

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДТГА

№46

НОЯБРЬ 2017

цена:

1,5 лари

**Маски**

для лица

стр.37

**Копилка**

СОВЕТОВ

стр.34

**Редька-суперовощ**

для здоровья

стр.14

**Избавляемся от**

неуверенности в себе

стр.18-19

**Эвелина Блэданс**

“Я всё равно буду улыбаться!”

стр.20-21

**Робин Райт:**

стр.16-17

“Я ищу в мужчинах доброту”



# Дю-домашнему уютно

Выглядеть красиво и ухоженно хочется не только на работе, но и дома. Дизайнеры позаботились об этом и создали прекрасные коллекции домашних вещей.



## Сладких снов

Яркая шелковая или фланелевая пижама со смешным принтом может выглядеть так же соблазнительно, как и шелковая сорочка на изящных бретелях. Желательно иметь в гардеробе и ту и другую.

При выборе одежды для сна отдавайте предпочтение нежным, светлым оттенкам - розовому, персиковому, салатному, голубому. Они подойдут практически каждой женщине и настроят на спокойный лад. Чтобы было приятно спать в такой одежде, выбирайте натуральные материалы - лен, шелк, хлопок.



## ИЗ ЖИЗНИ УШЕЛ ПОЭТ ДЖАНСУГ ЧАРКВИАНИ

Грузинский поэт Джансуг Чарквиани скончался в Тбилиси в возрасте 86 лет после продолжительной болезни. Три месяца назад поэт перенес инсульт.



Джансуг Чарквиани родился в 1931 года в Тбилиси, в 1953 году окончил Тбилисский государственный университет им. И. Джавахишвили. Первая книга поэта «Тишина одной ночи» была опубликована в 1959 году.

Джансуг Чарквиани возглавлял в разные годы грузинские издания, был секретарем Союза писателей Грузии, главой общественной организации «Тбилисели». Одним из самых известных стихотворений поэта является «Гимн свободе», опубликованный в 1989 году. Песня на это стихотворение стала своего рода символом Грузии.

Его поэзию отличали лиричность и страстная

публицистичность, порой даже пафос гражданственности. Характерной же особенностью Чарквиани было смелое выражение своей принципиальной точки зрения и метких мыслей.

”У всякого свой Бог, его зовущий,  
Своя вершина, жгущая глаза,  
Свой ветер, паруса тугие рвущий,  
Своя, апреля ждущая, лоза”.

“И пусть звенит вокруг созревшей нивой,  
И пусть летит в далекие края,  
Песнь о тебе, свободной и счастливой,  
Моя любовь, о Грузия моя!”



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

#### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93-200-223

**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. Гришашвили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37  
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**



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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**



ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.  
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.  
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.  
ФЗН-шуй для дома и карьеры.  
Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.  
Тел.: 591.75-35-38.



## ЗАЩИТА ИЗ ТИБЕТА

«Хочу через журнал поблагодарить сильнейшего экстрасенса Дмитрия Бибилашвили за его помощь, защиту и мое здоровье, и возвращенную молодость. Порчи и проклятия от моей лучшей подруги, сделали из меня большую старуху. Я уже чахла и умирала. Моя соседка меня отвела к господину Дмитрию и он стал со мной проводить свои волшебные тибетские ритуалы. Он наказал мою бывшую подруги-злодейку, а меня защитил своими тибетскими талисманами. Теперь у меня всегда будет и здоровье, и удача. И все благодаря этому доброму и очень хорошему человеку. Натия Т.г. Рустави»

«Мои нескончаемые проблемы закончились после того, как я стала ходить на специальные тибетские ритуалы к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. У меня было много врагов и недоброжелателей. Меня они постоянно гладили и я все время болела. Господин Дмитрий своими тибетскими ритуалами укрепил мою ауру и изготовил для меня персональные талисманы. Над моими основными врагами он провел специальные тибетские ритуалы. Теперь у моих врагов проблем «выше крыши» - им вернулось их зло от меня обратно. А я защищена и здорова. И когда я чувствую, что что-то идет не так, я провожу ритуал с волшебным порошком, который мне дал



господин Дмитрий. Вот так. Экстрасенс Дмитрий мне и защита и помощь Марина г. Тбилиси».

**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** Если вы чувствуете, что на вас идет астральная атака – первые признаки раздраженности, бессонница и недомогание и слабость, постарайтесь, чтобы около вас по ночам горела свеча. Держите на рабочем месте три листика лаврового листа или веточку сосны. Если у вас вредные соседи, то держите на окне цветущую герань любого цвета.

И, главное, не ждите больших проблем! Приходите! Мои тибетские ритуалы, талисманы и тибетская защита вас ждут!

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Биби-

лашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий, наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников, и злую свекровь.

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

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-52-33-88**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

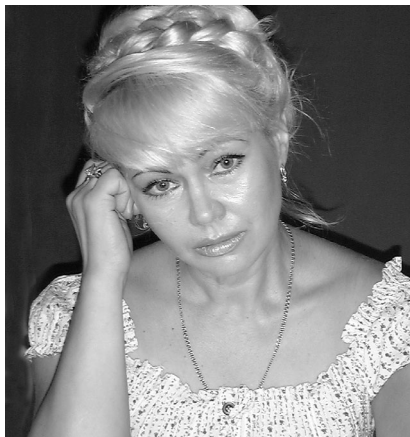
## НАРЯД ТОРГОВЦА

«Уважаемая Ольга! Вы помогли многим моим близким и соседям, и друзьям. Я пока не могу к вам приехать – живу в другом городе. У меня проблемы в торговле. Торговля иногда идет хорошо, а иногда - нет. Поневоле становишься суеверной. Я стала обращать внимание на все. Особенно касается одежды. В одной одежде мне весь день везет, а в другой нет. Не могу же я все время торговать в одном платье! Может существует особая счастливая одежда? Посоветуйте, как мне быть и в чем ходить! Очень вам заранее благодарна. Алла Авакян».

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Одежда обладает огромными магическими свойствами. Ведь почти у каждого рыночного продавца есть своя счастливая вещь. Обычно, они запоминают в чем были одеты, когда удачно продали товар, и стараются надеть эту вещь в следующий раз. Но помните, счастливую одежду нельзя часто стирать, иначе вы «смоете» с нее удачу. А что делать, не ходить же в грязной.

А вот в подарок от меня несколько советов.

Многие из нас наверняка видели как торговка на рынке после первого покупателя проводит бумажной денежкой над своим прилавком. Якобы, на удачу. Вы можете тоже так поступить, но помните, это нужно делать, когда первый покупатель - мужчина. Если же первый покупатель - женщина, то деньги ее по-



лагается спрятать подальше и даже сдачу потом ими не давать. Иначе удачи не будет.

Брать деньги надо левой рукой, а отдавать правой.

С утра старайтесь не разменивать деньги своим коллегам – может уйти барака.

**«Дорогая Ольга Александровна – я ваша пациентка. Пользуюсь случаем Вас поблагодарить через журнал. Я и моя семья будем в вечном долгу перед вами. Вы наша спасительница и наш Ангел Хранитель! Бог вам в помощь. Низкий поклон. Ангелина г. Телави»**

**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. Выявляет причины болезней.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

**Тел.: 5-77-43-69-87,**

**5-95-14-48-88.**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.



# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Инфаркт по наследству

**Инфаркт миокарда может случиться в молодом и даже детском возрасте.**

### Бомба с часовым механизмом

Инфаркты и инсульты - это вовремя не выявленная семейная гиперхолестеринемия - одно из самых распространенных генетических заболеваний. О существовании этой болезни не знают даже многие врачи. Не подозревают о ней и те, кто ею страдает. Ведь до поры до времени повышенный уровень холестерина в крови, по вине которого случается каждый пятый инфаркт или инсульт в молодом возрасте, ничем о себе не напоминает. Печальная истина нередко выясняется, когда страшное уже произошло.

Источник бед - мутация генов, запускающая в ор-

ганизме неконтролируемый рост уровня, так называемого, плохого холестерина (низкой плотности). Это приводит к ускоренному развитию атеросклеротического поражения сосудов (преимущественно коронарных артерий), к развитию ишемической болезни сердца, а в итоге, к сосудистой катастрофе в 20-40 лет, а то и раньше. Известны случаи, когда инфаркт миокарда был у детей в возрасте 7-10 и даже 4 лет.

### Дети в группе риска

Единственный способ выявить смертельно опасное наследственное заболевание - сдать анализ крови на холестерин. К сожалению,

в перечень обязательных исследований по программе диспансеризации школьников и студентов этот анализ не входит. Да и у педиатров нет привычки собирать у юных пациентов семейный анамнез по ранним сердечно-сосудистым заболеваниям (инфарктам и инсультам ближайших родственников). А ведь без современной диагностики и лечения ребенок с этим заболеванием может не дожить и до 10 лет. Запомните: у детей, которые находятся в группе риска, биохимический анализ крови на определение уровня липидов нужно делать как минимум дважды: в возрасте 9-10 и 17-21 года. Но пока это лишь пожелание. Регулярно проверяйте свой общий уровень холестерина. У здорового человека он не должен превышать 5 ммоль/л.

**В. Оськин,**  
кардиолог, врач  
высшей категории.

## Язва на стопе

✓ Измельчите лист или корнеплод красной свеклы и прикладывайте получившуюся кашку на марлевой салфетке к трофической язве 2 раза в день.

✓ Посыпайте пораженные участки кожи порошком из листьев дуба, травы хвоща полевого, сожженной скорлупы грецкого ореха.

✓ Листья подорожника измельчите в порошок, тщательно перемешайте с оливковым маслом и смазывайте незаживающие язвы 2-3 раза в сутки.

✓ К 100 г свежеприготовленной картофельной кашицы добавьте 1 чайн. ложку меда, тщательно перемешайте, нанесите на марлевую салфетку слоем не менее 1 см и приложите к язвам, закрепив бинтом. Через 2 часа повязку снимите, оставшуюся на коже смесь аккуратно удалите сухой марлей. Повторяйте процедуру несколько раз.

✓ Корень ревеня натрите на мелкой терке, просейте через мелкое сито и присыпьте порошком язву, предварительно смазав ее пихтовым маслом.

✓ При трофических язвах, сильном зуде и нагноении очень эффективно парить ноги по 5-7 минут в крепком растворе марганцовки (раствор должен быть вишневого цвета). Курс лечения - неделя.

✓ 1 часть свежих куриных яиц смешайте с 1 частью меда и прикладывайте этот состав к больным местам на ночь на салфетке. Сверху положите лист лопуха обратной стороной, накройте целлофаном и забинтуйте до утра.



## ЕСТЬ НАДО НЕ ДО ПУСТОЙ ТАРЕЛКИ



**1. Чтобы съесть меньше.** Выпейте стакан воды за 15-20 минут до приема пищи. Так вы восполните дефицит жидкости в течение дня. А еще жажда может маскироваться чувством голода. Иногда стакана воды хватает, чтобы понять - вы не голодны. Кроме того, вода перед едой на 20% уменьшает количество съеденного.

**2. Подстраивайтесь под ритм самого медленного едока.** Известно, что в большой компании человек съедает на 70% больше, так как неосознанно подстраивается под скорость самого быстрого едока. В начале трапезы наблюдайте, кто с какой скоростью поглощает пищу. Выберите самого нерасторопного едока и трапезничайте в унисон с ним. Схожая ситуация возникает, если во время еды смотреть телевизор. Не отвлекайтесь на другие дела. Сели за стол - сконцентрируйтесь именно на еде.

**3. Возьмите ложку в левую руку, если вы правша.** Если левша, держите ложку в правой руке. Логика проста - создайте себе неудобное условие для еды. Пока будете при-

норавливаться, аппетит, скорее всего, пропадет. Это вам и нужно.

**4. Выберите десертную тарелку.** Человек бессознательно стремится съесть все, что лежит на тарелке. Многих так воспитывали в детстве. И хотя умом понимаешь, что есть нужно только до сытости, а не до чистой тарелки, на автомате съедаешь все, что лежит на ней.

**5. Начинайте трапезу с овощей.** Во-первых, легкие блюда запускают пищеварительные процессы, настраивая организм на более тяжелые блюда. Во-вторых, овощи - грубо-волокнистая пища. Они заполняют желудок, и чувство насыщения приходит быстрее.

**И. Татарникова,**  
врач-диетолог.



## ВАС БЕСПОКОИТ БЕССОННИЦА?

**Бессонница или расстройство сна – проблема, с которой сталкиваются, пожалуй, почти все. Она характеризуется не только нехваткой сна, но и неспособностью хорошо выспаться, а также может включать в себя трудности с засыпанием, недостаточную продолжительность сна.**

**Об этой проблеме наша беседа с мэтром грузинской медицины, терапевтом Михаилом ДЖАНАШВИЛИ.**

### - Каковы причины и симптомы бессонницы?

- К причинам можно отнести смену образа жизни, стрессовые ситуации дома и на работе, депрессию, заболевания, приводящие к болевому синдрому, затруднение дыхания или частые позывы к мочеиспусканию, неблагоприятную обстановку, в которой человек ложится спать, например, шум, холод, слишком мягкая или жесткая кровать.

Если человек не может заснуть в стрессовой ситуации или бессонница отмечается несколько раз в год, можно попробовать решить проблему самостоятельно. Но, если он не в состоянии справиться с поставленной задачей, то тогда обязан обратиться к врачу и проконсультироваться со специалистом.

### - В принципе, как должен вести себя пациент?

- Строго следовать рекомендациям врача. В пер-

вую очередь, не принимать алкоголь по вечерам. При этом он может довольно быстро заснуть после употребления спиртного, тем не менее, алкоголь оказывает действие и на фазу глубокого сна. Не надо курить, особенно когда лежите в постели. Никотин обладает стимулирующим действием, которое не дает заснуть и мешает нормальному процессу сна. Пейте меньше кофе, т.к. кофеин остается в организме в течение 12-24 часов. Помните, что помимо кофе, кофеин содержат такие продукты как шоколад и чай.

Следует иметь в виду, что и некоторые лекарства нарушают нормальную структуру сна. Многие безрецептурные препараты, применяемые при простуде, оказывают такое же стимулирующее действие на организм, что и кофеин. Поэтому, перед приемом лекарства сле-

дует проконсультироваться в аптеке у фармацевта, как данное лекарство влияет на сон.

Непосредственно перед тем, как ложиться спать, не переоденьте. Неприятное чувство переполненности желудка может препятствовать засыпанию.

Ванну нужно принимать за час или два до сна. Это расслабляет напряженные мышцы и человек захочет спать. Однако не следует принимать ванну непосредственно перед тем, как идти спать, потому, что это окажет стимулирующее действие на организм и не даст возможности заснуть. Зарядку надо делать регулярно. Это снимает напряжение и вы всегда почувствуете бодрость по утрам. Кроме того, физические упражнения отнимают немало сил, и человек к вечеру уже устает, что улучшает засыпание.

Как правило, в спальне должно быть тихо и темно.

Оптимальная температура для сна – 15-18 градусов. Также немалое значение имеет матрас – он должен быть удобным и плотным. Длительный дневной сон после 4 часов дня может оказывать влияние на нормальную структуру сна и способствовать бессоннице. Перед тем как выключить свет, почитайте немного. Это поможет вам расслабиться и быстрее вызовет дремоту. Кровать должна быть настоящим местом для отдыха. Такие занятия, как оценка ваших затрат и составление планов на завтрашний рабочий день, вызывают стресс и беспокойство, поэтому лучше этим заниматься не в постели.

### - Батоно Михаил, при бессоннице эффективна ли лекарственная терапия?

- Сначала врачи тоже пытаются решить проблему пациента без лекарственной терапии. Конечно, к медикаментам надо прибегать только в крайнем случае. Обычно, снотворное не способствует нормальному здоровому сну, а скорее, резко угнетает сознание. Только врач определит, какие препараты облегчат временные трудности с засыпанием. А ведь длительный их прием вызывает привыкание!

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Если человек готов постоянно поступаться своими интересами ради других, это психическое расстройство. Это мнение психологов. Речь идет о полной безотказности к просьбам окружающих, связанной с желанием заслужить их расположение и похвалу. Психологи называют это расстройством зависимой личности. Оно характеризуется такими симптомами:

- ✓ человек не способен сам принять решение без советов со стороны;
- ✓ перекладывает на других ответственность за свою жизнь;

## Безотказный...

**Слишком добрый, уступчивый характер - это не просто человеческая слабость, глупость или что-то связанное с убеждениями.**

✓ ему сложно сказать о своем несогласии с мнением других. Он не способен сказать «нет»;

✓ из-за неуверенности в себе не способен на самостоятельные поступки и всегда делает то, что ему скажут другие;

✓ не может жить в одиночестве, очень быстро меняет потерянные отношения на новые;

✓ преувеличенно обеспокоен своей жизнью. Боится быть предоставленным самому себе.

Люди, страдающие расстройством зависимой личности, могут постоянно требовать, чтобы их утешали. Этот недуг способен осложняться паническими расстройствами, фобиями - боязнью какого-либо предмета или ситуации, алкоголизмом и наркоманией.

**В. Лесных, психолог.**



**Ночные кошмары – самое неприятное расстройство. Оно случается у 4% взрослых людей и почти у 70% детей и подростков.**

# Приснится же такое!

Во время кошмара человек видит себя во сне в крайне тяжелой, опасной для жизни ситуации. Он пробуждается внезапно, в состоянии испуга и, как правило, отчетливо помнит свое сновидение. Ощущение подавленности и тревоги не отпускает в течение всего дня, создавая помехи для работы, учебы и нормального общения. Если ночные кошмары повторяются часто, могут развиваться нарушения психики, связанные с постоянным напряжением и боязнью заснуть. По мнению психологов, существует шесть причин возникновения ночных кошмаров.

Если часто снятся кошмары, вы пробуждаетесь в тревоге, не можете избавиться от нее весь день, это повод пойти к врачу.

### Стресс

Тяжелые сновидения, как правило, появляются при посттравматическом синдроме. При этом, картины, которые наблюдает спящий, автобиографичны. Кошмары снятся, если человек тяжело болен, после смерти близких, аварии, насилия. Такие сны бывают, когда человек находится в зоне теракта или боевых действий. Реже кошмары преследуют человека, переживающего длительное состояние стресса, вызванного, например, неприятностями на работе, дискомфортом в семье или финансовыми проблемами.

### Цикорий - целитель

- ❁ **При диатезе** залейте 4 ст. ложки измельченных корней цикория стаканом кипятка, настой охладите. Процедите и применяйте для примочек и протираний.
- ❁ **Заболели почки?** Залейте 30 г сухих листьев и корней цикория 1 л горячей воды, кипятите 5 минут. Принимайте отвар по 1 чашке перед едой днем и вечером.
- ❁ **Случился запор?** Залейте 1 ст. ложку измельченного корня 3 стаканами горячей воды, кипятите на медленном огне 10 минут, остудите. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.
- ❁ **Благотворно влияет на кожу**, восстанавливает коллаген в клетках кожи, насыщает их кальцием, калием, магнием.
- ❁ **От геморроя** залейте 1 чайн. ложку измельченного цикория стаканом горячей воды, дайте настояться. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.
- ❁ **От гастрита** залейте 2 ст. ложки измельченных корней цикория 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.
- ❁ **Он также укрепляет нервную систему** благодаря большому содержанию витамина группы В.
- ❁ **Ускоряет рост волос**, снижает их ломкость, улучшает структуру. Свежий напиток из цикория обладает бодрящим эффектом, заряжает энергией на весь день.

### Острая пища, съеденная незадолго до сна

Установлено, что блюда, изобилующие острыми приправами и пряностями, вызывают усиление метаболизма и повышение температуры.

При этом возникают сложности с засыпанием. Сон становится поверхностным и беспокойным. Могут появиться и ночные кошмары. Впрочем, дурное сновидение не исключено и в том случае, когда человек просто плотно поел незадолго до сна. В желудке тяжесть, тут же до сна.

### Много жирной пищи, съеденной в течение дня

Людям, которые правильно питаются, реже снятся страшные сны. А вот любители мясных блюд, сладких десертов, сдобренных жирным кремом, часто просыпаются от кошмаров.

### Алкоголь

Бокал хорошего вина, выпитый во время ужина, еще никому не нанес вреда. Но только не крепкие напитки, даже если их выпито немного. В невысоких дозах алкоголь ослабляет и придает легкую сон-



ливость. Большое же количество спиртного человека возбуждает, это сменяется состоянием оглушенности и нездоровым, поверхностным сном. В такой ситуации часто снятся кошмар, который, кстати, может назойливо повторяться. А регулярное злоупотребление алкоголем и тяжелое похмелье могут сделать ночные кошмары хроническими.

### Прием некоторых лекарств

Как ни странно, но возникновение тяжелых сновидений провоцируют препараты, которые врачи назначают для стабилизации нервной системы и при бессоннице. Таким же действием (и довольно длительным) обладают некоторые антидепрессанты, снотворные, а также медикаменты, применяемые в качестве наркоза. На ночные кошмары жалуются больные, которые принимают лекарства от малярии. Этот побочный эффект исчезает сразу после отмены таких препаратов.

### Проблемы со здоровьем

Ночные кошмары возникают и при некоторых болезнях. Это могут быть не только расстройства психики, но и любые недуги, сопровождающиеся сильным жаром и лихорадочным состоянием. Тяжелые сновидения иногда тревожат и пациентов, испытывающих сильные боли. Если часто снятся кошмары, вы пробуждаетесь в тревоге и не можете избавиться от нее весь день, помните в деталях содержание тяжелых сновидений, это повод обратиться к врачу. Возможно, вам требуется совет специалиста или лечение. Не оставляйте один на один со своей проблемой. Чем раньше вы получите помощь, тем быстрее удастся справиться с недугом.

**С. Сулганова, психотерапевт, кандидат медицинских наук.**



# ДИАГНОЗ СТАВИТ ЗЕРКАЛО

**Снимите макияж, посмотрите в зеркало. Ну и как вы себе? Не отчаивайтесь! Всегда есть к чему придраться.**

## Глаза

**Как надо?** Белки, как морские жемчужины, должны сиять белизной с легким оттенком перламутра.

**Что не так?** Желтая склера может указывать на заболевания печени, а голубая - на недостаток кальция в организме и уязвимость соединительной ткани (последнее чревато растяжением связок и вывихами). А может, вы весь день активно тренировались, забывая пить? Это обезвоживание.

**Что делать?** В обезвоженном организме много щелочи. Нейтрализовать ее поможет лимонный, апельсиновый, вишневый соки, брусничный или клюквенный морс, кефир, квас. Вот и пейте на здоровье.

## Под глазами

**Как надо?** Гладко, как на фото звезд после фотоса!

**Что не так?** Мешки под глазами говорят о возможных неполадках в работе сердца, почек или снижении функции щитовидной железы. Фиолетовые синяки указывают на аллергию, желтовато-восковые - на проблемы с сердцем, синевато-серые - на дефицит железа, коричневые - на склонность к запорам и заболевания печени. А может, перед сном вы нанесли жирный крем? Лучше не ложиться 1-2 часа после его нанесения. Так бывает и когда мало спишь.

**Что делать?** Приложите к зоне вокруг глаз кубики льда, выпейте чай с мочегонными травами, ли-

стом брусники, смородины, мяты - они снимут отечность. И выпитесь!

## Веки

**Как надо?** Чуть оттяните указательным пальцем нижнее веко - слизистая оболочка, выстилающая его изнутри, должна быть ярко-розовой и блестящей.

**Что не так?** Бледная конъюнктура - явный признак анемии. Сдайте кровь на анализ, проверьте уровень гемоглобина в крови. А может, вы сидите на жесткой диете? При быстром распаде жира образуется много кислоты.

**Что делать?** Пейте щелочную минералку. Подойдут боржоми и зеленый чай - они нейтрализуют избыток кислоты.

## Губы

**Как надо?** Слегка влажные, ярко-розовые и сияю-

щие без всякой помады - это в идеале.

**Что не так?** Сухая кожа губ, долго не заживающие трещинки с желтой корочкой в уголках бывают при кандидозе слизистой оболочки рта, герпесе, гастрите, анемии и сахарном диабете. А может, просто вы вегетарианка? Или сидите на безжировой диете, лишая себя железа, жирорастворимых витаминов А и Е и витамина В<sub>2</sub>?

**Что делать?** Если не готовы отказаться от своих диетических крайностей, начните хотя бы принимать витаминно-минеральные комплексы. Но кровь на гемоглобин и глюкозу все-таки проверьте.

## Брови

**Как надо?** Правильные брови густые и широкие, чтобы вам было что выщипывать. Волоски мягкие, легко укладываются щеточкой.

Причиной того, что внезапно начали редеть ресницы, может быть нарушение работы щитовидной железы.

## От чего разрушаются зубы...

**Сильнее всего зубы разрушают кондитерские изделия, кофе, алкоголь, табачный дым.**

- ✓ Не можете отказаться от вкусняшек? Ешьте мармелад, пастилу, мед, горький шоколад, зефир, сладкие ягоды и фрукты.
- ✓ Цитрусовые соки, морсы, отвар шиповника, компоты из клюквы, брусники, вишни, а также маринады, соусы, подливы, салаты с уксусом вредны для зубов.
- ✓ Твердые орехи, сушки, сухари приводят к сколам и микротравмам зубов. Полезно предварительно размачивать их в теплом молоке или чае.
- ✓ Семечки подсолнечника и тыквы надо очищать от скорлупы руками.
- ✓ В газированных напитках содержатся вещества, нарушающие кислотно-щелочной баланс и вымывающие кальций.

