

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОСЛА

**№34**

**АВГУСТ 2017**

цена:

**1,5 лари**

**Целебный**

**Квас**

стр.13

**Здоровые**

**ВОЛОСЫ ЛЕТОМ**

стр.37

**Овощные**

**заготовки на зиму**

стр.38-39

**Отпускать ли мужа**

**в отпуск одного?**

стр.29

**Влиятельные**

**женщины Востока**

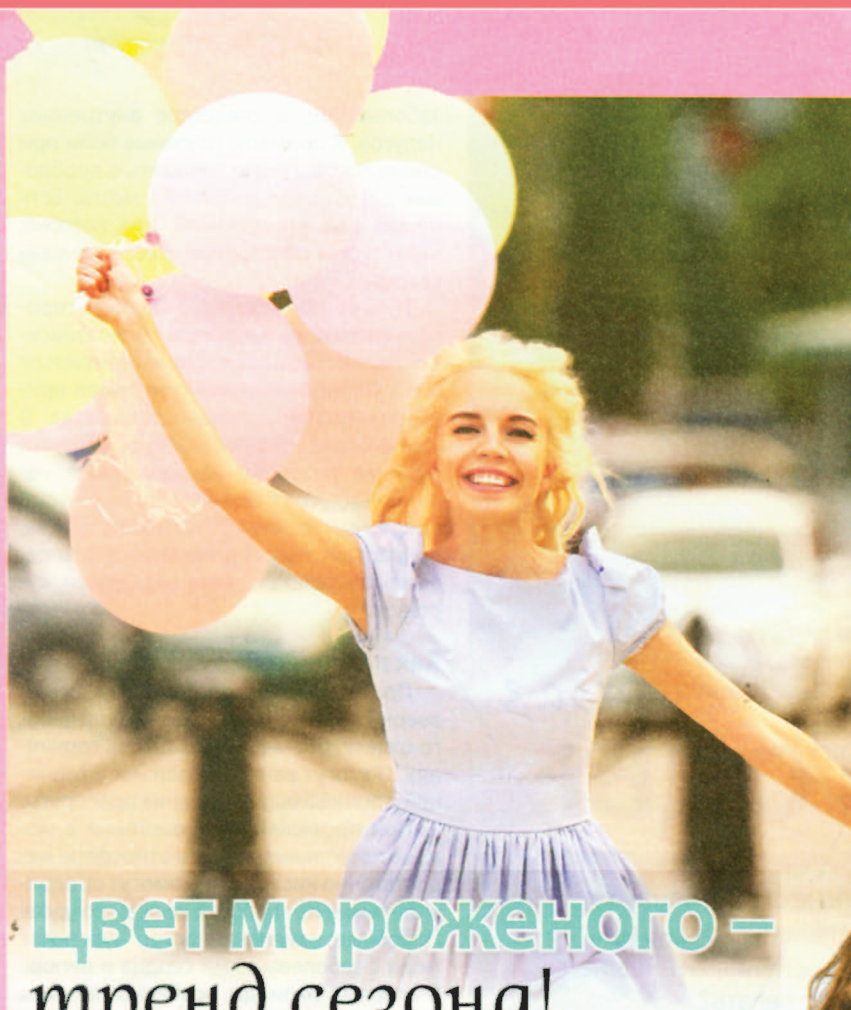
стр.20-21

**Сальма Хайек**

стр.16-17

**“Я не должна хорошо выглядеть в 50 лет”**





## Цвет мороженого – тренд сезона!



При выборе гардероба на лето обратите внимание на вещи нежных, пастельных оттенков, которые подойдут всем, вне зависимости от возраста. Одежда нежно-голубого, розового, мятного цветов смотрится очень свежо и воздушно. Эти оттенки сочетаются с любыми другими расцветками и принтами и отлично гармонируют между собой. Вы можете создать модный ансамбль из пастели одного основного цвета. А сделать образ более интересным вам помогут яркие аксессуары или такие элементы, как кружева, воланы, вышивки, декоративные пуговицы. Выбирая оттенок одежды, помните, что холодный лавандовый цвет к лицу голубоглазым brunettes, мятный прекрасно подойдет рыжеволосым девушкам, а блондинкам стоит присмотреться к нежно-розовому и голубому цветам.



## Какие аксессуары в моде этим летом?

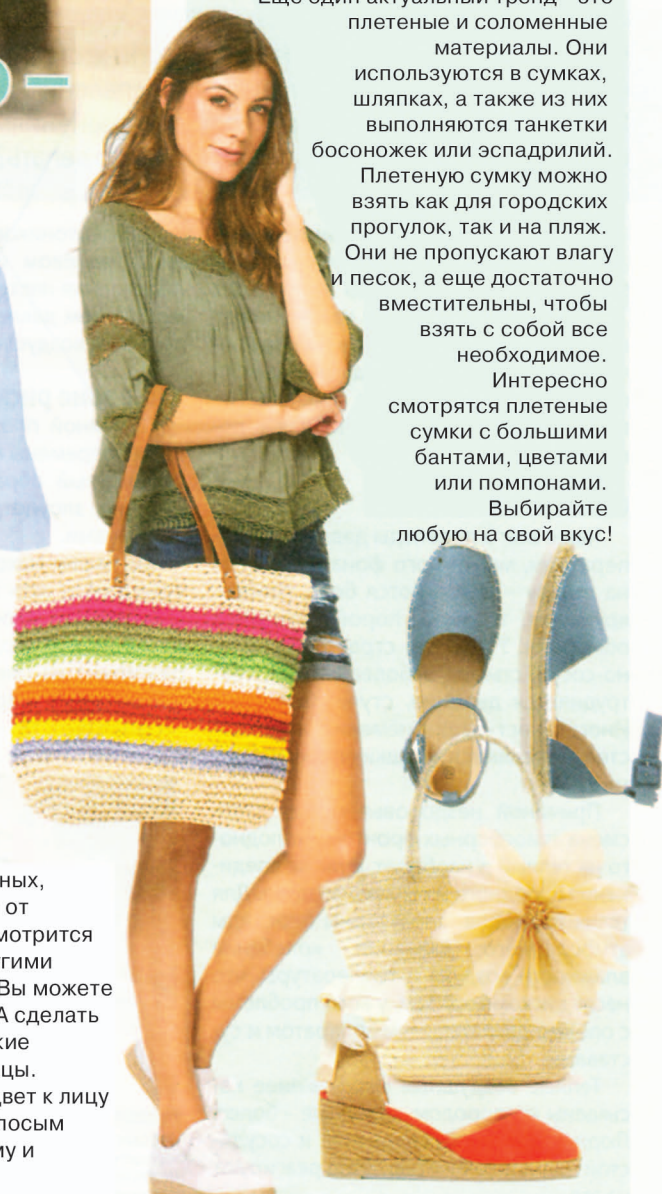
В последнее время дизайнеры все чаще вспоминают тренды 1970-х. Например, бахрому. Сумки, обувь, украшения с цветными кисточками станут отличным дополнением любого наряда. Выбирая такие аксессуары, вы вполне можете удивить окружающих! Сочетайте их с классическим костюмом или строгим платьем-футляром.

Еще один актуальный тренд - это плетеные и соломенные материалы. Они используются в сумках, шляпках, а также из них

выполняются танкетки босоножек или эспадрилий. Плетеную сумку можно взять как для городских прогулок, так и на пляж. Они не пропускают влагу и песок, а еще достаточно вместительны, чтобы взять с собой все необходимое.

Интересно смотрятся плетеные сумки с большими бантами, цветами или помпонами.

Выбирайте любую на свой вкус!



## ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО СЫГРАЕТ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Актер Леонардо Ди Каприо сыграет роль художника и ученого-изобретателя Леонардо да Винчи в экранизации биографии гения эпохи Возрождения.

Помимо актерской работы, Ди Каприо станет одним из продюсеров фильма по книге американского писателя-биографа Уолтера Айзексо-

бот великого мастера в итальянской галерее Уфици, когда ребенок в ее утробе впервые пошевелился.

Актер получил свой единственный Оскар в карьере в номинации «Лучшая мужская роль» в 2016 году за картину «Выживший». Он также играл в таких фильмах, как «Титаник», «Пляж», «Банды Нью-

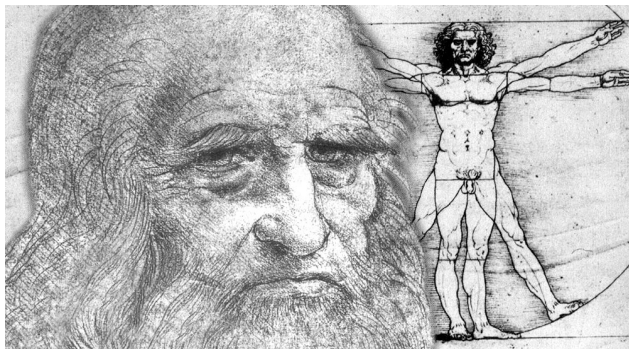


на, которая поступит в продажу в октябре 2017 года. Дата начала съемок фильма пока не названа. За права на экранизацию боролись крупнейшие киностудии Paramount и Universal.

Леонардо Ди Каприо, согласно официальной биографии актера, получил свое имя именно в честь да Винчи. Его мать стояла перед одной из ра-

Йорка», «Поймай меня, если сможешь», «Авиатор», «Остров проклятых», «Начало», «Великий Гэтсби», «Волк с Уолл-стрит».

В разное время он встречался с топ-моделями Хеленой Кристенсен, Жизель Бюндхен, Бар Рафаэли, Тони Гаррн. Спутницами Ди Каприо также были актриса Блейк Лайвли и певица Рианна. Женат не был.



**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.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

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

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мchedлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**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.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!



# ЧТОБЫ НЕ УКРАЛИ СУДЬБУ

«Дорогая Ольга Александровна! Я ваша счастливая пациентка Вероника, которой вы очень помогли. Все у меня сейчас хорошо и замуж вышла, и дочку родила. У мужа хорошая работа и дом полная чаша. Но вот у меня опасения – ЗАВИСТЬ окружающих. Повадилась соседка ко мне заходить – дочь у нее незамужняя и неудачливая. А та соседка все причитает, что мол была бы у ее дочери же счастливая судьба как у меня. Мне и тревожно становится. Вдруг как-то может забрать мою счастливую судьбу. Скажите пожалуйста, можно ли украсть судьбу у человека? Можно ли поменять судьбу одного человека на судьбу другого? Можно ли забрать чужую судьбу себе или кому-нибудь из родных? С уважением Вероника г. Батуми»

«Уважаемая Ольга Александровна! Помогите! Мою судьбу украли! Все у меня очень и очень плохо! Год назад все у меня было великолепно и хорошая работа, и внешность, и любимый человек. Но вот встретила я как-то школьную подружку, разговорилась с ней –она жаловалась на свою горькую долю –муж ее бросил, работу потеряла, квартира заложена в банке. Напоследок она попросила у меня носовой платок, так как у нее насморк, а свой она забыла дома. Я и отдала его ей. С той поры я мою подружку детства и не видела. Она мне не позвонила, а на мои звонки ее телефон не отвечал. Сейчас из интернета я узнала, что моя подружка счастлива – вышла удачно замуж живет с мужем во Франции в красивом доме и одета богата. Тут я и поняла, что она украла мою счастливую судьбу. Возможно ли такое и что мне делать, как вернуть свое!»

«Дорогая Ольга Александровна! Мне к вам посоветовала обратиться моя подружка, которой вы помогли –открыли судьбу и избавили от бед и несчастий! У меня вот какая проблема. У меня единственная дочь – она красавица и умница (это не потому, что она моя дочь). У моей девочки все получалось – перед ней открывались все двери. Все было хорошо, пока к нам во двор не переселилась женщина с дочкой – ровесницей моей дочки. Девушки быстро сдружились и стали не разлей-вода. У дочки соседки была неприятная привычка одалживать у моей дочки одежду, а за столом всегда брала кусочек еды (как бы в шутку) с тарелки моей дочери. Прошло время и многое поменялось в жизни подружек. Дочка соседки вышла замуж и уехала за границу к мужу, вскорости туда же, продав квартиру, уехала и сама соседка. А моя дочь стала неудачницей. Что мне делать и как помочь моей девочке. Неужели у нее украла счастливую судьбу дочка соседки!»



**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**

«Наша спасительница Ольга Александровна! Хочу вас поблагодарить за счастье моей дочери. Злая родственница все сделала для того, чтобы отнять у моей девочки счастливую долю и отдать ее своей дочке. Всеми правдами и неправдами, она тайно доставала ногти и волосы моей девочки и воровала или кланчила ее одежду. В тяжелейшей для нашей семьи ситуации вы нашли правильный путь и все исправили. Вам низкий поклон за счастье моей семьи и моей дочери! По гроб вам обякана. Надежда Т.»

**КОММЕНТАРИЙ ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ.** Судьба может быть забрана у одного человека и передана другому. Украсть чужую судьбу, с точки зрения магии, это обычный перехват положительной энергии, идущей к другому человеку. Если отнять судьбу у того, кто действительно одарен всеми возможными благами, то можно значительно улучшить свою жизнь. Естественно, вместе с позитивом частично перетянется и негатив - вместе с богатством, связями, любовью колдующий получит и некоторые привычки, проблемы со здоровьем. В черной магии есть ритуалы переноса судьбы, когда человек может забрать судьбу у другого, которому больше везет в любви, в финансах, в карьере, и т.д. Благодаря распростра-

нению интернета, узнать о счастье другого человека очень просто. И соблазн отнять хорошую судьбу очень велик.

## СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.

1. Не разрешайте девочкам одевать обувь разведенной женщины.
2. Не разрешайте девочкам обмениваться одеждой с подружками.
3. Нельзя самим стричь у себя волосы.
4. Нельзя на себе зашивать одежду и пришивать пуговицы, предварительно не сняв ее.
5. Нельзя одевать и снимать юбку через ноги, обязательно через голову.
6. Не позволяйте никому брать еду из вашей тарелки и пить из вашей посуды.
7. Нельзя давать примерять кольца, в том числе примерять ваше обручальное.
8. Нельзя никому разрешать примерять ваше свадебное платье, обувь и фату.
9. Свадебное платье нельзя одалживать и продавать.
10. Супругам нельзя размещать гостей в своей спальне.
11. Нельзя, чтобы на места молодоженов на свадьбе садились кто-то.
12. Отобранная судьба-это порча, и чтобы у вас не украли вашу счастливую судьбу, постарайтесь обратиться к талисманам и советами специалиста. И все у вас будет хорошо!

**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

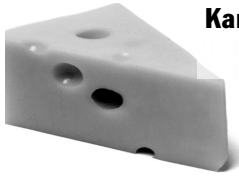
Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

**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.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Какие продукты кардиологи называют особенно вредными при сердечно-сосудистых заболеваниях?

## Сыр на хлебушек

**1. Сдобная выпечка.** В тортах, пирожных, булочках масса холестериновых продуктов: маргарин, масло, яйца. Если злоупотреблять этими сладостями, уровень холестерина действительно может сильно повыситься.

**2. Сыр.** Как ни странно, наиболее богато холестерином не сливочное масло, а сыр. В Европе иная технология изготовления сыров, а потому и другой состав, более полезный. В российских же сырах содержится ровно половина вредного холестерина. А если вы еще кладете сыр на хлебушек с маслом, то обеспечиваете организм поистине ударной дозой самого плохого холестерина.

**3. Красное мясо.** Кардиологи рекомендуют ограничивать размер пор-

ции до 180 г и есть его не каждый день. А после 60 лет лучше от него совсем отказаться. Или как минимум устраивать разгрузочные дни, заменяя мясо рыбой и курицей. Постоянное употребление сосисок и колбас, которые делают из обработанного мяса, увеличивает риск болезни сердца на 42%, а сахарного диабета - на 19%.

**4. Соль.** Речь идет не только о той соли, которой посыпаются готовые блюда за обедом и ужином. Куда опаснее скрытая соль, содержащаяся в покупных соусах, в том числе в соевом соусе, а также в консервах и копченостях. К сожалению, на этикетках не указывается количество хлорида натрия. Но надо знать, что суточная норма соли - 2,5 грамма. Так что недосаливайте блюда или

откажитесь от солений и копченостей. В идеале сделайте и то, и другое.

**5. Алкоголь.** Тут надо сделать оговорку. Например, сухое красное вино считается не только не вредным, но даже полезным для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Но лишь в том случае, если речь идет о небольших порциях - не больше одного бокала в день. Все, что больше, - это уже не лекарство, а яд. В европейских традициях принято выпивать по бокалу вина ежедневно за ужином. У россиян есть привычка суммировать всю недельную норму алкоголя и принять ее в выходные. Это полезным быть никак не может.

**И. Геркович, кардиолог, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии.**

## Пригодится

✓ Не держите телевизор постоянно включенным. Выключайте немедленно, если почувствовали нервозность, головную боль. Эти ощущения вызывает мелькание световых пятен на экране.

✓ Смотреть новости по телевизору опаснее, чем находиться на месте события. К такому выводу пришли ученые.

✓ Любители длительных телепросмотров рискуют умереть от закупорки легочной артерии. Речь о тех фанатах, что сидят или лежат перед телевизором от 2,5 до 5 часов подряд.

✓ Минимизировать опасность можно, если через каждые полтора часа отключать телевизор и выполнять легкие физические упражнения и пить больше воды.

## Пригодится

✿ Из животных жиров, содержащихся в рыбе, образуется хороший холестерин. А вот жиры пальмового масла и какао, хоть и растительные, скорее вредны.

✿ Многие отказываются от яиц, считая их виновниками повышенного холестерина. Но яйца полезны, если не питаться ими каждый день.

✿ Холестерин - важный элемент, участвующий в строительстве клеток. Но при переизбытке этого вещества организм не успевает выводить его и откладывает в сосудах сердца.



## Болит желудок - съешьте яйцо

При язве желудка, болях в кишечнике одно сырое куриное яйцо перемешайте с 1 ст. ложкой пшеничной муки и съешьте натощак. И так 10 дней. Рецепт проверенный и действительно помогает. Да и побочных эффектов от такого лечения нет.

**Н. Фролова.**

## Хлеб вместо таблеток

Недавно у меня сильно заболело горло. Полоскала содовым раствором, но лучше не становилось. Очень кстати позвонила подружка, которая поделилась со мной простым, но эффективным рецептом. Вскипятила молоко, нарезала ломтиками белый хлеб (лучше использовать слегка подсушенный, вчерашний). Опустила ломтик в горячее молоко и, когда он пропитался и остыл до терпимой тем-

пературы, медленно съела его. Делала так 6 раз в день, и, что самое удивительное, - помогло!

**Т. Скворцова.**

## Смородину ела все лето, и камни перестали беспокоить

Как-то прочитала совет: чтобы вывести камни из желчного пузыря, ежедневно по утрам надо съедать 1 стакан свежей черной смородины. А у меня как раз проблема - два камушка в желчном. На мое счастье, в тот год на дачном участке был очень хороший урожай черной смородины, и я ела ее все лето прямо с куста. Съела столько, что до сих пор не могу смотреть на свежие ягоды. А вот камни теперь не беспокоят.

**А. Усатова.**







# Что такое кератоз?

Как и любой другой орган, наша кожа подвержена различным заболеваниям, что обусловлено воздействием негативных химических, бактериальных, механических и иных факторов. Кератоз кожи является одним из неприятных заболеваний, выражающимся в уплотнении ороговения кожи, которая по мере увеличения площади поражения вызывает дискомфорт и массу неприятных и болезненных ощущений, среди которых зуд, трещинки и их кровоточивость, эрозии и изъязвления. Мы встретились с ведущим дерматологом Тбилисского лечебно-профилактического центра №3 Ириной РОСТОБАЯ и попросили ее ответить на ряд вопросов редакции.

**- Калбатано Ирина, каковы причины развития кератоза?**

- Причиной проявления этого недуга могут служить генетические факторы (наследственность), а также воздействие внешних явлений – лучевое, механическое, химическое. Кроме того, развитию кератоза могут способствовать заболевания инфекционного характера, сбои в работе нервной и эндокринной систем, а также наличие злокачественных опухолей внутренних органов. Отсюда в практике выделяют две группы кератозов – приобретенные и наследственные.

**- В чем их суть?**

- Среди приобретенных кератозов, в первую очередь нужно выделить симптоматический, который вызывается нарушениями функций эндокринной и нервной систем. Есть и профессиональный кератоз, возникающий при контакте с механическими, физическими и химическими факторами. Кератоз также может возникнуть вследствие перенесенного инфекционного заболевания венерического характера, на фоне дефицита важнейших витаминов Е, А, С.

К наследственным же кератозам кожи относятся ихтиоз, фолликулярный (волосяной) лишай, кератодер-

мия ладоней и подошв. Они могут носить очаговый и универсальный характер. Важно отметить, что для каждой формы заболевания характерны свои особенности поражения кожи и свои методы лечения.

**- Каковы симптомы кератоза?**

- Заболевание проявляется в виде ороговения волосяных фолликулов, шелушения кожного покрова, бугристости кожи и ее утолщения на ладонях и подошвах, которое сопровождается неприятным болевым симптомом, кровоточивостью, эрозивными изъязвлениями.

К примеру, фолликулярный кератоз проявляется в виде ороговения участков кожи в устье волосяных фолликул. Внешне заболевание напоминает светлые высыпания на коже спины, живота, участках сгибания конечностей.

Самым распространенным новообразованием доброкачественного свойства среди людей пожилого возраста является себорейный кератоз. Он появляется на лице, шее и других зонах, который может быть коричневого, телесного или черного цвета. Такие высыпания устраняются оперативным путем с последующим гистологическим исследованием только при появлении дискомфорта

у пациента, увеличении образования, зуде или кровоточивости.

Кроме того, у людей пожилого возраста могут развиваться, т.н., старческий кератоз кожи. По сути, это предраковое заболевание, в редких случаях перерождающееся в рак кожи. Оно может сохраняться в течение многих лет и практически не беспокоить, в редких случаях наблюдается небольшой зуд. Однако, бывают случаи, когда бляшки воспаляются и начинают кровоточить. Тогда не стоит медлить с визитом к специалисту для консультации.

**- Калбатано Ирина, как лечить кератоз кожи?**

- Его лечением, как правило, должен заниматься опытный дерматолог. Кератозы характеризуются длительным лечением с соблюдением специальной диеты, нанесением наружных лечебных мазей.

Для лечения применяются различные методы – хирургический, лазерный, криотерапия, облучение, медикаментозный. В каждом конкретном случае при составлении оптимальной схемы лечения учитываются прогнозы по развитию образования, локализация, общее состояние здоровья пациента.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## МОЖНО ЛИ ГИПЕРТОНИКАМ ПИТЬ ВИНО?

В принципе, они, как и сама мочева кислота, необходимы организму. Но при гипертонии ее уровень и так часто бывает повышен. Это может привести к образованию солей. Если мелкие кристаллики оседают в суставах, возникает подагра. А в сосудах эти кристаллы усиливают процесс формирования атеросклеротических бляшек. Это может привести к серьезным сердечно-сосудистым заболеваниям, в том числе

**Красное вино, как, впрочем, и пиво содержат много пуринов - веществ, влияющих на выработку мочевой кислоты.**

ишемической болезни сердца. А еще кристаллы соли останутся в почечных канальцах. Значит, появятся камни в мочевыделительной системе. Если биохимический анализ крови показал, что содержание мочевой кислоты повышено, тем более у человека, страдающего гипертонией, нужно снижать

ее количество. Врач, скорее всего, назначит курс аллопуринола или колхицина. Оба препарата снижают уровень мочевой кислоты, но первый останавливает нежелательные процессы, а второй снимает острые проявления болезней.



Важное значение имеет и питание. Минимум мяса, рыбы, кофе, шоколада, бобовых, грибов, бананов. И больше овощей и фруктов, кисломолочных продуктов, яиц, круп, злаков. А красное вино и пиво вообще исключите. Помимо обилия пуринов, у этих напитков есть еще одно свойство, характерное для всего алкоголя: они угнетают функцию почек и печени.

**И. Демина, терапевт,  
врач второй категории.**



**Некоторые формы рака могут протекать незаметно. Вот почему так важно проходить регулярное медицинское обследование организма, даже если ничего не беспокоит.**

# КОГДА СТОИТ ПРОВЕРИТЬСЯ НА РАК?



**Р**ак может затронуть любой орган, но чаще всего опухоль поражает легкие, молочные железы, шейку матки у женщин, у мужчин - предстательную железу. Лечение злокачественной опухоли результативно лишь на ранних этапах. Чем раньше обнаружить заболевание, тем проще будет вернуть здоровье.

### Кто в зоне риска

Онкологи выявили наиболее распространенные причины возникновения рака.

✓ Курение во всех его проявлениях: активное, пассивное, употребление нюхательного и жевательного табака. По данным американских исследователей, более 20% случаев рака спровоцировано именно употреблением табака;

✓ гиподинамия - патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения). Все это происходит по одной причине - снижение двигательной активности;

✓ злоупотребление алкоголем;

✓ нездоровая пища, недостаточное включение в рацион клетчатки, овощей, фруктов;

✓ вирус папилломы человека;

✓ гепатиты В, С и прочие канцерогенные инфекции;

✓ ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;

✓ также в зоне риска те, у кого в роду были раковые заболевания.

### Симптомы

Рак проявляет себя по-разному: в одних случаях на него может уха-

зывать сильный кашель, в других - частые головные боли, в третьих - уплотнение тканей. Но существуют общие симптомы, которые ни в коем случае нельзя игнорировать.

