

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№41

октябрь 2018

цена:

1,5 лари

**Любовь**  
и страсть  
стр.24-25

**Лечебная**  
ГИМНАСТИКА  
стр.14

**Лунный календарь**  
на октябрь  
стр.28

**Знаменитые**  
КОШКИ мира  
стр.42

**Джонни Депп**  
В полном одиночестве...  
стр.20-21

**Надя Михалкова** стр.16-17

**“Самое важное для меня - дети”**

# УРОКИ СТИЛЯ



## С чем носить блузку с открытыми плечами?

**Мария Егорова.**

Наряд с оголенными плечами нельзя назвать скромным. Чтобы «уравновесить» наряд, дополняйте образ юбкой миди, брюками или джинсами. Если в городе невыносимая жара, а вы собираетесь на пляж или вечеринку под открытым небом, то сочетайте блузку с легкими шортами. Добавьте к наряду босоножки на каблучках или сандалии, и получите романтичный летний образ. Блуза с открытыми плечами притягивает внимание не только к вашим плечам, но и к шее, линии декольте. Если вы чувствуете себя неуютно, то повяжите на шею легкий платок.

## Что такое «чайное платье»?

**Кристина Романенко.**

В XIX веке это платье было введено в моду английской герцогиней для чайных церемоний. Оно было выполнено из легких тканей, исключало корсет. Сейчас «чайное платье» - это короткое шелковое или шифоновое платье. Оно приталено и чуть расклешено книзу, расцветка - в мелкий цветочек, но встречаются и однотонные модели. В дневное время его носят с балетками, а вечером оно прекрасно смотрится с лодочками.



## Как выбрать солнцезащитные очки по типу лица?

**Ольга Воронина.**

При чертах лица, напоминающих квадрат, подойдут скругленные оправы. Если лицо круглое, выбирайте очки, имеющие угловатые формы. У ромбовидной формы лица самая широкая часть - линия скул, поэтому, выбирая очки, ориентируйтесь на ширину скул: очки не должны быть уже, чем скулы. Отличительной чертой сердцевидной формы лица считается узкий подбородок и выступающие скулы. «Кошачий глаз» и «бабочки» выигрышно их подчеркнут. Обладательницы овальной формы лица могут экспериментировать с любыми формами очков.



## НАЗВАН ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ О ЗОМБИ В ИСТОРИИ



Кинокритики американского издания Esquire составили список из десяти лучших фильмов про зомби за всю историю кинематографа. Лидером рейтинга стала лента «Ночь живых мертвецов» режиссера Джорджа Ромеро. Черно-белая картина, вышедшая в 1968 году, считается культовой, а в 1999-м она была включена в Национальный реестр фильмов США. После релиза «Ночь живых мертвецов», была новеллизирована и положила начало франшизе «Живых мертвецов» Ромеро. На второй строчке — комедия Эдгара Райта «Зомби по имени Шон» с Саймоном Пеггом и Ником Фростом, которая вышла в 2004 году. Третье место получил

хоррор «28 дней спустя» 2002 года. Режиссером ленты выступил, снявший «На игле», Дэнни Бойл.

Далее в рейтинге — «Рассвет мертвецов» 1978 года, снятый Ромеро, «Франкенштейн» Джеймса Уэйла 1931 года (авторы списка подчеркнули, что монстр в фильме является прародителем образа зомби в кинематографе) и комедия «Добро пожаловать в Зомбилэнд» Рубена Флейшера, вышедшая в 2009-м. В топ-10 также попали ленты «Живая мертвечина», «Планета страха» и хоррор «Змея и радуга». Завершает рейтинг фильм о зомби-нацистах «Операция "Мертвый снег"», релиз которого состоялся в 2009 году.

## МЕЛ ГИБСОН СНИМЕТ РЕМЕЙК «ДИКОЙ БАНДЫ»



Мел Гибсон выступит режиссером ремейка «Дикой банды» — классического вестерна 1969 года Сэма Пекинпа. Проект разрабатывается для студии Warner Bros. Гибсон также напишет сценарий вместе с Брайном Бэгби и выступит исполнительным продюсером ленты.

Действие оригинального фильма происходит в Техасе 1913 года, лента рас-

сказывает о банде грабителей, собирающихся на покой, но перед этим решивших «тряхнуть стариной». Картина Пекинпа отличалась множеством сцен насилия и жестокости, которые поражали зрителей. В 1999 году Библиотека Конгресса США включила «Дикую банду» в Национальный реестр фильмов как культурное наследие.

**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.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мchedлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

Букинист купит старинную книгу  
XVIII-XIX века за 1500 лари,  
фарфоровую статуэтку СССР за 200  
лари. Дорого: журналы, открытки,  
гравюры, рисунки, рукописи,  
плакаты, детские книги до 1945 года.  
Тел.: 591. 75-35-38.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО — ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

# О БЕДНОЙ СВЕКРОВИ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО

Отношение свекровь-невестка-это динамит плюс ядерная бомба замедленного действия. Обычному человеку сложно разобраться в таких отношениях и только экстрасенс под силу сделать правильные выводы и помочь! Таким специалистом и является самый известный и самый сильный экстрасенс нашей страны Дмитрий Алексеевич Бибилашвили! И вот, что рассказали его пациенты.

Рассказ Мадоны М. г. Зугдиди. «Моему сыну пришло время жениться. Я была рада, когда он привел к нам в дом молодую и красивую девушку и сказал, что хочет на ней жениться. Я была очень рада, и стала готовиться к свадьбе. В первую очередь стали делать ремонт в доме, предназначенном для молодой семьи. Вот тут я и насторожилась, когда пришел мастер я стала делать рекомендации и высказывать свои пожелания, касаемые ремонта. Мастер делал наброски для ремонта. Мне пришлось выйти во двор и через окно я случайно услышала, как моя будущая невестка выговаривает мастеру, чтобы он не слушал меня, а слушал ее, потому что это она главная хозяйка и это не смотря на то, что платить буду я! Ладно, я ради сына проглотила и это. Далее в интернете я увидела на ее страничке фото моего дома и сада с подписями типа «это мой красивый сад» и «это мой дом». И на это я не стала особо обращать внимание, но в душе зарвалось – а что будет дальше, если, не будучи еще хозяйкой, невеста моего сына так по-хамски стала себя вести. Терпение мое закончилось, когда я увидела, что мой сын стал подoben ослику и только слышал то, что говорила его невеста, а мать стала для него чужим человеком, с которым можно не считать. К тому же, я пару раз попала в больницу и чуть не умерла. Добрые люди отвели меня к известнейшему эк-



страсенсу Грузии Дмитрию Бибилашвили. Экстрасенс сразу мне сказал, что невеста моего сына психически больна, и что ее мать колдунья со стажем, и что она на моего сына сделала порчу. И порчу делает и мне на смерть, чтобы все получить! Его диагноз подтвердился через неделю. У моей будущей невестке прелюдно случился припадок эпилепсии и, конечно, о свадьбе не могло быть уже и речи. А та семья тщательно скрывала этот факт. Но на этом все это не закончилось бы, если бы не помощь экстрасенса Дмитрия Бибилашвили. От несостоявшейся родни пошли угрозы и мы начали находить и во дворе, и перед воротами колдовские вещи (джадо). Чудесные сеансы господина Дмитрия и его талисманы мою семью избавили от всех порч. Мой сын недавно женился, а перед свадьбой я побывала у экстрасенса Дмитрия и он по фото будущей невестки мне сказал, что все будет хорошо и это для моего сына правильный выбор»

Рассказ Маки Т. «Мой сын поставил меня перед фактом, приведя в дом жену, предварительно с ней заключив брак в реестре. Я бы закрыла глаза и на то, что невестка была некрасива – ведь с ней жить моему сыну, что ее семья не интеллигентна (и это мягко сказано)!

Поселившись у нас невестка стала выживать меня и моего мужа из нашего дома. Лазила по шкафам, не смывала за собой и туалете. Толпой стали у нас останавливаться ее многочисленная деревенская родня. Из дома стали пропадать вещи и деньги. Уже и моему сыну это стало надоедать он стал скандалить с женой, и после одного из таких скандалов ее родня избила моего сына и забрали его машину! Я и мой муж стали болеть, а я стала находить в доме атрибуты порчи. Соседка отвела меня к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили, который сразу сказал, что моя невестка лгунья и воровка и она использует колдовские приемы и что у нее есть любовник и ребенок от него. После сеансов, которые господин Дмитрий стал проводить и с моим сыном, и со мной, и с отцом, все стало на свои места. Все тайны моей невестки открылись. У нее действительно оказался ребенок, которого она родила в 14 лет и этот факт она скрыла от моего сына! А ее любовник бывал у нас и даже жил под видом ее родственника. Брак был быстро расторгнут и злодейка была изгнана из нашего дома и из жизни моего сына, а все ее угрозы и колдовство, после ритуалов, которые проводил экстрасенс Дмитрий – ей вернулись! Я и мой муж перестали болеть и все у нас как и раньше хорошо!»

Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

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 dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

## И ЧЕМУ ЗАВИДОВАТЬ!

Очень часто из уст пациентов приходится слышать «И чему мне завидовать!». Ан, нет. Всегда найдется повод для зависти! Вот рассказы пострадавших от зависти!

«Я живу с мужем вдвоем. Поженились мы поздно – детей не назвали. Оба работаем и потому, что не ленимся, живем хорошо. И все у нас было просто прекрасно до недавнего времени. Как-то я делала уборку и мусора набралось несколько пакетов. Утром я выносила мусор из дома и мне встретился новый сосед. Увидев меня с пакетами мусора, он вздохнул и с завистью сказал. «Ну, вы и много едите!» Через пару дней началась нескончаемая череда проблем и со здоровьем, и с финансами. И если бы не Ольга Александровна, ее чудодейственные сеансы и талисманы, наверное уже не жить нам с мужем на этом свете. Ольга тогда мне сказала, что это «глаз» был хуже любой порчи! Роксана Диакуридзе».

«Мне 76 лет, живу небогато, но всегда стараясь выглядеть хорошо, несмотря на давление и боли в суставах. Каждое утро выхожу в магазин. Как-то утром я вышла из дома, и вдруг меня



окликнула моя соседка со второго этажа. Поздоровавшись, она мне сказала, что мол, Нана я тебе так завидую, что ты выходишь из дома, хоть и старше меня, а я уже не могу выходить. В тот же день я упала в ванной и сломала ногу. Выздоровление длилось долго, и только помощь Ольги Александровны и ее талисманы от порчи и сглаза меня опять вытянули на этот свет. И я, назло всем завистникам, опять хожу и радуюсь жизни. Госпожа Ольга тогда мне и сказала, что меня сглазила соседка. Вот так чему может позавидовать злой человек! Нана Т.»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Перед выходом из дома, подойдите к зеркалу, сцепите руки в замок, и смотря на себя в зеркало, скажите: «Не камень, не язык, не я, и не оглазина моя».

Если кто-то вас хвалит и вы чувствуете зависть, незаметно скрутите кукиши на обоих руках или прикусите кончик языка и мысленно отправьте зависть обратно. Никогда не делитесь своими планами и своей радостью – планы могут не сбыться, а радости становится в половину меньше! А так лучшим средством являются мои талисманы, без которых просто не обойтись!

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

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

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Опасная вода из пластика

Последние исследования ученых подтвердили опасность пластиковой посуды. Удалось точно установить, что употребление напитков из популярных сегодня пластиковых бутылок влияет на половые гормоны. Вся проблема состоит в том, что при производстве упаковок и баночек для продуктов и напитков, а также детских бутылочек применяется бисфенол А, который по своему действию на человеческий организм напоминает женский гормон эстроген. Если в течение недели пить напитки из пластиковых бутылок, содержание в моче бисфенола А увеличивается на 69%. Ученые опасаются, что это вещество может быть причиной раннего полового созревания подростков.

**Употребление воды из пластиковых бутылок может привести к заболеваниям сердца и диабету, а также к врожденным дефектам у будущих детей.**

Ранее было установлено, что бисфенол А вызывает появление прыщей, бесплодие, поликистоз яичников и даже рак матки у женщин. Мужчинам же эстрогеноподобное вещество грозит ранним облысением - бисфенол А снижает уровень гормона прогестерона, который отвечает за густоту шевелюры. Употребление воды из пластиковых бутылок может привести к проблемам роста, заболеваниям сердца и диабету, а также к вро-

Многие родители греют молоко для детей прямо в бутылочках, не подождав, что химикат при этом проникает в молоко.



денным дефектам у будущих детей. В последние десятилетия у мужчин неуклонно снижается количество нормальных сперматозоидов в семенной жидкости. Одним из факторов, влияющих на ее качество, врачи называют пластиковую посуду. Особенно опасно нагревание в пластиковой посуде - многие родители греют молоко для детей прямо в бутылочках, не подождав, что химикат при этом проникает в продукт.

Употребление такого молока может привести к нарушению работы гормональных желез даже в раннем возрасте, а также к появлению аллергии.

Несколько лет назад немецкие ученые доказали, что пластик выделяет еще и сурьму, которая используется при производстве бутылок. Сурьма была обнаружена в питьевой воде, которая долго хранилась в пластиковых бутылках. Для сравнения: содержание сурьмы в питьевой воде, которая хранится в стеклянных бутылках, в 30 раз меньше, чем в воде из пластиковых бутылок.

Развитые страны постепенно отказываются от использования пищевого пластика для упаковки продуктов детского питания. Во Франции такой закон был введен в 2013 году. К 2015 году страна планирует полностью избавиться от пищевого пластика.

## Рука тянется к сигарете?

- ❁ Если перекур для вас - это возможность передохнуть на работе, тогда вместо него на 10 минут выйдите на улицу.
- ❁ Чаще пойте! Пение насыщает легкие кислородом и наполняет человека сильными и радостными ощущениями.
- ❁ Неделю через две после того, как выбросите свою последнюю сигарету, вам захочется больше двигаться. И делать это будет гораздо легче!
- ❁ Если почувствуете нестерпимое желание покурить, возьмите сигарету и, не зажигая, подержите в пальцах, во рту, имитируя затяжку. Разомните ее, раскрошите табак, понюхайте его запах...
- ❁ Говорите себе, что вы в любой момент можете снова начать. Но жаль тех «чистых дней», когда вы легче двигаетесь, глубже дышите и лучше себя чувствуете.

✓ **Пластырь с никотином.** Его наклеивают утром на участки кожи без волосяного покрова. В течение дня он постепенно выделяет никотин. Некоторые пластыри рассчитаны на 16 часов, другие - на 24 часа. Не все могут спать с пластырем, хотя некоторые курильщики убеждены, что так можно избавиться от тяги к сигарете по утрам. Поэкспериментируйте, может, это подходит именно вам.

✓ **Жевательная резинка с никотином.** Это больше похоже на курение. Вы берете кусочек жевательной резинки, когда хочется закурить. Жуete ее, затем помещаете между щекой и десной, чтобы никотин впитывался через слизистую оболочку ротовой полости. Инструкция рекомендует использовать жевательную резинку регулярно, но не превышать рекомендованную дневную норму.

✓ **Леденцы с никотином.** Их рекомендуют тем, кто привык курить в первые 30 минут после пробуждения.

## БРОСЬ КУРИТЬ!

**ЧТО ПОМОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ.**

- ✓ **Аэрозоли и ингаляторы.** Их покупают только по рецепту врача. Ими проще злоупотреблять, так как уровень никотина в крови поднимается быстрее, и легко превысить дозу и не избавиться от никотиновой зависимости.
- ✓ **Важно!** Если вы используете пластырь, категорически нельзя курить. Передозировка никотина может привести к инфаркту.
- ✓ Не пытайтесь скорректировать дозу никотина, разрезая пластырь на кусочки. Он сделан так, чтобы высвобождать никотин понемногу. Если вы его разрежете, то повредите систему и получите сразу много никотина или не получите его совсем.
- ✓ Когда выбрасываете использованный пластырь, помните: он еще может содержать никотин, поэтому опасен для детей и животных.

# ВОЗВРАЩАТЬ ПАЦИЕНТАМ ЗДОРОВЬЕ



## УВАЖАЕМАЯ «ПОДРУГА»!

*Я слышала не мало лестных слов от моих близких и знакомых в адрес Тбилисской онкологической клиники Котэ Мардалеишвили, где успешно проводят сложные уникальные операции. Они говорят: «Зачем ехать куда-то за границу, когда у нас есть такой мед-центр с высоким авторитетом!»*

*Не могли бы вы на страницах вашего журнала более подробно рассказать об этой клинике?..*

**Манана ХАЛВАШИ, Батуми.**



**П**рофессор **Котэ (Константин) Мардалеишвили** известен в международных медицинских кругах как новатор, авторитет в области онкохирургии, внедривший в практику инновационные методы лечения, за что, кстати, удостоился многих наград, в том числе – Ордена Чести и Государственной премии Грузии.

Его медцентр сегодня не только в Грузии, но и далеко за ее пределами считается самым приоритетным в области лечения онкообразований шеи, головы, полости рта, щитовидки. Он был открыт ровно шесть лет назад при непосредственном участии немецких специалистов. Оснащенный современным медицинским оборудованием и укомплектованный высококлассными специалистами, Центр достойно конкурирует с ведущими европейскими онкоучреждениями и не менее достойно выполняет свою главную функцию – лечить эффективно, убивать смерть, править судьбами людей и побеждать.

К каждой операции Котэ Михайлович всегда подходит творчески. Неординарный, зачастую именно оригинальный метод лечения помогает вернуть многим пациентам радость жизни, а на худой конец, хотя бы продлить ее, за что многие называют его ангелом-хранителем.

Всем известно, что онкология – болезненно коварная, она подкрадывается незаметно и зачастую дает о себе знать, когда уже поздно. Когда пораженный орган начинает давать сбой в работе, тогда и появляются первые признаки заболевания. Профессор уверен, что от него можно избавиться, но на ранней стадии сделать это значительно легче.

Впрочем, давайте послушаем самого руководителя Центра.

- Как правило, - говорит К. Мардалеишвили, - при любом заболевании всегда образуется треугольник: врач, болезнь и пациент. Если пациент на стороне лечащего врача, выздоровление практически обеспечено. Но, если он примет сторону болезни, ему не помогут ни лекарства, ни операции. Вот почему на первом этапе надо всеми силами стремиться к тому, чтобы убедить больного в необходимости лечения, внушить ему уверенность в выздоровлении. Диагноз «рак» - еще не приговор. Можно остановить уже начавшуюся болезнь, надо только надеяться, верить и бороться.

Несмотря на то, что за последнее время ученые, специалисты достигли значительных успехов в превенции и лечении онкозаболеваний, окончательно победить в

мире этот недуг пока не удалось. В Грузии, к сожалению, количество больных раком щитовидной железы значительно возросло. Кстати, наш Центр добился высоких показателей в лечении рака щитовидки – более 70 процентов пациента после операции и реабилитационного периода смогли вернуться к полноценной жизни.

Надо отметить, что многие нарушения в нашем организме так или иначе связаны с заболеваниями щитовидной железы, поскольку она – орган, регулирующий посредством гормонов все функции организма. Нарушение работы самой щитовидки влечет за собой нарушение очень многих систем, что, безусловно, отрицательно сказывается на общем состоянии человека. Только при правильном подходе к ее лечению, особенно опухолей, можно добиться эффективных результатов.

Каждая опухоль имеет свою индивидуальность и требует к себе особого подхода. Поэтому, онкообразованиями должны заниматься исключительно специалисты, а не просто хирурги, пусть даже высшей категории. Они просто некомпетентны в этих вопросах.

Впервые в стране мы внедрили практику, и очень успешно, уникальное изобретение, разработанное совместно с моими коллегами Р.Мачавариани и Н.Джорджадзе, которое вызвало немалый интерес у наших иностранных коллег. Суть его в том, что больному с распространенным раком дна полости рта или языка одновременно с широким иссечением первичного очага удаляют фрагмент нижней челюсти. Не вдаваясь в подробности операции, полностью восстанавливаются ткани полости рта, целостность нижней челюсти, жевательная функция и речь.

«Это – уникальное достижение грузинских врачей-онкологов во главе с профессором Константином Мардалеишвили!» - так оценили иностранные специалисты оригинальный метод операции.

Как подчеркнул руководитель клиники, в Центре впервые, совместно с французским ученым А.Лефером, начали вырабатывать лимфокинактивированные клетки в организме самого больного, которые в дальнейшем выполняют роль киллера, атакуют опухоль и повышают иммунитет пациента.

Под руководством ведущего израильского профессора Шимона Славина, одного из самых известных в мире гематоонкологов, эксперта международного уровня в области лечения угрожающих жизни доброкачественных опухолей, стали применять новую методику, которая

дает нам возможность изготавливать индивидуально противораковые вакцины, которые дают весьма хорошие результаты в борьбе с раковыми заболеваниями в области шеи и головы.

Как это ни печально, за последние годы увеличилось количество пациентов с доброкачественными новообразованиями кожи. Это, в основном, бородавки, кератозы, папилломы, кондиломы, дерматофибромы и др. К сожалению, большинство людей не уделяют им серьезного внимания, что является большой ошибкой, поскольку любое новообразование индивидуально и оно требует к себе особого подхода и лечения, чтобы в дальнейшем не осложнить положение. Эффективную борьбу с новообразованиями у нас ведут сотрудники криохирургического отделения, которое возглавляет **Элене Хведелидзе**, доктор наук. Она повышала свою квалификацию в Департаменте хирургии полости рта, шеи и головы клиники ведущего в Германии Йенского университета. Мы советуем всем категорически отказаться от самолечения новообразований в домашних условиях. Лучше проконсультируйтесь со специалистом-онкологом.

Наш Центр, - продолжает К. Мардалеишвили, - перешел на новый прогрессивный уровень работы. Созданы реестр стволовых клеток, банк хранения как донорских, так и собственных стволовых клеток для использования при лечении онкообразований. Естественно, собственные стволовые клетки более эффективные, т.к. при трансплантации, к примеру, исключено занести вирус, они не будут отторгнуты иммунной системой пациента. Очень важно и то, что собственные стволовые клетки не провоцируют рак.

Нельзя не отметить тот факт, что рядом с Центром вошел в эксплуатацию новый корпус химиотерапии, оснащенный современным высокоэффективным оборудованием.

Такой вот обстоятельный разговор произошел у нас с профессором Котэ Мардалеишвили на тему, которую обыватели стараются вслух не произносить, надеясь, что эта беда обойдет их стороной. Дай-то Бог! А если не обойдет, выходит, жизнь кончена?

Думаю, мнение такого авторитета в онкологии как Константин Михайлович, заставит многих отказаться от столь пессимистических выводов. Если обнаружить рак на первой стадии, он излечивается. Но победить его можно и на более поздних этапах.

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

Грудная клетка - сложная область. В ней расположено много жизненно важных органов. Боль в грудной клетке, как правило, всегда тревожный симптом. Она может быть связана с проблемами сердца, легких, растяжением мышц или травмой ребер.

Если подозреваете у себя сердечный приступ или вам трудно дышать - сразу звоните в скорую. При инфаркте необходима экстренная медицинская помощь. Не откладывая звоните в скорую, если есть один или несколько таких признаков:

- ✓ боль в середине грудной клетки, причем вы не можете показать пальцем, где именно болит;
- ✓ сдавливание в груди;
- ✓ боль, переходящая из груди в плечо или челюсть;
- ✓ боль, ощущение сдавливания в груди при физической нагрузке или сразу после нее;
- ✓ боль, чувство тяжести в груди, от которого вы проснулись ночью;
- ✓ боли в груди, сопровождающиеся головокруже-

**Если вы подозреваете у себя сердечный приступ или из-за боли в груди трудно дышать – звоните в скорую.**

## БОЛИТ В ГРУДИ

нием, тошнотой или затрудненным дыханием.

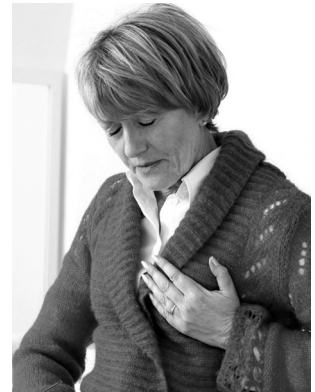
Также звоните в скорую, если:

- ✓ у вас стенокардия, но приступ продолжается дольше обычного и не проходит несмотря на принятый нитроглицерин;
- ✓ боль в груди сопровождается затрудненным дыханием, особенно, если недавно перенесли операцию или совершили длительный перелет или переезд;
- ✓ как будто что-то застряло в горле, вы не можете глотать слюну и/или трудно дышать, появились кашель, одышка или необычные звуки при дыхании;
- ✓ боль в груди усиливается;
- ✓ началось сердцебиение и/или сильное головокружение.