**Что не так?** Если они очень густые, жесткие и кустистые, возможно, нарушена функция яичников. Редкие и тонкие, незнакомые с пинцетом - тоже знак гормонального дисбаланса. Если брови начали редеть со стороны висков, значит, щитовидка страдает от недостатка йода. А может, у вас это наследственное?

**Что делать?** Пейте морковный сок со сливками, молоком и медом и ешьте соевый творог тофу. Они стимулируют работу яичников и выравнивают гормональный фон. Налегайте на морепродукты, чтобы подкормить щитовидку.

## Нос

**Как надо?** Нос обязан вести себя скромно, не привлекая внимания ни оттенком, ни какими-то другими особыми приметами.

**Что не так?** Бледность кончика носа свидетельствует о гастрите. Если нос побелел целиком или даже вместе со лбом - значит, давление упало ниже нормы, если ярко покраснел - оно повышено. Кажется более смуглым, чем лицо? Не исключены проблемы с печенью, А может, вы провели много времени на солнце? Как самая выдающаяся деталь лица, нос быстрее всех реагирует на ультрафиолет: сначала ярко краснеет, а потом темнеет.

**Что делать?** Пользуйтесь солнцезащитной косметикой и не забывайте мазать нос. И следите за давлением.

**Ю. Власов, терапевт, врач II категории.**



**В Китае лекари издавна используют для лечения тонкие металлические пластинки. Прикладывают их к болячкам. Современная фольга - та же металлическая пластинка. Как надо использовать ее при различных недугах?**

## Фольга блестит и лечит

❁ Если болят суставы, а также при радикулите, шейном остеохондрозе, миозите. Большой кусок фольги сверните в несколько слоев, наложите на больное место и закрепите на сутки повязкой из хлопчатобумажной салфетки. Курс лечения - 10-12 процедур. При необходимости курс повторяют через две недели.

❁ При болях в позвоночнике и суставах можно небольшие кружочки фольги закрепить лейкопластырем непосредственно на болезненные участки. При помощи фольги лечат также подагру. Снять досаждающую боль в пораженных подагрой суставах можно, закрепив бинтом фольгу на больных пальцах и конечностях.

❁ От насморка и любых воспалительных процессов в носоглотке. Не хотите лишний раз принимать лекарство? Оберните ступни фольгой в 4-7 слоев. Сверху обязательно обмотайте хлопчатобумажной салфеткой или мягкой бумагой на 40 минут. Процедура повторяется 2-3 раза в день. Закрепив фольгу в районе уха, можно вылечить отит,

а, приложив к грудной клетке, избавится от кашля.

❁ При заболеваниях сердца, печени, мочевого пузыря и других внутренних органов используются «серебряные мостики». На отрезок лейкопластыря длиной 10 на 15 см наклеивают через каждые 1,5 см сантиметровые полоски фольги. При этом, по обеим сторонам лейкопластыря должно остаться место для приклеивания его к телу. Такой «серебряный мостик» можно разместить на любом участке тела. Их накладывают для скорейшего заживления послеоперационных швов, на плохо заживающие раны и язвы, большие ушибы. Есть сведения, что такое лечение хорошо помогает при опухолях щитовидной железы, воспалении лимфатических узлов, новообразованиях в груди у женщин. В последние годы фольга все чаще используется в косметологии для разглаживания морщин и устранения неровностей и шрамов на лице.

**А. Симонян,**  
народный целитель.

## Печень будет в порядке, если пить чай из шиповника

Чтобы поддержать работу печени, пейте чай из шиповника. А еще для себя и мужа я готовлю такой напиток. Смешиваю по 1/2 чайн. ложки растолченных в ступке семян фенхеля и тмина, измельченной сухой мяты или цветков бессмертника. Заливаю смесь 1,5 стакана кипятка, настаиваю 40 минут, процеживаю. Принимаем мы этот настой по 1/2 стакана за 30 минут до еды. А когда съедим что-нибудь жирное, острое, пересоленное и правый бок начинает болеть, тогда помогают цикорий или крапива. Беру 4 ст. ложки травы, заливаю 1 л воды, кипячу 7 минут, настаиваю 1 час. Добавляю в напиток 1 ст. ложку яблочного уксуса и 3 ст. ложки меда. Пьем по 1/2 стакана 3-4 раза в день через 1,5 часа после еды. Ну, а если случилось перебрать спиртного, мой муж на другой день принимает по 1 чайн. ложке толченых корней одуванчика или измельченных семян расторопши, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды. Неприятные симптомы похмелья снимаются, и он нормально себя чувствует.



**И. Медведева.**

### Пригодится

**ЗАМУЧИЛА** изжога? Сварите крепкий, но не жирный мясной бульон. Добавьте свежей капусты. Больше ничего в него не кладите.

**НАЧАЛИСЬ** колики в печени? Заварите 4 ст. ложки чистотела 1 л кипятка. Настаивайте 8 часов. Пейте по 1/2 стакана утром натощак и на ночь.

**ЗАМУЧИЛ** поллиноз? Залейте 2 ст. ложки крапивы 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 1/3 стакана 5 раз в день за полчаса до еды. Курс лечения - 3 недели.

**ОТ** подагры 1 ст. ложку корневищ лапчатки залейте 1 стаканом кипятка и грейте на водяной бане 20 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.



## ЦЕЛЕБНЫЕ ОТХОДЫ

❁ **Семена болгарского перца.** Высушите их, измельчите в кофемолке - получится сухой витаминный порошок. Зимой его можно добавлять в супы перед окончанием приготовления, соусы, салаты, винегреты.

❁ **Переросшие огурцы.** Не выбрасывайте пузатые переростки - это ценное лекарственное сырье. Они полезны при отеках сердечного и почечного происхождения, а также при заболеваниях мочевыводящих путей. Это сильное мочегонное средство. А при заболеваниях печени народная медицина применяет отвар смеси измельченных огурцов и огуречных плетей. Перезрелые огурцы и высушенные огуречные плети в равной пропорции мелко режут ножом. Заливают 1 стакан смеси в эмалиро-

ванной посуде 1 стаканом воды, доводят до кипения и кипятят 5 минут. Когда отвар остынет, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

❁ **Корни ревеня.** В августе стебли ревеня становятся желтыми, грубыми. Они служат вам добрую службу, если у вас проблемы с пищеварением. Тщательно вымытые и высушенные корни измельчите в порошок в кофемолке. Если принимать его на кончике ножа, заливая водой на ночь, он поможет при хронических запорах, вялой работе кишечника, метеоризме. Слабительный эффект наступает через 8-10 часов. Если дозировку уменьшить до дозы на кончике спички и принимать порошок до еды, заливая водой, он окажет закрепляющее действие.

### Луковые рецепты

❁ При фурункулезе полезно накладывать на пораженные места компрессы из печеного лука.

❁ Для полоскания горла приготовьте отвар 2 чайн. ложек сухой измельченной шелухи лука. Залейте ее стаканом воды, прокипятите 15 минут, настаивайте 45 минут и процедите.



➔ Повязка со свежим толченым пасленом черным помогает при головной боли.

➔ Чтобы снять нервное напряжение и нормализовать сердечный ритм, достаточно съесть 1-2 груши в день.

➔ От изжоги принимайте сок сырого картофеля - по 1-2 ст. ложки 1-2 раза в день за полчаса до еды.



**Взрослые считают цистит неопасным – пролечил и забыл. Однако эта болезнь не так проста, как кажется.**

# ЦИСТИТ У РЕБЕНКА

## Про девочек и мальчиков

Цистит - это воспаление стенок мочевого пузыря. Считается, что девочки болеют им гораздо чаще, чем мальчики. Причина в физиологии: у девочек мочеиспускательный канал короткий и широкий, расположенный близко к влагалищу и прямой кишке. А значит, главные возбудители болезни - кишечная палочка, фекальные стрептококки - без проблем поднимаются в мочевой пузырь, если после туалета по большому ребенка не подмыли.

Еще одна частая причина цистита у девочек - вульвиты, воспаления наружных половых органов. Кроме того, с 4 до 7 лет у них меняется микрофлора влагалища, и микробы, усиленно размножаясь, могут проникнуть в мочевой пузырь.

А вот у младенцев цистит на девочек и мальчиков нападает с одинаковой частотой. Причинами болезни являются плохая гигиена, проблемы с кишечником, хламидии, грибок кандиды, которые достаются малышу от мамы.

У мальчиков постарше цистит чаще всего связан с врожденными нарушениями мочеполовой системы или фимозом с воспалением крайней плоти. В зоне повышенного риска также находятся часто болеющие дети и те, у кого есть очаги хронической инфекции (тонзиллит, гайморит). Цистит может появиться даже из-за глистов.

## Как распознать недуг у ребенка

Болезнь развивается очень быстро. То, как часто ребенок ходит в туалет, зависит от тяжести воспаления. Во время мочеиспускания появляется боль. В старшем возрасте температура нередко остается нормальной, а вот у малышек, особенно до года, поднимается до 38 градусов и выше. Начинается озноб, ребенок беспокоится, плачет, моча становится темного цвета. К младенцу мамы сразу же вызывают врача. А вот старших детей, к сожалению, часто начинают лечить самостоятельно.

**Если ребенка лечить правильно, острый цистит проходит за 7-10 дней.**

рурга и детского гинеколога. Для точных результатов анализа мочи нужно сдавать его правильно. Девочку подмывают в направлении к анальному отверстию, а у мальчика хорошо вымывают полость крайней плоти, окружающую головку полового члена.

Лучше всего для анализа подходит средняя порция утренней мочи, собранная в стерильную емкость. Сдать ее в лабораторию нужно в течение часа после сбора.

## Прощаемся навсегда

При цистите детям часто назначают антибиотики. Без них до конца не уничтоженная инфекция может снова активизироваться, болезнь перейдет в хроническую стадию или вызовет осложнения. Используют и уросептики - препараты на растительной основе. Они препятствуют размножению бактерий, обладают противовоспалительным и мочегонным эффектом. Для уменьшения боли могут назначить спазмолитики. Первые дни болезни нужно провести в постели. Как только боль стихнет, желательно начать выпивать в 1,5 раза больше жидкости, чем обычно, чтобы мочевой пузырь хорошо промывался. Отлично подходят клюквенный или брусничный морс, не сильно концентрированные компоты, чай с молоком. Детям старше 6 лет можно давать слабощелочную минеральную воду.

*Г. Нурғалиев, детский уролог.*

## Сдаем анализы

При подозрении на цистит врач назначает ребенку общие анализы крови и мочи. Желательно сделать УЗИ мочевого пузыря и почек. Иногда нужны и более сложные исследования. Под маской цистита могут скрываться пиелонефрит, острый аппендицит, у девочек - гинекологические патологии. Поэтому могут понадобиться консультации хи-

**После выздоровления обязательно нужно сдать общий анализ мочи. Важно убедиться, что воспалительный процесс не оставил следов.**

## Полезно знать

✓ Если малыш проглотил таблетку для взрослых, оберните бинтом свой палец и надавите на корень языка. Постарайтесь вызвать у ребенка рвоту. Вялость, сонливость или, наоборот, резкое возбуждение - это признаки лекарственного отравления. Срочно вызывайте врача!

✓ Он вдохнул мелкий предмет. Не останавливайте резкий кашель, наоборот, пусть ребенок покашляет сильнее. Положите его к себе на колени головой вниз и легко похлопайте по спине. В таком положении инородному телу легче выйти.

✓ Начинать чистить зубки малышу нужно как можно раньше. С полугода можно использовать специальный силиконовый напальчник. Его надевают на палец и очень осторожно, не задевая десен, чистят появившиеся зубки. С 1,5 года можно переходить на щетку и пасту.

## Чесночный компресс справился с бронхитом

Своего сынишку от бронхита я вылечила при помощи чесночного компресса. Взяла 4 листа тетрадной бумаги. Пропустила через чеснокодавку несколько зубчиков чеснока, выложила кашицу на 2 листа и размазала. Когда листы пропитались соком, стряхнула засохший чеснок. Сверху на бумагу нанесла растительное масло (или гусиный жир), чтобы не обжечь кожу. Накрыла двумя оставши-

мися листами, вырезала углубление для шеи и приложила одну пару листов к груди, другую - к спине (чистым листом к коже). Сверху прикрыла пленкой и зафиксировала эластичным бинтом. Надела сынишке пижаму и уложила спать. Такой компресс в сочетании с теплым молоком вылечил бронхит за 5 дней.



*И. Чистякова.*



**М**ожно понаблюдать, не прогрессирует ли патология. Некоторое время надо принимать сосудистые препараты. Исследование желательнее проводить у одного врача и на том аппарате, на котором вас проверяли раньше. Потому, что другой прибор может иметь погрешность измерений. Аномалии сосудов бывают врожденными, но иногда могут изменять свой ход из-за того, что с возрастом проседает позвоночный столб. Даже в течение дня его высота может уменьшаться на несколько миллиметров. Просевшие позвонки могут сдавить образовавшийся сосудистый изгиб или петлю, кровоток уменьшится, и человек плохо себя чувствует. Если исследования показали, что к ухудшению здоровья привели именно такие изменения в сосудах, то правильную форму желательнее восстановить. Вам решать, соглашаться на операцию или нет. Но нужно знать, что аномалии (часто врожденные) сосудов, которые ведут к моз-

## Артерия изогнута...

**?** *Мне 49 лет. Однажды утром сильно потянулась, и голова закружилась так, что едва не упала. Томография сосудов головы и шеи показала, что с левой стороны сонная артерия имеет X-образную форму, а позвоночная изогнута петлей. Предложили провести операцию на этих сосудах. Действительно ли нужно хирургическое вмешательство?*

**И. Демченко.**

гу, повышают риск инсультов. Он увеличивается, если у человека развивается атеросклероз. При этом заболевании на стенках сосудов образуются атеросклеротические бляшки, которые со временем перекрывают просвет, нарушая кровообращение. Особенно опасна аневризма - патологическое расширение сосуда. Его стенки становятся такими тонкими, что при изменении давления (например, большой физической нагрузке) могут разорваться. Был такой случай. Один военнослужащий готовился к демобилизации и накачивал мускулы на спортплощадке. Однажды он висел вниз головой

на турнике и... потерял сознание. Разорвалась аневризма одной из артерий мозга. Но выявить ее можно только при углубленном исследовании. Эта история закончилась печально... Склонность к образованию сосудистых патологий может передаваться по наследству. Если ее обнаружили у кого-то из родителей, нужно обязательно проверить и ребенка.

Какие исследования помогают определить, действительно ли сосудам угрожает атеросклероз? С помощью биохимических маркеров устанавливают уровень липидов в крови. Важно также определить толщину стенок

сонной артерии и размер ее просвета. Чем толще слой отложений, тем больше риск возникновения инсульта. Доказано: состояние этой артерии полностью соответствует состоянию других сосудов. То же самое происходит в других частях тела - в голове, сердце или в ногах. Значит, и там может произойти катастрофа. За рубежом практически всем людям после 30 лет измеряют толщину сонной артерии. Если она больше определенного показателя, человеку рекомендуют чаще обследоваться и при необходимости провести операцию. Такое измерение проводят, чтобы выбрать метод лечения. В 4 случаях из 10 инсульт можно не допустить, если вовремя выявить поражение сонных артерий. Сама по себе операция по очищению сосуда от бляшек несложная, длится около 40 минут. Но при этом риск инсульта значительно снижается.

**В. Будко, сосудистый хирург.**

### У дочки часто болит горло

**?** *У дочки осенью и зимой часто болит горло. Врач советует пройти курс лечения в соляной пещере. Это действительно поможет или разводят на деньги?*

**Варвара.**

**Л**ечение в соляных пещерах помогает организму восстановиться при хронических заболеваниях легких и бронхов. Соляной воздух очищает дыхательные пути от микробов, повышает устойчивость организма к инфекциям. Кроме того, эти процедуры укрепляют нервную систему. Но что касается фарингита или тонзиллита, то посещать соляную пещеру в остром периоде точно не надо. Эти болезни лечат антисептиками, а в некоторых случаях - антибиотиками.

### Ранняя седина - мало кальция?

**?** *Недавно узнала, что ранняя седина говорит о нехватке кальция в организме. Это правда?*

**О. Янпольская.**

**У**ченые выяснили, что, если у женщины моложе 40 лет голова уже наполовину седая, она подвержена остеопорозу. А чтобы он все же не развился, включайте в рацион продукты, богатые кальцием: молоко, йогурт, морскую капусту, консервированные сардины, сыр, миндаль.

### Головная боль и депрессия как-то связаны?

**?** *Много лет страдаю от депрессии и периодических приступов головной боли. Эти состояния как-то связаны?*

**В. Оборин.**

**Д**а, связаны. Согласно данным многолетних исследований, и у головной боли, и у депрессии один и тот же источник - дефицит белка серотонина. Суть современной методики лечения депрессии и некоторых видов головной боли как раз и заключается в том, чтобы этот дефицит восполнить: приемом антидепрессантов, седативных средств, психо-, фототерапией (лечение ярким белым светом), в зависимости от того, какой именно тип депрессии вызвал у пациента головную боль.

### У бабушки приступы кашля

**?** *Бабушке 72 года. Ее беспокоят сильные приступы кашля, при этом отделяется слизь. Не простужалась. Но почему тогда она кашляет?*

**Марина.**

**Б**абушке необходимо сделать рентгенографию грудной клетки. Ведь заболевания легких могут и не проявляться простудными симптомами. Однако, учитывая возраст, не исключена и сердечная природа кашля. Ре-

комендуем обратиться к кардиологу и пройти обследование.

### Доктор мельдоний прописал

**?** *Вокруг мельдония подняли шумиху. Он правда такой вредный для организма?*

**И. Сидоров.**

**П**репараты мельдония, в частности «Милдронат», помогают приспособиться к меняющимся внешним условиям и нагрузкам. Исследования показали, что сердечники, которые принимают «Милдронат» по капсуле дважды в день, переносят жару почти так же, как здоровые. У них нормализуется водно-солевой баланс, снижается уровень артериального давления, улучшается самочувствие. Препарат регулирует и работу вегетативной нервной системы. У людей с сердечно-сосудистыми недугами так же хорошо себя зарекомендовал «Панангин». Он восполняет запасы важных для сердца минералов - калия и магния, которые мы теряем в жару с потом. А еще прием «Панангина» по таблетке трижды в день улучшает качество жизни гипертоников летом. Облегчить жизнь при высоком давлении может и препарат «Кудесан» - по 60 капель раз в сутки. Он усиливает действие лекарств от гипертонии, уменьшает жесткость сосудистой стенки, снижает риск сердечной недостаточности в зной.

**Е. Федотова, терапевт, врач высшей категории.**



**Это больше чем потеря памяти. При болезни Альцгеймера забывчивость - только начало недуга. Лучше определить ее на ранней стадии.**

## О болезни Альцгеймера

запоминать важную информацию, в том числе их имена. Называйте их по имени, так больной человек возможно запомнит вас и связанные с вами события, что очень важно.

**4.** Если заметили явные отклонения в поведении человека, значит, пора нанимать сиделку для длительного ухода. Так будет лучше и для пациента, и для окружающих.

**5.** Болезнь Альцгеймера - не признак старения. Ослабление памяти лишь часть этого процесса, но оно не сильно препятствует нормальному функционированию организма. Старение не было и не является симптомом болезни Альцгеймера. Она может затронуть и молодых людей в возрасте 30-40 лет.

**6.** Пациенты со слабоумием могут часто мыслить ясно и помнить различные события и факты. Никогда

не подавайте вида, что они путаются в воспоминаниях.

**7.** Это предостережение тем, у кого болезнь еще не диагностирована, но кому необходимо посетить врача и пройти полное обследование. Итак: отсутствие инициативы, дезориентация во времени и пространстве, потеря памяти, изменения личности, проблемы с языком, перемещение вещей с места на место, плохие недальновидные решения, смена настроения и поведения, трудности при решении повседневных задач.

**8.** Расходы на лечение таких больных растут по мере болезни. Если требуется уход на дому, то траты, разумеется, возрастут.

**9.** Хотя возраст - главный фактор развития недуга, существует риск передачи болезни по наследству.

**10.** Это больше, чем просто потеря памяти. Проблемы с памятью решаются, если они вызваны депрессией, состоянием щитовидной железы. Но при болезни Альцгеймера забывчивость - это только начало. На последней стадии заболевания организм теряет способность выполнять даже основные физиологические функции.

*И. Деревянко, невролог.*

**1.** Болеют этим недугом люди после 70 лет. Это так. Но нередко врачи ошибаются и ставят другой диагноз - депрессия. Ранние признаки этих болезней схожи.

**2.** Люди, страдающие слабоумием, не хотят, чтобы с ними разговаривали, как с детьми. Ведь они такие же взрослые, как и вы, только с заболеванием. Не унижайте их своим сюсюканьем.

**3.** Они терпеть не могут, когда их обнимают, гладят по плечу... Поэтому воздержитесь от слов «милый», «дорогой». Так вы мешаете больным

### Знаете ли вы, что...

**П**ациенты, страдающие частыми головными болями, должны лечиться у невролога. Это касается всех больных, в том числе и гипертоников. К сожалению, многие люди с повышенным давлением крови обычно наблюдают только у терапевтов и получают только те лекарства, которые снижают давление. Но этим людям также необходимо углубленное неврологическое обследование и лечение, направленное на улучшение мозгового кровоснабжения.

### ПРИСТУП БОЛИ Я СНЯЛА ГОРЯЧИМ, СВАРЕННЫМ ВКРУТУЮ ЯЙЦОМ

**П**ервый приступ невралгии обрушился на меня в самое неподходящее время. Я закрывала в октябре свой дачный сезон. Соседи по садоводству уже разъехались. Лекарства вместе с моими вещами переехали домой. А забрать меня должны были только на другой день. Началось с невыносимой боли в верх-

ней челюсти. Пока пыталась понять, какой зуб болит, боль захватила нос и щеку. Я поняла, что до завтра без обезболивающего средства не выдержу, но вдруг вспомнила один способ. Кто-то посоветовал снять приступ боли при невралгии тройничного нерва горячим крутым яйцом. К счастью, несколько яиц у

меня еще оставалось. Сварила одно яйцо вкрутую, очистила, разрежала пополам. Одну половинку приложила к щеке у верхней челюсти, а вторую - к носу сбоку. Было очень горячо, но терпела. Постепенно боль уменьшилась, а к тому времени, когда яйцо остыло, прошла совсем. С тех пор при обострениях невралгии я всегда советую этот рецепт.

*С. Кулькова.*

**К**огда мне бывает не по себе от печальных мыслей, воспоминаний или просто плохое настроение, помогает мое «лекарство от грусти». Это смешанные в равных частях семена аниса, укропа, тмина и кориандра. Стеклобанка с этой смесью всегда стоит

### Лекарство от грусти из трав

у меня в кухонном шкафу на всякий случай. При необходимости готовлю из нее настой. Заливаю 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка, настаиваю 30-40 минут. Процеживаю и пью по 1/2 стакана 2-3 раза в

день в промежутках между едой. Этот рецепт помогает не только вернуть хорошее настроение, но и привести в норму пищеварение. Да и побочных действий у него нет.

*В. Зубкова.*

### От бородавок

✓ Они исчезнут через 10 дней, если смазывать их соком свежих кислых яблок.

✓ Чтобы избавиться от бородавок, смазывайте их свежим соком лука 2-3 раза в день.

✓ Отварите в уксусе луковицу с шелухой, дайте отстояться до остывания. Отваром протирайте бородавки несколько раз в день.

✓ Разотрите свежий цветков календулы, приложите к бородавке и закрепите лейкопластырем на ночь. Делайте так, пока бородавки не отвалятся.



# “НЕ СИДИ НА ХОЛОДНОМ!” МОЖНО ЛИ ЗАСТУДИТЬ ПОЧКИ?

**Наверное, многие из нас помнят слова бабушек: «Не сиди на холодном - почки застудишь!» Но откуда берутся заболевания почек и мочевого пузыря и связаны ли они с тем, что человек сидит на холодной поверхности?**

**Л**юбой уролог может подтвердить, что холод никак не влияет на работу почек. А вот некоторые лекарственные препараты, опухолевые процессы или гипертония - да. Воспаление почек (пиелонефрит) развивается из-за попадания в них бактерий. Однако это не такое частое заболевание среди женщин по сравнению с циститом и уретритом.

## Цистит возникает от переохлаждения!

Цистит (воспаление мочевого пузыря) и уретрит (воспаление мочеиспускательного канала) возникают не от холода, а от инфицирования болезнетворными бактериями из кишечника или с поверхности кожи. Иногда болезни мочеполовой системы провоцируют половые инфекции. Поэтому важно соблюдать гигиену как личную, так и во время секса. Ведь анатомическая особенность женщин такова, что уретра расположена близко к влагалищу и чувствительна к чужой микрофлоре.

Гормональные изменения в связи с беременностью или менопаузой также в числе причин появления цистита или уретрита.

Что же до сидения на холодном, проблема далеко не в холоде, а в том, что при ряде заболеваний холод может провоцировать инфекционные процессы. Проблемы с кишечником и мочевыделительной систе-

мой могут нарушить баланс во влагалище и создать отличную почву для воспалительных процессов как половых органов, так и мочевыделительной системы.

