

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОРУЧА

№37

сентябрь 2017

цена:

1,5 лари

**Женская**

**измена**

стр.24-25

**5 правил**

**супермакияжа**

стр.37

**Не запускайте**

**бронхит**

стр. 11

**Как защитить**

**здоровье в жару**

стр.5

**Георгий Данелия**

**отмечает 87 - ление**

стр.20-21

**Нино Нинидзе**

стр.16-17

**Талисман для мужа**

# Лимонный цвет – тренд сезона!

Лимонный - один из самых сочных оттенков желтого. Он ассоциируется с солнцем, пляжем и, конечно, с цитрусовыми. Этот тон подойдет многим девушкам, особенно если его правильно комбинировать с остальными цветами. Свежо и ярко он будет смотреться в сочетании с белым, бирюзовым, синим и зеленым. Если одеть вещь лимонного оттенка с чем-нибудь черным, образ получится более строгим. Стоит присмотреться к аксессуарам с лимонными принтами или даже в форме лимончика.



## С чем носить мюли?

В этом сезоне в моду снова вернулись мюли - туфли с открытой пяткой. Носок у них может быть открытым или закрытым, обрамленным кожей, украшенным шнуровкой или стразами. Благодаря разнообразию моделей, мюли можно носить со многими нарядами, но следует учитывать, что такая обувь предназначена для теплой погоды. Для жары выбирайте мюли с открытым носком и плетеной подошвой, которая будет красиво сочетаться с соломенной сумочкой и одеждой из натуральных тканей.

Для повседневной жизни подойдут мюли на плоской подошве с закрытым носком, украшенные принтом или пряжкой. Деловой стиль подчеркнут кожаные мюли на устойчивом каблуке.



## ОТ ГРУЗИИ НА СОИСКАНИЕ ПРЕМИИ "ОСКАР"

На соискание премии американской киноакадемии "Оскар" в номинации "Лучший фильм на иностранном языке" от Грузии выдвинут дебютный фильм режиссера Анны Урушадзе "Страшная мать".



Об этом стало известно 30 августа после того, как специальная комиссия рассмотрела четыре картины-кандидата и тайным голосованием определила фильм-победитель.

Отборочная комиссия состояла из девяти членов: замминистра культуры и охраны памятников Грузии Хахи Канделаки, режиссер Лана Гогоберидзе, сценарист Коте Джандиери, режиссер и продюсер Отар Шаматава, актриса театра и кино Ия Сухиташвили, оператор Арчил Ахвледиани, режиссер Георгий Овашвили, киновед Кети Трапидзе и директор киноцентра Зураб Магалашвили.

В национальном конкурсе на соискание премии "Оскар" от Грузии участвовали четыре кинокартины: "Моя счастливая семья" (режиссеры Нана Эквимишвили и Симон Гросс), "Заложники" (режиссер Резо Гигинеишвили), "Страшная мать" (режиссер Анна Урушадзе) и "Лука" (режиссер Георгий Барабадзе).

Фильм "Страшная мать" национального конкурса будет представлен на рассмотрение членов комиссии американской киноакадемии, которые в результате голосования одобрят картину или не внесут фильм в список номинантов.

Согласно регламенту, оscarовский комитет сам рассматривает фильмы на соискание премии, подавать заявку для этого не нужно. При этом обязательным условием является то, чтобы картина вышла в прокат своей страны до 1 октября.

Администрация киноакадемии "Оскар" уже выбрала дату проведения 90-й по счету церемонии — 4 марта 2018 года.

"Страшная мать" — дебют в полнометражном метре дочери известного грузинского кинорежиссера и номинанта на "Оскар" (фильм "Мандарины") Зазы Урушадзе.

Киолента 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.

В 2017 году фильм стал призером на 70-м международном кинофестивале в Локарно.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

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

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

# ЧТОБЫ ДЕТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ

«Дорогая Ольга Александровна! Я ваша пациентка Надежда из Батуми. Хочу поделиться с вами моей радостью. Вы по фото моей дочери проводили очистительные сеансы – у дочки была порча на бесплодие. Позавчера моя дочь родила здоровенького пацанчика – целых 3800. Вот такое у нас счастье. Хочется, чтобы у моего внука все было хорошо и счастливо по жизни. Посоветуйте, что можно и чего нельзя делать с младенцами. Я думаю мой вопрос будет интересен и другим счастливым бабушкам. С любовью и уважением Надежда А., г. Батуми».

«Наша спасительница Ольга Александровна! У меня огромная радость. Дочь наконец родила. Я ваша пациентка из Сочи Тамара. Вы проводили с моей дочерью и ее мужем сеансы по e-mail по их фото. У дочери 10 лет не было детей и оплодотворение в пробирке делали два раза – все попусту. А после того, как вы сняли с зятя родовое проклятие и порчу с них обоих (помните порчу наводила бывшая жена моего зятя) и защитили их талисманами, все у них получилось естественно. Нашим счастьем мы обязаны только вам. Мне хочется, чтобы моя внучка росла здоровой и счастливой. Посоветуйте, чего делать для того. Огромное спасибо и низкий поклон от всей нашей семьи Тамара Демьяненко г. Сочи»

«Уважаемая Ольга Александровна! Вы решаете много проблем – слышана о вас от моих родственников и друзей, которым вы сильно помогли. Скоро я жду внуков и от сына, и от дочери. Если можно расскажите о том, как правильно вести с грудничками – ведь молодежь не знает ничего о приемах, да и мое поколение тоже не очень. Слышала, что при неправильном кормлении грудью малыш может стать глазливым и, что это только ему во вред. Заранее благодарю. Валентина Тимофеева, г. Тбилиси»

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Женщине, у которой менструация, нельзя проводить грудных детей, иначе у ребенка начнутся кожные заболевания.

В первую купель для грудного ребенка необходимо положить немного меда, корней девясила, серебряную монету, чтобы ребенок рос здоровым, красивым и богатым.

Нельзя качать пустую коляску, в которой возят грудного ребенка – ребенок не будет спать.

Не переступайте через маленьких детей – будут плохо расти и болеть.

Ванночку, в которой купают ребенка, нельзя выносить во двор на заходе или после захода солнца – ребенок не будет спать.

Грудных детей необходимо купать без посторонних лиц, чтобы не слезили ребенка.

Нельзя кормить грудного ребенка на чужих глазах – у матери может пропасть молоко.

После захода солнца нельзя смот-



реть на ребенка снаружи через окно – ребенок не будет спать.

Если в доме есть дети до года, то после захода солнца ничего не выносите из дома (помои, мусор). Если у вас будут что-нибудь просить после захода солнца – не давайте. В противном случае ребенок будет болеть.

После захода солнца не подбрасывайте детей выше головы – они будут пугаться и не будут спать.

До года не стригите у ребенка волосы.

Нельзя мочиться, держа на руках ребенка, – иначе у него изо рта будет течь слюна.

Не давайте до года ребенку смотреть в зеркало – будет пугаться.

Нельзя на ребенка смотреть из-за головы – будет пугливым.

Когда в семье есть грудные дети, нельзя оставлять ложки на ночь в тарелке, дети будут плакать.

Не сжигайте детскую коляску, может случиться так, что у вас в дальнейшем не будет детей.

На поручни колыбели ничего не вешайте – ребенок спать не будет.

Грудному ребенку нельзя дуть в лицо, может косить глазками.

Когда дети подрастут и начнут ходить, не бейте их тряпкой – будут бедно жить.

Чтобы ребенок раньше начал ходить, необходимо провести его по полу во время утренней Пасхи.

Чтобы ваш ребенок был здоров, необходимо на Пасху чистой тряпочкой, смоченной свяченой водой, вытирать ему рот, глаза, руки, ноги, голову. Свяченой водой необходимо и напоить ваше дитя. Нельзя ребенка щипать за щечки – будет слюнявым.

Не целуйте ребенка в подошвы ног – долго не будет ходить.

После захода солнца нельзя смеяться над ребенком – будет плакать, а если засмеялись, то необходимо 3 раза плюнуть в сторону ребенка.

До года старайтесь не выставлять фото ребенка в интернете – будет спокойнее.

Нельзя вешать для сушки детское белье вверх ногами, а рубашки – за подол.

Если детскую пеленку перебежит собака, то ребенок может заболеть суставными болезнями.

Когда отнимаете ребенка от груди, то посмотрите в церковный календарь, чтобы в этот день не было дня великомученика.

Когда ребенка первый раз прикладывают к груди, то необходимо прикладывать к правой груди, ребенок будет здоровее и будет лучше сосать грудь.

Грудных детей не кормят во время грозы.

Когда отняли ребенка от груди, то больше не прикладывайте. Если приложите вновь, то ребенок вырастет глазливым, а если сделаете такое трижды, то у ребенка появится «смертельный сглаз»: он будет глазить не только окружающих, но и себя.

Глазливым ребенок может стать и в том случае, если после родов у мамы нет молока, и его кормят все женщины в палате по очереди. Лучше будет, если такого ребенка будет кормить одна женщина.

Если отнимаете ребенка от груди, то необходимо отрезать кусочек от целого хлеба и взять щепотку соли, дать ребенку в руки и сказать: «На, иди себе на свой хлеб. Чтобы ты был богатый и большой, как этот хлеб святой».

**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, (звонить с 10.00 по 19.00).

**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



**КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗДОРОВЬЕ, КОГДА  
ЗА ОКНОМ ВЫШЕ 30 ГРАДУСОВ.**

## Жарко!

почувствовали себя хуже, смочите платок или полотенце и приложите к шее и голове. Следите, чтобы мокрая от пота спина не была на сквозняке.

**4.** Больше двигайтесь утром и вечером. Это может показаться странным, однако сидячий образ жизни в жару приводит к обострению гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, повышает риск тромбоза. Можно плавать в бассейне. Не перегружайтесь на даче - длительное пребывание в согнутом положении на грядках приводит к инсульту.

**5.** Чаше принимайте душ. Это позволяет коже лучше дышать. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела.

**6.** Ешьте сырые овощи и фрукты. Клетчатка укрепляет сосуды. Особенно полезны помидоры и томатный сок, богатые калием, который заставляет сердце лучше перекачивать кровь. А фасоль, горох, оливковое масло, богатые витамином Е, делают сосуды эластичными. От острого и копченого откажитесь.

**7.** Кондиционеры, установленные в помещениях, не должны дуть прямо на вас.

**8.** Не забывайте об особенностях своего организма. А потому постоянно имейте при себе набор лекарств - тех, что принимаете регулярно, и тех, которые помогают в экстренных ситуациях.

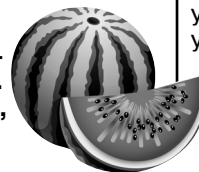
*Е. Павлович,  
участковый терапевт.*

### Полезно знать

☀ Солнечные лучи обжигают каждый незащищенный кусочек тела, делают кожу преждевременно старой, поэтому укрывайтесь от солнца в тени деревьев или с помощью одежды.

☀ Белая и желтая одежда опасны для ношения в жару.

☀ Лучше всего в жаркую погоду есть овощи и фрукты: различные салаты, овощные рагу, холодные супы. Охлаждающими свойствами обладают огурцы, арбуз, дыня, кисло-сладкие фрукты, стебли сельдерея.



### Новости

#### Жевать и не переживать

Мятная жевательная резинка способна очищать полость рта не хуже, чем зубная щетка и нить, если жевать ее от 30 секунд до 10 минут. Не дольше! Результаты исследования показали, что к жвачке «прилипает» около 100 миллионов бактерий. Однако, спустя 30 секунд жвачка теряет такую способность, и количество «пойманных» бактерий уменьшается. А затем они перебираются из жвачки обратно в полость рта.

#### Модно расслабляться без алкоголя

На Западе очень популярным стала гипнолог и специалист по снижению тяги к алкоголю Джорджия Фостер. В отличие от других докторов, она не требует полного отказа от спиртного, а приучает своих пациентов к его умеренному потреблению. Дж. Фостер утверждает, что многим сильно пьющим людям нравится не алкоголь, а его последствия. Человек становится разговорчивым и раскрепощенным. Он может громко смеяться и веселиться. Дж. Фостер учит расслабляться без алкоголя.

#### Привет, сосед!

В Китае появилось необычное изобретение под названием «долбилка». Это устройство для мести соседям. «Долбилка» работает от электросети, прикрепляется к любой поверхности и имитирует звук перфоратора, вгрызающегося в бетонную стену. Разработчик предусмотрел дистанционное управление, способное изменять длительность и мощность шума. Представяете, больше миллиарда китайцев, и у всех «долбилки»...



# ВЛИЯНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Сегодня, по статистике, на планете ожирение и избыточный вес «прибрали к рукам» около двух миллиардов человек. Это уже, как считают специалисты, не проблема, а настоящая эпидемия.

Последние международные исследования показали, что люди с болезнями цивилизации в 2,9 раза чаще страдают диабетом, а в 2,6 раза – расстройствами сна. Кроме того, они систематически мучаются от головных болей и имеют повышенный уровень холестерина в крови. Причины лишнего веса и ожирения разные: генетические, социальные, экономические, физиологические, психологические.

центра женщин умирали в течение года после операции. А в группе 40-50-летних эти показатели еще выше. К сожалению, хирургическим лечением ожирения не пренебрегают и старики, усоряющие свой уход в мир иной.

По мнению специалистов, основные причины, вызывающие ожирение, - нерациональное питание, неадекватная реакция на стрессовые ситуации, применение гормональных препаратов, чрезмерно долгий сон в дневное время, недостаток движения.

Так, длительный прием гормональных препаратов вызывает нарушение эндокринной системы, приводит к прибавке веса и даже ожирению. К появлению лишнего веса, затем ожирению, приводит слишком частый или слишком редкий прием пищи, избыток жиров и углеводов в пище, привычка перекусывать на ходу, еда на ночь и переедание.

Но все же основная причина ожирения, лишнего веса – это гиподинамия. Гиподинамия – ограничение двигательной активности, в результате чего происходит нарушение многих функций организма. Достижения науки и техники, несомненно, очень удобны и позволяют сэкономить время, но при этом страдает здоровье. Современная домашняя техника снабжена пульта-

ми управления, - для того, чтобы заработал телевизор, нужно просто нажать на кнопку, не затрудняя себя лишними движениями. Поневоле возникают вопросы: когда вы делали хотя бы утреннюю гимнастику? Когда вы были в тренажерном зале? Потом удивляетесь, откуда складки на животе и третий подбородок?

Особенно гиподинамия пагубно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Ведь для ее нормальной работы просто необходимы постоянные соответствующие физические нагрузки, так как страдает обмен веществ, мышцы становятся слабыми. Как правило, в настоящее время у большинства людей физические нагрузки ограничиваются дорогой на автомобиле или маршрутке от дома до офиса, и обратно. А слабость мышечной ткани приводит к быстрой утомляемости при малейших нагрузках, а также губительно отражается на работе всех систем организма, в том числе и на иммунитете. Гиподинамия, вызывающая ожирение, естественно, уменьшает продолжительность жизни, способствует развитию раковых опухолей.

Регулярные физические упражнения способствуют укреплению вашего здоровья. Для этого вовсе не обязательно посещать бассейн или тренажерный

зал. Тренироваться можно и дома – каждое утро постарайтесь выполнять простые упражнения в течение 10-15 минут, что дает положительные результаты. Для поддержания здоровья необходимы регулярные пешие прогулки на свежем воздухе. Они снижают риск развития ожирения у людей, которые много времени проводят в сидячем положении. Желательно реже пользоваться лифтом, т.к. поднимаясь по лестнице пешком, вы тренируете сердечно-сосудистую и дыхательные системы.

Как считают известные международные диетологи, склонность к лишнему весу закладывается еще до рождения, буквально в зачаточной стадии. Часто будущие мамы в буквальном смысле заедают стресс сладостями, из-за чего поджелудочная будущего ребенка просто «купается» в сахарном растворе, и она изначально готова к усиленной выработке инсулина. А это, как говорится, первый шаг к лишнему весу и диабету. Затем свое чадо родители закармливают сладостями, пьют газировкой, т.е. дают слишком много углеводов. В дальнейшем вырастает человек с ожирением. Конечно, необязательно отказываться от сладостей и газировок, но надо знать меру ...

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

**П**оневоле перед нами встает вопрос: почему мы так толстеем, вопреки всем диетам, массажам? Это стало известно после того, как ученые открыли вещество – лептин, вырабатываемый в жировой ткани белка. По его сигналу мозг отдает команду умерить аппетит и расщепить отложенный жир. Когда человек переел, его жировые клетки выбрасывают большое количество лептина и организм делает все, чтобы вернуться к первоначальному весу. Ибо если человек здоров – неважно, толст он или худ, - его генетическая установка на определенный вес будет противиться любым изменениям.

Лишний вес вызывает множество проблем не только у толстяков. Но насильные изменения габаритов, как выяснили ученые, слишком часто приводят к смерти – намного чаще, чем считалось ранее. Среди 30-40-летних пациентов с лишним весом более пяти процентов мужчин и почти три про-

## Когда делают медикаментозный аборт?

**До какого срока можно делать медикаментозный аборт? Можно ли самостоятельно выбирать лекарство и дозу?**

*Кристина.*

Медикаментозный аборт разрешен до шести недель беременности. Делать его имеют право только специалисты, имеющие лицензию. Принимать такой препарат без назначения врача опасно! Подобрать его и назначить дозировку должен специалист после осмотра и обследований. Медикаментозный аборт не всегда приводит к 100%-ному результату. Распознать эту ситуацию вовремя может только врач. Через 10-14 дней после приема препаратов нужно повторно посетить гинеколога. Иногда может потребоваться механическая чистка. Прерывать беременность без контроля врача опасно!

## Можно не предохраняться?

**Мне 52 года. Когда после климакса можно перестать предохраняться? Не хочется оказаться бабушкой на сносях...**

*Елена.*

Перестать предохраняться можно лишь тогда, когда с момента последней менструации пройдет 18 месяцев. А весь этот период используйте контрацепцию. Ведь спонтанные овуляции могут произойти и в переходном периоде, когда женщина еще не вступила окончательно в менопаузу.

## БЕЗ МЯСА ВНУКОВ

### НЕ ДОЖДЕШЬСЯ

Отсутствие мяса в рационе мужчины плохо сказывается на способности его сыновей зачать собственное потомство. В организме человека, лишенном животной пищи, нет белка, который отвечает за способность к зачатию. Причем, качество спермы понижается не у самих вегетарианцев, а у их потомства. Испанские эксперты по рождаемости предложили мужчинам-вегетарианцам заменить мясо соей. Что ж, вкус мяса подделать можно, но обмануть природу - вряд ли.

## Правильно ли назначать таблетки без анализов?

**Врач назначил мне противозачаточные таблетки без всяких анализов. Так можно? Имеет ли значение, что я еще не рожала?**

*Софья.*

Угормональных контрацептивов немало побочных эффектов. Перед их назначением обязательны осмотр и данные лабораторных исследований. Необходимы: анализы крови на половые гормоны, уровень глюкозы, липидный обмен, свертываемость крови. Рожала женщина или нет - значения не имеет. Противозачаточные назначают строго индивидуально. Их нежелательно принимать тем, у кого есть риск венозных тромбозов, страдающим гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и мигренью.

## Рожала или нет?

**Может ли врач-гинеколог при осмотре определить, рожала женщина или нет? А также делала ли она в прошлом аборт?**

*Инна.*

Рожавшую женщину гинекологу определить просто: по изменениям шейки матки и ее положению, следам надрывов и их ушиваний. С абортом дело обстоит сложнее: его следы видны, если беременность прерывалась на больших сроках - тогда могут остаться некоторые рубцовые изменения. Аборт, произведенный в начале беременности, никаких анатомических следов не оставляет.

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

## Скоро рак предстательной железы будут лечить с помощью препарата из бактерий.

### Рак простаты будут лечить по-новому

В кровотоке будут вводить светочувствительный препарат, изготовленный на основе глубоководных бактерий, и активировать его с помощью лазера. При попадании луча лазера на опухоль бактерии начинают убивать раковые клетки.

Новая методика уже протестирована на 413 мужчинах с раком простаты на ранней стадии. Спустя 2 года почти у половины из них не осталось следов рака. Кроме того,

не было выявлено побочных эффектов. Эректильная дисфункция идержание мочи, которые вызывают хирургическое вмешательство и лучевая терапия, часто заставляют отложить лечение болезни до агрессивного развития опухоли. Новый метод, который сейчас тестируется в Европе, позволит изменить ситуацию. Исследователи надеются, что такое лечение будет эффективным и при других видах онкозаболеваний.

## Рецепты народной медицины

### От эрозии и воспаления - ветки калины

При эрозии и воспалении шейки матки (цервицит, эндоцервицит) 100 г молодых измельченных веток калины залейте вечером 600 мл кипятка, доведите до кипения и варите 10 минут на слабом огне. Настаивайте до утра, а утром процедите, немного подогрейте отвар и поспринцуйтесь им. Делайте так ежедневно в течение месяца. Во время лечения запрещается заниматься сексом.



### Лопух для мужской силы

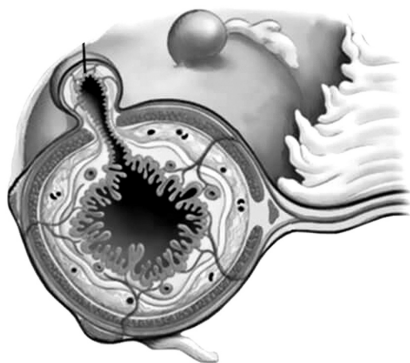
Если ухудшение потенции носит временный характер (например, вызвано стрессом), очистите свежие молодые побеги лопуха и измельчите их до однородной массы. Смешайте с натертой на мелкой терке морковью в пропорции 1:1. Из полученной смеси отожмите сок и поставьте его на 10 часов в холодильник. Пейте по 1/4 стакана 2-3 раза в день в течение 2-3 недель. Для вкуса можно добавить мед.



### Молочница - незваная гостья

Смешайте по 3 ст. ложки ромашки, цветков календулы, шалфея и тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Делайте спринцевания с 50 мл настоя, а оставшийся используйте для подмывания.





# ДИВЕРТИКУЛ ПОХОЖ НА КАРМАН

**Дивертикулит - это воспалительное заболевание кишечника. В стенке кишки образуются выпячивания, напоминающие мешочки, - дивертикулы. Иногда в них застревает содержимое кишечника, там размножаются бактерии, вызывая воспаление дивертикула. Такой процесс и называется дивертикулит.**

## Немного анатомии

Дивертикул похож на карман в кишечнике. Он может быть размером с яблоко. Если дивертикул не один, а несколько, говорят о дивертикулезе. В пожилом возрасте каждый второй человек имеет дивертикулы. Но большинство людей не подозревают об этом. Когда же в кармане застревают каловые массы, стенка дивертикула становится тонкой и слабой, начинается воспаление и кровотечение. Такой воспалительный процесс получил название дивертикулит. Так что не путайте два диагноза: дивертикулез означает, что есть дивертикул, но он не воспаленный, а дивертикулит - воспаление выроста. Чаще всего дивертикулы образуются в толстом кишечнике, в сигмовидной кишке и левой половине ободочной кишки. Встречаются также дивертикулы пищевода, желудка, мочевого пузыря, мочевыводящих путей и желчных протоков.