Не стесняйтесь обратиться за советом к врачу, если:

- ✓ при глубоком дыхании и кашле появляется боль в груди и ощущение общего недомогания;
- ✓ боль в груди возникает чаще одного раза в неделю, обычно после еды, причем, это скорее жжение, чем боль, и сопровождается кислым привкусом во рту;
- ✓ дискомфорт усиливается, когда наклоняетесь или ложитесь;
- ✓ при приеме нового лекарства началась изжога;
- ✓ жжение и боль с одной стороны грудной клетки, и через несколько дней на большой области появились зудящие волдыри.

**P.S.** Если вы обратились в отделение скорой помощи с болью в грудной клетке, врачи будут предполагать сердечный приступ. Вам назначат ЭКГ, кардиомониторинг, лабораторные анализы и дру-



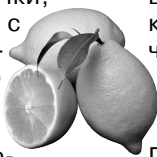
гие обследования. Не сопротивляйтесь и не пытайтесь самостоятельно поставить себе диагноз. Задержка ограничивает возможности лечения. Например, тромболитики - препараты, растворяющие тромбы в сердечных сосудах, - эффективны лишь в первые 2-3 часа после начала инфаркта миокарда. Если своевременно начать лечение, беды не случится. Если нет четкого диагноза, пациентов с болью в груди обычно оставляют в клинике в течение суток.

**Н. Каратаев, кардиолог, врач высшей категории.**

## Как успокоить коварную аритмию

**1. Целебная смесь.** Из 0,5 кг спелых, желтых лимонов удалите косточки, пропустите вместе с кожурой через мясорубку. Добавьте 0,5 кг меда и 20 растолченных косточек абрикоса и хорошо перемешайте. Получится литровая банка лекарства. Принимайте по 1 ст. ложке на голодный желудок до улучшения состояния.

**2. Квас.** Вечером вскипятите 3 л воды. Натрите на терке 2 крупные свеклы и засыпьте в воду. При желании, для аромата добавьте натертый на мелкой терке имбирь (кусочек величиной с вишню). Через час процедите, добавьте 5 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки меда, сок одного

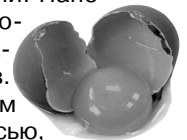


лимона и 1/4 чайн. ложки сухих дрожжей. Тщательно размешайте, кастрюлю закройте крышкой и оставьте на ночь, чтобы квас забродил. Наутро шумовкой снимите пену и разлейте квас по 1,5-литровым бутылкам из-под минералки. Плотно закрутите и поставьте в холодильник. К вечеру квас готов. Пейте по желанию в течение дня (дневная доза не более 1 л).

**3. Отвар коры козьей ивы.** Залейте 2 ст. ложки измельченной коры 300 г холодной воды и кипятите на маленьком огне 7-10 минут. Процедите и пейте по 50 г перед едой. Принимайте 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв, далее пейте как чай. Густо не заваривайте: могут быть запоры.

## Сам себе доктор

✿ **Болят суставы?** Сырое куриное яйцо взбейте с 2 ст. ложками соли. Нанесите смесь на бинт или на полосу хлопчатобумажной ткани и оберните больной сустав. Дайте высохнуть. Затем смажьте повязку свежей смесью, дождитесь, пока высохнет и снимите повязку.



✿ **При гипотонии.** Смешайте 2,5 ст. ложки свежемолотого кофе с 250 г меда и соком из половины лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке через час после еды. Храните в холодильнике. Дозу не превышайте, так как примерно через полчаса давление приходит в норму, появляется бодрость.

✿ **Шумит в ушах?** По отдельности отожмите сок из 0,5 кг свеклы и моркови. Смешайте, добавьте 100 г меда, 50 мл водки. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, пока смесь не закончится. Через 2 недели повторите курс, а затем еще через месяц.





# ФИБРОМЫ, КРОВОТЕЧЕНИЯ И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ

**К 40-50 годам вы привыкли к своему менструальному циклу и не планировали увеличение семьи, но вдруг матка сама напоминает вам о своем существовании в виде неприятных болевых ощущений или неожиданных кровотечений. Эти проблемы возникают из-за фибромы.**

## Фиброма - это не рак

У большинства женщин старше 40 лет развиваются фибромы - незлокачественные опухоли. В основном, они состоят из тех же мышечных и соединительных тканей, из которых состоят и стенки матки. У некоторых бывает по 1-2 узла, но чаще фиброма развивается гроздьями.

Фиброма может быть крошечной, не больше песчинки, и громадной, размером с баскетбольный мяч или даже вроде доношенной беременности. Она редко бывает болезненной и по своей природе не опасна, хотя может вызывать неожиданное кровотечение, напоминающее самое сильное менструальное. Независимо от ее величины, нет никаких причин избавляться от фибромы, если она не вызывает проблем.

## С чего начинается опухоль

Каждая фиброма начинается с мутации одной единственной клетки мышечных тканей матки, которая начинает беспорядочно разрастаться. Первая клетка-мутант размножается и, стимулируемая эстрогеном, образует плотный спиралеобразный шар из мышечных тканей. От эстрогена зависит, как быстро начнет расти опухоль. Быстрее всего фибромы растут в те годы, когда женский организм про-

изводит достаточное количество этого гормона, и усыхают после климакса, когда его производство прекращается.

## Фибромы бывают трех видов

Самые распространенные те, что растут в стенках матки. Подслизистые фибромы растут под оболочкой матки и внутри ее и часто вызывают сильные кровотечения. Подсерозные фибромы образуются на внешней оболочке матки, иногда они выра-

**ЕДИНСТВЕННЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ – УДАЛЕНИЕ МАТКИ ИЛИ САМИХ ФИБРОМ. НО, ЕСЛИ ВАМ ЗА 40 ЛЕТ, ДОЖДИТЕСЬ КЛИМАКСА...**

тают даже на других небольших фибромах. Какими бы они ни были, эти мышечные опухоли хоть и вызывают ряд неприятных симптомов, почти всегда остаются доброкачественными.

## Каковы симптомы фибром

Основным симптомом фибромы является кровотечение, сильное давление и боль в какой-то области. Некоторые фибромы вызыва-

ют очень сильные менструальные или неожиданные кровотечения в период между менструациями. Источником этих кровотечений являются стенки матки, а не сами фибромы. Но эти опухоли иногда заставляют эндометрий так кровоточить, что это приводит к серьезной анемии.

Фиброма может вырасти до таких размеров, что начинает теснить мочевой пузырь и кишечник, вызывая недержание мочи или учащенное мочеиспускание. А если она деформирует прямую кишку, возникают запоры. Иногда большая опухоль давит на желудок или диафрагму, что приводит к гастритам или затрудненному дыханию. Она может пережать уретру или один из мочеточников, идущих от почек к мочевому пузырю, способствуя развитию инфекционных заболеваний почек.

## Фиброма очень беспокоит

Только тогда можно рекомендовать удаление матки. Однако это не единственный способ решить проблему. Существует несколько альтернативных способов лечения. Это лечение гормонами (они вызывают сокращение фибромы) и хирургическая операция, при которой удаляют только опухоли, а матка остается нетронутой. Выполняют ее через брюшную полость или влагалище. Раз и навсегда позволяет покончить с фибромами хирургическое удаление матки вместе с шейкой.



## Вы еще собираетесь рожать

В этом случае удаляют только опухоль, а матка остается на месте. Правда, это большая полостная операция, особенно, если фиброматозный узел не один... Ведь каждую опухоль приходится вырезать из стенок матки. Недостаток этой операции: она не дает гарантий, что новая

**❖ ЕСЛИ ФИБРОМЫ БЫЛИ У ВАШЕЙ МАТЕРИ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ОНИ БУДУТ И У ВАС.**  
**❖ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ УЗЛОВ ОНИ ЧАСТО ПОЯВЛЯЮТСЯ СНОВА.**

фиброма не разрастется, хотя вероятность с возрастом уменьшается. Если опухоли разрастутся снова, может потребоваться новая операция. Поэтому, многие гинекологи рекомендуют женщинам удалять матку, если рожать они больше не собираются. По статистике, одной из 6 женщин, у которых удалили только узел, впоследствии приходится удалять и матку, так как фибромы появляются снова. Фиброму можно удалить и через сечение брюшной полости с помощью лапароскопа. Лапароскоп - длинная тонкая трубка, снабженная источником света и системой линз - вводится через небольшой прокол в пупочной области. Инструменты вводятся в другой небольшой надрез. Пупок выбирается потому, что кожа там тонкая и под ним нет плотных мускульных тканей. Фибромы выжигают с помощью лазера или вырезают скальпелем и удаляют через то же отверстие. После этой операции женщина всего одну ночь проводит в больнице. Если фиброма небольшая и находится на внутренней стенке матки, выдаваясь в полость матки, ее удаляют через влагалище.

## Можно ли делать операцию?

Чтобы вызвать сокращение особенно больших и причиняющих беспокойство фиброзных опухолей, врач может назначить препараты, подавляющие деятельность фолликулов яичника. Разу-

меется, это не решит проблемы, но позволит выиграть время. Гормон вводят ежемесячно в виде инъекции или с помощью пульверизатора в нос дважды в день. Цель - заставить яичники прекратить выработку эстрогена и навязать организму временный климакс. Он, как и настоящий, сопровождается приливами и ночной испариной. Уже через 2-3 месяца фиброма становится гораздо меньше.

У этого лечения один недостаток: препарат можно принимать всего в течение нескольких месяцев. Как только вы прекратите его прием, фиброма снова начнет расти и в скором будущем создаст не меньше проблем, чем прежде. Однако уменьшение размеров фибромы можно использовать для операции по удалению фиброматозных узлов, это сделает возможным удаление фибромы через влагалище или с помощью лапароскопии. А вот у женщин, которым далеко за 40 или чуть больше 50, этот гормон может не только остановить рост фибром, но и предотвратить хирургическую операцию. Искусственный климакс плавно перетечет в естественный возрастной.

Второй возможный вариант - прием противозачаточных пилюль низкой дозировки. Их назначают после лечения гормоном. Эти пилюли обычно замедляют рост фибром, их можно продолжить принимать и после наступления климакса, поскольку они подавляют неприятные симптомы климакса, вызванные приемом гормона.

**М. Воронова,**  
**хирург-гинеколог.**

## Презервативы улучшают микрофлору влагалища

**Это предотвращает развитие бактериальных вагинозов и даже защищает от ВИЧ.**

У женщин, половые партнеры которых регулярно используют презервативы, бактериальный состав микрофлоры влагалища содержит больше полезных лактобактерий, защищающих женские гениталии от патогенных микроорганизмов, чем у тех, кто использует другие виды негормональной контрацепции. В исследовании участвовали 164 здоровые замужние женщины в возрасте до 45 лет, не пользующиеся гормональными методами контрацепции. Мужья 72 из них во время полового акта постоянно использовали презервативы, у 52 стояла внутриматочная спираль, а остальные применяли «календарный метод» - просто избегали сексуальных контактов в наиболее благоприятный для зачатия период менструального цикла. Было установлено, что у предпочитающих презервативы полезных бактерий в микрофлоре влагалища на 14% больше. Это предотвращает развитие бактериальных вагинозов и даже защищает от ВИЧ. Как полагают исследователи, экосистему влагалища при использовании внутриматочной спирали и календарного метода нарушает попадающая в него семенная жидкость, уровень кислотности которой выше, чем во влагалище. Это способствует тем самым развитию патогенных микроорганизмов.



## При импотенции

✓ Семена полыни обыкновенной (5 ст. ложек) залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

✓ Плоды фенхеля (100 г) залейте 1 л портвейна. Настаивайте в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 100 г после ужина.

✓ Залейте 4 ст. ложки кашицы моркови 2 стаканами непастеризованного молока. Держите на маленьком огне 10 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.



✓ Принимайте имбирный порошок с медом (1:1) по 1 чайн. ложке, запивая водой, 2-3 раза в день до еды.



## Полезно знать

✓ От кашля натрите на мелкой терке яблоко, луковицу и морковь приблизительно одинакового веса. Добавьте 2 ст. ложки меда, перемешайте. Давайте по 1 чайн. ложке в теплом виде 4-5 раз в день.



✓ У ребенка ангина? Давайте ему чай с лимоном, медом или малиной (если нет аллергии), компот из сухофруктов. Если нет температуры, на ночь дайте подогретое молоко с медом и кусочком сливочного масла.

✓ При ларингите порежьте мелкими ломтиками редьку и посыпьте сахаром. Когда она даст сок, давайте ребенку по ломтику вместе с соком 3 раза в день после еды.

## В слюне младенцев сотни бактерий

Задолго до того, как у младенцев прорежутся первые зубки, родители могут защитить их от кариеса, утверждают американские ученые. Они обнаружили в слюне младенцев сотни различных бактерий. Чем больше сахара оказывается в пище, тем больше микробов, вызывающих кариес, заселяют рот. Поэтому, родителям советуют отказаться от сахаросодержащих соков и каш.

## А вдруг это рахит?

Малыш заплакал, закапризничал, испугался или обрадовался - и тут же покрылся бисеринками пота с характерным кисловатым запахом. От здорового грудничка приятно пахнет молочком, и он почти не потеет даже в жару - в раннем возрасте потовые железы еще не вполне сформировались и работают не в полную силу. Если вы одеваете ребенка по погоде, а значит, перегревание исключено, но рубашечка на малыше вся мокрая, покажите его педиатру. Это может быть признаком рахита, который нарушает нервную регуляцию потоотделения.

## Не кладите сахар в водичку

Во-первых, этим вы не достигнете цели: сладкие напитки плохо утоляют жажду. Во-вторых, приучите ребенка к сладкому вкусу, на котором в раннем возрасте лучше не акцентировать внимание, иначе от обычной воды ребенок будет отказываться. В-третьих, перегрузите поджелудочную железу, отвечающую за усвоение сахара, и повысите шанс ребенка со временем заболеть диабетом.

# ТО МНОГО МОЛОКА, ТО МАЛО

## Сцеживать или нет?

**Меня моя бабушка все время заставляет сцеживать молоко, чтобы оно не пропало. Так ли это необходимо?**

Т. И.

Лет 20 назад педиатры считали, что сцеживание грудного молока после каждого кормления необходимо, чтобы увеличить его количество и обезопасить мать от мастита. Кормить младенца полагалось строго через 3 часа и только из одной груди в течение 10 минут. Сегодня врачи считают, что ребенка нужно чаще прикладывать к груди. Чтобы молоко не «перегорало», меньше пейте жидкости первую неделю после родов. В одно кормление давайте ребенку обе груди.

У материнской груди малыш чувствует себя спокойнее, чем один на один с новым огромным миром и незнакомыми людьми.

## Соски не успевают заживать

**Сынишке 9 месяцев, кормлю его грудью. У меня хронический псориаз, из-за чего соски сухие и на них появились глубокие трещины, поэтому кормить стало невыносимо. Мазала соски ранозаживляющей мазью, но они не успевают заживать. Не хотелось бы прекращать кормление грудью...**

Ирина.

Обязательно придерживайтесь гипоаллергенной диеты - это улучшит ваше состояние и уменьшит количество высыпаний. Воздерживайтесь от шоколада, меда, сладких напитков, конфет и вообще всего сладкого. Также не рекомендуется есть цукаты, сухофрукты, клубнику и красную икру. Соски обрабатывайте детским кремом, который содержит подсушивающий и снимающий воспаление оксид цинка. Кормите грудью через накладку (продаются в аптеке). Перед использованием обдайте ее кипятком и смочите собственным молоком, чтобы ребенок почувствовал знакомый запах и взял грудь с накладкой.

✿ Через 20 недель после зачатия у эмбриона уже начинает формироваться память.

✿ До 25 лет наша память развивается по восходящей линии, а после 50 лет она начинает медленно угасать.

## Слишком сильный

### поток молока

**Сынишке 3 месяца, кормлю его грудью. Молоко течет ручьем, и он не успевает глотать, выпускает грудь и начинает плакать. Каждое кормление - с капризами. Как только молоко прибывает, начинает течь - ощущение, будто грудь совсем не держит молоко.**

Вероника.

Прикладывайте ребенка к груди чаще, чтобы молоко в груди не накапливалось и не вышло с большим напором. Кормите в положении лежа - тогда прилив будет не такой сильный. Если молоко подтекает из свободной груди, пока ребенок сосет, нажмите на сосок по направлению к грудной клетке и поддержите несколько секунд - это остановит поток молока из груди, которую ребенок не сосет. Если это не срабатывает, можно носить молокосорбники, которые вкладываются в бюстгалтер.

## Дочка голодной не выглядит

**Дочке 3 месяца, кормлю ее грудью. С утра съедает примерно 110 мл, потом все меньше и меньше, а к вечеру доходит до 40 мл. Как понять, сыт ли ребенок?**

Мария Н.

Хватает ли молока, можно понять по прибавкам в весе. В 3 месяца минимум месячной прибавки у грудничка - 400 г, или 100 г в неделю. Следите за мочеиспусканием: у малыша, который питается только грудным молоком и больше не получает другой жидкости, должно быть 8 и более мочеиспусканий в сутки; если их больше 12, беспокоиться не нужно, значит, ребенок хорошо набирает вес, если от 8 до 12 - просто чаще прикладывайте ребенка к груди. Причина того, что молоко плохо прибывает вечером, - это редкие кормления ночью: та стимуляция, которую ребенок обеспечивает груди в ночное время, превращается в молоко как раз вечером. Будете чаще кормить ночью - будет больше молока вечером.

Н. Шерстюк, педиатр, врач высшей категории.

**Трахеобронхит - это серьезное простудное заболевание, которое поражает легкие и бронхи. Оно сопровождается болью в груди, кашлем, слабостью. Лечить его надо медикаментами, но и народные средства также помогают выздоровлению.**

## Трахеобронхит лечим настоями и отварами

На первых стадиях развития болезни нужно успокоить боль в груди. Как? Делать ингаляции 3-4 раза в сутки с настоем листьев мяты, подорожника и цветков бузины, взяв по щепотке всех растений на стакан кипятка. Настаивать смесь надо минимум час, после чего можно использовать. Для целебного настоя подойдут также листья Melissa, трава зверобоя или мать-и-мачехи, цветки ромашки, цветки липы. Этот сбор более сильный, поэтому его можно использовать по 1/3 чайн. ложки на стакан кипятка. Заливаете кипятком и, когда настоится, процеживаете.

Также можно приготовить настои для приема внутрь.

✓ 1/2 чайн. ложки листьев багульника, 1 чайн. ложку травы душицы и 2 чайн. ложки мать-и-мачехи залейте стаканом кипятка и томите в термосе в течение ночи. Принимать надо по полстакана настоя 2 раза в день.

✓ Смешайте по 1 чайн. ложке коровяка, 2 чайн. ложки черной бузины и 1/2 чайн. ложки лаванды, залейте кипятком на 8-9 часов. Принимайте в той же дозе.

На второй стадии развития болезни появляется отек слизистой оболочки и давление в грудине. Снять их помогут вяжущие народные средства.

✓ Смешайте по 2 чайн. ложки шалфея, цветов ромашки, корней ивы и 1/2

чайн. ложки календулы. 1 ст. ложку смеси залейте литром кипятка, пейте по полстакана 3-4 раза в день с медом - так будет вкуснее и полезнее. На последней стадии трахеобронхита появляется сильный кашель, и приходится постоянно отхаркивать мокроту. Чтобы она не скапливалась в легких и не вызвала воспаление, нужны отхаркивающие травы.



✓ 1 ст. ложку смеси мать-и-мачехи и крапивы залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа. Принимайте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.

✓ 2 небольших корешка алтея и 1 чайн. ложку корня солодки залейте двумя стаканами кипятка. Настаивайте в течение 45-60 минут, пейте по 2 ст. ложки за полчаса до еды или через 3 часа после еды.

Независимо от стадии трахеобронхита полезно дышать фитонцидами, содержащимися в соке чеснока. Несколько зубчиков измельчите и дышите по 3-5 минут 2-3 раза в день.

Многим помогают различные компрессы. Детей, например, растирают растительным маслом, после чего обертывают тельце пищевой пленкой и укладывают под теплое одеяло, чтобы хорошо прогреться. А еще подходят лепешки из теплого вареного картофеля, их кладут на спину.

**З. Павленко, травница.**

## От бронхита

✿ Пропустите через мясорубку 2 лимона с кожурой, но без семян, добавьте 300 г сахара. Перемешайте, добавьте 0,5 л пива, варите в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, периодически помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

✿ Смешайте 6 ст. ложек лимонной кашицы, 4 ст. ложки кашицы хрена и 2 ст. ложки кашицы черной редьки. Залейте 1 л кипящего белого вина, настаивайте 2 часа, периодически встряхивая. Процедите, подсластите по вкусу медом. Пейте каждый час по 50 г, а перед обедом и ужином - по 100 г.



✿ Разведите 100 г меда в 1 стакане теплой кипяченой воды, добавьте мелко нарезанный лист алоэ и варите на медленном огне 30 минут. Затем снимите с огня, перемешайте и остудите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

## Советую приготовить целебную лепешку

Мой рецепт помогает при ангинах, ушибах, воспалении легких, уплотнениях после инъекций. Приготовьте такую лепешку: смешайте по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы и муки, придайте продолговатую форму и приложите к больному месту. Сверху закройте целлофаном, утеплите и оставьте компресс на ночь. Если появилось ощущение тепла и кожа покраснела, значит, все идет как надо и утром встанете здоровым. При воспалении легких надо приготовить две лепешки и на ночь положить на грудь (минуя область сердца) и спину.

**P.S.** Одну и ту же лепешку можно использовать до трех раз, а потом приготовить свежую.

**И. Рауль.**

## От атеромы не осталось и следа

Мама мучилась от болезненной атеромы на затылке, которая постепенно увеличивалась в размере. Знакомая предложила ей попробовать полегчить корнем лопуха. Лекарство мама готовила так: корень лопуха пропустила через мясорубку и смешала с таким же количеством горячего нутряного свиного жира (можно заменить домашним сливочным маслом). Смесь настаивала 3 дня, отжала через марлю и получившуюся мазь прикладывала к больному месту. Фиксировала повязкой и не снимала 3 дня. В результате, шишку прорвало. Радости маминной не было предела!

**Ирина Н.**

## На ночь принимаю горчичные ванны

Насыпаю в хлопчатобумажный носок 1-2 ст. ложки сухой горчицы и опускаю в ведро с теплой водой, после чего носок несколько раз отжимаю. Температура воды должна быть 35-37 градусов. В этот раствор на 10-20 минут поочередно погружаю руки до локтей и ноги до середины голени. После таких процедур насыпаю без снотворного.

**И. Андреева.**

## От невралгии

Во время приступа к больным местам приложите свежесорванные листочки герани, накройте их льняной тканью. Прибинтуйте и утеплите шерстяным шарфом. Периодически листья меняйте. Боль постепенно утихнет.

## Пригодится

✓ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки пьют утром натощак и перед обедом по 100 г напара чистотела. Заваривают 1 ст. ложку свежей травы (1 чайн. ложку сухой) 1 стаканом кипятка, настаивают до остывания. Принимают 2-3 недели.

✓ От отрыжки наряду с лечением основного заболевания рекомендуется 3 раза в день после еды пить по чашке козьего молока.

✓ Частая изжога? Каждый день съедайте 3-5 свежих (или сухих, размоченных в воде) горошин, только не вареных. Кроме того, каждое утро съедайте на завтрак немного гречневой каши.

✓ Беспокоит вздутие живота? Утром, до завтрака, съешьте 1 чайн. ложку настоя семян подорожника. С вечера залейте семена кипятком, настаивайте ночь, а к утру образуется густая масса.

## КОРНИ ОДУВАНЧИКА ИЗБАВЯТ ОТ КИСТ В РАЗНЫХ ОРГАНАХ

Встречала в «Семейном докторе» письма читателей, которые жалуются на кисты в разных органах и просят помочь. Так вот, когда зацветут одуванчики, соберите это природное лекарство. Оно уменьшает содержание жидкости в кистах и препятствует образованию новых кист. Понадобится свежий или сушеный (не важно!) корень одуванчика, главное, чисто вымытый. Измельчите, залейте 1 чайн. ложку с горкой 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30-40 минут. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за час до еды. А третий раз - через 2 часа после ужина.

Более сложный и действенный способ избавиться от кисты, который я тоже использовала. Для лечения понадобится по 1 ст. ложке корня цикория, травы чистотела, мать-и-мачехи, цветков белой акации, по 2 ст. ложки плодов шиповника, листьев крапивы и подорожника, 1,5 ст. ложки облепихи и цветков ромашки, по 1/2 ст. ложки цветков черемухи и пижмы. Заливала 1 ст. ложку сбора на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Пила теплым и процеженным по 1/4 стакана 3 раза в день. Излечение наступило через 2 месяца. Желаю всем здоровья!

**P.S.** Скоро пойду в лес собирать медуницу, корни лопуха и айра, березовый сок и лисички. Если хотите узнать, как ими лечиться, пишите, пришлю рецепты.