✓ *Почки могут «охладиться», только если человек находится на морозе без одежды 2-3 часа. Но тогда уже скорая помощь потребуется всему организму.*

## Купаться в холодной воде - не опасно!

Некоторые жалуются на частые позывы в туалет или резь при мочеиспускании после купания в холодной воде. Однако холод тут ни при чем. Неприятные ощущения могут возникнуть из-за обострения хронического цистита. Возможно, когда-то вы не до конца долечили инфекцию, она «спала» в организме, а стрессовое погружение в холодную воду ее разбудило.

А как же бабушкины советы не переохлаждаться? Откуда-то ведь они возникли? Многие путают причину и следствие болезни. Причиной неприятных ощущений и проблем с мочеполовой системой может быть «дремавшая» инфекция. И, как следствие, когда вы сидите на холодных ступеньках (или купаетесь в холодной воде), происходит обострение болезни. Выходит, обострение может наступить после переохлаждения, но «после» не означает «из-за».



## Как лечиться?

Обычно для лечения цистита урологи советуют обильное питье и половой покой до исчезновения болезненных симптомов. Как правило, назначаются антибиотики, потому что в основе цистита, уретрита и подобных заболеваний лежит бактериальная инфекция. Возбудители воспалительно-инфекционных процессов находятся в кишечнике, на половых органах, в ротовой полости.

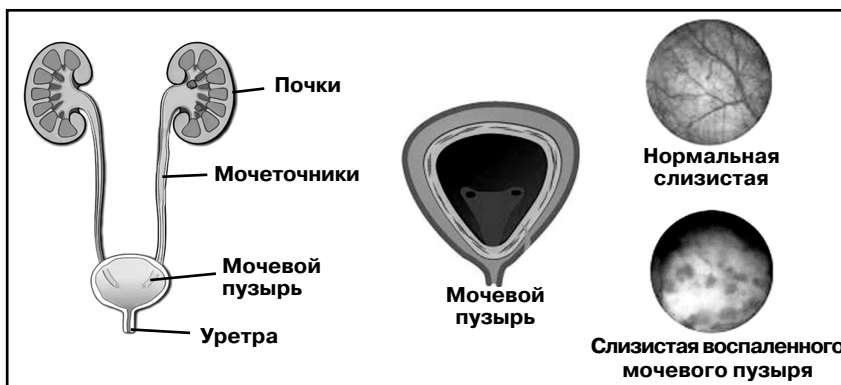
Если обострение повторяется снова и снова, потребуется дополнительное исследование, например, УЗИ или цистоскопия - осмотр внутренней поверхности мочевого пузыря с помощью эндоскопа.

Для полноты картины уролог может направить вас к гинекологу. Ведь причиной хронического цистита являются и некоторые анатомические особенности, кандидоз, хламидиоз и прочие инфекции, передающиеся половым путем, и даже нестабильный гормональный фон при беременности.

## Чтобы избежать болезнь

Чаще всего воспалительный процесс развивается на фоне хронической формы цистита, уретрита или мочекаменной болезни. Многие женщины отмечают рецидив болезни на фоне менструации или похудения. Как избежать воспалительного процесса и неприятных ощущений?

- ✿ Важно предохраняться во время полового акта, поскольку спровоцировать цистит могут венерические инфекции.
- ✿ Одевайтесь по погоде, чтобы не переохладить организм.
- ✿ Следите за здоровьем, поскольку вирусные инфекции также являются причиной обострения цистита.
- ✿ Опорожняйтесь чаще мочевого пузыря, не дожидаясь его переполненности.







# РЕДЬКА СУПЕРОВОЩ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Этот неказистый с виду корнеплод - настоящий кладезь целебных свойств. Черная редька некалорийна, стоит недорого, да и вырастить ее не так уж и сложно.**

**С**егодня черная редька значительно сдала свои позиции: на столах ее можно увидеть довольно редко. А вот у наших бабушек и дедушек она была частым гостем - и неспроста: правильно приготовленная редька не только вкусна, но и очень полезна.

## Как выбрать

Покупая корнеплод, обратите внимание на отсутствие видимых повреждений и плесени. На ощупь он должен быть твердым.

Хвостик - не менее важная часть, проверьте его сохранность. Спелая редька в среднем имеет от 5 до 15 см в диаметре. Если купите редьку меньшего размера, она наверняка окажется незрелой. Слишком крупные корнеплоды менее полезны для здоровья.

## Где хранить

Наиболее подходящее место для хранения редьки - холодильник. Отрежьте или скрутите ботву (рекомендуется оставить «пенечки» 2-3 см), а сам корнеплод положите в контейнер, прикрыв полиэтиленовым пакетом - неплотно, чтобы поступал воздух. Либо разложите корнеплоды по перфорированным полиэтиленовым пакетам. В таких условиях срок ее хранения может достигать 1-1,5 месяца. Регулярно осматривайте редьку и при появлении подозрительных пятен или плесени выбрасывайте.

## В чем польза

❁ Помогает при заболеваниях дыхательных путей (трахеиты, бронхиты). Применяется как отхаркивающее средство - она выводит мокроту и снимает воспаление. А благодаря

бактерицидным свойствам, избавляет от вредных микроорганизмов, вызвавших воспаление.

✓ *Антибактериальными свойствами обладают и семена редьки: они ускоряют заживление ранок, ссадин и экзем. Для этого делают припарку из смеси измельченных семян черной редьки и небольшого количества воды.*

❁ Редька усиливает перистальтику кишечника, помогает при запорах. Корнеплод содержит много клетчатки, за счет которой организм эффективно выводит все ненужное.

❁ Если у вас сердечно-сосудистые проблемы, черная редька обязательно должна быть в вашем рационе. Она очищает сосуды и снижает уровень холестерина в крови.

❁ При суставных болях облегчит состояние компресс из измельченной редьки. Из-за согревающего эффекта усиливается циркуляция крови в больных суставах.

Противопоказания: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, колит, панкреатит, индивидуальная непереносимость, воспалительные

## Салат «Пикантный»

**Потребуется: редька черная - 500 г, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., яйцо - 3 шт., сметана и соль - по вкусу.**

**Р**едьку натереть на крупной терке и оставить на 2 ч., чтобы ее вкус был не слишком резким. Тем временем почистить и натереть на крупной терке морковь, нарезать небольшими кубиками лук и сварить вкрутую яйца. Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить и заправить сметаной.

процессы в почках или печени, недавно перенесенный инфаркт. С осторожностью - при беременности.

## Классический рецепт от кашля

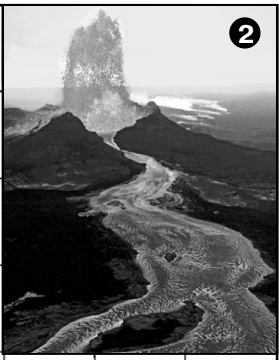




У корнеплода отрежьте доньшко таким образом, чтобы он был устойчивым. С верхней частью поступите аналогично, но «крышечку» не выбрасывайте: она еще пригодится. Вырежьте мякоть, оставляя по 1 см с боков. Должна получиться чашечка. Положите внутрь мед (при аллергии на мед его можно заменить сахаром). Закройте «крышечкой», и оставьте на пару часов. Принимайте 3 раза в день перед приемом пищи: взрослым - по 1 ст. л., детям - по 1 ч. л.

## Для красоты

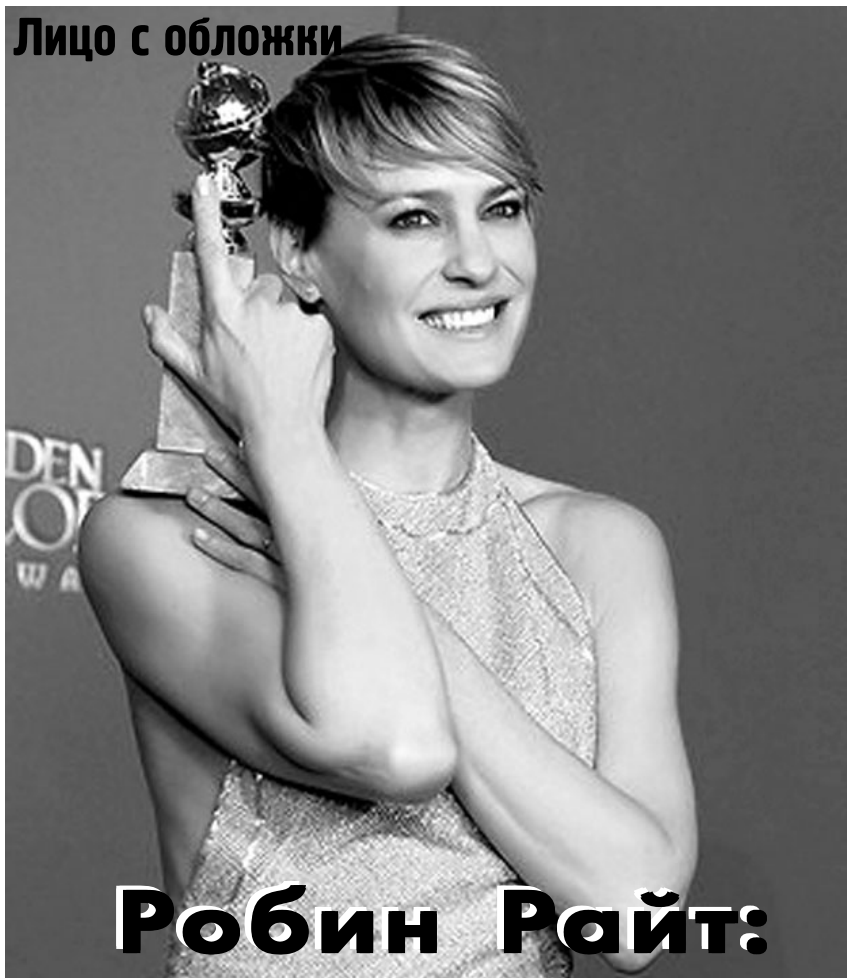
С помощью черной редьки можно отбелить пигментные пятна и веснушки, омолодить кожу лица. Кроме того, этот корнеплод способствует сужению пор и помогает бороться с чрезмерной жирностью кожи.

Антивозрастная маска для лица. Возьмите редьку среднего размера, очистите ее от кожуры, натрите на мелкой терке. Слейте излишки сока. Соедините кашицу с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. сметаны. Хорошенько размешайте и нанесите на лицо на 10 мин., после чего нанесите еще один слой и оставьте еще на 15 мин. Тщательно смойте теплой водой. Маску рекомендуется делать раз в неделю.

✓ **ВАЖНО!** *Перед тем как делать маску, протестируйте ее на коже запястья. Если не возникнет раздражения, ее можно наносить на лицо.*

	Механизм остановки	Конкурент										
	<b>1</b>			"Закаленный" житель России		Рай (устар.)		Патефонная "воронка"		Дипломированный технарь		
								<b>2</b>		"Румяный" лосось		
	Работа	Тонкие еловые доски		Один из братьев Стругацких		"Все ... и миг, и суета!"						
	"Кровавый" коктейль					Яблочки на компот						
				Дикожесток							<b>1</b>	Зеленоусый пособник Оси
Черная мамба						Судно рыбачки Сони						"Я вам спую еще на ..."
Черной рисунк		Группа сообщников		"О! Тепленькая пошла!" (герой)	 <b>Таксист подвозит взрослого, состоятельного дядьку. Тот расплачивается ровно по счетчику. Таксист:</b> <b>- Я вчера вашего сына подвозил, так он мне 100 долларов на чай оставил.</b> <b>- Ну так у него папа - миллионер, а я - сирота.</b>			Смуглолицый сын Востока				
								Важная тонкость	<b>3</b>		Белорусская река	
Легковушка с кузовом	"Непоседа" внутри статора		Историк-копатель				Саманная хата китайца		Издранная одежда босняка			Всякая скульптура из Эллады
Спорт велоекстремалов				Вырост на стволе		Частная контора						
"Эй! Вернись!"				Неосновные нити ткани		Сводчатый зал в мечети						
Приспособление для работы	Широкий низкий диван		Чернобурый зверек	Котел для плова		Проявитель в фотографии		Полный зал в театре				
				И столица, и холодильник	Язык, "предок" паскаля							Самолет Чкалова
	Венец славы	Столица у подножия Анд				Серийный убийца						
	Раскладушка службы "03"							Автомобиль и река в России				
	<b>3</b>					"Там лес и ... видений полны"						<b>4</b>
			Река с истоком в Гималаях	<b>4</b>								
Актер ... Мэдсен						Спидометр корабля						

Лицо с обложки



## Робин Райт:

### «Я ПРЕКРАСНО ЗНАЮ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ — БЫТЬ БРОШЕННОЙ»

Пережив расставания, разочарования и предательство, актриса пришла к неожиданному выводу: «Иногда прекрасные вещи происходят с тобой именно в результате неудачи.»

Какие бы великолепные роли ни сыграла за годы своей карьеры Робин Райт, для миллионов поклонников она осталась всеми обожаемой Келли Кэпвелл из популярного в 80—90-е годы сериала «Санта-Барбара». Может быть, поэтому актриса так не любит вспоминать о своем участии в нем. А еще потому, что реальная жизнь Робин с тех пор то и дело напоминает ту самую мыльную оперу, полную невероятных случайностей, противоречий и необъяснимых поступков...

Не слишком долгий первый брак с красавчиком Дэйном Уизерспуном, лучшей работой в кино которого так и осталась роль в первом сезоне «Санта-Барбары». А после развода — встреча с Шоном Пенном, который успел расстаться с Мадонной. Робин родила Шону двоих детей, но сохранить семью, просуществовавшую 20 лет, они все-таки не смогли. Робин довелось пережить любовь к актеру Бену Фостеру, который был моложе на 14 лет, — и понять, что однажды он бросит ее ради своей ровесницы... Каждый эпизод ее жизни полон удивительных поворотов, способных украсить лю-

бое «мыло».

**— Ваша нелюбовь к «Санта-Барбаре» — факт известный, но вы же не будете спорить с тем, что благодаря этому проекту стали знамениты?**

— Самым счастливым для меня днем стал мой последний съемочный день. А до этого я чувствовала себя как в тюрьме: ежедневная непрерывная работа, какие-то совершенно пустые диалоги, бессмыслица во всем! К счастью, я сумела вырваться оттуда через четыре года съемок. (Шоушло девять лет, с 1984-го по 1993 год, но Робин играла в нем только с первого по четвертый сезон. — Прим. ред.)

**— Зато именно там вас увидел, например, режиссер Роб Райнер — и пригласил в ставший культовым фильм «Принцесса-невеста». Заним последовал «Форрест Гамп»...**

— Не сразу, а через семь лет — я имею в виду «Форреста Гампа». Я к тому моменту собиралась замуж за Шона Пенна и успела родить двоих детей. Наш сын Хоппер Джек появился как раз перед началом съемок «Форреста Гампа».

**— Принято считать, что вы ради**

**Шона пожертвовали своей карьерой...**

— Да нет, у меня не было сомнений, что выбирать — работу или детей. Я рано родила, мало что понимала еще, мы оба учились в процессе жизни и нашего брака. И вместе принимали решение не сниматься в одно и то же время, чтобы дети не оставались одни с няней. Зачем тогда их вообще было рожать? Я не хотела слышать в трубке: «Мамочка, когда же ты, наконец, вернешься?» А поскольку муж зарабатывал гораздо больше меня и был в ту пору одним из самых востребованных актеров, решение принималось легко. Он работает, а я в основном сижу дома с детьми. Мы специально переехали из Лос-Анджелеса в крохотный городок неподалеку от Сан-Франциско, подальше от Голливуда и всего, что с ним связано.

**— И тем не менее, в 2010 году, после двадцати лет совместной жизни, вы все-таки развелись — со второй или даже третьей попытки. В одном из интервью ваш бывший муж сделал неожиданное признание: мол, оба его брака (с Мадонной и вами) не удались, потому, что он не был любим...**

— Мы расходились и вновь сходились прежде всего, конечно, ради детей. Мы старались, очень старались. Но ничего не вышло. Конечно, иногда хотелось биться головой о стену или сделать что-то еще похуже. Развод опустошает, разрушает, угнетает. Я сама — дитя развода. Знаю ли я, что значит чувствовать себя брошенной? Еще как! Я слишком ценю и уважаю Шона, чтобы предавать огласке как наши печали, так и радости. Но я верю, что мы были вместе не случайно. Не только для того, чтобы на свет появились наши замечательные сын и дочь. Но и чтобы научиться любить по-настоящему, как полагается, хотя бы в следующий раз... С тех пор я ищу в мужчинах прежде всего доброту, для меня это самое главное.

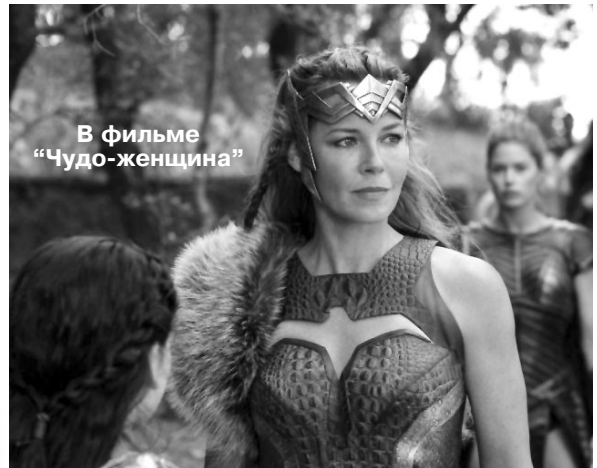
**— А еще ваш бывший муж сказал, что остался в дружеских отношениях с Мадонной, а вот с вами общается исключительно как с матерью своих детей. И если он вступит в третий брак, то будет считать его первым и единственным для себя. Вас это не обидело? Не оскорбило?**

— Во мне отсутствует ген мести. К счастью. Потому что люди, самые хорошие и замечательные, частенько желают страданий тем, кто заставил страдать их. Но моя мудрая мать, еще когда я была ребенком, внушила мне, что вместо злобы, обиды и разборок нужно помнить простую истину: нельзя ненавидеть человека только за то, что он не тот, каким ты хочешь его видеть. Она говорила: «Робби, просто благослови его сердце...» Когда Шон это говорил, я собиралась замуж за Бена Фостера. Настолько счастливой я чувствовала себя впервые в жизни. Я никогда так много не смеялась, не читала, не занималась любовью... Мы столько времени проводили в постели — невероятно. С Беном я многому научилась. Любить, медитировать, верить в любовь, ходить на свидания... Я всю сознательную жизнь была замужем, а до этого тоже никто не приглашал





Робин Райт с детьми



В фильме  
«Чудо-женщина»

меня на настоящие свидания, как ни странно. Теперь я в основном замужем за «Карточным домиком» и остальными кинопроектами...

— **Вы говорили, что были очень застенчивой в детстве. Как вы решили стать актрисой?**

— Да, я была просто болезненно застенчивой. Но мы с братом дома любили развлекать нашу маму, изображая разных персонажей, в основном с помощью мимики и жестов. Мой брат Ричард занимался балетом, а я увлекалась современным джазом и мечтала выступать в бродвейских мюзиклах. После занятий в школе я по десять часов занималась в танцевальной студии. Потом родители развелись, мама решила переехать из Техаса, где мы жили, в городок в Калифорнии, и у меня больше не было возможности посещать определенного уровня школу танцев.

Вместо этого я в 15 лет стала моделью и с агентством объездила весь мир. Всю Европу уж точно. Там я привыкла и даже полюбила свою новую жизнь. Мне нравилось, что европейцы умеют радоваться и наслаждаться каждым мгновением, не пребывать в вечной спешке. Когда я вернулась домой, мой агент предложил сходить на кинопробы. Он знал, что я не очень люблю профессию модели и не хочу всерьез этим заниматься. Я ходила на кастинги два года, но всякий раз в последний момент роль от меня ускользала. Если не считать пары незначительных эпизодов в телешоу. От отчаяния я решила бросить и карьеру модели, и попытки стать актрисой. Устроилась официанткой на круизный корабль. А за 24 часа до отплытия раздался звонок: мне предложили двухлетний контракт и роль Келли Кэпвелл в «Санта-Барбаре». Но лучше бы я не соглашалась...

— **Говорят, из-за «Санта-Барбары» вы долго отказывались вернуться на телевидение. И сказали «нет» даже Дэвиду Финчеру, автору сериала «Карточный домик», ставшего невероятно популярным. А ведь Финчер только вас представлял в роли жены героя Квина Спэйси, ставшего президентом с помощью невероятных махинаций...**

— Да, верно, я сопротивлялась. Хотя с Дэвидом мне понравилось работать еще в фильме «Девушка с татуировкой дракона».

— **И все же он вас уговорил. И в результате вы стали одной из самых**

**высокооплачиваемых актрис, получили «Золотой глобус», кучу номинаций на «Эмми», успех, славу... И тут вы публично заговорили о неравных гонорах актерам и актрисам, когда стало известно, что Спэйси за серию получает 500 тысяч долларов, а вы — 420 тысяч.**

— Я, естественно, солидарна с актрисами, поднимающими эту проблему. С моим многоуважаемым партнером Кевином Спэйси мы появляемся в каждом эпизоде, а популярность моей героини, как выяснилось, даже больше. Почему же получаю меньше? Впрочем, моя маленькая битва не мешает нам с Кевином отлично ладить. Он меня так смешит — до слез. Иногда гримерам приходится заново меня красить. Уже существует масса шуточек на тему, сколько туши уходит на ресницы Робин. (Смеется.) Кевин — лучший партнер на свете из всех, что у меня были.

— **Кажется, что вы с Клер похожи: вы такая же шикарная — и опасная, могущественная...**

— Нет, я не такая. Клер очень расчетливая, типичная бизнесвумен. Только ее бизнес — стать первой леди, а потом и президентом. В любом бизнес-проекте существует протокол. Его должны соблюдать все, кто хочет работать. А нарушил — будешь наказан. Могу ли я представить себя в этой позиции? Никогда. Я не умею даже увольнять людей. И я слишком много переживаю из-за ерунды.

— **В 50 лет вы сыграли роли в культовых картинах «Чудо-женщина», «Бегущий по лезвию 2049», «Лига справедливости», где собраны едва ли не все любимые герои из комиксов...**

— Вы хотите спросить, как это мне в 50 лет стали давать роли в блокбастерах? Да, мне исполнилось пятьдесят в первый же уик-энд на съемках «Чудо-женщины», где я играю воительницу, наставницу принцессы амазонок. И эта роль была мне наградой, лучшим подарком на юбилей. Пришлось, конечно, попотеть, чтобы быть в отличной форме. Я брала уроки верховой езды, восточных единоборств, хореографии. Поднимала тяжести, выполняла бесконечные отжимания, наклоны, приседания, «подвешивания» на брусьях — мое тело не привыкло к такой интенсивной нагрузке, помнится, все болело и ныло, я вечно была в порезах и синяках. Но не хотела показать слабость.

— **С потрясающей фигурой все**

**понятно. А лицо? В чем секрет, что вы выглядите так молодо?**

— Разве это секрет? Разве не все это делают? Я имею в виду «брызги» ботокса дважды в году. Наверное, нельзя говорить «все», но я в этом убеждена. «Брызги» — это такая маленькая доза, от которой лицо не деревенеет, не замораживается. Лично я не считаю нужным скрывать такие вещи. Вообще же мой девиз в плане использования косметики и различных бьюти-продуктов, как, впрочем, и в одежде, и в прическе: чем меньше, тем лучше. Люблю минимализм и лаконичность.

Старение — это борьба. И не за молодость, а за то, чтобы научиться принимать то, что бессмысленно отрицать. Смирение (вовсе не означает, что не надо менять то, что изменить можно) и принятие неизбежного требуют огромной силы воли, тренировки. Безумно тяжело мириться со старением, особенно в наше время. Я вспоминаю, как красиво старела моя бабушка, никому и в голову не приходило советовать ей, как это делать. К тому же, общество тогда не требовало от женщин выглядеть моложе своих лет.

— **Сын Хоппер Джек и дочь Дилан Фрэнсис решили пойти по вашим с Шоном Пенном стопам: Дилан — успешная модель, Хоппер понемногу снимается. Вы рады?**

— Если честно, я удивилась выбору детей. Они столько времени провели на съемочных площадках... Во время съемок «Форреста Гампа» я кормила сына грудью в трейлере! Оба вечно фыркали: «Актёрство? Да никогда в жизни! Мы ненавидим это чертовое кино!» И вот пожалуйста... Но я рада, что они определились и каждый идет своим путем после всех перипетий и проблем, через которые пришлось пройти нам всем. Хоппер очень тяжело пережил наш с Шоном развод. Он был совсем еще подростком. Благо Шон всегда был отличным отцом и сумел вытащить сына из пропасти... (У Хоппера была наркотическая зависимость. — Прим. ред.)

— **Какие у вас мечты, планы на будущее?**

— Я просто живу. Я слишком долго не знала себя совсем. С возрастом я почти перестала бояться провалов и неудач. Осознала, что иногда прекрасные вещи происходят с тобой в результате как раз ошибки или неудачи. В общем, я чувствую себя молодой и готова к новым приключениям.