**1.** Ухудшение общего состояния: потеря веса, снижение аппетита, слабость, изменение вкусовых пристрастий.

**2.** Анемия: может проявляться в бледности кожи, головокружениях, слабости, обмороках.

**3.** Снижение иммунитета: как следствие, частые болезни и инфекции.

**4.** Желтый или темный оттенок кожи (печень перестает полноценно функционировать).

Общие признаки онкологии не всегда быстро проявляются. Поэтому важно обращать внимание и на местные симптомы: уплотнение или припухлость в той или иной части тела; кровотечения (в период между менструациями или после полового акта, а также после наступления климакса); кашель, изменения голоса, хрипота - признаки онкологии дыхательной системы; воспалительные процессы, сопровождаемые высокой температурой и ухудшением самочувствия; увеличение количества родинок, изменение их формы и оттенка.

Как проявляют себя метастазы? Часто у пациента, который жалуется на головные боли, врач обнаруживает рак органа, расположенного далеко от головного мозга. Все дело в том, что метастазы проявляют себя и головными болями, и частыми переломами (повышенной хрупкостью костей), и многими другими симптомами.

### Что делать

Возьмите за правило ежегодно проходить полное медицинское обследование - даже если вы бодры и здоровы. Для этого стоит всего лишь обратиться к своему участковому врачу-терапевту. Если будет выявлена патология, вам назначат дополнительное обследование и выдадут направление к онкологу или узкому специалисту - в зависимости от клинической картины.

При желании можно пройти обследование и непосредственно в онкодиспансере, к которому относится ваш участок. Обследование на онкопатологию проводят и многочисленные частные клиники, однако, важно понимать - это будет стоить недешево.

Когда именно проходить добровольное обследование, вы решаете сами, но если что-то побеспокоит вас раньше намеченного срока - срочно обратитесь к врачу. Назначенные анализы помогут распознать патологический процесс в зачатке, а значит, увеличить шанс на скорое выздоровление.

### Профилактика раковых заболеваний

Важно исключить факторы риска. Что в ваших силах? Во-первых, не запускайте свое тело. Боритесь с лишним весом, ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, но не стоит мучить себя голодом - так вы только навредите организму. Во-вторых, рекомендуется проводить вакцинацию против инфекций ВПЧ и гепатита В. В-третьих, не увлекайтесь солярием и постарайтесь сократить воздействие ультрафиолетового излучения. Всего три пункта, но за ними - ваше здоровье и долголетие!





# КАК КОМ В ГОРЛЕ

**Крошечная, размером с вишенку, она выполняет в нашем организме важнейшую функцию. Сбои в ее работе могут стать причиной самых разных бед - от ожирения до острых проблем с сердцем.**

**Речь, как вы уже догадались, о щитовидной железе.**

**Как предупредить ее заболевания и вовремя распознать опасные симптомы?**

**В**се началось с любви французского химика Бернара Куртуа к котам. Ученый позволял им даже находиться в лаборатории во время проведения экспериментов. Однажды, в 1811 году, его любимый питомец случайно столкнул на пол две пробирки, в одной из которых находился спиртовой

раствор морских водорослей, а в другой - серная кислота. Составы смешались, и в результате химической реакции в воздух поднялось облако

фиолетового пара, которое осело на поверхности предметов в виде черных блестящих кристаллов. Так был открыт йод. А еще через 10 лет австрийский ученый Жан Франсуа Куанде предложил использовать его для лечения заболеваний щитовидной железы: он провел исследование и выяснил, что раствор из кристаллов здорово облегчает состояние больных с зобом. И хотя до разгадки всех тайн йода было еще далеко, открытие Куртуа стало настоящим прорывом.

## Маленький гигант

Щитовидная железа, расположенная в основании шеи, по форме напоминает букву Н или расправленные крылья мотылька. Ее вес у взрослого человека в среднем 10-35 г (у новорожденных и вовсе 2-3 г). Но, несмотря на такой небольшой размер, задачи перед щитовидкой стоят гигантские. Гормоны, которые она секретирует, участвуют во всех важных процессах организма - регулируют температуру, нейтрализуют свободные радикалы (главные виновники старения), влияют на психическое и физическое состояние. Именно они укрепляют иммунитет, поддерживают

Т-клетки, помогающие организму бороться с инфекцией. Всю огромную и серьезную работу выполняют два гормона - тироксин и трийодтиронин, которые щитовидка синтезирует из поступающего в организм йода. Стоит гормональному равновесию нарушиться, как начинаются проблемы.

## Агент под прикрытием

Когда щитовидная железа начинает вырабатывать мало гормонов, все процессы в организме замедляются, уменьшается образование энергии и тепла. Появляются симптомы, ко-

**ПО ДАННЫМ ВОЗ, БОЛЕ 65% ЛЮДЕЙ СТРАДАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

торые без помощи врача трудно отнести к проблемам щитовидной железы. Чаще мы списываем их на распространенный сегодня «синдром хронической усталости».

Попробуйте оценить свое состояние. Часто ли у вас бывают:

**УЛЬТРАФИОЛЕТ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СБОИ В РАБОТЕ ЩИТОВИДКИ. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ СРЕДСТВАМИ С SPF**

✓ слабость, утомляемость, апатия, снижение настроения (вплоть до депрессии);

✓ ухудшение работоспособности и памяти, проблемы с концентрацией внимания;

✓ плохая переносимость холода, частый озноб;

✓ прибавка в весе при пониженном аппетите (кажется, вы поправляетесь от одного вида еды). При этом сбросить лишние килограммы, несмотря на диету и физическую активность, не получается;

✓ отеки лица, рук и стоп;

✓ замедление сердечного ритма (брадикардия);

✓ сухость кожи и волос; ломкость и тусклость ногтей;

✓ нарушения менструального цикла, вплоть до менопаузы, а в климактерическом периоде, наоборот, частые маточные кровотечения. Если вы обнаружили у себя хотя бы три из вышеперечисленных симптомов, срочно обратитесь к эндокринологу!

## Горшочек, не вари!

Бывает обратная ситуация - когда железа начинает избыточно производить гормоны. При такой гиперфункции развивается тиреотоксикоз (переизбыток гормонов). Наиболее частая его причина - увеличение щитовидной железы

(в народе это называют «зобом» или «базедовой болезнью»). Организм начинает работать в авральном режиме, расходуя все возможные ресурсы. Первые признаки этого - раздражительность, перепады настроения. А также:

✓ потеря веса при повышенном аппетите (врачи шутят, что поговорка «не в коня корм» именно про тех, кто страдает от тиреотоксикоза);

✓ учащенное сердцебиение, потливость, дрожь в руках, повышение температуры тела, нарушение сна, раздражительность, перепады настроения.

## Группа риска

Нужно регулярно проходить осмотр эндокринолога, если:

✿ кто-либо из близких родственников страдал от заболеваний щитовидной железы;

✿ вам больше 45 лет. Во второй половине жизни женщины страдают заболеваниями щитовидки в 10-17 раз чаще, чем мужчины;

✿ по работе или при лечении другого заболевания вы подвергались ионизирующему облучению (его виды электромагнитное, рентгеновское и т.д.);

✿ вы живете в географическом районе, где зафиксирован дефицит природного йода.

## Комментарий эксперта

**Виктория ЕЛИСЕЕВА, эндокринолог.**

«Женщинам климактерического возраста важно регулярно обследовать щитовидную железу. Дело в том, что ее заболевания могут спровоцировать развитие остеопороза. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез принимают участие в метаболизме костной ткани, нарушения в их работе делают кости слабыми и ломкими.

Выявив их, врач составит программу лечения. Не бойтесь принимать современные препараты (вы не потолстеете и не покроетесь волосами), они помогут быстро и надежно решить проблемы и предотвратить развитие действительно опасной и трудно поддающейся лечению болезни.

✓ гипергидроз, плохая переносимость жары;

✓ проблемы с сердцем, тахикардия, аритмии, повышение артериального давления;

✓ бессонница, головокружения, тремор рук;

✓ ломкость ногтей, выпадение волос;

✓ проблемы со зрением, частое слезотечение, резь, изменение размера и формы глаз (если тиреотоксикоз не лечить, он приводит к самому узнаваемому для заболеваний щитовидки симптому - экзофтальму, иначе пучеглазю).

КСТАТИ! Самой известной в мире женщина с нарушениями работы щитовидной железы была Лиза Герardini, знаменитая «Джоконда» Леонардо Да Винчи. По мнению эндокринологов, у нее была одна из разновидностей гипертиреоза. Симптомы, что называется, налицо: характерная форма глаз, проблемы с волосами, намек на зоб в области шеи.

### Все по плану

Обследование, как правило, начинается с анализа крови на гормоны. Если вы решили сдавать его в частной лаборатории, то обязательно скажите специалистам, что хотите знать точные данные, а не только соответствие или нарушение нормы. Дело в том, что каждый лабораторный анализатор имеет определенные показатели - они зависят и от модели аппарата, и от используемых реагентов. Поэтому, чтобы не возникло путаницы, попросите дать вам полную расшифровку анализов по нормативам, определенным международными соглашениями. Второй этап диагностики - УЗИ. Он особенно важен при подозрении на изменения в строении щитовидной железы, например, наличие в ней узлов.

### Будем жить

Даже если исследования подтвердили ваши опасения, не расстра-

ивайтесь. Эффективных методов лечения щитовидки сегодня существует довольно много. При недостатке гормонов назначают заместительную

#### МИФ 1

**НАШИ МАМЫ И БАБУШКИ СЧИТАЛИ, ЧТО НАНЕСЕНИЕ ЙОДОВОЙ СЕТКИ НА ГОРЛО ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ БОРОТЬСЯ С ДЕФИЦИТОМ ЙОДА. НА САМОМ ДЕЛЕ, ВЕЩЕСТВО НЕ ПРОХОДИТ КОЖНЫЙ БАРЬЕР, ОКАЗЫВАЯ ЛИШЬ МЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ.**

гормонотерапию, которая никак не влияет на качество жизни.

При избыточной выработке врачи выписывают препараты, угнетающие деятельность железы. Сегодня это один из самых перспективных ме-

#### МИФ 2

**ПОПУЛЯРНЫЙ НАРОДНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДКИ - УПОТРЕБЛЕНИЕ ВНУТРИ ЙОДОВОЙ НАСТОЙКИ - ВРАЧИ КАТЕГОРИЧЕСКИ ОТВЕРГАЮТ. САМОСТОЯТЕЛЬНО РАССЧИТАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ КОНЦЕНТРАЦИЮ ЙОДА, ДА ЕЩЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, УВЫ, НЕВОЗМОЖНО. А ПЕРЕДОЗИРОВКА МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ СЕРЬЕЗНОЙ СБОИ В РАБОТЕ ЖЕЛЕЗЫ.**

тодов лечения, но, к сожалению, он работает только в случае ранней диагностики заболевания.

В особенно трудных ситуациях может потребоваться и радикальное

лечение - хирургическое удаление щитовидной железы или разрушение ее радиоактивным йодом. После операции пациенту, опять же, назначают заместительную гормонотерапию. Но даже такая ситуация не приговор. При соблюдении всех рекомендаций врача можно будет жить так же, как до операции, практически ни в чем себе не отказывая.

### Йоду мне, йоду!

Если со щитовидкой все в порядке, все равно не стоит забывать о профилактике возможных заболеваний. ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода - морскую рыбу и капусту, креветки, икру и прочие морепродукты. Лучшему усвоению этого важнейшего элемента помогают хлеб грубого помола, сухофрукты, овощи и зелень, а также нежареные орехи (исключая арахис) и семечки. Зеленый или шиповниковый чай, напитки из калины и боярышника, йодированная минеральная вода тоже, понятно, не будут лишними.

А вот сахар, всевозможные консервированные продукты, маринады, маргарин и соусы - под запретом. Избыточный вес и вредные привычки (особенно курение) в разы увеличивают вероятность возникновения болезней щитовидки. Здоровый образ жизни, соблюдение режима, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные осмотры - вот 5 составляющих здоровья вашей щитовидки. Будьте к ней внимательны, и тогда она наверняка ответит вам взаимностью и будет исправно снабжать организм гормонами.

### В ТУГОЙ УЗЕЛ

Бывает, что нарушения щитовидки связаны не с гормональным дисбалансом, а с возникновением так называемых «узлов» - участков, которые отличаются по плотности, объему, а иногда и строению от остальной ткани. В большинстве случаев узлы не мешают щитовидной железе выполнять свою работу, да и каких-либо особых симптомов человек не замечает. Как правило, они случайно обнаруживаются на УЗИ или при пальпации во время осмотра (если крупные). Узелки, не превышающие 1 см в диаметре и не доставляющие пациенту неудобства, не требуют дополнительных исследований и лечения. Достаточно ежегодных профилактических осмотров (не пропускайте их!). При обнаружении более крупных узлов могут назначить пункционную биопсию - исследование, которое поможет исключить опухолевую природу образования. Получив его результаты, врач примет решение о необходимости операции.





# РАСТИ БОЛЬШОЙ

**По статистике, 75% подростков от 8 до 14 лет во время летних каникул начинают жаловаться на сильные боли в костях и суставах. Что же такое происходит с их телом?**

**О**твет прост и сложен одновременно. Наши дети растут. И процесс это неравномерный: «ростовые скачки», собственно, и есть причина дискомфорта, они действительно могут доставить подростку немало неприятностей.

Растущие кости деформируются из-за возрастающих нагрузок и слабости мышечного аппарата. Ткани развиваются быстрее, чем питающая их сосудистая сетка. И даже разные части одних и тех же органов изменяются скачкообразно и не одновременно. Эти процессы нельзя назвать патологическими, со временем все системы снова будут работать синхронно, как хорошо отлаженный механизм. Тем не менее, в период активного роста надо быть особенно внимательными к жалобам ребенка и ни в коем случае не отмахиваться от них.

## Боли в ногах, руках, спине

Неприятные тянущие ощущения в области крупных суставов. Болят колени, голени и бедра. Редко, но все же встре-

чаются жалобы на боль в плечевых суставах. Ночные приступы обычно длятся 10-15 минут. Повторяются они в течение нескольких дней или даже недель. Если ребенок жалуется на боли больше

**Боли роста – ночное явление. Днем их почти никогда не бывает.**

двух месяцев подряд, покажите его врачу.

✓ **Причина.** Кости растут быстрее, чем поддерживающие их мышцы. Сухожилия не успевают адаптироваться к изменениям и отвечают на них болевым синдромом.

✓ **Что делать?** Если боли беспокоят только ночами, а днем ребенок бодр и здоров - нет хромоты, скачков температуры или припухлости в области суставов, - беспокоиться не стоит.

## Как помочь?

Самое простое и эффективное средство при болях роста - массаж. 10-

15 минут растираний, поглаживаний или щипков помогут улучшить кровоснабжение и снять спазм в мышцах. Кроме того, это помогает быстрее снять боль и успокоиться. Облегчение приносит и сухое тепло. Положите грелку или горчичники на область икр на 3-4 минуты. Также можно попробовать делать ванночки с морской солью и отварами (седативных трав: ромашка, зверобой, липа). И, разумеется, педиатры рекомендуют всем подросткам гимнастику. Делать ее можно, не вставая с кровати: два упражнения - «березка» и «велосипед» - и ночная боль не будет такой интенсивной.

## Совет

**Проведите простой тест: медленно согните и разогните ногу ребенка. Спросите у него, не чувствует ли он при этом боли. Оцените подвижность суставов – получается ли полностью разогнуть ногу? Не слышно ли щелчков, нет ли гематом? Если обнаружили хотя бы один из этих симптомов – сразу к врачу!**

## Боли в области сердца

Подросток стал вялым, быстро устает и часто ощущает дискомфорт в грудной клетке.

✓ **Причина.** Митральный клапан растет быстрее, чем остальные ткани сердца - это, собственно, и есть основная причина боли. Вторая возможная проблема - дефицит железа: растущий организм потребляет его в огромных дозах. Если ребенок не получает достаточное количество этого элемента, ре-

сурсы, истощаются, и в результате начинается анемия. Следите за питанием.

✓ **Что делать?** Срочно идти к кардиологу. Только после ЭХО-кардиографии можно определить, есть ли у ребенка пролапс (нарушение работы) митрального клапана. Если такой диагноз подтвердится, то,

в зависимости от тяжести состояния, врач либо назначит медикаментозную терапию, либо порекомендует динамическое наблюдение. Обычно пролапс проходит без последствий: если нет никаких дополнительных кардиопатологий, ребенок просто «перерастает» болезнь.

## Совет

**Кальций важен для роста ребенка и правильного формирования костей. Усваивается этот микроэлемент только в присутствии витамина D. Составляйте меню так, чтобы они всегда были вместе.**

## Как помочь?

Раз в полгода водите ребенка на профилактические осмотры к кардиологу. Активный образ жизни и сбалансированное питание также важны. Есть мнение, что ткани и органы развиваются неравномерно из-за того, что им не хватает белка. Поэтому, в меню обязательно должны быть мясо птицы, рыба, яйца, орехи и бобовые. Для профилактики анемии кормите детей красным мясом, индейкой, шпинатом и гречкой.

## Ухудшение зрения

Подросток внезапно начинает щуриться при чтении, испытывает трудности с фокусировкой взгляда, жалуется на резь в глазах и головные боли.

✓ **Причина.** Незрелость сосудистой системы. Ткани органов зрения растут быстрее, чем питающие их сосуды, и кровоснабжение сетчатки уменьшается. Кроме того, ростовые скачки нередко провоцируют развитие сколиоза, и именно это обстоятельство приводит к мигреням. Из-за нарушений осанки пережимаются нервные и сосудистые окончания, и в результате опять же нарушается кровоснабжение мозга.

✓ **Что делать?** Проконсультироваться с офтальмологом. Возможно, ребенку требуется укрепить глазные мышцы (курс аппаратных процедур). Также справиться с про-

блемой помогают массаж, лечебная физкультура и витаминные комплексы. И конечно, очень важно следить за рационом ребенка, в нем обязательно должны быть продукты, богатые главным «глазным» витамином А - печень, яичные желтки, зеленые и желтые овощи.

## Как помочь?

Следить за осанкой, не допускать чтения в плохо освещенном помещении, ограничить время пребывания за компьютером и различными гаджетами до 1,5 часов в день. Отличной профилактикой станет гимнастика для глаз и, вообще, физическая активность, например бег, плавание или спортивная ходьба. А вот экстремальный или силовой спорт (бокс, борьба, тяжелая атлетика, сноубординг, горные лыжи) детям, испытывающим проблемы со зрением, может, наоборот, навредить.

## Комментарий эксперта

**Татьяна УТКИНА,**  
врач-педиатр.

Существуют не только физиологические «боли роста», но и неврологические. Важно уметь отличать одни от других. Вторые не связаны с ростовыми скачками и возникают на фоне психологических проблем. Как правило, их жертвами становятся легко возбудимые, эмоциональные и болез-

ненные подростки. В этом случае дискомфорт возникает у ребенка внезапно (а не циклично), как реакция на повышенные психологические нагрузки. Например, перед контрольными или после перехода в новую школу. Неврологические боли не угрожают здоровью, но причиняют ему массу неудобств. Выяснить причину и снять их поможет невролог.

## Это интересно

Процессы роста регулируются гипоталамусом. Он дает отмашку для выработки гормона роста, который активизирует синтез белков и задерживает в растущем организме соли фосфора, кальция, калия, натрия и другие элементы, необходимые для построения костной ткани. Если ребенку не хватает этих веществ, начинаются болезни роста.

Эти специфические боли чаще проявляются в теплое время года, когда дети больше времени проводят на улице. Дело в том, что кислород и активные игры стимулируют работу гипоталамуса

## Играем в прятки под одеялом

Мой сын Олежек часто простужается и ужасно не любит делать ингаляции. Но я нашла выход из положения - решила превратить лечение в игру. Ставлю посуду с раствором для ингаляции на ковер, сажусь рядом с Олежкой и накрываюсь одеялом. Так вместе и дышим. Если сынишка начинает пла-

кать, то рядом со мной он скоро успокаивается. А если смеется - он глубже дышит. Можно заранее поиграть с ним в прятки под одеялом, чтобы не было ассоциации с лечением. И конечно, надо быть осторожным, чтобы не опрокинуть емкость с горячим раствором.

**А. Новикова.**

## Хороший компресс от аденоидов

У маленьких детей часто вырастают аденоиды. Их удаляют, они опять вырастают, дышать мешают. Как помочь таким деткам? Возьмите паслен сладко-горький, хорошенько истолките его и пе-

ремешайте со свиным жиром. Затем наложите эту смесь на хлопковую ткань, а затем компресс на шею, как воротник. Процедуру повторите 1-2 раза по полчаса.

**И. Остроухова.**

## Прикладывали к пупку тертую свеклу

Массажист определил у моего Ванюши пупочную грыжу и посоветовал прикладывать к пупку тертую свеклу. Я натирала на мелкой терке свеклу и 1 ст. ложку кашицы прикладывала к

пупочку, закрепив лейкопластырем и бинтом. Повязку меняла через сутки. Не помню, сколько раз делала компресс, но незаметно вылечила сыночка.

**И. Сергеева.**

**Не оставляйте малыша одного на улице. Преступнику достаточно нескольких секунд, чтобы украсть его...**

## РЕБЕНОК ПРОПАЛ

1. Не оставляйте коляску с малышом без присмотра! Молодым родителям часто кажется, что они успеют сделать покупки быстро и за это время с крохой ничего не случится. Преступнику порой достаточно нескольких секунд, чтобы похитить грудного ребенка из коляски.

2. Гуляйте только в людных местах. В безлюдном месте и возле трассы преступник легко может схватить ребенка и скрыться с ним на автомобиле.

3. Не выпускайте кроху из поля зрения. Во время прогулки не отвлекайтесь на разговоры с окружающими и болтовню по мобильному. Часто похитители действуют парами - один отвлекает мать, второй крадет малыша.

4. Одевайте малыша в яркую одежду. Выучите с ребенком его имя, фамилию, домашний адрес, телефоны родителей. Можно бирочку

с этими данными класть в карман ребенка. Дайте малышу на всякий случай свисток. Отстал от мамы - пусть свистит. Малышу постарше купите недорогой мобильный телефон, покажите как звонить и отвечать на звонки.

5. Установите на детский телефон маячок. Эту услугу предлагают многие операторы мобильной связи. Он поможет в критической ситуации узнать, где находится ваше чадо.

6. Перед походом в парк или торговый центр объясните ребенку: если он потерялся, то должен стоять на месте и ждать родителей. И ни в коем случае не идти с чужими людьми. Объясните, что есть плохие люди, которые крадут детей. Поэтому, если его пытаются увести незнакомец, он должен громко кричать: «Помогите! Ты не моя мама (не мой папа)! Я тебя не знаю».





**Астения**

Астенический синдром развивается постепенно, исподволь. Человек чаще всего начинает жаловаться на постоянную усталость, становится раздражительным. Он то смеется, то плачет, то становится безразличным. А еще не переносит яркого света, громких звуков, резких запахов, прикосновений. Постоянная сонливость днем сменяется упорной бессонницей ночью. Чрезмерная потливость, головные боли к концу

дня или по утрам, неприятные ощущения в области сердца, чувство напряжения не дают жить спокойно. При перемене погоды, особенно падении атмосферного давления, состояние больного ухудшается. С астенического синдрома начинаются многие психические заболевания.

**Состояние навязчивости**

Навязчивые мысли, страхи, ритуалы, влечения возникают помимо воли больного. Он кри-

Психические расстройства проявляются по-разному. Не путайте симптомы болезни с плохим характером.

**НЕ ХАРАКТЕР, А БОЛЕЗНЬ**

тически оценивает нелепость своих переживаний, но часто не может их преодолеть. Иногда ценой больших усилий ему удается временно избавиться от болезненного состояния или снизить его остроту. Такое встречается при неврозах, психопатиях, шизофрении, после тяжелых переживаний.

**Истерический синдром**

Все поступки больных - мимика, жесты, слова - сопровождаются слезами, криком, заламыванием рук, вырыванием волос, иногда обмороками и ис-

терическими припадками. Истерический припадок может возникнуть после психических потрясений. Но, в отличие от классического истерического припадка, при истерии больные лишь изображают обмороки и судороги в виде дрожания конечностей, затруднения дыхания. Они медленно сползают на пол, демонстративно пытаются удержаться от падения. Все это сопровождается громкими воплями, стонами, рыданиями. Истерический синдром встречается при истерическом неврозе, психопатии, шизофрении.

*С. Денисенко, врач-психиатр.*

**Иногда так хочется снять обувь и пройтись босиком по утренней росе или по прибрежному песку, мелким камешкам.**

**Если есть возможность, не отказывайте себе в удовольствии, ведь это еще и очень полезно!**

**Погуляем босиком...**

**Массаж для всего тела**

На стопе расположено много биологически активных точек, каждая из которых связана с конкретным органом. Воздействуя на них, можно улучшить работу всего организма. Поэтому, когда мы ходим босиком, происходит своеобразный массаж, который полезен для организма. Усиливается кровообращение, улучшается состояние кожи и сосудов (в том числе головного мозга). Есть польза и для усталых ног. Ведь при хождении босиком тренируется свод стопы. В процессе задействованы все косточки, мышцы, суставы, даже самые крошечные, которые обычно остаются неподвижными из-за тесной обуви. Вот почему так полезно время от времени расставаться с обувью! Если вы еще не пробовали, то сейчас - самое время.

**P.S.** Не стоит гулять босиком тем, кто страдает ревматизмом ног, подагрой, хроническими заболеваниями мочеполовой системы. Таким больным надо остерегаться переохлаждения.

**Земля зарядит хорошей энергией**

Восточная медицина утверждает: чтобы улучшить энергетику, а значит, и здоровье, очень полезно ходить босиком по земле. При этом человек отдает земле отрицательные заряды, а она в свою очередь заряжает его полезной энергией. Ученые нашли объяснение подобным «чудесам». Дело в том, что современ-

ный человек накапливает слишком много вредного для здоровья статического электричества. Касаясь земли босыми ногами, он избавляется от таких зарядов. Связано это с воздействием магнитного поля земли на все живое. Специальные приборы показывают, что энергетика человека начинает улучшаться приблизительно через 40 минут после начала контакта с землей. Поэтому, работая в саду или на даче, в теплую погоду почаще разувайтесь.

