,  
Эльмира Яцкевич,  
Олеся Яроцкая, Светлана Ковальская,  
Лидия Позноховская,  
Нина Ветлицкая, Беата Складовская,  
Марина Кукарская, Рената Терпиловская,  
Мара Шепинская, Анна Янтар, Маргарита и  
Наталья Радинские, Галина Вислинская,  
Лариса Домбровская, Ева Голонко,  
Дора Сосницкая, Барбара Краевская,  
Снежана Куц, Ирина Санковская, Марина  
Филина, Ирма Чхотуа, Анастасия  
Левадновская, Елена Микелашвили,  
Ия Челидзе, Тамила Чалахешавили,  
Елена Стрельцова, Галина Славинская,  
Нуну Аревшатян,  
Натела Кутубидзе.*

## Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави)  
22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

## Подолом юбки шелестя...

Для образа барышни-крестьянки характерны такие элементы, как многослойность, легкие ткани, принты в мелкий цветочек. Все они удивительным образом сочетаются в юбках. Длина может быть любой, но самая актуальная - макси. Благодаря свободному крою, длинная юбка скроет выдающиеся формы, а если выбрать высокую посадку, то также сделает изящной линию «талия - бедра». Юбка будет красиво смотреться в сочетании с облегающим топом по размеру. На ноги стоит надеть обувь на плоской подошве для повседневной жизни, а для вечерних выходов - аккуратные босоножки на небольших каблуках.

Самые популярные летние принты для юбок - в цветочек и в горошек, геометрические узоры, абстракция.



## Нет ничего лучше платья!

Выгоднее всего на «барышне-крестьянке» смотрятся платья длины мини и миди. Если вы все же выбрали платье в пол, наденьте к нему обувь на высокой танкетке. Выделить талию можно с помощью оригинального лифа. Также обратите внимание на платья и сарафаны с вышивкой или кружевным подолом: они сейчас в моде. Такая вещь будет хорошо сочетаться с плетеными шляпами и деревянными украшениями.



## Рюши и кружево

Летом можно смело позволить себе носить кокетливые топы - с глубоким вырезом, открытыми или спущенными плечами. Хорошо, если в них будут присутствовать такие элементы как рюши, кружево, мережка. Можете выполнить декор своими руками? Еще лучше! Такая вещь будет смотреться оригинально и самобытно.

Топы лучше всего носить с обтягивающими джинсами или шортами. Экспериментируйте с прической: к такому стилю подойдут собранные волосы или немного растрепанные косы.





## ОКРОШКА МЯСНАЯ

**Филе куриное – 200 г, язык говяжий - 200 г, огурцы свежие - 4 шт., редис - 200 г, картофель - 8-10 шт., лук зеленый - 1 пучок, соль, перец - по вкусу, яйцо - 6 шт., укроп - 100 г, квас – 2 л.**

Куриное филе и говяжий язык опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности (по отдельности).

Отварной язык опустить ненадолго в холодную воду, чтобы шкурка с него легче снялась. Яйца сварить вкрутую.

Очищенный язык и куриное филе нарезать маленькими ломтиками, огурцы и редис - соломкой (можно натереть на крупной терке). Залить квасом и поставить в холодильник на 30 мин. Добавить измельченный укроп и нарубленный зеленый лук. Разлить порционно по тарелкам, в каждую положить головной лук. Отдельно подать горячий отварной картофель и сметану. Для заправки растереть 2 желтка с 1-2 ч. л. горчицы, добавив соль и перец по вкусу.



## ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

**Баранина на кости - 500 г, рис длиннозерный - 2 стакана, морковь - 2 шт., лук репчатый - 1-2 шт., чеснок - 1-2 головки, масло растительное - 5 ст. л., приправы для плова (барбарис, куркума, зира, перец) - по вкусу, соль - 1/2 ч.л.**

Снять с головки чеснока верхнюю шелуху, срезать донце. Лук нарезать полкольцами, обжарить в казане в небольшом количестве масла до золотистости. Добавить нарезанную соломкой морковь и жарить еще 10 минут. Выложить к луку с морковью некрупные кусочки баранины, жарить 15 минут. Всыпать соль и приправы (кроме барбариса), жарить еще 10 мин., затем всыпать промытый в холодной воде рис. В рис воткнуть головки чеснока, всыпать барбарис, аккуратно влить кипяток, чтобы он покрыл рис на 2,5-3 см. Закрыть крышкой и томить на слабом огне до готовности около 1-1,5 ч. до полного впитывания воды. Перемешать и томить еще 30-40 минут на минимальном огне.



## КУРИНАЯ ГРУДКА НА МАНГАЛЕ

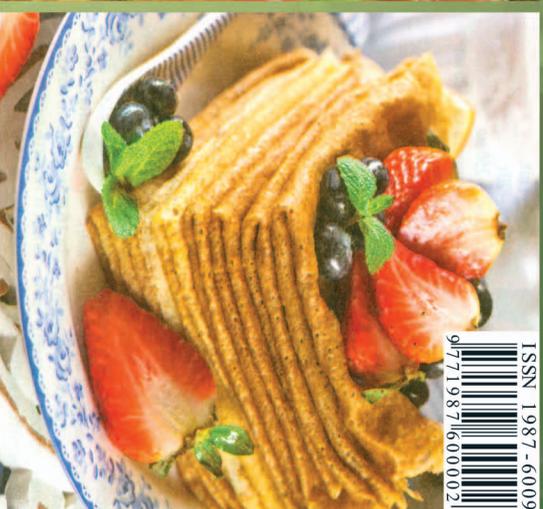
**Грудка куриная (филе) - 1 кг, вино сухое красное - 400 мл, масло оливковое - 8 ст. л., розмарин - 1 веточка, тимьян, перец, соль - по вкусу.**

Чтобы грудка получилась нежнее, слегка ее отбить. Смешать масло и вино, добавить розмарин, тимьян, соль и перец, полить полученным маринадом куриное филе и дать постоять при комнатной температуре 30 минут. Филе выложить на смазанную решетку-гриль и обжарить на мангале с двух сторон до румяности.

### Варианты маринада:

\* грейпфрутовый (грейпфрут - 1 шт. (сок), лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, мед - 2 ст. л., уксус винный - 2 ст. л., вода - 200 мл). Время маринования - 4 ч.;

\* йогуртовый (йогурт натуральный - 300 мл, имбирь свежий тертый - 2 ст. л., карри - 1 ст. л., соль - 1 ч. л., перец черный молотый - 1/2 ч. л.) Время маринования - 2 ч.



## БЛИНЧИКИ «ВОЗДУШНЫЕ»

**Мука пшеничная – 100 г, яйцо - 1 шт., сахар - 20 г, молоко - 250 мл, масло растительное - 80 мл, соль - по вкусу.**

Блинны можно приготовить обычным способом или использовать мультикохню. Приготовить тесто из молока, яйца, соли, сахара, просеянной муки и 50 мл масла. Открыть крышку мультикохню. Поднять ТЭН и закрепить в верхнем положении, поставить на ТЭН сковороду. Установить программу МУЛТИ-ПОВАР, температура 170 градусов, время приготовления 22 минут. Нажать кнопку «Старт». Сковороду смазать маслом. За 18 минут до окончания программы налить порцию теста. За 17 минут - перевернуть блин. За 16 минут - снять готовый блин и налить новую порцию теста и т. д. Готовить до окончания программы. Подавать блины со сметаной, вареньем или ягодами.