## Как образуются дивертикулы?

Дивертикулы в толстом кишечнике чаще всего образуются из-за нарушения его работы. Толстый кишечник состоит из множества участков, каждый из которых по очереди сокращается. При этом в них увеличивается давление, и переваренная пища проталкивается к анальному отверстию. После того, как кишечник опорожнился, давление в нем нормализуется. Эта работа называется перистальтикой кишечника. Но если кал слишком плотный или несколько участков кишечника сократились одновременно, то получается затор, и на этом участке давление значительно увеличивается. Содержимое кишечника сильно давит на его стенку, происходит разволокнение мышечного слоя. Сначала образуются выемки, которые постепенно увеличиваются и превращаются в дивертикулы. Если они могут свободно очищаться от содержимого, проблем не возникает. Но если давление повышенное, а кал плотный,

то он, попадая в карман, не только растягивает его, но и «обжигает». В результате слизистая оболочка покрывается эрозиями и язвами, начинается воспаление.

## Причины дивертикулита

Дивертикулы есть у многих людей, но только у 10-20% из них начинается дивертикулит. Какие причины провоцируют воспалительный процесс?

**1. Бедная клетчаткой пища, вызывающая запоры.** Большинство людей едят такие продукты, в результате замедляется продвижение пищи через желудочно-кишечный тракт. Кал становится сухим и твердым и застревает в толстой кишке - развивается запор. Давление в кишечнике сильно увеличивается, это приводит к закупорке и воспалению дивертикулов.

**2. Воспалительные процессы в толстом кишечнике.** Причиной дивертикула могут стать язвенный, спастический или ишемический колиты, инфекционный энтероколит, кишечные

строения кишечника и слабость его соединительной ткани. Ребенок рождается с дивертикулами или они появляются в раннем возрасте и часто бывают многочисленными. При дисбактериозе или снижении иммунитета, после кишечных инфекций дивертикулы воспаляются.

**5. Заражение глистами.** Гельминты, живущие в кишечнике, повреждают слизистую, нарушают микрофлору и снижают его защиту от бактерий. В таких условиях быстро размножаются болезнетворные бактерии, которые любят селиться на покрытой эрозиями поверхности дивертикула.

## Симптомы дивертикулита

У болезни нет характерных признаков, по которым врач мог бы однозначно сказать: «У вас дивертикулит!» Заболевание часто принимают за приступ аппендицита, гинекологические болезни или почечную колику. И все же, о некоторых симптомах нужно знать, чтобы вовремя обратиться за помощью.

**Боль в животе.** Возникает в нижней части живота. Причем, как правило, болит с левой стороны. Здесь находятся нисходящая и сигмовидная кишки, которые поражаются чаще всего.

**НЕ ПУТАЙТЕ ДВА ДИАГНОЗА: ДИВЕРТИКУЛЕЗ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЕСТЬ ДИВЕРТИКУЛ, НО ОН НЕ ВОСПАЛЕННЫЙ, А ДИВЕРТИКУЛИТ – ВОСПАЛЕНИЕ ВЫРОСТА.**

инфекции. Эти заболевания вызывают воспаление слизистой оболочки кишечника. В самом кишечнике удается быстро справиться с бактериями, вызвавшими заболевание. Но в дивертикулах они продолжают размножаться. А ослабленный иммунитет и нарушение микрофлоры способствуют развитию дивертикулита.

**3. Возраст.** С возрастом падает тонус всех мышц, нарушается перистальтика кишечника, и возникают запоры. Слизистая оболочка кишки становится тоньше, а иммунитет слабее. У людей пожилого возраста дивертикулы образуются чаще, хуже очищаются и поэтому чаще воспаляются.

**4. Наследственная предрасположенность.** По наследству от родителей передаются особенности

✓ Боль ощущается в одной точке и не проходит несколько дней. Если боль вызвана спазмом или вздутием, то она ощущается периодически. Воспаление дивертикула вызывает монотонную, непроходящую боль.

✓ Боль усиливается во время физической нагрузки, при кашле и смехе. В этом случае напрягаются мышцы пресса, повышается давление в брюшной полости, и окружающие органы давят на воспаленный участок кишечника.

✓ При нажатии на воспаленный участок кишечника боль усиливается. А мышцы живота с больной стороны рефлекторно напрягаются, чтобы защитить уязвимое место.



✓ После посещения туалета облегчений не наступает. Ведь, освободив кишечник от газов и переработанной пищи, вы не устранили причину боли. Наоборот, во время опорожнения вы напрягали живот, чем вызвали новые неприятные ощущения.

**Расстройство стула.** Чередуются запоры и поносы. Задержка стула связана с тем, что в пораженном участке возникает спазм, и просвет кишечника резко сужается. Когда кишечник расслабляется, то возникает понос. Дело в том, что в толстом кишечнике обычно происходит всасывание воды. При дивертикулите эта функция нарушена, и кал становится более жидким. К тому же, раздраженный и воспаленный кишечник интенсивно очищается от содержимого.

**Кровь в кале.** Воспаление в дивертикуле сопровождается появлением кровотока эрозий и язв в его полости. В этом случае выделения крови незначительны. Их замечают 5-10% больных дивертикулитом. Следы крови можно заметить после посещения туалета или при натуживании. Но когда воспаленный дивертикул лопается и его содержимое прорывается в просвет кишечника, появляется острая кратковременная боль и кровь на белье.

**Повышение температуры.** Воспаление в кишечнике сопровождается лихорадкой. Так организм борется с воспалением.

**Тошнота, рвота, снижение аппетита, вялость** - это признаки интоксикации веществами, которые образуются при воспалении.

## Тревожный сигнал

Длительные боли в животе, сопровождающиеся повышением температуры, - это серьезный повод посетить врача. Не откладывайте визит в поликлинику, чтобы не допустить осложнений. На начальном этапе дивертикулит быстро лечится с помощью антибиотиков. К какому доктору обращаться, если появились проблемы с кишечником? Лечением всех органов

пищеварения занимается гастроэнтеролог. Он назначит необходимые обследования. Когда станут известны результаты анализов, он может направить к более узким специалистам. Если дивертикул расположен в прямой кишке, то надо обратиться к проктологу. Если симптомы ярко выражены и вам поставили диагноз острый дивертикулит, может понадобиться консультация хирурга. Он определит, нуж-

## ДИВЕРТИКУЛЫ ЕСТЬ У МНОГИХ ЛЮДЕЙ, НО ТОЛЬКО У 10-20% ИЗ НИХ НАЧИНАЕТСЯ ДИВЕРТИКУЛИТ.

на ли операция. Врач может направить вас к урологу или гинекологу, чтобы исключить проблемы половых и мочевыводящих органов.

## Какие вопросы задаст врач

Вы поможете врачу, если максимально точно ответите на его вопросы и четко опишите свои ощущения. А именно:

- ✓ когда появились первые признаки болезни? Что ей предшествовало?
- ✓ Какая боль - резкая или ноющая, периодическая или постоянная?
- ✓ В каком случае боль усиливается?
- ✓ Какой стул? Есть ли запоры или поносы?
- ✓ Как вы питаетесь? Достаточно ли едите овощей и фруктов? Употребляете ли лекарства?
- ✓ Есть ли хронические заболевания пищеварительной системы?

После опроса врач попросит оголить живот и лечь на кушетку. Постарайтесь максимально расслабить мышцы живота, чтобы врач рукой почувствовал уплотнение - спазмированный и воспаленный участок кишки. Если дивертикул крупный, он легко прощупывается в виде болезненного округлого образования. Когда врач будет исследовать участок кишечника, где расположен воспаленный вырост, вы почувствуете уси-

ление боли - это симптом дивертикулита. Обязательно сообщите врачу о своих ощущениях.

Следующий этап осмотра: врач попросит вас повернуться на бок. Боль усилится, когда вы ляжете на здоровый бок. Это связано с тем, что кишечник повиснет на поддерживающих его связках, и возникнет натяжение на больном участке. Это также признак дивертикулита.

При подозрении на дивертикулит врач обязательно даст направление на колоноскопию и рентгенологическое исследование кишечника. Может понадобиться УЗИ и лапароскопия.

## Лечение зависит от состояния больного

При лечении дивертикулита врачи стараются избегать сильных слабительных и клизм - они повышают давление в кишечнике и могут вызвать разрыв дивертикула. Из рациона больного необходимо исключить продукты, которые вызывают вздутие живота: бобовые, виноград, цельное молоко. Придется отказаться и от продуктов, которые вызывают запор: рис, черника, гранат, белый хлеб. Не рекомендуются овощи и фрукты, которые содержат грубые пищевые волокна: редис, репа, редька, хурма, ананас. В меню включают мюсли, хлопья, хлеб из цельной муки, льняное семя, семена подорожника, морскую капусту, персики, груши, авокадо, ягоды. Обязательно нужно выпивать больше 2 л воды. Чай и кофе не учитываются.

Операция при дивертикулите необходима, если есть угроза для жизни. Это может быть плановая операция. Проводят ее спустя 3 месяца после успешного медикаментозного лечения дивертикулита. Ее цель - не допустить повторного воспаления. Экстренная операция проводится при сильном кровотечении или если есть опасность разрыва дивертикула. Промедление может быть опасно для жизни.

**И. Порошев, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.**

**Овсяный кисель.** В 3-литровую банку налейте 2,5 л кипяченой воды, остуженной до 40 градусов, 2/3 стакана кефира, насыпьте 500 г овсяных хлопьев, накройте марлей и оставьте в теплом месте на двое суток. Когда в смеси появятся пузырьки и она начнет расслаиваться, процедите через дуршлаг. Жидкость слейте в другую банку и оставьте на сутки. На следующий день увидите,

## Овсянка поможет

**Не пытайтесь таким образом избавиться от острого дивертикулита, который сопровождается высокой температурой и сильными болями. Тут нужна помощь специалиста.**

что в банке образовалось два слоя. Осторожно слейте жидкость. Густой осадок - это основа овсяного киселя. Залейте 10 ложек этой кашицы 2 стаканами холодной воды

и варите до загустения. Употреблять кисель нужно утром с черным хлебом из муки грубого помола. Для вкуса можно добавить соль или мед и 1 чайн. ложку растительного

масла. При дивертикулите овсяный кисель помогает нормализовать стул, устранить запоры и вздутие живота, повышает тонус кишечника, способствует быстрому очищению дивертикулов и нормализации кишечной флоры. Но не пытайтесь таким образом избавиться от острого дивертикулита, который сопровождается высокой температурой и сильными болями.

# О МОЗГЕ

✓ В возрасте от 2 до 11 лет происходит самое бурное развитие мозга.

Он продолжает развиваться до 50 лет. Физические тренировки помогают держать мозг в тонусе и после пятидесяти.

✓ В мозгу 100 тысяч километров кровеносных сосудов.

✓ Мозг на 73% состоит из воды, на 60% - из жира. 25% холестерина в организме находится в клетках мозга и является неотъемлемой частью каждой клетки мозга, фактически снижая риск развития деменции.

✓ Мозгу необходимо всего 6 минут, чтобы среагировать на алкоголь. То есть опьянение начинается через 6 минут после попадания алкоголя в организм.

✓ Несмотря на то, что мужской мозг на 10% больше женского, в женском головном мозге находится больше нервных клеток и работает он быстрее и эффективнее мужского.

✓ Клетки мозга поедают себя как последний источник энергии, когда человек голоден. Запомните это, когда соберетесь садиться на очередную диету. А недостаток кислорода в мозге на протяжении 5 минут приводит к его необратимому повреждению.

✓ Женщины перерабатывают информацию более эмоционально, используя правое полушарие, а мужчины - левую, «логическую» часть мозга.

✓ Человеческий мозг не ощущает боли, потому что в мозгу отсутствуют болевые рецепторы. Но это не относится к головным болям. Когда «болит голова» - боль ощущает не сам мозг, а прилегающие к нему ткани.

✓ 750 мл крови проходит через мозг каждую минуту, что составляет 15-20% всего кровотока.

**В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 11 ЛЕТ ПРОИСХОДИТ САМОЕ БУРНОЕ РАЗВИТИЕ МОЗГА. ОН ПРОДОЛЖАЕТ РАЗВИВАТЬСЯ ДО 50 ЛЕТ. ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПОМОГАЮТ ДЕРЖАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ И ПОСЛЕ ПЯТИДЕСЯТИ.**

# Натерли мозоли?

✿ Ни в коем случае не прокалывайте водянистые мозоли, иначе занесете инфекцию! Растолките сочный зубчик чеснока, смешайте его с небольшим количеством нерафинированного масла, приложите смесь к мозоли и зафиксируйте повязкой.

✿ Унять боль поможет компресс из сока одуванчика - меняйте его по мере высыхания сока, 4-5 раз в день.

✿ Сок алоэ - прекрасное ранозаживляющее средство. Отломите небольшой кусочек листа, разрежьте и мякотью приложите к ранке, закрепите пластырем.

✿ Ополаскивайте мозоль раствором поваренной соли. В литре теплой



воды разведите 1 ст. ложку соли. Процедуру делайте ежедневно до полного заживления.

## Как я удалила камни с зубов

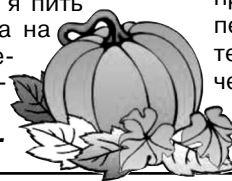
Стала замечать, что у меня образуются зубной камень. Должна признаться, что стоматологов страшно боюсь, поэтому без лишней надобности стараюсь к ним не обращаться. Решила попробовать справиться с зубным камнем при помощи народных средств. И у меня получилось! Брала по 4 ст. ложки сухих цветов липы и сухих измельченных корзинок подсолнечника (без семян), заливала 1 л воды и варила 30 минут. Процеживала отвар и как можно чаще полоскала им рот. Это средство помогло мне размягчить и удалить камни на зубах.

*А. Емельянова.*

## От запоров спас тыквенный сок

Всю жизнь у меня была сидячая работа, в результате появились хронические запоры. Пробовал много способов лечения. По совету врачей питался грубой пищей, содержащей много пищевых волокон - они способствуют стимуляции работы кишечника. Сказали, такой рацион помогает, но мне не помог. Уже был согласен на слабительные таблетки, но все же хотелось найти что-то помягче. А помог мне тыквенный сок. Начал я пить его по 1/2 стакана на ночь. Через 1,5 недели стул стал регулярным.

*И. Борзенко.*



## Для многих герпес - одно мучение!

Я борюсь с этой неприятностью с помощью сока репчатого лука. Как только начинается небольшое жжение, разрезаю луковицу, немного царапаю ее ножом, чтобы образовалась кашица, и 3-4 раза в день прикладываю к больному месту. Держу 7-10 минут. Болячки появляются сразу же после первой процедуры, быстро наполняются жидкостью и после 2-3 прикладываний лука лопаются.

*И. Онищенко.*

## Ванны из пива от потливости

Приносит жена как-то с работы вырезку из газеты про полезные свойства пива. И надо же: в ней как будто про меня сказано! Оказывается, пивные ванны помогают от потливости. Я даже зимой не знал, куда деваться от этой напасти. Решил попробовать. Все очень просто: надо наполнить ванну теплой водой, вылить бутылку пива и полежать 10-15 минут. После пятой процедуры (делал их каждый вечер перед сном) почувствовал, что потею уже не так сильно. А примерно через полмесяца и вовсе забыл, что это такое.



*А. Паршин.*

## Врачебный прием

### На приеме у хирурга

**Был осколочный перелом ноги со смещением. Сейчас она опухает**

**?** Полтора года назад у меня был осколочный перелом ноги со смещением. Лежала на вытяжке, потом 2 месяца ходила в гипсе на костылях. Врачи сказали, что все срослось правильно. Сейчас, как только даю нагрузку на ногу, она опухает и начинает болеть. Думала, что со временем это пройдет, но не проходит. Что можно сделать?  
**В. Нугаева.**

При осколочных переломах ног лечение длительное: вытяжение, гипсовая повязка. Даже несмотря на правильное сращение костных отломков возможны остаточные явления - лимфостаз, хроническая венозная недостаточность. Дело в том, что при осколочном переломе нарушается целостность не только костной ткани, но и близлежащих кровеносных и лимфатических сосудов, нервных окончаний, сухожилий, связок. И если в процессе лечения кость срастается, то другие поврежденные ткани могут полностью не восстановиться. Поэтому в травмированном участке возникают отеки и боли, особенно после нагрузок. Вам необходимо пройти дополнительное обследование (ультразвуковое дуплексное сканирование, лимфографию) для уточнения степени лимфовенозных нарушений. В домашних условиях делайте теплые ванночки с морской солью, применяйте противоотечные мази и гели («Венолайф», «Лиотон 1000», «Троксерутин»). Для укрепления сосудистой стенки назначается «Троксевазин» (капсулы), для улучшения лимфовенозного оттока - «Детралекс», для разжижения крови - «Тромбо АСС». Периодически травмированной ноге давайте отдых, придав ей возвышенное положение. При длительной ходьбе или стоянии используйте трость.

**В. Бахтин, хирург-травматолог, врач II категории.**

✓ У человека, который регулярно ест яблоки, более низкое артериальное давление и уровень сахара в крови.

✓ Худеющим лучше употреблять желтые яблоки. Зеленые усиливают аппетит.

✓ От совсем кислых яблок стоит отказаться тем, кто страдает изжогой.



**Бронхитом медики называют любое воспаление бронхов: бронхолит, поражающий мелкие ответвления бронхов, трахеит, когда страдает весь дыхательный ствол, и трахеобронхит, когда вместе со стволом страдают и бронхи.**

## НЕ ЗАПУСКАЙТЕ БРОНХИТ!

### Виновник таких воспалений - ОРЗ

В 10% случаев возбудителями оказываются не вирусы, а бактерии - стрептококки, стафилококки, пневмококки, гемофильная палочка и другие микроорганизмы, такие, как микоплазма. Поражая легкие, этот возбудитель вызывает затяжной, хронический кашель, который может длиться годами.

Практически в течение всего года можно подхватить и очень распространенные вирусные инфекции, раздражающие бронхиальное дерево. Осенью хозяйничают риновирусы и возбудители парагриппа, зимой - сам грипп, весной, так называемые, респираторные вирусы и аденовирусы. Причем их можно подхватить, что называется, по цепочке - сначала одни, а затем и другие. Вот и получается, что острое воспаление бронхов может повторяться от 3 до 6 раз в год, оставляя в недоумении не просыхающего от кашля человека: вроде бы лечился, а толку никакого.

Толку и не будет, если вовремя не начать лечиться, утверждают врачи. Главное - не дать воспалению спуститься внутрь, не упустить момент, когда вирусы хозяйничают пока только в носоглотке.

Помогут полоскания раздраженного горла теплым раствором спиртовой настойки календулы, эвкалипта или препаратом «Ротокан». Причем полоскать горло нужно каждый час или хотя бы каждые 2 часа и всякий раз использовать не меньше стакана целительного раствора. Не забывайте и о горячих ингаляциях (только если температура не выше 37 градусов!).

### Когда ждать кашля

Первые драгоценные для лечения сутки упущены? Ждите кашля. Это сигнал бедствия, который вам посылают потревоженные бронхи. Сухой, раздражающий, саднящий кашель свидетельствует о поражении трахеи. Повлажневший и ставший более мягким - о распределении процесса вглубь дыхательных путей. Обычно в это время начинается откашливание небольшого количества слизистого секрета, нередко сопровождающееся болью внизу грудной клетки. Это вполне естественно: от приступов кашля судорожно сокращается диафрагма и страдают окружающие мышцы. Плохо, что замученные кашлем граждане бросаются к первому попавшемуся аптекарю с мольбой: «Дайте что-нибудь от кашля!»

### Важно разжижить мокроту и выкашлять ее

Дело в том, что одни лекарственные препараты способствуют разжижению мокроты, а другие призваны подавлять кашлевой рефлекс. Когда бронхи забиты скопившимся в них вязким секретом, им трудно работать. Главное, что нужно делать в этот период, - это разжижать мокроту и энергично ее выкашливать! Но как это сделать, если вместо «Мукалтина», «Бромгексина» или «Бронхолитина» (все они обладают отхаркивающим действием) вы приняли, например, «Либексин», подавляющий кашлевой рефлекс? (Вы же просили что-нибудь от кашля!)

Другая распространенная ошибка - беспорядочный прием разных антибиотиков. Учитывая, что большинство бронхитов вызвано вирусами, а на вирусы эти лекарства не действуют, эффект от лечения получается прямо противоположный: сумбурный прием антибиотиков лишь усугубляет болезнь.

### Как ускорить выздоровление

Справиться с бронхитом помогут обильное питье, жирная рыба, нежирное мясо, тыквенные семечки, травы. Обволакивающее и противовоспалительное действие на слизистые оболочки верхних дыхательных путей оказывают корни алтея и солодки голой, листья и цветки алтея, почки сосны обыкновенной, трава багульника болотного.

Улучшают отделение мокроты корни, корневища, цветки и листья первоцвета весеннего, трава фиалки трехцветной, плоды и семена аниса, листья и цветки мать-и-мачехи. Бронхолитическое, расширяющее просвет бронхов и облетающее дыхание действие оказывают корни солодки голой, плоды фенхеля. Курс лечения всеми настоями и отварами - 6-8 дней.

### Запомнили? Действуйте!

Даст бог, уже через пару недель забудете об изматывающем кашле. Если же состояние не улучшается - тянуть не стоит. Начинайте обследование. Лучшее всего - в специализированном пульмонологическом отделении стационара. Нужно провести не только рентгеноскопию и бронхоскопию, но и микробиологическое и цитологическое исследование мокроты. Бронхит лучше не запускать!

**Б. Устинов, терапевт, кандидат медицинских наук.**

**Главное - не дать воспалению спуститься внутрь, не упустить момент, когда вирусы хозяйничают пока только в носоглотке.**

## Пища лечит

### Страдаете приступами стенокардии?

Включите в свое меню это блюдо. В небольшую эмалированную кастрюлю налейте 2 чашки крепкого куриного бульона. Очистите головку чеснока, разберите на зубчики и добавьте к бульону. Кипятите на маленьком огне 15 минут. Затем добавьте 2 нарезанных пучка петрушки и все тщательно перетрите. Дайте настояться и пейте за 30 минут до еды.



### Витаминная приправа

Приготовьте овощную приправу, которая насытит организм необходимыми витаминами. Понадобится 3 кислых яблока, по 1 зеленому острому и красному болгарскому перцу, 1 луковица, 2 палочки сельдерея с зелеными верхушками, по 3 ст. ложки меда и лимонного сока, цедра лимона. Пропустите все ингредиенты через мясорубку. Дайте приправе немного настояться в холодильнике. Она подойдет к любым блюдам, но особенно хороша с мясом.

### Бальзам

#### для щитовидки

Поддержать работу щитовидной железы можно с помощью целебного бальзама. Для его приготовления в кофемолке измельчите по 1 стакану гречневой крупы и грецких орехов. Добавьте по 3 ст. ложки меда и нерафинированного растительного масла и все хорошо перемешайте. Принимайте по 5-6 ст. ложек бальзама в день. Можно есть отдельно или добавлять в основную пищу.



Семечки подсолнуха - не просто развлечение, а очень полезный продукт! Щелкая их, мы получаем много пользы для здоровья.