**Целебные водные процедуры**

Эти закаливающие процедуры укрепят организм и заменят многие лекарства. Все знают, что вода еще и успокаивает, избавляя от переутомления. Когда человек становится в воду босыми ногами, начинают лучше работать легкие, кишечник. Таким способом можно избавиться даже от головных болей и метеоризма. Такие целебные процедуры можно проводить и дома. В ванну налейте холодной воды примерно до уровня лодыжек и походите по воде. Продолжительность: 1 минута в день для начинающих, затем 5-6 минут. После ванны согрейте ноги, энергично растерев их сухим жестким полотенцем. Со временем уровень воды поднимайте до икр и колен, причем вода должна становиться все холоднее.

✓ Ноги после прогулки по росе вытирать не надо. Пусть сами высохнут.  
✓ Полезно также ходить босиком по земле. Она заряжает энергией.

**Галька - отличный тренажер**

Если гулять по галечному берегу реки или моря, это поможет при плоскостопии и других болезнях ног, а также при малокровии. Если привезти камешки с моря домой, можно подлечиться и в собственной ванной. Положите их в таз, полейте холодной водой (можно добавить немного уксуса) и переступайте с ноги на ногу. Длительность процедуры: от 3 до 15 минут для тех, кто ослаблен или болен, 30 минут - для тех, кто абсолютно здоров. Важно, чтобы камни были мокрыми в течение всей процедуры.

**Ходим по росистой траве**

Наши предки верили, что росы, выпавшие в конце июля - начале августа, самые целебные. Прогулки босиком по росе не только закаляют, укрепляя весь организм, но и помогают вылечить серьезные болезни. Такие прогулки тренируют сосуды, тонизируют мышцы. А обертывания росой дают жизненную силу, питают организм минеральными солями, возвращают молодость. Так почему бы не попробовать чудесную силу летней росы, если есть такая возможность? Ранним погожим утром выйдите в поле и босиком походите по росистой траве. Сначала постоитте, потяните мышцы. Затем потопчитесь, попрയാйте. Начните с 1-2 минут и постепенно доведите время прогулки до 45 минут. Ноги вытирать не надо. Дайте им высохнуть, наденьте хлопчатобумажные носки и сразу же обуйтесь.

*А. Бочкин, терапевт, врач высшей категории.*

# ЦЕЛЕБНЫЙ КВАС

Кроме великолепного вкуса и тонизирующего эффекта квас обладает многими целебными свойствами.

Так же, как кефир, квас является продуктом натурального брожения. Его кисловатый вкус обязан полезным бактериям, которые и запускают процесс брожения. Благодаря сбалансированному составу, пользу нашему организму квас приносит ощутимую.

**Хорошее пищеварение.** Микроорганизмы, участвующие в процессе брожения, схожи с теми, что живут в нашем кишечнике. Попадая в желудочно-кишечный тракт, они нейтрализуют вредную микрофлору и поддерживают полезную. Напиток помогает легче переваривать мясную и жирную пищу, а также восстанавливает в организме баланс солей и жидкости.

**Крепкие кости, здоровые волосы.** В натуральном квасе много кальция, поэтому напиток при регулярном употреблении укрепит кости и зубную эмаль. А входящие в его состав дрожжи улучшают состояние волос и оздоравливают кожу, пораженную угревой сыпью.

**Стройное тело.** Несмотря на то, что в квасе достаточное количество сахара, располнеть от него

у вас не получится: в умеренных количествах он помогает похудеть, так как способствует выведению из организма токсинов и вредных продуктов обмена. Нужно выпивать по 250 мл кваса утром натощак и вечером.

**Бодрость и хорошее настроение.** Богатый витаминами С и группы В квас помогает быстро восстановить силы и избавляет от накопившейся психологической усталости, действуя как антидепрессант. Он приводит в порядок нервную систему, повышает работоспособность, тонус всего организма и укрепляет иммунитет.

## Выбираем готовый продукт

Если нет времени готовить квас, можно приобрести в магазине концентрат квасного сусла. Главное - чтобы он был свежим, поэтому проверяйте срок годности. Отдайте предпочтение стеклянной таре.

В бутылках чаще продается квасной напиток вместо натурального кваса. Удостоверьтесь, что на этикетке помимо солода, квасного сусла и



экстракта кваса указаны дрожжи. Наличие в составе ароматических добавок и консервантов сигнализирует, что это газировка, а не квас.

Настоящий квас мутный, пахнет хлебом и может иметь осадок на дне бутылки. Также показателем его натуральности являются пузырьки. Налейте напиток в стакан и понаблюдайте за пеной. В настоящем квасе пузырьки мелкие и долгое время не лопаются.

Разливной бочковой квас из покупных наиболее предпочтителен, поскольку не содержит консервантов. Поэтому и хранится недолго - всего 48 часов. Проверьте, есть ли на крышке бочки пломба. Если нет, напиток разбавлен и пользы не принесет. Кроме того, бочковой квас должен быть холодным вне зависимости от погоды на улице.

Противопоказания: повышенная кислотность,

язва, злокачественная опухоль желудка, колит, подагра, грудное вскармливание.

## Напитки

### Для жаркого дня

**Хлебный квас (негазированный).** Натуральный, «живой» квас хорошо утоляет жажду, подпитывая организм витаминами и микроэлементами.

**Минеральная вода.** В отличие от обычной питьевой, которая при употреблении в больших количествах выводит из организма необходимые для его работы соли, минеральная вода насыщает организм полезными веществами.

**Горячий зеленый чай без сахара.** У нас на языке есть нервные окончания, отвечающие за отличие горячего от холодного. По их сигналу: «Горячо!» тело включает систему самоохлаждения.

**Компоты и морсы.** Лучше всего - домашнего приготовления, с малым содержанием сахара.

**Кисломолочные продукты.** Кефир, тан, простокваша помогут не только избавиться от жажды, но и от чувства голода.

А вот соки и нектары, наоборот, усиливают жажду: кислоты, содержащиеся в них, раздражают рецепторы во рту, вызывая обильное выделение слюны. Поэтому, сладкие напитки лучше не употреблять в жару.

## Домашний квас из сухарей

Хлеб ржаной - 1/2 буханки, сахар - 1/2 стакана, дрожжи сухие - 30 г (или 60 г живых), изюм - 50 г.

✓ Хлеб нарежьте небольшими полосками, уложите на сухой противень в ряд и подсушите в духовке при небольшой температуре до образования румяной корочки. Положите сухари в 3-литровую банку и залейте горячей водой, не доливая до верха около 7 см. Добавьте 3 ст. л. сахара и дайте остыть.



✓ В 1/2 стакана теплой воды растворите дрожжи, влейте в банку с хлебом. Накройте блюдцем и поставьте в теплое место на 2 дня. Процедите через марлю. Гущу уберите в холодильник. В банку всыпьте оставшийся сахар и изюм, перемешайте и оставьте на 12 часов в теплом месте.

✓ Разлейте квас по бутылкам, не доливая до верха 3-4 см, и плотно закройте крышками. Уберите на сутки в холодильник.





Если ежедневные пробежки для вас слишком тяжелы или бег противопоказан по состоянию здоровья, попробуйте скандинавскую ходьбу.

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ЛЕЧИТ!

живали спортивную форму в теплое время года, когда нет снега. При относительной простоте скандинавская ходьба эффективно тренирует тело, задействует почти 90% мышц тела. Активно работают мышцы рук, плечевого пояса, спины, ног.

Ходьба с палками не только тренирует, но и лечит: укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы, улучшает обменные процессы, выправляет осанку, облегчает состояние при хронических заболеваниях дыхательных путей, остеохондрозе, вегетососудистой дистонии, бессоннице, хронических запорах. Она даже спасает от депрессии, поскольку стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья.

Хотите подтянуть живот и сбросить лишние жировые отложения? Северная ходьба - то, что вам нужно. Она сжигает на 50% больше калорий, чем обычная ходьба. Всего полчаса в день - и вы, не изматывая себя, потеряете более 300 ккал.

Нордической ходьбой могут заниматься все: мо-

лодежь и пенсионеры, беременные и дети. Особенно она полезна женщинам, вступившим в период менопаузы, когда начинает снижаться плотность костей, а также людям старшего возраста. Регулярные прогулки с палками снижают риск переломов и продлевают жизнь.

### “Палочки-выручалочки”

Основной инструмент скандинавской ходьбы - палки. Они имеют особые закругленные графитовые наконечники - чтобы не вязли в грунте. В городе для ходьбы по асфальту наконечники защищают резиновыми колпачками.

Палки изготавливают из легких и прочных материалов: углепластика, алюминия. В продаже есть как литые, с фиксированной длиной, так и телескопические - их длину можно варьировать в зависимости от роста человека. Оптимальная длина палок рассчитывается по формуле: ваш рост  $\times$  0,68. Рукоятки снабжены спе-

циальными креплениями. Одежда для занятий должна быть достаточно легкой, не стесняющей движений, из дышащих материалов. Обувь - кроссовки, кеды.

### Бодро и ритмично!

Передвигаться нужно обычным шагом, но с опорой на палки. Начинать лучше с тренировок на ровной поверхности. Постепенно увеличивайте длину шага. При движении рука с палкой поднимается примерно до уровня груди, а затем опускается вниз, с опорой на землю. Далеко в стороны руки отводить нельзя: они должны быть максимально приближены к телу. Отталкиваться палками от земли надо в такт шагам. Корпус слегка наклонен вперед, стопа перекатывается с пятки на носок, после чего опорной становится другая нога. Главное, чтобы ходьба была такой же естественной, как и без палок, но при этом более ритмичной.

Рекомендуются прогулки в течение 1-1,5 часа, не реже 4 раз неделю. Откажитесь от приема пищи за час до тренировки и в течение 1,5 часа после нее.

Для ускорения сжигания жировых запасов можно увеличивать скорость передвижения, а также использовать утяжелители (в рюкзаке, на руках или ногах).

Сегодня все чаще на улицах городов можно встретить людей, бодро шагающих с лыжными палками в руках. Они занимаются скандинавской, или нордической (северной) ходьбой.

### Универсальный доктор

Упражнение появилось еще в 1940-х годах в Финляндии. Так профессиональные лыжники поддер-

## 5 легких способов остановить диарею

**1. Приготовить рисовый отвар.** 2 ст. л. непромытого риса залейте 500 мл воды и варите на слабом огне 50 мин. Процедите. Сначала выпейте отвар, а позже съешьте немного риса без сахара и соли. Пейте по 1/2 стакана отвара каждый час в течение 5-6 ч.

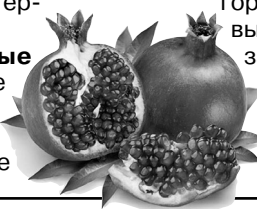
**2. Выпить воду с крахмалом.** 1 ч. л. картофельного крахмала залейте 1/2 стакана холодной кипяченой воды, размешайте и выпейте за один прием.

**3. Запарить кору дуба.** 2 ст. л. коры залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15 мин. на водяной бане. Отвар процедите и долейте кипяченой водой до целого стакана. Пейте по 1/4 стакана с интервалом в 6 часов.

**4. Сварить гранатовые корки.** У корок удалите внутреннюю, белую кожуру. 1 ст. л. корок залейте стаканом кипятка и варите

до окрашивания воды. Дайте настояться 15 мин. Выпейте в 2 приема с интервалом в 3-4 ч.

**5. Съесть черный перец горошком.** На ночь примите 5 горошин, можно не разжевывая. Детям, а также при заболеваниях ЖКТ, почек и мочевого пузыря, геморрое и внутренних кровотечениях, данный способ не рекомендуется.



# Отдыхай!

Доверчивый буре-вестник						Материал для сварки	<p>Муж, пьяный в дрова, приползает домой с гулянки. Жена встречает его с веником в руках. Мужик падает на колени и навзрыд: - Лена, не улетай! Это было в последний раз!</p>			
Граммофон с рупором внутри	<p>1</p>			Прощание с умершим	Прогулка по магазинам		Столица азербайджанцев	Петля в хомуте	<p>1</p>	
				Водо-проводная мощь	Все полезное и хорошее					Остров Формозаны
	Маленький бутерброд	Официальный язык Индии					Рок-музыкант ... Кобейн			
	4	Третейский судья	"Ночь, улица, фонарь, ..."	Прибор для укладки						
				2	Отечество		Отношения корешей	<p>2</p>		
	Зверолов на Аляске						Вал в механизме			
			Голос Лучано Паваротти							
Должность Хаджи-Мурата	Одна из самых жарких стран				Порция лекарства					3
Документ о списании			Южный ягодный кустарник				Ветвь винограда			Небольшой моностырь в глуши
Тип кузова легковушки	Область распространения				Благой крик	"Братец ... и Братец Кролик"				Орнамент в арабском стиле
	<p>3</p> <p>Меч скифа</p>			Река, кишася пираньями						
					Военный трофей индейца	Минерал, фосфат кальция	Роман Пауло Козьмо			
					Глазной недуг	Курс яхты по ветру	Соседка Хакасии	<p>4</p>		
	Ворчливый тип	Штат с Солт-Лейк-Сити	Посол Папы Римского							
Зев					Науськивание борзых					
<p>Клиент изучает счет в ресторане: - Салат - 5 долларов, горячее - 20, десерт - 15, бутылка вина - 25. Всего 65\$. А у вас 110\$. Как же так получилось? Официант с досадой: - Ну, значит, не получилось...</p>				"Душ" для клумбы	Казачья деревня					

## Лицо с обложки



### САЛЬМА ХАЙЕК:

## “Мне 50 лет, почему я должна хорошо выглядеть?”

**Сальма Хайек, американская актриса и жена богатейшего человека из мира fashion Франсуа-Анри Пино и мама почти 10-летней Валентины, в интервью рассказала, что не хочет поддаваться давлению Голливуда и без конца переживать о фигуре и возрасте.**

По словам Хайек, она всегда хотела иметь в жизни абсолютно все. «Я хотела роскошной жизни, но при этом я хотела остаться хорошим человеком и сохранить свои принципы. Вот это я называю амбициями», - отмечает актриса. Хайек утверждает, что единственное, чего ей не хватает в жизни – это самодисциплины. Она называет себя неорганизованной и ленивой, но понимает, что это – ее недостатки. «Иногда я говорю себе: «Мне уже 50 лет, почему я должна хорошо выглядеть? У меня уже есть мужчина. Но потом, я понимаю, что не хочу потерять этого мужчину».

Актриса рассказывает, что не боится возраста. Она принимает свою старость и любые физические изменения, связанные с этим. Правда, ее безумно раздражают очки, без которых ей слож-

но читать. «Я постоянно теряю свои очки и это меня еще больше раздражает. Ухудшение зрения – это главный минус старения», - говорит Хайек. Так же, как и старости, актриса не боится экспериментов с внешностью. Недавно она вышла в свет в розовом парике, вдохновившись Наоми Кэмпбелл. «Это была фантастика! Но мой муж не оценил, он назвал меня сумасшедшей». Актриса рассказывает, что супруг без ума от ее натуральных кудрявых волос. «Твои безумные кудри указывают на твой характер», - говорит Франсуа-Анри Пино.

Хайек также рассказала, что для нее счастье. В первую очередь – это вдохновение простыми жизненными вещами. «Счастье не приходит от удовлетворения хорошей карьерой, оно приходит от гордости за правильно сделанный

выбор», - говорит актриса.

«Женщины сейчас сами поставили себя под давление. Они хотят сразу преуспеть во всем одновременно – в работе, в семье, в материнстве. Мы с себя требуем больше, чем с себя требуют женщины. Мы думаем, что недостаточно хороши на работе, недостаточно хороши для нашего парня, который нам всю изменяет, недостаточно хороши для детей. Надо перестать так думать. Нас все равно не хватит на все. Следует выбрать одну область и быть спокойной», - продолжает Сальма Хайек, первая актриса мексиканского происхождения, получившая «Оскар».

Сальма (или Сельма) Вальгарма Хайек Химеенес-Пино (это полное имя актрисы) родилась в мексиканском городе Коацакоалькос штата Веракрус 2 сентября 1966 года. Мама знаменитости Диана Хименес Медина – оперная певица испанского происхождения, отец Самуэль Домингес – управляющий нефтяной компанией с ливанскими корнями. Мужчина даже один раз баллотировался на пост мэра Коацакоалькоса. Сальма Хайек воспитывалась в обеспеченной и очень набожной семье. В 12-летнем возрасте девочку отправили учиться в католическую школу-интернат исключительно для девочек при монастыре в Луизиане. Пока Сальма проходила обучение, врачи поставили ей диагноз – дислексия – то есть школьница не могла овладеть навыками чтения и письма.

В 1989 году 23-летняя Сальма Хайек сыграла главную роль в популярной мексиканской теленовелле под названием «Тереза». Благодаря сериалу девушка стала национальной звездой. Спустя пять лет она снялась в ленте «Аллея чудес». Картина получила столько наград, сколько не получал ни один другой фильм за всю историю мексиканского кино. А за свою роль актриса получила главную премию страны – «Ариэль».

В Америку Сальма Хайек попала как нелегальная эмигрантка. Из-за дислексии актриса плохо знала английский язык, однако это ей не помешало в 1991 году переехать в Лос-Анджелес и начать обучение лингвистике у Стеллы Адлер.

Девушка с упорством занималась языками и пыталась доказать всем, что может чего-то добиться. Несмотря на это, кинематографические чиновники в один голос твердили, что настоящей американской знаменитостью Сальме Хайек не стать никогда. Такие высказывания заставляли актрису трудиться еще больше. Об этом она и заявила на одном из ток-шоу. Как раз на этом шоу девушку заметил режиссер Роберт Родригес. Он был поражен не только красотой и обаянием молодой актрисы, но и ее остроумием. В 1995 году на экраны вышел жаркий боевик «Отчаянный» с Антонио Бандеросом и Сальмой Хайек. На съемочную площадку актрису пригласили Роберт Родригес и Элизабет Авеллан, которая была на тот момент его продюсером, а позднее супругой. Фильм сделал актрису достаточно известной в США и привлек внимание ки-



ностудий Голливуда. Сальма была приглашена и на съемки «Маски Зорро». Однако, когда проект покинул Родригес, то Хайек тоже отказалась от предложения. Роль досталась Кетрин Зета-Джонс. Следующим фильмом актрисы стали «Дети шпионов 3: Игра окончена». Вместе с Мэттью Пэрри Сальма исполнила главные роли в романтической комедии под названием «Поспешишь, людей насмешишь». А после успеха в «Отчаянном» актриса приняла участие в съемках фильма «От заката до рассвета». Роль была хоть и небольшая, но запоминающаяся – Сальма Хайек исполнила танец со змеей на столе. А вот в 1999 году Сальме досталась главная роль уже в крупнобюджетной ленте. Вместе с Уиллом Смитом актриса сыграла в фильме «Дикий, Дикий Вест».

Далее последовала второстепенная роль в картине Кевина Смита «Догма». В 2000 году девушка снялась в ленте «Траффик». Картина получила много наград, однако сама актриса, вместе с Сенисио дело Торо и другими голливудскими звездами даже не попали в титры.

В начале нового века Сальма Хайек стала основателем продюсерской компании «Ventanarosa» и начала сама производить фильмы и телепроекты. Первой работой актрисы и уже продюсера

стал фильм «Полковнику никто не пишет». Позже он представлял Мексику на престижной премии «Оскар» в номинации «Лучший зарубежный фильм». После этого актриса начинает сотрудничество с цифровым экспериментатором Майком Фиггисом. В 2000 году выходит его лента «Временный код». Это первый фильм, который снят без монтажа и в режиме реального времени. Причем, на ручную камеру. На экране одновременно транслируются четыре сюжета. В 2002 году на суд общественности был вынесен фильм «Фрида». Сальма Хайек стала сопродюсером и сыграла главную роль – девушка стала на экране мексиканской художницей Фридой Кало. За роль Хайек была номинирована как лучшая актриса на «Оскар». Вместе с Кэти Хурадо и Адрианой Барасса Сальма стала третьей мексиканской актрисой, которая удостоилась номинирования на престижную награду. Ее участие в проекте притянуло такой звездный актерский состав, как Альфред Молина, Антонио Бандерас, Джеффери Раша, Эшли Джадд, Валерия Голино и Эдвард Нортон.

После картины пресса начинает наперебой упоминать Сальму в разных списках. InStyle и телеканал E! называет актрису самой элегантной знаменитостью, а издание Stuff присудил девушке

31 место в рейтинге «102 самых сексуальных женщин мира». Журнал Maxim признает Сальму 24-й в списке «Hot 100». Однако, после таких признаний Сальма не поднимается в облака, а продолжает работать и соглашается на роль в фильме Роберта Родригеза «Однажды в Мексике». В ленте вместе с актрисой играют такие знаменитости, как Антонио Бандерас, Джонни Депп и Энрике Иглесиас. Это была заключительная часть трилогии о музыканте. В 2005 году на экранах появляется криминально-приключенческий фильм «После заката». Сальма играет вместе с Пирсом Бросномом влюбленных грабителей экстра-класса, которые специализируются на самых дорогих в мире бриллиантах. В январе 2006 года выходит в прокат вестерн Люка Бессона «Бандитки». Сельма Хайек играет в ней со своей лучшей подругой Пенелопой Крус. В фильме действие разворачивается в 1880 году. Две девушки – грубоватая крестьянка и образованная дочь богатого бизнесмена – выходят грабить банки. Критикам «Бандитки» не понравились, а вот зрители от работы подруг оказались в восторге.

Дальше актриса сняла картину «Чудо Мальдонадо» специально для кабельной сети Showtime и получила дневную премию «Эмми» в номинации «Выдающаяся режиссура детской, молодежной или семейной программы». В декабре 2005 года Сальма Хайек попробовала себя в роли клипмейкера и сняла музыкальное видео для Принса «Te Amo Corazon» («I love you, sweetheart»). В ролике сыграла подруга актрисы и продюсера Мия Маэстро.

В следующем году Сальма Хайек взяла на себя ответственность быть исполнительным продюсером телесериала «Дурнушки Бетти». Он транслировался по всему миру с течение четырех лет, до 2010 года. Адаптировать сериал к американскому телевидению Сальме помогал Бен Сильвермен. Ему, кстати, принадлежат права к тексту теленовеллы Колумбии «Yo soy Betty, la fea», которая вышла в 2001 году. Спустя три года проект планировался как получасовой на канале NBC, но в 2006 году был отдан продюсеру Сильвио Хорта и ABC.

Сальма Хайек в течение четырех лет встречалась с актером Эдвардом Нортоном. Отношения с мужчиной завязались в 1999. Однако, на смену ему пришел Джош Лукас, который был возлюбленным актрисы всего год. После него Сальма собралась стать женой Франсуа Анри Пино (владелец сети известных модных домов, таких как Yves Saint Laurent, Gucci, а так же один из сотни самых богатых людей мира), однако, в июле 2008 года пара объявила о своем разрыве. В сентябре 2007 года у несостоявшихся супругов родилась дочка, которую назвали Валентина Палочка Пино. Малышка осталась вместе с мамой. Впрочем, порознь пара прожила недолго. В апреле 2009 года в Венеции в историческом Fenice Theatre Сальма Хайек вышла замуж за миллионера Франсуа Анри Пино.





# ЕСЛИ МУЖ ЖИВЕТ ЗА ВАШ СЧЕТ

**Мужчина - это добытчик и защитник, который обеспечивает жену и детей. Так гласит теоретическая часть семейного устава. Но что делать, если в семье единственный добытчик - женщина, а муж вполне комфортно устроился на ее шее и не собирается оттуда слезать?**

**М**уж Вероники - преподаватель вуза в небольшом городе. Он уже пять лет пишет диссертацию и два раза в неделю ходит на занятия, где преподает «Историю педагогики». Зарабатывает копейки, а на упреки жены отвечает стандартно: «Если для тебя так важны деньги, то почему ты не вышла замуж за богатого?» Вероника тут же замолкает, потому что крыть нечем - знала ведь, за кого замуж шла. Получается абсурдная история - муж живет за счет жены, а она еще и чувствует себя виноватой.

### КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

Некоторых женщин подобный расклад вещей даже устраивает. Но только в том случае, если муж не сидит дома без дела. Отвел детей в школу, накормил обедом, помог сделать уроки, прибрался в квартире, приготовил ужин. А в это время женщина зарабатывает деньги, делает карьеру, поднимает бизнес. В конце концов, пусть это делает тот, у кого лучше получается.

Если вы оказались в ситуации, когда муж не работает и живет за ваш счет, то имеете полное право требовать, чтобы он взял на себя домашние дела. Аргументы в духе «не мужское это дело» разбиваются о простую логику: «Тогда выходи

на работу и делай свое мужское дело. А если не хочешь или не можешь, то давай я покажу тебе, где лежит швабра». Скандала, скорее всего, не избежать, но это как раз тот случай, когда лучше пойти на открытый конфликт, чем пахать в две смены - сначала на работе, а потом еще и дома.

### «ВДОХНОВИ МЕНЯ НА ПОДВИГИ»

Многие считают, что женщина - это муза, которая должна вдохновлять своего мужчину на подвиги. Найти работу - не такой уж и подвиг, а вполне рутинное дело, но когда муж уже год лежит на диване, то поиски работы кажутся непосильной задачей. Скандалы, упреки и слезы часто не имеют никакого эффекта, мужчина привыкает к ним, как к шумовому фону, от которого в любой момент можно отключиться.