**Ф. Иванова.**

**Опасность этого заболевания в том, что при эрозии чаще всего нет симптомов и недуг обнаруживается на запущенных стадиях.**

# Эрозия пищевода

## Выявляют эрозию случайно

Как правило, это происходит во время гастроскопии. Причины заболевания: злоупотребление алкоголем, курение, заболевания желудочно-кишечного тракта, излишняя худоба, болезни грудного отдела позвоночника, механическое, химическое повреждение или ожог слизистой. У некоторых больных эрозия обнаруживается при рефлюксе - забросе содержимого желудка обратно в пищевод. В желудочном соке содержится большое количество соляной кислоты. Попадание содержимого желудка в пищевод, среда в котором нейтральная, повреждает слизистую. Повредить ее может и слишком горячая или острая пища.

## По каким симптомам ее можно заподозрить

При эрозии пищевода в большинстве случаев симптомов нет. В этом и заключается главная опасность. У некоторых больных эрозивные процессы в пищеводе проявляются болью за грудиной, которая может отдавать в брюшину. Боль может быть резкой и не очень. Ее можно спутать с приступом сердечной боли. Болевые ощущения могут усиливаться во время еды или при выполнении физических упражнений. Некоторые больные жалуются на ощущение давления и переполненности пищевода. Эрозия пищевода может проявляться другими признаками. Например, болью при глотании, отрыжкой, изжогой, тошнотой и рвотой, регулярной икотой, обильным слюноотделением, неприятным запахом изо рта. Диагностировать эрозию пищевода только по перечисленным симптомам нельзя. Они могут свидетельствовать и о других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Для по-

становки точного диагноза проводят фиброгастроскопию.

## Два типа болезни

Вначале развивается поверхностная эрозия слизистой пищевода. Участки воспаления небольшие. Если не лечиться, поверхностная эрозия становится линейной. Это более тяжелая форма заболевания и нуждается в длительном лечении. Ведь на месте повреждения слизистой при заживлении образуется рубцовая ткань. Она снижает эластичность пищевода, делает его просвет более узким, что затрудняет прохождение пищи.

Эрозия приводит к образованию рубцов на слизистой. Они мешают прохождению пищи.

## Что будет, если не лечиться

Если эрозию не лечить, могут возникнуть осложнения, которых лучше бы избежать. А именно:

✓ кровотечение в полость пищевода - самое опасное последствие эрозии. Это случается, если повреждается кровеносный сосуд в стенке пищевода. При этом, у больного возникает рвота с примесью алой крови. Такое осложнение бывает у молодых людей, в основном у мужчин, которые злоупотребляют алкоголем и много курят;

✓ язвенная болезнь слизистой пищевода - еще одно осложнение. Она чаще развивается у пожилых людей;

✓ опухоль. На фоне эрозии пищевода у некоторых людей может образоваться доброкачественная или злокачественная опухоль;

✓ нарушение кровотока. Эрозивные процессы могут вызвать тромбоз сосудов пищевода, нарушение питания клеток и некроз ткани;

✓ рубцы. У большинства больных эрозия приводит к образованию соединительных рубцов. Они нарушают нормальную структуру пищевода и препятствуют прохождению пищи.

**М. Якушева, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.**

## Хлюпаете носом даже летом?

На вопросы читателей отвечает отоларинголог, врач высшей категории М. ЗАИКОВ.

### Полипы: в чем причина?

**?** Слышала, что, если в носу появились полипы, избавиться от них очень трудно. Почему они возникают и как избежать этой напасти?

Анна Н.

Чаще всего причиной появления полипов является аллергия на пыльцу растений, шерсть животных, домашнюю пыль. Она вызывает отек слизистой носа, разрыв и провисание ее оболочки. Гайморит, фронтит, этмоидит - все эти хронические воспалительные заболевания придаточных пазух носа также могут спровоцировать возникновение полипов. Наконец, к полипозу могут привести искривление носовой перегородки и узкие носовые ходы.

Если есть подозрение на полипы, обратитесь к отоларингологу. Он проведет диагностическую эндоскопию или риноскопию. Для подтверждения диагноза можно провести компьютерную томографию, которая покажет состояние придаточных пазух носа.

### На миндалинах гнойные пробки...

**?** Устала ходить в поликлинику на промывания. Есть ли другой способ помочь миндалинам? Эльза.

Существует методика лазерной обработки миндалин. Суть ее заключается в рассечении. Дело в том, что при хронических тонзиллитах в углублениях миндалин - лакунах - образуются шарики из бактерий. Все называют их пробками. Они вызывают неприятный запах изо рта и могут вылетать во время кашля. Промывания миндалин в такой ситуации помогают лишь на время. Но если лакуны расширить с помощью лазера, то в них не будут застаиваться микробы. А значит, обостряться болезнь будет реже.

### Почему возникает гайморит?

**?** У меня хронический гайморит. Хлюпаю носом даже летом. Почему он возникает?

К. Полтораки.

В полости носа есть небольшое отверстие диаметром 1,5 мм. Оно называется соустье. Такое отверстие есть у каждой носовой пазухи. По сути, дырочка в слизистой оболочке. Как раз через нее должна выходить слизь. Она всегда есть в небольшом количестве, даже в нормальном состоянии. А уж при болезни, тем более. Если в силу каких-то причин соустье отекает, воспаляется и блокирует отток слизи, развивается синусит. Если его запустить, то острая стадия со временем переходит в хроническую. Поэтому, в первую очередь нужно заняться здоровьем соустья. Обеспечить туда доступ воздуха. Как? У каждого больного своя ситуация. Кому-то мешает полип, который нужно удалять. У кого-то носовые раковины наглыывают на соустье. Есть и другие причины. Вторая задача - пролечить слизистую оболочку гайморовых пазух.

### Замучили риниты...

**?** Врач говорит, что причина в искривлении носовой перегородки. Это правда?

А. Сизова.

Лор-проблемы довольно часто могут быть вызваны искривлением носовой перегородки, которая делит нос внутри на две части. Даже у абсолютно здоровых людей строение полости носа редко бывает строго симметричным, одна ее половинка обычно уже другой. Носовая перегородка чаще всего страдает у мужской части населения. Как правило, в результате травм. Роковую роль может сыграть и родовая травма, о которой человек часто и не подозревает. К сожалению, чаще всего она остается незамеченной. Но, если уж ЧП произошло во взрослом возрасте, медлить нельзя: в ближайшие после травмы дни нужно идти к врачу и делать выравнивание носа, а не ждать, когда кости срастутся.

## Пригодится

✓ Овощные соки пьют не позднее чем за полчаса до еды или в промежутках между основными приемами пищи.

✓ Сок нужно пить медленно, через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль.



## Тест-диагностика

### НЕ ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ?

Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Беспокоят иногда чувство тяжести и ноющие боли в правом подреберье после нарушения диеты или физических усилий.

2. Вам ставили ранее диагноз вирусный гепатит В или С.

3. Вы злоупотребляете алкогольными напитками.

4. Часто беспокоят отрыжка, тошнота, чувство горечи во рту, вздутие живота.

5. Иногда была задержка мочи.

6. Вы чувствуете непонятную слабость, похудели.

7. Замечаете, что вокруг пупка проступает синеватый сосудистый рисунок, напоминающий голову медузы.

8. Появились на груди и плечах красные пятна в виде звездочек.

9. Покраснели ладони.

10. Беспокоят частые головные боли.

11. Замечаете, что стали невнимательны, ухудшилась память.

12. Днем хочется спать, ночью мучает бессонница.

13. Беспокоит кожный зуд.

14. Потемнела моча, посветлел или обесцветился кал.

15. Вы стали чаще болеть бактериальными инфекциями.

16. Часто возникают кровотечения (носовые, из десен, геморроидальные, появились подкожные кровоизлияния).

17. Если вы мужчина, замечаете снижение эректильной функции, увеличение грудных желез. Выпадают волосы под мышками и на лобке.

18. Если вы женщина, нарушается менструальный цикл.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Чем больше ответов «да», тем больше вероятность, что печень страдает от цирроза. Для уточнения диагноза обратитесь к врачу-гепатологу или гастроэнтерологу. И, хотя вылечиться от цирроза печени невозможно, на ранних стадиях заболевания есть шанс остановить его.

**ПОЯВИЛИСЬ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА НА ЖИВОТЕ? ЭТО ПРИЗНАК ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ ИЛИ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ. ВОЗМОЖНО, У ВАС НАРУШЕН ОТТОК ЖЕЛЧИ.**

# ВАРИКОЗ КОВАРЕН

**Независимо от того, приходится вам проводить рабочие часы сидя у экрана компьютера или стоя целый день на ногах, в обоих случаях велик риск заработать эту болезнь.**

## Если вы целый день сидите

Главная цель - улучшить кровообращение и предотвратить сдавливание вен в малом тазу. Поэтому, во-первых, избегайте любимой позы «нога на ногу». Ноги должны быть прямыми или согнутыми вместе под углом



90°. Во-вторых, флебологи советуют ставить ноги на подставку. Для этих целей можно приспособить любую коробку. Полезно под ноги положить массажный коврик. А в свободные минуты катать пластмассовый мячик с шипами. Это поможет наладить кровоток в стопе, предотвратить онемение и судороги в ногах. Наконец, есть несколько упражнений, которые можно выполнять «без отрыва от производства». Каждое нужно делать 15-20 раз подряд.

1. Прижав пятки к полу, поднимайте и опускайте пальцы ног, поворачивая их из стороны в сторону.

2. Прижав носки к полу, поднимайте пятки и с усилием опускайте, двигая ими в разные стороны.



3. Сядьте на край стула, вытяните ноги вперед и похлопывайте руками от голени к бедру.

4. Согните колени и чуть приподнимите ноги над полом. Затем покачайте ими 1-2 минуты взад-вперед.

5. Приподняв ноги над полом на 20-30 см, вращайте ступнями по часовой стрелке, а затем против нее. Упражнение можно делать двумя ногами или поочередно каждой ногой.

**P.S.** Каждый час обязательно вставайте и ходите как минимум 10 минут. Если есть возможность, сделайте несколько упражнений из следующего раздела.

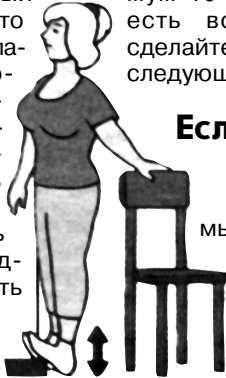


## Если вы целый день на ногах

Ваша цель - заставить мышцы работать, чтобы они помогали сосудам прогонять кровь вверх по ногам. Здесь нужна виброгимнастика. По сути, она

### Не навреди

**Избегайте любимой позы «нога на ногу». Ноги должны быть прямыми или согнутыми вместе под углом 90°.**



заменяет бег и быструю ходьбу. Каждое упражнение нужно выполнять по 15-20 раз. Итак...

1. В быстром темпе походите на месте, не отрывая носки от пола.

2. Приподнимите пятки от пола на 1-2 см, а затем резко опуститесь на пол. Делать это нужно быстро, но не забывайте через каждые 20-30 повторов отдыхать.

3. Держась за опору, встаньте носками на подставку (высотой около 5 см) и опускайте пятки вниз, словно качаясь на качелях.

4. Делайте круговые движения в голенях.

5. Перекачивайтесь с внутренней стороны стопы на внешнюю и наоборот.

6. Перекачивайтесь с пятки на носок и обратно. 7. Поставив левую стопу на подъем правой ноги, поднимайте носок правой ноги как можно выше. Потом сделайте все наоборот.



## Советы для всех

✓ После работы постарайтесь найти время, чтобы 15-20 минут походить на свежем воздухе.

✓ Ходьба по лестнице - отличный способ прокачать мышцы ног.

✓ При первых же признаках варикоза (отеки, боль, тяжесть) обращайтесь к флебологу. Он назначит лечение.

✓ Постоянно меняйте центр тяжести, не опираясь только на одну ногу.



## Пригодится

✿ Повышаем гемоглобин: 1/2 стакана гречки залейте на ночь 1 стаканом кефира. Наутро каша готова, можно есть.

✿ При неврите к больным местам прикладывайте подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки.

✿ При бронхите ежедневно ешьте 50-120 г цветочного меда, добавляя в теплый чай. Используйте его и для ингаляций.

## Стельки Ляпко можно вставлять в

### домашние тапочки и ходить полчаса-час





У мужа проблема - плоскостопие плюс фасциит. Работа сидячая, поэтому в будние дни ничего не болит. Но стоит походить хотя бы час, нога начинает болеть. Так вот, он сделал себе индивидуальные стельки и избавился от проблемы. Но, к сожалению, стельки не для всей обуви подошли (с ними обувь должна быть на полразмера больше, чем

обычно). А вот стоит прогуляться без стелек, боль опять возвращается.

Еще боль облегчают специальные подкладки под пятку, регулярный массаж (правильную технику выполнения надо посмотреть в Интернете), гидромассаж. Хотим попробовать стельки Ляпко. Их можно вставлять в домашние тапочки и ходить полчаса-час.

Еще хочу написать о том, что на индивидуальные стельки все реагируют по-разному. Из-за них немного меняется распределение нагрузки, и с непривычки могут болеть коленные, тазобедренные суставы и даже поясница. В этом случае надо выяснить, это с непривычки или стельки противопоказаны.

**Н. Сахно.**

												Стару- шечья тросточка	 <small>Философ из бочки</small>	
Находка золото- искателя	☺ ☺ ☺ <b>- Я тебя в последний раз спраши- ваю, где мои деньги? - Ну слава богу, что ты больше не будешь задавать этот глупый воп- рос.</b>					<b>1</b>						Тре- петный олень	Раз- рез на юбке	
Регион в Сев. Афри- ке													Арен- да судна	
													Нерв- ная клетка	
	☺ ☺ ☺ <b>Если доктор выписал вам рецепт разборчивым почерком, будьте осто- рожны, возможно это не доктор.</b>					<b>4</b>	Ведьма, вредив- шая Руслану							
	Необ- щитель- ная лич- ность		Пря- ность для вы- печки									И ли- тейный, и сбо- рочный		
				Ее на оби- женных возят	Водо- ворот на реке	Госу- дарство в Африке	 <small>Родной остров Афродиты</small>	<b>2</b>						
	15-сти- шие из трех строк		Точка, откуда строчит пулемет			Польза, что мож- ет выйти						Члены школь- ного ко- митета	Во- семь бит	Детский конст- руктор
									Тун- нель крота	Нари- совал "Стог сена"	Рулон бу- маги			
В руках спори- тся	Чайный арома- тизатор		Стратег Ахей- ского союза	Похи- щение "Лексу- са"						Вин- сент Ван ...				
												Лес, где сгинул СССР	Три- глицерид	
	Лечит артри- ты		Трио минус соло	 <b>3</b>										
									Обря- довая кисточ- ка попа					<b>3</b>
	Мало- сье- добное вариво								Заяц с гор- биком	Пост Луна- чарско- го	Лучина для раз- ведения огня			
	Пред- мет в МДА <small>Чудо-скатерть</small>	фрут-		Отра- жение нападок врага	Фан- таст ... Пауэрс	Мало- летний донос- чик			Напо- ление бутылок					
									"Бан- зай!" по- русски			"От- прыск" эсперанто		
☺ ☺ ☺ <b>Если захотите меня послать, помните, что я ленивый. Вам придется меня туда ОТНЕСТИ.</b>					Объект изуче- ния гра- фолога	Сверло для сква- жин								
☺ ☺ ☺ <b>Из зоопарка сбежал сто- рож... хотя, возможно, львы что-то недоговарива- ют.</b>					Окон- ный пе- реплет	Путь че- ловека по Кон- фуцию								 <small>Сын зевса</small>
									Кресло с но- мером					

## Лицо с обложки



# НАДЯ МИХАЛКОВА: «САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ МЕНЯ — ДЕТИ, НО И БЕЗ РАБОТЫ СИДЕТЬ НЕ МОГУ»

Выход хоррора «Проигранное место» стал отличным поводом взять интервью у сестер Михалковых. Надежде задали вопросы в Москве, а с Анной поговорили по телефону, и она рассказала, как ей работалось с сестрой на съемочной площадке.

— Надя, скоро мы увидим твой режиссерский дебют — фильм «Проигранное место». Каково это, впервые прийти на площадку в качестве режиссера?

— Оказаться по другую сторону камеры — ни с чем не сравнимое ощущение. Безусловно, ответственность колоссальная, но и опыт ты получаешь гораздо разнообразнее, чем когда работаешь в кадре.

— Как появилась идея стать режиссером?

— Мы ставили спектакль с братьями Пресняковыми (Драматурги Олег и Владимир Пресняковы. — Прим. ред.). Тогда же они написали сценарий, в котором всем, кроме меня, досталось по роли. Спрашиваю: «А что мне делать?» И слышу: «Снимать!» Благодарна им за доверие, но я и представить не могла,

что меня ждет! Такой долгий и непростой путь. За год я прошла серьезную школу жизни, в которой было всё.

— То есть, ты не планировала снимать фильмы?

— Нет. Режиссура случилась со мной неожиданно. Я поверила в эту идею, поверили мои близкие. Честно говоря, думала, что меня станут отговаривать...

— Почему так мало женщин-режиссеров? Бытует мнение, что это мужская профессия...

— Мне сложно ответить. Скажу только, что это огромная физическая нагрузка, об эмоциональной вообще молчу. Я могу и люблю много работать. А вот если девушка — хрупкое создание, которое нужно всячески оберегать, то, наверное, ей сложно. Но, тут всё дело в азарте. Когда ты «в проекте», то можешь

горы свернуть и не обращаешь внимания на то, что тело ломит от усталости.

— Что посоветуешь девушкам, мечтающим стать режиссером?

— Если чего-то действительно хочешь, ты это обязательно сделаешь. Дойдя до определенного периода в жизни, имея за плечами разный опыт, ты понимаешь: время летит очень быстро. Цени момент! Лучше вспоминать о неудачах, чем о том, что ты могла поймав удачу, но побоялась рискнуть.

— Пока мы болтаем, у тебя телефон разрывается от сообщений. Много времени проводишь в соцсетях, мессенджерах?

— Естественно, я пользуюсь соцсетями. Сейчас все сидят в смартфонах, а для молодежи это и вовсе основной способ общения. Но потом появится что-то другое, и ребята, которым сейчас по 18 лет, будут ворчать в старости: «Вот мы чатились в „Телеграме“, а сегодня все с ума пошло — обмениваются мыслями...»

— Что для тебя сейчас самое важное в жизни?

— Конечно, дочь и сын. Но и без работы сидеть не могу. Дети не будут счастливы, если мама осядет дома. Начнут отправлять меня на работу.

— Что тебя удивило и вдохновило в последнее время?

— Талантливые люди, которые работали над «Проигранным местом». Когда мастера, у которых много других предложений работы, говорят тебе, что не подведут, это дорогого стоит. И ты понимаешь: если во что-то искренне верить, то и остальные поверят вместе с тобой!



«Дети не будут счастливы, если мама осядет дома»



## АННА МИХАЛКОВА О «ПРОИГРАННОМ МЕСТЕ»



Я играю следователя, который ведет поиски серийного убийцы. Эта роль оказалась интересной, а образ непривычным для меня. Работать с Надей было здорово. На съемке ты всегда соблюдаешь субординацию, команда знает: последнее слово за режиссером. Надя — идеальный руководитель: умеет отстоять свою точку зрения, но, в то же время, прислушивается к мнению людей, которым доверяет. У нее режиссерский склад ума. А еще, братья Пресняковы написали сценарий, который держит в напряжении до последней секунды!

### СВЕЖИЕ НОВОСТИ

Надежда Михалкова представит свой дебютный фильм на кинофестивале в Америке

Первый полнометражный фильм Надежды Михалковой «Проигранное место» еще не вышел в российский прокат, но уже попал в поле зрения иностранных кинематографистов. Как стало известно, международная премьера картины

пройдет во Флориде на кинофестивале фильмов ужасов.

Фильмом Надежды заинтересовались организаторы киносмотрa Popcorn Frights Film Festival, которые являются поклонниками хорроров. Дебют Михалковой снят как раз по законам этого жанра. В центре сюжета «Проигранного места» — молодые люди, учащиеся старших классов, среди которых бытует легенда о некоем месте в кинотеатре: все, кто покупают на него билет, обречены на смерть. Когда в городе главных героев происходит серия жестоких убийств, миф начинает превращаться в реальность, а старшекласники начинают собственное расследование.

К слову, сама Надежда уже успела поделиться со своими подписчиками в Instagram радостной новостью о будущей премьере картины:

«Не могу промолчать. Хочу делиться. Радость. Очень приятно. Всем спасибо. P.s. Эта новость адресована тем, кто умеет радоваться за других. «Мировая премьера картины пройдет на одном из самых престижных кинофестивалей, посвященных фильмам ужасов, Popcorn Frights Film Festival, который проходит во Флориде. На сегодня пожалуй всё»

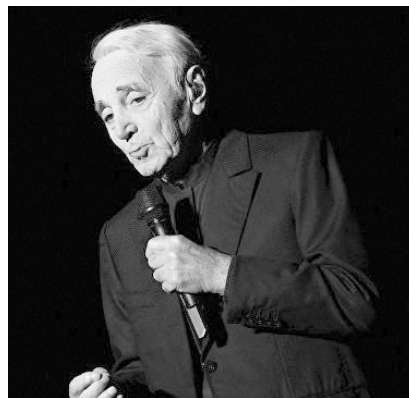
Помимо Надежды в команду «Проигранного места» также вошли драматурги братья Пресняковы — они писали сценарий. Среди актерского состава фильма — как сестра режиссера Анна Михалкова, так и молодые актеры — Никита Еленев и Ирина Мартыненко.



## СКОНЧАЛСЯ ШАРЛЬ АЗНАВУР

Шансонье Шарль Азнавур скончался на 95-м году жизни в своем доме на юге Франции. Недавно Азнавур вернулся из турне по Японии после того, как был вынужден отменить ряд концертов из-за перелома руки.

Азнавур был великим певцом и несравненным поэтом, он оставил непревзойденный репертуар, заявила лидер французской правой партии «Национальное объединение» Марин Ле Пен.



«Все французы оплакивают его талант», — написала Ле Пен на своей странице в твиттере.

В конце апреля Азнавур отменил выступления в России из-за плохого самочувствия. После этого он вернулся в Париж, состояние его здоровья пришло в норму. В мае певца госпитализировали из-за перелома плеча, однако уже через несколько дней он покинул больницу.

Азнавур — французский шансонье армянского происхождения, автор более тысячи песен. Он стал первым французским исполнителем, которому удалось получить платиновый диск в Европе. Он сыграл 80 ролей в кино и провел более тысячи концертов в 94 странах.

Музыкант — командор французского ордена Почетного легиона, носит звание Национального героя Армении. Его наградили орденом Отечества, почетным знаком «За выдающийся вклад в укрепление культурных связей между Россией и Францией», а также медалью Рауля Валленберга за участие в спасении евреев в годы Второй мировой войны.

Творчество Азнавура отметили «Золотым львом» МКФ в Венеции (1971), почетным «Сезаром» (1997), почетным призом на МКФ в Канне (2006). В возрасте 93 лет Азнавур получил звезду на «Аллее славы» в Голливуде.



# НЕ ПОВТОРИТЬ СУДЬБУ МАТЕРИ

**Если вы часто говорите себе: «Не хочу быть такой, как моя мать», а потом ловите себя на мысли, как вы на нее похожи, пора разорвать этот замкнутый круг! Как начать жить своим умом и своей жизнью?**

**В** детстве ребенок считает, что мама - самая красивая, самая добрая. Она главная и знает, как надо поступить. Потом, в ходе подросткового бунта, все мамы установки отодвигаются в подсознание, откуда и руководят нашей жизнью. Даже выросший ребенок отождествляет себя с матерью - психологи называют это субличностью.

### АВТОР СЦЕНАРИЯ

Каждая семья - это сложная система координат со своими ценностями и векторами. Неважно, воспитывались ли вы матерью-одиночкой или в вашем доме верховодил отец. Именно суждения матери являются точкой отсчета. Вы до сих пор разрезаете напополам сосиски перед варкой - точно так делала ваша мать, потому что на коммунальной кухне варила их в маленьком ковшике. Вы не пичкаете детей кашей, потому что помните, как под маминим строгим взглядом давились овсянкой.

А может быть, вы до сих пор не вышли замуж и живете под одной крышей с матерью, потому что она еще в молодости развелась, не устроила свою личную жизнь и убедил вас, что все мужики - сво?... Или в юности родительский голос внушал, что секс - это грязно, и главное - «в подоле не принести», и вы не можете завести детей? В вашем подсознании сидят сценарии мате-

ринского поведения, по которым вы строите свою жизнь - хотите того или нет. Вы можете бунтовать, делать все «не так, как мама», но на самом деле, вы всего лишь продолжаете измерять жизнь ее ценностями. Психологи утверждают, что избежать ошибок в воспитании собственных детей можно только после того, как вы осознали ошибки своей матери и простили их.

### БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТА

Обычно, в жизни каждой повзрослевшей девочки наступает момент, когда она начинает оценивать поступки своей матери как женщины, хозяйка, жена и мать. Первая реакция - вызвать мать на откровенный разговор, объяснить ей ее ошибки и услышать, как она просит за все прощения. Но это неверный подход! Скорее всего, вы услышите только оправдания: «жизнь была такая», «мне было тяжело», «я хотела, чтобы из тебя получился хороший человек» и т.п. Ваша мать - взрослый, уже пожилой человек, и даже если она мучается чувством вины, то вам не признается в этом. Она не хочет смотреть в прошлое, думать о своем поведении. Возможно, ваша мать инфантильна и до сих пор не в состоянии взять на себя ответственность за свои действия и слова. Вы должны понять простую истину: она - такая же жертва, как и вы, также повторяет чужой сценарий и не осознает это. Другой че-

ловек, даже очень близкий, не может быть виноват во всем, что происходит в вашей жизни. Так что, не делайте из женщины, подарившей вам жизнь, «козла отпущения» за собственные неудачи. Просто, пора повзрослеть, обрезать невидимую пуповину и начать жизнь своей жизнью.

Перестаньте спрашивать советов матери по поводу и без - даже если вы после них поступаете наоборот. Перестаньте думать о матери, как о строгом судье, когда решаете в примерочной, понравится ей эта блузка на вас или нет. Нравится вам - берите, только не назло родительнице. Избавьтесь от физической и материальной опеки - найдите работу, снимите жилье, перестаньте брать деньги «на внуков», прекратите ежедневные звонки с подробным описанием того, что происходит у вас в жизни. И главное - вот с этого момента поклянитесь, что никогда не будете жаловаться матери на своего мужа, детей, родственников. Больше всего от материнских сценариев страдают ваши отношения с мужчинами.

### «МАМА - ГЛАВНОЕ СЛОВО...»

Вспомните свое детство, проанализируйте отношение матери к ведению хозяйства - творческий беспорядок или больничная стерильность, работе - домохозяйка или труд на три ставки, супругу - подчинение или «пилить всегда, пилить везде», детям - спартанская строгость или баловство. Понаблюдайте за этими же моделями в семьях знакомых. Решите, что для вас правильно, а что - нет. Смело стройте свою жизнь по собственному сценарию. А если мама продолжает давить и диктовать, то выработайте стратегию поведения - вежливо, но твердо поставьте границы.

Любое перестроение жизненного курса начинается с самого сложного - прощения обид. Для начала, просто сядьте и подумайте, за что вы благодарны своей матери. Даже если она бросила вас на воспитание бабушки, благодаря ей вы теперь сильная и независимая. Не помогло? Тогда представьте, что вашей мамы больше нет с вами. Какие чувства вы испытываете? Что не успели ей сказать? Как изменится ваша жизнь? Может быть, пока не поздно, нужно простить и отпустить, а потом снять телефонную трубку и сказать: «Спасибо, мама!»

### Для настроения

**В детстве мама подула на щедину, поцеловала, больше не болит. Может быть, и мне ей на сердце подуть?**

**Собаки - умные существа. Если вам кажется, что пес не понимает вас, возможно, вы прилагаете недостаточно усилий для диалога...**

**В** три года моей дочке Лизе поставили диагноз - астма. Доктор назначил лечение, но предупредил, что воздух нашего города при этой болезни губителен.

- Значит, купим дом в пригороде, - решил муж.

Мы продали нашу городскую квартиру, присмотрели дом в пригородном поселке: большой, с участком в десять соток, где росли клубника, вишня, малина. Просили за него недорого: денег от продажи квартиры хватало с лихвой, еще и на покупку машины для меня оставалось. Продавец Виктор объяснил, что продает дом покойного отца, а сам живет за границей.

Дом нам приглянулся, но смущало одно: вместе с ним продавался и... пес.

- Грей у отца десять лет прожил, - рассказывал Виктор. - Умный, дружелюбный, живет в вольере - никаких хлопот с ним. Я бы себе забрал, да везти сложно и я в командировках часто - с кем его оставлять... Если вы Грея себе не возьмете, придется усыпить.

- Конечно, оставим! - возмутился Леша.

Я напомнила мужу, что астматикам противопоказаны домашние животные: может развиваться аллергия. Но он отмахнулся:

- Пес живет в вольере, а если холодно будет, на веранде переночует. Ну не изверги же мы, чтобы животное просто так усыпить!

Так мы стали жителями пригорода и хозяевами Грея. Леша ездил на работу, я занималась домом. Если нужно было свозить Лизу в больницу или купить что-то, то у меня под рукой всегда была моя новенькая машина. И лишь в одном месте я чувствовала себя неудобно - в вольере Грея.

Вопреки рассказам Виктора, пес оказался вовсе не дружелюбным. Если я проходила мимо вольера. Грей не вилял хвостом, как обычно делают собаки при виде хозяев, а лишь провожал меня взглядом, в котором мне мерещилась угроза. Заходить к нему я опасалась, миску с едой ставила у входа.

Хуже всего было то, что Грей выл. Я кричала на пса, но он меня не слышал. От жуткого воя кровь стыла в жилах, соседи приходили ругаться. А я все чаще вспоминала слова Виктора: «Усыпить, чтобы не мучился».

В один - не самый прекрасный - день, после очередной бессонной ночи под завывания Грея, я решила



## СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ

избавиться от собаки. У Леша был выходной, и я попросила его отвезти Лизу к врачу. Едва они уехали, я раскрыла вольер и приказала Грею:

- Пошел за мной!

Пес послушно потрусил к гаражу. Я велела Грею прыгать в машину, пес и эту команду выполнил.

По дороге к ветеринарной клинике я пыталась утихомирить проснувшуюся вдруг совесть. Убеждала себя, что усыпить собаку - единственно верный выход, что и я, и Грей перестанем мучиться. Леше с Лизой планировала соврать: мол, Грею стало плохо, я повезла его в клинику, а там сказали, что животное не спасти.

А ветеринару сказала правду: сил моих больше нет выслушивать собачьи концерты и видеть, что пес не признает ни в какую нас.

- Он не молод, но здоров, - вынес вердикт ветеринар после осмотра. - Просто тоскует.

Я фыркнула. Собака тоскует? Но ветеринар настаивал:

- Собаки совсем как люди, могут любить и страдать. Ваш Грей лишился хозяина, но не понял, почему. И не понимает, почему в доме теперь вы живете, - вот и воет, на своем языке чувства выражает. Попробуйте просто с ним поговорить. Увидите, он все поймет. Если кто-то из близких загрузит или заболел, вы будете ему помогать. Так почему же собаку хотите сразу

усыпить?

Он так убедительно говорил, что мне стало стыдно. В самом деле, Грей ведь послушался, когда я велела ему лезть в машину. Неужели и другие слова поймет?

Мы с Греем поехали домой. Я, как советовал ветеринар, с ним разговаривала: объясняла, что хозяин его умер, что теперь мы - его семья и хотим подружиться.

Когда мы приехали домой, Грей сам побрел к вольеру: грязному, неуютному - ведь я ни разу там не убиралась. Но теперь решила исправиться: поменяла подстилку, до блеска отмыла миски, а заодно и Грея вычесала. Каждый свой шаг при этом объясняла: на свежей подстилке будет приятнее спать, а шерсть после расчесывания станет красивой. С этих пор я завела привычку разговаривать с Греем. По утрам обязательно с ним здоровалась, выпускала из вольера побегать. А он перестал выть, как будто и впрямь понял, что я желаю ему добра.

Лишь однажды я испугалась, что Грей вернулся к старым привычкам. Дело было зимой. Я хозяйничала на кухне, одним глазом посматривала в окно - Лиза на улице лепила снеговика. Как вдруг Грей завыл, да так истошно, как раньше я не слышала никогда. Выбежала на улицу, смотрю - Лиза сидит на снегу, лицо блее этого снега. От резкого холодного ветра у нее случился приступ - такое бывает у астматиков. А умница Грей позвал на помощь. Тогда-то я и убедилась окончательно, что пес нам достался умнейший. И очень рада, что мы научились понимать друг друга.

**Евгения Скоробогатько.**

**По дороге к ветеринарной клинике я пыталась утихомирить совесть Убеждала себя, что усыпить собаку - единственный выход, что и я, и Грей перестанем мучиться.**



## ДЖОННИ ДЕПП — ОТКРОВЕННО ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ, БАНКРОТСТВЕ И ДЕПРЕССИИ

Американское издание **Rolling Stone** опубликовало эксклюзивное интервью с **Джонни Деппом** — когда-то самым высокооплачиваемым актером Голливуда, который погряз в судебных разбирательствах и оказался на пороге банкротства в полном одиночестве...

**ДЖОННИ ДЕПП РАСТРАТИЛ \$650 МИЛЛИОНОВ. КАК ЭТО ВООБЩЕ ВОЗМОЖНО?**

55-летний Джонни Депп пригласил журналиста Стивена Родрика в свой лондонский особняк, чтобы рассказать о финансовой неразберихе, судах и личных проблемах. Интервью длилось 72 часа с пере-

рывами — и еще два месяца и 200 писем потребовались, чтобы договориться о встрече. Инициатором интервью был Адам Уолдман — адвокат актера. В 2017 году Джонни Депп подал в суд на компанию **The Management Group (TMG)**, которая с 1999 года занималась его финансовыми делами. Депп уверен, что

руководство **TMG** обчистило его и растратило его деньги на собственные нужды. Также, согласно иску, компания не предоставляла отчетов о расходах, подделывала подписи Деппа или показывала ему только последние страницы договоров.

— Я не хотел париться о том, что там вообще написано, потому что доверял этим людям.

Сейчас Депп практически банкрот: от \$650 миллионов долларов, которые актер заработал за свою карьеру, не осталось практически ничего.

**TMG** подали встречный иск: братья Джоэль и Роберт Мендели, руководители компании, опровергают обвинения и рассказывают, что Депп ежемесячно спускал по \$2 миллиона на все подряд. У актера есть 14 резиденций за 75 миллионов долларов, 45 роскошных автомобилей, 70 гитар и 200 произведений искусства... 200 000 долларов в месяц Депп тратил на частные перелеты, \$1,2 миллиона в год на личного врача и почти два миллиона в год на круглосуточную охрану.

Еще около семи миллионов Депп потратил на свою сестру Кристи. Она оплачивала деньгами брата свою аренду, ипотеку и свадьбу дочери. «Он мой брат. Мои деньги — его деньги. Его деньги — мои», — лаконично комментирует Кристи.

Однако Депп свою расточительность не скрывает...

— То, что я тратил 30 000 долларов на вино, звучит оскорбительно, — говорит Депп. — Потому, что на самом деле я тратил намного больше.

Депп говорит, что адвокаты **TMG** также ошибались в истории с его другом, журналистом и писателем Хантером С. Томпсоном, прахом которого актер стрелял в небо: «Выстрел стоил не три миллиона долларов, как говорят, а пять».

### РАЗВОД, КОТОРЫЙ ОБЕРНУЛСЯ МИРОВЫМ СКАНДАЛОМ

Наряду с финансовой неразберихой у Деппа начались серьезные личные проблемы. В 2016 году умерла его мать Бетти Сью, которую актер боготворил. Несмотря на то, что в их семье побои не были редкостью: неожиданно в тебя могли полететь пепельница или телефонная трубка. «Моя мама была, быть может, самым жестоким человеком, которого я когда-либо встречал», — признался Депп на ее похоронах. Однако своеобразная манера воспитания не повлияла на любовь Джонни к матери, и свой первый гонорар он потратил



**Джонни Депп с мамой**



**С бывшей женой Эмбер Херд**

на дом для нее.

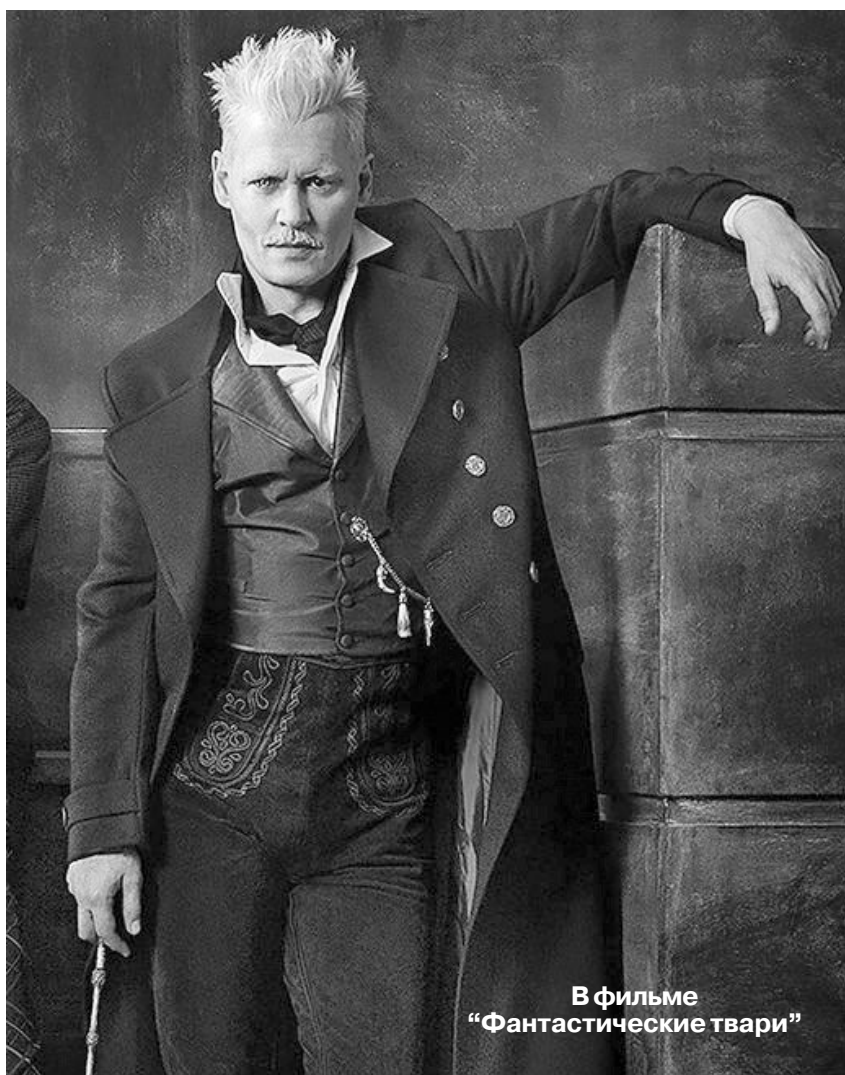
Через несколько дней после смерти матери молодая жена Деппа, актриса Эмбер Херд, подала на развод и обвинила актера в алкоголизме и домашнем насилии. Снимки с синяками и ссадинами и видео, на котором Депп ломает мебель и пьет вино, быстро просочились в Сеть, однако сам актер все отрицал. После развода Херд получила \$7 миллионов долларов, которые потратила на благотворительность, и больше о личной жизни бывшие супруги не говорят — актеры подписали соглашение о неразглашении, отмечая, что никаких претензий друг к другу не имеют.

### **БОЛЬ, КОТОРУЮ НЕ МОЖЕТ ЗАГЛУШИТЬ ВОДКА**

Уже много лет Депп живет с серьезной депрессией, которая наступила после смерти его близких друзей: актера Марлона Брандо в 2004 году и писателя Хантера С. Томпсона в 2005-м. Пытаясь справиться с болью, актер решил писать мемуары на старой ручной пишущей машинке, как это делал Томпсон.

— Я был на дне и не мог терпеть эту боль каждый день. Я наливал себе водку с самого утра и начинал писать, пока слезы не заполняли мои глаза настолько, что я больше не видел страницу. Я все пытался понять, чем я мог это заслужить. Я был добр ко всем, помогал тем, кому это нужно, был честным.

Черная полоса коснулась и актерской карьеры. Появились слухи, что Депп не может запомнить текст, поэтому на съемках пользуется микронаушником, через который ему зачитывают реплики. Актер подтвердил это и отметил, что главное в его работе — взгляд, а все его герои смогли бы появиться в немом кино.



**В фильме  
«Фантастические твари»**

— Если нет правды в глазах, не имеет значения, какие чертовы слова будут сказаны.

Все же Депп продолжает работать. Он играет в сиквеле «Фантастических тварей», а писательница

Джоан Роулинг, которая пишет сценарий к франшизе, отмечает, что съемочная команда не только чувствует себя комфортно с Деппом, но и гордится тем, что он исполняет главную роль в их фильме.

# НАОМИ УОТТС ИСПОЛНИЛОСЬ 50 ЛЕТ

28 сентября отметила своё 50-летие популярная англо-австралийская и американская киноактриса, продюсер, посол доброй воли ЮНЭЙДС Наоми Уоттс, запомнившаяся зрителям ролями в фильмах «Малхолланд Драйв», «Звонок» и «Кинг Конг».

Наоми Эллен Уоттс родилась 28 сентября 1968 года в британском городе Шорхэйме (графство Кент) в семье Питера и Мив (Мифэнви) Уоттс. Её отец, звукорежиссёр рок-группы Pink Floyd, умер, когда Наоми было семь лет. После этого семья (старший брат Наоми Бенджамин — ныне известный фотограф) объездила пол-Англии и в конце концов переехала в Австралию. Будущей звезде к тому времени исполнилось 14.

Страстью к лицедейству Наоми заразилась в детстве от матери, игравшей в местном любительском театре. Закончив школу актёрского мастерства, она посещала многочисленные прослушивания, где и встретила Николь Кидман, ставшей её лучшей подругой. Кинодебют актрисы состоялся ещё в 1986-м, когда она получила небольшую роль в картине «Только ради любви». В 18 лет решила попробовать себя в роли модели и нанялась через агентство на работу в Японии. Через



год она осознала, что ей это не подходит, и устроилась корреспондентом в журнале мод. Последнее подтолкнуло Наоми к решению быть актрисой.

В Австралии Уоттс сыграла небольшие роли во «Флирте» Джона Дуигана с Николь Кидман и Тэнди Ньютон, а также в минисериале, где компанию ей составил Расселл Кроу. Через пару лет Дуиган пригласил Наоми в следующий свой фильм «Широкое Саргассово море», после которого молодая актриса отправилась в Лос-Анджелес. Её первым голливудским опытом стал «Утренник» Джо Данте, за ним последовали роли в фильмах «Танкистка», «Дети кукурузы 4», «Честная

куртизанка», «Странная планета» и других, но все они остались незамеченными.

Слава к Наоми Уоттс пришла благодаря Дэвиду Линчу, пригласившему её на одну из главных ролей в шедевре «Малхолланд Драйв». Участие в картине принесло актрисе награду ассоциации американских кинокритиков и заслуженное внимание со стороны зрителей, критиков и профессионалов. Последующие роли — Элли Паркер в одноимённом фильме (награда на фестивале в Сандэнсе как лучшей актрисе короткометражных фильмов) и журналистки Рэйчел Келлер в дилогии Гора Вербински «Звонок» — закрепили за ней репутацию звезды.

На счету актрисы на данный момент более 80 ролей. Она сыграла в таких фильмах и сериалах, как «Охотники за сновидениями», «Лифт» Дика Мааса, «Четверо похорон и одна свадьба» Ника Харрона, «Банда Келли» Грегора Джордана, «Развод» Джеймса Айвори, «Взломщики сердец» Дэвида О. Расселла, «21 грамм» и «Бёрдмен» Алехандро Гонсалеса Иньярриту, «Забавные игры» Михаэля Ханеке, «Кинг-Конг» Питера Джексона, «Порок на экспорт» Дэвида Кроненберга, «Останься» Марка Форстера, «Разрисованная вуаль» Джона Керрана, «Интернэшнл» Тома Тыквера, «Игра без правил» Дага Лаймана, «Дж. Эдгар» Клинта Иствуда, «Дом грёз» Джима Шеридана, «Невозможное» Хуана Антонио Байоны, «Тайное влечение» Анн Фонтен, «Внутренняя империя» и «Твин Пикс» Дэвида Линча, «Диана: История любви» Оливера Хиршбигля, «Пока мы молоды» Ноа Боумбаха, «Море деревьев» Гаса Ван Сента, «Разрушение» Жан-Марка Валли и другие. Обладательница 55 наград, среди которых премии Гильдии киноактёров США и Лондонского кружка кинокритиков, «Сатурн» и «Независимый дух». Встречалась с Хитом Леджером. У неё двое детей от Лива Шрайбера.

## ЛЕДИ ГАГА И БРЭДЛИ КУПЕР ВЫПУСТИЛИ КЛИП

4 октября в прокат выходит режиссерский дебют Брэдли Купера — кантри-мюзикл «Звезда родилась» с Леди Гагой в главной роли. Агрес-

сивная рекламная кампания фильма не ограничилась несколькими трейлерами. В сети появился «клип» на одну из песен из саундтрека, ко-

торую Леди Гага исполнила вместе с Брэдли Купером. Клип представляет собой нарезку отрывков из фильма.

## СЪЕМОЧНЫЕ ПЛОЩАДКИ «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ» ПРЕВРАТЯТСЯ В ПАРКИ АТТРАКЦИОНОВ

Близится финальный сезон сериала «Игра престолов», но расставаться с миром Джорджа Мартина не хочется никому. Поэтому канал HBO придумал, каким еще образом, помимо съемок приквела, продлить сказку. Локации в Северной Ирландии, на которых проходили съемки сериала, превратятся в туристические объекты. Парки развлечений будут расположены в замке Уорд, изображающим Винтерфелл, и на каменоломне в Магерморне (Черный замок Ночного Дозора).


В парках будут доступны декорации из сериала, костюмы, ору-



жие и прочие тематические артефакты.

По словам Джеффа Петерса, вице-президента канала по лицензированию, они крайне взволнованы открывающейся перспективой продлить жизнь шоу, в том числе, подобным образом, сохранив локации в неприкосновенности и позволить армии поклонников «посетить Северную Ирландию и лично изучить Вестерос». Не меньшую радость испытывает представитель департамента туризма Северной Ирландии. По срокам запуска парков пока что данных нет.

# Ваш любимый сканворд

					Голл. живописец	Метал. профиль	Грызун	Серия рисунков	Проньера		
Таракан		Доход с капитала	Речь (устар.)		Скиталец, Кавказ				Наследственность		
					Абажур	Электр. сопров.	Удивление (межд.)				
Мохер		Конус с трубкой	Треб. на товары				Известняк				
				Стебли злаков	Что-н. громоздкое						
Тент	Болотная трава				 <p style="text-align: center;"><b>Лодка</b></p>				...и контра		
Бездна (устар.)			Муз. пьеса								
	Рыболовное орудие	Глаз								Бельг. минер. вода	Педаля, автомобиль
		Нем. грузовик									
	Пряд. культура				Сюртук	Стерлядь	Господ. вкусы		Подвеска, украш.		
		Мелкие пятна	"...Блаз", Юго			Сторона монеты					
	Удав	Единица смысла	Подвесная лебедка	Тыл			Кондит. изделие		Ящерица		
Короткая пьеса				"Город невест"							
Картина Пластина	Кривая линейка	Нож, тростник					Постановление				
				Окружность				Путеводитель	Воинская часть		
	...Круз	Красная ткань	3600 секунда			"Кому на Руси...", перс.					
	Рубящ. оружие								Дочь Гармонии		
									Калашников		

— Официант! Вина и фруктов!  
 — Поконкретнее, пожалуйста.  
 — Сто граммов и огурец!

●

Сенбернары — это такие крупные собаки. Они живут высоко в горах и разыскивают засыпанных снегом альпинистов. Тем и живут...

●

Приходит Дед Мороз на прием к психиатру:  
 — Доктор, пожалуйста, помогите! Я в себя не верю!

## Любовь и страсть



## КАК ВЕРНУТЬ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

**Мы прожили с мужем 13 лет, растет 10-летняя дочка. Вроде все, как у всех, особых проблем нет. Но как-то тускло, неинтересно, никакой искорки между нами нет. Муж начал поздно приходить с работы. Я перестала готовить ужин - все равно остынет. Начали часто ссориться по пустякам. Что делать - разводиться?**

После нескольких лет брака во многих семьях страсти утихают. Отношения становятся теплыми, спокойными. Кажется, что любовь прошла. Но, если потрудиться над отношениями хотя бы две недели, то былую страсть можно вернуть.

Недовольство отношениями может появиться из-за вашего мрачного настроения, подавленности, раздражительности. Муж возвращается домой поздно, чтобы это ваше состояние не давило на него. Вы обижаетесь, перестаете ждать его с ужином. Супруг приходит голодный, и вечер заканчивается скандалом: «А зачем мы вообще живем вместе?» Поэтому, первое, что надо сделать, - справиться с мрачным настроением. Когда бы муж ни пришел домой, его должна ждать вкусная еда. Делайте это даже через силу. Продержитесь хотя бы две недели, и тогда посмотрите, что изменится.