Если вас все чаще посещают мысли: «Я недостаточно хороша для этой работы», «Мне просто повезло», «Скоро все поймут, что я не так умна...», у вас синдром самозванца, с которым сталкиваются 70% успешных людей.

## «Я ЭТОГО НЕДОСТОЙНА!»

### Как избавиться от неуверенности в себе

Когда человек ощущает неуверенность в своих силах, не получает удовлетворения от достижений - перфекционизм зашкаливает - «Можно было сделать лучше!» и часто задает себе вопросы: «Заслуживаю ли я эту должность/этого партнера/эту жизнь?», пора бить тревогу. Иначе могут развиться неврозы - в таком напряжении нелегко оставаться спокойным.

#### ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Синдром самозванца - это не медицинский термин, а бытовое определение, которое используют психологи. Непризнание своих сильных сторон, навыков и умений, постоянный страх провала, тревожные мысли о том, что вы находитесь не на своем месте и скоро окружающие «разоблачат вас» и выгонят с позором с хорошей должности/из коллектива/из семьи - все это ежедневно мучает людей, которые считают себя «самозванцами».

Как правило, эта проблема появляется в детстве, когда родители воспитывают ребенка в духе «быть скромным, не прыгать выше головы и не выпендриваться». Когда ребенок или подросток ежедневно слышит в свой адрес: «Молчи, когда взрослые разговаривают», «Почему 4, а не 5 за контрольную? Плохо готовился, значит!», «Не хвали себя, пусть люди тебя похвалят», в будущем его ожидают психологические трудности.

#### ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО

Если вовремя не отбросить негативные переживания, «самозванец» проникнет во все сферы вашей жизни, а избавиться от него будет очень и очень непросто. Он будет шептать вам на ухо, что ваш мужчина идеален, а вы нет, поэто-

му вы не достойны быть рядом с возлюбленным. Тогда, может быть, стоит уйти от любимого мужчины, пока он не заметил этого и не разбил вам сердце? «Самозванец» станет тыкать пальцем в детей ваших друзей и ухмыляться: «Посмотри, какие послушные, не то что твои хулиганы!», и вы начнете сомневаться в себе: возможно, я плохая мать? Когда вы успешно закроете на работе один из проектов, «самозванец» напомнит вам о том, что гордиться здесь нечем, ведь коллега по отделу в этом месяце отработала уже три проекта, поэтому просить у начальника премию - плохая мысль. Этот список можно продолжать до бесконечности.

Мария - домохозяйка. Пока муж трудится на работе, она занимается домашним хозяйством. Каждый день женщины начинается в 7 часов: нужно встать пораньше, собрать детей в школу, приготовить им завтрак и отвезти на занятия. После этого молодая мама мчит домой, чтобы сварить борщ и приготовить ленивые голубцы, которые часто просит на ужин ее добытчик. Параллельно Мария прибирается в квартире за детьми, которые все время разбрасывают свои игрушки, и загружает грязное белье в стиральную машинку. Затем приходит время ехать за детьми, кормить их обедом и везти на вечерние секции: сына - на футбол, а дочь - на курсы рисования. Женщина возвращается домой в 21:00, совершенно выбившись из сил. Но ей постоянно кажется, что она «не дотягивает» до своих работающих подруг. Ведь она «все-го лишь домохозяйка». Внутренний «самозванец» смеется над Марией и уверяет, что все ее достижения - ерунда, и она не заслуживает ни похвалы, ни благодарности.

Картина получается печальная: вы сами загоняете себя в ловушку,

**Даже Альберт Эйнштейн сомневался в своем таланте!**

в свой персональный ад якобы несостоявшегося человека и отказываетесь получать блага и радость от жизни.

#### ОСЛОЖНЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Синдром самозванца, как и любое другое невротическое расстройство, может вызвать серьезные последствия и осложнения. Первое, с чем сталкиваются люди со страхом успеха, - это перфекционизм. Они пытаются сделать то, что выше их сил и способностей, чтобы никто не усомнился в компетентности. Такие «самозванцы» становятся настоящими диктаторами в коллективе. Люди кидаются из крайности в крайность, часто меняют линию своего поведения. Подобное деструктивное поведение приводит к саморазрушению личности.

#### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Признайтесь себе в том, что проблема существует. Чем раньше вы примите это, тем быстрее найдете решение проблемы.

2. Перестаньте сравнивать себя с другими. Всегда будет кто-то успешнее, сильнее, красивее - но вам-то какой от этого прок? Если тратить драгоценные минуты на мысли о чужих победах, откуда же возьмется время на собственные?

3. Откажитесь от идеи быть идеальной во всем, потому что... идеала не существует. Не корите себя за совершенные ошибки, делайте выводы и смело шагайте дальше. Да, возможно, сначала вам будет нелегко это сделать, но просто попробуйте отключиться от переживаний, и вы почувствуете себя намного лучше.

4. Поговорите с близким человеком. Это не значит, что вы должны отправить всем друзьям e-mail «Я обманщик!» Поделитесь с кем-нибудь своими страхами, попросите о помощи. Не стесняйтесь своих эмоций. Вы удивитесь, когда узнаете, что не одиноки. Многие испытывают такие же чувства.

#### Хорошая новость!

**Сомнения в своих навыках чаще всего одолевают умных и талантливых людей. Чем глупее человек, тем тяжелее ему осознать, насколько он некомпетентен. И, напротив, чем опытнее, тем больше шансов, что он склонен занижать собственные способности.**



**5.** Определите, какие жизненные ситуации вызывают у вас страх, дискомфорт. Также вспомните все случаи, когда вам удавалось справиться с «самозванцем» и добиться впечатляющего результата. Каждый раз, когда вы будете ощущать страх и желание все бросить, вспоминайте, как вы успешно защитили диплом/прошли собеседование/сдали на права и т.д., а значит, вы достойны всего лучшего!

**6.** Возьмите за правило каждый вечер записывать на листок бумаги свои достижения. Пришли на работу вовремя, не забыли покормить кошку, объяснили дочери, как решается задача по математике, - не упустите ничего! Вам есть чем гордиться! Степень весомости победы для других не так важна. Если вы до сих пор помните о победе в школьной викторине, значит, это был для вас важный опыт. Хвалите себя за достижения и успехи. А вот мысли «мне просто повезло», «да это смог бы сделать каждый» гоните прочь!

**7.** Сфокусируйтесь не на результате, а на процессе обучения/работы/воспитания детей и т.д. Занимайтесь самосовершенствованием, получайте удовольствие от этого и не мучайте себя мыслями: «А вдруг не получится?» Если все-

## КАК РАСПОЗНАТЬ СИНДРОМ

Честно ответьте на эти вопросы. Если у вас получится больше трех «да», вы в зоне риска.

- Вы считаете, что производите лучшее впечатление, чем вы есть на самом деле?
- Вы стараетесь избегать ситуаций, где вас могут сравнивать, оценивать?
- Когда вас хвалят, вам кажется, что вы не заслужили эту похвалу?
- Вы часто сравниваете себя с другими не в свою пользу?
- Вы помните все свои неудачи и до сих пор переживаете из-за этого?
- Вам кажется, что ваш успех - это результат вашего везения или чьей-то ошибки?

гда переживать из-за результата труда, так недолго сойти с ума. Вам и правда это нужно?

**8.** Окружите себя людьми, которые верят в вас. Постарайтесь свести до минимума общение с теми людьми, которые в вас не верят. Вместо этого найдите знакомых со схожими ценностями и интересами, которые будут поддерживать вас и укреплять ваш прогресс. В результате ваша уверенность в себе получит многократную подпитку и защиту.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Екатерина К., психолог.

Людей с синдромом самозванца можно назвать маленькими актерами - они думают, будто играют роли взрослых и не доросли до своих статусов, не заслужили быть теми, кем являются: успешным бизнесменом, квалифицированным сотрудником и т.д. Естественно, неприятно и непросто жить с подобной установкой. Но нет худа без добра! Нередко синдром самозванца становится прекрасным стимулом для работы над собой. Боясь «разоблачения», самозванец трудится в поте лица, старается в любом деле, чтобы «подтвердить» собственные успехи и достижения. Когда человек боится показаться плохим другом, он всегда приходит на помощь. Если его страшит репутация никудышного родителя, он проводит с малышом как можно больше времени. Страх стать плохим супругом заставляет мужчину больше работать по дому и приносить в семью хорошие деньги. Получается, что человек постоянно растет над собой. Однако, это не означает, что синдром самозванца не нужно корректировать.

## ЗВЕЗДЫ О СВОИХ СТРАХАХ

Даже звезды, которые взлетели на вершину успеха, сталкиваются с синдромом самозванца. Удивительно, но это факт! Однако это не помешало им добиться поставленной цели.

**Мерил Стрип**, американская актриса театра и кино, кинопродюсер, кинокритиками считается одной из величайших актрис современности:



«В голову лезут мысли: Почему они все снова хотят видеть меня в этом фильме? Я даже толком не умею играть. Так почему я?»



**Майк Майерс**, британский актер, комик, сценарист и продюсер, обладатель многих наград в киноиндустрии:

«Порой мне кажется, что вот-вот откроется дверь и придет полиция талантов, чтобы арестовать меня за их отсутствие...»

**Эмма Уотсон**, британская актриса, фотомодель:

«...актерских навыков и умений у меня не прибавилось - у меня их как не было, так и нет. С ужасом жду дня, когда это станет понятно не только мне, но и другим, и они, как в знаменитой сказке, воскликнут: "А король-то голый!"»





# Эвелина Блѣданс

## «Я ВСЕ РАВНО БУДУ УЛЫБАТЬСЯ!»

Она целый год не решалась признаться поклонникам, что ее брак, казавшийся идеальным, потерпел крах. Выкладывая в Интернет счастливые семейные фото, звезда как будто пыталась обмануть судьбу...

**Р**ешение оставить особенно-го ребенка супруги принимали вдвоем, а теперь актриса осталась матерью-одиночкой. Но она не ищет сочувствия, потому что ненавидит, когда ее жалеют. Эвелина Блѣданс улыбается, несмотря ни на что.

### РАЗДВОЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Страна, а особенно ее мужская половина, полюбила Эвелину Блѣданс в образе соблазнительной медсестры из юмористического проекта «Маски-шоу». Раскованная, эпатажная, в вызывающе короткой юбке, с глубоким декольте - в 90-е она была настоящим секс-символом. Зрители были уверены: эта легкомысленная особа меняет поклонников как перчатки. Но актриса в то время была замужем и воспитывала сына. «Не надо путать меня и мой сценический образ, - всегда говорила Эвелина. - В жизни я закрытый, спокойный человек».

У красавицы Эвелины с юности не было отбоя от ухажеров. Она была королевой ялтинских танцплощадок, все ее медленные танцы

были расписаны на неделю вперед. Тогда за девушкой ухаживал сын самой Софии Ротару, и у них чуть не завязался роман, но Блѣданс поняла, что придется быть тенью звездного мальчика. А она на такую роль не согласна! Эвелине хотелось сиять на сцене и перед объективами телекамер.

Ее первый брак с начинающим режиссером юмористических программ Юрием Стыцковским продлился рекордно короткое время - всего два месяца. До этого влюбленные несколько лет жили вместе, и все было прекрасно, но штамп в паспорте оказался для них проклятием. Едва его поставив, молодые разругались в пух и прах.

А вскоре Эвелина встретила Дмитрия - сильного и brutального. Насмотревшись на коллег-актеров, зачастую беспомощных и инфантильных в быту, она мечтала именно о таком. Дмитрий мог и гвоздь забить, и дом построить, и обеспечить семью всем необходимым. А главное - он стал прекрасным отцом их сыну Николаю.

Тогда у Эвелины было почти

раздвоение личности: на экране она изображала развратную красотку, а дома была заботливой женой и любящей матерью. И ей одинаково нравились обе ипостаси. Благо муж не изводил ее ревностью и не пытался заставить выбирать между семьей и работой. Актриса с самого начала заявила, что домохозяйкой не будет, профессия для нее - все, и муж это принял. А вот она не смогла принять его решение о переезде в Израиль. Как Дмитрий ее ни уговаривал, какие радужные перспективы ни рисовал - она была тверда в своем желании жить и работать в Москве. Муж уехал, жена осталась, сын кочевал между родителями. Назвать это нормальной семейной жизнью можно было с большой натяжкой.

### КАПРИЗНЫЙ ПРОДЮСЕР

К своей работе Эвелина всегда относилась ответственно, выкладывалась на двести процентов, независимо от масштаба проекта. Поэтому, когда узнала, что сцены, снятые для фильма «Манипулятор», забраксованы продюсером, то пришла в ярость. На следующий день Александр Семин пришел на съемочную площадку, чтобы побеседовать с актерами. Эвелина заранее невзлюбила капризного продюсера, но, когда он подсел к ней, чтобы обсудить роль, девушка поймала себя на мысли, что ловит каждое его слово...

Позже актриса сама подошла к нему и попросила телефон. «Я чувствовала - это мой человек», - призналась Эвелина. Она написала ему вполне невинное сообщение и уехала на гастроли. В ответ Александр сочинил целое послание. Они переписывались днем и ночью, успели рассказать друг другу все на свете. После гастролей Александр встречал актрису в аэропорту с цветами и признаниями в любви. У Эвелины кружилась голова от сумасшедшей влюбленности. Вести двойную жизнь она не хотела, поэтому отправилась в Израиль за разводом. Муж отнесся к ее просьбе достаточно спокойно, но сын, которому в то время уже было 17, воспринял новость в штыки. Эвелине пришлось использовать все свои дипломатические способности, чтобы он согласился хотя бы увидеться с ее новым избранником. В итоге, отношения матери с сыном наладились, но прежней близости уже не было, Николай поступил в университет в Израиле, и виделись они редко.

### «БУДЕМ РОЖАТЬ!»

Новоиспеченные супруги мечтали о ребенке с самого дня свадьбы, но Эвелине было уже за сорок,



**Пара казалась благополучной семьей, поэтому новость о расставании прозвучала как гром среди ясного неба...**

она очень переживала, что ничего не получится. В один прекрасный день актриса с волнением и надеждой отправилась в женскую консультацию и услышала желанные слова: «Вы беременны!». Правда, ее тут же огорошили: «Не забывайте о своем возрасте, возможны осложнения».

Эвелина все понимала, была примерной беременной, соблюдала режим и диету, освоила технику правильного дыхания, делала специальные упражнения и, конечно, проходила все обследования. Однажды во время УЗИ у врача появились сомнения: кажется, на затылке плода есть «складочка», это может быть признаком синдрома Дауна. Но на следующем обследовании супругов успокоили: все в порядке.

И все-таки диагноз подтвердился. «Может, это ошибка?» - надеялись будущие родители. «Решайте, что делать с этой беременностью», - поставили вопрос ребром врачи. Медики советовали сделать аборт, но Эвелина и думать об этом не могла. Она любила своего малыша, каким бы он ни был... «Будем рожать!» - сказал Александр. В тот момент актриса поняла, что не ошиблась в нем: это мужчина, которого она ждала всю жизнь.

Оставшееся до родов время будущие родители молились, надеялись на чудо и даже немножечко колдовали, пытаясь выпросить у судьбы поблажку. Но чуда, к сожалению, не случилось. Сразу после родов у ребенка диагностировали синдром Дауна. «Будете оставлять?» - спросили врачи. Александр тогда страшно разозлился на этот бестактный вопрос. Как можно бросить маленького родного человека?!

### «СОЛНЕЧНЫЙ» МАЛЫШ

С рождением Семена жизнь Эвелины кардинально изменилась. Она всегда была горожанкой, но решила переехать в деревню - малышу там лучше. С первых дней супруги занимались с ребенком по специ-

альной системе, и он радовал их своими успехами. Конечно, Семен никогда не станет академиком - родители это прекрасно понимают. Но надеются, что он найдет свое место в жизни, ведь у него есть главное - доброе сердце и доверие к миру. Не зря же таких детей называют «солнечными».

Коллеги и друзья по-разному отнеслись к новости о рождении у Эвелины и Александра особенного малыша. Кто-то сочувствовал, кто-то предлагал помощь, а кто-то откровенно злорадствовал. Но счастливым родителям было плевать на недоброжелателей, они жили в своем мире, наполненном ежедневными маленькими радостями и крошечными, но важными достижениями.

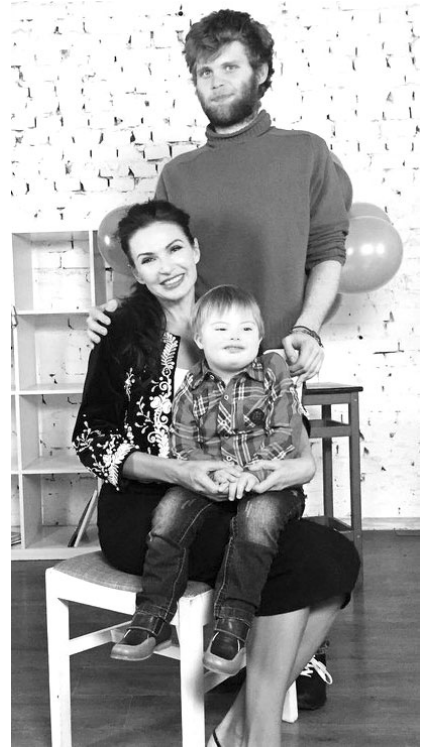
### ГОД НАДЕЖДЫ И ОБМАНА

Казалось, у них все прекрасно: фотографии в социальных сетях, которые регулярно выкладывала Эвелина, рисовали безоблачное семейное счастье. Поэтому известие о разводе прозвучало как гром среди ясного неба. Самым шокирующим для поклонников пары оказался тот факт, что они уже год не живут вместе и все эти красивые картинки - фикция.

Почему же Эвелина так долго скрывала свой развод? Ей не хотелось верить, а тем более признаться общественности, что история их любви, такая трогательная и вдохновляющая, закончилась. Целый год актриса продолжала надеяться, что Александр вернется. Но бывший муж, похудевший на



**Впервые о разводе Эвелина сообщила 13 сентября в прямом эфире с Андреем Малаховым. Актриса призналась, что муж оставил ее одну с ребенком-инвалидом**



**По словам актрисы, дети - это святое. И, несмотря ни на что, Эвелина счастлива, потому что у нее есть ее сыновья**

несколько десятков килограммов и превратившийся из милого толстячка в настоящего мачо, встретил другую.

Александр младше Эвелины на 13 лет, но она никогда этого не ощущала. Муж был зрелым, состоявшимся мужчиной, и актриса надеялась, что проживет с ним до конца своих дней. Конечно, находились недоброжелатели, которые говорили: «Со временем он тебя бросит, найдет молодую!». Эвелина не хотела в это верить, но в глубине души очень боялась. И вот ее страхи стали реальностью...

И тем не менее, Эвелина не осуждает бывшего мужа. «Может, я в чем-то была не права, может, не нужно было выставлять нашу жизнь на публику...» Она надеется, что Александр выполнит свое обещание и будет по-прежнему помогать ей с малышом. Но кто знает, что произойдет дальше. Возможно, у него появится другой ребенок, и отцу будет не до Семена. - Можно только догадываться, что чувствует Эвелина, оставшаяся одна с малышом, которому нужен особый уход и забота. Но актриса держит лицо и сохраняет позитивный настрой. Эвелина не хочет жалости, ей нужны восхищение и любовь поклонников. И она, безусловно, этого достойна.

## Шоу-бизнес

### 59-ЛЕТНИЙ АЛЕК БОЛДУИН СТАНЕТ ОТЦОМ В ПЯТЫЙ РАЗ

В семье 59-летнего Алека Болдуина ожидается пополнение, причем, уже довольно скоро. Об этом объявила 35-летняя супруга актера — Хилария. Она поделилась с поклонниками новым фото, на котором оказалась заснята сцена из жизни Болдуинов: Алек, жена актера и трое их еще совсем маленьких детей играют на полу в одной из комнат своего дома. «В команде маленьких Болдуинов этой весной появится еще один член. Правда, остальные его «товарищи по команде» пока не в курсе. Я сообщу им это в самое ближайшее время и испеку по такому случаю совершенно особенный торт!» — так Хилария подписала этот снимок.

На самом деле, жена актера намекнула на то, что намерена осчастливить Болдуина еще одним «чадом», пару недель на-



зад. «Я решительно хочу еще одного ребенка! Мне трудно это объяснить, но это желание появляется у меня вскоре после того, как я рожаю свое предыдущее «чадо». Это похоже на то, как если бы я прокатилась

с безумно высокой горки и тут же закричала: «Хочу еще!» И такая перспектива меня очень воодушевляет!» — заявила Хилария.

Однако, как призналась жена актера, у нее есть

одно маленькое сомнение. «Я абсолютно уверена, что хочу еще ребенка, но только одного. А что, если вдруг у меня родится двойня? Или, не дай Боже, тройня?» — ужасается Хилария, которой и так не приходится скучать с ее «выводком» — 4-летней Кармен, 2-летним Рафаэлем и годовалым Леонардо. Впрочем, как надеется миссис Болдуин, она, по идее, не должна стать мамой больше, чем еще одного ребенка — ведь ни у кого из ее родственников не было пока ни двойняшек, ни тройняшек.

Напомним, что малыш (или малышка), которого сейчас вынашивает Хилария, станет уже пятым ребенком актера. Ведь помимо детей от его нынешней супруги, у актера есть еще старшая, уже взрослая дочка Айрленд, рожденная в браке с Ким Бейсингер.

### ДОЛЬФУ ЛУНДГРЕНУ ИСПОЛНИЛОСЬ 60 ЛЕТ

3 ноября отметил своё 60-летие известный американский актёр шведского происхождения Дольф Лундгрэн, памятный зрителям по ролям советского боксёра Ивана Драго в четвёртом «Рокки» и сержанта Эндрю Скотта в «Универсальном солдате».

Ханс Лундгрэн родился 3 ноября 1957 года в Стокгольме в семье учёных-инженеров. Он рос слабым мальчиком с целым букетом разных болезней, а потому отлично учился и собирался пойти по стопам отца — стать инженером-химиком. Но однажды он случайно наткнулся на книгу о карате и буквально был поглощён чтением, после чего записался в школу карате. Обретя свой идеал, будущий актёр придумал себе псевдоним Дольф и стал сам себе врачом. В 14 лет получил чёрный пояс, в 17 выиграл чемпионат Швеции, а годом позже стал обладателем звания Чемпиона Европы. Учился в Королевском технологическом ин-



ституте в Стокгольме, потом в Вашингтонском университете, в 1982 году окончил в Австралии Сиднейский университет со степенью магистра химического машиностроения. Затем, получив Фулбрайтовскую стипендию, учился в Массачусетском технологическом институте. В 1983 году в Нью-Йорке познакомился с преподавателем драмы Уорреном Робертсоном и решил попробовать себя в качестве актёра.

Актёрская карьера Лундгрена началась с того, что эстрадная певица Грейс Джонс предложи-

ла ему быть её личным телохранителем во время австралийского турне. На отношения хладнокровного шведа и знойной негритянки обратили внимание люди из Голливуда, и в 1985 году Дольф засветился в эпизодической роли в джеймс-бондовской картине «Вид на убийство», а также воплотил образ незабываемого русского зверя Ивана Драго в фильме «Рокки-4».

На счету актёра более 80 ролей в кино и на телевидении. Он сыграл в таких картинах и сериалах, как «Стрела», «Красный скorpion», «Властелины Вселенной», «Каратель», «Ангел тьмы», «Разборки в маленьком Токио», «Универсальный солдат», «Дерево Джошуа», «Джонни-мнемоник», «Да здравствует Цезарь!» и трилогия «Неудержимые». Лундгрэн также является одним из основателей нью-йоркской театральной труппы «Группа восьми». В следующем году его можно будет увидеть в кинокомиксе «Аквамен».

### ДЖЕЙСОН МОМОА ЖЕНИЛСЯ




Звезда сериала «Игра престолов» и грядущего фильма «Аквамен» Джейсон Момоа официально оформил долголетние отношения с актрисой Лизой Боне, матерью Зои Кравец.

Джейсон и Лиза познакомились в 2005 году через общих друзей. Актёр утверждает, что влюбился в Лизу еще в детстве, когда увидел ее в «Шоу Косби». Ей на тот момент было 17 лет, а ему — всего 5.

Джейсон и Лиза воспитывают двоих детей.



# Ваш любимый сканворд

Высочка (устар.)	Острый, прямой, тупой	Голос тигра	Богиня удачи						
			Карты, гадание	Наемный экипаж	Кресло монарха		Христианя		Зеро
"Дочь" Байкала	Сибир. атаман				Зарытое сокровище				
			Овечка Долли				...Бро-невицкая		Лагерь, Крым
Швед. автомобиль						Поддержка		...Родионова	
Зюйд		Города, Бельгия	Ткань для пальто						
			Исповедь	Валюта США		Телеканал			
<b>1</b>		Комплект мебели							
				Озерная рыба	Сабля янычара				
Харчевня	На голове монаха	Разделитель молока	Божок				Боевая машина		Изыян
				Паде...	Числ. величина		Текст к опере	Остров, Индонезия	
Сократ	Изобрел телефон		Сторона шеренги						
		...Капоне			Хлебное поле				
Крепёж	Брат Авеля		Курорт, Черн. море	Медленно (муз.)	Предоплата				
	До славян	Почва	"Школа", автор					Большой соус	Два сапога
			Сан.... Италия	"... Мария"				Столетие	
	Пират	Предмет беседы			Уборка зерновых				
			Печатн. аппарат						
Призрак	"Царица цветов"				Болотная трава				



# ЧУЖОЙ КУСОК ВСЕГДА СЛАЩЕ!

**Когда заглядываешься на чужое и пытаешься забрать себе «лакомый кусочек», не всегда есть время подумать о последствиях. А они могут быть самыми неожиданными.**

Дизайнером в рекламное агентство Катя устроилась после художественного училища. Быстро влилась в коллектив, ухажера завела. Программист Славик каждое утро оставлял на Катином столе фигурки оригами: то цветок, то сердечко. Стоило девушке похвалить подарок, впалые щеки Славика заливались свекольной краской. Но программист казался Кате таким неряхой: растянутые джинсы, свитер с затяжками. В отличие от Аркадия Царева из отдела продаж.

### ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА

Аркадий всегда приходил на работу в отутюженных брюках с безупречными - хоть линейкой проверяй - стрелками, в идеально чистой рубашке. В столовую с коллегами Аркадий не ходил, всегда приносил еду из дома.

- Я сторонник здорового образа

жизни, - сказал он как-то Кате. - И брезгую сомнительной, невесть где и кем приготовленной стряпней.

Вообще-то, на Катин вкус готовили в столовой совсем не дурно. Но после этого разговора ходить она туда перестала. Оставалась в обеденный перерыв в офисе, чтобы поболтать с Аркадием без посторонних глаз.

Мужчина оказался заядлым рыбаком. Живописно рассказывал о своем увлечении:

- Больше всего люблю рыбалку на рассвете. Едва краешек солнца из-за горизонта, подернутого туманом, выглянул, а все сущее его приближение уже чувствует, ликует, оживает. Птички заливаются, на траве роса горит, ни дать ни взять - бриллианты. А рыба клюет, как ополумевшая! Глаза слипаются, зуб на зуб не попадает - на заре холод особенный, даже летом - пронизывающий.

А руки, несмотря ни на что, работают, и так радостно на душе, будто я хозяин мира, добытчик, царь природы!

- Как интересно! Жаль, я никогда на рыбалке не бывала! - вздохнула Катя.

- А моя жена считает, что рыбалка - занятие бесполезное, ворчит, когда я уезжаю, - посетовал Аркадий. И вдруг разоткровенничался:

- Хотя какого понимания можно ждать от человека, с которым связывает только ребенок?

Катя на миг смутилась: о том, что Аркадий женат, она слышала впервые. Но о семье мужчина говорил без намека на любовь, так что Катя поддакнула:

- Взаимопонимание - это главное в отношениях.

- Может, махнем с тобой на рыбалку? Хоть в эти выходные? - предложил Аркадий.

- Конечно! - ответила Катя, прежде чем совесть укорила - негоже с чужим мужчиной время проводить.

После работы Аркадий подвез Катю домой. На прощание наклонился, коснулся губами ее щеки и прошептал:

- До встречи.

Машина Аркадия давно скрылась за поворотом, а Катя все стояла у подъезда. Легкий поцелуй горел на щеке, а сердце трепетало... Катя чувствовала себя пойманной на крючок, срываться с которого не хотелось.

### НОЧЬ ДЛЯ ДВОИХ

В субботу Аркадий заехал за Катей. Девушка оделась, как на свидание: узкие джинсы, алая майка, норвящая сползти с плеч.

- Еще никогда не рыбачил в такой обворожительной компании, - признался Аркадий и мимоходом выключил телефон. - Не хочу, чтобы кто-то отвлекал.

К рыбалке он подготовился основательно: заднее сиденье машины было завалено пакетами, свертками, пластиковыми контейнерами.

- Мы на неделю едем? - кокетливо спросила Катя.

- С тобой - хоть на месяц, - в тон ей ответил Аркадий.

Они приехали в глухое и оттого очаровательное местечко: озеро в форме фасолины, берега в щетках камыша, и кругом - ни души.

- Располагайся, - скомандовал Аркадий.

А сам поставил палатку, разложил по бумажным тарелкам салаты и бутерброды, развел костер для шашлыка. Кате оставалось лишь наслаждаться нетронутой здешней природой и поглядывать на Аркадия; ловкого, умелого.

Вскоре шашлык был готов.

- Вкуснотища! - воскликнула Катя, стараясь не думать о женщине, которая мариновала это мясо.

Затем Аркадий поставил удочки и пообещал:

- Сейчас клев пойдет!

Но без толку дергали удочки. В палатке на берегу озера этой ночью было не до рыбалки...

### ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРАЗДНИК

С тех пор каждые выходные Катя с Аркадием проводили вместе. Иногда рыбачили вдвоем, иногда в компании - Аркадий познакомил девушку со своими друзьями. Сидеть сложа руки Кате теперь не доводилось: она и за костром следила, и рыбу чистила. А когда наступали будни, о близости напоминали лишь сообщения Аркадия: «Ты мой праздник!» Катя недоумевала: почему не сделать этот праздник ежедневным?

Для себя она уже решила: машину этого упускать нельзя.

Спустя месяц девушка разыскала жену Аркадия, выложила ей правду. На удивление спокойным вышел разговор, как будто жена Аркадия ждала его давно и с нетерпением. Она сама собрала вещи мужа - почти уже бывшего.

Так - без торжеств, без общих планов и мечтаний - началась совместная жизнь Кати и Аркадия. Девушка теперь вставала на час раньше: гладила любимому одежду, укладывала в контейнер приготовленный заранее обед. Легла на ее плечи и подготовка к рыбалке: еда, снасти, снаряжение. Вот только хобби это прежней радости девушке уже не приносило. Осень в конце сентября навела в природе должный порядок: оголила деревья, пожелтила траву, нагнала тяжелых, сочащихся дождем туч, так что все выходные Катя тряслась от холода в мокрой палатке.

Льдом покрылся их роман с Аркадием. Он уже не называл Катю праздником, а лишь указывал, что хочет на обед и какую рубашку наденет завтра.

А вот о том, чтобы оформить отношения по закону, речи не было. Развод Аркадия затянулся - из-за денег

- Представляешь, она требует алименты в твердой денежной форме! Ничего, я с бухгалтером договорюсь, нарисует справку о минимальной зарплате, и будет эта меркантильная женщина копейки получать!

Катя к борьбе этой подключилась, очень уж хотела Аркадию угодить. Да и повод имелся уважительный.

- Я тоже могу подать на алименты, - сказала Катя за ужином. - На нашего ребенка. Когда он родится, месяцев через восемь.

Новость о том, что он станет отцом, мужчина воспринял молча, не

отвлекаясь от тарелки.

Через два месяца трудности с разводом улеглись. А уже через неделю Аркадий и Катя расписались - без гостей и пышной церемонии, - в пятницу после работы. Но это не помешало новоиспеченному мужу следующим утром уехать на рыбалку.

- С тобой мы и полгода не знакомы, а рыбачу я с пяти лет, - осадил он попытавшуюся было возразить Катю.

Молодая жена осталась дома: нездоровилось ей, беременной, и заморозки к ночи обещали.

Уже в дверях Аркадий обронил походя:

- Телефон может не ловить. Не паникуй, если не сможешь до меня дозвониться, завтра приеду.

И оставил Катю в мучительных раздумьях: в самом ли деле связи в тех местах, куда муж уехал, не будет, или он просто выключит телефон, чтобы ему не мешали?

### ВСЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

От тоски и тревог Катя отмахивалась - в ее положении стоило беречь себя. Время пролетело незаметно, девушка ушла в декрет. О делах на работе узнавала теперь только со слов мужа.

- На твоё место молоденькую девчонку взяли, - поделился как-то Аркадий.

- Хорошенькую? - встревожилась Катя, вдруг поймав себя на мысли, что ревнует мужа к этой новой сотруднице.

- Ничего, - пожал плечами Аркадий и переменил тему. - К субботе все приготовила?

Мог бы и не спрашивать - с этими обязанностями Катя справлялась без напоминаний. На рыбалку с мужем уже не ездила, но успокаивала себя: это временно. Вот родится сынок, чуть окрепнет, и будут они проводить выходные всей семьей.

Задорное июльское солнце, полировавшее небосклон, сулило веселые выходные. Катя ждала этого субботнего дня с нетерпением, какое бывает у детей в канун Нового года, - ведь с прошлой осени они с мужем не проводили, выходные вместе. Маленький Владик всю дорогу проспал, а на природе, у озера, вдруг зашелся в крике. Катя пыталась его успокоить, но малыш краснел, заливался все громче...

- Успокой мелко, а то всю рыбу распугает, - гаркнул Аркадий на свою уставшую жену.

Пришлось Кате возвращаться домой на попутке. Уже в дороге она поняла - у ребенка поднялась температура.

Аркадий вернулся домой лишь в воскресенье поздно вечером. Катя

с сыном на руках кинулась ему навстречу.

- Как хорошо, что ты приехал! У Владика жар, не могу сбить. Может, неотложку вызвать?

- Вызывай, - ответил Аркадий таким тоном, словно речь шла о службе такси. Пошел в спальню и уже в дверях напомнил. - Не забудь мне обед собрать. И рубашку погладь голубую.

Какой там обед! Катя с болеющим ребенком за целый день не присела. Неотложку она все-таки вызвала. Доктор сделал малышу укол, температура постепенно спала, и мама с сыном заснули. В шесть утра Катю разбудил муж:

- Где мой обед? Где одежда?

Катя залепетала, что не успела вчера, что Владик болеет, но Аркадий ее оборвал:

- В семейной жизни у каждого свои обязанности, будь добра, исполняй.

- А когда-то ты называл меня праздником, - напомнила ему Катя.

- Праздник закончился ровно в тот день, когда ты увела меня из семьи, - отрезал Аркадий и ушел на работу.

Катя еще надеялась, что отношения с мужем станут прежними - легкими, романтичными. Но Аркадий устроился на новую работу, домой стал возвращаться позже. На рыбалку теперь ездил без жены и ребенка, и всегда его телефон был вне зоны действия сети. Продолжалось так да тех пор, пока Катя не узнала, что на новой работе Аркадий нашел и «новый праздник». Однажды муж забыл дома телефон, и Катя прочитала его переписку с какой-то Ирочкой. Фразы все были знакомые: Аркадий жаловался, что с женой его связывает только ребенок, рассуждал, что в отношениях главное - взаимопонимание...

Развод был непростым, с алиментными спорами. Аркадий опять принес справку о низкой зарплате, и выплаты Кате присудили смешные - разве что на упаковку подгузников хватит. Однако чувствовала она не досаду, а облегчение - будто не развелась, а от проблемы избавилась.

Владик пошел в ясли, Катя вернулась на прежнюю работу. Надо отдать должное коллегам: об Аркадии они не вспоминали, о разводе их не сплетничали.

- Отлично выглядишь! - поприветствовал ее программист Славик.

За два с лишним года он покруглел лицом, приоделся и даже похорошел. Катя вспомнила, как Славик дарил ей фигурки оригами, хотела было покочетничать. Но увидела на безымянном пальце мужчины обручальное кольцо и осадил себя: чужой кусок всегда слаще.



# О ЧЕМ НУЖНО РАССКАЗАТЬ ДОЧЕРИ

Каждая женщина проживает уникальную жизнь и зарабатывает бесценный опыт, который передает своей дочери. Но в бытовой суете у нас не всегда есть возможность обсудить самые важные вещи. Настало время сесть и поговорить по душам.

**П**рогресс двигается вперед гигантскими шагами, меняя нашу жизнь. Детство и юность ваших дочерей и близко не похожи на ваши, но есть вещи, о которых важно услышать раньше, чем понять их на своем опыте.

### ТЫ МОЖЕШЬ ВЫБРАТЬ ЛЮБУЮ ПРОФЕССИЮ

Постарайтесь объяснить ребенку, что нет никакой связи между его призванием и внешними факторами, будь то принятые в обществе стереотипы или школьные оценки. Пусть наше сознание остается немного консервативным в плане мужских и женских профессий, но если девочке нравится техника, то она вполне может управлять строительным краном или стать водителем-дальнобойщиком. Например, в Финляндии среди водителей фур очень много хрупких деву-

шек, голову которых едва видно из-за руля. Даже если у вашей дочки тройка по математике, это не повод отказываться от профессии экономиста. Преодолевать препятствия ради любимой профессии куда интереснее, чем как все идти учиться на парикмахера или юриста.

### СОЦСЕТИ ВРУТ!

Посмотрите на идеально белую кухню матери пятерых детей, ровные зубы и безупречный наряд от кутюр выпускницы школы или на завтрак из двух орешков девушки с отличной фигурой. Они живут только на фото! В реальности все не так: жизнь - другая! Поэтому нет смысла тратить свои нервы и время на стремление приблизиться к несуществующему идеалу. Найдите в Интернете материалы на тему: «Как в реальности делаются фото

для соцсетей» и вместе с дочерью посмейтесь.

### ТВОЕ ТЕЛО - ТЕБЕ РЕШАТЬ!

Девочка должна знать, что имеет полное право сделать дреды, тату, пирсинг, - все, что захочет. И вы не вправе вмешиваться, осуждать или запрещать. Это ее тело и ее решение. Но убедитесь, что она осознает последствия. Расскажите, как ваша знакомая в юности тусовалась в крутой компании и сделала на руке татуировку, а потом ее жизнь поменялась - она стала директором компании, тату свела, но остался некрасивый шрам на всю жизнь. Так что нужно много раз подумать, прежде чем решиться на что-то. Особенно, если это касается первого сексуального опыта. Не нужно слушать подруг, которые кричат: «Ты одна осталась, пора!» Или уступать уговору парня, боясь, что без секса он тебя бросит. Только ты примешь решение, где, когда и с кем. Главное, чтобы это было не в пьяном угаре, а с достойным человеком, красиво и по любви.

### ТЫ НЕ ОБЯЗАНА БЫТЬ ИДЕАЛЬНОЙ

Когда девочки думают о будущей жизни, они представляют себя красивой и стройной, при этом делающей успешную карьеру и воспитывающей минимум двоих детей. Настало время объяснить, что не бывает все идеально на всех фронтах. Успешная карьера и счастливая семья редко совместимы, а попытки их соединить стоят титанического труда, нервных срывов и неудач. Можно быть счастливой в чем-нибудь одним.

### НЕ ДЕЛАЙ КАК ВСЕ!

Детские и школьные коллективы живут по своим законам, часто очень жестоким. Оценки, сплетни, подтрунивания и иногда даже травля имеют место быть почти везде. Объясните дочери, как важно думать своей головой и не участвовать в охоте на другого человека. Не высмеивай, не дружи против кого-то только потому, что так делают все.

## Деньги на дочку

**«Я вышла замуж за мужчину, у которого, как и у меня, есть ребенок от первого брака. Муж недавно купил своему девятинадцатилетнему сыну автомобиль. А когда моей дочке исполнилось 17, я еле-еле выпросила половину суммы на парфюм, о котором она давно мечтала. На меня муж денег не жалеет, а вот на мою дочь почти не тратится. Говорит, пусть ей отец все покупает. Дети живут с нами, все под одной крышей. Как мне быть?»**

**Виктория, 52 года.**

**В**иктория, единственно возможный путь, который я вижу, - это разговор с мужем. «Я понимаю, что девочка

тебе не родная, - можете сказать вы. - Ты не обязан ее содержать. Но я боюсь, что перекося в обеспечении детей может плохо повлиять

на их мироощущение и на атмосферу в доме. Если мы все живем одной семьей, значит должны примерно одинаково относиться к детям, не деля их на своих и чужих. Я беспокоюсь, что дочь будет чувствовать себя отверженной. Мы могли бы изменить ситуацию?» Однако гарантировать, что сразу после такого разговора муж изменит свою позицию, невозможно. Будьте готовы повторить все это не один раз. Вода, как известно, камень точит. Удачи.





## В ЧЕМ СМЫСЛ КРЕСТНОГО ХОДА?

На некоторые православные праздники устраивают крестный ход. Для чего он нужен? Как принимать в нем участие?

Марина Ярцева.

Первый крестный ход был в IV веке в Константинополе. Его организатором являлся Иоанн Златоуст и называл действие ночным шествием. Это шествие было проведено против ариан, проповедовавших еретические представления о Боге. Люди шли с крестами на древках, свечами и иконами. Позже появились полноценные церковные крестные ходы и стали такими, какими мы знаем их по сей день.

Крестный ход представляет собой многолюдное шествие, возглавляемое священнослужителями. Он призван выразить единую веру на-

рода, его моление и преданность Господу Богу. Крестным он называется, потому что впереди несут крест.

Сейчас в основном крестные ходы проводятся по церковным праздникам, ранее могли быть во время бедствий, военных действий, эпидемий болезней.

К этому шествию может присоединиться любой желающий. По свидетельствам тех, кто хоть раз бывал на крестном ходу, во время его проведения возникает особое чувство единения, сопричастности, глубокой веры.

## ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТАРЫМ КРЕСТОМ НА МОГИЛЕ?

Мы собираемся поставить на могиле отца памятник. Но не знаем куда девать старый крест, оставшийся еще с захоронения? Не выбрасывать же...

Владимир Б.

Крест, который ставится на могилу умершего, очень важен и непременно должен присутствовать. Вот почему сразу после захоронения на могилу обычно ставят простой деревянный крест. Конечно, позже его можно заменить на красивый памятник, но выбрасывать после этого ни в коем случае нельзя. Есть несколько вариантов. Некоторые прислоняют оставшийся деревянный крест к задней стороне памятника. Если же он металлический, его можно закопать около надгробия. Также церковь разрешает сжечь первоначальный крест и развеять пепел над могилой. Главное - не относить его на помойку и не избавляться никаким другим способом - это грех!

Кстати, стоит обратить внимание, чтобы на новом памятнике было изображение креста. Это могут быть рисунок или высеченное изображение, маленькое или большое - неважно. Но оно должно присутствовать, иначе памятник не имеет никакого смысла.

## МОЖНО ЛИ ОТКАЗАТЬ ПРОСЯЩЕМУ?

Бывает, ко мне обращаются с просьбой, которую я не могу выполнить. Я понимаю, что по-христиански это неправильно, но приходится отказывать. И всегда тяжело после этого на душе...

Ольга.

Нигде в Библии не сказано о том, что нужно помогать каждому, кто об этом попросит. Священное Писание и церковь призывают людей быть отзывчивыми, милостивыми, но по возможности. Если вы идете и видите у церкви просящего милостыню, но понимаете, что не взяли с собой денег или сами сейчас находитесь в непрестом материальном положении, не сто-

ит корить себя за это. Помогать нужно тогда, когда есть возможность и желание.

Не каждый раз получается выручить того, кто просит. Как лучше поступить, чтобы не обидеть человека? Можно искренне извиниться за свой отказ и про себя сказать: «Да поможет вам Бог». И не стоит пытаться считать, сколько раз вы помогли и не помогли кому-либо.

## ЗАЧЕМ НОСИТЬ КОЛЬЦО «СПАСИ И СОХРАНИ»?

Часто вижу у людей на руке кольцо «Спаси и сохрани». Для чего оно нужно, обязательно ли его носить? И как правильно это делать?

Мария Булгакова.

Кольцо «Спаси и сохрани» является церковным атрибутом, носить

который можно по желанию. Церковь ни в коем случае не обязывает это делать. Кольцо - просто еще один символ веры.

Имеет смысл носить лишь освященное кольцо «Спаси и сохрани». Приобрести его надо в церкви. Кольцо может быть золотым или

серебряным. Надевать его можно на любой палец, как удобнее. Некоторые носят его на шее на цепочке в виде кулона - однако это не лучший вариант. Ведь там же располагается крестик, который нежелательно завешивать какими-либо другими атрибутами.



## КАКИЕ ВЕЩИ ВЫГОДНО ПОКУПАТЬ С РУК?

**Существенно сэкономить можно, покупая подержанные вещи. Стоят они как минимум в 2-3 раза дешевле новых. Но что из б/у предметов приобретать и как это сделать удачно?**

**П**окупая вещи, бывшие в употреблении, вы экономите семейный бюджет. Но не только. Таким образом вы уменьшаете нагрузку на природу. Гигантские фабрики и заводы пусть ненамного, но снизят потребление энергии, сырья и уменьшат свои выбросы в воздух, воду. Чем не повод зайти в секонд-хенд?

### ПОЧТИ КАК НОВАЯ!

В первую очередь, родители покупают с рук вещи для детей. Ведь малыши так быстро вырастают из своей одежды, что не успевают ее сносить. Поэтому всегда можно найти практически любую деталь гардероба в несколько раз дешевле новой. На детских кроватках, манежах, колясках, мебели тоже можно хорошо сэкономить, к тому же, в комплекте к ним часто бесплатно отдают и аксессуары, например мягкие бортики для кроватки, матрасы.

### НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Спортивные товары, например велосипед хорошего качества и приличной фирмы, можно купить с рук. Но тут такие же правила, как при покупке машины с пробегом, - либо вы сами должны разбираться в этом, либо возьмите с собой для осмотра специалиста.

Знания потребуются, если вы решите купить с рук технику - смартфон, ноутбук, фотоаппарат и тому подобное. Покупая не самую последнюю модель телефона, а, скажем, смартфон двухлетней давности, у вас останется для других трат значительная сумма денег, но тут нужно тщательно проверить покупку, прежде чем передавать деньги продавцу. Сами не уверены в своей компетенции - привлечите знакомого, который хорошо разбирается в технике.

### СЕКОНД-ХЕНД: СТОИТ ЛИ БРАТЬ ОДЕЖДУ?

Очень выгодно покупать в секонд-хенде спортивные куртки, лыжные комбинезоны или брюки как для детей, так и для взрослых. Они, как правило, хорошего качества, из дышащей ткани. То есть, вы приобретете качественную вещь за половину стоимости или еще дешевле. Только стирайте их после покупки по правилам, ни в коем случае не порошком, а специальным гелем для стирки.

Бойтесь покупать одежду в секонд-хенде? Туда везут вещи из Европы, Америки, так что в этих торговых точках можно найти отличные вещи высокого качества. Получается, что китайский и турецкий ширпотреб весьма посредственного качества, которым массово торгуют магазины и рынки у нас, стоит

дороже, чем одежда мирового уровня в секонд-хенде. Выбор рачительной и разумной хозяйки очевиден!

Здесь можно найти много, так называемых, винтажных вещей, в которых вы будете выглядеть оригинально, не опасаясь встретить на улице кого-то в таком же наряде. При этом вы можете быть уверенными, что одежда не сядет, не полиняет - все дефекты уже выявились у предыдущего владельца.

Кстати, пользуясь подержанной, но еще качественной одеждой, можно будет забыть о привычке, полученной еще от предыдущих поколений, когда на дачи и садовые участки свозятся старые вещи. И потом мы щеголяем по участку в рваных брюках, вытянутых тренировочных штанах или дедушкином ватнике. Но ведь можно закупить в секонд-хенде дешевую и удобную одежду специально для работы и не выглядеть при этом как огородное пугало.

### ПОКУПКИ В ИНТЕРНЕТЕ: ПРОСТО И БЫСТРО

Кроме обычных магазинов, в Интернете сейчас есть много сайтов, где люди продают ненужные им вещи и одежду. Чтобы купить там, не нужно даже регистрироваться, просто кликайте на нужный раздел каталога. Тут есть удобные фильтры для поиска, поэтому необходимое найдется обязательно. Можно искать товары у себя в городе, и тогда вы договоритесь с продавцом о встрече. Или вы можете найти нужное где-то подальше, тогда важно будет обсудить вопрос почтовой доставки.

# ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ОСЕННЕЙ ХАНДРЕ?

За окном - осень... Одни этому рады, другие начинают потихоньку впадать в депрессию. К какой категории относите себя вы?

**Н**елегко после теплого солнечного лета встречать прохладную осень. И тем не менее, к ее приходу все отнесется по-разному. Пройдите тест и узнайте, как проведете эту осень вы - в депрессии или приподнятом настроении.

## 1. Свойственны ли вам перепады настроения?

- А. Нет, мое настроение всегда на высоте!
- Б. Да, оно может меняться каждый час.
- В. Порой мое настроение меняется, но не слишком часто.

## 2. Когда вас осенью друзья зовут гулять, что вы им отвечаете?

- А. «Конечно пойдем! Такая замечательная погода!»
- Б. «Как-нибудь в другой раз, ближе к весне...»
- В. «С удовольствием пойду, но только когда дождик закончится».

## 3. Теплый плед, горящий камин, чашка чая... Насколько привлекательна для вас эта картина?

- А. Она кажется мне очень уютной и атмосферной.
- Б. Не слишком хорошо звучит..
- В. Это может быть интересно, если не так часто.

## 4. Опавшая листва - это...

- А. Ярко и красочно! Хочется взять ее в руки и подбросить в воздух.
- Б. Сыро и грязно.
- В. Красиво, если она опала только что.

## 5. Ваши мысли, когда за окном начинается дождь?

- А. Как красиво, можно помечтать и подумать обо всем на свете.
- Б. Ну вот, опять зарядил...
- В. Интересно, он скоро закончится?

## 6. Меняется ли ваша работоспособность в осеннее время?

- А. Нисколько! Наоборот, после летнего отпуска хочется с новыми силами браться за дело!
- Б. Она падает практически до нуля!
- В. Она значительно снижается.