Показательна история Светланы. Она три года содержала мужа, бизнес которого рухнул во время кризиса. Сначала Светлана старалась проявить терпение и понимание, благо у них было отложено немного денег на черный день. Три месяца она не заводила разговоров о поисках работы, давая мужу прийти в себя и оправиться после потрясения. Потом она стала гово-

рить мужу, что вместо собственного бизнеса можно пойти работать по найму. Сама искала в Интернете вакансии, которые могли бы его заинтересовать, но супруг лишь отмахивался и говорил, что не хочет работать на чужого дядю. Вскоре она узнала, что муж ее подруги ищет себе компаньона, для нового бизнеса. Это был идеальный вариант, но любимый с треском провалил переговоры и повздорил с потенциальным бизнес-партнером. Вывод напрашивается неутешительный - пока мужчина сам не захочет работать, он будет лежать на диване, даже если ему принесут работу на блюдечке с голубой каемочкой.

### КАРДИНАЛЬНЫЕ МЕРЫ

Можно попробовать посадить мужа на жесткую финансовую диету. Хочешь курить? На сигареты у нас денег нет. Мясо мы теперь можем покупать только детям, а про пиво и вовсе забудь. Но и это может не сработать. Например, муж Светланы в ответ на объявленный режим экономии просто бросил курить и пить. Что само по себе и неплохо, но Света рассчитывала немного на другой результат.

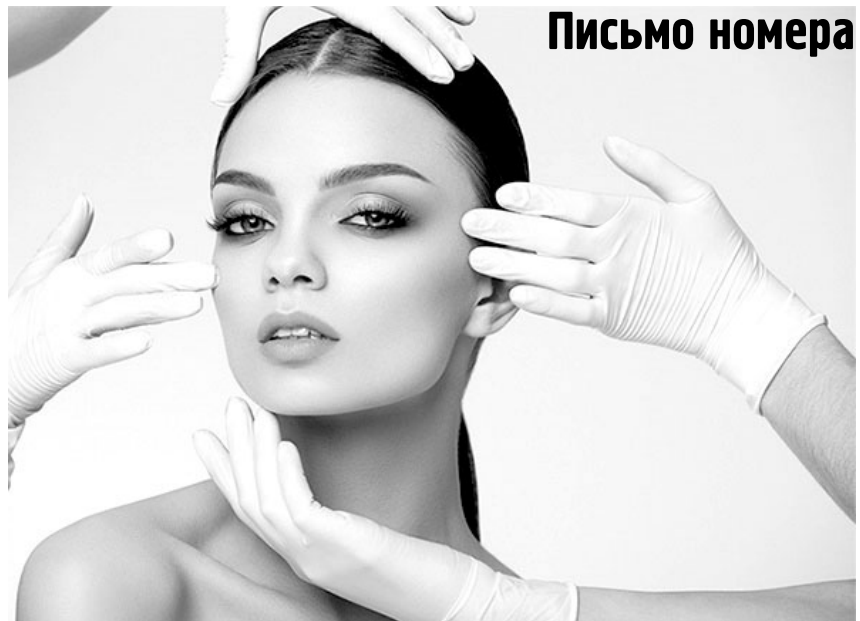
Другой вариант - сыграть на чувстве долга. Да, это манипуляция, но иногда других методов просто не остается. Когда у вас хорошо получается зарабатывать деньги и содержать семью, то мужу нет нужды убиваться в поисках работы. А вот если у вас на работе вдруг начнутся неприятности - задержка зарплаты, проблемы с выплатой премий - и придется существовать на гроши, тогда, возможно, у мужа проснется чувство ответственности. Продемонстрируйте ему, что сами не справляетесь, что до зарплаты осталась тысяча рублей и десять дней, тогда он начнет шевелиться. Ну, а вы, отложенные из вынужденной экономии деньги, найдете куда потом потратить.

Муж Светланы через три года все-таки пошел работать по найму. Но это случилось только после того, как у жены окончательно лопнуло терпение, и она решила, что лучше жить одной, чем с таким супругом. Квартира принадлежала ей, поэтому однажды, когда муж был на даче у своих родителей, она собрала его вещи, выстала их на лестничную площадку и сменила замки. Через неделю муж уже работал в новом месте и умолял Свету пустить его обратно. Подобный метод шоковой терапии подойдет, конечно, не всем. Для этого нужно обладать стальными нервами и быть готовой к тому, что развод покажется мужу меньшим из двух зол.

**Часто детские комплексы не дают покоя во взрослой жизни. И, чтобы избавиться от них, кто-то решается на кардинальные меры. Но игра не всегда стоит свеч...**

**Я** росла в благополучной семье, в окружении любящих родителей и родственников. С раннего детства привыкла слышать про себя «умница-красавица». Мне повезло, школа была прямо во дворе, и в первый класс я пошла вместе со своими дворовыми приятелями, мы все знали друг друга с песочницы. Но случилось непредвиденное - отец получил назначение в другой город, и мы переехали туда всей семьей. К тому моменту я перешла уже в шестой класс, и мне пришлось привыкать к новому коллективу в сложном возрасте - 12 лет. В этом возрасте дети бывают жестокими, и я это испытала на себе в полной мере. Когда я впервые появилась перед своими новыми одноклассниками, послышался смех, а потом до меня донесся громкий шепот: «Вот это шнобель! Буратино отдыхает!» Оказалось, что у меня довольно большой нос. Вы спросите, почему это стало для меня открытием? Да потому, что никто и никогда не указывал мне на эту особенность. Там, где я жила раньше, меня знали с рождения, привыкли к моему виду и никогда не дразнили. А здесь я вдруг сделалась объектом для насмешек, и это стало для меня настоящим стрессом. Сказать, что я страдала, - ничего не сказать. Я была в отчаянии. Ко мне сразу и навсегда приклеилось прозвище Буратино. Я убегала в слезах, пряталась в туалете, что вызывало в классе дополнительные взрывы хохота. Со временем насмешки утихли, осталось только прозвище, но легче мне не стало. В общем, к моменту окончания школы я обзавелась стойким комплексом и мечтала только об одном - пластической операции.

А потом я поступила в университет. Училась отлично, все силы вкладывала в учебу. Красный диплом и рекомендации преподавателей помогли устроиться в престижную компанию. Никто на работе не обращал внимания на мой нос, но я знала, что все его видят. В какой-то момент я решила на пластическую операцию и начала откладывать деньги. К 25 годам нужная сумма скопилась, и я пришла на прием к лучшему пластическому хирургу нашего города. Он осмотрел меня и сказал, что понадобятся две операции. К этому я не была готова, но



## Я СДЕЛАЛА ПЛАСТИКУ...

остановиться на полпути уже не могла. Взяла кредит в банке на недостающую сумму и легла под нож. После первой операции мой нос заметно уменьшился, но мне казалось, что он еще слишком большой. Повторную операцию можно было проводить только спустя год - столько времени занимает реабилитация после ринопластики. Вскоре мой нос, по мнению хирурга, приобрел идеальную форму. Да, в зеркале я видела симпатичное лицо с аккуратным ровным носиком, но всегда помнила, каким он был раньше. Комплекс никуда не делся, я просто загнала его вглубь подсознания и постаралась о нем забыть.

Наконец я могла смело смотреть людям в глаза, не стесняясь своей внешности. И вскоре в моей жизни появился Андрей. Он был умный, нежный, внимательный... У нас зарутился роман, и я влюбилась без памяти! Не знаю, как это получилось, но очень быстро мы съехались. Жили небогато, в съемной квартире, но душа в душу. И я не могла поверить своему счастью! И я боялась, что он найдет себе другую, лучше, красивее меня. Тогда я решила снова лечь под нож, чтобы увеличить грудь, потому что видела: ему нравятся пышногрудые. После операции я ощутила себя сексапильной красоткой и перестала сомневаться в себе. Я снова обрела покой, но... ненадолго.

Я стала замечать за собой, что при малейшей ссоре с любимым или при проблемах на работе я сразу начинала искать недостатки в себе. Мне казалось, что все мои

неудачи в жизни происходят только из-за моей внешности. Так всего за два года на моем счету появилось еще несколько пластических операций. Я увеличила губы, сделала подтяжку лица и скорректировала форму ягодиц. А пока я увлеченно исправляла свои «недостатки», не заметила, как набрала кредитов и оказалась на грани финансовой катастрофы...

В итоге, Андрей ушел от меня. Однажды я вернулась домой с работы и обнаружила, что он съехал. Оставил на столе записку: «Прости, я так больше не могу. Нам нужно расстаться». Сначала я винила во всем свою внешность. Я звонила любимому мужчине по ночам, плакала и спрашивала голосовую почту: «Чем я тебе не угодила? Неужели ты нашел кого-то лучше меня?» Спустя неделю он, наконец, мне перезвонил и сказал: «Дело не в твоей внешности. Ты мне нравишься такой, какая ты есть. А сейчас это уже не ты, а совершенно другая, чужая мне женщина...» Помню, как подошла тогда к зеркалу, внимательно посмотрела на себя, и вдруг мне стало страшно. Я не узнала себя - в зеркале отразилась совершенно незнакомая мне женщина... Сейчас я хожу к психологу и понимаю, что, если бы обратилась к специалисту раньше, сумела бы избавиться от комплексов без операций. Важно полюбить себя таким, каким создала природа, и принять собственную индивидуальность. Как жаль, что я поняла это слишком поздно...

Валерия Г.

# АГЕНТЫ ВЛИЯНИЯ

Стоит нам услышать словосочетание «женщина Востока», и воображение рисует образ забитого существа, с ног до головы закутанного в чадру. Однако, мусульманки совсем не так слабы и бесправны, как мы привыкли думать.

### Моза Бинт Насер ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ



Предпоследний эмир Катара Хамад бин Халифа аль-Тани прослыл весьма прогрессивным лидером. Этим он обязан исключительно своей второй жене - шейхе МОЗЕ БИНТ НАСЕР.

Она родила и вырастила семейных детей и в свои 57 лет остается невероятной красавицей. Шейха курирует катарский фонд образования, науки и общественного развития. Она инициировала создание

«Образовательного городка», в котором американские профессора могли бы читать лекции местным студентам (дело для Катара невиданное!). Но главный проект Мозы - Арабский демократический фонд, содействующий развитию свободных СМИ и гражданского общества. Именно он принес ей неофициальный статус самой влиятельной женщины стран Персидского залива.

### Рания Аль-Абдулла ВСЕОБЩАЯ ЛЮБИМИЦА



Королеве Иордании и музе Джорджио Армани РАНИИ в августе исполнится 47 лет. С детства она отличалась независимым характером: трудолюбивая и амбициозная, Рания уговорила родителей отпустить ее учиться в Американский университет Каира, получила профессию менеджера и устроилась в Apple. Правда, довольно быстро сбежала оттуда, посчитав, что компания ущемляет права женщин. На следующей работе Рания тоже задержалась ненадолго. Там ее увидел принц Абдалла и, конечно, не мог не влюбиться. Они вскоре поженились, и молодая королева стала любимицей страны. Статус и популярность ничуть не испортили характер Рании. Она остается открытой и демократичной. Регулярно общается с поклонниками на своем сайте и активно продвигает образовательные интернет-проекты.

### Любна Бинт Халид Аль Касими

### ГОСПОЖА МИНИСТЕРША

Шейха ЛЮБНА БИНТ ХАЛИД АЛЬ КАСИМИ - лидер по всем статьям. Это первая женщина в Арабских Эмиратах, учившаяся за границей и по возвращении получившая престижную работу инженера-программиста. Профессиональные достижения Любны были так велики, что в 1999 году ее признали «Выдающимся государственным сотрудником». Ни одна женщина до нее не удостоивалась такого звания. Но и это еще не все. В 46 лет шейха Любна стала министром эко-



номики. С работой она справилась отлично. Уже через год доход на душу населения ОАЭ вырос на 15%. Недавно журнал «Форбс» включил Любну в список 100 самых влиятельных женщин мира.

### Холуд Аль-Факих ЧЕЛОВЕК ЧЕСТИ

ХОЛУД АЛЬ-ФАКИХ - первая в Палестине женщина судья Шариата. Она дипломированный юрист, с отличием окончила два университета (Иерусалимский и Аль-Кудс) и начала адвокатскую практику. В частности, Холуд занималась защитой женщин, лишенных после развода родительских прав. Проработав десять лет адвокатом и заручившись поддержкой мужа и детей, Холуд решила принять участие в конкурсе на право быть судьей. Считалось, что женщинам эта карьера

«Ум и возможность зарабатывать не отнимают у женщины веры в бога, а все прочее – предрассудки»



## ГРУЗИНСКИЙ УСПЕХ НА КИНОФЕСТИВАЛЕ В ЛОКАРНО

Двое молодых кинорежиссеров из Грузии Анна Урушадзе и Рати Цителадзе одержали победу на 70-м международном кинофестивале в Локарно, говорится в сообщении Национального центра кинематографии.

Дочь известного грузинского кинорежиссера и номинанта на “Оскар” (фильм “Мандарины”) Зазы Урушадзе — Анна, участвовала в конкурсной программе фестиваля со своей дебютной полнометражной художественной картиной “Страшная мать” (Scary Mother).

Сюжет фильма развивается в Грузии 90-х годов прошлого столетия, в период гражданской войны. Однако фильм затрагивает войну внутри одной из семей — 11-летней девочки Нино, которая мечтает о полноценной семье. Мечта девочки вроде бы сбыва-



недоступна. Но Аль-Факих изучила множество религиозных документов и выяснила, что такого запрета в исламе не существует. Только благодаря этому ее допустили к испытаниям, которые она блестяще прошла. Одна женщина против 45 мужчин - разумеется, Холуд победила. В 2009 году Аль-Факих была назначена на должность судьи Шариатского суда в Рамалле.

### Рания Аль-Баз ВЫЖИВШАЯ



Телеведущая РАНИЯ АЛЬ-БАЗ сумела повлиять на Законы Саудовской Аравии. Правда, цену за это заплатила высокую. Муж Рании избил ее до полусмерти за то, что та ответила на телефонный звонок без его разрешения. Фотографии изувеченной Рании попали в газеты и спровоцировали первый в истории страны публичный разговор о преступлениях против женщин. Мужа-садиста приговорили к 300 ударам плетью и полугодовому заключению. Лечение - 15 пластических операций - оплатила королевская семья. Рания развелась, добилась единоличной опеки над детьми, вернулась на телевидение и написала книгу «Изуродованная». Благодаря Аль-Баз домашнее насилие признали уголовным преступлением, и женщины Саудовской Аравии почувствовали себя хотя бы немного более защищенными.



Драма Урушадзе была признана лучшим дебютным фильмом и получила награду независимого жюри кинофорума в Локарно.

Лента “Страшная мать” повествует о 50-летней грузинской матери, домохозяйке Манане. Женщина стоит перед большой дилеммой: выбрать семью или свою страсть к писательству, которую она подавляла годами и в которой находит смысл своей жизни. Манана решает погрузиться в свою страсть, полностью отдавая себя ей – и умственно, и физически. Фильм затрагивает тему стереотипов, моральных норм и социальной ответственности. Главную роль в драме сыграла актриса Нато Мурванидзе.

Фильм Урушадзе – победитель конкурса по кинофинансированию Национального центра кинематографии Грузии 2016 года. Продюсерами фильма выступили Лаша Халваши (студия Artizm) и Тинатин Каджришвили (студия Jemini) из Грузии, а также Иво Фельт (Studio Allfilms) из Эстонии. На кинофестивале в Локарно состоялась мировая премьера картины.

Грузинский режиссер Рати Цителадзе победил на кинофестивале в Локарно с проектом “Пустой дом”, который участвовал в индустриальной секции Open Doors (“Открытые двери”). Фильм был отмечен специальным упоминанием жюри (Special Mention Award).

“Пустой дом” — это автобиографическая история, написанная сце-

ется: ее отец возвращается из 7-летнего тюремного заключения. Однако освобождение отца приносит ей не радость, а наоборот, разочарование, и переворачивает жизнь Нино и всей ее семьи с ног на голову.

Кинопроектом “Пустой дом” уже не раз интересовались международные кинофестивали. Он был отобран на 64-й Международный кинофестиваль Мангейм — Гейдельберг (64th International Film Festival Mannheim-Heidelberg), в Лаборатории сценаристов кинофестиваля “Сандэнс” (Sundance Screenwriters Lab) и на 45-й Международный киевский кинофестиваль (45th Kyiv International Film Festival).

Над этим проектом в 2017 году Рати Цителадзе работал в специальной программе Cinefondation “Резиденции” Каннского кинофестиваля, которая ежегодно обучает молодых режиссеров и помогает сделать им первые шаги в кино.

Международный кинофестиваль в Локарно — один из старейших фестивалей в Европе. С 1946 года он проводится ежегодно в августе в швейцарском городе Локарно. Киносмотр считается четвертым по важности европейским кинофестивалем после Канн, Венеции и Берлина. Для многих режиссеров именно он открыл дорогу в большое кино. Среди них — Клод Шаброль, Стэнли Кубрик, Пол Верховен, Милош Форман, Марко Беллоккьо и многие другие. В этом году фестиваль проходил со 2 по 12 августа.

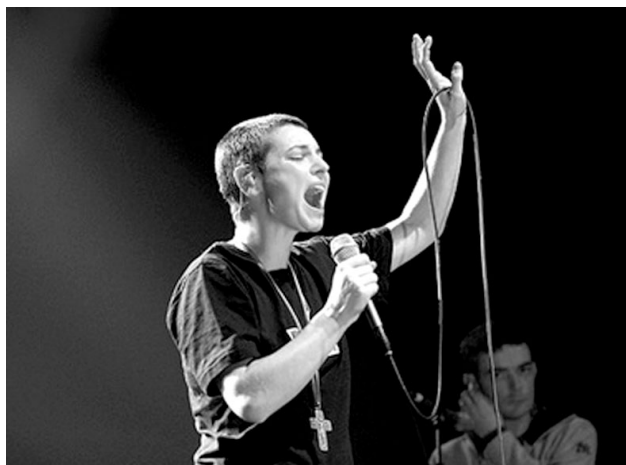
## Шоу-бизнес

# ШИНЕЙД О'КОННОР ПОЛОЖИЛИ В БОЛЬНИЦУ

Ирландскую певицу Шинейд О'Коннор положили в больницу после того, как в опубликованном в Facebook видео она пожаловалась на депрессию и суицидальные мысли.

50-летняя артистка находится в одной из лечебниц американского штата Нью-Джерси. После публикации в социальной сети и резонанса в СМИ, у мотеля, где она живет, стали собираться поклонники, желающие помочь своему кумиру.

Запись в Facebook появилась 4 августа. Артистка, у которой диагностировано биполярное расстройство, со слезами на глазах призналась, что чувствует себя абсолютно одинокой и что ее семья относится к ней «как к дерьму».



«Сейчас я живу в мотеле (...) на окраине Нью-Джерси. У меня нет никого, кроме моего доктора, моего психиатра — лучшего человека на земле, который говорит, что я — его герой. Это единствен-

ная чертова вещь, которая заставляет меня жить на данный момент», — отметила 50-летняя исполнительница.

Это уже не первый раз, когда О'Коннор говорит о желании покончить с со-

бой. В ноябре 2015 года она сообщила в Facebook, что приняла смертельную дозу некоего лекарства. Певица обвиняла мужа и детей в «ужасающей жестокости» и «кошмарной веренице предательств» по отношению к ней. Кроме того, она предпринимала попытки самоубийства в возрасте 33 и 45 лет.

Шинейд О'Коннор выпустила более 10 альбомов и 30 синглов. Мировую известность исполнительнице принесла песня Nothing Compares 2 U, написанная Принсом. За альбом I Do Not Want What I Haven't Got О'Коннор получила в 1991 году премию «Грэмми». Она была замужем четыре раза, у нее четверо детей. По решению суда она лишена опеки над младшим, 13-летним сыном.



## СЕЛЕНА ГОМЕС СНИМЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ ФИЛЬМЕ ВУДИ АЛЛЕНА

Американская актриса и певица Селена Гомес сыграет одну из главных ролей в новом фильме Вуди Аллена.

Ее коллегами по площадке станут Тимоти Чаламет («Позови меня своим именем») и Эль Фаннинг («Неоновый демон»). Название проекта пока не известно.

Картина будет выпущена на студии Amazon Studios, как и предыдущая лента Аллена «Светская жизнь», а также еще не вышедшее «Колесо чу-

дес». Премьера последнего состоится в октябре на Нью-Йоркском кинофестивале.

Селена Гомес появлялась на большом экране в том числе в таких фильмах, как «Отвязные каникулы», «Погнали!» и «Плохое поведение».

В фильмографии Вуди Аллена десятки фильмов, среди них — «Энни Холл», «Ханна и ее сестры», «Все, что вы хотели знать о сексе, но боялись спросить», «Пурпурная роза Каира» и «Матч Пойнт».

## СКОНЧАЛСЯ АКТЕР ВИКТОР СМИРНОВ



Актёр театра и кино Виктор Смирнов умер в Санкт-Петербурге на 73-м году жизни. Об этом в субботу 12 августа сообщает радиостанция «Эхо Москвы».


Причина смерти в публикации не указана. Между тем, на сайте Александринского театра говорится, что артист в последние годы боролся с серьезной болезнью.

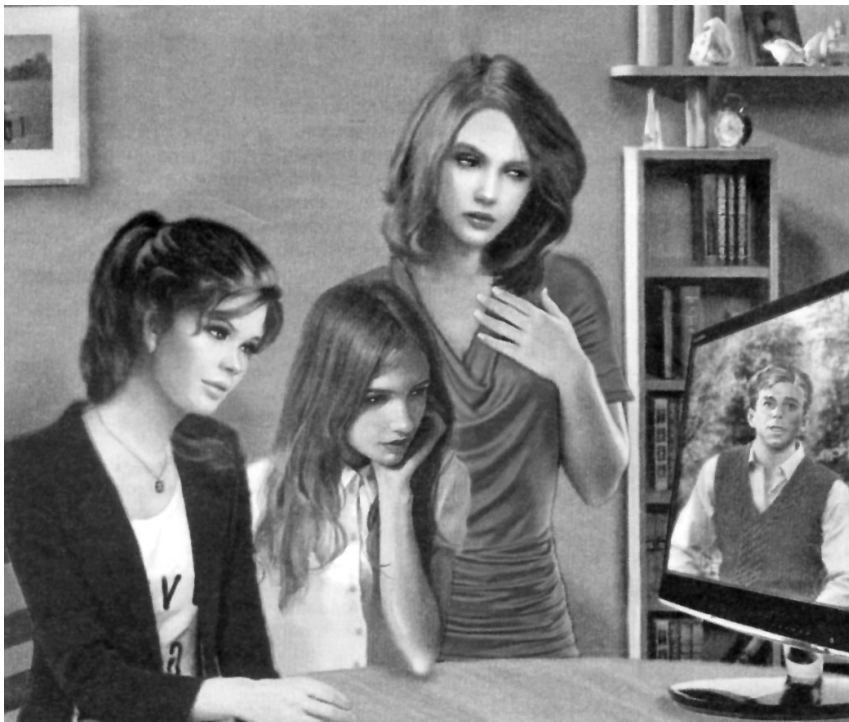
«Александринцы скорбят о кончине и приносят соболезнования родным и близким Виктора Федо-

ровича Смирнова», — отмечается в сообщении.

Смирнов окончил Горьковское театральное училище, с 80-х годов служил в Александринском театре. Он исполнил свыше 70 ролей в кино, в том числе играл в «Борисе Годунове» (1986), «Улицах разбитых фонарей» (1998), «Агенте национальной безопасности — 2» (2000), «Мастере и Маргарите» (2005) и «Ликвидации» (2007). В 1992 году Смирнов удостоился звания народного артиста России.

# Ваш любимый сканворд

Разведе- ние коров и коз																								
Озорной паренек	Мастер строить козни		Полено		Поэт-пе- сенник Лев...		Тревога с коло- кольни		Ось пряжи		Снаряд метателя		Валюта монголов	Стадия										
	Рыба из лососей		"Красот- ка", Джу- лия...								Олень из Красной книги		Заро- дыш гриба											
							Нити поперек основы		Порис- тость горной породы															
	Десять когорт		Сетка для под- прыгива- ний						Помощ- ник Врунгеля		Ворох бумаги													
							Через него глядят на звезды																	
	Страж гарема		Костюм борца								Внезап- ное чувство страха		Горит на столе						Лохмо- тья					
					Еще не кибер- нетика																			
Стои- мость		Муж- ской парфюм		Праотец всех людей								Единица давле- ния		Окраина (разг.)										
Одна из семи в гамме																								
Птица с хохол- ком																		"Доспе- хи бога", Джеки...						
						<p>Фильм с Мордюковой</p>																		
Карта здания	Бедствие в горах											Девочка родная	Спокой- ствие на воде	Суп со свеклой					Алабама					
					Сани каюра		"Маве- рик", игра		Повесть Турге- нева	Пьяный скандал														
Сватал- ся к Дюймо- вочке	Мера, принятая на АЭС						"Салон красо- ты", актриса						Первый телека- нал											
					Короб из бересты						Полено, обрубок													
Обры- вок, лоскут	Ложе из досок						Пестрота в глазах							Защита рыцаря										



# ПОДРУГИ ПО НЕСЧАСТЬЮ

**Бывает, мужчина оказывается нечистым на руку и приносит неприятности двум, а то и трем «жертвам любви». Иногда ими могут стать даже близкие подруги.**

**Б**ольшее всего на свете я боялась субботних вечеров, когда остро понимала, что одиночество - моя участь. И тоску эту не перешибить, как ни старайся. Мне ли не знать: пять лет потратила на женатого, который обещал-обещал, но так и не ушел из семьи. Эта связь осталась в прошлом, но я по инерции имитировала веселье выходного дня. Ведь любимый, как правило, проводил это время с семьей, а не со мной.

В тот вечер я отправилась к Светке. Мы сдружились на почве одинаково беспросветной личной жизни. С той лишь разницей, что Светка замужем побывала, родила сына Стасика, а теперь боролась с бывшим мужем и судебными приставами за грошовые алименты. И разговор наш, под крики возомнившего себя роботом Стасика, сам собой скатился к больной теме.

- Нормальных мужиков окольцевали еще в юности, - уверяла Светка. - А среди наших сверстников

свободным только неликвид остался.