## Саккомство и лекарство

✓ Семена подсолнечника - главный поставщик в организм полиненасыщенных жирных кислот, препятствующих старению. Они - прекрасное средство профилактики атеросклероза, инфаркта миокарда и других заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также помогают при заболевании печени желчевыводящих путей. Достаточно съедать в день по 100 г семечек.

✓ Спортсменам и людям, занятым тяжелым трудом, после болезни, травм, переломов семечки будут кстати, так как укрепляют мышечную систему.

✓ Хотите избавиться от изжоги? Погрызьте семечки.

✓ Чтобы справиться с катарактой и улучшить зрение, 250 г неочищенных сухих (не жареных) семечек подсолнуха залейте 3 л кипятка. Кипятите 20 минут на маленьком огне, охладите, процедите. Отвар пейте в

течение дня вместо воды. Курс лечения - 2 недели, затем на столько же дней сделайте перерыв и повторите. Лечитесь до улучшения зрения.

✓ Вы раздражены? Съедайте каждый вечер по 1/2 стакана семечек, очищая их пальцами, и через 10 дней будете спокойны и доброжелательны.

✓ Очень полезны семечки для мужчин. Витамин Е, содержащийся в зернышках, оказывает волшебное действие на потенцию.

Суточная норма употребления семечек - 50-100 г. Энергетическая ценность - 579 ккал (100 г).

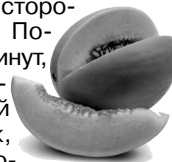
**P.S.** Только высушенные семечки обладают всеми перечисленными достоинствами. При жарке уничтожается до 90% полезных веществ. И еще: полезнее семечки в скорлупе, чем без нее, так как в очищенных семечках жиры окисляются.



## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

### ПОМОГУТ ДЫНЯ И АРБУЗ

❁ Ушиблись? Чтобы не образовался синяк, приложите к больному месту мякоть дыни или дынную корку внутренней стороной к коже. Подержите 5 минут, вотрите выступивший сок. Синяк, даже если появился, будет едва заметен и быстро сойдет.



❁ Если замучили приступы подагры, очень полезно устроить 2-3 разгрузочных дня, употребляя в пищу только арбузную мякоть. Через каждые два часа нужно съедать по 200-300 г мякоти. Такое простое средство хорошо помогает при заболеваниях суставов, так как способствует выведению из организма лишних солей.

❁ Отвар из высушенных арбузных корок - эффективное средство для лечения колита (воспаления толстого кишечника). Чтобы его приготовить, заварите 80-100 г сухих корок 0,5 л кипятка. Настаивайте, пока полностью не остынет, затем процедите. Принимайте по 0,5 стакана 4-5 раз в день. Помогает это лекарство и при гастрите.

## Готовить легко целебное дрожжевое молоко

Такое снадобье я готовлю 2-3 раза в год. Оно укрепляет сердце, нервы, налаживает работу желудка и кишечника. Кладу в эмалированную кастрюлю 1 кг свежих пекарских дрожжей, добавляю 400 г сахарной пудры и растираю до однородной массы. Затем вливаю 1 л воды и томлю на маленьком огне 2 часа. Кашицу развожу 2,5 л воды и держу на огне еще 30 минут. Не выключаю

огонь, всыпаю в жидкость 200 г ржаной муки и добавляю 200 г сливочного масла. Процеживаю и слегка остужаю. Затем вливаю 300 г меда и хорошо перемешиваю. Разливаю по банкам и убираю в холодильник. Принимаю это дрожжевое молоко теплым по 2 ст. ложки 2-3 раза в день. И так каждый день, пока оно не закончится.

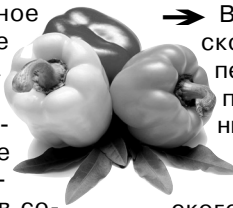
**З. Воеводина.**

## Перец - щетка для сосудов

→ Болгарский перец - один из старейших овощей, которому уже более 9 тысяч лет. Его родина - Америка. Индейцы во времена Колумба употребляли перец в пищу вместо соли.

→ Поначалу перец использовали как лекарство от малокровия, головокружения и астмы.

→ Регулярное употребление сладкого перца - отличная профилактика атеросклероза. Все дело в витамине Р, который в сочетании с аскорбиновой кислотой хорошо чистит сосуды и помогает изба-



виться от холестериновых бляшек.

→ Всего 30 г болгарского перца обеспечивают суточную потребность организма в витамине С.

→ При употреблении болгарского перца в кровь вбрасываются эндорфины, так называемые, гормоны счастья.

Кажется, что плохо, когда взрослые хвалят детей. Но, по мнению психологов, фраза, которую часто (именно часто!) повторяют родители, бабушки и дедушки, обожающие своих внуков, становится обезличенной и обесценивается. Ребенок интуитивно, подсознанием понимает, что это сказано не от сердца, а практически автоматически. Получается не похвала, а что-то, сказанное между делом. Поэтому, совет от психолога: хвалите ребенка обязательно, но не используйте одни и те же слова. Существует много фраз, которые позволяют выразить свою любовь к детям.

- ✓ Ты у меня молодчина!
- ✓ Это как раз то, что нужно.
- ✓ Я скучала без тебя.
- ✓ Не отступай!
- ✓ Не скромничай!
- ✓ Еще один рывок - и все получится.
- ✓ Я счастлива, что ты у меня есть.
- ✓ Хотя в жизни и бывают неприятности, но я с тобой.

## “МОЛОДЧИНА!”

**Хвалите ребенка обязательно, но не используйте одни и те же слова.**

- ✓ Поздравляю с победой!
- ✓ Отлично!
- ✓ Я тобой горжусь.
- ✓ Ты самый лучший!
- ✓ Все просто замечательно.
- ✓ Солнышко мое!
- ✓ Смотреть на тебя одно удовольствие.
- ✓ Я тоже делала ошибки, когда училась в школе.
- ✓ Для меня важно все, что тебя волнует, тревожит и радует.
- ✓ Прекрасная мысль.
- ✓ Это тебе по силам.
- ✓ У тебя впереди блестящее будущее!
- ✓ Ты такой внимательный.



- ✓ Помни, родной, я всегда с тобой рядом!
  - ✓ Ты - лучшее, что есть во мне.
  - ✓ У тебя все получится! Я в тебя верю!
  - ✓ Спи, мой сладкий. Завтра будет новый хороший день.
- А можно просто молча обнять и погладить ребенка по голове.

**И. Резник,**  
*детский психолог.*



## Пломбир радости

**Мороженое - не просто вкусное лакомство, но и весьма полезный для здоровья продукт. Почему нам не стоит забывать про него? Консультирует диетолог, врач высшей категории Евгения Ивановна Василенко.**

**1** Это популярное лакомство повышает настроение. И дело не только в том, что многие любят его с детства. Именно с мороженым у нас часто связаны самые теплые и радостные воспоминания о той прекрасной поре. На самом деле, этот холодный десерт способствует повышению настроения по вполне объективным причинам. Он содержит особое вещество - L-триптофан. Попадая в организм, оно преобразуется в серотонин, так называемый, гормон радости. Отсюда хорошее настроение, заряд бодрости, спокойный сон и просто позитивный взгляд на все происходящее.

**2** Мороженое - ценный продукт для поддержания стройности. Суть в том, что мороженое ценится за

содержание кальция. А он имеет свойство регулировать жировой обмен. Также, поскольку на усвоение замороженного продукта организм расходует больше энергии, употребление холодного лакомства стимулирует сжигание жира. Конечно, это все работает на благо нашей стройности только в случае умеренного поедания мороженого. Оно может быть полноценной частью завтрака, обеда и ужина, полезным дополнением к основной еде, выступать в роли сытного перекуса. Но при этом лучше выбирать нежирные сорта

мороженого. Самое калорийное - это пломбир и сливочное, особенно с шоколадной глазурью. Массовая доля жира в 100 г пломбира в среднем составляет 12-15%, в сливочном - 8-11%. Менее калорийно и более предпочтительно в этом случае молочное мороженое - 4-7%. Фруктовые десерты не содержат жиров, но изобилуют сахарами - до 25-30%. Что тоже не сильно способствует снижению веса.

**3** Этот холодный десерт помогает дольше оставаться молодым и красивым. Это его уникальное

действие основано на целебных свойствах талой воды. В любом мороженом есть кристаллы льда, которые размораживаются уже в организме человека. Считается, что именно талая вода подобна структуре межклеточной жидкости человека. Попадая в организм, молекулы талой воды проникают через клеточную мембрану и ускоряют обмен веществ. А это приводит к вытеснению старых, отживших клеток новыми и молодыми. Отсюда и омоложение всего организма в целом.

**4** Любимое молочное лакомство не содержит консервантов, а значит, безопасно для здоровья. Консерванты ему просто не нужны, так как сохранить мороженое свежим и полезным позволяет холод. Однако, если форма мороженого нарушена, его покупать не стоит - значит, оно выдерживалось в ненадлежащих условиях и было повторно заморожено. По ГОСТу мороженое должно изготавливаться и храниться при температуре -18 градусов. Только в этом случае можно гарантировать его качество.

### Для тех, кто на диете

**Массовая доля жира в 100 г пломбира в среднем составляет 12-15%, в сливочном - 8-11%. Менее калорийно и более предпочтительно в этом случае молочное мороженое - 4-7%. Фруктовые десерты не содержат жиров, но изобилуют сахарами - до 25-30%.**

## Полезно знать

✓ **Ореховый кисель богат витаминами.** На 3 ст. ложки орехов требуется 1 л молока, по 3 ст. ложки сахара и крахмала. Грецкие орехи прокалите, размелите и сварите в молоке с сахаром. Разведите в холодной воде крахмал и влейте в орехово-молочную массу. Остывший кисель пейте с ягодным соусом или соком.

✓ **Белковый крем от гастрита.** Отделите белок от желтка, добавьте к белку 1 чайн. ложку сахарной пудры и взбейте до полного растворения пудры. По капельке добавляйте 1 ст. ложку оливкового масла и взбивайте до получения стойкой, не оседающей кремообразной пены. Съешьте эту смесь за полчаса до еды, 1 раз в день. Курс лечения - 10 дней.

✓ **Отруби от атеросклероза.** Для приготовления лекарства потребуются 1 ст. ложка пшеничных отрубей и 0,5 л воды. Отруби тщательно промойте и залейте 250 мл крутого кипятка. Настаивайте 30 минут, затем добавьте оставшиеся 250 мл кипятка и настаивайте еще 10 минут. Настой процедите, разделите на 3 части. Пейте 3 раза в день после еды. Курс лечения - 1 месяц.

## Пригодится

От желчнокаменной болезни 2 ст. ложки семян укропа огородного залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 15 минут на слабом огне, охладите, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде. Курс лечения - 2-3 недели.



Голова болит при повышении давления? Залейте 2 ст. ложки измельченной свежей травы мелиссы 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте настой по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

Растянули связки? Смешайте кашлицу 1-2 луковиц с сахаром, нанесите смесь на льняную ткань и наложите на больное место. Меняйте компресс 2-3 раза в сутки до полного излечения.

От ушиба и следа не останется, если к больному месту прикладывать нарезанный кружками свежий картофель. Или отварите 500 г белой фасоли, разомните ее и приложите к ушибу. Достаточно двух таких компрессов, чтобы ушиб перестал беспокоить.

# Для неловких пальчиков

**Регулярно делая гимнастику для рук, вы не только снимете напряжение и усталость, накопившиеся в руках за день, но и предупредите деформацию пальцев.**



**1.** Массируйте все стороны пальцев в направлении от кончика пальца к его основанию. Вначале поглаживайте тыльную и ладонную стороны пальцев, потом боковые поверхности.

**2.** Вытянув руки вперед, выполняйте вращательные движения кистями рук в стороны и внутрь.

**3.** Сильно растопырьте пальцы, затем сомкните. Руки при этом могут быть опущенными вниз или вытянутыми вперед.

**4.** Обопритесь руками о стол, сложите ладони на уровне грудной клетки, как для молитвы. Соединенные большие пальцы постарайтесь отогнуть как можно ниже, удерживая остальные пальцы в исходной позиции.

**5.** Разверните кисти рук ладонями друг к другу, разомкнутые пальцы правой руки прижмите к пальцам левой руки. Оказывайте такое нажатие пальцами, словно одна рука хочет вытеснить другую.

**6.** Сложите четыре пальца вместе, выполняйте большим пальцем круговые движения: сначала по 20 оборотов вправо и влево, а затем - больше.

**7.** Положите руки на стол (локти обязательно располагаются на

столешнице), поднимайте кисти так, чтобы кончики пальцев смотрели вверх, затем опускайте их. Упражнение надо выполнять сначала медленно, а затем быстрее.

**8.** Соедините ладони вместе на уровне груди, пальцы плотно прижмите друг к другу, а основания ладоней разводите в стороны, не смещая концы пальцев. Затем попеременно отводите пальцы до отказа.

**9.** Согнув оба указательных пальца до средней фаланги и поместив на столе, сгибайте и разгибайте их несколько секунд с определенным давлением. То же упражнение выполняйте, сгибая последовательно остальные пальцы, а затем попарно - 2-й и 4-й, 3-й и 5-й и, наконец, один большой палец.

**10.** Сожмите пальцы в кулаки, оставьте в таком положении 5 секунд, затем расслабьте руки. Разведите пальцы рук настолько широко, насколько возможно, держите в таком положении не менее 5 секунд и расслабьте руки.

**О. Орлякова, инструктор по лечебной физкультуре.**

## Астма лечится снадобьем из розы

Положите в эмалированную посуду 100 г сухих лепестков розы (ничем не обработанной), 500 г натертой мякоти тыквы, 7 сухих листьев подорожника, 4 ст. ложки меда и залейте 1 л сухого красного вина. Доведите до кипения (не кипятите!), снимите с огня и настаивайте сутки. Процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день на пустой желудок. Через полчаса можно поесть. Лечение длительное - несколько месяцев.

## Масло календулы от келоидных рубцов

Утрамбуйте в банку измельченные цветки календулы. Залейте оливковым или подсолнечным (рафини-

рованным) маслом и на 2 недели поставьте в холодильник. Затем масло процедите и слейте в пузырек из темного стекла. Храните в холодильнике в течение 6 месяцев. Смазывайте этим маслом келоидные рубцы 2 раза в день.



## Целебная ванна от миозита

Измельчите 40 г корней шнита обыкновенной, залейте 1 л кипятка. Кипятите в течение 10 минут, процедите и вылейте в ванну (температура воды должна быть 36-37 градусов). Длительность процедуры - 20 минут, лучше делать на ночь. Такие ванны помогают не только при миозите, но и снимают приступы полиартрита.





### Кирилл Плетнев о Нино Нинидзе: “МОЯ ЖЕНА СПОСОБНА ПРЕДУГАДЫВАТЬ ХОД СОБЫТИЙ”

Популярный актер, ставший режиссером, Кирилл Плетнев, рядом с ним его жена - актриса Нино Нинидзе. Красивые, молодые, непосредственные - на съемке камера еле успевает за их энергичным дуэтом. За кадром Кирилл Плетнев и Нино Нинидзе тоже постоянно на позитиве и в движении: то на съемках, то на фестивалях. На последний “Кинотавр” Кирилл и Нино также приехали вместе, оставив дома полуторагодовалого сына Сашу, - представляли музыкальную мелодраму “Жги!” - первое большое кино Кирилла. История о тюремной надзирательнице, которая внезапно запела, взяла на фестивале приз. В номинации “Лучшая женская роль” победила исполнительница главной роли - актриса Инга Оболдина.

**К** первому большому кино Кирилл шел долго, перед этим, в 2012-м, сняв короткометражку “Происшествие”, а затем еще 5 картин в формате короткого метра.

«Я еще в 16 лет поступал на режиссера театра, но из-за возраста меня не взяли. И правильно сделали: в это время тебе не о чем сказать, если ты не какой-нибудь Ксавье Долан, который уже в 20 лет

получил свой первый приз в Каннах. И я пошел на актерский, а в 32 года решил вернуться к когда-то отложенной мечте. Я всегда любил писать, так что окончил сценарно-режиссерские курсы при ВГИКе,» - рассказывает Кирилл. Нино, кстати, тоже училась во ВГИКе - окончила актерский факультет. Но познакомились они не во время учебы.

«Впервые мы с Кириллом встре-

тились... во Владивостоке три года назад. Я со своей мамой (актриса Ия Нинидзе. — Ред.) поехала туда на “Кинопоезде ВГИК 95” — это было путешествие известных актеров и студентов по всей стране с остановками в разных городах, мастер-классами и концертами. Как раз на концерте во Владивостоке Кирилл был ведущим, мы с мамой там выступали. Мы быстро с ним сдружились. Но никакой особой симпатии с моей стороны тогда не было.»

«А я после этой поездки сразу понял, что Нино мне понравилась. И в первый же вечер после возвращения в Москву сам позвонил ей. Потом уже были и встречи, и более близкое общение, и уже совместная жизнь. Самое интересное: оказалось, что живем мы в десяти минутах ходьбы друг от друга. А встретились на Дальнем Востоке, за девять тысяч километров от Москвы.»

**- Полтора года назад у вас родился сын Александр — первый ребенок для Нино и третий для вас, Кирилл. Быть многодетным отцом оказалось сложнее?**

- Тут есть два фактора. Первый — это женщина, которая рядом с тобой в этот момент. Нино как-то очень правильно распределила наше время: ночью я не вставал к плачущему ребенку, не было каких-то обид...

- Потому что это же логично: грудному ребенку ночью нужна мама, а днем на подхвате может быть и отец. Так что я организовала все так, что кричать: “Ты тут отдыхаешь, а я!..” — было просто незачем.

Вторым фактором для меня оказался возраст. Если по молодости — а первый ребенок появился у меня в 28 лет — маленькие дети казались мне чем-то вроде обязанности, то сейчас мне безумно интересно и хочется общаться с сыном.

- Мне кажется, рождение Сани помогло Кириллу многое понять и в отношениях со старшими сыновьями — Гошей и Федей. Каждый из этих мальчиков уникален, у каждого своя мама. Последнее хочется подчеркнуть особо: в Интернете часто пишут, что старшие дети Кирилла от одной женщины, но это не так. И все эти дети прекрасно ладят между собой, любят приходить к нам в гости. Глядя на них, понимаешь, что они — братья.

- Отдельно отмечу, что главная заслуга в создании такой дружной семьи принадлежит Нино. Это она всех собрала и наладила все контакты, - перебивает Кирилл.

**- Нино поддерживает вас и в работе: два года назад вы были вместе на “Кинотавре”, и ваш короткий метр “Настя” тогда**



**взял главный приз. После этого в интервью вы сказали, что удачу вам принесло присутствие рядом любимой. В этот раз Нино тоже была с вами на фестивале...**

- И Инга Оболдина взяла награду, да! (Улыбается.) Забавно, конечно, что еще после первой победы все начали писать про то, что Нино — мой талисман. Не знаю, на самом деле я просто ее очень люблю. И точно знаю: у Нино отлично развита интуиция, иногда она практически предугадывает события. Именно поэту на прошедшем «Кинотавре» я не спрашивал, что она думает про шансы «Жги!». Сlišком это было волнующе.

**- Сценарий «Жги!» вы написали сами, и сюжет в этом кино довольно оригинальный: надзирательница из женской колонии едет на музыкальный конкурс. Как он возник?**

- Я слышал, что раньше сценаристы и писатели часто брали сюжеты из газет. У меня все произошло так же, но с поправкой на прогресс: свой сюжет я нашел в топе новостей «Яндекса». Увидел историю о том, что тюремная надзирательница Сэм Бейли стала победительницей британского шоу The X Factor, аналога конкурса «Голос». Мне этот контраст — надзирательница, и вдруг на музыкальном шоу — показался очень интересным. От него я и оттолкнулся, а дальше рассказывал уже свою историю.

**- Вы сразу знали, кого хотите взять на главные роли?**

- Я с самого начала представлял себе главной героиней Ингу Оболдину. А со второй частью дуэта — заключенной колонии, которая готовит надзирательницу к конкурсу, оказалось сложнее, проводился кастинг. Нужно было точное попа-

дание в образ. В актерской работе важно, что называется, найти свое обаяние. Именно на обаяние и энергетику смотрят педагоги при поступлении в театральные. Остальному можно научить. У Вики Исаковой, которой досталась роль заключенной, было нужное мне обаяние, отрицательное. Она ведь совсем не нежная лирическая девушка. Задумайтесь: ее героиня не просто так оказалась в колонии — она убила мужа, переступила определенную черту. Мне нужен был в актрисе этот надлом, который не сыграть. В Вике он есть.

**- И в «Жги!», и в ваших коротких метрах «Настя» и «Мама» главные герои — женщины. Почему не мужчины?**

- Кирилл просто лучше других мужчин понимает женщин — доказано личным опытом, — улыбается Нино.

- Я глубоко убежден, что внутри каждого человека вне зависимости от пола есть и мужское, и женское начало. Во мне всегда было много женского, и снимать мне интереснее про женщин. Может, потому, что меня воспитывали мама и тетя. Или я просто более тонко чувствую мир, чем другие мужчины. Наверное, мне даже не хватает черствости и было бы легче жить с твердой «броней». Но то жизнь. В искусстве всё наоборот: важно быть более восприимчивым.

**- Принято считать, что в актерах превалирует женское начало.**

- Актерская профессия вообще женская, потому что в ее основе — желание нравиться. Но точно так же и режиссеры хотят быть признанными и обласканными. Утверждать обратное — кокетство. Все мы работаем за аплодисменты. Поэтому

артисты и идут сниматься бесплатно. Не ради большого гонорара, который иногда, не скрою, тоже важен, а ради интересной роли, которая тебя по-новому откроет для публики.

**- Вы сняли уже несколько фильмов, но ни в одном из них не появилась Нино.**

- Как раз сейчас у меня кастинг на новый проект, и Нино туда пробует наравне со всеми. Для нас это в чем-то испытание, потому что мы не из тех людей, которые готовы делать кино «семейным подрядом». Если сложится ансамбль, произойдет попадание в образ, будем работать вместе. Нино прекрасная актриса, и мне очень хочется, чтобы она больше снималась.

- А мне просто хочется, чтобы все проекты Кирилла удались — вне зависимости от того, буду я в них или нет. Нельзя ломать друга ради тщеславия. Здесь должен быть более мудрый подход, чем закатывание истерики: «Сними меня, или я уйду!», — добавляет Нино.

**- Творческие амбиции на пути отношений не встают?**

- Встают, конечно, глупо прикидываться, что разногласий не бывает. Но на то и семья, чтобы поднимать эти вопросы и передвигать амбиции с первого плана на второй-третий. Мы с Кириллом говорим обо всем. Иногда стоит и промолчать. Но мы всё равно говорим. (Улыбается.)

- Я не верю в эти сказки про «люди встречаются — и словно всю жизнь были вместе». Ерунда это — у каждого свой характер, вы притираетесь друг к другу постепенно, не без ошибок. Но, в то же время, над всеми проблемами остается то, что держит вас вместе. Ощущение чего-то большего. И я это понял лишь после встречи с Нино.