## 7. Какое для вас осеннее утро?

- А. Бодрящее! Хочется выскочить из постели и побежать пить кофе.
- Б. Холодное. Не хочется вылезать из кровати.
- В. Порой тяжелое, сложно построить себя на рабочий лад.

## 8. Что для вас весна?

- А. Приятный переход от зимы к лету,
- Б. Настоящее спасение после холодных осени и зимы!
- В. Просто еще одно время года.

## 9. Как вы охарактеризуете ваш осенний гардероб?

- А. В нем много интересных вещей - пальто, шарфиков, сапожек.
- Б. Он представляет собой нечто, лишь бы закутаться потеплее.
- В. Осенний гардероб не слишком интересен у меня.

## 10. Как вы питаетесь осенью?

- А. Полноценно, чтобы не было авитаминоза после лета.
- Б. Налегая на калорийную пищу - видим, накапливаю жиры на зиму.
- В. Так же как обычно.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А

Вы согласны со строчкой «У природы нет плохой погоды» из знаменитой песни. Осень для вас так же привлекательна, как и любое другое время года. Вы стараетесь найти в осенних месяцах свои плюсы - видите красоту листвы, наслаждаетесь романтичностью дождя и радуетесь возможности обновить гардероб. Осень для вас проходит легко и беззаботно, можно сказать, незаметно. А депрессия обходит вас стороной.

### Большинство Б

Вы, в принципе, настроены несколько пессимистично к жизни, потому и осень для вас становится серьезным испытанием. После лета вам особенно сложно перестроиться в связи с изменением погоды: похолоданием и начавшимися дождями. Вы предпочитаете проводить время дома и, вообще, думаете о том, как бы поскорее пережить холода и вновь вернуться в комфортное лето. Вам нужно научиться находить свои прелести осени!

### Большинство В

Вы нейтрально относитесь к погоде за окном. Она не способна нарушить ваши планы или ухудшить настроение. Осень для вас - просто очередное время года. К сожалению, наряду с его недостатками, вы не замечаете и достоинств. Не видите красоты природы, не любите гулять, наслаждаясь свежим воздухом. Попробуйте осенью чаще бывать на улице, чтобы понять всю прелесть этого времени года.



(Продолжение, начало в 29-45)

Они в молчании выключили свет в гостиной и поднялись по ступенькам. Дверь комнаты Мэтта выходила на площадку, а спальня Джули была слева, в конце коридора. Между ними располагалась ванная. Когда они оказались на площадке, Мередит решила взять инициативу в свои руки.

— Спокойной ночи, Мэтт, — дрожащим голосом пробормотала она и, растянув губы в деланной улыбке, шагнула вперед, оставив его стоять на пороге. Он не сделал попытки остановить ее, и облегчение мгновенно сменилось раскаянием. Очевидно, решила Мередит, входя в комнату Джули, беременная женщина лишается всякой привлекательности, даже для мужчины, который сгорал от безумной страсти всего несколько недель назад.

Она обернулась, чтобы прикрыть дверь. Позади раздался бесстрастный, спокойный голос:

— Мередит.

Обернувшись, она увидела, что Мэтт стоит на прежнем месте, прислонившись плечом к косяку и сложив руки на груди.

— Что?

— Знаешь, что я люблю меньше всего на свете? Его непререкаемый тон подсказал, что вопрос задан не просто так, и Мередит настороженно покачала головой, гадая, что за этим последует. Он не стал держать ее в неведении:

— Терпеть не могу спать один, когда рядом в соседней комнате есть кто-то, кому, черт возьми, следовало бы лечь со мной.

За резким замечанием Мэтта явно крылось приглашение, и столь полное отсутствие такта поразило не только ее, но и его самого. Множество самых различных чувств за одно мгновение промелькнуло на прелестном лице: смущение, стыд, неловкость, сомнение, нерешительность... но все же она, слегка улыбнувшись, твердо сказала:

— Спокойной ночи.

Мэтт дождался, пока Мередит закроет за собой дверь, но не ушел. Несколько долгих минут он стоял неподвижно, прекрасно зная, что если сейчас пойдет за ней и пустит в ход все приемы нежного обольщения, наверняка убедит ее провести с ним ночь. Однако ему расхотелось делать это. Решительно и бесповоротно.

# РАЙ

Повернувшись, он вошел к себе, но оставил дверь открытой, по-прежнему убежденный, что если она захочет быть с ним, обязательно вернется.

Одетый в пижамные штаны, с трудом найденные в ящике комода, Мэтт стоял у окна, глядя на залитый лунным светом газон. Он услышал, как Мередит выходит из ванной, и напрягся в ожидании. Шаги прозвучали по коридору, затихли у комнаты Джули. Раздался стук закрываемой двери.

Сегодня она хочет остаться одна, понял Мэтт с удивлением и разочарованием. Однако, его обуревали более глубокие эмоции, чем неразделенное чувственное желание. Он ждал от нее знака, порыва, из которого понял бы, что Мередит так же, как и он, готова к интимным отношениям, но как Мэтт ни желал этого, не собирался убеждать ее. Мередит должна сама принять решение, сделать выбор, свободно и добровольно. И она сделала этот выбор, когда ушла от него в спальню Джули. Будь у нее какие-то сомнения в том, чего Мэтт желал этой ночью, он быстро развеял бы их.

Отвернувшись от окна, Мэтт раздраженно вздохнул, подумав, что, вероятно, требует слишком многого от восемнадцатилетней девушки, вчерашней школьницы. Беда в том, что чертовски трудно помнить, насколько на самом деле молода Мередит.

Откинув простыню, Мэтт лег в постель и сунул руки под голову, глядя в потолок, думая о Мередит. Сегодня она рассказала Мэтту о Лайзе Понтини, о том, как они стали друзьями, и только сейчас Мэтт понял, что Мередит чувствовала себя своей не только в богатых особняках и загородных клубах, но и в доме таких бедняков, как семейство Понтини. В ней нет совершенно ничего искусственного, ни малейшего притворства, и все же невозможно было усомниться в прекрасном воспитании и безупречном вкусе, привлекавших Мэтта так же сильно, как ослепительная красота и чарующая улыбка девушки.

Усталость наконец одолела Мэтта; глаза сами собой закрылись. К несчастью, ни одно из этих качеств не поможет ей и не сделает идею о поездке в Южную Америку хоть немного привлекательной... если, конечно, она совсем ничего не чувствует к нему. А это, очевидно, так и есть, иначе была бы сейчас с ним. Сама мысль о том, чтобы убедить колеблющуюся, нерешительную, избалованную девушку отправиться с ним в Венесуэлу, в то время, как у нее не хватало мужества или решительности переступить порог его спальни, была не только отталкивающей, но и совершенно беспочвенной.

Мередит, склонив голову, стояла возле кровати Джули, измученная желаниями и сомнениями, которые не могла ни объяснить, ни унять. Ее беременность пока еще ничем не проявилась внешне, но, очевидно, вносила хаос и смуту в ее чувства. Менее часа назад она прихо-

дила в ужас от одной мысли, что очутится в постели с Мэттом, сейчас же хотела этого больше всего на свете. Здравый смысл предостерегал, что ее будущее, и без того ужасающее, неопределенно и отдалось неумолимо возрастающему притяжению к этому человеку означает еще больше все усложнить. В двадцать шесть лет он был гораздо опытнее во всех сторонах жизни, жизни, совершенно ей чуждой и незнакомой.

Шесть недель назад он был в смокинге и ничем не отличался от других знакомых ей мужчин. Но теперь, в джинсах и рубашке, казался каким-то приземленным, и это одновременно и привлекало и тревожило ее. Мэтт хотел, чтобы она пришла к нему сегодня, и без обиняков сказал об этом. Во всем, что касалось женщин и секса, Мэтт, очевидно, был настолько уверен в себе, что мог, не стесняясь, дерзко объяснить, чего хочет от нее. Он не просил, не пытался убедить, а почти приказывал! Без сомнения, он считался в Эдмонтоне настоящим донжуаном, неотразимым соблазнителем, и почему нет? В ночь самой первой встречи он сумел заставить ее извиваться и кричать от страсти, хотя Мередит была насмерть перепугана.

Мэтт точно знал, какая ласка, какое прикосновение сможет заставить ее потерять разум, и весь его сексуальный опыт, очевидно и он должно быть, занимался любовью сотни раз сотнями способов и с сотней женщин. Но даже зная это, Мередит была вне себя при мысли о том, что Мэтт ничего не испытывает к ней, кроме чисто физического влечения. Правда, он за полтора месяца ни разу не позвонил, но правда и то, что Мередит была настолько расстроена в ту ночь, что ничем не показала, будто ждет его звонка. Его заявление о том, что он собирался позвонить года через два, после возвращения из Южной Америки, показалось Мередит просто смехотворным. Теперь же, в тишине ночи, после его рассказа о планах на будущее, у Мередит появилось чувство, что он хотел добиться чего-то в жизни, прежде чем позвонить в следующий раз.

Мередит вспомнила о том, как глубоко повлияла на Мэтта смерть матери; мальчик, способный на такую скорбь, не мог вырасти пустым, безответственным и бесчувственным человеком, ничем не интересующимся, кроме женщин...

Мередит оборвала себя. Мэтта никак нельзя назвать безответственным. За все это время он ни разу не пытался избежать ответственности за будущего ребенка. Кроме того, если верить Джули, Мэтт не один год нес тяжелый груз забот о семье.

Если на уме у него был только секс, почему Мэтт не попытался уговорить ее лечь с ним сегодня, хотя ясно дал понять, что жаждет этого?

Мередит вспомнила нежность, сияющую в серых глазах, когда он спросил, так ли она сладка, как кажется. И то же выражение согревало его взгляд каж-

дый раз, когда он смотрел на нее, пока они сидели на крыльце.

Почему Мэтт не пытался уговорить ее пойти с ним?

И тут словно молния ударила в мозг с такой силой, что у нее ноги подкосились от странной догадки. Мэтт определенно хотел ее и, конечно, знал, чем и как убедить, но отказался сделать это. Ему нужно было не только ее тело. Сама не зная почему, она была уверена в этом.

А может, просто слишком поддается эмоциям, как все последние дни?..

Мередит выпрямилась, дрожа от неуверенности, бессознательно положив руку на пока еще плоский живот. Она была напугана, смущена и чувствовала, как человек, которого она почти не знает и не понимает, властно притягивает ее.

С бешено бьющимся сердцем она потихоньку вышла в коридор. Дверь его комнаты была открыта, Мередит видела это, когда выходила из ванной. Если Мэтт уже успел заснуть, она просто вернется назад и ляжет в постель. Пусть судьба все решит.

Мередит встала на пороге, наблюдая за спящим Мэттом. Лунный свет, пробиваясь сквозь прозрачные занавески, падал на его лицо. Она немного успокоилась, но по-прежнему не двигалась с места, поражаясь буйству чувств, пославших ее сюда, в эту комнату. Подумать только, она потеряла голову настолько, что теперь стоит здесь и следит за человеком без его ведома!

Расстроено поморщившись, Мередит повернулась, чтобы уйти.

Мэтт так и не понял, что разбудило его и как долго Мередит находилась в комнате, но когда открыл глаза, она уже вышла в коридор. Он остановил ее, сказав первое, что пришло в голову:

— Не делай этого, Мередит!

Бесцеремонное приказание заставило Мередит круто развернуться, так, что копна волос рассыпалась по плечам. Не совсем уверенная в истинном смысле его слов, она безуспешно попыталась разглядеть лицо Мэтта в темноте и наконец шагнула вперед.

Мэтт молча следил за ней. На Мередит была только короткая шелковая ночная сорочка, едва доходившая до стройных бедер. Мэтт подвинулся и откинул простыню. Мередит поколебалась и села на постель, совсем близко, расширенными от смущения глазами изучая его лицо.

— Не знаю почему, — тихо, дрожащим голосом выговорила она наконец, — но сейчас я боюсь куда больше, чем в тот раз.

Мэтт мрачно улыбнулся и погладил ее по щеке:

— Представь, и я тоже.

За этим последовало долгое молчание. Оба не шевелились, если не считать того, что Мэтт осторожно ласкал большим пальцем нежную шею. Они словно чувствовали, что сейчас, в следующее мгновение предстоит сделать первый шаг по неведомой и, возможно, опасной дороге. Мередит ощущала это под сознательно. Мэтт понимал совершенно ясно, однако было что-то бесконечно верное и правильное в том, что они собирались сделать. Мередит больше не была богатой наследницей из другого мира, она стала просто жен-

щиной, которой Мэтт хотел обладать с того момента, как увидел впервые. И теперь эта женщина сидела рядом, и светлые пряди волос разметались по его руке густыми атласными струями.

— Думаю, справедливо будет предупредить тебя, — прошептал он, с силой обхватывая ее шею и притягивая ее губы к своим, — что сейчас мы рискуем куда больше, чем шесть недель назад.

Мередит заглянула в пылающие глаза и поняла, что Мэтт предостерегает ее от настоящего глубокого увлечения, когда обратной дороги уже не будет.

— Решайся, — хрипло выдохнул он. Мередит поколебалась, но тут ее взгляд скользнул от умоляющих глаз к скульптурно вырезанному рту. Сердце, казалось, на миг перестало биться, она засыпала, потом рванулась прочь, и рука Мэтта упала.

— Я... — начала она, но тут что-то остановило ее. Мередит с приглушенным стоном наклонилась и поцеловала Мэтта, с силой прижавшись губами к его губам, и его руки снова обвились вокруг ее плеч, притягивая ее все ближе, сжимая стальной хваткой.

Он быстро опрокинул ее на спину, обжигая безумными поцелуями, и волшебно вспыхнуло снова, совсем как полтора месяца назад, только на этот раз совершенно по-другому, потому что горело жарче, свиваясь в буйный сладостный вихрь. Вихрь, который теперь значил гораздо больше для них обоих.

Когда все кончилось, Мередит повернулась на бок, обмякая, насытившаяся, удовлетворенная, влажная от пота, чувствуя, как тесно соприкасаются их ноги и бедра. Его рука лениво скользнула по плечу и остановилась на ее груди, властно жав нежное полушарие. Перед тем как погрузиться в пропасть сна, Мередит еще успела подумать, что он дает ей знать, как сильно желает ее присутствия здесь, предьявляет права, о которых не просил и которых она не давала. Как похоже на Мэтта!

Она так и заснула, улыбаясь.

— Хорошо спала? — спросила Джули на следующее утро, стоя у кухонного стола и намазывая маслом тост.

— Прекрасно, — ответила Мередит, отчаянно пытаясь не выглядеть так, словно провела эту ночь, занимаясь любовью с братом Джули.

— Хочешь, я помогу готовить завтрак?

— Ни за что. Па всю эту неделю работает в две смены, с трех дня до семи утра. Когда он приходит домой, ничего не желает, кроме как поесть и выспаться. Я уже приготовила ему завтрак. Мэтт никогда ничего не ест по утрам. Хочешь отнести ему кофе? Я обычно приношу его перед тем, как зазвонит будильник, а именно...

Она взглянула на пластмассовые кухонные часы в виде чайника:

— ...через десять минут.

Обрадованная тем, что может сделать что-то для Мэтта, Мередит кивнула и, налив кофе в кружку, нерешительно протянула руку к сахарнице.

— Он пьет только черный кофе, — пояснила Джули, улыбаясь. — Кстати, по утрам он ведет себя, как настоящий медведь, так что не жди радостного

приветствия.

— Правда? — нахмурилась Мередит, не зная, что делать.

— Он не злится, просто молчит.

Джули оказалась отчасти права. Когда Мередит, постучавшись, вошла, Мэтт перекатился на спину, тупо уставившись в потолок и явно не понимая, на каком он свете. Единственным приветствием послужила легкая благодарная улыбка. Громко вздохнув, Мэтт сел и потянулся за кружкой, Мередит нерешительно подошла к постели, наблюдая, как он пьет, жадно, словно от этого зависит его жизнь, и чувствуя себя ненужной и назойливой, повернулась, чтобы уйти. Но Мэтт поймал ее за руку, и Мередит послушно уселась рядом.

— Почему только я чувствую себя таким измученным сегодня утром? — осведомил он все еще хрипловатым со сна голосом.

— Просто я жаворонок, — сообщила Мередит, — и, возможно, к полудню буду с ног валиться.

Он оглядел костюм, позаимствованный у Джули: клетчатую рубашку, завязанную узлом под грудью, и белые шорты.

— На тебе этот наряд выглядит так, словно просится на обложку журнала мод.

Это был первый комплимент, сказанный им, если не считать слов, которые Мэтт бормотал на ухо, когда они любили друг друга. И Мередит, обычно не обращающая внимания на комплименты, запомнила этот только потому, что его голос стал непривычно нежным.

Патрик вернулся домой, позавтракал и лег спать. Джули, весело помахав на прощание рукой, ушла в половине девятого, предупредив, что снова останется ночевать у подруги. Через час Мередит решила позвонить домой и передать через дворецкого отца, что задерживается. Но вместо этого Альберт сообщил, что отец велел немедленно возвращаться домой и объяснить причину столь внезапного исчезновения. Мередит попросила сказать отцу, что все в порядке и она вернется только в воскресенье.

После этого время, казалось, замедлило бег и тянулось бесконечно. Стараясь не разбудить Патрика, Мередит вошла в гостиную, чтобы найти какую-нибудь подходящую книгу. Выбор оказался неплохим, но Мередит была слишком взволнована, чтобы сосредоточиться на длинном романе. Среди журналов, сложенных на столике, Мередит отыскала старое руководство по вязанию крючком и начала изучать его со всевозрастающим интересом, особенно после того, как мысленно представила оригинальные и красивые детские пинетки.

И поскольку особых дел не предвиделось, Мередит решила попытаться связать что-нибудь и поехала в город. В галантерейном магазине Джексона она купила журнал для вязания, голдюжины мотков пушистой пряжи и большой деревянный крючок толщиной в мизинец.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**





# ХОЛОДНЫЙ ПРИНЦ

**Он редко звонит, перестал дарить цветы, вы встречаетесь только для постели, но не для «культурно-массовых» затей. В отношениях наступила поздняя осень с увяданием чувств со стороны партнера. «Не может быть!» - скажете вы, и будете надеяться и верить, что календарь можно повернуть вспять.**

### Приз или груз?

Это всего лишь затишье, виновата погода, у него много дел, заболел, умер хомяк - все эти оправдания как бальзам на душу. Таковы женщины: готовы стоять горой за потухшего избранника. Если бы он только знал, как его выгораживают, прилагал бы еще меньше усилий для поддержания отношений. Увы, пора снова открыть для себя старую как мир истину: он не звонит, потому что ему все равно, он в вас больше не заинтересован, прошла любовь - опали листья. Мужчина, который любит, готов рвать и метать, чтобы достичь цели, то есть вас. Природа добытчика и победителя празднует свое и раскрывается в полной мере во время ухаживания. Как бы ни был он загружен работой, он урвет время, чтобы сделать вам звонок или черкнуть пару строк. Если у него проблемы с родственниками, то свидание с вами станет поводом отвлечься. Шторм, буря и солнечное затмение не станут препятствием у него на пути.

Влюбленный мужчина - это мужчина активный и деятельный, он на все готов, даже на то, чего раньше никогда не совершал, если вы ему нужны. Он поедет забирать вас поздно ночью от подружки на другой конец города. Он будет носить вам лекарства, если вы заболеете. Поможет починить все, что сломалось, настроит все, что не

работало, купит все, что необходимо.

Другое дело, если вы не приз, а груз. Тогда вы сталкиваетесь с апатией, холодом и равнодушием. Если он не звонит, забыл про встречу, уехал отдыхать с друзьями, то вы ему безразличны, он не проводит время с вами, потому что не хочет этого. Это незыблемое правило, а все остальное - исключения.

### Исключения из правил

Вы от кого-то слышали, что одной даме мужчина не звонил две недели, а потом стал лучшим мужем на свете, Другая встретила своего ненаглядного, когда он был в браке, а теперь у них семья. Третья позвонила мужчине первой, и он влюбился в нее без памяти.

Да, такие истории есть, но они всего лишь кость в горле статистики, а не ее опровержение. Это как раз те самые исключения, когда все складывается наилучшим образом всем наговорам назло. И почему-то именно эти случаи передаются из уст в уста и становятся утешительными сказками, когда надо найти розовые очки и скрыть горькую правду от самой себя. Посмотрим ей, то есть правде, в глаза: ситуации, когда он действительно занят и поэтому не подает вестей о себе, действительно имеют место быть. Например, у него что ни рабо-

чий день, то сплошной форс-мажор. Он хирург, который спасает людей, жертвуя личной жизнью? Он тайный агент, мир без него пропадет? Но каков процент таких причин от общего числа «отмазок»? Ваш ли это случай?

### Стать недостижимой

Даже самая унылая и затяжная осень в отношениях - это не приговор. Да, сейчас он отдалился и морочит вам голову. Но есть несколько простых правил, которые могут вам помочь.

\* Займите себя делами, наполните свою жизнь событиями, чтобы вам некогда было переживать. Фокусируйтесь на себе, а не на человеке, который ставит вас на последнее место. Энергия перестанет утекать к нему от вас, вы ощутите приток сил, а ваш холодный принц - нехватку любви.

\* Когда от него пойдут звонки, смело пропускайте их. На сообщения отвечайте не сразу. Вы - особа занятая, на переговоры нет времени - закружила интересная, насыщенная жизнь.

\* После пары-тройки пропущенных вызовов можно и ответить. Но разговор должен длиться не более 10 минут. Заканчивайте его первой, сославшись на цейтнот.

\* Ваши встречи тоже должны быть непродолжительными. Не забывайте про занятую особу.

\* Дайте ему понять, что вы не расстались с ним, вам просто некогда, и берегитесь ассоциаций с изменой. Не стоит провоцировать в нем ревность и обиду, нарочито демонстрируя поклонников.

### Что в конце?

Если реакцией на ваши действия стали обида или скандал - игнорируйте. Не допускайте манипуляций над вами по принципу «Я только хотел сблизиться, но увидел твое отношение», не реагируйте на нытье или попрошайничество, которые выдают фразы типа «значит, не любишь».

И еще несколько важных правил о том, как должна себя вести женщина: если он не заметил, что вы отдалились, - не устраивайте истерику, не ведите разговоры о чувствах, не угрожайте, не подсказывайте ему, что делать. Кроме того, не бросайтесь ему на шею при первых признаках теплени. А если он никак не реагирует на ваше отдаление, совсем пропал, то не сообщайте ему, что бросаете его. Уходите молча, с достоинством, по-английски. Начинать новую жизнь без своего холодного друга. За осень придет зима, придет ее пережить, протомившись под крышкой одиночества, но наградой за это будет человек, которому мнимые обстоятельства не помешают быть рядом с вами.



С перва мореплаватели были поражены только красотой камней, среди которых встречались зеленые, голубые, желтые и даже розовые экземпляры. Но настоящий сюрприз ждал их позже - когда те из моряков, кто постоянно носил камни при себе, почувствовали, что самоцветы как будто подключили их к источнику благодати, счастья и беспричинной радости. Чистая магия, не иначе!

### Для тех, кто запутался

То, что топаз действительно обладает мощной трансформирующей энергией, многократно подтверждали многие знаменитые маги прошлого.

Так, например, средневековый английский астролог и алхимик Джон Ди в одном из своих сочинений описал топаз как камень, который придает уверенность в себе, помогает развеять страхи, прогнать мрачные мысли, хандру, меланхолию и дарит оптимистичный взгляд на жизнь.

Отмечал Ди и то, что топаз усиливает интуитивные способности и даже способствует раскрытию у своего обладателя дара предвидения. А еще он - незаменимый помощник для тех, кто оказался в сложной, запутанной жизненной ситуации и не знает, как поступить. Этот камень дарует удачу и даже... спасает жизни. Любопытный факт: в древние времена предсмотрительные люди топазами украшали кубки. Если напиток, наливаемый в кубок, был отравлен (а с помощью отравления тогда нередко сводили счеты с недругами), то цвет топаза сразу менялся. Верный знак: пить нельзя!

### Привлечь любовь и разбогатеть

Давайте познакомимся с членами «семейства топазов» поближе.

✦ Желтый топаз, по заверениям средневекового мистика Джованни Пико делла Мирандолы, энергетически связан с Солнцем и помогает рассеять сомнения, избавиться от гнева, страдания и ненависти. Топаз желтого цвета вселяет в своего обладателя веру в лучшее, помогает принимать мудрые и своевременные решения на жизненном пути.

✦ Голубой топаз напоминает чистый и прозрачный цвет безоблачного неба, поэтому традиционно он связан со стихией воздуха. Голубой топаз привносит в жизнь элемент легкости, игры и веселья. Он улучшает навыки общения; знакомства, непринужденные беседы обладателю такого самоцвета даются легко - нужные слова его сами находят. Также камень благоволит туристам и путешественникам, особенно отправляющимся к морю.

✦ Топаз розового цвета помогает завязать романтические отношения, вос-

## ПОДКЛЮЧИТЬСЯ К «ИСТОЧНИКУ СЧАСТЬЯ»!

Согласно легенде, много веков назад на необитаемом острове Топазной (современное название - Зебергед или Сент-Джонс), что в Красном море, команде мореплавателей было явлено месторождение чудесных камней, которые они позже назвали топазами.