Эта философия брошенки не оставляла надежды на счастье...

### РОДНОЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Домой я вернулась в третьем часу ночи, а сна - ни в одном глазу. Бродила по просторам социальных сетей, стараясь не вспоминать того, кто полгода назад сказал, что любит жену. Но когда на экране мелькнул значок нового сообщения, сердце затрепетало.

И - напрасно. Писал незнакомый молодой человек по имени Григорий: «Бог создал мужчин и женщин разными, чтобы они нуждались друг в друге, а вместе становились сильнее. Нет хуже пытки, чем одиночество». Слова так вторили настроению этой субботней ночи, и я ответила незнакомцу.

Переписывались мы часа два. Казалось, что общаюсь я не с человеком, которого в глаза не видела, а со старым другом, выплывшим из небытия. Стоило упомянуть, что

я недавно ходила на выставку «Волшебство люминографии», Гриша подхватывал, что тоже обожает это направление в фотоискусстве. Совпали и пристрастия в еде, и бытовые привычки. Спать я легла на рассвете, вымотанная, но наполненная невесомым чувством, так похожим на счастье.

Через неделю Гриша пригласил меня прогуляться по набережной. К этому моменту я, кажется, знала о нем все, в том числе и историю о тяжелом разводе. Но все-таки Гриша сумел меня удивить:

- Я врать не умею, поэтому скажу без прикрас. Жилья у меня нет, совместную квартиру я оставил бывшей жене. Я не олигарх. Недавно начал свой бизнес, и он требует больших вложений, прежде чем начнет окупаться. Если тебя пугают мужчины с временными жилищными и материальными проблемами, я пойму.

Я не сдержала восхищенной улыбки:

- Обожаю честных и целеустремленных мужчин.

Накануне третьего свидания Гриша позвонил и сказал, что встречу придется отменить:

- Извини, у меня проблемы с жильем - задолжал за аренду. Всего два дня подождать надо, мне перевод придет. Но хозяин требует освободить квартиру немедленно. Так что обзвоню друзей, попрошусь к кому-нибудь, - он вздохнул, выдержал паузу. - Как наведу порядок в жизни, позвоню тебе.

- Приезжай ко мне! Оставайся сколько потребуется, - выпалила я, не успев задуматься, что слишком тороплюсь.

Но Гриша оказался еще большим торопыгой. На исходе второго месяца совместной жизни он вручил мне бархатную коробочку-сердечко:

- С этим кольцом еще мой дед сватал мою бабу. Они прожили вместе сорок девять лет, а с тобой мне хочется отметить золотую свадьбу.

### СЛЕПАЯ ЛЮБОВЬ

Со свадьбой мы решили не спешить.

- Я хочу, чтобы этот день стал для тебя настоящим праздником, - рассуждал Гриша. - Чтобы ты ни в чем себе не отказывала. Как только мой бизнес начнет окупаться, закажем пир на весь мир.

Он ставил на первое место мои желания: за одну эту душевную щедрость я готова была горы свернуть. Хваталась за любую допол-



нительную работу, ведь Гриша все средства вкладывал в бизнес. Он работал дома, за моим компьютером. Занимался инвестициями в ценные бумаги на виртуальной бирже, щеголял умными словами вроде «авизо», «джоббер», «бинарный опцион». Вечерами Гриша встречал меня с покрасневшими, слезящимися глазами: видно, что целый день провел за монитором. Старался ради нас, и я не отставала. Уже давно копила деньги на первый взнос по ипотеке, а теперь утроила усилия. Предвкушала, как после свадьбы обрадую любимого. Даже Светка, позабыв рассуждения о неликвидных наших ровесниках, высказалась о моем женихе восхищенно:

- Хороший мужик! И отцом будет что надо!

Мы все вместе гуляли в парке, и Гриша учил Стасика кататься на велосипеде. Со стороны они и впрямь походили на счастливых отца и сына. Потом Светка не раз просила Гришу о помощи: разъяснить ребенку сложную тему по математике, сколотить скворечник для школьного двора. Я гордилась им, таким отзывчивым мастером на все руки. Ослепла, оглохла, обезумела...

Даже не заметила, как исчезли мои накопления. Узнала об этом случайно, когда пришла в банк пополнить вклад. Выписка со счета зияла нулями, а сотрудница банка только и могла сказать, что деньги были переведены через интернет-банк.

Домой я вернулась позже обычного, потерянная. С порога выложила вскочившему из-за компьютера Грише новости:

- Говорят, что все деньги сняли через интернет-банк. А я ведь им даже не пользовалась! И к компьютеру давно не подходила, ведь за ним ты работаешь.

Я и не думала обвинять Гришу, но он вдруг вспылал:

- Ты хочешь сказать, что я украл деньги?

Гнев его был таким иступленным, что казался отрететированным. Гриша выбежал из квартиры, громыхнув напоследок дверью.

К утру меня до костей сгрызло чувство вины за то, что обидела любимого. Я решила его разыскать. Но делать этого не пришлось, Гриша нашелся сам. Точнее, позвонила Светка и без расшаркиваний заявила, что Гриша теперь живет с ней:

- Стасик так к нему привязался. Извини.

## ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Чтобы разбитое сердце не захлебнулось болью, я выдумывала себе неотложные дела. Все что угодно, лишь бы не думать об изменнике Грише и подлой Светке. Например, вызвала программиста, чтобы он проверил, нет ли в моем компьютере хитроумных вирусов, которые могли опустошить счет. Он посидел за компьютером и присвистнул:

- Вот это снаряга! Много вложили?

- Что? - оторопела я.

- В «Танки», говорю, много вложили? Штук двести, да?

Не получив ответа, программист умолк и лишь спустя полчаса сказал:

- Все в порядке, вирусов нет, можете играть.

Я не поняла, о чем он. Как только программист ушел, села за компьютер. Открытыми остались две вкладки: рисунок танка во весь экран и Гришина страница в социальной сети.

Не знаю, что я хотела прочитать в его сообщениях. Намек на то, что все произошедшее - ошибка, нелепый розыгрыш? Но нашла лишь кучу однотипных посланий, начинающихся со знакомых слов: «Бог создал мужчин и женщин разными...». Видимо, он рассылал это сообщение наугад всем, кто был в Сети. А откликнулась только я.

Один диалог выделялся среди прочих краткостью и категоричностью: «Верни деньги!» Писала это девушка по имени Лиза, с такой же фамилией, как у Гриши. Сразу вспомнились рассказы горе-жениха о бывшей, которая оставила его ни с чем. И я решила Лизе написать. Ответила она почти сразу. Лиза и впрямь оказалась бывшей женой Гриши. Только оставил он ей не квартиру, а кредит, который они брали вместе, чтобы начать семейное дело. Как только деньги перечислили, Гриша снял их и испарился. Лиза утверждала, что он их проиграл:

- Я с этими «Танками» долго боролась. Даже компьютер продала, а этот ненормальный в интернет-кафе сбегал. Видимо, игромания не лечится...

Теперь странные слова программиста стали понятными. Заодно исчезли сомнения по поводу моих накоплений.

Лиза очень точно характеризовала Гришу:

- Он умеет втереться в доверие. Сначала создает иллюзию того,

что вы похожи. Потом высмотрит слабое место и давит на него. У меня незадолго до встречи с ним погибли родители. И этот прохвост сделал все, чтобы семья в его лице у меня опять появилась.

А меня он купил дешевым колечком, сочинив байку о семейной реликвии. Перед Светкой изображал заботливого папашу. И Светка не знает, с кем живет. Я отбросила обиду и позвонила подруге.

## РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

К сожалению, опоздала. Голос из трубки перемежался всхлипами. Бывший муж выплатил алименты за три месяца, и Светка решила исполнить мечту Стасика - отправиться в робототехнический лагерь. Оформить путевку вызвался Гриша. Взял деньги и исчез.

И нас, жертв мнимой любви, оказалось немало. Лиза скинула мне ссылку на сайт, где обманутые женщины делились историями о брачных аферистах. Одна из них была посвящена Грише. Мысли полыхали мечтами об изощренной мести, а Лиза вдруг прислала кокетливое напутствие:

- Нужно полюбить себя. Стать сильнее, тогда никакая грязь липнуть не будет. А уж за личным счастьем дело не станется. Я через неделю выхожу замуж, чего и тебе желаю.

Этим чересчур оптимистичным словам я сперва не поверила. Но все-таки последовала совету подружки по несчастью: записалась в автошколу, занялась латинскими танцами. Да и кто сказал, что женщина непременно должна быть замужней? Стоило увериться в этом, как предреченное Лизой личное счастье само меня нашло. Нагрнуло нежданно в виде нового инструктора по вождению.

С Лизой мы до сих пор общаемся, поздравляем друг друга с праздниками, обмениваемся новостями. Недавно она написала, что Гришу разыскали и осудили за мошенничество. Странное дело, новость эта совсем не обрадовала, лишь породила философскую мысль, что за преступлением непременно следует наказание.

И со Светкой мы по-прежнему дружим, выкинули из памяти историю с одним женихом на двоих.

Я замуж пока не стремлюсь. Довольствуюсь совместной жизнью без штампа, заново учусь доверять и любить, но чувствую сердцем: скоро и я отправлюсь под венец.



# КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ: КОГДА И СКОЛЬКО?

**С какого возраста ребенку нужны карманные деньги? Какая это должна быть сумма? Как не разбаловать чадо? Эти вопросы волнуют многих родителей. Посмотрим, что говорят психологи.**

**В** Германии четко прописано в законе, сколько купюр, как часто и с какого возраста родители должны выдавать детям карманные деньги. К счастью, в нашей стране этот вопрос остается на усмотрение семьи. Однако, есть ряд общих рекомендаций, опираясь на которые, родитель сможет грамотно решить вопрос карманных денег для своих детей.

### НУЖНЫ ЛИ РЕБЕНКУ ДЕНЬГИ?

Психологи единодушны: карманные деньги детям надо давать обязательно, потому что так они учатся азам финансовой самостоятельности. Имея свои накопления, они приобретают определенную степень свободы в принятии решений, пусть и на детском уровне. А также учатся расставлять приоритеты. Регулярные карманные деньги - это еще и возможность копить на что-то большое и серьезное, сдерживая порывы покупать без разбору все то, на что падает взгляд. Когда ребенок тратит свои деньги, он тщательно взвешивает «за» и «против», проверяя свое «хочу» на твердость намерения.

Кроме того, как выяснили психологи, даже небольшие деньги дают его обладателю некоторую

уверенность в себе. В жизни бывают форс-мажоры, и иногда даже мелочь из копилки способна выручить: доехать на автобусе к маме на работу, если забыл ключи; купить запасную ручку, если сломалась основная; приобрести по пути из школы пакетик корма бездомному коту. Да мало ли что? Обращайте внимание на потребности своего ребенка, как физические, так и духовные. Ведите с ним диалог, не отказывайте в любви и внимании. Все это поможет решить вопрос карманных денег легко и непринужденно.

### КОГДА НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ НА КАРМАННЫЕ РАСХОДЫ?

В целом, педагоги и психологи сходятся во мнении о том, что собственные деньги ребенку можно давать тогда, когда он запомнит цифры, уяснит их порядки - единицы, десятки, сотни - и освоит элементарный счет. Обычно с этой наукой дети справляются к началу или концу первого класса.

Если обеспечить деньгами ребенка раньше, чем он поймет их ценность, то возможны любые конфузы. Вспомните анекдот про Чебурашку, которому крокодил Гена дал один рубль и сказал, что это очень много. Тогда Чебурашка ки-

нул этот рубль кассирше детского магазина и объявил: «Я покупаю весь магазин!» Когда ошарашенная продавщица потеряла дар речи, сказочный персонаж ее добил окончательно: «Ну, что вылупилась? Сдачу гони!»

### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЕЙ

**1** Определить минимальную сумму, которую ребенок будет гарантированно получать ежедневно или еженедельно, вне зависимости от его поведения или успеваемости в школе. Это как пенсия бабушки или оклад бюджетника - гарантированный минимум. Как правило, самая частая такса карманных денег сегодня - два лари в день для школьника средней школы.

**2** Сумму карманных расходов важно корректировать по мере роста детей и их потребностей. Понятно, что подросткам, которые имеют гораздо больше интересов, чем малыши (ходят в кино и на выставки, гуляют с друзьями, пьют кофе в забегаловках, покупают косметику и средства личной гигиены и т.д.), нужно больше карманных денег.

**3** Дайте ребенку возможность заработать дополнительные деньги, но не за базовые домашние обязанности, которые по умолчанию распределяются между всеми членами семьи, а за что-то сверх нормы. Например, можно заплатить за помывку папиной машины (экономия на мойке). Однако, эти виды работ должны быть безопасными.

**4** Не стоит выдавать карманные деньги раньше следующей даты «зарплаты», даже если отпрыск спустил всю недельную сумму за день. Один раз он перетерпит, дождется дня выдачи очередного финансового транша и станет бережнее относиться к своим деньгам и критичнее к тратам.

**5** Научите детей планировать и записывать расходы. Это можно делать в блокноте, а можно в специальной программе на смартфоне. Такой навык очень пригодится в будущем, особенно в первые месяцы самостоятельного «плавания».

**6** Поощряйте покупки вкладчину. Не секрет, что дети часто выпрашивают у родителей модные гаджеты. Не надо отказывать, предложите достичь этой цели постепенно и совместно: часть денег накапливают и дают родители, а часть - ребенок должен накопить сам из подарочных или заработанных денег. В таком случае полученная вещь будет цениться сильнее.

## Может ли священник нарушить тайну исповеди?

**Мне всегда было интересно: может ли священник нарушить тайну исповеди, если к нему придет, например, преступник? Ольга Митрофанова.**

Тайна исповеди священна. Более того, сам священнослужитель является лишь своеобразным проводником, ниточкой между кающимся и Господом Богом. Приходя на исповедь, человек должен знать, что его грехи, его тайны останутся между ним и духовником. Так что если к священнослужителю придет преступник и покается в совершенном грехе, то служитель церкви не будет иметь права рассказать об этом кому-либо. Он может лишь направить человека на путь истинный и посоветовать очиститься - пойти и сознаться в содеянном, если это еще не было сделано.



Бывают единичные случаи, когда священники обращаются в правоохранительные органы. Делается это исключительно с позволения архиерея и после серьезных размышлений. Это возможно, например, когда к священнику приходит будущий преступник, который только еще задумывает что-то нехорошее. Если его проект предполагает человеческие жертвы, тогда священник имеет право всеми возможными для себя способами предотвратить будущее преступление. Сначала он действует духовно, пытаясь наставить человека на путь истинный. Но это помогает не всегда, и в этом случае он может обратиться в соответствующие органы. Но такие случаи крайне редки.



## Если свеча падает или коптит

**Бывает, свеча начинает коптить, затухает или вовсе падает. Воспринимать ли это как дурной знак?**

**Алена Богомолова.**

Зачастую люди придают слишком большое значение знакам. Во всем они ищут скрытый смысл, подвох или знамение. Однако, по сути все это - суеверия, а согласно православию, вера должна быть одна - в Господа Бога нашего, Иисуса Христа. Только на Него можно полагаться и Ему доверять.

Как быть, если свеча отказывается зажигаться или после этого тут же гаснет? Или, того хуже, внезапно падает, коптит? Мнительность присуща многим людям, так что они тут же готовы найти в этих обстоятельствах тайные знаки. Например, придумать, что «Бог не принимает молитву». Священнослужи-

тели просят отбросить прочь надуманные страхи. Коптит свеча может, если во время производства в воск что-то подмешали или использовали некачественное сырье. Не зажигается? Возможно, фитиль залит воском, из-за чего ему трудно разгореться. Падает? Почистите подсвечник, там могут скопиться огарки от предыдущих зажженных свечей. Затухла? Может, виной тому обычное дуновение ветра?

Даже если с суевериями справиться сложно, не нужно впускать их в свое сердце. Достаточно тут же сказать «Господи, помилуй!», перекреститься и зажечь свечу заново.

## Почему женщинам надо покрывать голову в церкви?

**Мужчины должны находиться в церкви без головного убора, а женщины - наоборот. Почему? Откуда взялся этот обычай?**

**Анастасия Г.**

Этот обычай зародил еще апостол Павел, который называл платок символом покорности женщины. Изначально имелась в виду женская покорность мужу, которому надо было во всем подчиняться и следовать. После этого платок стал считаться еще и символом чистоты, верности. Его носили замужние женщины: девушка в платке - значит, замужем, несвободна.

Платок в церковной жизни также означает смирение, с которой жен-

щина входит в храм, к Господу Богу. Она преклоняется перед Ним, показывает свою веру.

Есть и более практическое объяснение этому обычаю. Женские волосы, особенно длинные, хоть и красивы, но привлекают к себе много внимания. А самолюбование, гордыню нужно оставить за пределами храма. По той же причине в церкви не приветствуются яркий макияж или вызывающая одежда.

## Как я похудела



# ВОСТОК - ДЕЛО ТОНКОЕ!

Японки славятся своей стройностью. Пора брать с них пример! В чем же их секрет?

**Ж**ители Востока отличаются не только стройностью, но и хорошим здоровьем, а значит, долголетием. Все дело в том, что они относятся к процессу принятия пищи очень осмысленно, ведь пища для них - дар. Есть чему поучиться. Если вы будете соблюдать правила питания японцев, то уже через неделю появится ощутимый результат: легкость в теле и стремительное похудение.

### ВО ВРЕМЯ ОБЕДА ДУМАТЬ О ЕДЕ

Главное правило стройности в Японии - будь то будничный завтрак или праздничный обед - поглощать пищу медленно. Японцы стараются контролировать процесс разумом. Во время еды они не разговаривают, едят из небольших тарелок небольшими порциями. Палочки можно считать атрибутом, способствующим хорошему пищеварению, - ведь с их помощью смеси все с тарелки в два касания не получится.

### ЖАРИТЬ И ВАРИТЬ - ПО МИНИМУМУ

Длительная термическая обработка убивает все витамины. Японцы считают недопустимым такое обращение со священными дара-

ми природы. Поэтому, «тяжелое» для желудка мясо в этой стране не в фаворе: коренные жители предпочитают рыбу и морепродукты, а также диетическое куриное мясо без кожицы - эти продукты не требуют длительного поджаривания. Потомки самураев считают, что организм в состоянии справиться с сырыми овощами и рыбой, и подтверждение тому - полюбившиеся многим суши.

### СУП КАК ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Полезная привычка - ежедневная



чашка теплого, легкоусвояемого овощного супа. Туда можно добавить рыбу, морепродукты или куриное мясо без кожи.

Известно, что теплая жидкость хорошо очищает кишечник. Насыщенная витаминами и микроэлементами проваренных овощей, она обогащает организм всем необходимым, а волокна пищи дают насыщение. Вот так и получается сытость без лишних калорий.

### РИС - ВО ВСЕ БЛЮДА

Этот злак не только дает ощущение сытости, но и очищает организм от вредных веществ, выводит лишнюю воду. На 78% рис состоит из сложных углеводов, обеспечивающих длительный приток энергии. А витамины группы В, фосфор, цинк, кальций, железо и йод в его составе способствуют укреплению нервной системы и превращают питательные вещества в энергию. В Японии рис подают в качестве гарнира, добавки в другие блюда (те же суши) и даже составляющей десерта.

### СПЕЦИИ ВМЕСТО ЖИРНЫХ ЗАПРАВОК

В японской кухне не используют майонез и прочие жирные заправки. Их заменяют полезными для здоровья пряностями и специями. Ведь специи - отличный стимулятор сжигания жиров и улучшения обмена веществ. Имбирь, васаби, карри - самые знаменитые приправы. Однако, не всем подойдут такие «горячие» добавки. Если есть проблемы с ЖКТ, употреблять эти специи нежелательно.

### ФРУКТЫ НА ДЕСЕРТ

Японские десерты сделаны не из пшеничной муки, масла и яиц, а из фруктов и ягод - как свежих, так и желированных. Среди других десертных ингредиентов - экстракты морских водорослей, батат, злаки. Желатин для мармелада заменяют водорослями агар-агар, а выпечку делают из рисовой муки. Может быть, поэтому встретить среди японок тучную женщину практически невозможно?

### ЗЕЛЕНый ЧАЙ СЖИГАЕТ ЖИР

В течение дня японцы пьют зеленый чай без добавления сахара. И не зря: Япония занимает последние позиции в мире по количеству больных гипертонией. А для желающих похудеть польза зеленого чая очевидна: он ускоряет процессы разложения холестерина и жиров в крови, тонизирует сердечную мышцу, очищает сосуды и повышает их эластичность.



**П**еред тем как принять решение отдохнуть отдельно, стоит взвесить все за и против, а также оценить и возможную угрозу. Поможет в этом нелегком деле тест. Он определит, относится ли ваш возлюбленный к категории мужчин, которым можно доверять.

**1. Продолжите фразу: «Доверие в отношениях...»**

А. ... практически невозможно. Никогда не знаешь, что у другого человека на уме!

Б. ... обязательно должно быть, иначе создать семью будет сложно.

В. ... странная вещь. Хочется, чтобы оно было, но достичь его не просто.

**2. Какой ваш мужчина по характеру?**

А. Авантюрист, скрытный, себе на уме, загадочный.

Б. Спокойный, добрый, открытый, отзывчивый.

В. Неоднозначный, но доброжелательный.

**3. Как возлюбленный ведет себя, когда вы едете в отпуск вместе?**

А. Все время старается улизнуть. Любит посещать клубы, бары, ищет новые знакомства.

Б. Не отходит от меня ни на шаг, мы все делаем вместе, и нам это нравится.

В. Часть времени проводит со мной, часть - в одиночестве или с новыми знакомыми.

**4. Какое высказывание вам ближе всего?**

А. «Если человек хочет провести время отдельно от своей второй половины - это плохой признак».

Б. «Каждому человеку нужны личное пространство и личное время».

В. «Тяжело, когда что-то выходит из-под твоего контроля».

**5. Совпадают ли у вас с возлюбленным интересы и увлечения?**

А. Нет, мы - противоположности.

Б. Практически полностью! Это очень удобно, мы все можем делать вместе.

В. Кое в чем совпадают, но точек соприкосновения немного.

**6. Когда возлюбленный проводит свой досуг отдельно от вас, рассказывает ли он потом, что делал?**

А. Очень сухо. А если не спрошу - и не расскажет.

Б. Да, в подробностях. У нас с ним нет тайн друг от друга.



## ОТПУСКАТЬ ЛИ МУЖА В ОТПУСК ОДНОГО?

**Влюбленные парочки обычно отправляются в отпуск вместе. Но как быть, если по какой-либо причине совместный отдых невозможен, и муж планирует отправиться в дальние края один?**

В. Рассказывает, но все из него приходится вытягивать клещами.

**7. Представьте, что вы бы хотели отдохнуть одна. Ваш мужчина отпустил бы вас?**

А. Конечно! А сам бы непременно придумал, как он весело проведет это время без меня!

Б. Почему бы и нет? Он ценит мой выбор.

В. Он бы непременно спросил, почему я приняла такое решение. Может быть, отпустил бы.

**8. Каково отношение вашего мужчины к алкоголю?**

А. Ему только бутылку дай! Дальше уже не остановить.

Б. Равнодушное. Может немно-

го выпить по праздникам, но не чаще.

В. В хорошей компании выпить любит.

**9. Часто ли вы с возлюбленным проводите свободное время вместе?**

А. Не очень. У нас, как правило, разные увлечения и разный досуг.

Б. Да, нам очень хорошо вместе.

В. Достаточно часто, вот только организую досуг всегда я.

**10. Как бы вы охарактеризовали ваши отношения сейчас?**

А. Мы на острие ножа. Часто ссоримся, пытались расходиться,

Б. У нас идиллия.

В. Бытовуха. Не хорошо и не плохо.

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А**

Вы не доверяете своему возлюбленному, и он регулярно подпитывает ваше недоверие. Даже в обычной жизни, будучи не на отдыхе, он заставляет вас сомневаться в себе. Скорее всего, мужчина просит о раздельном отдыхе, чтобы отдохнуть от вас. И в данном случае это действительно тревожный звоночек. Серьезно поговорите с ним о дальнейшей жизни. Ведь в ней, как ни крути, вам придется жить бок о бок много лет, а это гораздо дольше, чем две недели отдыха.

**Большинство Б**

Вам беспокоиться совершенно не о чем. Ваш возлюбленный - образец честности, преданности и любви. Ему можно доверять и отпускать его хоть за тридевять земель. Можете быть спокойны: курортный

роман он не заведет и последние деньги не прокутит на дискотеках. В вашей паре можно запросто практиковать раздельный отдых. Это даже может стать интересным экспериментом: отправиться в два разных места и потом рассказать друг другу .о впечатлениях.

**Большинство В**

Вы постоянно находитесь в сомнениях. Вы постоянно чувствуете что-то неладное, переживаете, даже когда повода совсем нет. Вашего мужчину можно было бы отпустить отдыхать в одиночестве, но за время его отпуска вы доведете себя до точки кипения. Стоит ли это ваших переживаний? Уж лучше попытаться спланировать отпуск так, чтобы находиться с возлюбленным рядом, на одном курорте, но заниматься разными вещами.



(Продолжение, начало в 29-33)

— Я не подумала о том, что твои мать и отец могут не отпустить тебя. — призналась она, впервые за весь день прямо глядя на Лайзу. — То есть я всегда считала, что родители хотят, чтобы их дети получили хорошее образование, если возникает хоть какая-то возможность.

— Ты наполовину права, — заметила Лайза, — и только сейчас Мередит увидела, что подруга так и лопается от нетерпения выложить новости. — Ма ужасно обрадовалась. После твоего ухода она здорово поскандалила с отцом. Тот сказал, что девочкам не обязательно учиться в дорогих школах только затем, чтобы потом выйти замуж и рожать детей. Ма замахнулась на него половником и заорала, что я достойна лучшей судьбы, и тут все и началось. Ма позвонила бабке, а та поговорила с тетками и дядьями, и все заявили к нам и тут же начали отстегивать денежки. Правда, только взаимно. Но я решила, что если буду работать в Бенсонхерсте как бешеная, смогу получить стипендию в колледже. А потом найду потрясную работу и верну долги.