**- Кирилл, стоит ждать, что в будущем вы окончательно пересядете в режиссерское кресло?**

- Как-то в интервью Ролана Быкова спросили: «Кто вы по профессии — актер, режиссер?» И он ответил: «Были в Древней Руси сказители, которые жили за счет историй. Я такой сказитель». Я по натуре своей тоже рассказчик, мне нравится создавать истории — в любой роли и любом пространстве. Сейчас вношу правки в сценарий нового проекта: это будет роудмуви, вновь про женщин. Не было бы этого проекта — осуществил бы другую свою мечту: поставить спектакль по роману Кена Кизи «Пролетая над гнездом кукушки». Как видите, темы тюрьмы, клиники и несвободы не отпускают меня. (Улыбается.)





## МУЖ КАК ОТКРЫТИЕ

**Известно, что один и тот же человек пребывает в одном из трех эго-состояний. То есть, всю жизнь каждый из нас играет попеременно роли: Родитель - Взрослый - Дитя. Вопрос лишь в том, всегда ли мы правильно выбираем, кем быть?**

**Ч**еловек приходит в наш мир как Дитя, затем плавно переходит в статус Взрослого, чередуя его с положением Родителя. Умение встать на первую ступень и вовремя перейти на вторую, а затем на третью, перемежая, но четко разделяя роли Родителя и Взрослого, и есть обучающие ответственности за свою жизнь.

Быть Родителем можно только для своих детей, все остальные остаются для нас Взрослыми в любой жизненной ситуации. Чем же отличается Взрослый от Родителя? Взрослый все знает про себя и... ничего про другого. Родитель же знает не только все о себе, но еще и о другом человеке, причем даже то, что другой о себе и не предполагает. Наверное, большинство конфликтов обусловлены тем, что мы хорошо запоминаем роль ребенка и родителя и, соответственно, легко можем быть или тем, или другим. Позиция же взрослого малознакома, малоизвестна и потому чаще исключается из инструмента общения.

Много лет назад ко мне обратилась Марина с проблемой взаимоотношений с мужем. Она встретила Виктора в момент, когда пере-

живала горечь расставания с первым супругом. Он был чуток, учтив, бережен - то, в чем нуждалась раненая женщина. Но теперь она... задумалась о разводе.

### УСТАЛА БЫТЬ МАМОЙ?

- Я долго терпела, чтобы сохранить наши отношения. Устала подсказывать ему, как себя вести, что надевать, о чем говорить, - будто оправдываясь, говорила Марина.

- Он не умел сам определить, как это делать?! - удивилась я. - Взрослый мужчина как-то жил все-таки до встречи с тобой, странно... Что произошло, почему он вдруг разучился?

И она рассказала. У них одинаковое образование, одинаковая профессия, выросли в похожих семьях, но что-то очень различало их. Например, он увлекался спортом, а Марине это было совсем неинтересно. Для нее гимнастика для ума была лучшим фитнесом. Ерунда? Но отчего-то их различий Марина не могла принять...

И вот что я поняла: Марина была любимой дочерью отца. Когда говорила о нем, глаза горели благоговейным светом. Фигура отца стала неким мерилом или даже лекалом

для мужчины, который может быть рядом с Мариной. Вот потому, едва оправившись от душевных ран, она стала железной рукой кроить себе мужа. Тот не спорил, но и не особо поддавался. Тогда Марина решила зайти с другой стороны - стать ему «мамой», пока не научит быть таким, каким хотела его видеть. Статус родителя ее тяготил, но и жить с мужчиной, который отличается от ее отца, она не желала. Я решила проверить свою версию:

- Насколько схожи твои папа и муж?

Марина активно замахала руками:

- Нет, они абсолютно разные. Хотя, оба... честные люди. Возможно, лишь это сходство сохраняет наш брак.

- То есть, Виктор виноват в том, что он... не твой отец? Когда ты встретила его, помнится, страшно нуждалась в нежности. А теперь обвиняешь в чрезмерной мягкости и пытаешься научить быть тем, кем он не является? То есть, ты вышла замуж за оленя и хочешь, чтоб он вел себя как тигр, так? - уточнила я.

Марина встала с дивана и резко оборвала наш разговор:

- Хочешь сказать, что это невозможно?! Тогда развод, я не хочу быть нянькой взрослого человека!

- Не будь! Это и не нужно абсолютно. У него есть собственная мама, и он нуждается исключительно во взрослых отношениях, да и

ты, впрочем, тоже. Выбор за тобой, - подытожила я.

Разгневанная, она ушла...

### УЧУСЬ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Вскоре мне передали, что Марина и Виктор расстались. А через несколько лет мы случайно встретились на выставке. Она отлично выглядела и явно обрадовалась мне - это всегда приятно.

- Не поверишь, я все время искала повод, чтобы позвонить тебе. Но думала, что не захочешь разговаривать после моего резкого ухода...

- Да нет, я вспоминала тебя. Как дела? Выглядишь прекрасно.

- Отлично! - воскликнула Марина. - Мы расстались с Витей, но теперь снова вместе. И ты была права, что я, встретив мужчину, невольно начинаю лепить из него своего папу, принуждая жить по моим правилам. Зато теперь я учусь жить взрослой, а не прыгать из роли ребенка в роль родителя. И... это какое-то чудо!

- Я рада за тебя. А чудо в чем? - поинтересовалась я.

- Сколько нового я узнала о муже! Он, оказывается, прекрасно разбирается в музыке, а сейчас занялся еще и живописью. Я же искала и навязывала ему черты, которые по моим меркам олицетворяли настоящего мужчину. В нынешних отношениях я просто открываю его для себя. Знаешь, вчера он опоздал к ужину с тренировки, я шутливо изобразила строгость на лице... Он наклонил голову и так повернул, ну как делает кот, когда нашкодит. Здорово, что он такой, какой есть! И каждый день с ним мне интересен.



## ИДЕАЛЬНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

**Тяжелая рабочая неделя позади, наступили долгожданные выходные... Как правильно отдохнуть в субботу и воскресенье, чтобы в понедельник проснуться полной сил и энергии?**

Существует две роковые ошибки, с помощью которых можно испортить себе уик-энд. Первая - провести его так же, как и будние дни: за работой и нескончаемыми делами. Вторая - оккупировать диван и вставать с него только за дополнительной порцией еды. Но мы же так не хотим, правда?

### ОТДОХНУТЬ НА ПРИРОДЕ

Хотя бы один из двух выходных следует провести на природе. Вы можете выбрать поход в лес, рыбалку, пикник, поездку на дачу, прогулку в парке, поездку на лыжную базу. Свежий воздух насыщает мозг кислородом, заряжает энергией, поднимает тонус. А как хорошо деткам гулять и резвиться, когда вокруг нет унылых каменных стен! Кстати, на свежем воздухе улучшается аппетит, поэтому не забудьте прихватить с собой чай в термосе и несколько бутербродов.

### ОТКРЫТЬ СВОЙ ГОРОД

Что мы знаем о своем городе? А сколько сможем узнать, если пару часов в выходные потратим на посещение музея или выставки! Исхоженные сотни раз улицы представлены в ином, совершенно неожиданном свете, если пройтись по ним не спеша, внимательно глядя по сторонам. Пусть каждые ваши выходные будут озаглавлены новым открытием. Главное - не переусердствуйте: вы не в турпоездке, где нужно успеть пробежаться по всем достопримечательностям за пару дней. У вас масса времени - не се-

годня, так через неделю желаемый культурный объект будет вашим!

### ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

Наверняка у вас есть хобби (а может, и не одно!), на которое совсем не хватает времени в будни: вязание или вышивание крестиком, рисование или кулинария, чтение книг или журналов, просмотр хороших фильмов... Если у вас есть какое-то дело, которое делает вас счастливой, им обязательно нужно заниматься. В это время вы отдыхаете душой!

### ВСПОМНИТЬ О БЛИЗКИХ

Зачастую наши самые любимые люди страдают от недостатка внимания с нашей стороны. Мы вечно заняты, нам некогда уделить им минутку своего драгоценного времени. Но выходные - отличный шанс все исправить! Только представьте: субботний вечер, вы все вместе отложили дела и собрались за общим столом - сначала поужинать, а после поиграть в любимую настольную игру. Такие минуты единения с близкими очень важны, они дарят чувство защищенности и уверенности в завтрашнем дне.

### ПОДУМАТЬ О СЕБЕ

Почему-то мужчины в большинстве своем считают, что уход за собой - пустая трата времени. Может, для них это и так, но для женщин уж точно всё обстоит иначе. Мы должны быть красивыми, ухоженными и счастливыми. Посвятите один из вечеров в выходные исключительно себе. Примите ванну с аромамаслами, сделайте маску и пилинг, нанесите крем. После всех процедур непременно выпейте чашечку горячего чая и просто расслабьтесь. В конце концов, вы это заслужили!

## НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ВЫПРОСИТЬ РЕБЕНОЧКА ЧЕСТНЫМ ПУТЕМ

Любовь мне не встретилась, и достойного мужчины рядом со мной не оказалось. Решила ребеночка завести для себя. Будет для кого жить, опять же в старости утешение. Врать я не умею и не хочу. Честно призналась одному знакомому, чего мне от него надо. Николай в отказ пошел: «С ума сошла! Мало ли что». Пришли к тому, чтобы договор составить. Все в нем прописали: я обещала не кланчить деньги, не требовать моральной поддержки, не пытаться познакомить отца с ребенком. Вроде бы со всем разобрались, но Николай смурной ходил несколько дней: «А если я не сейчас, а много лет спустя захочу со своим сыном или дочерью наладить общение, что тогда? Не разрешишь по этому договору?» В общем, не получилось выпросить ребеночка честным путем. Теперь молчу в тряпочку и пытаюсь с другим зачать долгожданного дитя. Как только узнаю о беременности, исчезну из его жизни навсегда. Не хочу больше составлять бумажки и бояться будущего. Наш папа красиво «погибнет» и даже фотокарточки после себя не оставит.

Е. Н.



## ГЕОРГИЙ НИКОЛАЕВИЧ ДАНЕЛИЯ ОТМЕЧАЕТ 87-ЛЕТИЕ

**Культурный советский и российский кинорежиссер грузинского происхождения Георгий Николаевич Данелия 25 августа отметил 87-летие.**

**Н**а фильмах этого легендарного режиссера выросло не одно поколение, а добрые герои его картин – самые любимые и незабываемые персонажи советского кинематографа.

Георгий Николаевич Данелия родился 25 августа 1930 года в Тбилиси. Его отец Николай Данелия — инженер-путеец, был главным инженером Метростроя Москвы и СССР, мать, Мери Анджапаридзе, работала на «Мосфильме» режиссером-постановщиком. Детство будущего режиссера прошло в Москве, куда семья переехала из Тбилиси в 1931 году.

Творчество Георгий Данелия впитал буквально с молоком матери, которая всю жизнь посвятила кино. Она много лет проработала на «Мосфильме» ассистентом режиссера, вторым режиссером, как режиссер-постановщик сняла несколько фильмов.

После окончания школы Данелия поступил в Московский архитектур-

ный институт, который окончил в 1954 году. В 1954-1955 годах он работал архитектором в Институте проектирования городов («Гипрогор»).

Интересовался кино, снимался в массовках и в 1956 году поступил на Высшие режиссерские курсы при киностудии «Мосфильм» в мастерскую Михаила Калатозова.

На режиссерских курсах Данелия снял две короткометражные картины: курсовую «Васисуалий Лоханкин» (совместно с Шухратом Аббасовым) и дипломную, в двух частях, «Тоже люди» (1959) — экранизацию отрывка из романа «Война и мир» Льва Толстого. Оба фильма были по-своему разные. Эти картины показали, как талантлив Данелия, какие у него интересы, пристрастия.

Окончив в 1959 году курсы, Георгий Данелия начал работать режиссером-постановщиком на киностудии «Мосфильм». В 1960 году на экраны вышла его дебютная картина

«Сережа», снятая им в соавторстве с Игорем Таланкиным по одноименной повести Веры Пановой. Фильм был отмечен Гран-при Международного кинофестиваля в Карловых Варах. Эта картина отличалась своей оригинальностью, новым реализмом. После выхода этого фильма, у начинающего режиссера четко прослеживались коренные черты таланта. Как считал Георгий Николаевич, характер на экране выражался в действиях героя. По мнению режиссера, герои фильма должны запоминаться своими поступками и характерами. Критики позже писали: «Данелия не боится знакомых актерских лиц, потому что умеет в чертах привычных уловить нечто совершенно неожиданное, умеет повернуть знакомый профиль, найти ракурс, выявляющий суть человека или раскрывающий ее совсем по-новому. Вот почему многие актеры столь прекрасно сыграли именно в картинах Данелия...». Следующая работа — психологическая драма «Путь к причалу» — вышла на экраны страны в 1962 году.

Известность пришла к режиссеру в 1964 году, после выхода на экраны лирической комедии «Я шагаю по Москве», которая органично вошла в историю отечественного кинематографа. В этой картине особое значение Георгий Николаевич придавал тонкому раскрытию психологии героев, использованию музыки. На съемках фильма актерам было весело, азартно, легко. После выхода «Я шагаю по Москве», совсем молодые актеры Михалков, Локтев, Польских, Стеблов проснулись известными.

В 1965 году в фильме «Тридцать три» Данелия обратился к жанру сатиры, после чего продолжил работу в этом жанре в качестве штатного режиссера сатирического киножурнала «Фитиль», создав в 1967-1970 годах несколько миниатюр для киножурнала.

В 1969 году в прокате появилась картина «Не горюй!», снятая по мотивам романа Клода Тилье «Мой дядя Бенжамен», в 1972 году — приключенческая картина «Совсем пропащий» по мотивам романа Марка Твена. В картине «Не горюй!» собран прекрасный актерский состав: В. Кикабидзе, С. Закариадзе, С. Чиаурели, Е.Леонов, А. Вертинская. «Если смотреть объективно, — признается режиссер, — ближе всего к тому, что я хотел, получилось как раз в этом фильме».

Критики замечали, что во всех фильмах режиссера Данелия присутствует истинное актерское мастерство. Уже со своих первых картин, режиссер подбирал свою кинематографическую «группу», не расставаясь с актерами, наиболее полно отвечающими его представлению, что такое хороший фильм. Ими были: Куравлев, Леонов, Кикабидзе, Баси-

лашвили, Гундарева, Волчек, Талызина, Яковлев, Любшин. Часто в комедиях легендарного режиссера прослеживались черты драмы или мелодрамы. Таковы: «Афоня», «Мимино», «Осенний марафон». Просмотр этих комедий вызывал легкий, иногда горький смех. Этот смех никогда не бывал злым. В работах Даниеля соединялись счастье и горе, смех и трагедия. Наблюдалась прекрасная игра актеров.

Работа режиссера «Афоня» (1975) стала наиболее коммерчески успешной картиной 1975 года.

В последующие 25 лет Даниеля поставил всего восемь картин, три из которых вошли в «золотой фонд» советского кинематографа. Это комедия «Мимино» (1977), благодаря главной роли в которой всеобщую известность приобрел Вахтанг Кикабидзе, сатирическая комедия «Осенний марафон» (1979), и культовая фантастическая комедия «Кин-дза-дза!» (1986), главные роли в которой исполнили Станислав Любшин и Евгений Леонов.

Перед первым показом фильма «Мимино» Георгия Николаевича спросили, о чем его новая работа. На этот вопрос Даниеля ответил: «...Мой герой, кажется, достиг всего. Отличная работа. Москва, прекрасное положение... Но, как магнит, его тянет к себе маленькая родная деревушка, сельский аэродром... О чем это? Может быть, о человеке, который не успокоился, сумел вернуться к самому себе? Может быть, о чувстве родины, об этом очень конкретном, осязаемом уголке родной земли?».

Среди других работ режиссера — трагикомедии «Слезы капали» (1982), «Паспорт» (1990), мелодрама «Настя» (1993), комедия «Орел и решка» (1995). В 2000 году, после долгого перерыва, Даниеля поставил комедийную ленту «Фортуна». В 2013 году вышел анимационный фильм «Ку! Кин-дза-дза» по мотивам фантастической комедии 1986 года.

Георгий Даниеля является автором или соавтором сценариев большинства своих фильмов, а также соавтором сценариев картин, снятых

другими режиссерами, в том числе «Джентльмены удачи» (совместно с Викторией Токаревой), «Француз» (совместно с Сергеем Бодровым), «Привет от Чарли Трубоча» (совместно с Сергеем Дерновым), в соавторстве с Рустамом Ибрагимбековым написал сценарий «Анна» по пьесе Островского «Без вины виноватые».

Как актер Даниеля снялся в эпизодических ролях в нескольких фильмах.

Георгий Даниеля — автор биографических книг «Безбилетный пассажир» (2002), «Тостуемый пьет до дна» (2005), «Чито-грито» (2006). Вышли два его авторских сборника сценариев «Джентльмены удачи» (2007) и «Не горюй!» (2008).

Георгий Даниеля — заслуженный деятель искусств РСФСР (1965), народный артист СССР (1989), Лауреат Государственной премии СССР (1978, за фильм «Мимино»), лауреат Государственной премии РСФСР имени братьев Васильевых (1981, за фильм «Осенний марафон»), лауреат Государственной премии РФ (1996, за фильмы «Паспорт», «Настя», «Орел и решка»), лауреат премии Правительства РФ в области культуры за 2014 год.

Награжден орденом Трудового Красного Знамени (1980), орденом «За заслуги перед Отечеством» III (2000) и II степени (2010). В 2000 году награжден грузинским орденом Чести.

Лауреат премий «Золотой Овен» (1994) и Национальной премии «Триумф» (2002). В 2006 году он стал лауреатом премии «Золотой Орел» в почетной номинации «За верность профессии».

Георгий Даниеля обладатель беспрецедентного числа призов на различных кинофестивалях, в том числе, главных, на фестивалях в Карловых Варах, Венеции, Сан-Себастьяне, Москве, Душанбе, Габрово, Варне, Шамрузе, Мар-дель-Плата, Канне (в разделе «Перспектива кино»), а также специальных призов в Акапулько, Римини, Мадриде, Рио-де-Жанейро, Стратфорде, Ванкувере, Овелино, Эдинбурге, Картахене,

Берлине, Солониках, Ереване, Сочи и др.

В 2002 году конгресс фантастов России «Странник» назвал Георгия Даниеля «Легендой фантастического кинематографа» (за фильм «Кин-дза-дза!»).

Георгий Даниеля — академик Национальной академии кинематографических искусств и наук. С 1987 года — президент и художественный руководитель киностудии «Ритм» (ныне продюсерская кино-телевизионная компания «Ритм») Киноконцертна «Мосфильм».

С 2003 года является президентом «Фонда кино Георгия Даниеля — сохранения традиций и развития нового кино».

Георгий Николаевич был женат три раза. Первой супругой была Ирина Гинзбург. Она родила режиссеру дочь Светлану. Дочь в настоящее время работает юристом.

Второй брак у Даниеля был с актрисой Любовью Соколовой. У супругов родился сын Николай. Он унаследовал от родителей творческие способности. Николай Даниеля прекрасный режиссер, поэт и художник.

Последняя женщина, с которой Георгий Николаевич официально зарегистрировал брак, Галина Юркова. По профессии она режиссер-постановщик. Ею сняты картины: «Француз», «Божья тварь», «Шутка», «Текущий день». Георгия Даниеля всегда привлекало занятие живописью, музыкой, графикой. В его доме имеется коллекция барабанов, собранная режиссером самостоятельно. В настоящее время легендарный режиссер живет и работает в Москве.

Он никогда не был растерян и не собран на съемочной площадке, просто живет героями, проблемами фильма. «Надо работать, даже если не получается, надо вернуться и переделать, если открылось, что именно не получилось и почему. Мне более всего дороги взволнованная тишина зала в том месте, на которое ты надеялся, или удар смеха, когда вспыхнули, грохнули все как один, — это и есть лучшая встреча со зрителем» — слова легендарного режиссера.



## Шоу-бизнес

### ЛУСИАНУ БАРРОЗО И МЭТТА ДЭЙМОНА ПРИЗНАЛИ САМОЙ ГЛАМУРНОЙ ПАРОЙ В ВЕНЕЦИИ

Как заметили гости 74-го кинофестиваля в Венеции, открывшегося 30 августа, хотя на кинофорум собралось немало знаменитых заокеанских актрис, именно жена Мэтта Дэймона — Лусиана Баррозо — произвела наибольший эффект, такой, что появление Дэймона с супругой на красной дорожке было встречено аплодисментами.

Для премьеры фантастического фильма «Короче», где Мэтт сыграл главную роль, Лусиана выбрала чрезвычайно эффектный наряд. Ее ярко-красное платье от Versace со шлейфом, изящно скользившим по красной дорожке, привлекло всеобщее внимание. Но главной его изюминкой стало чрезвычайно смелое декольте, позволившее Баррозо во всем блеске показать свою пышную грудь.

Напомним, что Дэймон и Баррозо познакомились в 2003-м году, когда Мэтт снимался в Майами в комедии «Застрел в тебе», а Лусиана работала тогда барменшей. Тем не менее, актер потратил тогда немало времени и сил, чтобы завоевать сердце прекрасной аргентинки. Он рискнул сделать ей предложение два года спустя, и был счастлив, когда она согласилась. С тех



пор пара дружно воспитывает детей, которых за это время родила актеру Баррозо — 6-летнюю Стэллу, 9-летнюю Джию и 11-летнюю Изабеллу. Кроме того, с ними живет еще и дочка Лусианы от предыдущего брака 19-летняя Алексия.

Между прочим, Мэтту с супругой также удалось затмить другую гламурную пару, также приехавшую в этом году в Венецию. Речь идет о Джордже Клуни с супругой, который приехал сюда представить свой седьмой по счету режиссерский опус — фильм «Субурбикон», а заодно и немного развеяться, отдохнуть от отцовских обязанностей. Ведь как признался актер недавно, он очень много помогает своей супруге в уходе за недавно родившимися у супружеской четы близнецами Эллоу и Александром. Впрочем, хотя первое появление Амаль на красной дорожке — в платье от Ermanno Scervino — произвело немного меньший эффект, чем выход Лусианы, у миссис Клуни все еще впереди. Ведь главное для Джорджа Клуни событие — премьера его фильма которая состоялась 2 сентября. И Амаль, наверняка, припасла для такого случая что-то особенное из своего гардероба.

### Дженнифер Лоуренс в отношениях с Дарреном Аронофски

Дженнифер Лоуренс всегда откровенна с поклонниками, однако в течение года она старалась не комментировать роман с известным режиссером Дарреном Аронофски. Их отношения начались на съемочной площадке триллера «Мама!», на главную роль в котором Даррен сам пригласил Лоуренс. И вот наконец-то актриса раскрыла все карты.

«Между нами вспыхнуло пламя! Ну, во всяком случае, оно вспыхнуло у меня. Я не знала, что он чувствует ко мне, — поделилась Дженнифер. — Прежде у меня были отношения, в которых я постоянно путалась, но с ним — никогда».

Также актриса назвала Аронофски по-настоящему выдающимся режиссером и добавила, что ей непросто было работать над новой ролью, особенно испытывая чувства к человеку по ту сторону камеры. «Обычно я не выношу выпускников Гарварда, потому что они каждые две минуты повторяют: «Я окончил Гарвард!». Даррен не такой», — пошутила Дженнифер.

Что ж, похоже, теперь Аронофски и Лоуренс официально вместе: очевидно, что на премьере картины, которая состоится в октябре, влюбленные выйдут на красную дорожку рука об руку.



### Серена Уильямс родила дочь

Американская теннисистка Серена Уильямс родила ребенка.