пламенить чувства и привлечь настоящую любовь. Если вы находитесь в ситуации выбора партнера, розовый топаз поможет не ошибиться. Ведь удивительное дело: тот, кто носит этот камень постоянно, всегда чувствует, когда его пытаются обмануть или что-то недоговаривают.

✦ Зеленый и бурый топазы связаны со стихией земли: они помогают «заземлиться», почувствовать твердую почву под ногами (считай: уверенность в сегодняшнем и завтрашнем дне) и прогнать тревожные мысли, связанные с будущим. Замечено: тот, кто начинает носить украшения с зеленым или бурым топазом, неожиданно для себя обнаруживает новые пути к финансовому благополучию. Все-таки зеленый - цвет денег.

### Отличная пара

Значительно усиливает энергетику топаза золото. «Работая в паре», они способствуют укреплению здоровья и долголетию. А также привлекают к своему владельцу богатство и успех, поднимают уровень его энергии и помогают повысить личный авторитет.

Сила, свет и яркость зрения, бурная жизнь, мчащаяся подобно полноводной горной реке, - вот что такое топаз, обрамленный в золото.

Такое сочетание прекрасно подходит явно выраженным экстравертам, тем, кто любит жизнь, насыщенную риском

и яркими событиями, постоянными коммуникациями и путешествиями: предпринимательская деятельность, альпинизм, активный спорт, выступление перед публикой, сцена театра и кино. Такой человек всегда на виду - он подобен Солнцу, вокруг которого крутятся планеты.

Лучший вариант золотого украшения с топазом - кулон, подвеска, талисман, который следует носить на груди. Это помогает помнить о том, что источник энергии всегда находится внутри, и уравновесить повышенную склонность к экстраверсии.

Если вам не хватает вышеописанных качеств, благодаря золотому украшению с топазом они начнут проявляться в вас.

Хорошо чувствуют себя топазы и в паре с серебром. Мягкость «лунного металла» как бы дополняет твердость и решительность камня.

Серебряные изделия с топазами очень полезны психологам, целителям, гадалкам, следователям и детективам, инвесторам и программистам - людям, склонным к интроверсии и поиску того, что скрыто от взора. Причем, им рекомендуется выбирать кольца, печатки и серьги.

Топазы в серебряном обрамлении помогают быстрее устанавливать контакт с людьми и заполучать их доверие, а также успешнее ориентироваться в мире загадочного, скрытого, мистического, скорее находить ответы на самые волнующие вопросы.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ЧЕСНОЧОК Я ЧИЩУ БЫСТРО!

Мой муж любит блюда поострее, так что в процессе приготовления я часто использую приправы и, конечно, чеснок. Для кого-то его чистка может показаться утомительной, но только не для меня. Я заранее обрезаю кончики у каждого зубчика и складываю зубчики в чистую банку. Закрываю ее и хорошенько трясусь в течение 10-20 секунд. За это время вся шелуха отделяется, и на выходе я получаю чистый чесночок.

*Лариса  
Пермякова.*

## Универсальный очиститель

Многие хозяйки хотели бы получить универсальное средство для чистки любых поверхностей в доме! Что же, поздравляю - этот рецепт у меня есть! По своему опыту могу сказать, что такой очиститель действительно способен справиться практически с любыми загрязнениями. А вот рецепт очень простой. В 1 л теплой воды размешайте 4-5 ст. л. пищевой соды. В этом растворе каждый раз смачивайте тряпку во время уборки.

*Алла Д.*



## Как правильно хранить сыр?

Мало кто знает, но сыр может храниться гораздо дольше, чем мы привыкли. Для этого надо после покупки не оставлять его в упаковке и не перекладывать в полиэтиленовый пакет или пленку. На этот случай стоит приобрести пергаментную бумагу. Именно в ней кусочек сыра останется свежим чуть ли не в два раза дольше, чем обычно!

*Мария Потапова.*

## Огурцы и горошек - идеальное сочетание!

Помимо стандартных консервированных огурцов, я также заготавливаю пару баночек огурцов с зеленым горошком. Зимой из них очень удобно готовить салат оливье, добавив недостающие ингредиенты.

На 3-литровую банку у меня уходит 1,5 кг огурцов, 500 г гороха, 1,5 л воды, 2 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. соли, 2 ст. л. уксуса (9%), 5 зубчиков чеснока, укроп. Огурцы обрезаю, промываю, оставляю на несколько часов в воде. Горох промываю, отвариваю в течение 15 минут, снова промываю. На дно заранее простерилизованной банки выкладываю зелень и приправы, сверху огурцы, на них горох, затем снова огурцы - и так далее слоями. Заливаю кипятком, через 10 минут сливаю воду, снова ее кипячу, добавляю соль и сахар, еще раз заливаю банку на 10 минут и снова сливаю. Только после этого добавляю чеснок! Закатываю и укутываю банку.

*Марина Робинова.*

## Пора освежить матрас!

Матрас является настоящим рассадником бактерий! Вот почему так важно время от времени - желательно раз в полгода - тщательно его чистить. Понадобится упаковка пищевой соды, в которую можно капнуть пару капель вашего любимого эфирного масла. Всю упаковку равномерно рассыпьте на матрас. Оставьте соду на поверхности на 6-8 часов, после чего удалите с помощью пылесоса.

*Раиса.*

## ПРОВЕСТИ РЕВИЗИЮ В ШКАФУ

У меня много одежды, но большинство, как ни странно, я не ношу. Однажды решила разобраться в собственном шкафу - провести там ревизию. Сделала я это с помощью интересного способа. Сначала я развесила аккуратно все имеющиеся вещи, каждую вешалку повесила крючком к себе. Далее, в течение двух недель (эксперимент можно продлить до 1 месяца) носила свои любимые вещи, стараясь не повторяться. Вечером, раздеваясь,

вешала вещь на вешалку и отворачивала ее крючком от себя. В конце эксперимента мой шкаф разделился на две половины. Часть вещей - те, которые я носила регулярно, - оказалась повешенной крючками от меня. Остальные, нетронутые, так и остались висеть крючком ко мне. Так я поняла, какие элементы гардероба мне действительно стоит оставить, а с какими попрощаться, раз я их не ношу.

*Дарья Ш.*



**РАЗМЕРЫ**

38/40 (42/44) 46/48

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

Пряжа (55% натуральной шерсти, 25% альпака, 20% мохера; 120 м/50 г) — 650 (700) 750 г цв. розового дерева; спицы №5; короткие круговые спицы №5; 1 комплект чулочных спиц №5; длинные круговые спицы №7.

**УЗОРЫ**

**РЕЗИНКА**

Ряды в прямом и обратном направлении (число петель кратно 3 + 2 кромочные).

Лицевые ряды: кромочная, \* 1 изнаночная, 1 лицевая скрещенная, 1 изнаночная, от \* постоянно повторять, кромочная.

Изнаночные ряды: петли провязывать по рисунку, лицевые скрещенные провязывать изнаночными скрещенными.

Круговые ряды (число петель кратно 3): \* 1 изнаночная, 1 лицевая скрещенная, 1 изнаночная, от \* постоянно повторять.

**УЗОР С ПРОТЯЖКАМИ**

Четное число петель.

Лицевые ряды: кромочная, 1 лицевая, \* 1 накид, 2 лицевые, затем обе лицевые петли протянуть через накид, от \* постоянно повторять, закончить 1 лицевой, кромочная.

Изнаночные ряды: между кромочными все петли провязывать изнаночными.

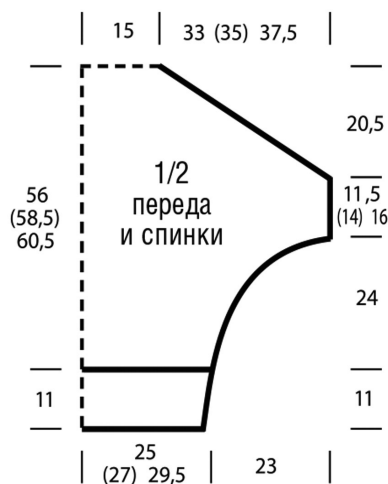
**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ**

18 п. x 18,5 р. = 10 x 10 см.

**ВНИМАНИЕ!**

В связи с большим числом петель рекомендуем вязать узор с протяжками на круговых спицах рядами в прямом и обратном направлении.

**ВЫКРОЙКА**



**ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ**

**СПИНКА**

На спицы №5 набрать 86 (92) 101 п. и для планки связать 11 см резинкой, при этом в последнем изнаночном ряду,



**СВОБОДНЫЙ ДЖЕМПЕР  
С РУКАВАМИ «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ»**

Уютная пряжа, объемный силуэт «летучая мышь» и несложные узоры делают этот джемпер образцом уютной одежды для прохладной погоды.

равномерно распределив, прибавить 4 (6) 5 п. = 90 (98) 106 п.

Продолжить работу на спицах №7 узором с протяжками.

Одновременно для фасона «летучая мышь» прибавить или набрать с обеих сторон в каждом 2-м ряду от планки 5 x 1 п., 16 x 2 п. и 1 x 4 п. согл. узору и вязать узором с протяжками = 172 (180) 188 п.

Через 35,5 = 66 рядов (38 см = 70 рядов) 40 см = 74 ряда от планки закрыть для плечевого скоса с обеих сторон 1 x 3 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 16 x 3 п. и 2 x 4 п. (12 x 3 п. и 6 x 4 п.) 8 x 3 п. и 10 x 4 п.

Через 56 см = 104 ряда (58,5 см = 108 рядов) 60,5 см = 112 рядов от планки оставить оставшиеся 54 п.

**ПЕРЕД**

Вязать, как спинку.

**СБОРКА**

Выполнить плечевые и боковые швы. Для закрученной планки набрать на круговые спицы №5 оставленные по 54 петли переда и спинки и на всех 108 петлях вязать лицевой гладью круговыми рядами (= только лицевые петли). При ширине планки 6 см свободно закрыть все петли, как лицевые.

Для планок рукавов набрать по прямым краям каждого рукава на чулочные спицы по 54 (63) 72 петли и вязать резинкой круговыми рядами. При ширине планки 29 см закрыть все петли по рисунку.

# 5 ПРИЧЕСОК ИЗ 90-Х, КОТОРЫЕ СНОВА В МОДЕ

Смелые яркие прически из 90-х снова возвращаются в моду. Если вы давно хотели стрижку в стиле любимой звезды, пришло время сделать это! Воплотите в жизнь самые актуальные образы этой осени.



## Боб: Шарлиз Терон

Пальму первенства среди популярных причесок у звезд получает боб. Очень многие носили ее, в том числе Шарлиз Терон. Единственная поправка: если в 90-е было принято тщательно укладывать пряди, то сегодня в моде естественность. Поэтому просто нанесите на волосы пену для укладки и высушите их, взбивая руками, чтобы добавить объема.

## Короткая челка: Гвен Стефани

Помните знаменитую короткую челку Гвен Стефани? Если вы не боитесь экспериментировать, то самое время повторить этот дерзкий образ. Правда, в 90-е звезды старались придать челке очень аккуратный вид. В современном варианте рекомендуется оформлять челку не прямой как по линейке, а делать ее «рваной». Легкая небрежность в прическе и идеально ровные стрелки - хит сезона!



## Шатуш:

### Дженнифер Лопес

Несмотря на то, что в 90-е еще не придумали названия этой технике, Дженнифер Лопес окрашивала волосы так, как это делают модницы сегодня. Шатуш - способ окрашивания, представляющий собой плавный переход от темных оттенков к более светлым. Натуральный макияж и прическа с естественной укладкой на пике моды вот уже который сезон! Волосы, будто слегка тронутые южным солнцем, в этот образ вписываются как нельзя лучше. Смело отправляйтесь в салон красоты за модным окрашиванием!



## Лесенка:

### Сара Мишель Геллар

Стрижка лесенка, которую демонстрировали поклонникам Сара Мишель Геллар, скорее всего, не выйдет из моды ни в этом, ни в следующем сезоне. Это классика! Поэтому, если у вас длинные волосы и вы не хотите кардинально менять образ (но каких-то перемен все равно хочется), берите пример с любимых актрис!



## Пикси:

### Вайнона Райдер

Вайнона Райдер была одной из самых смелых модниц 90-х. Короткая стрижка пикси снова в тренде! Вас мучает вопрос: отрезать локоны или нет? Уверено отвечаем: режьте! А для самых смелых и экстравагантных есть интересное модное решение: окрасьте волосы в снежно-белый цвет. Матовый макияж в сочетании с этим цветом смотрится великолепно.



**Ч**тобы вернуть коже здоровье и красоту, устройте неделю активного домашнего ухода - используйте маски из натуральных ингредиентов. Они питают эпидермис полезными веществами, и вы будете довольны своим отражением в зеркале. Однако косметологи не рекомендуют применять маски ежедневно дольше 7 дней, поэтому, после недельного курса нужно сделать перерыв. При необходимости повторяйте курс каждые три-четыре месяца, но не чаще, чтобы не травмировать кожу.

### **Понедельник:**

#### **овсянка для тонуса**

Точно так же, как и вам, в понедельник вашей коже требуются энергия и тонус. В этом деле ваш лучший помощник - овсянка.

Смешайте 2 ст. л. овсяных хлопьев с 0,5 стакана теплой воды и дайте настояться 10 мин. Нанесите массу на кожу лица на 20-25 мин., смойте прохладной водой. После этого воспользуйтесь увлажняющим кремом. Теперь вы готовы к началу рабочей недели!

### **Вторник:**

#### **йогурт против тусклого цвета лица**

Во вторник кожа все еще нуждается в заряде бодрости на всю неделю. С этим справится натуральный йогурт, а бонусом будет здоровый цвет лица. 2 ст. л. натурального йогурта без добавок (средней жирности) смешайте с измельченным до состояния кашицы бананом (один некрупный или половина крупного зрелого плода). У вас должна получиться однородная масса. Нанесите этот состав на кожу на 15-20 мин. За это время маска «застынет». Затем умойтесь теплой водой.

### **Среда:**

#### **глина для глубокого очищения**

К середине недели кожа нуждается в глубоком очищении. Поры забиваются, могут появиться воспаления, жирный блеск. Важно наполнить эпидермис минералами, избавиться от загрязнений. Используйте белую, черную или зеленую глину (приобрести можно в аптеке). 2 ст. л. порошка глины разведите 2 ст. л. теплой воды до состояния пасты. Масса не должна быть слишком жидкой. Нанесите маску на лицо, избегая области вокруг глаз, на 20-30 мин. Смойте теплой водой.

✓ **Если у вас сухая кожа, добавьте в рецепт 1 ст. л. натурального йогурта, а после очищения воспользуйтесь жирным питательным кремом (или нанесите на лицо немного оливкового масла), чтобы избежать шелушения.**



# **МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**Осенью цвет лица становится тусклым, эпидермис теряет тонус и свежесть из-за авитаминоза. Выход есть: экспресс-курс домашних масок, и вы снова сияете!**

### **Четверг:**

#### **лимон и мед, чтобы кожа сияла**

К концу недели важно вернуть коже естественное сияние и очистить поры от несовершенств с помощью лимона и меда. Такая маска улучшает кровоснабжение клеток, подтянет контур лица, снимет воспалительные процессы и немного отбелит кожу.

Смешайте 0,5 ст. л. сока лимона с 2 ст. л. натурального жидкого меда. Смочите салфетку в этой смеси и аккуратно положите ее на лицо. Через 15 мин. умойтесь прохладной водой. Чтобы после этого кожа не шелушилась, обязательно воспользуйтесь жирным питательным кремом.

### **Пятница:**

#### **огурец для увлажнения**

Со временем кожа накапливает токсины, поэтому нужно очистить и освежить ее, а также увлажнить, используя огуречную маску. Кстати, огурец содержит витамин В1, который омолаживает; ретинол - увлажняет сухую кожу; витамин В2 - обеспечивает клеточное дыхание. Не овощ, а кладезь полезных компонентов!

Очистите некрупный огурец от кожуры и натрите на терке. Добавьте 1 ст. л. сметаны средней жирности и тщательно

перемешайте. Нанесите маску на лицо на 15 мин. и смойте прохладной водой.

### **Суббота:**

#### **картофель против следов усталости**

К выходным кожа нуждается в маске, которая расслабит и успокоит ее, снимет следы усталости. Маска на основе картофеля - то, что нужно!

Разомните вилкой сваренную горячую картофелину. Добавьте сырой яичный желток и 1 ст. л. горячего молока. Тщательно перемешайте все компоненты, дайте немного остыть. Нанесите смесь на лицо, избегая области вокруг глаз, на 20 мин. Затем умойтесь теплой водой.

### **Воскресенье:**

#### **авокадо для питания**

В завершение экспресс-курса домашних масок важно напитать кожу полезными веществами, которые содержатся в авокадо (кальций, фосфор, цинк, витамины А, В2, В3, В6, С, Е и др.). Кроме того, авокадо стимулирует выработку коллагена и эластина - белков, отвечающих за тонус и упругость дермы. Размягчите мякоть одного плода вилкой (или используйте блендер). Нанесите получившуюся кашицу на лицо на 15-20 мин. Маска подсохнет и появится ощущение «стянутой кожи». Умойтесь прохладной водой.



**Вкусно  
и полезно**

### Творожный пудинг

**50 г творога, 75 г брюквы, полгорсти кураги, 1 яичный белок, 30 г молока, 10 г сливочного масла, 10 г сахара, 10 г манной крупы, 30 г сметаны.**

Нашинкуйте брюкву и потушите с молоком и 5 г масла до готовности. Добавьте крупу, сахар, размоченную, мелко нарезанную курагу. Перемешайте и охладите. Добавьте творог и взбитый белок, перемешайте, выложите в смазанную маслом форму, полейте маслом и запеките. Подавайте со сметаной.

### Котлеты

#### морковно-яблочные

**100 г моркови, 100 г яблок, 1 яичный белок, 10 г сливочного масла, 10 г манной крупы, 10 г панировочных сухарей, 5 г сахара, 30 г сметаны.**

Морковь нарежьте соломкой и тушите до готовности с 10 г масла и 1/4 стакана воды. Добавьте нашинкованные яблоки, сахар и тушите еще 5 минут. Всыпьте манку, вымешайте, дайте постоять 5 минут, соедините со взбитым белком, охладите. Массу разделите на 4 части, обваляйте в сухарях, положите на сковороду и запеките в духовке. Подавайте со сметаной.

## ЕСЛИ ПЕЧЕНЬ БОЛЬНА

### Фруктовая запеканка

**120 г творога, 1/2 ст. ложки манной крупы, 1 яичный белок, по 1 чайн. ложке сахара и сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 2 кусочка черствого белого хлеба, половина яблока, по 1 ст. ложке изюма и сметаны.**

Хлеб смочите молоком, посыпьте 1/3

нормы сахара. Творог протрите и смешайте со взбитым белком, оставшимся сахаром, манкой, добавьте изюм и нарезанное кубиками яблоко. Перемешайте. В формочку, смазанную маслом, положите ломтик смоченного хлеба, на него творожную массу, сверху - второй ломтик хлеба. Облейте маслом и запеките. Подавайте со сметаной.

## МЯСО ТУШЕНОЕ И ЗАПЕЧЕННОЕ

**Из всех способов приготовления мяса тушение и запекание в духовке без масла – самые полезные.**

### Ароматная говядина со свеклой

**1 кг говядины, по 2 луковицы и свеклы, 1 морковь, 2 маленькие репки, 250 г белокочанной капусты, 200 мл свекольного сока, по 2 ст. ложки сока лимона и тертого хрена, 100 г сметаны, 2 лавровых листа, 4 веточки петрушки, соль, черный молотый перец.**

Говядину крупно порежьте, выложите в кастрюлю с толстыми стенками, залейте 2 л воды и доведите до кипения. Снимите пенку, в бульон добавьте 1 очищенную луковицу, лавровый лист, 2 веточки петрушки и варите на маленьком огне под крышкой 2 часа. Свеклу, морковь и репу очистите и нарежьте маленькими кубиками, капусту тонко нашинкуйте. Подготовленные овощи добавьте в бульон с мясом, быстро доведите до кипения и тушите на маленьком огне 30 минут. Затем влейте свекольный и лимонный соки, добавьте мелко порубленную петруш-

ку, тертый хрен и держите на огне 5 минут. Можно добавить щепотку сахара. Оставьте на горячей плите на 10 минут, разложите по тарелкам и подайте со сметаной.

### Гуляш с перцем и чесноком

**1 кг мякоти говядины, по 1 луковице, сладкому перцу и моркови, 200-300 г квашеной капусты, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка молотой паприки, растительное масло, черный молотый перец, соль - по вкусу.**

Нарежьте лук полукольцами, морковь - кубиками, мелко натрите чеснок. Обжарьте все вместе. Мясо нарежьте кубиками, добавьте к овощам. Обжаривайте 4-5 минут, влейте 1 л воды и тушите до готовности мяса - примерно час. Посолите, поперчите. Добавьте томатную пасту, паприку, перемешайте. Влейте 2 л воды, доведите до кипения, добавьте капусту и нарезанный со-



ломкой перец. Варите 20-25 минут.

### Свинина в меду с овощами

**1,5 кг свиной шейки, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки жидкого меда, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайн. ложка горчицы, соль, красный молотый перец и карри - по вкусу, брокколи и морковь.** Мясо промойте, обсушите и натрите смесью соли и перца. Сделайте в мясе надре-

зы и нашпигуйте очищенным и нарезанным пластинками чесноком. Оставьте на 2 часа. Горчицу смешайте с соком лимона, маслом, медом и карри. Обмажьте половиной этой смеси свинину. Заверните мясо в фольгу и запекайте в духовке 45 минут при 200 градусах. Достаньте мясо из духовки, снимите фольгу, обмажьте оставшимся соусом. Рядом выложите брокколи и нарезанную кружочками морковь. Овощи чуть посолите и запекайте в духовке до готовности овощей.

## ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ СО СЛИВКАМИ

**30 г сушеных белых грибов, 0,5 кг шампиньонов, 600 г куриного бульона, 1/2 стакана 33%-ных сливок, по 3 ст. ложки сливочного масла и муки, черный молотый перец и соль - по вкусу,**

Сухие грибы замочите на 20 минут, откиньте на сито. Нарежьте кусочками, настой не выливайте. Шампиньоны нарежьте пластинами и обжарьте вместе с белыми грибами в 2 ст. ложках масла. В кастрюле разогрейте оставшееся масло, обжарьте муку. Перемешивая, влейте бульон, грибной настой и доведите до кипения. Добавьте грибы, поперчите, посолите и варите 8 минут. Суп измельчите в блендере и влейте сливки. Прогрейте, но не кипятите.

## ГОРБУША В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

**450 г готового слоеного теста, 500 г филе горбуши, 100 г сливочного масла, по 1 пучку укропа и базилика, половинка лимона, соль и перец по вкусу, молоко или взбитый яичный желток для смазывания.**

Филе помойте, обсушите, посыпьте солью и перцем, сбрызните лимонным соком. Зелень измельчите. На средней терке натрите цедру лимона и смешайте с зеленью и сливочным маслом. Посолите и перемешайте. Слоеное тесто раскатайте на пергаментной бумаге и смажьте масляной смесью. В центр выложите рыбное филе. Сверните тесто плотным конвертом. Выложите рулет на противень швом вниз. Смажьте взбитым желтком или молоком. Сделайте несколько надрезов, чтобы выходил пар, и запекайте в духовке 25-30 минут при 200 градусах.

## АДЖАПСАНДАЛ ПО-ГРУЗИНСКИ

**По 3 баклажана и помидора, по 2 сладких перца, моркови и луковицы, 5 зубчиков чеснока, пучок зелени (базилик, петрушка, сельдерей), соль, перец.**

Баклажаны нарежьте на крупные куски и обжарьте в масле на сильном огне. Морковь нарежьте соломкой, лук - полукольцами. Все обжарьте на масле до прозрачности лука. Нарезанные на крупные кусочки помидоры и перец переложите к луку с морковью, посолите, поперчите. Добавьте мелко нарубленную зелень и чеснок. Сверху уложите баклажаны, накройте крышкой и томите 40 минут на слабом огне.

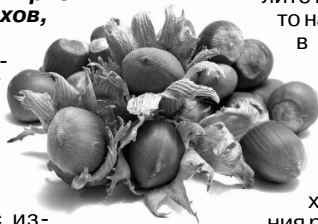


## СЛАДОСТИ С ОРЕХАМИ

### Пудинг с орехами

**0,5 кг яблок, 150 г меда, 2 ст. ложки воды, 100 г нежирного йогурта, 150 г орехов, 2 яйца.**

Яблоки нарежьте брусочками. Добавьте 50 г меда, воду и тушите 10 минут. Оставшийся мед смешайте с йогуртом, добавьте яйца и взбейте. Соедините йогуртовую смесь с измельченными орехами. В форму выложите яблоки, сверху яично-ореховую смесь. Выпекайте в духовке при 180 градусах в течение 30-35 минут.



и сахар, снимите с огня. Быстро размешивая, добавьте сметану и муку, смешанную с содой. Разделите получившееся тесто на кусочки, скатайте в шарики, слегка приплюсните, украсьте миндалем и разложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке до образования румяной корочки.