Подумайте, в какие еще моменты у вас возникает непонимание? Можете ли вы изменить свою реакцию на эти ситуации? Вспомните, как все начиналось. Наверняка вы гуляли, болтали о пустяках, интересовались, как идут дела, куда-то вместе ходили. Вы ассоциировали друг для друга с радостью. А сейчас - только с проблемами. Попробуйте снова сделать из

мужа друга. Выделите вечером минут пятнадцать, закройте на кухне и поговорите о том, как прошел день, что в нем было приятного, хорошего. Сделайте это традицией на две недели.

Сейчас вы думаете, что муж состоит из сплошных недостатков. Но, ведь когда вы выбрали его из всех окружающих мужчин, вы так не думали. Самая главная душевная потребность людей - в признании и одобрении. Как только человек чувствует себя отвергнутым, начинаются проблемы. Поэтому, перестаньте критиковать мужа и сосредоточьтесь на его лучших качествах. Составьте список того, что вам не нравится в супруге, и того хорошего, что в нем есть. И дайте себе обещание две недели не упоминать ни о чем из первого списка. А когда он будет проявлять свои лучшие черты, подчеркивайте это. Например, вымыл посуду - скажите: «Какой же ты у меня заботливый!» Только искренне, без всякой иронии и подтекста.

Возьмите за правило проявлять вежливость к близкому человеку. Говорите «спасибо», «пожалуйста», «будь добр». Ну, а главный секрет, как вернуть медовый месяц, - это просто вести себя так, будто он уже наступил.

**Семейный психолог.**

- **Научитесь флиртовать с мужем. Говорите ему ласковые слова, томно улыбайтесь, бросайте любящие взгляды, носите сексуальное нижнее белье и устраивайте романтические свидания.**
- **Каждая женщина должна помнить, что мужа нужно каждый день соблазнять и завоевывать. А мужчины, как известно, любят женщин глазами.**

## ИЗВАЛЯЛ ОН В ГРЯЗИ СЕБЯ И МЕНЯ. НЕ ОТМЫТЬСЯ...

Вся у меня был первым и единственным мужчиной. Жили - не ту жили мы недолго. Муж начал гулять. Вначале тихо, комар носа не подточит. А дальше... Всякое стесненное потерял. Все улики налицо: помада на воротничке, запах духов, бегающие глазки, поздние возвращения. Но развода не хотел. Ни за что не признавался. А мне он противен стал. Значит, я ни разу ни с кем не запачкалась, не предала нашу семью, а он смог... В отместку решила ему изменить. Был у меня один ухажер на работе. Выпила для храбрости, дала понять ему, что не против. Ой, как я рыдала после... Было противно с чужим мужиком до омерзения. Не прощу никогда Васю! И жить по-прежнему уже не будем. Извалял он в грязи себя и меня. Не отмыться...

**Людмила.**

## ГЛУПО ЖЕ РЕВНОВАТЬ МЕНЯ К СОБСТВЕННОМУ СЫНУ!

Я всегда была уверена, что главное женское предназначение - быть матерью. У меня хорошая семья, мы с мужем любим друг друга, до рождения сына практически не расставались. Сейчас сыночку годик, и все как-то изменилось. Сначала муж меня понимал, вставал ночью к ребенку, но потом стал упрекать, что для меня важен только малыш, что я перестала обращать на него внимание. Да и в интимной жизни у нас не все гладко. Но ведь глупо же ревновать меня к собственному сыну! Тем более, что муж самоустранился от его воспитания. Конечно, у него работа, но ведь и семья не должна страдать. В общем, чувствую, что мы на грани, надо что-то менять... Но как это сделать, если сил хватает только на домашние дела и сына?

**Ольга.**

## Как там, у них?

**В Китае принято, чтобы на первое свидание мужчина шел с лучшим другом, который весь вечер должен его расхваливать.**

**Немки не боятся проявлять инициативу. Если им понравился мужчина, они просто пригласят его на свидание.**

**Египтяне - народ вспыльчивый, эмоциональный и ревнивый. Поэтому дружбы между мужчиной и женщиной там не существует.**

**Наличие любовницы у добропорядочного японца - в порядке вещей. Зато мужья никогда не бросают жен, жена для японца - спутница на всю жизнь.**



## Для вас, мадам

### Вредные советы для первого свидания

Если воспользуетесь ими, первое свидание точно станет последним.

1. Не прикасайтесь к нему! Ни при каких обстоятельствах. Не можете? Ну, знаете, дорогуша, надо же себя как-то контролировать. Если он кладет ладонь на вашу руку - выдерните! Немедленно! Если приближается к вам - нервно отпрыгивайте!

2. Не наклоняйтесь! Ни задом, ни передом! Любой наклон может открыть его взору самые сексуальные, с мужской точки зрения, части тела.

3. Не улыбайтесь! Особенно нежно, понимающе, озорно... Единственное, что можно себе позволить, - ехидно скривиться, отмечая очередную его неудачу.

4. Забудьте про томные взгляды! Никаких взоров с поволокой и скольжений с его глаз на губы.

5. Недовольное лицо - вот то, что вам нужно. И обязательно расскажите о 101 проблеме, которые не дают спокойно жить.

6. Не крутите локоны! И пуговицы оставьте в покое! Не водите пальцем по краю бокала... Все эти приемчики еще наши бабушки практиковали. И, между прочим, у них получалось выходить замуж и рожать детей. Оно вам надо?

7. Приводить себя в порядок? Зачем? Идите на свидание так, как будто собрались с друзьями на шашлыки. Без косметики, с невымытыми волосами, в кедах и старых джинсах.

**О. Антонюк, психолог.**

### Любовь – это...

- Когда болеете, а он сидит на кухне с тушкой курицы и ищет в Интернете, как сварить бульон.

- Когда отдаете ему свою зарядку, хотя ваш телефон тоже скоро сядет.

- Когда обходите три магазина, чтобы купить его любимый черный шоколад.

- Когда ваш ребенок делает что-то, а вы переглядываетесь тем особым родительским взглядом, который говорит; «Это мы создали такое чудо».

- Когда он читает вам скучную книгу вслух, потому что вы не можете уснуть.

- Когда решаете не отмечать годовщину свадьбы, а потом оказывается, что оба купили подарки.

- Когда приходите домой поздно, и муж варит вам кофе.

- Когда он убрал в доме.

- Когда он стоит с вами битый час перед сценой в ожидании, когда появится Киркоров, хотя он не является его фанатом.

- Когда он говорит, что вы прекрасны, а вы знаете, что в этот день выглядите хуже, чем обычно.

- Когда засыпаете на его руке, а он вас не будит, хотя рука давно онемела.

- Когда он всю ночь смотрит три сезона вашего любимого сериала, чтобы утром начать смотреть четвертый вместе с вами.

- Когда вы очень устали на работе и, добравшись домой, начинаете делать ему массаж.



## СПАСИБО, ЧТО ТЫ ЕСТЬ!

### ШЕЛ ОДИННАДЦАТЫЙ ГОД, КАК Я ОВДОВЕЛА. ОДИНОЧЕСТВО ПРОСТО УБИВАЛО.

Уже не хотелось слушать музыку и песни, которые когда-то были любимыми. Перестала включать телевизор. Только работа помогала забыть про одиночество. Приходила домой, а там ничего не радовало. Будто в коробку попадала, в которой было пусто и тихо. Как-то попробовала написать в рубрику «Познакомимся?». Было много звонков, даже познакомилась с мужчиной. Но сердце говорило, что это не мой попутчик. Оказался хитрым, жадным и самовлюбленным. Предложил жить на выгодных для него условиях. Искал не жену, не подругу, с которой хотел бы прожить оставшуюся жизнь, а выгодную партнершу. Жить вместе, копить деньги, при этом - ни чувств, ни взаимопонимания, не говоря уже о нежности и любви. Сказал, что нагулялся и теперь хочет жить для себя. А женщина, чтобы была рядом как сестра, встречала с работы с накрытым столом - пирогами, пельменями, котлетами... Три месяца мы были чужими людьми, как соседи. Уезжала с разбитым сердцем, но счастливая, что освободилась из его плена.

Сердце говорило, чтобы попробовала еще написать, и я снова написала объявление о знакомстве. Прошел месяц, второй, третий, но его почему-то не печатали. Телефон молчал, а я верила и ждала. У иконы Николая Чудотворца попросила, чтобы моя мечта сбылась, чтобы произошло чудо. И вот новый выпуск газеты, а в нем мое объявление! Наверное, Бог услышал мою просьбу, и случилось чудо. Ведь в этот же день позвонил мужчина, голос которого мне показался таким знакомым, долгожданным... В его словах я слышала искренность, доброту, спокойствие и надежность. Он рассказал, что уже 15 лет вдовец, один воспитывает дочь, выдал ее замуж и сейчас живет один. Сердце говорило, что это мой человек, моя судьба, и только с ним буду счастливой.

Мы встретились, а через месяц он купил обручальные кольца и сказал, что надо идти в загс. Чувствовала себя девчонкой, сердце колотилось от счастья, за спиной выросли крылья. Лишь дома дала волю слезам, но это были слезы радости. Ведь только я одна знала, что пережила, выдержала, но нашла в себе силы полюбить и быть любимой.

Теперь мы муж и жена. И хотя оба пенсионеры (ему - 59, мне - 58), очень счастливы. Откуда я могла знать, что в моем городе живет мужчина, у которого номер телефона такой же, как у меня, и цифры одни и те же... И мысли у нас одинаковые, и слова, одни на двоих планы на будущее... Многие говорят, что мы очень похожи и очень подходим друг другу. Знаю, что именно этого человека ждала всю свою жизнь. Как я раньше жила без него?! Спасибо, что ты есть! Спасибо, что со мной!

**Любовь Алексеевна Базаева.**



# НЕ КОРМИШЬ - НЕ МАТЬ?

**Обилие социальной рекламы и давление со стороны старшего поколения создали из грудного вскармливания культ. А между тем, злоупотребление этим явлением имеет отрицательные последствия.**

**П**ропагандисты грудного вскармливания умалчивают о минусах длительного кормления, и многие женщины искренне считают, что чем дольше - тем лучше. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует кормить детей грудью до двух лет. Но отдельные специалисты говорят о других сроках прекращения лактации.

### ЧРЕЗМЕРНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Молоко матери является идеальной едой для ребенка, а сосание груди в первые месяцы жизни формирует ощущение безопасности и комфорта, что положительно сказывается не только на иммунитете, но и на нервной системе малыша. Это не значит, что если у женщины не пришло молоко, а может, из-за разных обстоятельств она не может кормить ребенка, то малыш будет обделен. Поверьте, он

прекрасно вырастет на смесях, которые сегодня обладают завидным составом в плане витаминов, пробиотиков и других полезных веществ. Многие матери отмечают, что на искусственном вскармливании вырастают более независимые дети. И это так. Ребенок развивается и познает окружающий мир. В период 12-18 месяцев начинается формироваться личность малыша, он осознает себя уже не как единое с мамой существо, а как отдельную личность. Вот почему психологи рекомендуют естественное завершение грудного вскармливания (ГВ) именно в этот период. Далеко идущие последствия имеет и привычка матери заглушать грудью детскую истерику. Это формирует негативную психологическую цепочку «нервничает - засунуть что-то в рот» и позже приводит к заеданию стресса.

Но не только психологи «расхлебывают» негативные последствия

затяжного кормления грудью. Стomatологи утверждают, что в появлении ранних проблем с зубами тоже виновато грудное молоко. Само по себе кормление безопасно, но оно оставляет в ротовой полости малыша липкую и сладкую среду - идеальную для развития бактерии. В результате, к двум годам у ребенка развивается кариес молочных зубов. Если нет возможности завершить кормление грудью к прорезыванию основных зубов, то рекомендуется после каждого прикладывания чистить ребенку зубы специальной щеточкой, давать попить воды.

### МАМА НА ПОЛНУЮ СТАВКУ

Отрицательные последствия затяжного кормления грудью ощущает на себе и женщина. Помимо потери эстетической формы груди и нарастающих проблем со здоровьем, возникает ряд психологических трудностей. При отсутствии помощников, свободного времени и финансов для себя женщина теряет свободу и женскую идентичность. Прибавьте к этому послеродовую депрессию, которая не обходится стороной большинству молодых мам.

Наконец, кормление ребенка ночью и его засыпание в постели с родителями ставит крест на сексуальной жизни супругов, что обостряет отношения между ними и часто ведет к претензиям со стороны мужа и семейным ссорам.

Подводя итог, можно сказать, что грудное вскармливание - это естественное и нужное явление, но, как и все на свете, оно хорошо в меру. Каждая мать сама выбирает, что хорошо для нее и для ее ребенка. И, если по какой-то причине вы не смогли наладить грудное вскармливание, отбросьте все переживания по этому поводу. Это не значит, что вы плохая мама, вы не смогли дать ребенку столько всего важного, лишили его счастливого детства. Это значит только одно: вы просто выкормили своего младенца другим способом, и от этого ни вы, ни ребенок, ни ваши с ним отношения хуже не станут.

## МАМА СОВСЕМ СЕБЯ НЕ ЦАДИТ!

**Милая «Подруга»! Моей маме уже почти 70 лет, но она продолжает работать! Еще постоянно трудится на даче, все время кому-то помогает. Я пытаюсь ее уговорить отдохнуть, но она не соглашается! Переживаю, как бы мама себе не навредила...**

**Лариса Р.**

**ПОДРУГА:** Ваша мама - активный человек, для которого возраст лишь цифра в паспорте. Этому можно только радоваться, ведь многие в ее возрасте, наоборот, перестают чем-либо интересоваться. Види-

мо, у вашей мамы к тому же доброе сердце, раз она не проходит мимо чужой беды.

Не думаю, что вам удастся уговорить ее от всего отказаться: это жизнь, к которой она привыкла. Пе-

реживать за нее не стоит, только нервы свои потратите. Поступите иначе: начните маме помогать! Например, вы вполне можете взять на себя часть дачных работ. Ваши друзья, дети и муж, если таковые имеются, тоже могут сделать это. Спросите у мамы, чем она еще занимается, и как вы в этом можете поучаствовать. Скорее всего, только так вы сможете на самом деле ей помочь.

## Новая любовь бывшего супруга не дает покоя

Милая «Подруга»! С мужем мы уже год в разводе. Знаю, что у него новая любовь. Недавно узнала, что она собирается работать у нас в компании! Мне придется существовать с ней бок о бок... Как нам не разругаться?

Марина Ковш.

**ПОДРУГА:** А зачем вам ругаться с новой пассией вашего бывшего супруга? Допустим, она будет работать вместе с вами, вы будете каждый день видеться, возможно, даже общаться. И что с того? В конце концов, муж-то бывший! Соответственно, делить вам с новой коллегой попросту нечего.

Думаю, проблема заключается в том, что вы до сих пор не остыли к экс-супругу. Возможно, вы сами себе не отдаете в этот отчет. Вас до сих пор волнует его личная жизнь и новая любовь. Хотя по сути - это чужой для вас человек, с которым вы пересекаетесь лишь номинально.

Сейчас важно открыть новую страницу своей жизни. Попробуйте отвлечься: заведите новых друзей, чаще ходите на всевозможные мероприятия, не сидите по вечерам дома. Пусть ваша жизнь будет разнообразной.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ ЛЕТОМ ЛЮДИ СЧАСТЛИВЕЕ?

Правильно поется в песне Олега Митяева - «Лето - это маленькая жизнь». Летом мы как будто становимся счастливее, получаем больше положительных эмоций. Почему так? В первую очередь, потому, что лето - это солнце, а солнце - это хорошее настроение. Благодаря солнечным лучам, в организме вырабатывается витамин D, который поддерживает работу многих систем и отвечает за наш иммунитет. Летом мы чаще бываем на свежем воздухе, который всегда бодрит. Световой день гораздо длиннее, что позволяет нам больше успевать, находить время для посиделок с друзьями и семьей. К тому же, большинство из нас ассоциирует лето с отпуском, а отпуск - это всегда положительные эмоции и отдых.



Из нашей почты

## ВЫШЛА ЗА НЕЛЮБИМОГО, ТЕПЕРЬ РАСПЛАЧИВАЮСЬ...

Милая «Подруга»! Мои родители, как и я, мусульмане. В нашей религии принято, чтобы отец с матерью подбирали дочери жениха. Так случилось и со мной. Я вышла замуж не по любви и не знаю, как мне жить с этим чужим для меня человеком. Родители говорят: «Стерпится-слюбится...» Но я сомневаюсь.

Радмила Селихова.

**ПОДРУГА:** При всем уважении к религиозным обычаям выбор жениха родителями - пережиток прошлого. Конечно, можно все оставить как есть. В каком-то смысле со временем может и стерпеться, и слюбиться. У вас появятся дети, и возникнет новый смысл в жизни. Но всего этого может и не случиться.

Я советую вам подумать. Если муж настолько вам не мил, мягко скажите ему об этом. Заявите о своем решении и родителям. Скорее всего, они долго не смогут простить вам развода, но однажды, я уверена, их любовь к дочери все победит. Когда в дальнейшем выберете себе же-

них, обязательно спросите совета у родителей - пусть даже просто для галочки. Им будет приятно, что их мнение ценно.

Сейчас постарайтесь окружить себя людьми, которые поддержат вас в этот непростой период. Может, это будут подруги или родственники, которые окажутся на вашей стороне. Понимаю, шаг будет непростым. Но вы только представьте: если не сделаете его, впереди вас ждет безрадостная жизнь. Вы так и не узнаете, что значит любить, мечтать вместе со второй половиной, рожать детей от любимого человека. Не лишайте себя этого!

## ПОЧЕМУ Я СРЫВАЮСЬ?

Милая «Подруга»! В последнее время я сама не своя. На всех кричу, срываюсь, у меня часто бывают приступы ярости. Да, я устаю на работе, но понимаю, что это все равно ненормально. Боюсь потерять из-за этого семью, потому, что муж уже на грани. Что мне делать?

Татьяна Абрамова.

**ПОДРУГА:** Хорошо, что вы понимаете свою проблему. Попробуйте выяснить для себя, что же вас так раздражает в ту минуту, когда вы в ярости. Проанализировав факторы, возможно, вы увидите некоторую закономерность.

Обязательно поговорите с мужем. Поблагодарите его за понимание и попросите и дальше быть с вами. Объясните, что вам это необходимо. Договоритесь, что во время приступа у вас будет свое

«стоп-слово». Муж должен будет его сказать, если вы перейдете некую черту. После этого слова вы просто встанете, уйдете и посидите 10-15 минут в одиночестве. И попробуйте физические нагрузки. Возможно, выплеснув большую часть энергии в спортзале, у вас просто не останется сил с кем-либо ругаться.

Не помогло ничего из вышеперечисленного? В этом случае советую записаться к психологу.

# Лунный календарь на октябрь

	<p><b>7</b> <b>ВС</b> ⊕</p> <p>03:45 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Днем хорошо проводить инвентаризацию, составлять отчеты и наводить порядок. Ближе к вечеру благоприятно начинать дальние поездки, устраивать встречи.</p>	<p><b>14</b> <b>ВС</b> ⊕</p> <p>12:49 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Давно намеченные планы будут успешно реализованы. Если сможете избавиться от внешнего давления, день окажется таким, как вы ожидали, и принесет хорошие результаты.</p>	<p><b>21</b> <b>ВС</b> ⊕</p> <p>16:45 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Наиболее благоприятная половина дня: может появиться новая работа, укрепятся семейные отношения. После обеда повышается вероятность пустой траты времени.</p>	<p><b>28</b> <b>ВС</b> ⊕</p> <p>19:31 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Старайтесь уйти от ситуаций и людей, которые запугивают мысли. Любые новые знакомства, договоры, приобретения, переговоры — это залог успеха. Противоположностью является переселение.</p>	<p><b>1</b> <b>ПН</b> ☾</p> <p>21:35 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Могут возникнуть трудности в коллективной работе — полагаться стоит только на себя. Намучивший день для любых домашних практик и голодания. Вечер проведите дома.</p>	<p><b>8</b> <b>ПН</b> ⊕</p> <p>05:10 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Удачно решаются вопросы, требующие точности. Во второй половине дня рекомендуется совершать покупки, ходить в гости. Благоприятно начинать диету.</p>	<p><b>15</b> <b>ПН</b> ☾</p> <p>13:46 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Не планируйте встреч и не давайте наговоры малознакомым людям. Вечером устройте себе что-нибудь наподобие праздника души — например, приготовьте любимое блюдо.</p>	<p><b>22</b> <b>ПН</b> ☾</p> <p>17:02 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Начинайте реализовывать крупные планы: дела, начатые в этот день, имеют тенденцию к успешному развитию и благополучному завершению в течение ближайших месяцев.</p>	<p><b>29</b> <b>ПН</b> ☾</p> <p>20:23 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Период победы над собой. Появятся силы для личностного и духовного роста, удастся принять верное решение. Брезгливость и злоба станут причиной ухудшения здоровья.</p>	<p><b>2</b> <b>ВТ</b> ☾</p> <p>22:30 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Возможны резкие перепады настроения. Только проявив терпение и умеренность, вы сможете избежать конфликтов. Не допускайте незапланированных трат.</p>	<p><b>9</b> <b>ВТ</b> ☾</p> <p>06:34 — начало 30-го; 05:48 — начало 1-го лунного дня</p> <p>Чужое мнение может обидеть и испортить настроение. Постарайтесь не зажиматься на услышанном и не накручивать себя. Соблюдайте умеренность в питании.</p>	<p><b>16</b> <b>ВТ</b> ☾</p> <p>14:33 — начало 8-го лунного дня</p> <p>Полезна любая физическая активность. Можно брать за трудновыполнимые дела. Не игнорируйте советы опытных людей и не стесняйтесь попросить помощи у знакомых.</p>	<p><b>23</b> <b>ВТ</b> ☾</p> <p>17:18 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Время противоречивых, желаний и эмоциональных поворотов. Контроль над поведением ослаблен. Решение спорных вопросов лучше отложить до более благоприятного периода.</p>	<p><b>30</b> <b>ВТ</b> ☾</p> <p>21:27 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Не стоит принимать важных решений и начинать новые дела. Энергетика лунного дня способствует колебаниям — можно начать несколько дел и ни одного не закончить.</p>	<p><b>3</b> <b>СР</b> ⊕</p> <p>23:38 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Хороший день для передачи опыта, обучения, переосмысления прошлого и построения планов. Партнеры и коллеги готовы оказывать бескорыстную помощь.</p>	<p><b>10</b> <b>СР</b> ☾</p> <p>07:36 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Утро подходит для важных шагов. Персоны, обладающие влиянием и деньгами, могут оказать вам поддержку. Вечером вероятны получение новостей или приезд гостей.</p>	<p><b>17</b> <b>СР</b> ⊕</p> <p>15:11 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Рекомендуется провести день с семьей. Сделайте коллективную уборку квартиры, перестановку мебели или ремонт. Различные водные процедуры окажутся очень полезны.</p>	<p><b>24</b> <b>СР</b> ☾</p> <p>17:36 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Избегайте конфликтов и проявления любых негативных эмоций — остановиться будет сложно. Есть риск попадания в опасные ситуации. Умеренность — девиз на сегодня.</p>	<p><b>31</b> <b>СР</b> ⊕</p> <p>22:42 — начало 23-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для начала новых масштабных дел, реализации целей и карьерных стремлений. Могут появиться покровители — не отказывайтесь от помощи.</p>	<p><b>4</b> <b>ЧТ</b> ⊕</p> <p>25-й лунный день</p> <p>Есть шанс получить конфиденциальную информацию или узнать что-то тайное. Не расстраивайтесь об услышанном. Опасайтесь финансовых потерь, не делайте вложений.</p>	<p><b>11</b> <b>ЧТ</b> ⊕</p> <p>09:16 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Гармоничный день, однако лужкой детства может стать вынужденное общение с неприятными людьми. Отнеситесь к этому спокойно, не показывайте эмоций.</p>	<p><b>18</b> <b>ЧТ</b> ⊕</p> <p>15:41 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для освоения новых знаний и умений в различных областях. Чувствительность и эмоциональность ради других деп. Людей творческих ждет вдохновение.</p>	<p><b>25</b> <b>ЧТ</b> ⊕</p> <p>17:56 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Старайтесь сохранять спокойствие. Полезным будет любое соприкосновение с природой, например, прогулки по лесу и парку. Игнорировать контакты нежелательно.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <p>⊕ Благоприятные дни</p> <p>☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</p> <p>☾ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>	<p><b>5</b> <b>ПТ</b> ☾</p> <p>09:56 — начало 26-го лунного дня</p> <p>День противопоказан. Будьте активны. Проявите себя с лучшей стороны на работе или учебе — это обязательно отметят. Вечер хорош для романтического ужина.</p>	<p><b>12</b> <b>ПТ</b> ⊕</p> <p>10:32 — начало 4-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для решения денежных вопросов, заключения деловых соглашений. Уклоняется сексуальный потенциал. Сны могут быть вещими — вспомните их!</p>	<p><b>19</b> <b>ПТ</b> ⊕</p> <p>16:06 — начало 11-го лунного дня</p> <p>День подходит для общения с друзьями, организации мероприятий. Не бойтесь жертвовать своими интересами ради других деп. Людей творческих ждет вдохновение.</p>	<p><b>26</b> <b>ПТ</b> ⊕</p> <p>18:20 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Прекрасный момент для проведения праздничных мероприятий и торжеств. Появляется возможность продемонстрировать собственные таланты обществу.</p>	<p>☾ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>○ Полнолуние</p> <p>● Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p><b>6</b> <b>СБ</b> ⊕</p> <p>02:19 — начало 27-го лунного дня</p> <p>День принесет конструктивный настрой, что позволит выполнить массу дел на работе и дома. Утром есть риск травм. Вечером опасайтесь давать волю эмоциям.</p>	<p><b>13</b> <b>СБ</b> ☾</p> <p>11:44 — начало 5-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца.</b> Займитесь любимым делом и решайтесь на эксперименты в любой области. Здравая оценка событий позволит справиться с нестандартными ситуациями.</p>	<p><b>20</b> <b>СБ</b> ⊕</p> <p>16:26 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Не оставляйте без внимания любые просьбы — это время бескорыстной помощи и милосердия. Не проявляйте неадекватности и злобу и не допускайте больших нагрузок.</p>	<p><b>27</b> <b>СБ</b> ☾</p> <p>18:51 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Энергетика дня может сделать пассивным — есть опасность начать следовать чужой воле, слепо подчиняться окружающим. Стремиться сохранять самостоятельность и трезвость ума.</p>
---	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	---	---	--	---	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	---	---	--

**Удача играет большую роль в жизни человека, только вот улыбается она не всем. Входите ли вы в число избранных?**

**С** утра вы решили надеть светлую юбку. Какова вероятность того, что днем пойдет дождь или вас обрызгает машина? Если велика, значит, к везунчикам вы вряд ли относитесь. Впрочем, можно проверить наверняка - пройдите тест. Перед вами 15 утверждений, на каждое из которых вам нужно ответить «да» или «нет».