35-летняя теннисистка родила дочь. Вес новорожденной — 3090 граммов. Имя ребенка не сообщается.

О беременности Уильямс-младшая объявила 19 апреля. Отец ребенка — американский интернет-предприниматель Алексис Оганян, один из основателей Reddit.

В 2018 году теннисистка планирует вернуться на корт. Серена Уильямс — рекордсменка по количеству побед на турнирах «Большого шлема» в одиночном разряде, у нее 23 титула. Также на счету 35-летней спортсменки четыре золотые олимпийские медали (три из них — за победу в соревнованиях в парном разряде).

# Ваш любимый сканворд

Отводн. трубка Прапорщик	Дикий бык в лесах Индии	Класс в обществе	"Электровеник" Франц. машина	1	Гудок Горный баран	Граненый... Франц. эконом.
Виноград Твой звездный...		Щукин для Элочки		Лава Сусек		
Дитя осли и кобылы		"Трубадур", Джузеппе...	Шкода Слова статьи			
			Иркутск, река			
Камень из гранатов	Медонос Бриджи			Паркер и Чумак Боязнь		
Укрытие для пехоты	Президент Франции Жак...		Скупец	Вал мех-ма Автор музыки	Так дразнят акселерата	Компьют. игра "Супер..."
Вредный жук Говенье	Советский Союз	Приятная слабость			Прислуга у кастроль	Грамота из Золотой Орды
				1	Пел про Комарово	
Созвездие Гончие...					Волны от бигудей	
Рамка под фотография	Чета	"Энни Холл", реж. Буди...			Обмахивает раджу в жару	Картонная игра
					"Великолепный", Филипп де...	Воздаяние
Башня, колонна	Уровень погружения судна	"Брат" грейпфрута				Хвост у человека
		Объект любви Тайм-аут в театре				Обещание
Прокрутка кинофильма			Жизнь лишения Иньекция	Греч. буква Султанат		
		Спуск пистолета			Ужение рыбы	
Сначала деньги!	Твердый хлыстик			Пояс сумоиста		
		Любимый цыганки Радды			Старше только джокер	
Транспорт по вызову	Ненецкий полуостров			Зажигательная смесь		



## ОТВЕТ НЕВЕРНЫЙ

**О женских изменах говорят реже, чем о мужских. Зато думают часто. А многие и делают: по статистике, 65% женщин хотя бы раз изменяли мужьям. В том, откуда берутся такие цифры и что стоит за вечным желанием новизны, помогла разобраться психолог Виктория Пряжина.**

**В**се вроде бы идет своим чередом. Нормальная семья, крепкие отношения, стабильность. Муж - родной человек. Настолько родной, что и чувства вызывает скорее родственные, чем замешанные на страсти. И в голове периодически возникает мысль: что, это все? Больше никакой романтики и остроты, никакого трепета и радости ожидания? Предательская мысль - от слова «предательство». За ней является чувство вины, а потом в ход идут оправдания: я же человек, женщина, мне хочется быть любимой, желанной, нужной. На таких эмоциональных качелях можно качаться ровно до того момента, пока на глаза не попадет подходящий объект. Коллега, давно забытый ухажер, вдруг написавший сообщение в соцсетях, симпатичный мужчина с сайта знакомств, где вы зарегистрировались «просто так, интереса ради»... И вот тогда придется делать выбор. А для этого хорошо бы понять, откуда вообще появляются мысли об измене.

### КТО НА НОВЕНЬКОГО

Перед молодоженами стояли ясные задачи: устроить быт, купить

квартиру, родить и воспитать детей. Теперь дети подросли, до внуков еще далеко, карьера построена, а свободное время наконец-то можно потратить на себя. И женщина остается наедине со своими мечтами - особенно, если муж их воплощать не спешит. Неудивительно, что, по статистике, большинство измен совершают вовсе не юные девушки, а дамы после 45. Конечно, мы колеблемся. С одной стороны, хочется жить и дышать полной грудью, чувствовать себя молодой, наконец. С другой - взрослый человек не должен бездумно рисковать семьей. Конфликт между «хочу» и «не имею права» часто заводит в тупик. Возможный роман на стороне становится идеей фикс, запретным плодом. И пока его сладость не зашкалила, важно вспомнить один парадоксальный факт: измена ничего не меняет.

Да, она поможет забыть о проблемах в семье, но не решит их. Можно на время сбегать от скучной реальности, серого быта, от пугающего старения, наконец... Но только на пару мгновений - ну ладно, недель, месяцев. Мы не способны испытывать страсть постоянно. Чувство новизны, дарящее

нам яркие ощущения, в какой-то момент притупится, доза счастья перестанет действовать, любовник наскучит так же, как когда-то наскучил муж, и придется начинать все с начала.

### ИЗМЕНИМ К ЛУЧШЕМУ

Тем не менее, сами мысли о других мужчинах уже окрыляют. У женщины улучшается настроение, она хорошеет на глазах. Кто-то балует себя шопингом и решает сменить стиль, кто-то на волне эмоций занимается творчеством, кто-то отваживается на смелые бьюти-ходы. Порой такой расцвет - именно то, что нужно мужу, чтобы обратить на свою благоверную, такую привычную и знакомую, внимание. Она стала интересна самой себе - и ее уверенность передалась окружающим, близким в первую очередь.

Мысли об измене нередко сигнализируют о том, что отношения в кризисе. А любой кризис может стать отправной точкой для развития и роста. Вспомните, от чего вы с мужем отказывались все годы брака? Что не успели попробовать, увидеть, изучить? О чем мечтали, что вечно откладывали на потом? Вы вместе прошли через многое, но наступило время заново познакомиться. Какой вы стали?

**Большинство женщин впервые задумываются об измене после пяти лет брака.**



Что вас интересует теперь? Какие у вас ценности и ориентиры? Что вас вдохновляет? За что вы сегодня цените мужа? Казалось бы, вы давно знакомы и научились смотреть сквозь друг друга. Но годы шли, вы оба менялись и, в сущности, теперь перед вами новый человек, которого, вероятно, вы не так уж и хорошо знаете. Возможно, ощущение второй молодости даст шанс и вашему браку. Романтика требует элемента загадки. Среди прочего, на этом, кстати, и основаны мысли об измене.

### ДРУГОЙ ВОПРОС

Если тень возможного адюльтера все еще висит над вами, отбросьте лирику и перейдите к практике. Не к той, о которой вы подумали. Пока давайте поиграем.

Итак, представьте, что вы пришли в волшебный магазин, где можно купить все, что угодно, но хозяйка просит расплатиться не деньгами, а чем-то нематериальным. Например, цена за страстную ночь с новым мужчиной - ваше спокойствие. Или же - доверительные отношения с мужем. А в виде бонуса получите неизбывное чувство вины. Вы готовы раскошелиться?

Подумайте, проверьте эмоциональный баланс, оцените свои возможности и будьте прагматичной. Это спасет от иллюзий - и их краха тоже. Есть методика, которая вам может пригодиться.



# ПИШИ ПРОПАЛО

## ЗАПИШИТЕ НА ЛИСТЕ БУМАГИ ВОПРОСЫ, А ПОТОМ И ОТВЕТЫ НА НИХ.

### 1. Что я хочу получить от романа на стороне?

Перечислите все варианты: страсть, яркие чувства, отдых, уверенность в себе, приключение, почувствовать себя желанной, возможность отомстить мужу и привлечь его внимание и пр.

### 2. Что может дать мне потенциальный любовник?

Сопоставьте ответы с тем, что вы написали в первом пункте. Если несовпадений много, это должно вас насторожить. Например, вы можете обнаружить, что тайные свидания в дешевых отелях или съемной квартире на окраине - это романтика, прямо скажем, на любителя. Есть ли тогда в измене смысл? Может, пусть остается прекрасной фантазией, которую не стоит рушить о реальность? Если же совпадения нашлись, и их немало, смело переходите к следующему вопросу.

### 3. Какую цену я готова заплатить?

Оцените риски и составьте собственную смету - прямо так, черным по белому. Запишите, напри-

мер: «я готова везде носить с собой телефон», «меня не пугает осуждение общих друзей» и т.д. Многие на этом этапе понимают, что игра не стоит свеч. В таком случае, не спешите принимать окончательное решение. Скажите: «Пока я не готова, но, возможно, однажды, может, и попробую». Говоря себе строгое «нет», мы рискуем зациклиться на измене, а это только все усложняет.

### 4. Как я пойму, что пора прекращать?

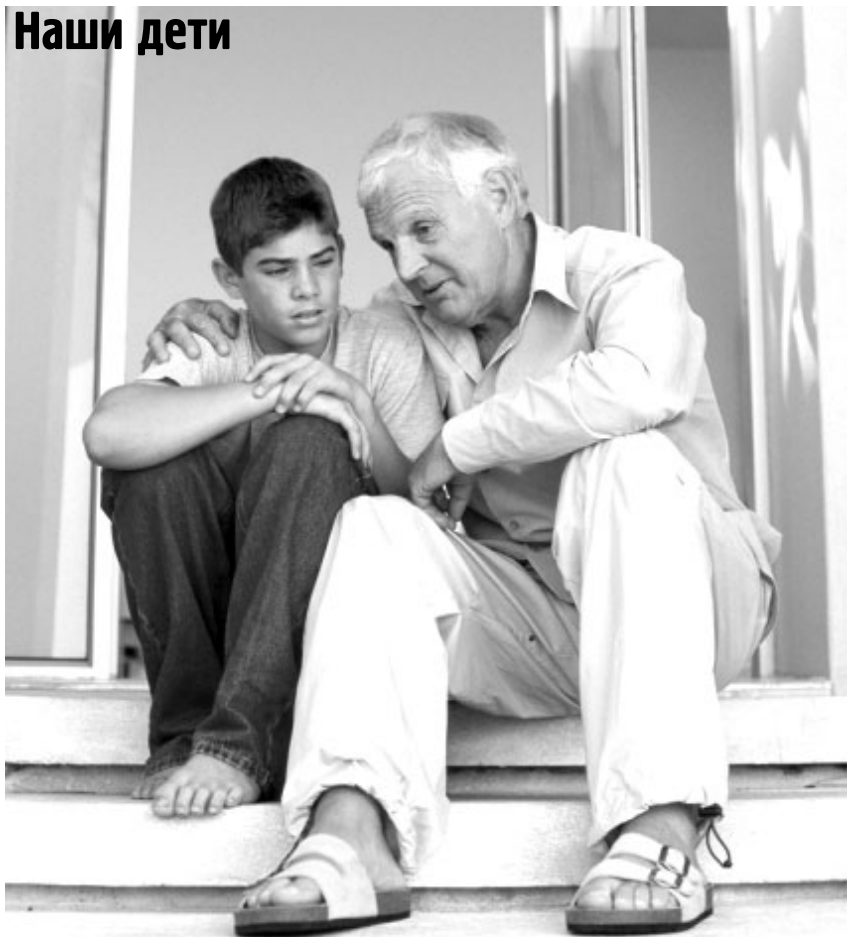
Ответ на этот вопрос позволит вам держать себя в рамках и контролировать ситуацию, насколько это возможно. Ведь рано или поздно ваши потребности будут удовлетворены и адюльтер потеряет свою ценность. Сможете ли вы понять, когда наступит такой момент? Опишите его подробно и обратитесь к пункту 5 - самому важному.

### 5. Могу ли я получить от мужа то же, что от любовника? И каким образом?

Подумайте, чего вам остро не хватает в нынешних отношениях. И попробуйте вспомнить счастливые моменты из прошлого, когда вам казалось, что все хорошо. Что вы делали? Сидели у моря? Ехали в аэропорт? Выбирали большую кровать? Пили чай на веранде? Смотрели кино в обнимку? Достаньте старые фотографии, включите музыку и фильмы, которые ассоциируются у вас с тем волшебным временем. И обязательно поговорите с мужем - о прошлом и, что важно, о настоящем. Ищите точки соприкосновения, узнавайте друг друга заново, проводите время вместе - а вдруг мысли об измене останутся только мыслями?

Теперь на чашах весов лежат все «за» и «против» измены. Осталось понять, куда двигаться дальше. Ответить на сообщение брюнета в «одноклассниках» или напомнить мужу, как вы любите желтые астры и долгие воскресные завтраки? Вы имеете полное право на любой вариант: ведь вы взрослый человек, который знает себя и свои желания и готов принимать решения - а потом и их последствия.

**Если жажда приключений сильнее страха, переходите к пункту 4.**



# В КОНТАКТЕ

**Подростки видят и чувствуют гораздо больше, чем мы можем себе представить. Колючие, упрямые, порой неуправляемые, они отчаянно нуждаются в понимании и любви. Чем живут наши дети? Что их ранит? Чего они ждут от своих родителей? Мы призвали к ответу 14-летнюю Дарью и детского психолога Максима Прохорова**

### ПОГОВОРИМ?

Наши почти взрослые дети ищут свой путь в мире. И пройти его без ошибок и заблуждений им вряд ли удастся. Они пугают своими суждениями и смешат представлениями о жизни. Но мы-то, взрослые, знаем, как правильно. Именно поэтому родители нередко игнорируют взгляды детей и пытаются во что бы то ни стало навязать им свои правила. Вообще-то подростков такая позиция обижает.

**Даша:** Мне очень важно быть откровенной с мамой. Хочется рассказывать ей обо всем, что меня волнует, но это не всегда получается. У мамы свои представления о жизни, и мои взгляды кажутся ей несерьезными. А порой даже радикальными. Например, у меня уже сформировалась определенная политическая позиция. Есть пред-

ставления о том, как надо жить. А она по-прежнему думает, что я еще маленькая и «говорю глупости». Мама хочет, чтобы я думала и чувствовала как она и разделяла такие же идеалы - это понятно. Я уважаю ее мнение, но у меня есть свое.

### Психолог Максим Прохоров:

Первое «отделение от родителей» происходит у ребенка в три года. В этом возрасте малыш начинает ощущать себя личностью, и у него появляются собственные, не тождественные родительским, ощущения и соображения. Второй «виток» сепарации приходится как раз на подростковый возраст. В этот период дети сопротивляются большинству родительских советов, идей и предложений. Именно сейчас они учатся отстаивать свое мнение и составляют

собственные «правила жизни». Такие навыки очень важны для формирования независимой и сильной личности. Учитывайте это, пытаясь повлиять на своего упрямого подростка.

### Совет

**Если вы хотите донести до подростка важную информацию, выстраивайте равноценный диалог. В противном случае ребенок будет воспринимать ваши слова как нудную нотацию.**

### ОПАСНЫЕ ИГРЫ

Родители волнуются, что ребенок попадет в плохую компанию, попробует наркотики или алкоголь. Эти переживания нормальны. Но узнать, что же на самом деле происходит в жизни подростка, очень сложно. Друзья, которые в курсе проблемы, не спешат делиться этим с взрослыми.

**Даша:** В моем окружении есть ребята, которые пробуют опасные вещи. Думаю, что они таким образом пытаются привлечь к себе внимание или, напротив, убежать от реальности, которая их не устраивает. В любом случае, это их личный выбор. Нужно ли рассказывать их родителям о том, что они делают? Вопрос неоднозначный: во-первых, не факт, что мой поступок что-то изменит. Вероятно, все закончится обыкновенным скандалом, без какого-либо результата. А друга я потеряю. Поэтому, все, что остается делать, - самой пытаться с ними поговорить, но, как правило, достучаться до этих ребят невозможно.

### Психолог Максим Прохоров:

В опасных подростковых экспериментах заложен древний механизм, напоминающий обряд инициации. Во многих культурах сохранились ритуалы, «превращающие» детей во взрослых. Как правило, они сопряжены с огромным риском для жизни. Увы, это часть нашего взросления. Рано или поздно сквозь неоднозначные эксперименты пройдет каждый подросток. В этот период важно быть на его стороне и моментально прийти на помощь, без лишних слов.

### Совет

**Родители не в состоянии убедить своего ребенка от всего на свете. Увы, единственное, что можно сделать, - рассказать подростку обо всех возможных последствиях опасных игр. Просвещение в этом случае работает лучше угроз и нотаций.**

## ЕГО ЖЕЛАНИЯ

«Он вообще ничем не интересуется!» - часто жалуются родители подростков. На носу - выбор ВУЗа или училища, а наследник занимается чем угодно, только не учебой.

**Даша:** У каждого человека, вне зависимости от возраста, есть интересы. Но иногда (довольно часто) родители не понимают и не принимают важных ребенку увлечений. Им кажется, что это не стоящий внимания пустячок. Но, ведь если что-то неинтересно им самим, это не значит, что оно вообще не достойно внимания. Все ругают нас за сидение в соцсетях. А я ничего плохого в этом не вижу. Мир меняется, сейчас многие люди работают через интернет, создают приложения, зарабатывают через соцсети. Но мамам и папам это кажется бесперспективным занятием, и потому они утверждают, что их ребенок ничем не интересуется. А экзамены мы сдадим, они же сдавали.

### Психолог Максим Прохоров:

*Не иметь устойчивых интересов в подростковом возрасте - совершенно нормально. Прислушивайтесь к ребенку, не отмахивайтесь от его увлечений и не обесценивайте их. Наоборот, подумайте, как он может наиболее ярко реализоваться в сфере, кото-*

*рая его интересует. И предложите ему возможные варианты действий.*

### Совет

**Лучший способ заинтересовать подростка – найти интересную подработку или стажировку, хотя бы отчасти совпадающую с его интересами. Постепенно он поймет, чего хочет, и начнет заниматься, ведь без учебы добиться желаемого не получится.**

## ЕГО ТАЙНЫ

Первая любовь, предательства и разочарования, социальная успешность, знакомство с собственной сексуальностью - вот вопросы, которые волнуют подростка. У юношей и девушек в этот период появляется множество секретов от родителей. И это тоже добавляет волнения.

**Даша:** Я спокойно могу рассказать маме о том, что влюбилась. Но какие-то личные переживания доверяю только подругам. Мне кажется, родителям совершенно не обязательно знать обо мне все. Ужасаюсь, когда подруга рассказывает, что мама читает ее переписку в соцсетях или личный дневник. Также очень неприятно слышать от взрослых фразы, вроде «да у тебя еще сто таких будет...». Ведь вне

**Социализация важнее оценок. Люди, которые умеют общаться, успешнее замкнутых отличников**

зависимости от возраста мы влюбляемся по-настоящему: наши чувства такие же, как у взрослых. А может быть, и острее.

### Психолог Максим Прохоров:

Как и у любого человека, у подростка должны быть вещи, которые он держит в себе. Вам вряд ли понравится, что другие читают ваши личные сообщения. Да, у ребенка вполне может упасть успеваемость потому, что он увлекся противоположным полом.

Это нормально. Это не навсегда. От вас требуется просто принять происходящее, как факт.

### Совет

**Позвольте подростку скрывать от вас личную жизнь, но будьте рядом, чтобы дать совет. Не манипулируйте его душевными переживаниями. Умейте выслушивать и просто гладить по голове, удерживаясь от нотаций и фраз вроде «Я же говорила». Настоящее доверие ребенка к родителю формируется именно так.**

**73% подростков признаются, что хранят секреты от своих родителей**



## Моя работа



# ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ СТРЕССА!

**Постоянное напряжение на работе может превратить жизнь в настоящую пытку. Чтобы снизить уровень стресса, нужно разобраться с его главными причинами.**

**Н**е всегда есть возможность устранить факторы, вызывающие стресс. Если ваш начальник - тиран и деспот, то с этим ничего не поделаешь. Но, даже если вы не в состоянии повлиять на ситуацию, вы можете изменить свое отношение к ней. Тогда и жить станет легче, и работать веселее.

### АВРАЛ

Можно сколько угодно ссылаться на бешеный график работы и море профессиональных задач, но давайте будем честны: большинство авралов мы создаем себе сами, когда до последнего момента откладываем выполнение сложного или неприятного задания, тратим много времени на чаепития и перекуры.

Это в студенческие времена можно было не спать две ночи перед экзаменами и сдать на отлично. Во взрослой жизни этот номер уже не пройдет. Чтобы к концу рабочей недели или квартала не бегать как загнанная лошадь, нужно правильно распределить свое время и научиться не откладывать дела «на завтра».

Когда рассчитываете, сколько рабочих часов у вас уйдет на выполнение того или иного задания, всегда прибавляйте 10-30% для всевозможных форс-мажорных обстоятельств. Старайтесь начинать свой

рабочий день с выполнения сложных задач. Задания попроще оставьте на конец дня, когда вы устали и голова уже плохо соображает. Ставьте для себя четкие правила - «Я не пойду пить чай, пока не отвечу на все электронные письма».

### СКУКА

Общая беда всех сотрудников, которые много лет трудятся на одном и том же рабочем месте, выполняя одни и те же однообразные обязанности. Со скукой можно и нужно бороться! Вы сами должны подумать о том, как разнообразить свои рабочие задачи. Самое время вспомнить о том, что существует такое понятие, как «горизонтальная карьера». Она подразумевает расширение круга полномочий и обязанностей, увеличение ответственности сотрудника. На практике это может означать, например, проведение тренингов и обучающих семинаров, написание заметок на корпоративном сайте, организацию мероприятий. Или можно перевестись в другой отдел или даже другой филиал вашей компании. Новые лица, новые задачи, новые категории клиентов - все это прогонит скуку. Например, одна сотрудница отдела кадров крупной транспортной компании уже совсем было собралась увольняться, потому, что устала от постоянного общения с грубоватыми и хамова-

тыми водителями. И тут ее перевели на работу с дальнотойщиками на международных рейсах - а это уже совсем другая категория водителей, более образованных. Новые люди, новый уровень общения - работать снова стало интересно.

### ДИСКОМФОРТ

Многочисленные исследования показывают, что сотрудники, вынужденные работать в огромных офисных пространствах, где каждый на виду, испытывают сильный стресс. Или, скажем, вы сидите в самом углу кабинета, где темно, дует кондиционер и мимо вас постоянно снуют посетители. Для начала постарайтесь сделать свое рабочее место максимально уютным. Любимая кружка, фотография детей, разноцветные постеры, яркая лампа - все это оживит пространство и добавит уюта. Поговорите с начальником об организации более удобного рабочего места. Настаивайте на том, что это не просто «бабские капризы», а серьезный дискомфорт, мешающий вам сосредоточиться на работе. Постарайтесь объяснить, что если вы и дальше будете сидеть под работающим кондиционером, то по-прежнему придется садиться на больничной раз в месяц из-за бесконечных простуд. А поскольку вы работаете с цифрами и каждая ошибка может иметь серьезные последствия, то вам нужен более спокойный и уединенный закуток.

### УСТАЛОСТЬ

Согласно опросам рекрутинговых сайтов, одна из самых частых причин недовольства сотрудников - «слишком много работы». От этого накапливается усталость, а до отпуска еще как до луны, да и вообще - уже через неделю работы на износ кажется, что никакого отпуска и не было. Чтобы усталость не накапливалась, в течение рабочего дня старайтесь по максимуму использовать каждую возможность для отдыха. Во время кофе-паузы молча посидите в одиночестве с закрытыми глазами, скиньте неудобные туфли и сделайте дыхательную гимнастику. В обеденный перерыв выйдите из офиса, подышите свежим воздухом, побалуйте себя вкусным обедом и чашкой кофе в уютном кафе. Не берите работу на дом. Если нужно что-то доделать, лучше остаться подольше вечером, но все рабочие проблемы оставить в офисе. Чтобы разгрузить голову после трудового дня, пройдите пешком по парку, пробегитесь по магазину, поболтайте с подружкой, посмотрите дурацкое ток-шоу - что угодно, лишь бы выбросить из головы мысли о работе.