### Быстрый торт

**5 яиц, 1 стакан сахара, по 200 г грецких орехов и муки, фруктовое повидло, сахарная пудра.** Взбейте яйца с сахаром. Измельчите орехи. Соедините все с мукой. Переложите тесто в форму и выпекайте до готовности. Остывший торт разрежьте по горизонтали на 2 части и прослойте повидлом или любой другой начинкой по вкусу. Сверху обсыпьте пудрой.

### Миндальное печенье

**5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 125 г сметаны, 350 г муки, стакан сахара, 1/2 чайн. ложки соды, немного миндаля.**

В кастрюле растопите масло, мед

## В доме малыш

### НЕЖНАЯ КАПУСТА ИЗ ДУХОВКИ

**100 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки молока, 1 чайн. ложка манной крупы, вареное куриное яйцо, растительное масло для смазывания формы, панировочные сухари, сметана.**

Капусту нарежьте, выложите в сотейник, посолите. Добавьте молоко и доведите до кипения. Всыпьте, помешивая, манную крупу и варите на небольшом огне 10 минут. В готовую капусту добавьте 1/4 рубленого яйца, перемешайте. Выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, полейте сметаной и запекайте в духовке.

### СУП ИЗ ФАСОЛИ С ГРЕНКАМИ

**50 г белой фасоли, 150 мл молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 600 мл воды, 1 чайн. ложка соли, гренки из пшеничного хлеба.**

Фасоль переберите, промойте. Влейте горячую воду и варите в закрытой посуде на слабом огне до мягкости. Протрите через сито, добавьте раствор соли, подогретое сырое молоко и кипятите в течение 3 минут. В тарелку с супом положите сливочное масло, отдельно подайте гренки.

## Зеленый подоконник



# ПОЧЕМУ У ДИФФЕНБАХИИ ЖЕЛТЕЮТ ЛИСТЬЯ?

**Диффенбахия – неприхотливое многолетнее лиственное комнатное растение родом из стран с тропическим климатом. При всей своей декоративности растение, а точнее его сок, является для человека ядовитым и нужно быть очень осторожным при любом контакте с этой лиственной культурой. Хотя ухаживать за ней легко и многолетний опыт в цветоводстве не требуется, все же необходимо четко соблюдать все предпочтения цветка относительно полива, света, тепла и состава почвы. Многие владельцы диффенбахии сталкиваются с проблемой пожелтения листьев на этом комнатном растении. И, хотя причин может быть очень много, их можно условно разделить на три основные группы: нарушение условий содержания и правил ухода, появление заболеваний, нашествие вредителей.**

### Неправильный уход и содержание диффенбахии

#### Уровень освещенности

Для растения очень важен продолжительный световой день (не менее 10-12 часов) на протяжении всего года. Освещение должно быть рассеянное, от прямого солнечного света культуру нужно оберегать. В короткие световые дни осенью и зимой потребуется дополнительное освещение фитолампами или лампами дневного света. Наиболее благоприятный уровень освещенности – от 2500 до 2700 лк. Яркий свет и прямые лучи солнца при попадании на растение оставляют ожог в виде сухих пятен коричневого оттенка на фоне появляющейся желтизны. Такие листья уже не подлежат восстановлению, и их рекомендуется удалить. Недостаточный уровень освещения также негативно отразится на декоративности диффенбахии. Это может произойти, если культура выращива-

ется на подоконнике с выходом на северную сторону или в глубине комнаты вдали от источника света. Сначала листья станут светло-зелеными, затем почти белыми и вскоре начнут желтеть. Если своевременно переставить растение из-за регулярного переизбытка влаги в почве. Они говорят о гниении корневой части, которое начинается вследствие заболачивания грунта. Земля перед следующим поливом должна немного просохнуть, грунт должен оставаться легким и воздухопроницаемым. А переизбыток поливной воды приводит к уплотнению субстрата и не дает корням дышать. Кроме этого, из-

#### Нарушение правил полива

Состояние и окраска листовой массы диффенбахии зависит от объемов и частоты поливов. Желтые листья могут быть финалом жизни комнатного растения из-за регулярного переизбытка влаги в почве. Они говорят о гниении корневой части, которое начинается вследствие заболачивания грунта. Земля перед следующим поливом должна немного просохнуть, грунт должен оставаться легким и воздухопроницаемым. А переизбыток поливной воды приводит к уплотнению субстрата и не дает корням дышать. Кроме этого, из-

быток влаги приводит к появлению и распространению большого количества грибка в цветочной емкости, на поверхности грунта начинают развиваться водоросли.

При первых признаках загнивания корневой части цветов рекомендуется срочно извлечь из горшка, заменить его и цветочный грунт, а корни тщательно осмотреть, промыть, удалить заболелые части и обработать древесным углем места срезов. Новая цветочная емкость должна соответствовать размеру корневой системы диффенбахии. На ее дне обязательно формируют хороший дренажный слой. Причиной для экстренной пересадки является зеленоватый налет на поверхности земли в горшке с растением и неприятный запах от увлажненной почвы. Не менее опасен для культуры и недостаток влаги с излишним пересушиванием почвенной смеси. При несвоевременной поливе листья цветка приобретают коричневый оттенок и медленно засыхают.

Очень важно при поливе использовать только мягкую воду, которая отстаивалась в течение 1-2 суток. От жесткой воды листья бледнеют и желтеют.

#### Уход за почвой и внесение удобрений

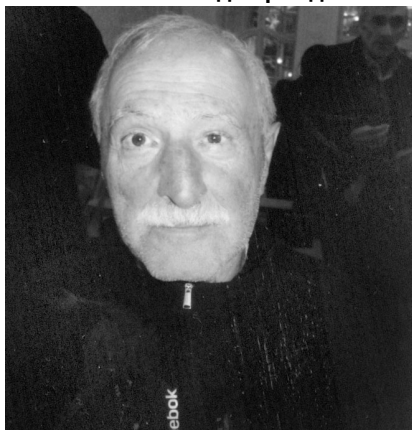
Почва должна быть слабокислой по составу, легкая, рыхлая, с хорошей проницаемостью воды и воздуха и с высоким содержанием калия, фосфора, азота и гуминовых кислот. Такую грунтовую смесь можно приобрести в любом специализированном магазине. Другой (несоответствующий этой культуре) состав и плотность почвы приведет к недостатку питания корневой части. Это скажется на внешних характеристиках старой и молодой листвы. Взрослые листья в нижней части растения пожелтеют, а молодые будут медленно расти и плохо развиваться. От объемов и частоты подкормок, а также от количества таких полезных элементов как азот, калий и фосфор напрямую зависит развитие диффенбахии. Опытные цветоводы советуют использовать комплексные удобрения строго по инструкции и по назначению, так как пожелтение листьев может начаться не только из-за нехватки калия и фосфора, но и при переизбытке азота.

#### Температурные условия

Для теплолюбивой диффенбахии нежелательны резкие перепады температур, регулярные сквозняки и холодные проветривания. Это может стать причиной появления желтых и сухих листьев. Оптимальная температура воздуха в помещении на протяжении всего года – 20-25 градусов. Даже кратковременное понижение температуры до 10-12 градусов приведет к пожелтению и сбрасыванию нижней листовой части. Хотя растение и не погибнет после таких температурных скачков, но его внешний вид потеряет свою красоту. Листья все равно опадут даже при восстановлении температуры до нормальных показателей.

## Поздравления

Георгия (Гугули) Николаевича  
КЕБУРИЯ, внука легендарного  
Героя Советского Союза, первого  
летчика Висариона (Бесариона)  
КЕБУРИЯ поздравляем  
с 81-летием со дня рождения.



Желаем Вам долгих и счастливых лет жизни, мира, благоденствия, быть верным хранителем традиций легендарных предков.

Помните всегда Вы свои корни,  
Предки были честными людьми.  
Вы, наш уважаемый Георгий!  
Так гордитесь именем своим!  
Приняли достойно эстафету,  
Так живите долго, Гугули!  
Верьте вы в хорошую примету!  
Пусть Вас любят люди всей земли!

Суважением,  
Марина Абовян,  
Люся Агабалиян, Анаида Акопян,  
Хатуна Банетишвили,  
Циури Беридзе,  
Росица Билянкова,  
Изольда Вардишвили,  
Тасико Векуа,  
София Вигилянская,  
Натела Гачечиладзе,  
Мари Гличева, Анна Димчева,  
Марина Добругова,  
Валентина Достигаева,  
Иорданка Евтимиади,  
Жанна Еджубова,  
Наталья Жаркова,

Мargarита Зарейчук,  
Ирина и Спирула Икономиди,  
Сильвия Казарян,  
Елена Картавенко,  
Белла Киладзе, Тина Киласония,  
Марина Киракосян-Мосесова,  
Тамара Константиновская,  
Нина Лаптева, Измина Леониди,  
Нелли Мадич, Лаура Майсурадзе,  
Зейнаб Мамедова,  
Юлия Месенгисер,  
Елена Микелашвили,  
Донка Младенова,  
Аделаида и Берта Немсадзе,  
Ирина Нешкова, Марина Новикова,  
Анна Орлова, Евгения Орнитова,  
Анна и Ирина Орфаниди,  
Ирина Подсоснок, Нино Прангшвили,  
Margarita и Наталия Радинские,  
Ксения Родионова-Хелая,  
Алла Рувинская, Мария Саввиди,  
Ирина Санадзе, Натия Сацерадзе,  
Мария Славинская, Ната Славчева,  
Ирина Стасюк, Оксана Танасова,  
Алла Тибилова, Алла Титвинидзе,  
Вера Уварова, Ольга Умудумова,  
Анна и София Фотовы,  
Алла Фридман,  
Рита Хавтаси,  
Виктория Хоруженко,  
Светлана Цвильева,  
Зоряна Чеботарь,  
Елизавета Шаманиди,  
Лали Шатиришвили,  
Татьяна Элердашвили,  
Зоряна Янкова,  
Лариса Яремчук.

### Марио САВВИДИ

поздравляем с днем рождения.  
Желаем крепкого здоровья, удачи, никогда не нервничать, жить счастливо и беззаботно.

В Фессалоники Паралия  
Ночью огнем освещена.  
Удаче радуйся, Мария...  
Жизнь полна наслажденья, сна.  
Вся Эгнатия улыбалась,  
Левкос Пиргос и Камара,  
А это все же оказалась  
Твоя улыбка, Мария.  
Огоньки Эльма засветились,  
Ими полна Каламарья,  
Сердечно радостно забилось.  
Живи счастливо, Мария.

Суважением,  
Вадим Анастасиади,  
Пассакалия Ангелиди,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Линда Арабова,  
Инна Артеменко,  
Йоргос, Лана и Нина Астериади,  
Марина Белчева,  
Росица Билянкова, Автандил, Анна и  
Константин Бостаниди,  
Ирена Варсимашвили,  
Ирма Галанская,  
Мари Гличева, Малуза Горанова,  
Светлана Гулбани,  
Анна Димчева,  
Стефка Дончева,  
Иорданка Евтимиади,  
Наталья Жаркова,  
Константин Жеманников,  
Ангелина и Георгий Жеравновы,  
Антигона и Хариклия Згуриди,  
Нелли Зоргана, Инна Зорина, Ирина,  
Спирула и Яннис Икономиди,  
Алла Караиланиди,  
Георгий Кебурия, Кица и Эльза Кизириди,  
Вероника и Даниэла Колевы,  
Александр Лавасас,  
Диана Латипова,  
Измина Леониди,  
Анастасия Микропуло,  
Донка Младенова, Марина Муради,  
Эрида Мустиди, Елена,  
Зоя и Раиса Назлиди, Ирина Нешкова,  
Анна и Ирина Орфаниди,  
Нана Пеикришвили, Наталия Псаропуло,  
Лина Радева-Нергадзе, Мелина и Эмилия  
Родаки, Нина Романиди, Ирина Санадзе,  
Натия Сацерадзе, Георгий Севастиди,  
Ната Славчева, Йоргос и Ксения Спиранди,  
Екатерина Станиси,  
Алла, Полина и Радостина Станчевы,  
Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы,  
Мира Триандафилиди,  
Ольга Умудумова, Гликерия Уранопуло,  
Алла, Михаил и София Фотовы,  
Нина Харациди,  
Ионка Христова,  
Элеонора Чагулова,  
Вера Чамурлиева, Оксана Чернышова,  
Виктория Шаповалова, Митко Штерев,  
Эвридика Энгопуло, Ирина и Ольга  
Энтиди, Инга Юмашева,  
Валентина Ющенко,  
Теона Янакопуло, Зоряна Янкова,  
Лариса Яремчук.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №45

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Лот. Шелест. Веха. Зов. Елочка. Лампа. Омут. Стол. Овес. Огородка. Ухаб. Волан. Плато. Бел. Дока. Цена. Лассо. Бусы. Хохот. Герой. Оби. Рококо. Единица. Кумир. Суп. Кен. Байт. Шумиха.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ромштекс. Торец. Белок. Спелеолог. Лемуру. Куб. Лов. Солома. Саке. Вожатый. Кий. Вол. Корт. Рад. Мел. Окно. Бес. Халва. Душ. Гам. Палех. Кипу. Посул. Бальзам. Хаос. Ходики. Ушат. Сноб. Цех. Отсвет. Боло. Тирана.

**СВАДЬБА ДОКТОР  
ПОДРУГА**

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.





## Домашние любимцы

**У вас уже живет кот или собака и вы взяли еще одно животное? Главное - подружить эту веселую компанию и четко объяснить всем, кто в доме хозяин.**

# ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ, ТРЕТИЙ... КАК ПОДРУЖИТЬ ПИТОМЦЕВ?

## Взрослая кошка и котенок

Хорошая новость: взрослые питомцы из кошачьих, как правило, с большей симпатией относятся к малышам, чем к своим сверстникам. Однако перед тем как привести в дом жильца, сделайте так, чтобы прежний питомец привык к запаху нового. Например, принесите его подушку или другие спальные принадлежности и дайте понюхать вашей кошке. Если увидите, что она не в восторге от этого (кажется раздраженной, недовольной), пусть новый запах ассоциируется у вашей Мурки с каким-нибудь лакомством - позаботьтесь об этом!

## Две взрослые кошки

Если вам предстоит задача познакомиться и подружить двух взрослых кошек, вам не позавидуешь! Придется набраться терпения.

В первую неделю выделите новому жильцу отдельную комнату, чтобы он не пересекался с вашей Муркой. Обязательно поменяйте местами подушки кошек - любимцы должны привыкнуть к запаху друг друга. Можно также распылить в квартире спрей, содержащий кошачьи феромоны, чтобы питомцы избежали стресса. Такие средства продаются в ветеринарных аптеках, но лучше перед покупкой проконсультироваться с ветеринаром. Через неделю, когда кошки привыкнут к запаху друг друга, нужно познакомить их. Поместите одного питомца в кошачью переноску, а второму позвольте обнюхать его. Переноска нужна для того, чтобы кошки не устроили гонки друг за другом по всей квартире и вам не пришлось разнимать драку. Возможно, начнется взаимное шипение, недовольное рычание и пристальные взгляды - это не страшно. В таком случае отложите момент знакомства еще на некоторое время. Ориентируйтесь на «опыт двух недель». Если за это время ситуация не улучшится, значит, ваши кошки не сошлись характерами и стоит задуматься о том, куда можно пристроить вторую кошку.

## Кошка и собака

Чтобы познакомиться кошку с собакой, первую поместите в переноску, а вторую на поводок - на всякий случай. Питомцы должны чувствовать себя в безопасности!

Когда вы увидите, что оба любимца спокойны - собака не лает, а кошка не шипит, - выпустите Мурку из переноски. Собаку по-прежнему держите на поводке. Позвольте животным обнюхать друг друга. Сами оставайтесь спокойны, ведь

питомцы чувствуют волнение хозяина, и оно может им передаваться.

Если у вас несколько собак, познакомьте каждую по отдельности с кошкой. Вы видите, что животные чувствуют себя комфортно и не бросаются друг на друга? Тогда можно спустить собаку с поводка. Однако позаботьтесь о том, чтобы в экстренном случае вашей кошке было куда спрятаться (забраться повыше). Важный момент - любимцы должны питаться отдельно друг от друга, хотя бы первое время. Лучше всего - в разных комнатах, чтобы не возникало ссор из-за пищи. Заранее обустройте кошачий уголок, где Мурка сможет носиться, точить когти и играть со специальными игрушками, а не с собачьим хвостом. Вдруг Бобик будет не в восторге от этого? Тогда ссоры не избежать!

## Котенок и щенок

Знакомить кошку и собаку в детстве - самый приемлемый вариант. Есть шанс, что питомцы станут неразлучными друзьями, поскольку вырастут вместе и привыкнут к обществу друг друга. Самое важное - обеспечить безопасность обоим питомцам. Активный, непоседливый щенок в процессе игры может покалечить котенка, а тот, в свою очередь, сильно поцарапает обидчика. Поэтому старайтесь не оставлять их наедине и пресекайте любые попытки агрессии. Если вы не уверены, что сможете окружить любовью и вниманием в равной степени обоих питомцев, лучше не заводите второе животное. Попробуйте сблизить питомцев: придумывайте совместные игры, по вечерам все вместе устраивайтесь на ковре (или на диване), ласково разговаривайте с любимцами, гладьте их, наблюдайте за реакцией животных. Важно, чтобы в доме была здоровая атмосфера без ссор и скандалов. Тогда питомцы будут чувствовать себя хорошо, и у вас будет меньше поводов для стресса.

## ЭТИХ ЖИВОТНЫХ ЗНАКОМИТЬ НЕ СТОИТ

**Считается, что кошка может подружиться с собакой, если хозяин приложит определенные усилия для этого. Однако есть животные, с которыми ни при каких обстоятельствах знакомить кошку не стоит, потому что последняя просто нападет на них. Речь идет о рептилиях и мелких грызунах. Инстинкт все-таки сильнее...**

## Поздравления

**Милену Благовестовну ДОНЧЕВУ-ЖЕЛЕВУ поздравляем с 88-летием со дня рождения.** Желаем вам долгих лет жизни и всех земных благ. Две восьмерки! Если их поставить горизонтально, то это две бесконечности: любовь и счастье.

**Задача очень сложная И с тремя неизвестными...**

**Ее решить положено...**

**Милена Благовестовна!**

**Довольны вами деточки...**

**Внучата, также правнуки,**

**Подарят вам конфеточки,**

**Вас помнят - это главное.**

**От минус бесконечности**

**До дней нашей реальности**

**Живите обеспеченно,**

**Света, добра и радости.**

**С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Анна**

**Димчева, Лали Нергадзе, Цветелина**

**Стойкова, Лорина Развигорова, Финка**

**Гаргова, Красимира Русинова, София**

**Светлинова, Лора Пенчева, Вектра**

**Диомова, Эрмилия Карастоянова, Лана**

**Стоева, Мальвина Кидикова, Ольга**

**Лучинка, Ирма Чхотуа, Ия Короглишвили,**

**Зоя и Иванка Костовы, Лали Дгебуадзе,**

**Галина Санковская, Лали Кешелава,**

**Ионелла Радева, Виктория Егорова,**

**Мадонна Карсанова, Елена Ярвова,**

**Людмила Смоленская, Нанули Варазашви-**

**ли, Лия Арвеладзе, Додо Лалишвили,**

**Любовь Истомина, Этери Шенгелия,**

**Венера Кростева, Раиса Мкртчян, Любовь**

**Искренко, Ирина и Лия Бериташвили, Зоя**

**Кучеренко, Раиса Смирнова, Лела**

**Турашвили, Джеджило Эристави,**

**Валентина Неженцева, Алла Есаулова,**

**Мзия Кудухова, Майя Пирцхалашвили,**

**Ирина Епифанова, Полина Иванова, Ия**

**Перадзе и вся наша компания с семьями,**

**подругами и друзьями.**

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

**Тел.: 0341 (код Рустави)**

**22-34-99.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**



### Для тепла

Если дома холодно, не обязательно укутываться в махровый халат. Существует другие, более стильные варианты. Это могут быть шерстяное платье, удлиненный свитер или вязанный кардиган. Внести изюминку помогут мягкие гольфы или высокие носочки. Вместо обычных тапочек отдайте предпочтение меховым балетками или вязанным сапожкам.



### Повеселимся?

Примерьте домашнюю пижаму «кигуруми» в виде какого-нибудь животного. В такой одежде будет тепло, а ваш внешний вид обязательно поднимет настроение у домочадцев. Также в магазинах можно найти теплый вязанный «русалочий хвост». Полистать журнал, посмотреть фильм, уютно укутав ножки, - мечта!



### Трикотаж

Для повседневной домашней носки вещи из трикотажа - самые удобные, приятные телу. Также из них можно составлять интересные сочетания. Так, например, свободная футболка или кофта будут отлично смотреться как с юбкой, так и с леггинсами.

В таких вещах можно и отдыхать, и заниматься домашними делами, и встречать гостей. Только не забывайте следить за состоянием одежды: она всегда должна выглядеть чисто и аккуратно.







## ШАШЛЫЧКИ НА ШПАЖКАХ

**Фарш говяжий - 800 г, баклажан (толщиной 3-4 см) - 1-2 шт., перец болгарский - 1/2 шт., лук репчатый - 1 шт., зелень (петрушка, укроп) - 4-5 веточек, чеснок - 2 зубчика, масло растительное - 2-3 ст. л., соль, перец черный молотый - по вкусу.**

Лук и болгарский перец нарезать мелкими кубиками, выложить в миску. Добавить фарш, мелко нарубленную зелень и чеснок, пропущенный через пресс. Посолить и поперчить, хорошо вымесить. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 2 см, выложить в миску. Посолить, сбрызнуть растительным маслом. Перемешать и оставить на 15 мин. Из фарша скатать шарики диаметром 3-4 см. Нанизать шарики и баклажаны поочередно на шпажки. Шпажки предварительно замочить в воде на 15 мин. Выложить шашлычки на противень, выстеленный пекарской бумагой. Запекать в духовке, разогретой до 180 градусов, около 30 мин. Готовность проверяется деревянной палочкой - баклажан должен быть мягким, а из мясного шарика должен вытекать прозрачный сок.

## ИТАЛЬЯНСКИЕ РУЛЕТКИ

**Баклажан - 1 шт., масло оливковое для жарки, томат-паста - 5-6 ст. л., сыр твердый тертый - 150 г, сыр рикотта (или творожный) - 250 г, сухари панировочные - по вкусу, соль, лимонная цедра и сок лимона - по вкусу, тимьян - 1 ч. л.**

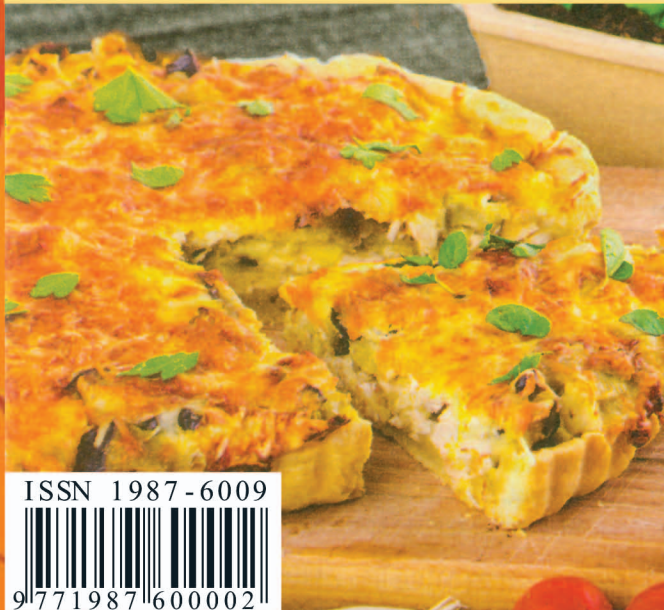
Баклажан нарезать тонкими пластинами. С обеих сторон присыпать солью и оставить на 1 ч. Отжать лишнюю жидкость и промокнуть бумажными полотенцами. В оливковом масле обжарить баклажан с двух сторон, затем выложить в дуршлаг, чтобы стек лишний жир. Приготовить начинку: смешать сухари с творожным сыром, цедрой, лимонным соком, тимьяном и солью. В форму для запекания выложить томат-пасту ровным слоем. На край каждого «лепестка» баклажана выложить немного начинки, свернуть в виде рулета. Выложить рулетики швом вниз на томат-пасту. Запекать в духовке при 210 градусах в течение 20-25 мин. Посыпать тертым сыром и сразу подавать.



## ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ

**Масло сливочное - 100 г, яйцо - 1 шт. (+3 шт. для заливки), мука - 200 г, баклажаны - 450 г, лук репчатый - 1 шт., сливки - 250 г, сыр твердый - 100 г, орех мускатный и перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для жарки, соль, сухая фасоль.**

Сливочное масло порубить с мукой в крошку. Добавить 1 яйцо и соль, замесить тесто. Завернуть в пленку и убрать в холод на 30 мин. Баклажаны нарезать кружочками, посолить, дать стечь жидкости. Обжарить на растительном масле. Переложить в миску, поперчить, посолить. Лук нарезать полукольцами, обжарить. Взбить 3 яйца и сливки, вмешать тертый сыр и мускатный орех. Форму смазать. Выложить тесто, сделав бортики. На тесто положить пекарскую бумагу и насыпать сухую фасоль. Выпекать 10 мин. при 180 градусах. На готовый тарт выложить нарезанные баклажаны и лук. Залить яичной смесью. Запечь в духовке 35-40 мин.



ISSN 1987-6009