И Лайза с сияющими глазами порывисто стиснула Мередит в объятиях.

— Каково это — чувствовать, что полностью изменила жизнь другого человека? — тихо спросила она. — Знать, что только благодаря тебе мои мечты осуществились, как и мечты ма, родственников...

И Мередит внезапно почувствовала, что невеста откуда взявшиеся слезы жгут веки.

— Это... прекрасное чувство.

— Как по-твоему, мы могли бы стать соседями по комнате?

Мередит, мгновенно просветлев, кивнула. Стоявшая в нескольких ярдах от подруг компания девочек с бутербродами в руках потрясенно наблюдала, как новенькая, Лайза Понтини, и эта психованная Мередит Бенкрофт неожиданно вскочили, обнялись и начали прыгать, смеясь и плача одновременно.

## Глава 6 ИЮНЬ 1978 ГОДА

Комната в Бенсонхерсте, которую четыре года делили Мередит и Лайза, была завалена упаковочными коробками и наполовину уложенными чемоданами. На дверце встроенного шкафа

# РАЙ

висели голубые мантии и платья, которые девушки надевали вчерашним вечером на церемонию окончания школы. Кисточки из золотой тесьмы на мантиях говорили о том, что подруги все эти годы были лучшими ученицами школы. Лайза деловито укладывала свитеры в коробку. За стеной слышался непривычный гул мужских голосов: это отцы, братья и приятели отъезжающих учениц носили вниз вещи. Отец Мередит переночевал в местной гостинице и должен был появиться через час, но девушка, охваченная ностальгическими чувствами, потеряла представление о времени и задумчиво перебирала стопку фотографий, только сейчас вынутых из письменного стола, улыбаясь воспоминаниям, которые они пробуждали.

Годы, проведенные в Вермонте, были самыми счастливыми для нее и Лайзы. Вопреки всем страхам Лайзы, что она будет чувствовать себя в Бенсонхерсте парией, девушка вскоре стала законодательницей мод среди остальных учениц, считающих ее необычной и смелой. На первом году обучения именно Лайза организовала и возглавила успешный набег на мальчиков Личфилдской частной средней школы в возмездие за налет с целью похищения трусиков в Бенсонхерсте — старой традиции, переходившей из года в год. На втором курсе Лайза так талантливо расписала декорации и украсила сцену для ежегодного спектакля драматического кружка, что фотографии попали в газеты нескольких городов. На предпоследнем курсе Билл Флетчер пригласил Лайзу на весенний бал в Личфилде. Не говоря уже о том, что Флетчер с честью выполнил обязанности капитана школьной футбольной команды, он был еще фантастически красив и очень умен. За день перед балом он забил два гола на поле и третий — в ближайшем мотеле, где Лайза подарила ему свою девственность. После этого незабываемого события она вернулась в комнату, которую делила с Мередит, и жизнерадостно сообщила новость четверым собравшимся там девочкам. Плехнувшись на постель, Лайза широко улыбнулась и объявила:

— Я больше не девушка! Отныне можете спрашивать у меня совета и получите любую информацию. — Остальные ученицы, очевидно, посчитали это событие еще одним доказательством необычайной независимости и искушенности Лайзы, потому что все начали, смеясь, поздравлять ее, но Мередит встревожилась и даже возмутилась. Вечером, когда все разошлись и подруги остались одни, Мередит и Лайза впервые за все время пребывания в Бенсонхерсте по-настоящему поспорились.

— Не могу поверить, что ты сделала это! — взорвалась Мередит. — Что, если ты забеременеешь? Что, если девочки начнут сплетничать? Что, если твои родители узнают?

Но Лайза была настроена не менее решительно:

— Ты не мой опекун и не отвечаешь за меня, так что прекрати вести себя как моя мама! Если желаешь дождаться, пока Паркер Рейнольдс или другой мифический рыцарь на белом коне примчится, подхватит тебя и унесет в постель, — это твоё дело, но не вмешивайся в мою жизнь и не считай, что другие обязаны вести себя точно так же. Мне плевать на весь этот вздор о чистоте, который вдальбивали нам в головы монахины в Святом Стефане! — продолжала Лайза, швыряя блейзер в шкаф. — Если ты оказалась достаточно глупой, чтобы верить им, оставайся вечной девственницей, но не требуй от меня того же! И я не такая дура, чтобы забеременеть, — Билл пользовался презервативом. Кроме того, ни одна из девочек и словом не обмолвится, потому что все уже давно переспали с мальчишками. Единственной шокированной крошкой-девственницей в этой комнате была ты.

— Довольно, — холодно перебила Мередит, отходя к своему столу. Несмотря на внешнее спокойствие, девушка изнывала от смущения и угрызений совести. Она действительно чувствовала себя ответственной за Лайзу, потому, что добилась для подруги стипендии в Бенсонхерсте. Более того, Мередит признавала, что ее моральные принципы устарели и скорее подходят для монастыря и поэтому она не имеет права читать нравоучения Лайзе. Она и сама сыта по горло подобными наставлениями.

— Я не собиралась осуждать тебя, Лайза, просто беспокоилась, вот и все.

После нескольких моментов напряженного молчания Лайза повернулась к подруге:

— Мер, прости меня.

— Забудь, — отозвалась Мередит. — Ты была права.

— Вообще нет, — горячо возразила Лайза, с отчаянной мольбой глядя на Мередит. — Дело в том, что я совсем другая и никогда не буду такой, как ты. Я, честно, пыталась.

Откровенное признание вызвало мрачную улыбку на лице Мередит.

— Но почему ты хочешь быть похожей на меня?

— Потому что, — криво усмехнулась Лайза и, имитируя Хэмфри Богарта, прохрипела:

— У тебя есть класс, беби. Класс с большой буквы.

Их первая настоящая стычка кончилась перемирием, которое было отпраздновано в этот же вечер за молочными коктейлями в кафе-мороженом Паулсона.

Глядя на фотографии, Мередит вспомнила об этой ночи, но тут ее бесцеремонно вернула к действительности Линн Маклолин. Просунув в голову в дверь, девушка звонко объявила:

— Утром звонил Ник Терне из телефона-автомата! Сказал, что вы уже отключили свой телефон, и что он собирается сегодня заглянуть ненадолго.

— Который из нас он звонил? — осведомилась Лайза. Линн отетила, что

Ник хотел поговорить с Мередит, и исчезла. Лайза немедленно подбочилась и с притворной яростью обрушилась на подругу:

— Я так и знала! Прошлой ночью он не сводил с тебя глаз, хотя я только что на голове не стояла, пытаюсь привлечь его внимание! Зря я учила тебя пользоваться косметикой и подбирать одежду!

— Опять ты, — отпарировала Мередит, улыбаясь, — относишь на свой счет мой жалкий успех у немногих парней! Ник Терне учился на предпоследнем курсе в Йеле и, верный традициям, приехал в Вермонт, чтобы присутствовать на церемонии окончания школы его сестры, и ослепил всех девушек красивым лицом и идеальной фигурой спортсмена. Но стоило ему бросить взгляд на Мередит, остальные отошли на второй план, и Ник даже не делал из этого тайны.

— Жалкий успех у немногих парней? — повторила Лиза, выглядевшая очаровательной даже сейчас, с рыжими волосами, сколотыми на голове в беспорядочный узел. — Если бы ты встречалась хотя бы с половиной мальчиков, которые назначили тебе свидания за последние два года, то побила бы мой рекорд, я просто уверена в этом!

Она хотела добавить еще что-то, но тут в приоткрытую дверь постучала сестра Ника.

— Мередит, — позвала она, беспомощно улыбаясь, — внизу ждет Ник с парой приятелей. Приехали сегодня утром из Нью-Хейвена. Говорит, что твердо намерен помочь тебе собраться, ответить, куда захочешь, или сделать предложение руки и сердца, в зависимости от того, что ты предпочтешь.

— Пришли несчастного влюбленного и его друзей сюда, — смеясь, объявила Лайза, и когда Триш Терне ушла, подруги обменялись веселыми понимающими взглядами. Две полные противоположности. Совершенно согласные во всем.

За последние четыре года они сильно изменились, особенно Мередит. Лайза всегда была ослепительно красивой, ей не приходилось носить очки или страдать от детской полноты. А Мередит два года назад на карманные деньги купила контактные линзы, что избавило ее от очков и позволило привлечь внимание к необыкновенным глазам. Природа и время позаботились обо всем остальном, придав законченность тонко очерченному лицу, блеск и густоту волосам и округлив фигуру в нужных местах.

Лайза с ее кудрявыми пылающими волосами и яркой внешностью в восемнадцать лет выглядела земной и вызывающе красивой. Мередит, напротив, казалась уравновешенной, исполненной достоинства и безмятежно прекрасной. Мужчин привлекало бьющее фонтаном жизнелюбие Лайзы, а улыбка сдержанности Мередит служила вызовом. Где бы ни появились обе девушки, мужские головы неизменно поворачивались, словно подсолнухи за солнцем. Лайза наслаждалась вниманием, она обожала волнуемое предвкушение встречи и восхитительные новые романы. Мередит, наоборот, совершенно равнодушно относилась к своему успеху у мужчин. Хотя ей нравилось

встречаться с мальчиками, ходить с ними на лыжные прогулки и танцы, свидания Мередит с юношами доставляли ей удовольствие, но отнюдь не вызвали того безумного волнения, на которое она рассчитывала.

И к поцелуям Мередит относилась равнодушно. Лайза относилась это за счет того, что Мередит, совершенно непонятно почему, идеализировала Паркера, и теперь сравнивала с ним каждого мужчину, с которым была знакома. Конечно, это в какой-то мере объясняло безразличие Мередит, но, по правде говоря, беда крылась в том, что она с самого детства воспитывалась среди взрослых и росла под присмотром отца, властного, привыкшего к беспрекословному подчинению. И хотя с мальчиками из Личфилда было неплохо проводить время, она чувствовала себя гораздо старше их.

С юных лет Мередит твердо знала, что хочет получить диплом колледжа и занять подобающее ей место в компании отца. Парни из Личфилда, даже их старшие братья, казались, не имели в жизни других интересов, кроме секса, спорта и выпивки. Для Мередит идея отдаться какому-то мальчишке только для того, чтобы добавить свое имя к списку бенсонхерстских девственниц, побежденных учениками Личфилда, по слухам, висевшему в актовом зале школы, казалась не только бессмысленной, но и унижительной.

Когда-нибудь она встретит человека, которому захочет подарить себя, пусть это будет тот, кем Мередит восхищается, кому доверяет... Она желала нежности и понимания, романтики и любви. Любви, от которой ждала больше, чем просто интимных отношений и постели. Мередит представляла долгие прогулки по пляжу со сплетенными руками, разговоры обо всем, ночи, проведенные в беседах у камина, перед пылающим огнем. Мередит ждала, что будущий любовник станет поверять ей свои мысли, разделит мечты. И, думая об этом идеальном любовнике, она всегда мысленно видела Паркера.

За все годы, проведенные в Бенсонхерсте, Мередит довольно часто удавалось видеть Паркера во время каникул благодаря тому, что их семьи были членами загородного клуба «Гленмур». В традициях клуба было собирать своих членов на танцы и спортивные соревнования. Только несколько месяцев назад, когда Мередит исполнилось восемнадцать лет, девушке было позволено посещать балы и вечеринки для взрослых, но ей всегда удавалось воспользоваться любой возможностью, чтобы повидаться с Паркером. Каждое лето она приглашала его быть партнером на теннисных матчах между младшими и старшими. Он всегда любезно соглашался, хотя их неизменно разбивали наголову, в основном из-за того, что Мередит всегда невыносимо нервничала, чувствуя его присутствие.

Она пользовалась любыми уловками — убеждала отца устроить несколько вечерних приемов, на которые неизменно звала Паркера и его семью. Поскольку Рейнолдсы владели банком, где лежали средства компании «Бенкрофт», Паркер практически был обязан посещать эти приемы по деловым

причинам и всегда оказывался соседом Мередит по столу.

На Рождество Мередит ухитрилась дважды очутиться под ометлой, повешенной в фойе, когда Паркер и его родные приехали с ежегодным праздничным визитом к Бенкрофтам, и всегда отправлялась с отцом, когда приходило время отдать визит.

Ее уловка с ометлой полностью удалась: именно Паркер стал первым в жизни мужчиной, поцеловавшим ее, и она жила этим воспоминанием до следующего Рождества, грезила о его улыбке, ощущала запах одеколона, прикосновение губ.

Когда Паркер приходил к ужину, Мередит зачарованно слушала, как он рассуждает о банковских делах, и особенно любил прогулки после ужина, пока родители наслаждались выдержанным бренди. Во время одной из таких прогулок прошлым летом Мередит, к собственному стыду, обнаружила, что Паркер давно знает о том, что она увлечена им. Он начал с того, что спросил, часто ли она каталась на лыжах в Вермонте прошлой зимой, и Мередит рассказала забавную историю о прогулке с капитаном лыжной команды Личфилда. Закончив смеяться над поклонником, которому пришлось гнаться за ней на лыжах по всему горному склону, что тот и сделал с присущей ему грацией и безупречной техникой, Паркер с шутливой серьезностью объявил:

— При каждой новой встрече ты становишься все красивее. По правде говоря, я всегда подозревал, что кто-нибудь обязательно займет мое место в твоём сердце, но никогда не думал, что это окажется какой-то спортсмен, который спасет твои лыжи. Знаешь, — пошутил он, — я уже привык быть твоим любимым романтическим героем.

Гордость и здравый смысл помешали Мередит выпалить, что Паркер все не так понял и никто не может занять его место; зрелость не по годам не позволила притвориться равнодушной к нему. И поскольку Паркера, очевидно, ничуть не расстроила ее воображаемая измена, Мередит попыталась спасти их дружбу и одновременно изобразить свою влюбленность в него чем-то забавным, не стоящим внимания, глупым эпизодом из прошлого.

— Так ты знал о моих чувствах? — выдавила она, стараясь улыбнуться.

— Конечно, знал, — кивнул он, улынувшись в ответ. — Я все боялся, что твой отец заметит и ворвется ко мне с пистолетом. Он очень берегает тебя.

— Я это тоже заметила, — пошутила Мередит, хотя отношение к ней отца вряд ли могло служить предметом веселья, особенно сейчас.

Паркер рассмеялся над ее остроумным замечанием, но тут же, став серьезным, объявил:

— Пусть твое сердце и принадлежит лыжнику, надеюсь, это не означает, что с нашими прогулками, обедами и теннисными матчами покончено. Я всегда прекрасно проводил с тобой время. Честное слово.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**

## День рождения



# ПОД ЗНАКОМ МЕРКУРИЯ

**Дева - натура тонкая, ранимая и вместе с тем хорошо защищенная от внешних воздействий. Она живет в собственном мире, где действуют придуманные ею законы, и интерпретирует происходящие события так, как удобно ей самой. При всей своей замкнутости Дева прекрасно чувствует себя в обществе и редко становится участником конфликтов. А какими еще чертами наделил своих подопечных рассудительный и предприимчивый Меркурий?**

### Изобретательная и надежная (24 августа - 3 сентября)

Рожденная в первую декаду знака Дева не склонна к импровизации. Она предпочитает жить по строго заданной схеме и не любит что-либо менять в установленном порядке. Ее эмоции всегда находятся в подчинении у разума. Даже будучи влюбленной, эта Дева не кидается с головой в омут страстей, а принимает взвешенные решения.

У нее потрясающая сила воли, благодаря чему она умеет трудиться не покладая рук. Начальство ценит таких работников - изобретательных, ответственных, сдержанных, способных забыть ради дела о собственных интересах.

Дева, родившаяся в конце августа - начале сентября, всю жизнь стремится к самосовершенствованию. Она учится до глубокой старости и часто может дать фору молодым коллегам. Основные сферы применения ее способностей - педагогика, психология, философия, медицина. Прекрасно чувствует себя эта Дева в роли программиста, экономиста, редактора и корректора. Также она вполне может заниматься

организаторской деятельностью. Стиль ее руководства обычно вполне устраивает подчиненных. Правда, иногда такая Дева излишне категорична. Она критикует окружающих, не забывая об их чувствах. В результате, люди понимают ее советы превратно, а порой и вовсе действуют наперекор. Деве первой декады очень важно научиться прощать чужие слабости и терпимо относиться к тем, кто не умеет быть столь же разумным, обстоятельным и пунктуальным, как она сама.

### Успешная и ранимая (4-13 сентября)

«Любое дело должно быть доведено до совершенства» - именно с таким девизом идет по жизни Дева второй декады знака. Работу, выполненную хорошо, но не безупречно, она ни за что не согласится считать законченной. Порой ей приходится затягивать сроки, но зато полученный ею продукт, интеллектуальный или материальный, неизменно вызывает у окружающих восторг. Эта Дева очень самокритична, что подталкивает ее к развитию и в то же вре-

мя заставляет испытывать душевные страдания, и весьма амбициозна. Она стремится забраться на вершину карьерной лестницы и добиться всеобщего признания как в профессиональной, так и в социальной сферах. Зарабатывает Дева второй декады обычно хорошо, а полученные средства никогда не тратит понапрасну. Нельзя сказать, что она скупа, однако, разумная экономия ей свойственна, безусловно. Эта Дева наиболее ярко проявляет себя в науке. Хорошо образованная, склонная к глубоким размышлениям, скрупулезная, она с успехом решает нестандартные задачи и проводит длительные исследования. Также ей вполне подходит роль художника, стилиста, ювелира, врача, инженера, социолога и психолога.

Среди остальных представителей знака Деву второй декады выделяет эмоциональная неустойчивость. Этот фактор имеет наиболее разрушительное действие в личных отношениях. Дева может долго терпеть что-то, не обсуждая проблем с партнером, а потом взорваться и наговорить лишнего. Ей нужно научиться делиться переживаниями и не бояться доверять людям.

### Мягкая и остроумная (14-23 сентября)

Светлый ум и умение извлекать выгоду из любых обстоятельств - вот ключевые черты «портрета» Девы, рожденной в третью декаду знака. Она вдумчива, уверена в себе, оптимистична и, независимо от возраста, молода душой. Ее отличают практичность, наблюдательность, склонность проводить время в одиночестве, умение сдерживать эмоции. Такая Дева знает, как произвести благоприятное впечатление. Кому же не понравится мягкий, внимательный и остроумный собеседник? Но у этой медали есть и обратная сторона: Дева последней декады остается безобидной лишь до тех пор, пока не задеты ее интересы. Если ей придется защищать себя, она действует решительно и смело. Тот, кто однажды обманул или предал ее, немедленно заносится в «черный список». Впрочем, Дева отходчива. Если человек встает на путь исправления, она охотно дает ему второй шанс.

Работа для этой Девы - одновременно и способ заработка, и развлечение. Ей нравится творческая деятельность, которая доставляет в первую очередь эстетическое удовольствие. Найти себя она может в области изобразительного искусства, дизайна, музыки, литературы. Кроме того, вполне подходящими для нее являются профессии ученого-математика, физика или биолога, строителя, юриста, врача, педагога. Нельзя сказать, что Дева третьей декады завистлива, но успехи других все же причиняют ей некоторое беспокойство. Она должна научиться усмирять в себе соревновательный дух и относиться к собственным проигрышам без лишних переживаний.

Скажите, что так бывает только в кино? Неправда. Порой и в реальности от первой встречи с человеком до влюбленности нас отделяют считанные секунды. Сегодня мы расскажем, как за столь короткое время запасть в душу понравившемуся мужчине и, возможно, навсегда остаться в его жизни.

### Эти глаза напротив...

Смотрите в глаза! Но не прямо и сосредоточенно, а нежно, как будто увидели нечто изумительное: пушистого котенка, роскошное манто или свадебное платье своей мечты.

Играйте ресницами - распахните их вверх, как крылья бабочки, и опустите вниз на долю секунды. А потом поднимите их снова, но не до конца, а так, чтобы взгляд стал томным, загадочным. Таким образом вы словно превращаетесь из восхищенного ребенка в роковую женщину. Это искусство нужно осваивать заранее перед зеркалом, чтобы всегда быть в боевой готовности. Пока глаза распахнуты, немного приоткрывайте рот. Если у вас получается не пошло, а по-настоящему соблазнительно облизывать губы кончиком языка (тренируйтесь перед зеркалом!) - используйте этот прием вместе с загадочным взглядом.

И улыбайтесь. Солнечно. Непосредственно. Искренне радуясь, что встретили его.

### Хочешь что-то сказать - хвали!

«Что мне ему сказать?» - этот вопрос волнует многих женщин. Да ничего. Желательно, чтобы говорил он. А вы бы только успевали поддакивать и восторгаться всем, что он произносит. Как показывает практика, в отношении мужчин лести никогда не бывает слишком много. Если он молчит, найдите в нем то, что достойно похвалы, - и сделайте ему комплимент (Например: «Какие у тебя сильные руки, ты, наверное, занимаешься спортом?»). Этим вы определенно завоеуете его расположение. Важно не только то, что вы говорите мужчине, но и как. Дело и в самом голосе (тренируйте обволакивающие бархатные нотки, немного занижайте тембр), и в той искренности; которая должна в нем звучать. Язвительность и сарказм будут неуместны.

Если у вас есть чувство юмора и вы можете непринужденной шуткой разрядить обстановку - пять баллов. Большинство мужчин любят веселых и легких в общении девушек.

### SOS!

Дайте мужчине возможность проявить силу, почувствовать свою нужность и незаменимость - попросите его о помощи! Как правило, помогая кому-то, мы поднимаемся в собственных глазах. А тот, кому мы подставили плечо, служим нам напоминанием, насколько мы хороши. Воспользуйтесь этим! Не стес-



## ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ ЗА 60 СЕКУНД

**Классический эпизод из романтической мелодрамы - герои случайно сталкиваются на улице. Несколько неловких прикосновений, улыбок и извинения. А зрителю уже понятно - это любовь. На все ушло не больше минуты!**

няйтесь обратиться к симпатичному вам мужчине за поддержкой - пусть ваша женская слабость станет вашей силой! Правильно сформулированная просьба о помощи звучит так:

- Можешь ли ты...

- Помоги мне, мне бы очень хотелось, чтобы это сделал ты...

- О! Мне кажется (я уверена), у тебя это отлично получится! Ты такой сильный! У тебя такие добрые (умные) глаза!

Жизнь непредсказуема, никогда не знаешь, где и когда, встретишь мужчину своей мечты. Но на этот случай нужно иметь заранее подготовленный список минипроблем, с одной из которых вы сможете к нему обратиться. Такая просьба не должна быть обременительной, вы должны чувствовать, что она ему по силам и адекватна ситуации, в которой вы оказались.

### Есть контакт

Непринужденные прикосновения сокращают дистанцию между ним и вами. Но нарушать границы личного пространства нужно грамотно! Ловя на себе восхищенные взгляды мужчины и принимая комплимент за комплимент, не бойтесь первой нарушить гра-

ницу личного пространства - в данном случае это естественно. Наверняка он сам этого хочет, но по каким-то причинам не решается. Ваше прикосновение может получиться спонтанно - когда к контакту вынуждают обстоятельства. Например: вы падаете. Или есть вероятность, что упадете. Тогда он берет вас под руку и ведет по обледенелой мостовой, и вы счастливы, что утром по глупости выбрали именно эти сапоги на высоких каблуках.

### Просто не дай ему уйти!

Самый смелый вариант, который вы всегда можете использовать, если чувствуете, что он вот-вот уйдет, - это сказать правду:

- Знаешь, ты мне понравился. Вот мой номер. Обычно я так не делаю, но ты - особый случай. Позвони.

Вопреки стереотипу, что первый шаг должен делать мужчина, представителям сильного пола очень нравятся инициативные девушки. Покажите свою заинтересованность первой. И ему наверняка захочется, чтобы вы еще задержались рядом с ним - на пару минут, дней... а может, и на всю жизнь!



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ЧТО УБРАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК? 5 НЕСТАНДАРТНЫХ ИДЕЙ

Если вы думаете, что в холодильнике можно хранить только продукты и лекарства, то вы ошибаетесь! Мы подготовили список нестандартных вещей, которые лучше держать в холоде.

**1** Отправьте на полки холодильника кое-что из своей косметички. Речь идет о креме и карандаше для глаз, лаке для ногтей и органической косметике. Охлажденный крем поможет быстрее избавиться от припухлостей и отеков, а мягкий грифель карандаша станет тверже, и вы легко нарисуете идеальные стрелки. Лак для ногтей не засохнет и не загустеет. Органическая косметика не содержит консервантов, поэтому дольше сохранится в холоде.

**2** Капроновые колготки часто рвутся. Если хотите сохранить новую пару, уберите ее в морозилку: эластичные волокна станут прочнее, и вы не будете переживать по поводу стрелок. Звучит невероятно, но этим способом пользовались еще наши родители.

**3** Намечается день рождения кого-то из родных или друзей? Чтобы роскошный букет не завял до начала торжества, положите цветы в холодильник, и они останутся свежими. Именинник будет рад красивому букету.

**4** Летом многие страдают бессонницей из-за духоты. Чтобы спокойно и сладко спать, поместите наволочку в полиэтиленовый пакет и положите в морозильную камеру на пару часов. Засыпать на прохладной подушке будет легко и комфортно.

**5** Собираетесь устроить романтический ужин при свечах? Уберите свечи в морозилку на 2 часа, и они будут гореть намного дольше, а значит, продлят приятный вечер для двоих.