**1** Я часто слышу в свой адрес фразы: «Повезло тебе!» или «Ну ты и везунчик!».

**2** Бывает, я нахожу деньги прямо на дороге. Неважно, какого они номинала. Как говорится, копейка рубль бережет.

**3** Я не верю в приметы! Даже если черная кошка перейдет мне дорогу, точно не развернусь и не пойду обратно. Скорее, наоборот, почитаю это удачным знаком.

**4** Если у меня есть выбор: нарушить правила дорожного движения или нет, чаще делаю выбор в пользу нарушения. А все потому, что знаю: меня вряд ли заметят и накажут!

**5** Я могу купить лотерейный билет или поспорить на деньги. Да, бывают и проигрыши, но чаще всего удача оказывается на моей стороне.

**6** Когда я прихожу на остановку, транспорт приходит практически сразу. Мне не надо ждать его долго.

**7** Если на работе шеф раздает не слишком приятные задания, я расслаблена. Уверена, что мне достанется другое задание - получше. На всякий случай все же под столом скрещиваю пальчики.

**8** Часто ловлю «зеленую волну», когда все светофоры на моем пути горят зеленым. Еду без задержек и думаю: «Вот так повезло!»

**9** Я ни разу не застревала в лифте, хотя частенько пользуюсь им. Бывали случаи, когда я ездил на неисправном лифте, который часто ломался, но меня он довезил без проблем!

**10** В магазине я интуитивно нахожу самую короткую очередь, которая движется быстрее всего. А иногда, как будто специально для меня, открывают дополнительную кассу, где я оказываюсь первой.

**11** «Помыла машину - пошел дождь» - это не про меня. Мне



## УДАЧА НА ВАШЕЙ СТОРОНЕ?

даже не нужно смотреть погоду, я просто чувствую, когда осадков не будет.

**12** Когда меня все же настигает неудача, я всегда думаю: «Ну и пусть не повезло сейчас, зато непременно повезет в следующий раз. И вообще: что ни делается - к лучшему!»

**13** Я считаю, что я родилась под счастливой звездой. Мне не

на что жаловаться, жизнь явно ко мне повернута своей лучшей стороной.

**14** Я часто попадаю на акции и распродажи в магазинах, даже если предварительно о них не знаю.

**15** Я согласна со словами: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского!».

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

#### БОЛЬШИНСТВО «ДА»

**Вам делать ничего не нужно для того, чтобы поймать удачу за хвост. Кажется, вас кто-то ведет по жизни, подсказывая верное направление. Вы легко получаете деньги, расстаетесь с ними, заводите друзей и любовные отношения. Правда, когда черед везения заканчивается, вам бывает трудно. Оказывается, вы просто не приспособлены бороться с обстоятельствами, когда удача не на вашей стороне. Вы тут же сникаете и вновь ждете, чтобы решение проблемы нашлось само. Надеяться на успех надо, но, все же всегда следует иметь в запасе дополнительный вариант. Старайтесь больше трудиться, и тогда трудолюбие, помноженное на везение, даст ошеломительный результат!**

#### БОЛЬШИНСТВО «НЕТ»

**Удача редко стучится в вашу дверь, да и вы сами давно не верите, что это, в принципе, может произойти. От жизни многого не ждете, больших планов не строите, привыкли довольствоваться малым. Из-за этого ваше существование становится предсказуемым и отчасти спокойным, но счастливым его вряд ли можно назвать. Интересно, что, если даже везение случается с вами, вы не верите в свое счастье и гоните его прочь. «Нет, этого просто не могло произойти со мной», - говорите вы себе и закрываете дверь для новых возможностей. Вам очень не хватает веры в себя и в удачу. Как только вы начнете верить, чудеса сами начнут случаться, вот увидите! Примите тот факт, что и в вашей жизни может однажды произойти нечто удивительное - вы встретите особенного человека, получите хорошую должность и т.д.**



(Продолжение, начало в 29-52, 1-40)

Мэтт проглотил взрыв смеха, наблюдая, как она медленно вышагивает по комнате. Господи, как он любил эту женщину! Любил каждое грациозное движение, манеру резко цедить слова в гневе, жаркое дыхание и беспомощно откинутую голову, когда она лежала в его объятиях. Как она стискивала его плечи, словно моля подарить наслаждение и боясь, что он не пожелает сделать этого! Вероятно, ее любовники не всегда были способны на такое...

Она была великолепной, страстной женщиной, и Мэтту следовало бы помнить об этом, а не надеяться, что она не успела перебивать в постели с дюжиной мужчин. Оставалось мечтать о том, что все они были скучными, немелкими эгоистами. Возможно, и тем, и другим, и третьим сразу. И, к тому же импотентами.

— Ну?! — вновь вскинулась Мередит. — Как ты мог спать с этой... этой женщиной?

— Я был приглашен на вечеринку в ее дом. И никогда не спал с ней.

— И я должна верить в это?

— Очевидно, нет.

— Это не важно, — выдохнула Мередит, мысленно ругая себя за дурацкую несдержанность.

— Мэтт, пожалуйста, — попросила она в последний раз, пытаясь заставить его забыть о безумном плане, — я люблю другого.

— Но забыла об этом в воскресенье, когда мы с тобой были в постели...

— Перестань говорить об этом! Я люблю Паркера Рейнолдса, клянусь! И любила его едва ли не с самого детства! Задолго до того, как появился ты!

Мэтт хотел было отмахнуться от этой тирады, словно от чего-то совершенно невероятного, но тут Мередит добавила:

— Только он обручился с другой девушкой, и я перестала надеяться.

Слова Мередит ранили слишком глубоко, и Мэтт, вскочив с кресла, резко бросил:

— Ты слышала мое предложение, Мередит, принять его или не принять — дело твое.

Мередит удивленно уставилась на него, сознавая, что Мэтт внезапно снова стал равнодушным и отчужденным.

## РАЙ

Он не шутит, не притворяется — спор закончен. Стюарт, тоже поняв это, уже шагнул к офису Мэтта, натягивая на ходу пальто, но остановился в дверях, поджидая Мередит. Подчеркнуто повернувшись к Мэтту спиной, Мередит подошла к столу за сумочкой, испытывая мстительное удовольствие при мысли о том, что позволяет ему считать, будто отвергает его предложение. На самом же деле, она была охвачена паническим ужасом. Стараясь не выдать, как испугана, Мередит взяла со стола сумочку, чувствуя, как взгляд Мэтта сверлит спину, и с деланным спокойствием направилась к дивану, где лежало манто.

Позади раздался ледяной, злоеший голос:

— И каков твой ответ, Мередит?

Но Мередит лишь плотнее зажала губы и попыталась слотнуть застрявший в горле ком. Как заставить Мэтта понять, тронуть его сердце? Бесполезно. У него нет сердца. Страсть — все, на что он способен, страсть, самолюбие и месть — вот что он носит в душе.

Она взяла манто, перекинула его через руку и, так и оставив Мэтта стоять в одиночестве, не оглянувшись, шагнула к Стюарту.

— Пойдем, — попросила она. Пусть Мэтью Фаррел хотя бы минуты две думает, что она швырнула его ультиматум ему же в лицо... Она не осмеливалась признаться самой себе, как надеется, вопреки всему, что он окликнет ее, признается, что блефовал, и никогда не поступит подобным образом ни с ней, ни с отцом.

Но в зале стояла тишина. Ничем не прерываемая тишина.

Секретарь Мэтта, очевидно, уже отправилась домой, и когда Стюарт закрыл смежную дверь, Мередит остановилась и с трудом выдавила:

— Он может сделать с отцом все, чем угрожал?

Обозленный и рассерженный происходящим, особенно тем, какое невероятное давление оказывалось на Мередит, Стюарт вздохнул:

— Мы не можем воспрепятствовать ему затеять процесс, и потащить Филипа в суд, но не думаю, что Фаррел многое приобретет, разве что сумеет отомстить. Однако выиграет он или проигрывает, скандал разразится невероятный. Имя твоего отца вывалится в грязь. Как у него со здоровьем?

— Недостаточно хорошо, чтобы подвергаться подобному риску. Она рассеянно взглянула на документы в руках Стюарта, подняла на него умоляющие глаза:

— Нет ли там просчетов, которые мы могли бы использовать?

— Ни одного. Но и ловушек тоже. Все изложено крайне просто, прямо и откровенно, так, как объясняли Пирсон и Левинсон.

Он положил документы на стол секретарши, давая время Мередит прочесть их, но она покачала головой, словно самый вид напечатанного текста был ей невыносим, и, взяв со стола ручку, нацарапала внизу свою подпись.

— Отдай ему и заставь тоже подписать, — выдохнула Мередит, с отвращением отбрасывая ручку, словно ком грязи. — И потренируйся, чтобы этот маньяк точно указал все дни недели. И подписался под исправлениями. Пусть все прочтет, если он пропустит один день, чтобы не мог вписать другой.

Стюарт с трудом сдержал улыбку, но все-таки покачал головой, когда Мередит вручила ему бумаги:

— Тебе нет нужды проходить через это, если только не хочешь получить пять миллионов и хаустонский участок. Мне кажется, он блефует насчет твоего отца.

Лицо Мередит мгновенно осветилось страстной надеждой.

— Почему ты так думаешь?

— Интуиция. Шестое чувство.

— Но основанное на чем-то?

Стюарт подумал о необычайной нежности во взгляде Фаррела, когда тот держал Мередит за руку, о выражении его лица, когда Мередит дала ему пощечину, и о том, как мягко он обошелся с ней потом. И хотя Стюарт вначале посчитал, что Фаррел имел в виду одиннадцатинедельную оргию, тот, казалось, был искренне потрясен подобными обвинениями. Но, вместо того, чтобы выложить ей столь туманные доводы, он сказал нечто более конкретное:

— Если он достаточно безжалостен, чтобы поступить так с твоим отцом, почему сделал тебе такие щедрые предложения? Почему просто не пригрозил судебным процессом, чтобы заставить тебя сдать?

— Должно быть, посчитал, что получится куда забавнее, если я буду меньше сопротивляться. Кроме того, ему нравится, что и я, и мой отец будем сознавать, как он и глазами не моргнув может выбросить на ветер такую кучу денег. Стюарт, когда Фаррелу было двадцать шесть, мой отец ужасно унижил его, да и теперь пытался, и могу представить, какую злобу испытывает Мэтт к Филипу!

— Однако готов побиться об заклад, что этот человек и шагу не ступит на порог суда, независимо от того, согласишься ты или откажешься.

— Хотела бы я поверить тебе, — выдохнула она уже немного спокойнее. — Приведи мне вескую причину, и мы выйдем отсюда вместе и швырнем бумаги в корзину для мусора.

— Это звучит странно, понимаю, особенно учитывая репутацию, которой пользуется Фаррел, но не думаю, что он способен ранить тебя.

Мередит рассмеялась коротким, горьким смехом.

— Тогда как же ты объяснишь запугивание и унижение, не говоря уже о шантаже? Как назывешь то, чему он меня подверг?

Стюарт беспомощно пожал плечами:

— Только не шантаж! Он платит тебе деньги, а не вымогает. Я бы назвал это использованием любых методов и средств, чтобы добиться своего, того, что так сильно желаешь. Думаю также, что беседа пошла не по тому руслу из-за несчастной склонности Пирсона к

театральным эффектам. Я почти не спускал глаз с Фаррела и заметил, что как только Пирсон пытался тебя прижать, тот сильно злился. По-моему, он выбрал не тех адвокатов, если хотел подойти к делу как можно деликатнее. Пирсон и Левинсон привыкли сразу вцепляться в глотку, как бульдоги, и ни за что не разжимать зубов. Они действуют наверняка.

Сердце Мередит упало: рассуждения Стюарта не выдерживали никакой критики.

— Я не могу ставить жизнь отца на карту на основе столь шатких доводов. Вот что я скажу тебе, — грустно добавила она. — Мэтт выбрал адвокатов, которые делают лишь то, что приказывает он. Ты, возможно, прав, утверждая, будто Мэтт не хочет причинить мне зло, но неверно представляешь, что ему надо. Я поняла это только после нашего ухода. Она прерывисто вздохнула. — Мэтту нужна не я. Он даже не знает меня по-настоящему. Просто рвется отомстить отцу, а для этого есть два пути — либо потащить его в суд, либо взять реванш куда более приятным способом — использовать меня. Такая месть куда слаще! Вынуть отца видеть нас вместе после стольких лет, заставить его считать, что у нас есть шанс остаться вместе... для Мэтта это означает «глаз за глаз». Поэтому, — закончила она, положив руку на его плечо, — прошу, сделай мне одолжение и отнеси это к нему. Стюарт кивнул и накрыл ладонью ее руку:

— Что от меня требуется?

— Попытайся заставить Мэтта дать слово, что эта сделка и наш брак останутся в тайне. Он, вероятно, не согласится, это отчасти лишит его ожидаемого удовольствия, и месть будет неполной, но все же постарайся.

— Обязательно.

Когда Мередит ушла, Стюарт открыл вторую страницу, перечислил условия, под которыми надеялся уговорить Фаррела подписаться, выпрямился и вместо того, чтобы вежливо постучать, просто открыл дверь. Увидев, что Фаррела нет в офисе, он бесшумно направился в конференц-зал, надеясь заснуть Мэтта врасплох, подсмотреть, что он чувствует, оставшись один, увидеть выражение лица. По крайней мере, это даст некоторое представление об истинном лице Фаррела. Занавеси были открыты. Фаррел стоял у окна со стаканом в руке, глядя на ночной город, и Стюарт с некоторым удовлетворением отметил, что он выглядел словно человек, потерпевший самое жестокое поражение в жизни и теперь пытающийся справиться с собой.

Стоя здесь, среди окружающей роскоши, он выглядел невероятно, мучительно одиноким.

Мэтт поднял стакан и вылил в себя содержимое, словно пытаясь заглушить горький вкус проигрыша, но тут заговорил Стюарт:

— Мне следовало постучать?

Голова Фаррела резко дернулась, и даже в этот момент изумленного молчания адвокат не понял, было ли промелькнувшее на лице Фаррела выражение неимоверным облегчением или просто огромным удовлетворением — так быстро маска вновь вернулась на свое обычное место. Совсем легко было понять его мысли в присутствии Мередит, но теперь лицо Фаррела стало

совершенно непроницаемым, а глаза потухли. Мельком взглянув на бумаги в руке Стюарта, он направился к бару.

— Я как раз собирался налить себе, — объявил Фаррел, не проявляя особого рвения поскорее заполучить подписанные документы. — Хотите выпить или не терпится поскорее перейти к делу?

Голос звучал так равнодушно, словно Мэтту было все равно, что предпочтет Стюарт, но адвокат тут же ухватился за возможность выяснить, каковы истинные чувства Фаррела к его клиентке.

— Деловая часть много времени не займет, — заметил он, шагнув следом за Фаррелом. — Пожалуй, приму ваше предложение выпить.

— Снова перье? — осведомился Фаррел, ступив в зеркальный полукруг.

— Бурбон! — отчетливо объявил Стюарт. — Неразбавленный.

— В самом деле? — с сомнением покачал головой Фаррел.

— Неужели я стал бы лгать такому умному, беспощадному магнату, как вы? — сухо осведомился Стюарт.

Фаррел бросил на него саркастический взгляд и потянулся к графину с виски.

— Да вы бы ради клиентки самому дьяволу солгали! Удивленный и раздраженный частичной правдивостью его слов, Стюарт отставил портфель и выложил документы на стойку бара.

— В этом вы правы, — признал он. — Мы с Мередит — старые друзья. Собственно, — продолжал Стюарт, стремясь создать более доверительную атмосферу, — когда-то я был без ума от нее.

— Знаю.

Удивившись еще больше и почти убежденный, что Фаррел лжет, Стюарт воскликнул:

— Учитывая то, что сама Мередит вряд ли об этом знает, должен сказать, вы удивительно хорошо информированы. Что вам еще известно?

— О вас? — небрежно бросил Фаррел. И, дождавшись кивка, бросил в стакан кубики льда и начал спокойно, бесстрастно рассказывать подробности из жизни Стюарта, от которых совершенно потрясенному адвокату стало немного не по себе.

— Вы старший сын в семье, где, кроме вас, еще четверо детей. Ваш дед и два его брата основали фирму, в которой вы сейчас являетесь старшим партнером, поскольку последовали семейной традиции и стали адвокатом. В двадцать три года окончили гарвардскую юридическую школу, где были лучшим студентом на своем курсе, — также семейная традиция. За время учебы отличились еще и тем, что были старостой группы и выпускали журнал «Ло Ревью». После окончания хотели работать в конторе окружного прокурора, и специализироваться в ведении дел, связанных со злоупотреблениями землевладельцев, но поддались давлению семьи и вместо этого стали работать в семейной фирме, где занимаетесь делами богатых корпоративных клиентов, в основном из вашего же круга. И хотя вы ненавидите корпоративное право, считаетесь блестящим специалистом по части переговоров, гениальным стратегом и хорошим дипломатом... если, конечно, в дело, как

сегодня, не вмешиваются личные чувства. Вы аккуратны и скрупулезны, но не производите впечатления на присяжных, поскольку стараетесь излагать сухие факты и не уделяете внимания эмоциональной стороне вопроса. По этой причине вы предварительно готовите дело и доверяете его помощникам, когда настает время передавать его в суд.

Фаррел остановился, чтобы вручить Стюарту стакан:

— Продолжать?

— Без всякого сомнения, если у вас есть что сказать еще, — сухо зато процедил адвокат.

Подняв стакан, Фаррел сделал глоток и, дождавшись, пока Стюарт последует его примеру, продолжил:

— Вам тридцать три, гетеросексуал, питаете страсть к быстрым автомобилям, которой, однако, не поддаетесь, и любите кататься на яхте, чем и занимаетесь в свободное время. В двадцать два года считали, что влюблены в девушку из Мелроуз-Парк, с которой познакомилась на пляже, но она происходила из итальянской рабочей семьи, культурные уровни оказались слишком различными, и вы вовремя осознали это и разошлись по взаимному согласию. Семь лет назад вы влюбились в Мередит, но она не отвечала на ваши чувства, и вы стали друзьями. Два года назад ваши родители сумели уговорить вас жениться на Джорджине Гиббонз, дочери известного адвоката, и уже было объявлено о помолвке, но вы предпочли ее разорвать. В настоящее время вы стоите восемнадцать миллионов, по большей части вложенных в акции ведущих компаний, и унаследуете еще пятнадцать, когда умрет ваш дед, или меньше, если он будет продолжать швырять деньги в Монте-Карло, где обычно проигрывает.

Фаррел заметил, что Стюарт разрывается между удивлением и гневом, и, решив сделать передышку, показал на диваны под окнами. Стюарт, захватив документы и стакан с виски, последовал за ним. Дождавшись, пока адвокат усядется напротив него, Фаррел без обиняков спросил:

— Я забыл упомянуть еще о чем-нибудь важном?

— Да, — с сардонической улыбкой ответил Стюарт, поднимая бокал в некоем подобии тоста. — Мой любимый цвет.

Фаррел взглянул ему прямо в глаза: — Красный. Стюарт захлебнулся.

— Вы правы буквально во всем, если не считать упоминания о добросовестности. Очевидно, вы лучше меня подготовились к этой встрече. Я все еще жду результатов вашей проверки, которую попросил сделать, и они наверняка не будут такими подробными. Я потрясен. Вы действительно ухитрились произвести на меня огромное впечатление.

Фаррел пожал плечами.

— Не стоит придавать этому такое уж значение. «Интеркорп» владеет бюро проверки кредитоспособности, как, впрочем, и большим сыскным агентством, выполняющим задания для многонациональных корпораций.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**

## Гадания



# ЧТО У БОССА НА УМЕ?

**Как он на самом деле к вам относится и какие планы строит на ваш счет? Раскинем карты и узнаем все, что на уме у начальника.**

Для гадания понадобится неигранная колода из 36 карт. Принесите ее на работу и оставьте на пару дней в ящичке стола, чтобы колода «настроилась» на атмосферу, царящую в кабинете.

Расклад можно использовать не только для текущей, но и для будущей работы. Тогда стоит захватить колоду на собеседование. Гадать в обоих случаях нужно дома.

### Тасуйте колоду!

Сосредоточьтесь на мыслях о работе и начальнике. Попросите карты раскрыть о нем всю правду. Пока вы думаете, медленно тасуйте колоду. Если в процессе случайно выпадет карта, отложите ее: такие карты означают неожиданные события, связанные с вашим вопросом. В общем раскладе она уже не участвует. Когда почувствуете, что готовы, остановитесь и вытащите 7 первых карт сверху колоды. Разложите их в одну линию перед собой.

**Первая карта** показывает нынешнее положение дел на работе. Она указывает на фактор, который сейчас является самым важным. Есть риск, что вы не обращаете на него внимания, а ведь он может дать знать о себе очень скоро! Это могут быть недоброжелатель, вероятность понижения (или повышения!), конфликты в коллективе. Карта показывает на то, что ни в коем случае нельзя игнорировать.

**Вторая карта** символизирует то, что произойдет на работе в ближайшем будущем, предвещает события, которые вам предстоят в течение месяца.

**Третья карта** характеризует отношения внутри коллектива. Как относятся к вам коллеги, чего они от вас ждут, что думают. Карта говорит именно о коллегах, а не о начальстве. Однако не пренебрегайте ее значением - иногда коллеги могут сыграть важную роль в отношениях с руководством.

**Четвертая карта** показывает, как относится к вам начальник. Если речь идет об устройстве на работу, карта показывает, какое первое впечатление вы произведете на потенциального шефа. **Пятая карта** характеризует самого начальника. Что это за человек, каковы его принципы, что ценит он превыше всего? Учтите, что найти общий язык можно с любым человеком, главное - понять, что для него важно. Вот эта карта как раз вам и поможет.

**Шестая карта** дает совет, что делать, чтобы начальник относился к вам лучше и продвигал вас по службе, радовал премиями.

**Седьмая карта** говорит, как ни в коем случае нельзя себя вести с начальником. Если вы будете поступать таким образом, то быстро испортите с ним отношения. Обратите внимание: если в этой позиции выпадает карта с положительным значением, то ее трактовка меняет смысл на обратный, негативный. Например, если выпала «ответственность», это означает, что ваш начальник не потерпит от вас безответственности и наплевательского отношения к работе. Если выпала настойчивость, то не будьте вялыми, инициативными. Если выпадает недоверие - трактуйте так, что вам нужно доверять начальнику. Если пунктуаль-

ность - знайте, что начальник не потерпит опозданий!

## Значения карт

### Пики

Туз - проблемы в отношениях.

Король - будьте осторожнее.

Дама - сплетни, слухи, разговоры у вас за спиной (в позиции 6 означает избегать участия в сплетнях).