# ЧЕГО ВЫ БОИТЕСЬ?

**У каждого из нас есть свои фобии. Однако немногие знают: у любого страха существуют скрытые причины.**

**П**осмотрите на картинки, представленные ниже. Каждая из них вызывает неприятные эмоции. Но вам нужно выбрать только одну, при взгляде на которую вы буквально бросаете в дрожь. Именно она расскажет, чего вы на самом деле боитесь и над чем вам нужно поработать.

**1. Заброшенный дом.** Дом у любого человека ассоциируется с чем-то приятным, мягким, нежным, теплым. Но, если картинка покинутого людьми заброшенного дома вызывает в вас негативные эмоции, значит, у вас в подсознании либо неприятные воспоминания, либо есть переживания, связанные с домом.

Неприятные воспоминания могут относиться к детским годам - неполная семья, обиды на родителей, детские травмы. А переживания, связанные с домом, как правило, означают какие-то проблемы в данный период времени. Возможно, ваша личная жизнь неустроена и вы не знаете, как ее устроить. Вы мечтаете о доме, но все, что у вас пока есть, - его жалкое напоминание, заброшенные руины.

**2. Океан.** Когда мы видим океан и не видим берега, невольно начинаем чувствовать себя всего лишь маленькой песчинкой в этом бескрайнем мире. Только вот одних это ощущение восхищает, других же пугает. Если вам не нравится изображение океана, возможно, вы относитесь ко второй категории. Как правило, это люди, которых настораживает непредсказуемость - никогда не знаешь, как поведет себя океан в следующую минуту. Чувствуете ли вы себя защищенным?

Океан настораживает также тех, кто боится потерять контроль. Таким людям важно все время держать руку на пульсе, быть в курсе всего.

**3. Лес.** Лес при дневном свете отличается от того, что мы видим в нем ночью. Он вас пугает? Тогда, ве-

роятно, вы блуждаете в своей жизни. Возможно, в целом по характеру вы человек -неопределенности, который так до конца и не может понять, кто он и каково его предназначение. А может, просто у вас в жизни сейчас наступило время, когда вам нужно вновь найти себя и свое место.

Таким людям часто бывает сложно принимать решения. Они все время сомневаются, видят кучу выходов, но не подходят ни к одному из них. Они могут легко пойти на поводу у другого человека, который пообещает им решение всех трудностей.

**4. Гроза.** Гроза часто пугает тех, у кого кипят страсти в собственной жизни. Им хочется покоя, уюта, а вокруг все время что-то гремит и грохочет. Такие люди не знают, где укрыться от житейских невзгод и найти тихую гавань. Возможно, они страдают от отсутствия доверительных отношений, от недостатка близких друзей.

Грозы на картинке могут испугать тех, кто в принципе не любит никаких изменений в жизни, так называемые, консерваторы. Если вам неприятно видеть на изображении грозу, задумайтесь: быть может, вы часто ощущаете себя беспомощным в жизни. От грозы, как от любых стихийных проявлений природы, порой не укрыться.

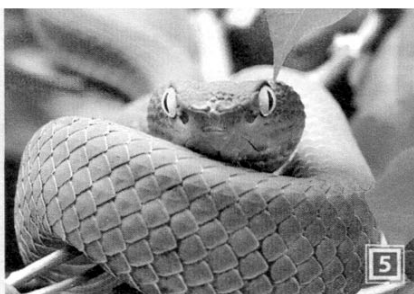
**5. Змея.** Змея, как и любое другое пресмыкающееся, насекомое, животное, вызывающее неприязнь, ассоциируется с врагами и недо-

брожелателями. Возможно, вы точно знаете, что они у вас есть и хотят причинить вам вред. Но, может, вам только так кажется. Такое бывает в тех случаях, когда человек необоснованно считает, что весь мир против него, хотя на самом деле это не так. Стоит задуматься...

Часто змею в качестве неприятного изображения выбирают те, кто постоянно во всем чувствует подвох. Таким людям живется непросто. Ведь, по сути, они не могут до конца расслабиться ни на минуту.

**6. Обрыв.** Картинка, на которой изображен обрыв, как правило, пугает тех, кто часто задает себе вопрос: «А что же дальше?» И в большинстве случаев не находит на него ответа. Такие люди боятся будущего, предпочитают его не планировать. При этом жить настоящим они не умеют, постоянно оглядываясь на прошлое. Все неизвестное их пугает, шансами, которые порой предоставляет судьба, они не пользуются - «а вдруг что?»

Часто обрыв вызывает неприятные ощущения у тех, кто в данный момент своей жизни оказался в тупике.





(Продолжение, начало в 29-34)

Она вошла в дом; сыновья держались по обе стороны, как почетный караул.

Мередит смотрела Шарлотте в спину, потрясенная исходившей от нее ненавистью. Тот день в Палм-Бич, о котором упоминала Шарлотта, был по-прежнему так ясно жив в памяти девушки, словно это происходило вчера. Семь лет назад она с отцом прилетела во Флориду по просьбе деда, переехавшего туда после сердечного приступа. Приехав, они обнаружили, что приглашены не просто на уик-энд, а на свадьбу Сирила Бенкрофта с Шарлоттой, двадцать лет служившей у него секретаршей. В свои тридцать восемь она была на тридцать лет моложе жениха, да к тому же вдовой с двумя сыновьями-подростками немного старше Мередит.

Мередит никогда не понимала, почему Шарлотта и Филип так ненавидят друг друга, но из того немногого, что она услышала во время яростного спора между дедом и отцом, поняла, что неприязнь началась давно, когда Сирил еще жил в Чикаго. Филип, не стесняясь Шарлотты, назвал ее расчетливой интриганкой, амбициозной потаскухой, а отца — старым дураком, которого обманом и лестью принудили сделать предложение с тем, чтобы ее сыновья смогли заполучить часть денег Сирила.

В тот день Мередит в последний раз видела деда. Он продолжал контролировать все предприятия, кроме «Бенкрофт энд компани», управление которой целиком передал в руки сына. И хотя универмаг составлял менее четверти семейного состояния, однако сам характер фирмы требовал постоянного и неусыпного внимания отца. В отличие от остальных обширных владений семьи магазин был гораздо большим, чем просто акционерным обществом, приносящим дивиденды, — он считался основой богатства Бенкрофтов и источником их неизменной гордости.

— Это последняя воля и завещание Сирила Бенкрофта, — начал поверенный деда, как только Мередит и Филип уселись в библиотеке рядом с Шарлоттой и ее сыновьями. Сначала шли суммы, завещанные благотворительным фондам, потом — слугам: по пятнадцати тысяч долларов шоферу, эконолке, садовнику и сторожу.

# РАЙ

Поскольку поверенный настоятельно потребовал присутствия Мередит, та предположила, что и ей отказаны какие-то небольшие деньги, но, несмотря на это, подпрыгнула от неожиданности, когда адвокат Уилсон Райли прочел:

— «Моей внучке, Мередит Бенкрофт, я завещаю четыре миллиона долларов».

Рот девушки открылся сам собой, и пришлось сделать усилие, чтобы сосредоточиться на словах Райли:

— «Хотя время и обстоятельства помешали лучше узнать Мередит, во время нашей последней встречи мне стало очевидно, что она добрая и умная девочка, которая не растратит деньги зря. Чтобы помочь ей употребить их с пользой, я завещаю эти четыре миллиона с тем условием, чтобы они были положены на доверительный фонд вместе с процентами, дивидендами и т. п., пока она не достигнет возраста тридцати лет. Далее, я назначаю своего сына, Филипа Эдуарда Бенкрофта, ее попечителем и опекуном над указанными суммами».

Остановившись, чтобы откашляться, Райли перевел взгляд с Филипа на Шарлотту и ее сыновей и снова начал читать:

— «В интересах справедливости, я разделю оставшееся имущество поровну между всеми наследниками. Моему сыну, Филипу Эдуарду Бенкрофту, я оставляю все акции и вложения в универмаг «Бенкрофт энд компани», что составляет приблизительно четверть всего состояния».

Мередит слушала, ничего не понимая. «В интересах справедливости» он оставляет сыну четверть состояния? Но если дед хотел разделить все поровну, его жена должна получить тоже четверть, а не оставшиеся три! Но тут же словно издали до нее донеслись слова поверенного:

— «Моей жене Шарлотте и усыновленным по закону сыновьям Джейсону и Джоелу я завещаю остальные три четверти своего состояния в равных долях, с условием, что Шарлотта Бенсон станет попечительницей и опекуном над частями, принадлежащими Джейсону и Джоелу, пока оба не достигнут возраста тридцати лет».

Слова «усыновленным по закону» кинжалом вонзились в сердце Мередит, особенно когда она заметила выражение лица Филипа, потрясенного изменой. Он медленно повернул голову и уставился на Шарлотту. Та не мигая вернула его взгляд, растянув губы в улыбке злобного торжества.

— Ты хитрая сука, — процедил он. — Сказала, что заставивши его усыновить их, и добилась своего!

— Я предупредила тебя тогда и предупреждаю сейчас, что счета еще не сведены, — ответила она, наслаждаясь его яростью. — Думай об этом, Филип. Лежи без сна по ночам, гадая, какой удар я нанесу следующим и что отниму у тебя. Лежи без сна, тревожась, мучаясь, совсем так, как заставил страдать

меня восемнадцать лет назад.

Филип сцепил зубы с такой силой, что побелевшие скулы выступили буграми, но усилием воли удержался от ответа. Мередит отвела глаза от противников и посмотрела на сыновей Шарлотты. Лицо Джейсона было словно отражением материнского — такое же злобно-торжествующее. Джоел, уставясь в пол, хмурился.

— Джоел — слабак, — сказал когда-то Мередит отец. — Шарлотта и Джейсон — алчные барракуды, но по крайней мере, мы хотя бы знаем, чего от них ожидать. От младшего же мальчишки, Джоела, мурашки по коже бегут — в нем есть что-то странное.

Словно почувствовав, что Мередит смотрит на него, Джоел поднял глаза, стараясь выглядеть при этом как можно более безучастным. Он не выглядел странным и в нем, по мнению Мередит, не было ничего угрожающего. По правде говоря, во время последней встречи он выходил из себя, чтобы ей угодить. Тогда Мередит жалела его, потому, что мать открыто предпочитала Джейсона, а тот, хотя и был года на два старше брата, не испытывал к нему ничего, кроме презрения.

И неожиданно Мередит почувствовала, что не может больше выносить угнетающей атмосферы этой комнаты.

— Прошу извинить меня, — сказала она адвокату, раскладывавшему на столе какие-то документы, — я подожду за дверями, пока вы закончите.

— Но вы должны подписать эти бумаги, мисс Бенкрофт.

— Подпишу позже, перед вашим уходом, когда отец их прочтет.

Вместо того, чтобы подняться наверх, Мередит решила выйти во двор. Становилось темно, и она медленно сошла с крыльца, чувствуя, как холодный ветерок леденит щеки. За спиной открылась дверь, и девушка обернулась, думая, что адвокат хочет позвать ее, но это оказался Джоел, застывший на полпути, так же как она, испуганный этой встречей. Молодой человек колебался, словно хотел остаться, но не был уверен в дружеском приеме.

Мередит с детства вбивали в голову, что необходимо быть вежливой с гостями, и поэтому она попыталась улыбнуться:

— Правда, здесь хорошо?

Джоел кивнул, принимая невысказанное приглашение присоединиться к ней, и спустился с крыльца. В двадцать три года он был на несколько дюймов ниже младшего брата и не так привлекателен, как Джейсон. Джоел стоял, глядя на нее, словно не зная, что сказать.

— Вы изменились, — наконец выдавил он.

— По-видимому, да. В последний раз мы виделись, когда мне было одиннадцать лет.

— После того, что сейчас здесь произошло, и вы, должно быть, станете молить Бога о том, чтобы никогда больше в глаза нас не видеть.

Все еще немного ошеломленная условиями завещания деда и не в силах

осознать, что они означают для отца, Мередит пожалала плечами:

— Завтра я, видимо, так и буду думать. Но сейчас... я словно оцепенела.

— Я хотел бы, чтобы вы знали, — нерешительно начал он. — Не я замыслил лишить вас любви деда и украсть деньги вашего отца.

Мередит поняла, что не может ни простить его, ни осуждать за то, что отец потерял принадлежащие ему деньги. Вздохнув, она подняла глаза к небу:

— Что имела в виду ваша мать насчет сведения счетов с отцом?

— Известно только, что они ненавидели друг друга, сколько я себя помню. Не имею ни малейшего понятия, с чего все началось, но, зная мать, могу с уверенностью сказать, что она не остановится, пока не насытит жажду мести.

— Боже, какой кошмар!

— Леди, — с холодной уверенностью бросил он, — все еще только начинается!

Озноб пробежал по спине Мередит при этом мрачном пророчестве. Она взглядела в лицо Джоела, но тот просто поднял брови и отказался что-либо объяснить.

## ГЛАВА 8

Мередит выдернула из гардероба платье, которое намеревалась надеть на бал в честь Четвертого июля, швырнула его на постель и сняла купальный халат. Лето, начавшееся с похорон, стало непрерывной пятинедельной битвой между ней и отцом, битвой, которая накануне переросла в настоящую войну. Они никак не могли договориться насчет колледжа. Раньше Мередит всегда из кожи вон лезла, чтобы угодить отцу. Даже когда тот был чрезмерно строг, она говорила себе, что все это лишь доказательство любви отца; если Филип вел себя грубо, убеждала себя, что он устал от работы; но теперь, обнаружив, насколько деспотически отец вмешивается в ее жизнь, не считаясь с желаниями дочери, не собиралась отказываться от своей мечты, лишь бы угодить ему.

С самого раннего детства Мередит предполагала, что когда-нибудь получит возможность последовать примеру предков и занять законное место в компании. Каждое последующее поколение мужчин Бенкрофтов поднимало шаг за шагом в иерархии фирмы, начиная с заведующего отделом, ступенька за ступенькой делая карьеру, пока не становились вице-президентами, а позже президентами и главами корпорации.

Наконец, когда они были готовы удалиться от дел, передавали бразды правления сыновьям, а сами становились председателями совета директоров. Все шло по заведенному порядку вот уже почти сто лет, и за все это время ни служащие, ни пресса ни разу не осуждали Бенкрофтов за некомпетентность, не намекали, что они не заслуживают столь высоких должностей. Мередит верила, знала, что может стать достойной приемницей отца, если получит такую возможность. Все, чего она ожидала и хотела, — подходящего шанса. Но отец не желал дать его Мередит лишь потому, что она имела несчастье родиться дочерью, а не сыном.

Доведенная едва ли не до слез, Ме-

редит натянула платье, завела руки за спину и попыталась застегнуть «молнию», одновременно подходя к туалетному столику и глядя в зеркало. Девушка без всякого интереса рассматривала короткое вечернее платье без бретелек, купленное за несколько недель специально для этого случая. Корсаж был разрезан по бокам, подхватывая груди, как саронг: многоцветный шелк пастельных тонов, словно неяркая радуга, сужался у талии и легким вихрем ниспадал до колен.

Подняв щетку, она провела по длинным волосам и, не желая делать сложную прическу, откинула их с лица, свернула узлом и вытянула несколько длинных, усаженных розовыми камнями, переливавшимися и сверкавшими в электрическом свете, но кроме них — ни одного украшения. Прическа придавала ей элегантный вид, а золотистый загар чудесно контрастировал со светлыми тонами платья, но будь это не так, Мередит не расстроилась бы и не подумала переодеться в другой наряд. Ей действительно было безразлично, как она выглядит, и решение ехать на бал пришло лишь потому, что Мередит не могла вынести мысли о том, чтобы остаться сегодня дома в одиночестве и медленно сходить с ума от раздражения и тоски. Кроме того, она обещала Шелли Филмор и друзьям Джонатана, что присоединится к ним.

Она уселась за столик, натянула туфли из розового муара на высоких каблуках в тон платью, а когда выпрямилась, случайно взглянула на висевший в рамке журнал «Бизнес уик», на обложке которого была фотография универмага Бенкрофтов с швейцаром в униформе, стоявшим у дверей. Четырнадцатизэтажное здание стало эмблемой и приметой Чикаго, а швейцар — символом неустанного стремления Бенкрофтов как можно лучше обслужить посетителей. В журнале была помещена также восторженная статья о магазине, где говорилось, что этикетка с именем «Бенкрофт» стала признаком определенного общественного статуса, а зательливое «Б» на пластиковом пакете с покупкой — характеристикой придирчивого покупателя с прекрасным вкусом. В статье также рассказывалось о чрезвычайной компетентности наследников семьи Бенкрофтов, необыкновенном умении разбираться в бизнесе, которому они посвящали жизнь, и что талант и любовь к розничной торговле передавались в генах от поколения к поколению Бенкрофтов еще со времен основателя фирмы Джеймса Бенкрофта.

Когда журналист, интервьюировавший отца Филипа, спросил об этом, тот рассмеялся и ответил, что все возможно. Он добавил, однако, что именно Джеймс Бенкрофт установил традицию, передающуюся от отца к сыну, — традицию тренировок и обучения наследника с самого детства, с того вре-

мени, когда ребенок становился достаточно взрослым, чтобы обедать с родителями. За столом отец начинал с того, что рассказывал наследнику обо всем происходившем в магазине. Для ребенка эти истории становились чем-то вроде сказки, рассказанной на ночь. Постепенно возрастали волнение и желание узнать, что будет дальше, незаметно накапливались знания. Накапливались и впитывались. Позже обсуждались проблемы попросе и предлагалось найти способ выйти из положения. Отцы внимательно выслушивали отпрысков, пусть даже те оказывались не правы. Но ведь не решение проблемы было главной целью. Самым главным считалось научить, ободрить и возбудить интерес.

В конце статьи автор спрашивал Сирила о преемниках, и, думая об отце дедушки, Мередит всегда ощущала ком в горле:

— Мой сын уже унаследовал должность президента. У него один ребенок, и когда придет время занять кресло отца, не сомневаюсь, что Мередит с честью выполнит свой долг. Я хочу лишь дожить до того, чтобы увидеть это своими глазами.

Мередит знала, что если отец настаивает на своем, ей никогда не видеть президентского поста в фирме, и хотя он всегда обсуждал дела с дочерью, совсем как его отец когда-то, тем не менее был непреклонен в своем нежелании видеть ее на должности хотя бы начальника отдела. Она поняла это как то за ужином, вскоре после похорон деда. В прошлом Мередит не раз упоминала о намерении следовать традиции и занять свое место в фирме, но отец либо не слушал, либо не верил ей. Однако в тот вечер он впервые принял ее слова всерьез и с безжалостной откровенностью сообщил, что не желает и не думает о том, что она пойдет по его стопам. Эту привилегию он оставлял для будущего внука. Потом Филип холодно ознакомил дочь с еще одной традицией, о которой ей ничего не было известно. Женщины семьи Бенкрофтов не работали в магазине и вообще нигде не работали. Их долг — быть примерными женами и матерями и посвящать оставшееся время благотворительным и общественным делам.

Но Мередит не собиралась смириться с этим, не могла, по крайней мере сейчас. Задолго до того, как она влюбилась в Паркера или думала, что влюбилась, другое, более сильное чувство владело сердцем — настоящая любовь к «ее» магазину. Уже в шесть лет она была в дружеских отношениях со всеми швейцарами и охранниками, в двенадцать знала имена и обязанности всех вице-президентов, в тринадцать попросила отца взять ее в Нью-Йорк, где провела день в огромном универмаге Блумингдейла, переходя из отдела в отдел и знакомясь с работой прекрасно отлаженного механизма, пока отец был на совещании в конференц-зале. Уезжая из Нью-Йорка, она уже имела собственное мнение, хотя и не очень верное, насчет того, почему «Бенкрофт» гораздо лучше «Блуми».

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



## 8 КАПЕЛЬ РОСЫ ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСЫ

Для того, чтобы выполнить даосскую практику омоложения «8 капель росы», вам не придется вставать с утра пораньше и отправляться собирать росу. Она в этой технике присутствует лишь энергетически - посредством ваших представлений.

и ваши руки наполняют лицо свежестью и молодостью.

глаживание всей поверхностью ладони.

1. Поочередно проводите по лбу пальцами правой и левой рук, от одного виска до другого - и наоборот (здесь и далее - см. рис.).

✱ Четвертая капля росы  
Начните разминать лицо. Очень осторожно и нежно надавливайте на указанные на рисунке линии подушечками пальцев.

2. Подушечками указательных пальцев прогладьте переносицу движениями сверху вниз.

✱ Пятая капля росы  
Надавливания на кожу производите ладонями.

3. Мягко пощипайте брови от переносицы к вискам.

✱ Шестая капля росы  
Эту стадию массажа выполните наружной стороной кулака. Очень аккуратно надавливайте на кожу кулачками, не сдвигая ее.

4. Подушечками пальцев кругообразно разотрите внутренние и внешние уголки глаз, затем прогладьте веки.

✱ Седьмая капля росы  
Все так же, не разжимая кулачок, легонько похлопайте им по коже.

5. Сожмите кисть в кулак, отведя большие пальцы в сторону. Большими пальцами помассируйте нос от переносицы к основанию.

✱ Восьмая капля росы  
Это последний этап самомассажа и проводится он в первую очередь мысленно. Итак, представьте, что в ваших ладонях находятся тонкие золотые нити. Мысленно проложите их подушечками пальцев под кожей по направлению массажных линий, при этом едва касаясь лица. Одну - по контуру подбородка, две - горизонтально на лбу, по три - под кожей каждой из щек, затем разместите нити под подбородком и на шее. Выполните завершающее движение, чтобы рассредоточить энергию по телу. Помассируйте ступни, потирая их друг о друга. Два касаясь поверхности тела, проведите руками по ногам от бедер до стоп. Затем поднимите сложенные горстью ладони над головой и «омойте» всю себя белой энергией от макушки до пяток, представляя, как она дарует вам молодость и красоту.

6. Разотрите акупунктурные точки рядом с крыльями носа и под носом.

7. Разведите пальцы веером и подушечками погладьте щеки от висков до подбородка.

8. Нижнюю часть подбородка прогладьте попеременно пальцами обеих рук от одного уха до другого, меняя направление.

9. Область декольте разгладьте поочередно руками от подбородка по направлению вниз. Следующие капли росы предполагают осуществление других движений, но на тех же участках лица и шеи в аналогичной последовательности.

✱ Вторая капля росы  
Выполняйте легкие похлопывания по поверхности лица и шеи подушечками пальцев (можно всей ладонью, сложенной лодочкой).

✱ Третья капля росы  
Поменяйте движение с похлопывания на по-



После выполнения массажа вы почувствуете прилив сил, ощутите бодрость и радость. Уже после 2-3 недель ежедневной практики разгладятся морщинки, овал лица приобретет четкие очертания. Сделайте себе такой подарок!

Проводить самомассаж рекомендуется 2-3 раза в неделю на протяжении месяца. Один сеанс займет не более 20-40 минут, а омолаживающий эффект будет замечен уже после первого «занятия».