## СПАСАЕМ ВЕЩИ ПОСЛЕ НЕУДАЧНОЙ СТИРКИ

Если после стирки манжеты вашей любимой кофты растянулись, налейте в глубокую емкость кипяток, аккуратно окуните туда манжеты и придайте им желаемую форму. После этого подсушите феном. Горячая вода и горячий воздух заставят трикотаж уменьшиться в объеме. Когда у вас полиняло белье, вытащите вещь, из-за которой произошла неприятность, и сразу же запускайте белье

на повторный цикл стирки. Этого бывает достаточно, чтобы удалить ненужный оттенок, пока он не въелся в ткань. Как освежить цвет черных вещей? Если стираю черную футболку или блузку вручную, то добавляю в воду для последнего полоскания чашку крепкого черного кофе. Удивительно, но одежда приобретает более яркий и глубокий цвет!

*Алена Хакимова.*

## ЕСЛИ СомНЕВАЕТЕСЬ В СВЕЖЕСТИ ЯИЦ



Бывает, что яйца залеживаются в холодильнике и сложно определить: свежие они или нет. Я пользуюсь бабушкиным методом: если вы сомневаетесь в свежести яиц, налейте холодную воду в глубокую емкость и опустите их туда. Те, что останутся лежать на дне, можно есть. Когда приподнялась только часть яйца, значит, этот продукт нужно использовать в первую очередь. Всплывшие яйца уже не свежие.

*Виктория.*

## КАК ОТМЫТЬ ТЕРМОС

Со временем внутри любого термоса появляется налет от чая или кофе. Когда налет слабый, нарежьте лимон дольками, положите в термос, залейте кипятком и оставьте на ночь. Утром просто сполосните под теплой водой. Если загрязнение сильное, 1/2 стакана крупы насыпьте в термос, добавьте 1 ст. л. соды, залейте кипятком и оставьте на 1,5 ч. Закройте термос крышкой и как следует встряхните.

*Валентина Кошубина.*



# ОБЪЕМНЫЙ ЖАКЕТ С РУКАВОМ 1/2

Своими  
руками

Интересный фасон и подчеркнутые места соединения деталей делают этот простой жакет очень необычным. Мы советуем выбирать для этой модели насыщенные однотонные цвета пряжи.

## РАЗМЕРЫ

36 (38/40–42/44–46/48)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (50% хлопка, 50% полиакрила; 130 м/50 г) — 450 (450–500–550) г малиновой; спицы №4 и 4,5; круговые спицы №4 длиной 40 и 80 см.

## УЗОРЫ

### РЕЗИНКА

Попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

### ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

При круговом вязании провязать попеременно 1 ряд лицевыми, 1 ряд изнаночными.

### СЕТЧАТЫЙ УЗОР

1-й ряд (= лиц. ряд): 2 п. провязать вместе лицевой, 1 накид, 2 лиц., 1 накид, 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой, затем снятую петлю протянуть через провязанную).

2-й ряд (= изн. ряд): петли и накиды провязать изнаночными.

Повторять 1-й и 2-й ряды.

### ДЕКОРАТИВНЫЕ ПРИБАВКИ

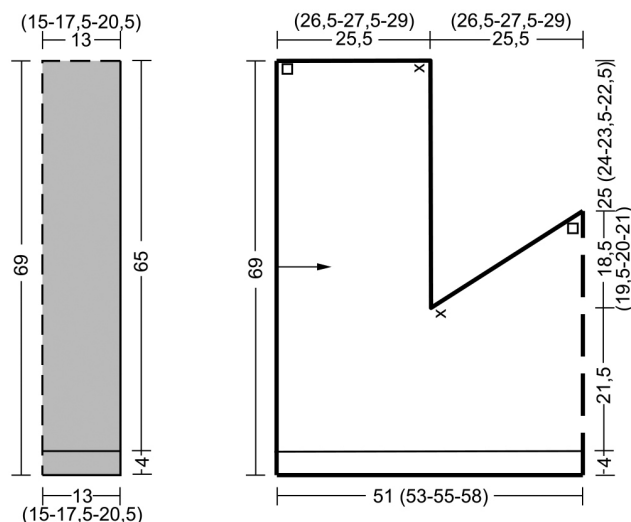
С правого края = кром., 2 п. лиц. глади, 1 накид.

С левого края = 1 накид, 2 п. лиц. глади, кром.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18,5 п. х 27 р. = 10 х 10 см, связано лицевой гладью.

### ВЫКРОЙКА



## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

На спицы №4 набрать 50 (58–66–78) п. и для нижней планки вязать 4 см = 11 р. резинкой, при этом в 1-м р. (= изн. ряд) после кром. начать с 1 изн., 2 лиц., 2 изн., ряд закончить симметрично.

Затем перейти на спицы №4,5 и вязать, распределив петли узоров в следующей последовательности: кром., 21 (25–29–35) п. лиц. глади, 6 п. сетчатого узора, 21 (25–29–35) п. лиц. глади, кром.

Через 65 см = 176 р. от нижней планки все 50 (58–66–78) п. временно оставить.

### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА И ПРАВЫЙ РУКАВ

Правая часть полочки и правый рукав вяжутся как единая деталь.

По правому боковому краю спинки набрать на спицы №4,5 130 п. и в 1-м р. (= изн. ряд) петли узоров распределить следующим образом: кром., 121 п. лиц. глади, 8 п. платочной вязки.

Через 25,5 (26,5–27,5–29) см = 68 (72–74–78) р. от набора петель в изн. ряду закрыть с левого края 1 раз 80 п. = 50 п.

Начиная со следующего лиц. ряда, с левого края прибавить (см. Декоративные прибавки) в каждом 2-м р. 34 (36–37–39) раза по 1 п. = 84 (86–87–89) п.

Через 25,5 (26,5–27,5–29) см = 68 (72–74–78) р. от начала прибавок оставшиеся 84 (86–87–89) п. временно оставить.

### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА И ЛЕВЫЙ РУКАВ

Выполнить, как правую деталь, но в зеркальном отображении.

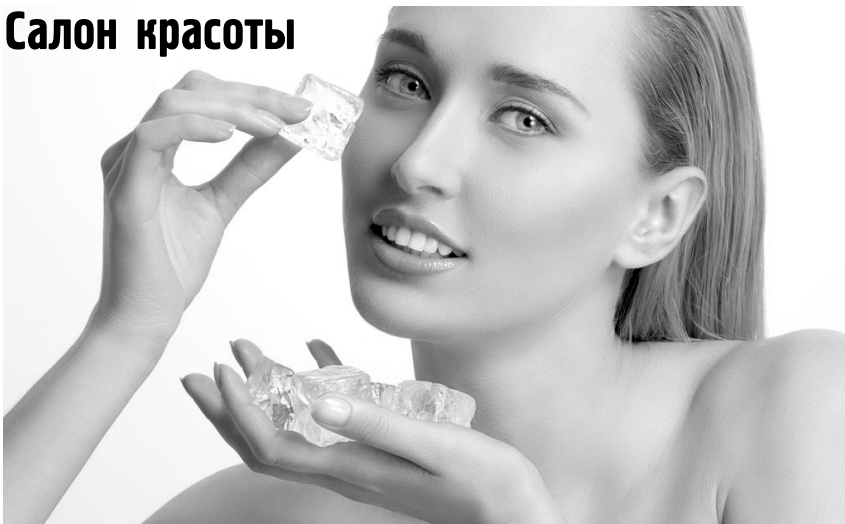
### СБОРКА

Края полочек соединить согласно меткам на чертеже деталей выкройки = отверстия для рук.

Отложенные петли обеих полочек и спинки перевести на длинные круговые спицы №4 = 218 (230–240–256) п. и вязать 3,5 см = 10 р. резинкой. Затем петли закрыть.

По краям отверстий для рук набрать на короткие круговые спицы №4 по 86 (88–92–96) п. и вязать по кругу 4 см = 11 р. резинкой. Затем петли закрыть.

## Салон красоты



# КРАСОТА В КУБИКЕ

## 5 РЕЦЕПТОВ МАССАЖА ЛЬДОМ

**Массаж с кубиками льда по утрам поможет не только проснуться, но и сделает вашу кожу подтянутой, упругой, разгладит мелкие морщинки, сузит поры.**

Криопроцедуры (охлаждающие процедуры) предлагают многие салоны красоты. Но при желании можно устроить сеанс криотерапии в домашних условиях. Что для этого нужно? Замороженная минеральная вода и добавки - травы, фрукты, чай - вариантов много. Выбирайте рецепт, который придется вам по душе.

### Сила трав

Чтобы приготовить травяной лед, нужно 2 ст. л. трав залить стаканом кипятка, дать настояться, процедить, разлить по формочкам и заморозить. Протирайте кубиками льда лицо и зону декольте до появления небольшой красноты кожи. Двигайтесь по массажным линиям: от центра подбородка к кончикам мочек ушей, от уголков рта к середине ушной раковины, от крыльев носа к вискам и от середины лба к вискам. Чтобы не замерзли пальцы, заверните кубик в плотную салфетку. Ромашка, череда, шалфей, липовый цвет и петрушка - универсальные травы, которые подойдут для любого типа кожи. Если вы обладательница сухой кожи, используйте мяту, мелиссу, жасмин. Календула, зверобой, тысячелистник прекрасно подойдут для ухода за жирной кожей.

✓ **Готовый косметический лед храните не дольше недели.**

### Фруктовое удовольствие

Сок лимона сделает вашу кожу упругой и вернет здоровый цвет. Выжмите половину лимона и вылейте этот сок в стакан минеральной воды. Разлейте по формочкам и положите в морозильную камеру на ночь. Отожмите сок винограда, персика и киви, так чтобы заполнить стакан напо-

ловину. Добавьте 0,5 стакана минеральной воды. Разлейте по формочкам и уберите в морозильную камеру. Такой рецепт поможет убрать следы увядания и усталости кожи, разгладит мелкие морщины.

### Чайная церемония

2 ст. л. зеленого чая заварите стаканом кипятка, дайте настояться, процедите и разлейте по формочкам. Зеленый чай - сильный антиоксидант, он успокоит воспаления, снимет покраснения и защитит кожу от ультрафиолетового излучения.

Лед для лица из черного чая придаст коже смуглость: чем крепче заварка, тем темнее оттенок - помните об этом. Кубики льда из черного чая обладают омолаживающим эффектом.

### Овсянка, сэр!

Чтобы очистить кожу и напитать ее полезными веществами, приготовьте кубики льда с овсяной и рисовой крупой. Залейте 1 ст. л. овсянки и 1 ст. л. риса кипятком так, чтобы когда крупа разбухнет, жидкость осталась. Процедите ее через марлю и заморозьте. Протирайте лицо этими кубиками утром и вечером, и кожа приобретет здоровый цвет.

### Из морских глубин

Для омоложения кожи подойдут кубики льда из фукуса - морской водоросли, добываемой со дна Белого моря (приобретайте в аптеке). Залейте 1 ст. л. водорослей 0,5 л кипятка и дайте настояться. Процедите настоем и приготовьте кубики льда. Важно проверить, не появится ли у вас аллергическая реакция. Для этого протрите кубиком с водорослями запястье, если ощутите зуд, выберите другой рецепт.

## Идеи для маникюра

### В МОРСКОМ СТИЛЕ

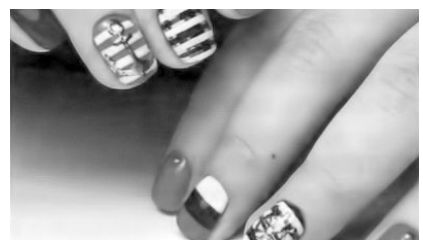
В жаркие летние месяцы актуален морской маникюр. На ногтях рисуют полоски, якоря, используют морские цвета - синий, голубой, зеленый. Есть из чего выбрать!



Маникюр можно сделать в светло-розовых тонах, а один-два ногтя оформить в стиле ракушки с морской жемчужиной. Нежно и необычно!



Насыщенный зеленый оттенок - выбор смелых девушек. Что лучше напомнит о море, чем якоря? Этот атрибут может быть выполнен из золотистых блесток. Идеальное сочетание!



Тельняшка на ногтях - пик сезона! А если выполнить полоски в разных цветах, дизайн получится более интересным. Дайте волю фантазии!



На длинных ногтях можно нарисовать морских обитателей: рыбы, дельфины, киты. Короткие ноготки можно просто покрыть лаком цвета морской волны.

Ультрафиолетовые лучи сушат волосы, уменьшая их естественную влажность. Высокая температура замедляет поступление крови к волосяной луковице, а это затрудняет питание волос и делает их ломкими, слабыми. Морская соль способна превратить даже самые мягкие локоны в грубую, жесткую мочалку. Спокойно! Воспользуйтесь простыми советами, и вы сможете избежать всех этих проблем.

### Подготовьтесь к путешествию

Не стоит делать окрашивание за неделю до отпуска. Минимальный срок - две недели. За это время структура волос успеет восстановиться, а красящие пигменты станут более устойчивыми. Если вы планируете химическую завивку, учтите, что эту процедуру тоже рекомендуется делать минимум за две недели до путешествия. Это касается и таких процедур, как кератиновое выпрямление, био-ламинирование и ботокс для волос.

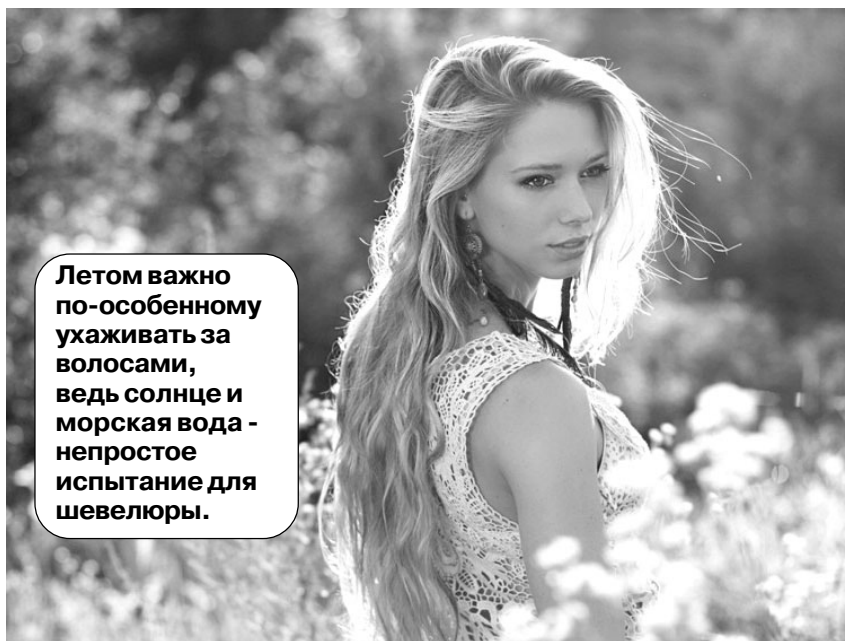
Собирая чемодан в дорогу, не экономьте место на средствах по уходу за волосами. Возьмите с собой увлажняющий шампунь, бальзам, соответствующий вашему типу волос, желательно с пометкой «Sun» (это означает, что средство отталкивает агрессивные УФ-лучи). Не помешает также мусс или гель, содержащий увлажняющие компоненты и витамины. И обязательно положите в чемодан расческу из натуральных материалов - персиковое дерево, зеленый сандал - с мелкими зубьями, чтобы без проблем расчесывать мокрые или спутавшиеся волосы (начинайте с кончиков, аккуратно поднимаясь к корням).

### Уход во время пляжного сезона

Находясь на пляже, всегда надевайте головной убор, чтобы защитить волосы от солнца. Старайтесь не мочить локоны морской водой, потому что соленая вода проникает очень глубоко в кутикулу волоса, оседает внутри него и вымывает протеины.

Если вы любите нырять в море с головой и чувствуете, что должны были родиться русалкой, то после долгого нахождения в соленой воде делайте питательную маску для волос. Смешайте 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. меда и 1 ст. л. касторового масла. Распределите смесь по всей длине волос, оставьте на 40 мин. Смойте теплой водой.

Также во время пляжного сезона рекомендуется ополаскивать волосы травяными настоями. Подойдет настой липы, череды, лопуха, крапивы, мяты, шалфея, одуванчика или ромашки. Делается он очень просто: залейте 2 ст. л. травы стаканом кипятка и дайте настояться (20-30 мин.), а затем процедите. Ополаскивать волосы нужно пос-



Летом важно по-особенному ухаживать за волосами, ведь солнце и морская вода - непростое испытание для шевелюры.

## ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ ЛЕТОМ? ЛЕГКО!

ле мытья головы шампунем, но не каждый день, 2-3 раза в неделю достаточно.

### Восстанавливаем локоны после отпуска

Вернувшись из отпуска, возьмите за правило делать домашние маски для волос 1-2 раза в неделю. Ваша шевелюра получила вредное воздействие солнца, поэтому важно восстановить структуру волос и напитать их витаминами.

**Кефирная для здорового блеска.** Смешайте 2 ст. л. кефира, 1 ст. л. меда и 1 сырой яичный желток. Нанесите маску на кожу головы и по всей длине волос. Укутайте голову полотенцем. Через 30 мин. смойте с шампунем.

**Томатная для роста волос.** Очистите 1 крупный помидор от кожуры, измельчите его в блендере. Добавьте 1 ч. л. глицерина, тщательно перемешайте. Нанесите маску на волосы на 20 мин., затем смойте теплой водой.

**Банановая против ломкости кончиков.** Спелый банан разомните вилкой (или измельчите в блендере), добавьте 2 ст. л. жирной сметаны, 1 сырой яичный желток и 1 ч. л. меда. Смесь нанесите на волосы, укутайте голову полотенцем. Смойте маску через 45 мин. теплой водой.

**Кокосовая для увлажнения и питания волос.** 1 ст. л. кокосового масла (приобрести можно в аптеке или специализированном магазине) соедините с 1 сырым желтком. Добавьте 0,5 стакана натурального йогурта без добавок и 1 ст. л. сока алоэ. Перемешайте компоненты, нанесите смесь по всей длине волос. Через 30 мин. смойте с шампунем.

**Ромашковая для густоты и силы волос.** Подготовьте отвар цветков ромашки (3 ст. л. на 0,5 л воды). Смешайте с 2 ст. л. миндального масла, 2 ст. л. меда. Добавьте 2 сырых желтка. Все ингредиенты тщательно перемешайте до образования кашицы. Нанесите маску на волосы за час до мытья. Укутайте голову полотенцем, затем вымойте с шампунем.

Если при использовании масок по домашним рецептам вы почувствуете дискомфорт или произойдет аллергическая реакция (зуд, жжение в области головы), немедленно смойте состав и выберите другой рецепт, более подходящий для вас. Перед тем как использовать маску, проведите тест: нанесите массу на руку и наблюдайте за реакцией кожи.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ для ВОЛОС

*Если вы столкнулись с проблемой выпадения волос летом, не паникуйте. Причиной может быть избыток солнечных лучей - они перегревают кожу головы. Волосные луковицы начинают отмирать, и волосы выпадают. Добавляйте в питательную маску, которой вы обычно пользуетесь, 2-3 капли касторового масла (подойдет и оливковое, эфирные масла кедра и лаванды) или наносите его по всей длине на 20-30 мин., а затем смывайте с шампунем. Это поможет восстановить волосы и вернуть им жизненную силу.*

# ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ



Обилие домашних заготовок - солений, маринадов, лечо, консервированных салатов - всегда считалось знаком отличия хорошей хозяйки. И неспроста! Соленые огурчики, помидорчики, баклажанная икра, грибочки обязательно порадуют ваших родных и близких.

## АССОРТИ С ФАСОЛЬЮ

**Понадобится:** помидоры - 1 кг, масло растительное - 500 г, морковь - 500 г, лук репчатый - 500 г, перец болгарский сладкий - 500 г, фасоль белая - 3 ст. л., соль - 1-2 ст. л., перец чили - 1/2-1 шт. лист лавровый - 1-2 шт., перец черный молотый, зелень (петрушка, кинза, укроп) - по вкусу.

\* Фасоль отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Овощи промыть, морковь и лук очистить.

\* У болгарского перца удалить плодоножку и семена, нарезать квадратиками. Морковь и помидоры нарезать кубиками, репчатый лук - полукольцами, перец чили - колечками. Зелень нарубить.

\* Соединить продукты в кастрюле с толстым дном, добавить специи, масло и соль. Тушить на слабом огне 1,5-2 ч. Разложить по стерилизованным банкам.

## ИКРА ИЗ ПЕРЦА И БАКЛАЖАНОВ

**Понадобится:** баклажаны - 1 кг, перец болгарский сладкий - 3 шт., морковь - 2-3 шт., лук репчатый - 2 шт., масло растительное для жарки, соль и перец - по вкусу.

\* Все овощи тщательно промыть. Морковь, баклажаны и репчатый лук очистить.

\* Баклажаны нарезать небольшими кубиками и обжарить в растительном масле.

\* Болгарский перец освободить от плодоножек и семян, нарезать квадратиками. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.

\* Обжарить морковь, болгарский перец и лук по очереди в растительном масле. Затем сложить овощи в жаропрочную посуду, посолить, перемешать, накрыть крышкой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 15-20 мин.

\* Горячую овощную массу разложить по хорошо вымытым литровым банкам, прикрыть крышками и стерилизовать на водяной бане 20 мин.

\* Банки закатать, дать остыть. Хранить в прохладном месте.



## ШЛЯПКИ В МАРИНАДЕ



**Понадобятся:** маслята - 2,5 кг, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2-3 зубчика. Для маринада (на 1 л воды): перец черный горошком - 10 шт., гвоздика - 3-5 бутонов, уксус (6%) - 1 стакан, лист лавровый - 2-3 шт., соль - 2 ст. л. (с горкой), сахар - 2 ст. л. (без горки), корица - по вкусу.

\* Грибы очистить и вымочить 1-2 ч. Шляпки и луковичку опустить в холодную воду и варить 5-10 мин. Слить воду, вынуть лук. Снова залить грибы холодной водой и варить еще 15 мин., снимая пену.

\* Для маринада в кипящую воду всыпать сахар и соль, специи, проваренные грибы и варить еще 30-40 мин. В конце варки добавить уксус и чеснок.

\* Грибы с маринадом разложить по стерилизованным банкам.



## ИКРА ИЗ ПОМИДОРОВ

**Понадобится:** помидоры - 3 кг, морковь (крупная) - 2 кг, лук репчатый - 1 кг, масло оливковое (или любое растительное) - 400-500 мл, уксус (9%) - 2-3 ч. л., соль - 3 ст. л., перец черный молотый - 1 ч. л., лист лавровый - 5 шт.

★ Репчатый лук очистить, нарезать кусочками. Морковь хорошенько промыть, очистить и также нарезать. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать дольками.

★ Все овощи пропустить через мясорубку, поместить в кастрюлю с толстым дном, перемешать. Добавить растительное масло, соль, черный молотый перец и лавровый лист. Еще раз все хорошенько перемешать.

★ Поставить кастрюлю на огонь и довести смесь до кипения. Тушить икру на слабом огне под крышкой 1,5-2 ч., время от времени перемешивая. В конце влить уксус, перемешать и в горячем виде разложить по теплым стерилизованным банкам. Банки закатать стерилизованными крышками.

✓ **Икра будет ароматнее и вкуснее, если использовать не обычный, а яблочный уксус, а также добавить мелко нарубленную зелень (укроп, петрушку, сельдерей) и пряности (жгучий перец, эстрагон, мяту, базилик).**



## ОСТРЫЕ ПИКУЛИ

**Понадобится:** огурцы (корнишоны, очень мелкие) - 10-15 шт., помидоры (мелкие, можно бурые или черри) - по вкусу, лук репчатый (мелкие головки) - 15 шт., кабачок - 1 шт., капуста цветная - 1 кочан, морковь - 1 шт., верхушки початков молодой кукурузы - 10-15 шт. **Для маринада:** уксус (6%) - 1 стакан, сахар - 2/3 стакана, лист лавровый - 5 шт., гвоздика - 2 бутона, перец черный горошком - 10 шт.

★ Овощи промыть проточной водой. Лук и морковь очистить. Морковь нарезать гофрированным ножом на кружки. Цветную капусту разобрать на соцветия. Кабачок нарезать кубиками со стороной 1 см.

★ Морковь, кукурузу и лук бланшировать 3-4 мин. в кипящей воде.

★ Приготовить маринад: в кипящую воду добавить специи, соль и сахар, перемешать. Влить уксус.

★ Разложить смесь овощей по литровым банкам, залить кипящим маринадом, прикрыть крышками и стерилизовать на водяной бане 15-20 мин. Банки закатать, перевернуть и укрыть одеялом до полного остывания.

★ Хранить в темном месте при комнатной температуре. При подаче на стол использовать шпажки.

## СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ СО ЖГУЧИМ ПЕРЦЕМ

**Понадобится:** огурцы - 11 кг, чеснок - 300 г, зелень и зонтики укропа - 300 г, корень хрена - 250 г, перец жгучий красный - 1 шт., лист хрена - 300 г, лист эстрагона - 170 г, лист черной смородины - 300 г, корень и зелень сельдерея - 100 г, лист вишни - 300 г. **Для рассола:** вода кипячая (колодезная) - 7,5 л, соль - 700 г.

★ Огурцы промыть под холодной водой. Коренья и зелень промыть и крупно нарезать.

★ Треть листьев, специй и нарезанных корней уложить на дно кадушки. Затем выложить плотный слой огурцов, наполнив емкость примерно до половины. Уложить еще один слой кореньев и пряностей и заполнить кадушку огурцами доверху.

★ Накрывать оставшимися кореньями и зеленью и плотно закрыть кадушку деревянным кружком с двумя отверстиями.





**Дачники всегда стоят перед выбором: чтобы вырастить вкусные овощи, нужно потрудиться, но, с другой стороны, на природе хочется больше отдыхать. Следуя нашим советам, скорее всего, удастся и то, и другое.**

## КАК ВЫГНАТЬ КРОТОВ С УЧАСТКА И ДРУГИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДАЧНИКОВ

### Кроты не любят шум

Подземные землекопы доставляют дачникам массу проблем, сооружая туннели. Они подкапывают корни растений, которые оказываются как бы висящими в воздухе и быстро погибают. К тому же кучки земли (котовины) очень портят внешний вид участка. Что только дачники не делают: заливают кротовые ходы водой, заталкивают в них тряпки, пропитанные керосином, бьют стекло, поджигают бензин. Увы, такие народные средства не всегда работают.