Валет - интриги, интриганство (в позиции 6 означает, что вам нужно рассказывать начальнику о происходящем).

Десятка - не доверяйте чужим словам, вам не говорят всей правды, старайтесь узнать как можно больше.

Девятка - открытый конфликт.

Восьмерка - эгоизм.

Семерка - иногда лучше помалкивать, не высказывать свое мнение (в позиции 7 трактование обратное - не молчите!).

Шестерка - настойчивость, настойчивый человек.

### Трефы

Туз - честность, иногда «правдорубство».

Король - добросовестность, ответственность.

Дама - уверенность в своих силах.

Валет - выход за привычные границы (в позиции 7 - страх выйти из зоны комфорта, неуверенность).

Десятка - чей-то интерес: с вами хотят дружить, возможен романтический интерес.

Девятка - лидерство.

Восьмерка - переработка, задержки на работе.

Семерка - ответственность, обязательства.

Шестерка - не бойтесь выражать свое мнение.

### Бубны

Туз - новые знания, учеба, повышение квалификации.

Король - человек, который учит других, как жить.

Дама - ум, сообразительность.

Валет - новое начинание.

Десятка - рост, развитие, переход в больший масштаб.

Девятка - примите чужую помощь.

Восьмерка - целеустремленность, карьеризм.

Семерка - будьте пунктуальны, не опаздывайте с делами и сроками.

Шестерка - дружеский совет и поддержка, дружба в принципе.

### Черви

Туз - покровительственное отношение, иногда свысока.

Король - скромность.

Дама - риски, опасная ситуация.

Валет - остановка в развитии, тупик.

Десятка - лень на работе, безделье, прокрастинация.

Девятка - неверное решение, ошибка.

Восьмерка - бюрократия, проволочки.

Семерка - самоуверенность, которая может навредить.

Шестерка - дорога (командировка или поездка по работе).



## Число сексуальности

Чтобы узнать число сексуальности будущего любовника, сложите все числа даты его рождения до получения однозначного числа. Например, ваш партнер появился на свет 16 ноября 1981 года:  $1 + 6 + 1 + 1 + 1 + 9 + 8 + 1 = 28 = 2 + 8 = 10 = 1 + 0 = 1$ . Единица - это и есть число его сексуальности.

**Единица.** Эти люди очень красивы, грациозны, уверены в себе и сексуальны, но ожидать от них чуткости в постели не стоит. Чаще всего они используют секс для доказательства своего превосходства, поэтому, предпочитают доминировать и делать все возможное для достижения собственного удовольствия. Такой партнер будет требовать беспрекословного исполнения его желаний, не задумываясь о том, получили ли удовольствие вы. С «единицей» интимная жизнь будет стабильной и порой очень интересной, если вы готовы смириться с позицией ведомого.

**Двойка.** Отличаются высокой чувствительностью. Они чувствуют себя комфортно только тогда, когда партнер получает удовольствие. Секс для «двоек» - это в первую очередь любовь. Они стремятся к полному взаимопониманию в сексуальных вопросах, поэтому не прочь заранее обсудить ваши предпочтения. А еще они обожают длительные прелюдии и тактильный контакт, поэтому не торопите их с первой близостью и удивите долгими объятиями, поцелуями.

**Тройка.** Их можно назвать сексуальными экспериментаторами. Это очень раскованные в постели люди, готовые на любые новшества, - их всегда тянет попробовать что-нибудь эдакое. Но у этой раскованности есть обратная сторона: «тройка» очень быстро надоедает однообразием, спасение от которого они ищут на стороне. Если вы хотите сохранить отношения с таким партнером - подключайте фантазию и не переставайте удивлять его в постели. Секс в лифте, примерочной магазина, дальнем уголке вечернего парка - все это будет встречено на ура.

**Четверка.** Сексуальность



## КАКОЙ ОН В ПОСТЕЛИ?

**Новый партнер - каким он будет в постели? Нравятся ли ему эксперименты или же он консерватор до мозга костей? Предпочитает ли он доминировать или отдаст эту роль вам? На эти и другие вопросы даст ответ нумерология - наука о числах.**

«четверок» находится под эгидой стабильности и консерватизма. Они часто наследуют представления о том, какой должна быть интимная жизнь, от родителей. Предложение заняться сексом в лифте или на вечеринке может привести их в настоящий ужас. В постели они чаще всего не очень умелые, но при желании их можно расшевелить, вводя разнообразие в интимные отношения дозированно, постепенно, но не нахрапом.

**Пятерка.** Любят секс во всех его проявлениях. Для них он не составляющая любви, а приятное времяпрепровождение. Им, как и «тройкам», нравятся эксперименты любого рода, но при этом их, увы, тянет не столько к новым позам или смене обстановки, сколько к новым партнерам. Разовый секс на стороне, курортный роман - все это они не воспринимают как измену. Лучший способ удержать их рядом - ролевые игры и частая смена образов.

**Шестерка.** На первое место ставят гармонию. Если им действительно нравится партнер и в отношениях все гладко, в постели с «ше-

стеркой» можно получить по-настоящему феерический и страстный секс, а если что-то пошло не так - вы легко можете быть отлучены от тела. Эти люди очень чистооплотны и брезгливы, поэтому, даже незаметная дырочка на нижнем белье может поставить крест на дальнейшей интимной жизни.

**Семерка.** Возбуждает их в первую очередь мозг. Да, да, они никогда не лягут в постель с человеком, обладающим низким уровнем интеллекта или плохим чувством юмора. Сексуальность для них - это не страсть, а наблюдение и анализ. Если вы хотите покоришь такого партнера в постели - перед близостью устройте ему мозговой штурм.

**Восьмерка.** Ставят секс на третье место после карьеры и денег, поэтому получить удовольствие в постели с ними можно лишь тогда, когда их голова не занята мыслями о карьере и материальных вопросах. Если вы рассчитываете на сексуальную связь с таким человеком, проявите деловую хватку и устройте настоящий секс-марафон, который за-

ставит его забыть все насущные заботы.

**Девятка.** На первом месте для них - романтика и духовная близость с партнером, поэтому о сексе на первом свидании не может быть и речи. Если вы окружите «девятку» заботой, вниманием и нежностью, постепенно заставив ее почувствовать настоящее родство душ, вас ждет насыщенная сексуальная жизнь.

### Маленький секрет

Если вы пока не знаете дату рождения нового знакомого, но хотите приоткрыть завесу тайны (понять, какой он в постели) - поинтересуйтесь, какое его любимое число, а затем при необходимости доведите его до однозначного так, как мы делали при расчете числа сексуальности. Это число покажет, каким человек стремится быть в интимной жизни. Изучите толкования, описанные выше. Если любимое число - 0, вам крупно повезло: такие люди являются ведомыми в постели и целиком полагаются на темперамент и желания сексуального партнера, подстраиваются под него.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## СТАРЫЙ ЗОНТИК ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

Если у вас есть неиспользуемый зонтик, не выбрасывайте его! Он может стать небольшим парником у вас на даче. Всего-то нужно - воткнуть ручку в грядку в том месте, где будет парник. Важный момент: зонтик должен быть прозрачным, чтобы к растениям поступал солнечный свет. С таким парником очень удобно, потому что он мобильный - его можно убрать, когда необходимость отпадет.

*И. Камышова.*

## ЧЕМ УКРАСИТЬ ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРШОК?



У меня в квартире много цветов, но горшки для них - самые обычные, незатейливые. Решила я как-то раз их украсить. Стала искать самые простые варианты - и нашла!

Оказывается, интересный узор можно сделать из обычного шпагата. Достаточно прикрепить его одним концом с помощью клея к горшку и выложить из оставшегося конца любую узор - на ваше усмотрение.

Самый простой - цветочек. Не забудьте каждые несколько сантиметров фиксировать шпагат клеем, чтобы рисунок не потерял форму.

*Алла Молотова.*



## В ХОЛОДИЛЬНИКЕ БУДЕТ ЧИСТО

Я аккуратная хозяйка, но даже у меня полки холодильника нередко остаются грязными. То прольешь что-нибудь, то крошки оставишь. Протирать их каждый день - лишняя морока, поэтому я поступаю иначе. Просто оклеиваю полки пищевой пленкой. Как только вижу, что она сильно загрязнилась, снимаю старую пленку и клею новую. В итоге, мой холодильник всегда чистый, а я не прилагаю к этому практически никаких усилий.

*Надежда Абраменко.*

## ЯИЧНИЦА ИЗ ДУХОВКИ

Яйца принято жарить на сковороде, но я решила поэкспериментировать - и не пожалела. Семья у меня большая - муж и трое сыновей, так что и порции приходится делать соответствующего размера. Яичницу я жарю оптом! Беру для этого форму для запекания, в которой обычно готовлю кексы. Смазываю ее растительным маслом. В каждую выемку разбиваю по яйцу. Перчу и солю их, добавляю бекон по вкусу и отправляю в духовку. Они готовятся около 12 мин. при температуре 180 градусов. Попробуйте, получается очень оригинально!

*Елизавета.*



## КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ КОФЕМАНОВ

Я очень люблю кофе: в день выпиваю по несколько чашек. Летом обычно горячих напитков не хочется, так что я делаю специальный кофейный коктейль. Для его изготовления понадобится всего лишь несколько ингредиентов. Сварите кофе, разлейте его по формочкам для льда, заморозьте. Затем добавьте несколько кубиков в стакан с молоком. Получится очень вкусно!

*Регина Остроумова.*

## АРБУЗНЫЕ КОНФЕТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Пока арбузы еще есть в продаже, угостите своих деток арбузными конфетками. Они натуральные, безвредные и точно понравятся вашему малышу. Мои внуки от них в восторге!

Возьмите 1 стакан арбузного сока, растворите в нем 5 ст. л. пищевой желатина. Еще один стакан сока слегка подогрейте на огне и влейте в него первый стакан. Тщательно перемешайте. Добавьте 5 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. меда. Еще раз перемешайте и разлейте по маленьким формочкам. Когда жидкость остынет, поместите ее в морозильную камеру на полчаса.

*Елена Гончарова.*

# ПЛАТОК С ЖАККАРДОВЫМ УЗОРОМ

**Большой треугольный платок весит, несмотря на свой размер, всего 450 граммов! Потрясающий вид ему придают разнообразные жаккардовые орнаменты на фоне цветных полосок.**

## РАЗМЕР

Ширина 180 см, длина 145 см (измерено от остроугольного конца)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

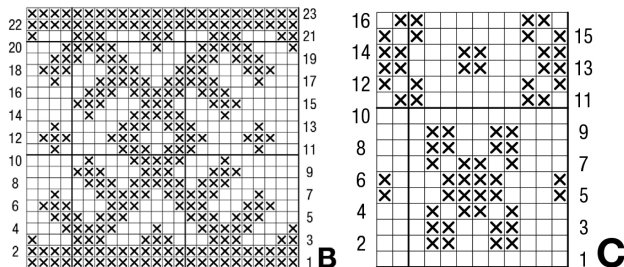
Пряжа секционного крашения (70% шерсти альпака, 30% шелка; 250 м/50 г) — 250 г в серо-бежево-красно-оранжевых тонах; пряжа (70% шерсти альпака, 30% шелка; 250 м/50 г) — 200 г темно-синей; спицы №3,5 или круговые спицы №3,5 длиной 100 см; крючок №3,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

### ЖАККАРДОВЫЕ УЗОРЫ А, В И С



Вязать по счетным схемам А, В и С.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УЗОРОВ

Выполнять узор А 1 раз с 1-го по 12-й ряд и 1 раз с 3-го по 12-й ряд (= 22 р.), \* узор С 2 раза с 1-го по 16-й ряд, затем только 17-й р. и, наконец, узор В 1 раз с 1-го по 23-й ряд (= 56 р.), затем повторять 56 р. от \*.

### УБАВКИ

Убавить 2 п. в лицевом ряду = на средней петле провязать 3 п. вместе лицевой с наклоном влево (= 2 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть ее через снятые петли). В изнаночном ряду = на средней петле провязать 3 п. вместе изнаночной скрещенной. Убавить 4 п. в лицевом ряду = перед 3 средними петлями 2 п. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой, затем протянуть ее через снятую петлю), далее 3 средние петли провязать вместе лицевой с наклоном влево, 2 п. провязать вместе лицевой. В изнаночном ряду = 2 п. перед 3 средними петлями провязать вместе изнаночной скрещенной, 3 средние петли провязать вместе изнаночной скрещенной, 2 п. провязать вместе изнаночной.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

24 п. x 27,5 р. = 10 x 10 см, связано жаккардовым узором.



### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

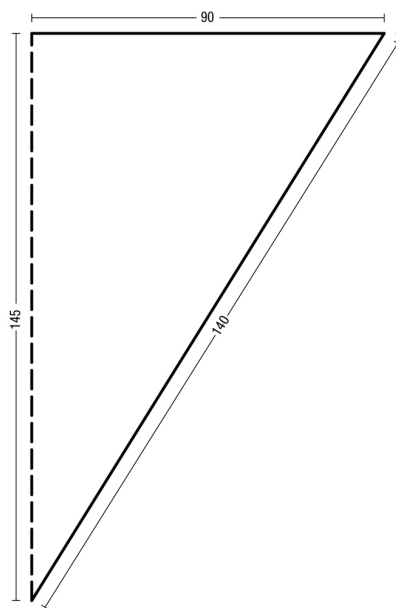
Нитью секционного крашения набрать 675 п. Отметить маркером среднюю петлю и вязать узоры в указанной последовательности.

В каждом ряду убавить 64 раза попеременно \* 2 раза по 2 п., 1 раз 4 п. \* = 163 п.

Через 192 р. в каждом ряду убавить 27 раз попеременно \* 1 раз по 2 п. и 1 раз 4 п. \*.

Через 90 см от наборного ряда закрыть последнюю петлю. Шаль обвязать крючком нитью секционного крашения 2 кругр. ст. б/н.

### ВЫКРОЙКА



## Мое очарование

Посещение парной заменит визит к косметологу! Не зря же испокон веков считалось, что баня дает женщине и здоровье, и красоту.



# БАНЯ ВМЕСТО КОСМЕТОЛОГА

## ПАРИМСЯ ПО ПРАВИЛАМ!

Чтобы посещение парной принесло только пользу и ничего, кроме пользы, париться надо поэтапно.

**1** За 20-30 минут до захода в парную выпейте липового или ромашкового чая с медом. Оба оказывают потогонный эффект. Поры раскроются, и кожа будет готова к косметическим процедурам.

**2** Зайдите в парилку на 3-5 минут. Достаточно просто прочувствовать жар. Немного согрелись? Выходите!

**3** Нанесите на кожу лица и тела скраб, чтобы удалить ороговевшие частицы. Желательно, чтобы косметика, используемая в бане, была натуральной. Так, например, в качестве скраба подойдет испитый кофе, смешанный с медом, заранее подогретым на водяной бане. Помассируйте абразивной массой кожу, затем смойте скраб.

**4** Снова зайдите в парилку теперь уже на 10-15 минут. В этот заход желательно плеснуть на каменку один из травяных настоев. Можно использовать воду, в кото-

рой запаривался банный веник. Еще один способ - развести в растительном масле несколько капель эфирного масла - сосны, можжевельника или эвкалипта в соотношении 5:1.

**5** Вновь сделайте перерыв. В это время обязательно восполните потерю воды. Можно выпить любой травяной чай. В завершение сделайте легкий массаж проблемных зон с помощью массажной рукавички.

**6** Во время третьего захода используйте веник. Начинать надо с легкого нагнетания теплого воздуха к телу. Веник может даже не касаться кожи. Далее - легкие похлопывания, постепенно усиливающиеся. Двигаться нужно снизу вверх.

**7** Ополосните тело теплой водой и, по желанию, сделайте контрастное обливание. Далее - увлажняющая маска для лица, чтобы восстановить водный баланс. В завершение - увлажняющий крем для лица и тела.



## ЦЕЛЛЮЛИТ, ПРОЩАЙ!

Если вы хотите справиться с целлюлитом и сделать кожу в проблемных зонах ровной и гладкой, перед походом в баню запаситесь скрабами! Для начала будет достаточно одного из следующих.

\* 3 ст. л. сахарного песка смешайте с 2 ст. л. какао-порошка, 1 ч. л. молотой корицы и 2 ст. л. оливкового масла. Полученную массу нанесите на проблемную область и помассируйте ее круговыми движениями в течение 3-5 минут.

\* Понадобится 1/2 стакана жидкого меда. Нанесите мед на кожу, пройдитесь по ней похлопывающими движениями. После этого помассируйте кожу гречневой крупой, перемолотой в кофемолке.

\* Выжмите сок одного лимона, смешайте его с измельченной цедрой того же лимона. Добавьте к массе 2-3 ст. л. крупной морской соли (если кожа чувствительная, лучше взять мелкую соль). Полученной массой обработайте проблемные зоны массирующими круговыми движениями.



## РУССКАЯ, ФИНСКАЯ ИЛИ ТУРЕЦКАЯ?

Париться с пользой для души и тела можно в нескольких банях. Выбирайте ту, которая вам больше нравится.

**Русская.** Температура в ней держится около 60-80°, а влажность достигает 60%. Рекомендуется делать несколько заходов, обязательно отдыхать между ними.

**Финская.** Температура высокая - 100-110°, а влажность небольшая - 20-30%. Новичкам стоит проводить в сауне немного времени. Также рекомендуется делать несколько заходов.

**Турецкая.** Хаммам славится своей влажностью - около 90-100%, а вот температура невысокая - 40-50°. В хаммаме можно отдохнуть от 10 минут до получаса. Очень полезен для кожи.



## ДЛЯ ЧИСТОЙ И ГЛАДКОЙ КОЖИ

Косметический эффект от посещения парной можно дополнить масками. Желательно наносить их после последнего захода в парилку. Кожа очищена, распарена и готова принимать питательные вещества.

**Глиняная.** Разведите порошок косметической глины водой до кашеобразного состояния. Нанесите густым слоем на кожу лица и оставьте на 10-15 минут. Затем смойте прохладной водой. Какую глину выбрать? Белая сужает поры, черная активно борется с прыщиками. Голубая ускоряет регенерацию клеток, зеленая восстанавливает водный баланс, а красная подойдет для увядающей и сухой кожи.

**Овсяная.** Измельчите 3 ст. л. овсяных хлопьев в кофемолке. Добавьте к получившемуся порошку 1 ст. л. кипяченой воды, 1 ст. л. сметаны и 1 ст. л. меда. Все тщательно перемешайте и нанесите на кожу лица на 20-30 минут.

**Банановая.** Разомните ложкой 1 спелый банан. Смешайте получившуюся массу с 2-3 ст. л. натурального йогурта. Нанесите плотным слоем на кожу лица, оставьте на 20-30 минут, затем смойте водой.

Рекомендуется париться в бане 1-2 раза в неделю по полчаса.

## ВОЛОСЫ: БЛЕСТЯЩИЕ И ШЕЛКОВИСТЫЕ

Перед заходом в парную, нанесите на волосы масляный коктейль. Для этого смешайте в равных пропорциях репейное, оливковое и касторовое масла. Слегка подогрейте смесь на водяной бане, нанесите на волосы от корней до кончиков. Если корни склонны к жирности, оставьте их сухими. Оберните волосы целлофановым пакетом, а сверху - теплым полотенцем. В таком тюрбане можно ходить все время, пока находитесь в бане.

Вместо масел можно использовать другие ингредиенты - например, кефир, натуральный йогурт. Ополаскивать шевелюру рекомендуется настоями ромашки, крапивы, шиповника или пивом - оно укрепляет волосы и придает им блеск.

## ВЕНИК - ГЛАВНЫЙ АТРИБУТ

Если вы собрались в русскую парную, возьмите с собой веник.

**Березовый** прекрасно смягчает кожу. **Хвойный** подходит для тех, кто желает сбросить лишние килограммы, хорошо оказывает массажный эффект.

**Липовый** прекрасно гонит пот. А вместе с ним из организма выходят шлаки, токсины.

**Дубовый** - один из самых жестких веников. Прекрасно борется с целлюлитом. Однако дамам с чувствительной кожей дубовый веник лучше не использовать.

**Эвкалиптовый** знаменит своими маслами. Массаж с его помощью питает кожу и насыщает полезными веществами.



## ЗВЕЗДЫ РЕКОМЕНДУЮТ

**Анастасия Волочкова.** Балерина признается, что именно регулярные банные процедуры - секрет ее стройности и молодости. Даже во время гастролей Анастасия старается не изменять своей привычке и находит, где попариться.

**Наташа Королева.** Певица обычно ходит в баню со своим мужем Тарзаном, но часто приглашает попариться и целую компанию. Как правило, такое происходит во время праздников. Получается коллективное спа!

**Марина Хлебникова.** Исполнительница хита «Чашка кофею» в бане предпочитает вовсе не кофе, а травяные чаи и настои. Хлебникова парится с умом: у нее имеется целый арсенал банных веников и других средств. Как правило, артистка отправляется в баню сразу на 2-3 часа.

**Катя Лель.** Певица никак не может определиться, что же она предпочитает больше: русскую парную, хаммам или сауну. Поэтому с успехом чередует все три.

# ФРУКТОВОЕ ВАРЕНЬЕ



## «ИЗУМРУДНОЕ» ИЗ КИВИ

**Понадобится:** киви - 1 кг, сахар - 1,5 кг.

- \* Киви вымойте, очистите от кожицы и нарежьте тонкими ломтиками (толщиной около 5 мм). Засыпьте киви сахаром в эмалированной кастрюле и оставьте на несколько часов, чтобы обильно выделился сок.
- \* Поставьте кастрюлю на слабый огонь и варите, непрерывно помешивая деревянной лопаткой. Как только сахар полностью растворится, варите еще 3 мин. и выключите огонь. Оставьте на 30 мин.
- \* Снова доведите варенье до кипения на слабом огне и варите 5-6 мин. Выключите огонь и оставьте еще на 30 мин. третий раз поставьте кастрюлю с вареньем на слабый огонь и варите еще 7 мин. после закипания.
- \* Горячее варенье разложите по стерилизованным банкам и сразу закатайте. Остудите. Храните в темном прохладном месте или в холодильнике.

✓ **Для варенья подойдут и не вполне зрелые плоды, просто оно будет иметь легкую приятную кислинку (переспевшие плоды для варенья не годятся!). Также перед последним кипячением можно добавить в варенье 1/3 мелко нарезанного лимона без кожуры.**

## СЛИВОВОЕ

**Понадобится:** сливы - 1 кг, сахар - 1 кг.

- \* Сливы разрежьте на половинки, удалите косточки.
- \* Из сахара и стакана воды сварите сироп; держите его на небольшом огне, пока он не станет светлым.
- \* Половинки слив опустите в кипящий сироп и, время от времени аккуратно перемешивая, держите их на огне еще 10-15 мин., не доводя до кипения. Затем снимите с огня и оставьте варенье настаиваться 5-6 ч.
- \* Охлажденный сироп слейте и поставьте на небольшой огонь. Как только сироп закипит, опустите в него сливы. Варите до готовности - ягоды не должны всплывать. Готовое варенье разложите в стерилизованные банки и закатайте.

✓ **Если слива имеет жесткую кожуру, поместите плоды в сотейник и проведите 2-минутную бланшировку; затем поместите фрукт в ледяную воду. Это предотвратит растрескивание слив в процессе термообработки.**



## АБРИКОСОВОЕ С КОСТОЧКАМИ

**Понадобится:** абрикосы - 1 кг, ядра абрикосовых косточек - 200 г, сахар - 1 кг.

- \* Спелые, но не перезревшие абрикосы вымойте, разрежьте на половинки. Выньте косточки, расколите и извлеките ядра; добавьте к ним недостающее количество ядрышек. Очистите ядра от наружной пленки.
- \* В эмалированную кастрюлю всыпьте сахар и влейте стакан воды. Доведите до кипения на слабом огне и варите, пока сахар не растворится и сироп не посветлеет.
- \* Опустите в сироп половинки абрикосов и ядра. Доведите до кипения и снимите с огня. Оставьте на 3-4 ч.
- \* Снова поставьте варенье на слабый огонь и доведите до кипения. Снимите с огня и оставьте на 3-4 ч.
- \* В третий раз доведите варенье до кипения и варите до загустения. По мере необходимости снимайте с поверхности пенку. Разлейте в банки и закатайте их.

## БАКЛАЖАНЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

**Понадобится:** баклажаны - 4 кг, перец болгарский сладкий - 16 шт., перец горький - 4 шт., чеснок - 20 зубчиков, сахар - 3 ст. л., соль - 3 ч. л., уксус столовый - 250 мл, масло растительное - 300 мл.