### Энергия белого цвета

Сядьте в удобном положении, выпрямите спину. Кожу лица и шеи очистите и смажьте косметическим маслом. Представьте, будто это не масло, а капли росы, собранные с весенних цветков. Протирать лицо маслом нужно перед каждым блоком упражнений. Вообразите, что в ваших ладонях заключена мощная омолаживающая сила белого цвета, способная восстанавливать кожу и насыщать ее кислородом. Начните последовательно массировать лицо. Выполняйте по 9-12 движений поочередно, справа и слева, опускаясь от лба к переносице, затем к области вокруг глаз и носа, щек, заканчивая подбородком и областью декольте. Все движения выполняйте сверху вниз, ибо именно так в восточной традиции движется женская энергия.

✱ Первая капля росы  
Подушечками пальцев аккуратно выполняйте поглаживающие движения на лице сверху вниз, мысленно наполняя ладони энергией весенних цветов. Как роса питает бутоны цветков влагой, так



## S, M, L

Не все обладательницы среднего роста, нормального веса и пропорциональной фигуры воспринимают свои данные как «плюсы». Некоторым кажется, что природа обделила их «изюминкой». Недовольство провоцирует психологические проблемы и, как следствие, лишенность мужского внимания. Ведь мужчины - они оценивают не только длину ног и размер бюста, но и полноценный образ, где гордая осанка, летящая походка, боевой задор оказываются на ключевых позициях. Как найти недостающую «изюминку»?

★ Рационально, без эмоций, оцените свое отражение в зеркале. Что вам в себе нравится? Эти детали и подчеркните - правильно подобранной одеждой и обувью.

★ После того, как разберетесь с гардеробом, снова подойдите к зеркалу. Теперь оцените себя критически, насколько это только возможно. Что вам в себе не нравится? Нашли изъяны? Только не лукавьте! Если да, поздравляем - вам не хватает женственности. Женщина довольна собой - любой, в любом настроении и при любых обстоятельствах. Если вы обнаружили несуществующие изъяны, их обязательно обнаружат и мужчины. В этом случае работать придется с самоидентификацией - любыми доступными способами, будь то аффирмации на привлечение женственности, медитации на принятие себя такой, какая есть, или аутотренинги, аналогичные тем, что проделывали героини из «Самой обаятельной и привлекательной».

★ А теперь приступайте к экспериментам с образами. Обратите внимание, что любые трансформации будут вызывать новый всплеск мужского внимания к вам.

## XS, XXL, XXXL, XXXXL

Что это, скромность или страх облачиться в открытый купальник и продефилировать в нем по пляжу перед штабелями праздно валяющихся плейбоев? А отказ от посещения спортзала и салона красоты, где все будут на вас смотреть? Не по этой ли причине худышка и зимой, и летом в джинсах - чтобы не показывать «дистрофанские» ножки, а пышка - в вечном трауре, ведь светлая одежда полнит! Обе весьма агрессивно реагируют на комплименты, полагая, что в них зашифрованы насмешки, и обе страдают от отсутствия любви. Если в любом из описаний вы хотя бы косвенно узнали себя, пришло время снимать внутренние табу!

★ Знайте: неуверенные в себе или когда-то кем-то жестко отвергнутые мужчины, могущие высмеять хоть Мисс Вселенную, были, есть и будут всегда - высмеивая, они самоутверждаются. На них с этого момента не обращайте внимания или, если это не удастся, пожайте их: женщины их не любят, а им хочется, потому и изгаляются.

★ Прекратите вещать направо и нале-



# И КУДА ТОЛЬКО СМОТРЯТ ЭТИ МУЖЧИНЫ?

**Который год корите себя за лишние (или недостающие) килограммы и сантиметры в объемах? Который год лишаете себя из-за этого радости полноценной жизни и счастливых отношений? Пора положить этому конец!**

во об особенностях своей фигуры - о тех самых, что лично вам не дают покоя. Вы будете удивлены, когда узнаете, что никто не замечает ни ваших «острых локтей», ни «широкой спины». А раз не замечают, то не стоит сообщать им об этом!

★ Скажите «Нет!» одежде не своего размера. И едва застегивающаяся кофточка, и болтающийся на плечах пиджак - главные враги женщины с любым типом фигуры.

★ Если вы уже давно хотите изменить фигуру, то изменить ее в действительности вы не хотите. Хотели бы - давно бы уже сделали, у вас для этого было очень много времени! Несколько лет! Хотя, по-хорошему, хватило бы и 2-3 месяцев диеты и регулярных посещений спортзала. В спортзал, кстати, мужчины тоже ходят и, вас это ошеломит, с такой же точно целью - для создания рельефных форм.

## 90:60:90

Известно ли вам, что 90% девушек модельной внешности одиноки? Почему? Отгадка проста, как мир! Сильный пол их... боится! Он ведь понимает, что раз дама так старается, пропадая в фитнес-залах и салонах красоты, то что-то с ней не так. Или характер скверный,

или жадная, или претензии заоблачные, не по карману. Это во-первых. Во-вторых, уверенно рядом с супермоделью может себя чувствовать только супермодель. Остальные будут ощущать собственное несовершенство. А мужчины несовершенными быть не любят.

Ну и, в-третьих. Безусловно, прекрасная физическая форма, конечно, возбуждает. Но даже в момент возбуждения разумный мужчина понимает, что ни талия, ни бюст, ни ягодицы не будут ему говорить, какой он крутой, сильный, щедрый, умный. Ни живот, ни ноги не будут ему готовить обед... Понимаете намеки?

Уже давно не секрет, что главный орган в любви - это мозг! У мужчин он, как правило, присутствует. И даже если его (мозга) деятельность в некоторых случаях слабо выражена, то... пресс мужчины качают в тех же 90% случаев для себя: а) чтобы дать достойный отпор врагу; б) они знают, что мы их любим не за пресс.

Вывод. Если вы всеми правдами и неправдами стремитесь к безукоризненной внешности, не жалея на это ни сил, ни времени, ни средств, то делайте это для себя. Если же до сих пор вы делали это в надежде на перспективные отношения, прочтите статью заново! Внимательно.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## СОВЕТЫ ДЛЯ ДАЧИ

**Как постричь мокрую траву.** Обычным путем не получится - газонокосилка сломается. Но если протереть ножи растительным маслом, мокрая трава не будет застревать в механизме, и вы легко приведете газон в порядок.

**Как избавиться от муравьев.** Посыпьте муравейник крахмалом, разрыхлителем для теста или корицей. Это поможет избавиться от надоедливых насекомых без применения химикатов.

**Как выбрать время для полива.** Лучшее время подходит раннее утро и поздний вечер. Если поливать днем, па-

лящие лучи сожгут нежную зелень. Также имейте в виду, что растения не любят ледяную воду.

**Как вдохнуть жизнь в сломанный цветок.** Стебель слишком короткий, чтобы поставить цветок в вазу? Положите соцветия в прозрачную стеклянную миску с водой. Вот увидите, получится очень красиво.

**Как не упасть с лестницы.** Если лестница на даче проваливается в грунт, подложите под ее ножки старые кроссовки - так она будет надежно закреплена, и вам будет легче собирать плоды.

**Как почистить решетку гриля.** Вы не успели почистить мангал сразу же после использования? Не переживайте, есть простой проверенный способ очистить решетку с помощью... газеты. Оберните ею решетку, хорошо смочите водой и оставьте на ночь. Наутро просто смойте пригоревший жир.

**Как сделать ночи светлее.** На дачном участке не протянута электропроводка? Выручат фонари на солнечных батареях. Они не перегорают, заряжаются даже в пасмурную погоду, их можно переносить с места на место.

## НОСОК ОСТАЛСЯ БЕЗ ПАРЫ

Не спешите его выбрасывать, для него всегда найдется применение.

**Защищаем пол от царапин.** Наденьте «брошенные» носки на ножки кресла или стола, когда будете передвигать мебель, чтобы защитить напольное покрытие от сколов и царапин.

**Делаем саше.** Сделайте из чистых носочков небольшие мешочки и наполните их душистыми травами и лепестками цветов - мяты, шалфея, розы или специями. Разложите в ящики с одеждой и бельем, и они будут приятно пахнуть.

**Вытираем пыль.** Носок прекрасно заменит салфетку из микрофибры. Просто наденьте его на руку. Очень хорошо протирать им пыль с жалюзи: вы легко захватите отдельные планки с обеих сторон и быстро очистите их.

**Защищаем детские коленки.** Верхнюю часть носков (без стопы) используйте как наколенники для ребенка, если он учится ходить. Это уберет его от синяков и ссадин.

## Пригодится

Если ножи у мясорубки затупились: засушите сухари и прокрутите их через мясорубку. В результате получите панировочные сухари для котлет, и ножи заточатся.

+ + +

Если в термосе появился «посторонний» запах — не беда, положите в него пару ложек риса, залейте водой и несколько раз хорошенько встряхните. Затем прополощите горячей водой.

## Полезно знать

- ✳ Обычное туалетное мыло можно использовать вместо антистатика. Аккуратно потрите сухим новым куском одежду с изнаночной стороны.
- ✳ Влажные салфетки отлично справятся с белыми пятнами от дезодоранта на одежде. Просто потрите ими загрязненные места.
- ✳ В автомобильный стеклоочиститель прекрасно подойдет для быстрой чистки стеклянных дверей душевой кабины и зеркал в ванной комнате.
- ✳ Если нужно срочно высушить одежду из легкой ткани, повесьте ее на плечики и направьте в рукава горячий воздух из фена для волос. Через 15 минут вещь будет сухой.
- ✳ Чтобы избавиться от мух и комаров, налейте в банку яблочный уксус, накройте пленкой, предварительно сделав в ней несколько отверстий. Поставьте банку на окно.

## На все случаи жизни

### Золото потемнело?

Разбавьте в чашке с теплой водой немного средства для мытья посуды. Погрузите в раствор украшение целиком. Через несколько часов достаньте и хорошо промойте в проточной воде. Затем отполируйте бархатной или вельветовой тряпочкой.

### Лед разгладит одежду

Установите в стиральной машине режим сушки. Загрузите мятую одежду (до 5 предметов). Добавьте 2-3 кубика льда, включите режим. Через 10 минут одежда будет идеально выглажена. Дело в том, что при таянии кубиков вода испаряется, создавая пар, который расправляет складки.

### Пересушили белье?

Обильно увлажните его из пульверизатора, сверните, сложите в чистый полиэтиленовый пакет и оставьте на 1-2 часа. За это время влага равномерно распределится по ткани, она немного распрямится, и гладить будет легче.

### Подпалили утюгом брюки?

Действуйте быстро: нанесите ваткой на этот участок немного перекиси водорода. После полного высыхания прополощите брюки в холодной воде. А если их гладить, прикладывая увлажненную марлю или чистую бумагу, подпалин не будет.

### Ковер проживет долго

Чтобы кромки ковра, лежащего на полу, не загибались и не трепались, возьмите клей БФ-6 и с обратной стороны ковра по всему периметру приклейте тесьму шириной 20 мм. Эта нехитрая операция намного продлит ему жизнь.



## ШЕРСТЬ ВЕЗДЕ

**Если хотите, чтобы шерсти в доме стало меньше, не забывайте регулярно вычесывать своего питомца**

- ✳ Самый простой и быстрый способ избавиться от шерсти - провести по загрязненной поверхности влажными руками или губкой. Шерсть начнет скатываться в комочки, и удалить ее уже не составит никакого труда.
- ✳ Поможет избавиться от шерсти и широкий скотч. Для очистки от шерсти этим способом нужно отрезать кусок липкой ленты длиной, достаточной для обмотки рулона скотча, и зафиксировать его так, чтобы на внешней части рулона оказалась липкая поверхность. Далее этим рулоном катать по одежде, по загрязненной поверхности мебели - к клейкой ленте будет приставать шерсть, пыль и частички грязи. Если нужно, повторите чистку, обновляя ленту скотча.
- ✳ Также для удаления шерсти с одежды можно воспользоваться резиновыми перчатками. Если руками в перчатках водить по участкам, на которых прилипла шерсть животных, то волоски сразу же наэлектризуются и пристанут к резине. Между прочим, таким образом можно снимать уже

- выпавшие волоски и с самого животного.
- ✳ Владельцам домашних животных рекомендуется иметь пылесос, к которому прилагается специальная насадка - турбощетка. С ее помощью без труда можно удалить шерсть с любой поверхности.
- ✳ А если неохота возиться с перчатками, скотчем, водой или включать пылесос, купите специальную щетку для одежды. Она поможет легко и быстро очистить любую ткань от различного рода частичек, включая шерсть.
- ✳ Кроме того, если хотите, чтобы шерсти в доме стало меньше, не забывайте регулярно вычесывать своего питомца. Для этого купите щетку с частыми металлическими зубьями, а также резиновую варежку, которой легко собрать уже выпавшие волоски.
- ✳ Чтобы шерсть меньше притягивалась к одежде, обрабатывайте вещи антистатиком. Старайтесь хранить одежду в закрытых полиэтиленовых чехлах, коробках, чтобы любопытное животное случайно не оставило на ней часть своей шубки.

## СТАРЫЕ ГАЗЕТЫ ПРИГОДЯТСЯ

- ✳ От влаги и запахов. Чтобы продлить срок хранения фруктов и овощей, постелите газету в ящик с плодами или в специальный контейнер в холодильнике.
- ✳ Чтобы избавиться от неприятных запахов в сумке и чемодане, набейте его газетами. Закройте и оставьте на 3-4 дня. Для тех же целей газету можно постелить в мусорный бак.
- ✳ Для поддержки чистоты, если на улице грязно и сыро, расстелите в прихожей несколько газет и ставьте на них обувь. Бумага впитает в себя влагу и

- соберет грязь. Вечером выбросьте газеты.
- ✳ Газеты помогут сделать окна сияющими. Когда моете окна и чистите зеркала, нанесите специальное средство на поверхность, скомкайте газету и потрите ею стекло - разводов не останется.
- ✳ Моль боится газет, поэтому заверните шерстяные вещи в газеты и уберите в шкаф.
- ✳ Во время ремонта, если красите рамы, намочите газеты и приложите к стеклу: когда они высохнут, создадут защитную пленку для стекла.





# ЗАЧЕМ НУЖНА МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА?

Пенящиеся мыльные средства остались в прошлом. Сейчас косметологи все чаще советуют использовать для очищения мицеллярную воду.

**М**ицеллярная вода прекрасно справляется с удалением макияжа и загрязнений, а также помогает сохранять водный баланс кожи.

### Волшебные частицы

Основным действующим компонентом мицеллярной воды являются микрочастицы мицеллы. Они связывают между собой частички грязи, жира и косметики, что облегчает дальнейшее их удаление. Из других удивительных свойств этих частиц - способность подавлять активность попадающих на кожу вредных веществ и выводить токсины.

Однако, даже при столь эффективном воздействии мицеллярная вода работает очень мягко и бережно. В ее составе нет мыла и спирта, которые сушат кожу. Наоборот, многие косметические компании добавляют дополнительные масла для смягчения.

Лучше всего реагирует на мицеллярную воду нормальная и чувствительная кожа. Обладательницам жирной кожи этого средства может не хватать для того, чтобы хорошо очистить лицо.

✓ **Мицеллярная вода хорошо снимает обычный макияж, однако с водостойким может не справиться.**

### Как применять?

Мицеллярная вода подходит для ежедневного применения. Пользоваться ею можно как для удаления макияжа, так и для очищения кожи от пыли и грязи, скопившейся за день. Однако для полноценного глубокого очищения это средство не подходит. В этом случае следует воспользоваться пилингами.

Качественная мицеллярная вода не раздражает слезные железы, а значит, ее можно использовать для демакияжа глаз.

Главный вопрос, которым задаются женщины, пользующиеся мицеллярной водой; надо ли умываться после нее? Производители на упаковке обычно четко указывают: не надо! Однако косметологи готовы с ними поспорить. Если оставить мицеллы на коже, они вкуче с удаленными загрязнениями могут спровоцировать появление акне. После использования средства лучше ополоснуть лицо обычной водой.

Нужно ли протирать кожу тоником после пользования мицеллярной водой? Да, это не помешает, ведь тоник дополнительно смягчает и увлажняет кожу лица.

### Выбрать нужное

Производителей, выпускающих мицеллярную воду, достаточно. Лучше всего сделать покупку в аптеке: средства там стоят дороже, зато не приходится сомневаться в натуральности содержащихся в них компонентов. Мицеллярная вода, продающаяся в косметических магазинах, дешевле, однако в этом случае важно внимательно изучить состав. В первую очередь в нем не должно быть спирта, мыла, парабенов, силиконов и отдушек. Неплохо, если при этом в составе будут масла, экстракты цветов, витамины и минералы.

Среди прочих существует также слегка пенящаяся мицеллярная вода. Возможно, некоторым женщинам она и подходит, однако значительно уступает своим не пенящимся аналогам. В любом случае ее обязательно нужно смыть водой.

## Идеи для маникюра

### МЕРЦАЮЩИЙ ГЛИТТЕР

Переливающиеся и сияющие частицы не дадут оторвать глаз от вашего маникюра. Не бойтесь выглядеть ярко!



Не решаетесь покрыть глиттером ногти полностью? Нарисуйте полоски! Они зрительно удлинят ногти.



Умелое сочетание обычного лака и глиттера подарит необычный маникюр. Летом можно использовать яркие цвета и оттенки.



Нежный маникюр получится, если совместить лак пастельного оттенка и глиттер, нанесенный всего лишь на один ноготь.



Попробуйте использовать глиттер в рисунках на ногтях. Придумывайте оригинальные картинку и узоры для более интересных образов.

# 5 ПРАВИЛ СУПЕРМАКИЯЖА ЯРКО, НО НЕ ВУЛЬГАРНО!

При выполнении дневного макияжа важно не перейти тонкую грань: сделать его ярким, но при этом элегантным и не вульгарным.

Визажисты называют пять важных правил, соблюдая которые, можно добиться стильного и элегантного дневного макияжа.

**1. Ровный тон.** Лицо для макияжа - как холст для рисунка - должно быть идеальным. Мелкие неровности, морщинки, прыщички не должны отвлекать внимание от основных деталей. В идеале их нужно устранить, если не получается - замаскировать. Сделать это можно с помощью консилера, подобрав тон на одну позицию светлее натурального оттенка лица. Тональный крем не должен быть жирным, иначе все недостатки будут видны. Главное - не переборщить с ним, чтобы не стать похожей на восковую куклу. Кому-то удобнее наносить тон пальцами, другие пользуются спонжем. Считается, что при нанесении крема пальцами он лучше ложится.

По завершении нанесения тона можно слегка припудрить лицо, тем самым зафиксировав мейк-ап. Еще один вариант - немного

сбрызнуть лицо термальной водой.

**2. Четкие линии.** Размазанный макияж всегда смотрится неаккуратно, поэтому нужно стремиться к четким линиям. Это, прежде всего, касается подводки глаз и губ. Если у вас недостаточно твердая рука, и вы не уверены в своих умениях, лучше отложить карандаш и жидкую подводку и воспользоваться кисточкой. Линии получатся более мягкими, но ровными.

Четкости стоит добиваться и при использовании румян. Наносить их нужно либо на впадины под скулами, либо на яблочки щек. Растушевав их слишком сильно, вы рискуете получить нездорово-красное лицо.

**3. Форма бровей.** Брови неправильной или странной формы, плохо выщипанные, неаккуратно подведенные способны испортить впечатление от любого, даже самого идеального макияжа глаз. При наличии собственных густых красивых бровей будет достаточно лишь слегка подкорректировать их форму с помощью



пинцета или нити. Если брови слишком тонкие, допустимо подрисовать их карандашом, близким по оттенку к натуральному тону бровей. Если брови слишком светлые, лучше воспользоваться тенями.

✓ **В моде умеренно широкие брови. Тонко выщипанные полосочки остались в прошлом.**

**4. Правильные сочетания.** При выполнении яркого дневного макияжа важно придерживаться правильных сочетаний цветов. Например, брюнеткам и обладательницам оливкового оттенка кожи подойдут насыщенные тона декоративной косметики. Блондинкам стоит обратить внимание на более мягкие и светлые оттенки. Следите за тем, чтобы макияж был выполнен в общей цветовой гамме. Если сомневаетесь в том, что сумеете правильно ее выдержать, отдайте предпочтение классике: темные тона для макияжа глаз и пастельные для губ.

**5. Грамотные акценты.** Чтобы макияж не получил-

ся клоунским, нужно выбрать, на что делать акцент - на губы или на глаза.

Акцент на глаза предполагает, что именно их вы выделяете на лице, при этом все остальное остается менее выраженным. В этом случае можно поэкспериментировать со «смоки айс», густой подводкой, тенями интересных и ярких оттенков, макияжем в стиле «кошачий глаз» и т.д. Губы при этом следует покрыть прозрачным блеском или помадой пастельных тонов - бледно-розовым, персиковым. Можно и вовсе оставить их без помады, воспользовавшись лишь гигиенической.

Акцент на губы подразумевает, что глаза вы украсите по минимуму, а вот губы выделите ярким цветом. Это могут быть красный, бордовый, кофейный и другие интересные оттенки. В этом случае макияж глаз должен быть умеренным - без использования подводки, лишь немного туши и бледные тени. Учтите, что макияж с акцентом на губы выглядит несколько вызывающе, с претензией на оригинальность.



Акцент на глаза



Акцент на губы



## Пальчики оближешь



### ЗАПЕКАНКИ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Нежные внутри и румяные снаружи, полезные и низкокалорийные, но при этом вкусные и сытные.

#### Сырная из кабачков

**5 кабачков, очищенных и натертых, 150 г тертого сыра, 3 нарезанные луковицы, 1 стакан муки, 1 стакан воды, 3/4 стакана растительного масла, 3 яйца, соль и черный перец по вкусу, маргарин для смазывания формы.**

Нагрейте духовку до 200 градусов. Тщательно отожмите кабачки и выложите в большую миску. Добавьте яйца, лук, муку, воду, масло и перемешайте. Посолите, поперчите. Выложите смесь из кабачков в заранее смазанную маргарином форму, посыпьте тертым сыром. Выпекайте до готовности.

#### Капустная с мясом

**300 г капусты, 1 крупная луковица, 200 г нежирного свиного или куриного фарша, 200 мл сметаны, 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки манки или панировочных сухарей, 100 г сыра, соль, перец, растительное масло.**

Капусту мелко нашинкуйте, лук нарежьте мелкими кубиками. Соедините капусту с луком, фаршем, яйцами, сме-

таной, мукой, солью, перцем, чтобы получилась однородная масса. Выложите тесто в форму диаметром 20-22 см, смазанную маслом и посыпанную манкой или сухарями. Поставьте на 35 минут в разогретую до 180 градусов духовку. Следите, чтобы запеканка не подгорела. Достаньте, посыпьте тертым сыром и вновь поставьте в духовку до появления золотистой корочки.

#### Из баклажанов и помидоров

**По 2 цуккини и баклажана, 150 г сыра, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 3 помидора, соль и черный молотый перец - по вкусу, растительное масло, пучок петрушки.**

Баклажаны нарежьте кружочками и залейте холодной водой на 10 минут. Цуккини и помидоры также нарежьте тонкими кружочками, лук - колечками. Яйца взбейте, добавьте тертый сыр и майонез. Поперчите, посолите. Выложите в форму для запекания, смазанную растительным маслом, цуккини, баклажаны, лук, помидоры. Сверху залейте яично-майонезной смесью, посыпьте петрушкой. Запекайте в духовке 25 минут при 180 градусах.