А вот от громких звуков кроты могут уйти, потому что они не видят шум. Воткните в землю металлический прут и повесьте на него жестяную банку, которая от ветра будет биться о прут и стучать. Эти колебания прекрасно слышны под землей, и кроты предпочтут найти более тихое местечко. Но таких конструкций по всему участку должно быть расставлено несколько. Единственный минус - как бы от такого шума вы сами не сбегали с дачи. Электронные ультразвуковые отпугиватели этого недостатка лишены. Ставьте их прямо в нору кротам, и вы очень скоро избавитесь от неудобных соседей.

### Если плети пожелтели

Часто бывает, что в начале плодоношения огуречная плеть вся сплошь покрыта маленькими огурчиками. Но очень быстро большинство завязей желтеет и отваливается. Скорее всего, огурцам не хватило воды. Поливать во время плодоношения их нужно через два дня, обяза-

тельно теплой водой и очень обильно. В урожайные годы огуречная лиана может дать до 150 завязей. Если их много, тогда корневая система просто не в силах прокормить такое количество плодов. В этом случае не нужно жадничать, удаляйте лишние завязи и цветки. И не забывайте про подкормки в период массового образования зеленцов: разведите в 10 л воды 20-30 г калиевой селитры и удобрите огурчики. До конца плодоношения опрыскивайте плети раствором мочевины, это продлит период образования завязей.

### К сорнякам - индивидуальный подход

Прополка отнимает массу сил и времени, но пользоваться гербицидами там, где выращиваем для себя экологически чистую продукцию, понятно, не хочется. Попробуйте соблюдать эти простые правила, и сорняки начнут отступать:

- \* удалять сорняки надо до того, как они зацветут;
- \* никогда не кладите сорные растения с семенными коробочками в компостные кучи. Их семена там созреют и разлетятся по всему участку;
- \* занимайтесь прополкой только в сухую погоду. На влажной почве сорняки легко укореняются;
- \* при прополке многолетних сорняков надо тщательно выбирать все остатки корней. Даже маленький кусочек корня, оставшийся в

земле, даст новое растение, да не одно;

- \* старайтесь с регулярностью в две недели пусть не вырывать, а хотя бы подрезать сорняки. Так можно истощить даже неубиваемый осот.

### Когда крыжовник заболел

Самая серьезная опасность для крыжовника - мучнистая роса, которую иногда называют «американской», потому что именно оттуда она была завезена в Европу, а потом и в Россию и едва не погубила крыжовник как вид в целом.

Поэтому, при первых признаках заболевания - на листьях и ягодах появляется белый, мучнистый налет - начинайте действовать. Опрыскивайте кусты кальцинированной содой (50 г соды на 10 л воды), в раствор добавьте 40-50 г хозяйственного мыла, чтобы он лучше прилипал к листьям. Обработку повторяйте 2-3 раза через 8-10 дней. Можно также опрыскивать кусты и почву под ними железным купоросом (300 г на 10 л воды) или хлорной известью (1-2 ст.л. на 10 л воды). Если раньше чем через 5 часов после обработки пойдет дождь, то придется все повторить. За 2 недели до сбора ягод все обработки прекратите.

### Деревья для маленького участка

Когда участок маленький, сложно найти место для деревьев и кустарников. И все же есть культуры, которые компактны, хорошо стригутся, декоративны и к тому же плодоносят. Для них найдется местечко даже на самом маленьком участке.

**Черная бузина** отличается декоративной листвой, ароматными цветками и вкусными ягодами, из которых готовят желе и соки. Кроме того, в черной бузине содержится много витаминов.

**Арония, или черноплодная рябина**, по осени украсит ваш сад багрово-красной листвой, что особенно живописно, если использовать ее в качестве живой изгороди. Из ягод готовят соки, варенье, вино, уж не говорим о пользе ягод, понижающих давление.

**Яблоня Недзвецкого** во время цветения превращается в пурпурное чудо, а яркие симпатичные яблочки вполне съедобны.

**Войлочная вишня** - не дерево, а невысокий кустарник.

И хотя ягоды помельче обычных, но не уступают по вкусу и аромату.

**Айва японская** порадует красно-оранжевыми цветками в мае, а в сентябре с нее снимают плоды, похожие по вкусу на лимон.

**Рябина** привлекает в сад пчел, а пирог с рябиновой начинкой - настоящий деликатес.

**Ирга** отлично разрастается, поэтому ее можно использовать в качестве живой изгороди. Плоды едят в сыром виде или варят варенье.

**Шиповник** - дикая «роза» славится витаминными плодами и колючими стеблями.

### Сохраняем семена

Все посевные работы в этом сезоне практически завершены, но осталось много открытых пакетиков с неиспользованными семенами. Выбросить - расточительно, да и просто жалко. Если срок годности еще не вышел, то их обязательно нужно сберечь до следующего года. Никакого специального хранилища не нужно, просто держите пакетики в комнате при температуре 20-22 градусов. Главное, чтобы было сухо и без резких скачков температуры. Хорошо хранятся семена огурцов, томатов, капусты, моркови - они не теряют всхожести около 5 лет.

В течение 6-8 лет можно использовать кабачки, фасоль и тыкву. Немного меньше - бобы, репу, редьку с редисом, горошек мозговых сортов, лук, укроп, перец - их не рекомендуется держать дольше 4-5 лет.

Самые проблемные - салат, шпинат и сельдерей. Этих товарищей больше чем два сезона хранить не рекомендуется.

### Чтобы свекла была сладкая

Хорошенько поливайте свеклу во время первой фазы роста, причем, нужно промочить почву на глубину не менее 10 см. Тогда свекла будет сладкая.

Для повышения сахаристости подсаживайте почву, за сладость корнеплода отвечает именно натрий. Два-три раза за сезон готовьте такой раствор: на ведро воды - 1 щепотка соли и спичечный коробок мочевины. Все хорошенько размешайте до полного растворения соли и поливайте свеклу. За 20-25 дней до сбора урожая полив прекратите. В это время свекла как раз накапливает сахар и корнеплоды крепнут.

## Поздравления

Мою любимую Нону ДЗЯПШИПА поздравляю 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.

Солнца лучик пусть играет

На листке календаря.

В этот день тебе желаю,

Чтобы год прошел не зря.

Пусть достаток будет в жизни,

В сердце – мир, в душе – покой,

И удача пусть отныне

Всюду следует с тобой.

*Алла Титвинидзе.*

Лайму ТРЕНЗЕ поздравляем  
с днем рождения.

Желаем нашей Лаймочке отличного

балтийского здоровья, сиять как янтарь,

любить и быть любимой.

Небо, звезды, балтийские дюны...

Все сияет волшебной красотой,

В тех краях была Лаймочка юной...

Сосны, цветки, покрыты росой.

Волны моря, их облик увидишь

Часто в сладостном, ласковом сне,

Вспомнишь детство и камушек кинешь...

Даугавпилс, Валка, Курземе...

Когда Латвия тебе приснится,

Юрмала, большой зал «Дзинтари»,

А по Риге пройдет славный рыцарь,

Сигулда вся в лучах до зари.

Наяву эти дали случайно

Создадут настроенье, мечту...

Мы желаем тебе, наша Лайма,

Любить сладко, хранить чистоту.

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,*

*Дайга Араюме, Велта Беремане, Зигфрид*

*Муктупавелс, Лайма Клявине, Валдис*

*Сиксна, Регина Тосс, Маргарита Орбант,*

*Хейди Вилцане, Инара Белзе, Лали*

*Гвинджилия, Ирма Чхотуа, Ирина Алексее-*

*ва, Ия Перадзе, Анна Орлова, Беата*

*Складовская, Цветелина Стойкова,*

*Эрминия Карастоянова, Виктория*

*Дарбинян, Ирма Гукасян, Татьяна Семерни-*

*на, Изо Гобечия, Манана Агдгомелашвили,*

*Илона Мурадова, Нино Палавандзидзе,*

*Тамара Авалишвили, Майя и Мими*

*Унгадзе, Медея Жвания,*

*Манони Ломинадзе.*

Венеру КРОСТЕВУ поздравляем  
с днем рождения.

Желаем нашей красавице светиться  
как заря, почаще улыбаться и всегда  
думать только о хорошем.

Загорится на заре

Утречком Венера,

Небо в белом янтаре –

Добрая примета.

Также тебе благ земных

Мы тебе желаем.

Ты, Венера, песня, стих...

Любим, поздравляем.

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Зоя*

*и Иванка Костовы, София Светлинова,*

*Красимира Русинова, Лана Стоева, Полина*

*Иванова, Мадонна Карсанова, Лали*

*Дгебуадзе, Майя Венкова, Нанули*

*Варазашвили, Джемджило Эристави, Додо*

*Лалиашвили, Майя Пирцхалаишвили, Лия*

*Арвеладе, Манана Кавтарадзе, Русудан*

*Абесадзе, Этери Шенгелия, София*

*Болквадзе, Лела Турашвили, Ия Перадзе,*

*Диана Габарашвили, Дареджан Капанадзе,*

*Медея Чхаидзе, Нино Балавадзе, Елена*

*Яровая, Алла Есаулова, Анна и Юлия*

*Кузнецовы, Любовь Истомина, Раиса*

*Мкртчян, Людмила Смоленская, Маргарита*

*Зарейчук, Зоя Кучеренко, Лариса*

*Степаненко, Любовь Искренко, Раиса*

*Смирнова, Надежда Ляпина, Валентина*

*Неженцева, Кети Димитриади, Ирина*

*Елифанова, Елена Акритиди, Эльза*

*Санакоева, Мзия Кудухова, Анжела*

*Геворкян, Светлана Губкина.*

Нино ШАЛАМБЕРИДЗЕ  
поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше радости и света,

счастливого долголетия и веселья.

Как бесконечно звезд небесных дно,

А дно морское на больших глубинах,

Ждет много радости красавица Нино,

Желаем мы ей быть прекрасной

и любимой.

Среди равнин и высоких гор,

Дзирула, Чхеримела в Имерети,

Пусть сияет нежных очей взор,

Красивой будь, Нино, на белом свете.

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Манджвидзе, Пепела Копалеиш-*

*вили, Гулсунда Схиладзе, Ирма Тавадзе,*

*Тамара Авалишвили, Лия Кодуа, Наира и*

*Тамта Гагошидзе, Манана Масхарашвили,*

*Нана Даушвили, Мери и Нино Кешелава,*

*Мария Кондролова, Ирина Елифанова,*

*Ольга Лучинка, Елена Иванецкая, Алла*

*Буковинская, Лали Изория, Полина*

*Иванова, Майя Гиоргобиани, Дали*

*Мхитарян, Виктория Дарбинян, Кнарлик*

*Минаян, Сильвия Оганесян, Диана*

*Мцитури, Марина Карадочева, Ольга*

*Лучинка, Вектра Диомова, Валентина*

*Шипулина, Татьяна Корчагина, Манана*

*Орагвелидзе, Ксения Спиранди, Наталия*

*Псаропуло, Нина Романиди, Цицо*

*Беруашвили, Екатерина Зелинская, Писо*

*Калмахелидзе, Нино Кванталиани,*

*Элеонора Гвадзабия, Наира и Тамта*

*Гагошидзе, Майя Гиоргобиани, Берта*

*Енукидзе, Лили Чоговадзе,*

*Замира Цотадзе.*

У Варлама ЧИТАНАВА и Марины  
ДЖИНОРИЯ, а также у Константи-  
на (Коте) ЗАРАНДИЯ и Деспины РУ-  
РУА родилась внучка, а у Нугзара  
(Нуго) ЧИТАНАВА и Нино ЗАРАНДИЯ  
родилась дочь Дора. Поздравляем  
всех близких с этим долгожданным  
появлением малышки на свет.

Желаем нашей маленькой счастливой  
жизни, где бы она ни находилась. Да  
хранит тебя Господь Всевышний, ма-  
лышка Дора!

Вспомнили в селе Илори,

И в Сухуми заодно –

Родилась малышка Дора,

Перестало быть темно.

Радуются появления

Нашей Дорочки на свет

И удачному творенью...

Живи Дора много лет!

Когда будет спать малышка,

Ей Эшера и Маяк

Будут снится часто слишком...

Жизнь красивой будет так.

Ты расти, малышка Дора,

Твой дом освещает луч,

Абхазию всегда помним...

Звезда светит среди туч.

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,*

*Маквала Саргания, Джульетта Бартава,*

*Дареджан Мебония, Нази Турава, Нино*

*Чангелия, Асмат Гахокия, Рита Коршия,*

*Берта Меунаргия, Тез Гвинджилия, Дануте*

*Беляускайте-Малинаускаене, Даля*

*Стакенайте, Валентина Патрикеева, Нина*

*Папазиди, Татьяна Овчаренко, Сусанна*

*Аветисян, Ирина Маричкова.*

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №33

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Академик. Зима. Сумо. Перегонка. Рис. Окалина. Як. Пригород. Окорок. Опт. Хлеб. Икона. Кодекс. Крем. Го. Доклад. Собор. Улика. Гонщик. Мол. Мадригал. Пряжа. Уток. Гривна. Авино. Анна. Канат. Швабра. Корраль.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ядро. Кружок. Плод. Гаер. Довод. Ива. Двор. Чек. Нрав. Клещи. Нар. Мопс. Леса. Игуана. Поле. Дукат. Курсор. Бык. Лошак. Кимо. Зигзаг. Кинескоп. Акр. Лоток. Моа. Вар. Мундир. Рок. Мякина. Нойон. Горох. Зал. Парад. Капор. Лапоть.



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 заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



Дикие кошки живут 5-7 лет. Домашним повезло больше: их продолжительность жизни значительно выше - от 12 до 22 лет. Почему такой большой разрыв? Все дело в условиях содержания, состоянии здоровья и образе жизни хвостатого друга.

## Породистые - долгожители?

Если вы считаете, что породистые коты живут дольше своих дворовых собратьев, спешим вас разуверить: это не так. У вас есть желание завести породистого питомца, но вы хотите каких-то гарантий? В таком случае попросите заводчика предоставить вам родословную животного и внимательно ее изучите, чтобы определить продолжительность жизни и риск возможных заболеваний.

Как правило, сиамские коты считаются долгожителями, они живут до 30 лет. Персидские коты - до 20, а британские - до 15 лет. Но важно понимать, что есть исключения из правил, ведь каждый случай индивидуален, и дворовый Мурзик может жить также долго и счастливо, как и породистые хвостатые.

## Памятка для хозяина

**Стерилизуйте своего любимца.** Существует мнение, что кошка должна родить хотя бы раз «для здоровья». Однако, если вы понимаете, что у вас не будет возможности найти хорошие ручки для всех котят (а избавляться от них как минимум негуманно!), лучше стерилизовать животное. Кроме того, беременность и роды - это большая нагрузка для животного, именно поэтому коты обычно живут дольше кошек. Кстати, стерилизация приводит в норму гормональный фон, защищает от стрессов и многих заболеваний и, как правило, продлевает жизнь вашему питомцу еще на 2-3 года. Сплошные плюсы!

**Внимательно следите за самочувствием питомца.** Любое нарушение в поведении, например, если ваш кот вдруг станет часами сидеть напротив стены и упираться в нее головой, говорит о проблемах со здоровьем. По-

# 9 ЖИЗНЕЙ ВАШЕЙ КОШКИ

Сколько проживет ваша Мурка во многом зависит не только от природных факторов, но и от вас. Что нужно делать, чтобы питомец оставался с вами как можно дольше?

кажите животное ветеринару, ведь болезни отнимают у Мурки жизненную энергию и силы. Ветеринара можно посетить и без повода, он вовремя обнаружит скрытое течение болезни и не допустит ее развития, а также подберет корм вашему любимцу в соответствии с его возрастом, здоровьем и физическими особенностями.

**Не позволяйте кошке гулять без присмотра.** На улице домашних котов ждет опасность: от дворовых собак до колес грузовика. Также питомец рискует подцепить заболевания от бездомных животных. И вообще само знакомство с улицей может стать для домашнего кота сильным стрессом, что негативно скажется на его здоровье. А вам это нужно?

**Обеспечьте кошке здоровый рацион.** Сбалансированный рацион убережет вашего питомца от многих заболеваний: почечной недостаточности, колитов, аллергии, ожирения. Кормите кошку три раза в день, но следите за тем, чтобы она не переела. Ветеринары рекомендуют давать животному качественный сухой корм - он снабдит кошку необходимыми веществами. Но, время от времени, давайте вашей Мурке и натуральные продукты (нежирное мясо кролика, индейки или говядины; каши - рис, овсянка, греча; овощи). Главное - не смешивать в одной порции промышленный корм и натуральные продукты - это может привести к проблемам с ЖКТ.

**Поддерживайте в питомце активность.** Коты, которые проводят все время на диване, живут намного меньше своих активных собратьев. Играйте с питомцем, заставляйте его двигаться: бегать за мячиком, фантиком, за вами, в конце концов. Легкая физическая нагрузка вам тоже полезна. Однако, если вашему любимцу больше 10 лет, требовать от него гонок по всей квартире не стоит. Достаточно игр со специальными игрушками.

**Дарите кошке любовь и внимание.** Важно понимать: здоровье любимой Мурки в ваших руках. Если кошка будет чувствовать недостаток внимания, равнодушие с вашей стороны - это значительно сократит ее жизнь. Регулярные наказания питомца, суета и шум могут вызвать неврозы или даже привести к остановке сердца кошки, поэтому постарайтесь обеспечить здоровую, спокойную атмосферу в доме. Проводите время с хвостатым другом, дарите ему любовь и заботу, и он будет с вами долгие годы!

## Поздравления

**Виктора НАЛБАНДЯНА** поздравляем с днем рождения. Желаем быть всегда крепким, красивым и стройным.  
**Виктор, ты славный победитель, Живи счастливо ты всегда, Освещена твоя обитель, Поверх нее горит звезда.**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Римма Мирабян,  
Лили Карапетян,  
Варсине Дерцакян,  
Белла Тоникян,  
Артур Петросян,  
Асутик Чогондарян,  
Кети Меладзе,  
Нино Андгуладзе,  
Вайдес Тауткус,  
Эрих Кригер,  
Хейди Лаанде,  
Нийола Дерканайте,  
Галина Волкова.*

## Знакомства

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

**Тел.: 555. 10-11-75.**

**Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

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 с малой или большой горбинкой.

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

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

**Тел.: 555. 60-20-58.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 66-92-75.**



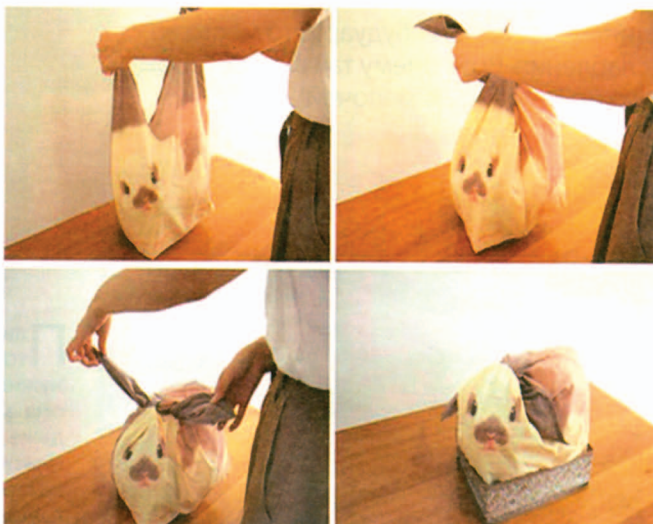


# Кролики фурушики Удобный органайзер

Восточная культура полна загадок, интерес к которым не увядает. К примеру, все большую популярность сейчас приобретает фурушики - искусство особым образом складывать ткань и завязывать узелки.

Техника фурушики зародилась еще в 700-х годах в Японии, ее название дословно переводится как «баный коврик». Все, что нужно, это квадратный отрез ткани, который, благодаря определенному завязыванию узелков, превращается в стильную сумочку, упаковку для подарка, органайзер для хранения мелочей. Для фурушики необходимо выбирать прочные тонкие ткани, которые хорошо драпируются. Это может быть шелк, хлопок, лен. Если немного пофантазировать, можно на основе японских узелков самостоятельно сшить функциональный аксессуар в виде кролика для хранения различных мелочей или одежды.

1. Необходимо приобрести ткань с рисунком мордочки и



хвостика кролика. Если ее не удалось найти, можно самостоятельно нанести рисунок на белую ткань с помощью специальных красок по ткани. Готовую ткань просушить для закрепления рисунка. Теперь

можно приступать к раскрою. Размер готового изделия может быть любым, на ваше усмотрение. Сложить ткань пополам по длинной стороне лицом вовнутрь. Раскроить заготовку. Сшить на швейной



машинке боковые части, обработать швы. Для создания дна сложить и зашить два уголка в нижней части мешка. Обработать открытые верхние срезы.

2. Расположить кролика в небольшом деревянном ящике подходящего размера. Нижняя часть мешка должна находиться в ящике, уголки - свисать по боковым сторонам. Наполнить мешок различными мелочами или предметами одежды.

3. Потянуть уголки наверх и завязать их между собой одинарным или двойным узлом, формируя таким образом ушки кролика.

4. С обратной стороны по желанию нарисовать хвост или прикрепить на его месте пушистый помпон. Кролик фурушики готов!







## СУП ЧАУДЕР

500 г филе красной рыбы, 200 г очищенных креветок, 150 г бекона, 1 луковица, 1 морковь, 3 клубня картофеля, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 200 мл сливок (жирность 10%), 1 ч. л. соуса табаско, соль, **молотый черный перец**.

Рыбное филе залить 2 л воды, довести до кипения и снять пену. Варить на маленьком огне 1 ч. К рыбе добавить креветки и варить еще 5 мин. Бульон процедить, рыбное филе и креветки переложить на тарелку. Бекон нарезать ломтиками. Лук порубить, морковь натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кубиками. В сковороде на масле обжарить бекон, положить лук с морковью и жарить 3 мин. Добавить муку, перемешать и жарить 2 мин. Бульон довести до кипения, положить картофель и варить 10 мин. Затем добавить жареные овощи с беконом, перемешать и довести до кипения. Влить сливки и варить 5 мин. Положить рыбное филе, креветки, посолить, поперчить и довести до кипения. Снять с огня и подмешать табаско.

Вкус бульона будет более насыщенным, если при варке в него добавить хвост и голову красной рыбы.



## ЗАПЕЧЕННОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ

600 г филе индейки, 1/4 корня сельдерея, 1 морковь, 3 луковицы, по 1 стручку сладкого перца, 500 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. белого вина, 2 ст. л. растительного масла, соль, **молотый черный перец**.

Филе индейки вымыть, обсушить, посолить и поперчить. Корень сельдерея и морковь очистить, вымыть. Сельдерея крупно нарезать, морковь натереть на крупной терке. Лук порубить. Филе индейки поместить в рукав для запекания, добавить корень сельдерея, треть лука и запекать около 45 мин при 180 градусах. Сладкий перец нарезать полосками. Помидоры опустить на 30 секунд в кипящую воду, затем очистить. Мякоть измельчить. Чеснок нарезать ломтиками. В сотейнике поджарить оставшийся лук вместе с морковью, чесноком и перцем. Добавить помидоры, влить вино, приправить и тушить 10 мин. Филе индейки нарезать и подать на стол с тушеными овощами. Можно украсить зеленью.

В рукав для запекания можно влить немного воды, вина или бульона: тогда филе индейки получится особенно нежным.



## САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ДЫНЕЙ

1 куриное филе, 5 ст. л. оливкового масла, 300 г мякоти дыни, 150 г различных салатов, 1 красная луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. жирных сливок, щепотка сахара, 70 г кедровых орешков, соль, **молотый черный перец**.

Куриное филе вымыть, хорошо обсушить и нарезать полосками. В сковороде нагреть оливковое масло, положить куриное филе и подрумянить с обеих сторон. Посолить и поперчить по вкусу. Мякоть дыни нарезать небольшими ломтиками. Салаты промыть холодной проточной водой, обсушить бумажным полотенцем и порвать. Кедровые орешки подрумянить на сковороде без жира. Куриное филе перемешать с дыней и салатом. Для соуса лук очистить и очень мелко порубить. Оставшееся масло смешать с лимонным соком, сахаром, сливками и взбить. Перемешать с луком, посолить и поперчить по вкусу. Попить ингредиенты салата, посыпать кедровыми орешками.

Салат получится менее калорийным, если куриное филе не жарить, а отварить или запечь в духовке.



## «ЛОДОЧКИ» ИЗ АРБУЗА

1 небольшой арбуз, 70 г рукколы, 100 г консервированных черных оливок без косточек, 200 г сыра сулугуни, 4 ст. л. кедровых орешков, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла, **молотый черный перец**.

Арбуз вымыть, обсушить и разрезать на 4 части. Мякоть нарезать в виде небольших шариков. Рукколу вымыть и хорошо обсушить на бумажном полотенце. Черные оливки разрезать на половинки, сыр сулугуни нарезать маленькими кубиками. Арбузные шарики осторожно перемешать с рукколой, оливками и сулугуни. Разложить по получившимся арбузным «лодочкам». Для соуса лимонный сок взбить вилкой с оливковым маслом и поперчить по вкусу. Кедровые орешки, помешивая, подрумянить на маленькой сковороде без добавления жира. Салат в арбузных «лодочках» посыпать оставшими орешками и полить приготовленным соусом. Украсить по желанию и сразу подать на стол.

Вместо рукколы можно взять базилик, кинзу, петрушку или другую пряную зелень по вашему вкусу.