- \* Баклажаны нарежьте кубиками, сложите в большую миску и пересыпьте двумя горстями каменной соли. Дайте постоять 30 мин.
- \* Чеснок и горький перец измельчите блендером.
- \* Болгарский перец освободите от семян и также измельчите блендером.
- \* Баклажаны отожмите от лишней жидкости. Обжарьте их на масле до румяной корочки.
- \* В кастрюлю переложите перец с чесноком, болгарский перец, влейте оставшееся масло, уксус и доведите до кипения. Добавьте баклажаны, всыпьте соль и сахар. Тушите 10 мин.
- \* Горячую закуску разложите в сухие стерильные банки. Закатайте, переверните банки, укутайте и оставьте до остывания.



## МАРИНОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

**Понадобится:** патиссоны (мелкие) - 1,8 кг, морковь - 600 г, перец горький - 4-6 стручков, сельдерей - 4 стебля, чеснок - 2 головки, морковная ботва - 1 пучок. Для маринадной заливки (на 1 л воды): эссенция уксусная - 10 г, сахар - 30 г, соль - 12 г, лист лавровый - 6 шт., перец черный горошком - 12 шт.

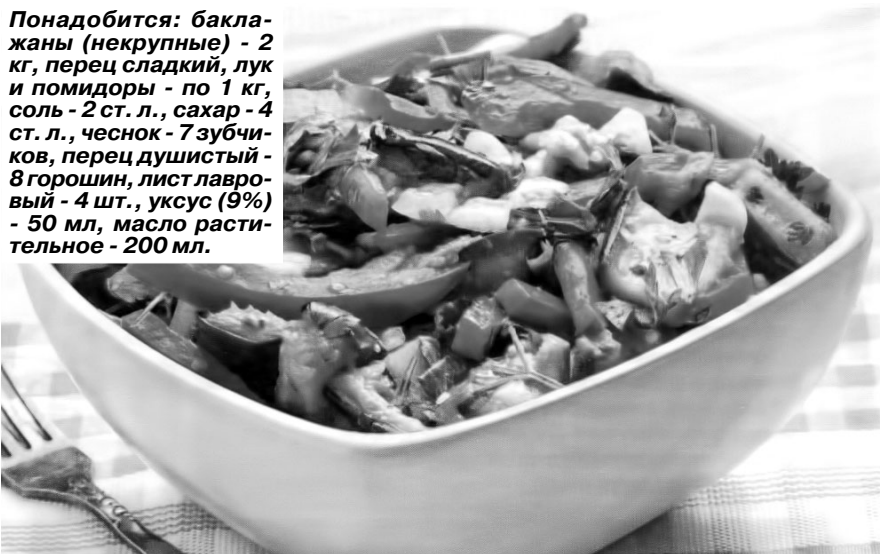
- \* В стерилизованные банки уложите ботву. Морковь нарежьте толстыми кружочками и разложите по банкам. Добавьте в банки очищенные зубчики чеснока и кусочки сельдерея.
- \* Патиссоны вымойте, отрежьте остатки завязи и плодоножки. Если овощи более крупного размера, нарежьте ломтиками. Уложите в банки и встряхните, чтобы овощи перемешались.
- \* Стручки горького перца наколите вилкой и выложите в банки поверх овощей.
- \* Для маринадной заливки в кипящую воду добавьте соль, сахар, лавровый лист и горошины перца. Кипятите все вместе 4 мин., затем снимите с огня и влейте уксусную эссенцию.
- \* Налейте в банки маринадную заливку так, чтобы она полностью закрывала ингредиенты. Закатайте. Переверните банки вверх дном. После остывания уберите их в прохладное место на хранение.

## САЛАТ «ЗИМНИЙ»

В кастрюлю влейте стакан масла. Вертикально поставьте баклажаны (концы подрежьте, чтобы не падали) и наколите их вилкой в нескольких местах. Между баклажанами выложите разрезанный пополам болгарский перец, сверху - половинки помидоров. Посыпьте солью и сахаром. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и прогревайте 30-40 мин. (до мягкости баклажанов). Снимите кастрюлю с огня, дайте овощам немного остыть. Крупно нарежьте овощи и разложите по банкам.

В кастрюлю с оставшимся маслом положите чеснок, лук, душистый перец, лавровый лист, влейте уксус и кипятите 5-7 мин. Залейте в банки. Закатайте, укутайте и оставьте до остывания.

**Понадобится:** баклажаны (некрупные) - 2 кг, перец сладкий, лук и помидоры - по 1 кг, соль - 2 ст. л., сахар - 4 ст. л., чеснок - 7 зубчиков, перец душистый - 8 горошин, лист лавровый - 4 шт., уксус (9%) - 50 мл, масло растительное - 200 мл.



## Советы садоводов



### ПРОДЛИТЬ ОЧАРОВАНИЕ

Перед Новым годом у меня всегда цветет декабрист. Его цветение продолжается весь январь, но он может радовать глаз и дольше. Чтобы этого добиться, принесите с улицы снег и разложите его на поверхности горшка так, чтобы он не касался стеблей. Это будет стимулировать и продлевать цветение.

Декабрист я выращиваю как ампельное растение - в подвесной корзине. Так он смотрится красивее, а чтобы кустику был пышней, после цветения я его формирую. Для этого руками откручиваю (не отрезаю!) верхний сегмент листьев.

**Ольга  
Никонова.**

### ГОРОХ ПО ОСЕНИ СЧИТАЮТ

Обычно горох сажают весной, но я решила попробовать осенью. Перед посадкой я замочила горошины на 2-4 дня. К сбору урожая обычно приступаю примерно через месяц после массового цветения. В это время возможны заморозки, хотя горох растет при температуре 15-17°. Что не успела собрать, срезаю и кладу в компост, а корни оставляю на грядке и перекапываю. На них образуются клубеньковые бактерии, кото-



рые содержат азот. В результате, повышается плодородие и улучшается структура почвы. Для осенней посадки выбираю раннеспелые сорта, чтобы они успели созреть!

**Елена Пономарева.**

### УПРЯМЫЙ ГИППЕАСТРУМ



Несколько лет я не могла заставить гиппеаструм цвести: он только наращивал жирные блестящие листья. Потом я поняла свою ошибку и

пересадила его в меньший по объему горшок, в котором от луковицы до краев емкости было не больше 3 см. Во время пересадки обнаружила, что луковица у меня вся обросла детками, которые тоже отнимали силы и питание. Я отделила малышкой и посадила основную луковицу, заглубив ее только наполовину. После этого уменьшила полив и срезала несколько самых старых листьев. Результат не заставил ждать: в этом году я впервые за много лет люблюсь красавцем-цветком,

**Елена Сидорина.**

### С ВЕНИКОМ НА ЖУКА

Расскажу про наш метод борьбы с колорадским жуком. Берем нерафинированное растительное масло и размешиваем его в холодной воде из расчета 3 ст. л. масла на 1 ведро воды. В приготовленную смесь опускаем веник и обильно брызгаем по картофельным грядкам. Первый раз это делаем до появления жука в начале лета, второй - перед цветением. Масло растекается по листьям, покрывает их тонкой пленкой и почти не смы-



вается дождем. Листья становятся скользкими, и колорадскому жуку на них трудно удержаться. Метод проверен, работает на 100%!

**Елена Писаренко.**

### ВИТАМИННЫЙ КУСТАРНИК



Жимолость очень полезная и неприхотливая, богата витаминами, цветы появляются, как только растает снег, а ягоды - в первой половине июня, даже раньше садовой земляники. Важно не упус-

тить момент, потому что ягоды быстро засыхают и сразу опадают.

Почву под кустарником мульчирую торфом или сосновыми иголками - он любит кислую почву. Побеги текущего года не укорачиваю, ведь на них

закладываются цветочные почки. Если это сделать, то на следующий год вырастет разветвленная ветка с коротким приростом и ягод на ней не будет.

**Ирина Агеева.**

### САЖАЕМ ЖИВУЮ ШИРМУ

Девичий виноград - прекрасная лиана, с ее помощью можно скрыть старую некрасивую стену или пустив растение по шпалере, создать живую ширму. Только для этого нужно сразу много растений, а что делать, если у вас одно? Я девичий виноград размножаю очень просто - с помощью отводков. В начале лета молоденький стебель, не отры-

вая от материнского растения, пригибаю и укладываю на землю, чуть присыпаю хорошей почвой, пришпиливаю, и первое время обильно поливаю. Очень скоро из узлов появляются молодые стебли. Отсаживаю растения осенью, просто отрезаю побег от куста, подкапываю его вместе с корнем и сажаю на нужное место.

**Маргарита.**





## Поздравления

**ХИТАРОВУ** Наташу и Ирину поздравляю с днем рождения! Желаю здоровья, удачи, радости, добра и любви. И пусть все ваши мечты осуществляются.

*Катя Кирокосян.*

**Клару Ноевну ПАЦУРИЯ-ГЕЛАШВИЛИ и Русудан КИПИАНИ-ГЕЛАШВИЛИ** – свекровь и невестку – поздравляем с днем рождения!

Желаем обeim долгих и счастливых лет жизни. Пусть семья Дмитрия Дементьевича Гелашвили – ветерана Великой Отечественной войны – будет счастлива вместе с детьми, внуками и правнуками.

*С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла Есаулова, Манана Агдгоме-лашвили, Хатура Суладзе, Натая Сацерадзе, Любовь Зарубина, Алла Изверская, Ирина Морозова, Оксана Чернолес, Лили Турдзеладзе, Анастасия Бойко, Гульнара Ескалиева, Верико Беручашвили.*

**Марию КОНДРОЛОВУ** поздравляем с днем рождения Пусть жизнь твоя будет полна радости и веселья. Да хранит тебя Господь Всевышний.

*С уважением, Анна Орфаниди, Ольга Лучинка, Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Галина Ремкова, Валентина Шипулина, Элеонора Гвадзабия, Лали Изория, Мери и Нино Кешелава, Вектра Диомова, Татьяна Корчагина, Нина Романиди, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Манана Орагвелидзе, Елена Иваницкая, Пепела Копалеишвили, Алла Буковинская, Екатерина Зелинская, Майя Гиоргобиани, Марина Карадочева.*

**Лидию Георгиевну ЛАНИТОВУ** поздравляем с 81-м днем рождения. Бесконечность в вертикали плюс один

От души Вам обещаем – победим. Продолжайте жить счастливо много лет, Пусть в глазах Ваших сияет детства свет.

*С уважением, Анна Орфаниди, Кристина Димитрова, Алла, Полина и Радостина Станчева, Малуза Горанова, Стефка Дончева, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Мальвина Кидикова, Анна Димчева, Донка Младенова, Лада Николова, Ионка Христова, Лорина Развигорова, Ангелина Жеравнова, Лина Радева-Нергадзе, Марианна Трайчева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова, Росица Билянова, Мария Стримова, Виолетта и Цветелина Стойковы, Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе, Ирина Мегвинетухусеи, Лана Манагадзе, Марина Мурадян, Ирина Подсоснок, Алла Тибилова, Елена Шишкина, Иорданка Евтимиади, Анемона Иродопуло и все, кто тебя любит.*

## 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.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, раз-

веден, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 60-20-58.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 66-92-75.**

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №40

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Лиз. Акула. Сноб. Пир. Онагр. Секатор. Оже. Турник. Анероид. Ре. Аул. Тутак. Сафо. Литол. Кадь. АББА. Пагода. Крыто. Арал. Инь. Стека. Зги. Торо. Дрил. Фортуна. Кумир. Отит. Карман. Станица.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Факт. Изыск. Указка. Ест. Сидор. Кир. Альпы. Очки. Атлетика. Люнет. Туго. Колун. Орда. Вар. Забор. Услава. Офис. Тула. Бари. ОПТ. Субару. Феб. Анчар. Рыло. Арль. Тон. Капрон. Саути. Жир. Ниц. Пермеке. Трата.

**СВЯТЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный издательский комбинат №157 Тбилиси*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия, Тбилиси, пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
**Тел.: 295-14-70.** (Звонить по понедельникам)  
**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.



Если вы думаете, что спать целыми днями на диване - единственная работа кошек, то ошибаетесь. Эти мурлыки спасают жизни, несут службу наравне с человеком и даже сочиняют музыку.

### Мать-героиня



В 1996 году в Бруклине (Нью-Йорк) загорелось заброшенное здание. Приехавшая бригада обратила внимание на жалобные звуки. Они увидели обгоревшую кошку с двумя котятками, а еще три мяукали в нескольких метрах. Семейство было бездомным и жило в загоревшемся доме. Мать-кошка, которую позже назвали Скарлетт, кинулась в пламя и вытаскивала своих детенышей одного за другим, несмотря на то, что ее шерсть полностью сгорела, а глаза перестали видеть. Пожарные отвезли мать-героиню и ее котят в ветклинику, где Скарлетт сумела спасти жизнь. История о героическом животном стала известна во всем мире, а в честь Скарлетт была учреждена премия среди животных за героическое спасение человека или сородичей.

### Усатый музыкант

Одни утверждают, что ее стиль исполнения напоминает экспрессионистов, другие уверяют, что это чистый мини-

# ЗНАМЕНИТЫЕ КОШКИ МИРА

Кошки - самые загадочные существа на планете. Иногда их поведение вызывает удивление не только у хозяев, но и у всего мира. Вот несколько историй о самых необычных и самых известных хвостатых.

мализм, третьи относят музыку к стилю свободного джаза. И все эти споры разгорелись вокруг кошки Норы, которую забрал из приюта один из жителей Нью-Джерси. Однажды ночью хозяин был разбужен звуками рояля. Но никого,



кроме кошки, в комнате не обнаружил. Странные звуки повторились и на следующую ночь. Наконец мужчине удалось застукать нарушителя своего сна: Нора испытывала тягу к его роялю, причем «играла» специально и вполне конкретные мелодии. Феномен кошки-музыканта заинтересовал композиторов и ученых, а пока хозяин с удовольствием выступает в дуэте с Норой перед гостями.

### Кот-женоненавистник

Самым известным английским котом считается Майк, который прожил в Британском музее целых двадцать лет. Он был принесен в музей одной из смотрительниц для охраны ворот от голубей. Майк оказался очень сообразительным котенком и быстро понял, что от него требуется. Он не только охотился за пернатыми, но и гонял собак, в том числе самых больших. Помимо этого, кот отличался ненавистью к дамам - за два десятилетия службы он не позволил себя погладить ни одной женщине, а корм принимал только из рук избранных мужчин-охранников. Подробности о жизни Майка регулярно сообщались в новостях, люди со всего мира приезжали в Лондон посмотреть на хвостатого охранника. После смерти Майка было издано его жизнеописание, а газета «Times» опубликовала о нем две статьи.

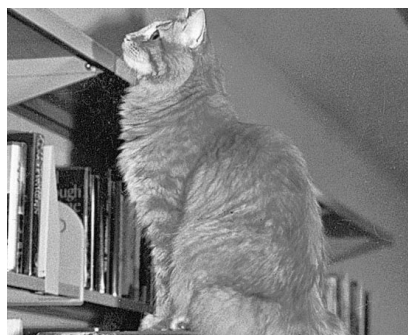
### Станционный смотритель

В 2006 году в Японии из-за экономического кризиса было резко сокращено количество смотрителей на железнодорожных станциях. В городе Киокава на станции Киши смотреть за поездами поручили местному бакалейщику. Мужчина не слыхком этому обрадовался, и перепоручил свою работу бездомной кошке Тама, которую пе-

риодически подкармливал. Тама была одета в специально пошитую униформу и научилась делать стойку и махать лапой, приветствуя пассажиров. Слух о кошке-смотрительнице быстро распространился, и люди стали специально приезжать в Киши, чтобы на нее посмотреть. Год спустя Тама официально получила должность начальника железнодорожной станции и даже небольшое жалование. Говорят, что кошка-смотритель принесла в бюджет своего региона 12 миллионов долларов.

### Рыжий библиотекарь

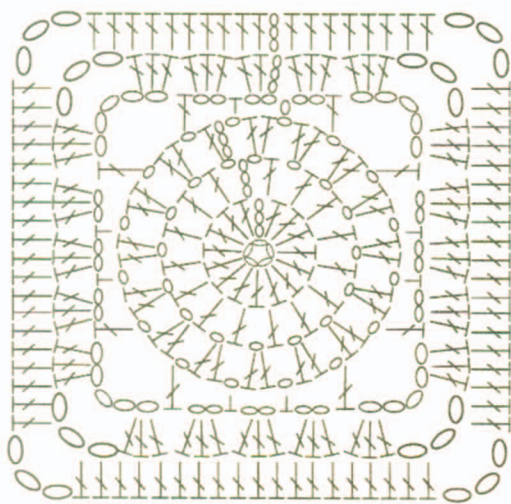
Однажды в библиотеку американского городка Спенсер подкинули рыжего котенка. Хвостатого гостя назвали Дьюи и решили оставить. С этого момента ни одного грызуна больше в хранилище не было, а Дьюи вырос в огромного красавца, похожего на норвежского лесного кота. Очень быстро он стал любимцем не только читающей публики, но и всего населения городка. Изображение кота печатали на открытках, журналисты приезжали снимать о нем репортажи. А библиотекарьша Вики Майрон написала целую книгу - биографию Дьюи, которая была издана после его смерти и принесла автору более миллиона долларов.



# Подушка «Солнышко»



Подушек много не бывает! Они придают дому уют и являются интересным декоративным украшением. Попробуйте бросить на диван еще одну, связанную крючком!



○ воздушная петля    Т столбик без накида    † столбик с накидом

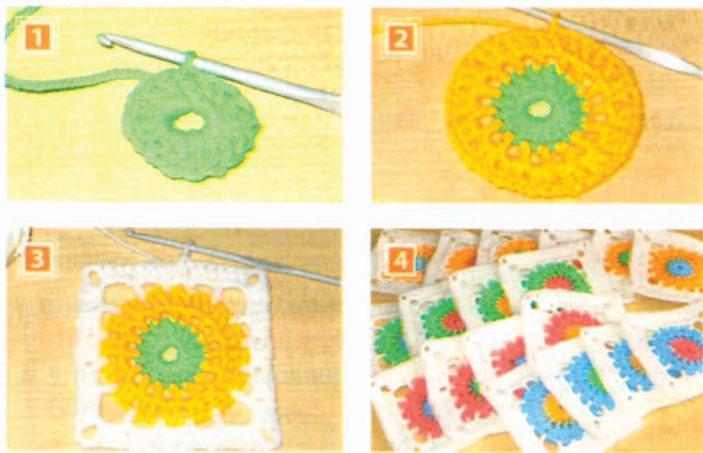
## Вам понадобится:

пряжа «Пехорка детская» (100% акрил, 50 г/200 м), крючок №3, наперник, наполнитель для подушки.

1. Набрать цепочку из 5 воздушных петель и замкнуть их в кольцо.  
**1-й ряд:** 3 воздушные петли (в.п.) подъема, 15 столбиков с накидом (ст. с н.) в кольцо, соединительный столбик. Нить отрезать, конец нити закрепить с изнаночной стороны (фото 1).  
**2-й ряд:** присоединить нить другого цвета. Провязать 4 в.п. (в том числе 3 в.п. подъема), затем в каждый столбик предыдущего ряда провязать 1 ст. с н. и 1 в.п. Повторить 15 раз. Все ряды заканчивать соединительным столбиком.  
**3-й ряд:** провязать 3 в.п. подъема, 1 ст. с н., 1 в.п., \*2 ст. с н., 1 в.п.\*. Повторять от \* до \* до конца ряда. Нить оборвать (фото 2).  
**4-й ряд:** с этого ряда формировать квадрат. Присоединить нить другого цвета. Провязать 3 в.п. (в том числе 1 в.п. подъема), 1 столбик без накида (ст. без н.), 2 в.п. Затем провязать 1 ст. с н., 5 в.п. (первый угол), 1 ст. с н., 2 в.п., \*1 ст. без н., 2 в.п., 1 ст. без н., 2 в.п., 1 ст. с н., 5 в.п., 1 ст. с н., 2 в.п.\*. Повторять от \* до \* до конца ряда.  
**5-й ряд:** 3 в.п. для подъема, 2 ст. с н., 3 ст. с н. в следующее отверстие и т.д. по 3 ст. с н. в каждое отверстие. В угловые отверстия провязать по 3 ст. с н., 3 в.п., 3 ст. с н..  
**6-й ряд:** 3 в.п. для подъема, 1 ст. с н. в каждый столбик предыдущего ряда. В каждое угловое отверстие провязать 2 ст. с н., 3 в.п., 2 ст. с н.. Нить оборвать. Размер квадрата: 11\*11 см. (фото 3).

2. Аналогичным образом связать 18 квадратных мотивов, (фото 4). Начать собирать полотно. Квадраты попарно сложить лицевой стороной к лицевой стороне. Крючок вводить за полупетли последнего ряда и провязывать столбиками без накида. Подобным образом соединить все квадраты между собой.

3. Сшить наперник необходимого вам размера и заполнить его набивкой. Полученное полотно из мотивов сложить пополам лицевой стороной вовнутрь. Полустолбиками провязать боковые стороны, вывернуть на лицевую сторону. Вложить наперник с наполнителем в наволочку и также полустолбиками сшить открытую часть наволочки.





## ДОМАШНИЙ КЕТЧУП

**2 кг спелых помидоров, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1/2 стручка перца чили, 2 ст. л. растительного масла, щепотка молотой корицы, 6 горошин душистого перца, 2 бутона гвоздики, 4 веточки кинзы, соль, сахар.**

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Лук, чеснок и перец чили порубить. В сотейнике нагреть масло, положить подготовленные овощи и тушить под крышкой 30 мин, периодически помешивая. Остывшие овощи измельчить в блендере. Затем протереть через частое сито и переложить в кастрюлю. Всыпать корицу, добавить соль и сахар по вкусу. Душистый перец, гвоздику и кинзу положить на двойной слой марли и завязать в виде мешочка. Опустить в кастрюлю с пюре и варить на маленьком огне 20 мин. Мешочек удалить, готовый кетчуп разлить по стерилизованным банкам и укупорить.

Банки можно стерилизовать, в духовке. Поставьте их вверх дном на решетку, включите нагрев на 100 градусов и оставьте на 40 мин.



## ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

**1 кг баклажанов, 350 г репчатого лука, 150 г петрушки, 1 головка чеснока, 80 мл растительного масла, соль, сахар, перец горошком, лимонный сок по вкусу.**

Баклажаны вымыть и выложить на решетку для запекания. Духовку нагреть до 180 градусов. Баклажаны запекать до тех пор, пока кожа не сморщится. Плодам дать остыть и затем очистить. Мякоть нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и порубить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Зелень вымыть, хорошо обсушить и измельчить. В сотейник влить масло, добавить баклажаны, лук, чеснок, зелень, соль, сахар, перец горошком, лимонный сок по вкусу и тушить на маленьком огне до готовности, периодически помешивая. Получившуюся икру разложить по стерилизованным банкам и закатать. В отличие от обычных жестяных, лакированные крышки с золотистым оттенком не окисляются и не влияют на качество заготовок.



## ЛЕЧО С КАБАЧКАМИ

**1 кг сладкого перца, 1 кг кабачков, 500 г лука, 4 зубчика чеснока, 1 кг помидоров, 100 мл растительного масла, 1,5 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 70 мл лимонного сока.**

Стручки сладкого перца разрезать на половинки, удалить плодоножки и семена. Мякоть нарезать соломкой. Кабачки нарезать кружочками, лук и чеснок порубить. Помидоры опустить на 30 секунд в кипящую воду, затем достать шумовкой, дать остыть и очистить. Мякоть измельчить в блендере. В кастрюле нагреть масло и обжарить лук с чесноком в течение 2 мин. Добавить пюре из помидоров и тушить все вместе 3 мин. Положить перец, кабачки и тушить еще 3 мин. Приправить солью, сахаром и варить 15 мин. Затем влить лимонный сок и держать на огне 2 мин. Разложить по стерилизованным банкам и закатать. Заготовки лучше делать в литровых банках. Впрочем, если у вас большая семья, подойдут и двухлитровые. Важно, чтобы открытые заготовки быстро съездили, иначе испортятся.



## ПОМИДОРЫ С ВИНОГРАДОМ

**400 г белого винограда без косточек, 1 маленький стручок перца чили, 200 г желтого сладкого перца, 4 зубчика чеснока, лавровый лист, 1 кг помидоров черри, несколько листьев черной смородины и вишни, по 1 ст. л. соли и сахара, черный перец горошком.**

Виноград вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Перец чили вымыть и, удалив семена, нарезать колечками. Мякоть сладкого перца нарезать полосками, чеснок - кружочками. Помидоры, листья смородины, вишни и лавровый лист вымыть. Банки простерилизовать в течение 15 мин, затем уложить в них подготовленные листья, овощи и виноград. Добавить соль, сахар и черный перец горошком. Залить кипящей водой и оставить на 15 мин. Затем рассол осторожно слить, прокипятить, снова залить в банки и закатать. В маринады и соленья, помимо традиционных специй, можно добавлять и менее очевидные: тмин, бадьян, корицу, кардамон.