### Домашние хитрости

\* Чтобы рыба или курица не прилипали к противню или фольге, перед тем, как класть на противень, дорезьте кольцами крупную луковицу и разложите кольца по дну. А потом на них кладите запекаемый продукт.

\* Котлеты получатся сочнее, если в фарш добавить сахар: на 1 кг мяса 1 ст. ложку сахара. Плюс обязательно добавляйте воду: на 1 кг примерно 1/3 стакана воды. Перемешайте и оставьте на 30 минут, чтобы жидкость впиталась. Для улучшения вкуса добавьте 1 чайн. ложку сухого сельдерея.

\* Чтобы рис получился белым и рассыпчатым, засыпайте его непременно в кипящую подсоленную воду. Добавьте несколько капель лимонного сока или растворенной в воде лимонной кислоты. Не накрывайте кастрюлю, в которой варится рис.

### ПИРОГ ИЗ СЛИВ НА СТОЛ

**Для теста: 450 г муки, 250 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 желтка, 100 г сметаны, по 0,5 чайн. ложки соды и лимонной кислоты.**

**Для начинки: 0,5 кг слив, 150 г сахара, 2 белка, молотые сухари, ванилин.**

Масло порубите ножом вместе с мукой, в которую всыпьте соду и лимонную кислоту. Добавьте остальные компоненты, замесите тесто, положите его в холодильник на 2 часа. Тесто разомните, раскатайте, уложите в форму, смазанную растительным маслом. Наколите вилкой, посыпьте сухарями. Разложите половинки слив срезом вверх, посыпьте сахаром (50 г) и ванилином, выпекайте в разогретой духовке 30 минут. Белки взбейте в пену, постепенно всыпайте сахар, взбивайте, пока он не растворится. Выложите на сливы - и в духовку до золотистого оттенка безе.

**P.S.** Чтобы пирог получился вкуснее, между сливами можно положить измельченные орехи с корицей.

### В доме малыш

#### ОВОЩНОЙ СУП

#### С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

**3 ст. ложки риса, половина луковицы, по 50 г корня сельдерея, моркови, болгарского перца, кабачка, 2 перепелиных яйца.**

Промойте и замочите рис. Очищенные лук, морковь и корень сельдерея нарежьте кубиками и выложите в кастрюлю. Залейте все кипятком. Поставьте на медленный огонь и варите 15 минут. Кабачок и перец нарежьте соломкой. Рис отбросьте на дуршлаг, а потом добавьте в суп. Перец и кабачок отправьте в кастрюлю и варите еще 7-10 минут. Аккуратно вбейте перепелиные яйца в суп, чтобы желток остался целым, поправляя ложкой белок. Дайте покипеть 1 минуту.

#### КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДУШКИ

**1 кабачок, 5 ст. ложек муки, 1 желток, 1/2 чайн. ложки сахара, зелень, соль.**

Натрите кабачок на крупной терке, слейте сок. Добавьте муку, хорошо взбитый желток, сахар, соль, зелень и тщательно перемешайте. Готовую массу выкладывайте на разогретую сковороду с растительным маслом столовой ложкой и жарьте на среднем огне до готовности.



### АРОМАТНАЯ УХА «ИЗ ПЕТУХА»

**1 курица, 1 морковь, по 100 г корня петрушки и сельдерея, 1 луковица, 500-600 г речной рыбы, 400 г картофеля, 3-4 горошины черного перца, лавровый лист, соль.**

Курицу залейте водой, доведите до кипения, добавьте коренья и разрезанную пополам луковицу. Из готового бульона выньте курицу (ее затем можно использовать для приготовления других блюд), лук и коренья. Опустите в бульон очищенную и выпотрошенную рыбу и варите до готовности на очень слабом огне. Выньте из бульона рыбу. Бульон процедите, опустите в него нарезанный кубиками картофель и варите до готовности. В конце варки добавьте соль, перец, лавровый лист.

### ДОЛМА «ЛЕТНЯЯ» ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ

**500 г говядины, 500 г свинины, 6 мелких помидоров, 4 баклажана, 4-5 болгарских перцев, 1 яблоко, 2 луковицы, 150 г томатной пасты, 1/2 стакана риса, зелень петрушки и кинзы, соль и перец.**

Мясо пропустите через мясорубку с луком и зеленью. Добавьте соль, перец, всыпьте рис, хорошо перемешайте и добавьте 1/2 стакана кипяченой теплой воды. Из овощей выньте мякоть и заправьте их фаршем. Разложите в большой кастрюле сначала баклажаны, перцы и затем в конце помидоры. Все слои переложите мелко нарезанными кусочками яблока. Залейте томатной пастой, разбавленной водой так, чтобы она покрыла овощи. Сверху придавите керамической тарелкой, закройте крышкой и варите на медленном огне до готовности риса.

### ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ

**300 г шпината, 5 яиц, 50 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 2 зубчика чеснока.**

Шпинат измельчите. Отделите белки от желтков, взбейте в пену. Желтки смешайте со шпинатом, добавьте взбитые белки, посолите. Выложите на противень, застеленный пергаментом, и выпекайте 10-15 минут в духовке при 200 градусах до образования корочки. Снимите пергамент. Пока омлет горячий, смажьте его майонезом, добавьте измельченный чеснок, сверху посыпьте тертым сыром. Сверните рулетом и остудите. Разрежьте и подавайте к столу.



**Классические: 5 г сухих дрожжей, 250 мл молока, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 450 г муки, ванилин, растительное масло для жарки, сахарная пудра.**



### ПОНЧИКИ К ЧАЮ

В миску разбейте яйцо, добавьте сахар, ванилин, растопленное сливочное масло и теплое молоко. Перемешайте, насыпьте сверху дрожжи и замесите тесто, постепенно добавляя муку. Тесто раскатайте слоем в 1 см, рюмкой вырежьте небольшие кружочки и оставьте на час, чтобы поднялось, накрыв полотенцем. Жарьте в сковороде с большим количеством масла. Выньте на салфетку и дайте стечь жиру. Когда пончики слегка остынут, посыпьте сахарной пудрой.

**Творожные. 500 г творога, 1,5 стакана муки, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванилина, 1 пакетик разрыхлителя, растительное масло.**

Творог разотрите с сахаром, вбейте яйца, добавьте ванилин и продолжайте растирать. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, и перемешайте. Сформируйте из теста шарики величиной с грецкий орех и жарьте в кипящем масле. Как только пончики всплывут и зарумянятся, выньте их шумовкой.



**Н**едаром кабачки и баклажаны похожи друг на друга! Эти овощи часто сравнивают между собой, сажают рядом и используют в похожих блюдах. Вырастить их - целая наука, которую дачникам следует освоить.

### Солнце, воздух и вода

Существует мнение, что кабачок хоть в бурьян посади, он даже там вырастет. И все же это не так. Овощ действительно может вырасти на целине или на лужайке, но только в том случае, если вы подготовите для него большую жирно заправленную посадочную яму. В качестве начинки обычно используют компост или перепревший навоз. По этой причине лучшее место для посадки - компостная куча. Здесь тепло, светло и очень питательно, в этом случае достаточно просто чуть присыпать семечко землей. Другой вариант - высокие теплые грядки. Опытные огородники накрывают их спанбондом, вырезают в нем кружки диаметром 10 см, делают лунки и в эти углубления помещают семечки.

При уходе не забывайте о южном происхождении кабачка - он большой водолюб. Регулярно и обильно поливать растение нужно на всех стадиях роста (под каждый куст по 5 л) и обязательно теплой водой, а когда начнут завязываться плоды, то полив увеличьте вдвое. За неделю до сбора кабачков полив прекратите, тогда плоды будут более лежкие. Есть у кабачка одно уязвимое место - у него хрупкие, ломкие поверхностные корни, при неаккуратном поливе они часто оголяются. По этой причине не нужно глубоко рыхлить почву вокруг растения, да и большой необходимости в этом нет.

### Трехразовое питание

В период бутонизации кабачки очень отзывчивы на подкормку древесной золой. В период завязывания плодов кормите растение через

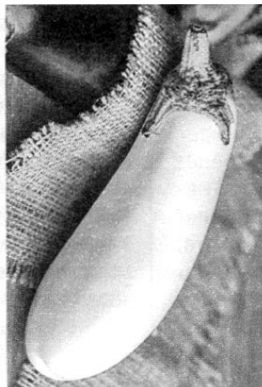
каждые 10-12 дней азотно-калийными удобрениями (50-70 г на 10 л воды). Когда завершится главная волна плодоношения, кабачку можно придать новые силы. Для этого опрыскайте листочки омолаживающим раствором (20 г мочевины + 1 таблетка микроэлементов на ведро). Если листья кабачка покрываются желтыми пятнами и начинают опадать, это говорит о недостатке магния, в этом случае начинайте вносить сульфат магния по норме 1-3 г на 1 кв.м. При образовании мраморности на листве поможет подкормка раствором молибденовокислого аммония (от 3 до 5 г на 10 л воды).

### Собирайте вовремя!

Обычно первый кабачок, выращенный в открытом грунте, дачники снимают в конце июня, а массовое плодоношение начинается с середины июля. Снимайте плоды маленькими, не давайте им перерасти. Во-первых, молоденькие кабачки вкуснее и нежнее, чем перезрелые, а во-вторых, быстрее будет завязываться и подрастать следующая партия. Кабачок, достигший длины 15-20 см, вполне готов к употреблению. Его можно срезать секатором либо выкрутить руками. Когда все плоды сняты, лиану вытаскивают с корнем и кладут в компостную кучу.



Баклажан, сорт «Мурзик»



Баклажан, сорт «Белый»



Кабачок, сорт «Круглый»

## КАБАЧОК И БАКЛАЖАН

Эти овощи очень разные, но одинаково желанны на грядке. С кабачка обычно начинают осваивать огородное искусство, а вырастить баклажан считается признаком мастерства.

✓ **Отечественные сорта кабачков более морозостойкие, у них нежный вкус, они дольше хранятся. Зато плоды импортных сортов более ровные, с тонкой кожицей, в них больше мякоти.**

### Фиолетовая мечта

Овощная икра из синеньких - одно из самых вкусных блюд. Ее мечтает приготовить каждая хозяйка, но баклажан - капризный овощ, он выдвигает много требований. Главное условие для плодоношения - высокая температура, самая комфортная - 22-30 градусов. Если меньше, то баклажан, несмотря на все ваши усилия, просто сбросит все цветки и завязи. Именно поэтому, выращивая баклажан, как правило, в теплице или под пленочными укрытиями. К счастью, это довольно компанейский овощ. Он прекрасно уживается под одной крышей с перцами и томатами. Баклажаны любят солнечный свет в любом виде, поэтому отведите для растения самый солнечный уголок. Скорость развития баклажанов соответствует поговорке: «Медленно запрягают, быстро едут». В первые несколько недель растения выглядят очень слабыми, пересадка из рассадного ящика и акклиматизация - для них большой стресс. В это время поливайте растения каждые 3-4 дня для лучшей приживаемости.

### О чем задумался баклажан?

У баклажана есть интересная

особенность: он значительно быстрее развивается, когда световой день идет на убыль и становится меньше 14 часов. До этого времени после распускания первых двух цветочков наступает перерыв примерно в две недели. Баклажаны более требовательны к питанию, чем томаты. За весь период развития их нужно подкормить 2-3 раза. В фазе роста для наращивания зеленой массы - органическими удобрениями, например раствором коровяка (1:10). В период завязывания и роста плодов - фосфорно-калийным удобрением (20 г аммиачной селитры, 60-70 г суперфосфата и 20-30 г калийной соли растворить в 10 л воды), вносить по 2-3 л под каждый куст.

### Формируем куст

Рост побегов и листьев баклажана нельзя пускать на самотек. Чтобы куст правильно сформировался, удаляют верхушку основного стебля, когда он достигает примерно 25-30 см. При этом нужно постоянно удалять листья и стебли, которые затеняют цветки. Так плоды будут лучше завязываться. В начале августа обязательно прищипните все побеги, чтобы остановить их рост, а во второй половине августа - сентябре оборвите оставшиеся бутоны. Снимать баклажаны раньше времени не стоит. Ориентируйтесь на размер и цвет овоща - они должны соответствовать характеристикам сорта. Если баклажаны начинают буреть, то это верный признак того, что они перезревают. Срывать срочно!







### КОШКА, КОТОРАЯ СЕБЕ НА УМЕ

**Забрела ко мне как-то на дачу такая гуляка. Откормленная, пушистая, черно-белого окраса кошечка. Обнюхала все кругом и, видимо, решила - здесь ей жить...**

Я спорить не стал, вынес еду в миске, воду поставил, дождался, пока это чудо трехцветное насытится, после чего решил познакомиться поближе (раз уж мы теперь вместе живем) и пригласил к себе на колени. Чудо отнекиваться не стало, живо забралось «на ручки», пригрелось и замурлыкало.

Так продолжалось несколько недель подряд. Утром я уезжал на работу и понятия не имел, чем моя постоянщица занимается в течение дня. Но ближе к вечеру она аккуратно появлялась на крыльце, чтобы получить свою долю еды, питья и ласки.

И вот как-то под вечер слышу, будто на улице кто-то кого-то зовет. (Моя гостья в этот момент дрыхла на веранде.) Голоса - детский и взрослый - наперебой кричали: «Мурка! Мурка! Мурка!», и в детском голосе явно слышалась неподдельная горечь об утрате Мурки.

Я выглянул наружу и тут же был награжден самым горячим вниманием со стороны девочки шести лет и, судя по всему, ее папы. Плотно обступив меня с двух сторон, они очень эмоционально поведали следующую историю. Оказывается, несколько месяцев назад у них завелась кошка (та самая Мурка), которую девочка беззаветно полюбила. И вот эта кошка исчезла! И если любезный сосед что-нибудь знает и может сообщить о местонахождении беглянки, то он получит пожизненную благодарность от юной леди и ее отца.

Я сразу же заподозрил в беглянке мою гостью, и все сомнения рассеялись, когда папаша предъявил мне ужасно выполненный, но все же похожий рисунок, на котором кошку можно было узнать лишь по надписи внизу - «Пропала

кошка», - но, самое главное, по характерным пятнам двух цветов. Мало кто способен обидеть ребенка, и я - не исключение. А потому, недолго думая, я ткнул пальцем в тот конец веранды, где спала, как теперь выяснилось, Мурка, за что был тут же награжден радостными визгами со стороны девочки и мужественным рукопожатием ее папы.

Прошло еще немного времени. Как-то вечером мне позвонила обеспокоенная соседка, жившая через три дома, и поинтересовалась: не встречал ли я ее любимого кота Леопольда? Она, мол, уже два дня его не видела и очень беспокоится по этому поводу. Уточнив детали, касающиеся в основном окраски беглеца, я убедился, что речь идет о моей недавней знакомой, известной теперь не только под именем Мурка, но и как Леопольд. Я не стал разочаровывать пожилую хозяйку тем, что «Леопольдом» ее любимец быть не может, но клятвенно обещал позвонить, если только «Леопольд», она же Мурка, вдруг появится в поле моего зрения.

В другой раз, возвращаясь пешком из магазина, я увидел на столбе объявление, где обещались всяческие блага тому, кто укажет местонахождение некоей Катарини. Украшала объявление цветная фотография Катарини, в которой я без труда узнал своего старого товарища - Мурку и усладу одинокой соседки - «кота» Леопольда в одной, скажем так, морде.

Вот это хитрюга! А ей-то что? Да хоть Панкратом назови! Зато везде накормят и пригублят. Главное - вовремя появиться и вовремя исчезнуть. Так и должна действовать настоящая кошка, кошка себе на уме.

### Поздравления

**У Бадри ТРАПАИДЗЕ и Русудан БИ-БИЛАШВИЛИ, а также у Бондо ХУНДАДЗЕ и Лили АРЧВАДЗЕ родилась внучка, а у Георгия (Гочи) ТРАПАИДЗЕ и Дали ХУНДАДЗЕ родилась дочь Натия.**

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малышки на свет. Желаем Натии вырасти счастливой, видеть все хорошее, что есть в мире и быть достойной своих уважаемых предков.

**Родилась двадцатого,  
В яркий день столетья,  
Маленькая Натия.  
Хочется всем спать вам.  
Ты своею песенкой  
Радует всех сладко,  
Живи, дочка, весело,  
В счастье и достатке.**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди, Нино Хуцишвили,  
Кети Самхарадзе, Шорена Гасвиани, Тина Сулаберидзе, Ирма Зеделашвили, Тамара Авалишвили, Майя Церетели, Нана Бенашвили, Янина Петренко, Валентина Соловьева, Раиса Вершинина.*

### Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

+ + +

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 Карухишвили, 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.**

Удачного дня!

Этот милый ежик не даст пропасть ни одной вашей записке! Такой держатель для бумаг, сделанный своими руками, окажется приятным подарком для родных и друзей.

# Ежик-подставка

## с ароматом кофе

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

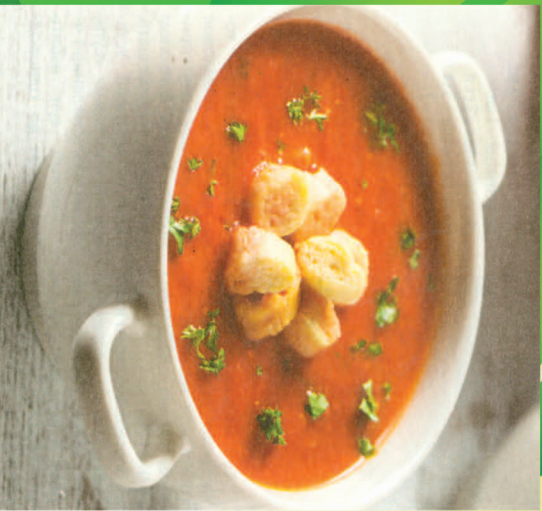
шар пенопластовый (диаметр 6 см) - 1 шт.; шпагат джутовый; пряности - звездочка бадьяна, палочка корицы; долька высушенного лайма или апельсина; кофейные зерна; клеевой пистолет; канцелярский нож; картон; бусина, маленькие пластиковые глазки (игрушечные); держатель - прищепка.

1. Канцелярским ножом разрежьте шар вдоль пополам. Из второй части шара отделите 1/6 часть и вырежьте из нее небольшой конус (мордочка ежика).
2. Из картона вырежьте круг, равный половине шара, и приклейте его на доньшко заготовки. Плотнo обклейте круг из картона шпагатом, начиная от центра и далее по окружности. Конус прикрепите к половине шара и так же плотно обмотайте шпагатом. Конец шпагата зафиксируйте клеем.
3. Начиная от мордочки, обклейте заготовку кофейными зернами, поочередно прикрепляя каждое зернышко. Следующий ряд приклеивайте очень близко к предыдущему. И таким образом обработайте всю половину шара.
4. Поместите на мордочку крупную бусину - носик и глазки. Украсьте ежика композицией из дольки лайма, палочки корицы и звездочки бадьяна. В конце приклейте на ежика держатель с прищепкой. Ваш оригинальный держатель для записей готов!

**Совет.** Ежика можно украсить не только пряностями, но и атласной лентой, засушенными цветами или самодельной шляпкой. Экспериментируйте в свое удовольствие!

Автор изделия Елена Кирышина.





## ТОМАТНЫЙ СУП

Помидоры - 500 г, перец болгарский - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., паста Томатная - 2 ст. л., масло оливковое - 3 ст. л., имбирь (корень) - 2 г, аджика - 1 ч. л., бульон или вода - 600 мл, соль - по вкусу, приправы - по вкусу.

Суп можно сварить в кастрюле обычным способом или использовать мультиварку. Болгарский перец и лук очистить. В помидорах сделать крестообразные надрезы и ненадолго залить кипятком, после чего снять кожицу. Корень имбиря, перец, лук и помидоры нарезать кубиками. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, оливковое масло, аджику, соль и приправы. Залить бульоном или водой, перемешать. Накрыть крышкой. Установить программу «Суп», время приготовления 1 час. Готовый суп взбить блендером до однородности.

**К томатному супу можно подать отваренные креветки или бекон.**



## ТАРТ С БРЫНЗОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Брынза - 80 г, масло сливочное - 50 г, мука - 100 г, помидоры черри - 250 г, зелень (петрушка, тимьян) - 1 пучок, чеснок - 2-3 зубчика, яйцо (некрупное) - 1 шт., соль - щепотка.

Соединить просеянную муку с щепоткой соли, добавить охлажденное масло. Перетереть массу в крошку. Бить яйцо, влить 1 ст. л. холодной воды и замесить эластичное тесто. Обернуть тесто пищевой пленкой и поставить в холодильник на 30 мин. Помидоры нарезать на половинки, зелень и чеснок измельчить, брынзу накрошить. Тесто разделить на 2 части. Обе раскатать в круглые пласты на присыпанной мукой рабочей поверхности. В центр каждой выложить 1/4 брынзы и половину чеснока, сверху - помидоры и остатки брынзы, смешанной с зеленью. Приподнять в нескольких местах свободные края теста, защипнуть. Выпекать при 200 градусах 25-30 мин.



## ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

Помидоры - 5-6 шт., баклажаны - 2 шт., кабачки - 1-2 шт., чеснок - 3 зубчика, паста томатная - 2-3 ст. л., соль - по вкусу, орегано молотый - по вкусу, перец черный молотый - по вкусу.

Для приготовления блюда понадобятся овощи равного диаметра. Баклажаны, кабачки и помидоры нарезать кружочками одной толщины. Баклажаны присолить и оставить на 20 мин., чтобы ушла горечь, после чего промыть водой. Подготовленные овощи выложить в жаропрочную посуду с высокими бортами, плотно прижимая кусочки друг к другу. Чеснок натереть на мелкой терке, к нему добавить томатную пасту, соль, орегано и молотый перец, перемешать и влить 150-200 мл воды. Полученным соусом залить овощи, накрыть посуду фольгой и отправить в духовку, разогретую до 200 градусов. Через 20 мин. снять фольгу, полить овощи образовавшимся бульоном и готовить еще около 20 мин.



## ПОМИДОРЫ ПОД СЫРОМ

Помидоры - 8-10 шт., сыр твердый тертый - 150 г, куриное филе - 1 шт., масло растительное - 4 ст. л., перец черный молотый - по вкусу, соль - по вкусу, приправы - по вкусу, майонез - 250 г.

У помидоров срезать верхушки, удалить мякоть. Филе мелко нарезать, добавить соль и приправы, обжарить в масле. «Бочонки» заполнить филе, полить начинку майонезом, посыпать сыром. Запечь в духовке при 220 градусах (15-20 мин.). Готовить можно и в варке. Поднять ТЭН, установить на него сковороду. Налить масло, выложить измельченное филе с приправами. Готовить в программе «Жарка» 10 мин., помешивая. Нажать кнопку «Отмена». Начинить «бочонки» филе, поставить в чашу, влить 50 мл воды. Опустить ТЭН, установить чашу в мультиварку, закрыть крышку. Готовить в программе «Тушение» 30 мин. Полить начинку майонезом, посыпать сыром.

