

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАТГА

№43

октябрь 2018

цена:

1,5 лари

Гадания

на листьях

стр.33

5 маминых

фраз в помощь

стр.26

Стоит ли бороться

за мужчину стр. 18

Сам себе

доктор

стр.7

Знаменитые женщины

и их один - единственный

стр. 20-21

Виктория Толстоганова стр.16-17

“У нас в семье нет актерского культа”



Декор на кухне

В кухне начинается наш день: приятно с утра сесть за красивый стол и выпить первую чашку кофе. Если вы хотите изменить дизайн кухни, необязательно затевать ремонт. Декор способен преобразить помещение до неузнаваемости!



Не просто стены

Чтобы «оживить» дизайн кухни, выбирайте не простую однотонную плитку для стен, а яркую, с замысловатым рисунком. Кроме того, хорошая идея - расположить на полках, подоконнике или столе горшочки с цветами. Ведь цветы способны украсить любое помещение и добавить ему уют.



Оригинальные полки

Любите нестандартные дизайнерские решения? Обратите внимание на оригинальные полки. Например, ярко-желтый «шкафчик» для посуды порадует глаз. Еще один тренд - полки в виде лестницы, там можно хранить кулинарные книги и другие мелочи.



Приятные мелочи

Если вы не готовы менять интерьер кардинально, начните с мелочей. Чтобы добавить кухне цвета, приобретите яркую скатерть, цветные шторы. Какие вещи создадут настроение? Может быть, красивые салфетки с оригинальным принтом, фартук и прихватки из одной серии или новый сервиз. Мелочи, определенно, важны!



ГРУЗИНСКИЙ РЕЖИССЕР БУДЕТ РАБОТАТЬ НАД ФИЛЬМОМ В КАННАХ

Молодой грузинский кинорежиссер Георгий Сихарулидзе выбран для участия в специальной программе Cinefondation “Резиденция” Каннского кинофестиваля, говорится в сообщении Национального центра кинематографии Грузии.



В Каннах Георгий Сихарулидзе будет развивать проект фильма “Паноптикум” (Panopticon), который исследует подростковую сексуальность и христианский фундаментализм в постсоветской Грузии.

Проект “Резиденция” был запущен организациями одного из самых престижных кинофестивалей в мире в 2000 году. С тех пор программа ежегодно обучает молодых режиссеров и помогает им сделать первые шаги в кино.

Примечательно, что грузинские кинорежиссеры становятся частыми гостями “Резиденции” знаменитого фестиваля. В 2016-17 годах ее резидентами становились Рати Цителадзе и Мариам Хачвани.

Как отмечают в киноцентре, Георгий Сихарулидзе вошел в число шести стипендиатов - режиссеров со всего мира. Вместе с Георгием первые шаги в большом кинематографе в резиденции Канн будут делать кинематографисты Мачери Эква Баханго из Конго, Елена Лопес Риэра из Испании, Мариан Маттиас из США, Карла Симон из Каталонии

и Томмасо Усберти.

Стажироваться в “Резиденции” Каннского кинофестиваля в Париже Георгий будет на протяжении четырех с половиной месяцев. В течение этого времени режиссеру будут помогать разрабатывать сценарий полнометражного фильма, а также консультировать в организации кинопроизводства.

Параллельно с написанием сценариев, все резиденты будут изучать французский язык.

Георгий Сихарулидзе родился в Тбилиси в 1988 году. В возрасте 18 лет поехал учиться в США, где получил степень бакалавра в области теории кино в Нью-Йоркском университете и степень магистра изящных искусств по кинорежиссуре в Колумбийском университете. В Северо-западном университете читал лекции “Кинорежиссура” и “Психологический анализ и кино”.

Сихарулидзе - автор двух короткометражных фильмов “Рыба, которая утонула” (2014) и “Красные яблоки” (2016), а также полнометражного фильма “Новый год” (2018).

**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!

ЧТОБ НОВОСЕЛЬЕ БЫЛО В РАДОСТЬ

«Дорогой мой спаситель, Дмитрий Алексеевич! Вы меня и мою семью вытащили буквально с того света. Помните на меня и мою семью насылала порчу злая соседка. Вы нас оградили от ее колдовства своими чудесными талисманами и наказали злыдню. Все у нас хорошо, но вот какой к вам вопрос. Мы продали свою старую квартиру и хотим купить новую – более просторную. Но я слышала, что покупая квартиру, можно вместе с ней приобрести и чужие проблемы и даже страшную порчу. Что нам делать и что предпринять, и что вы – великий мастер, можете нам посоветовать. С глубоким уважением, Елизавета Купатадзе».

«Уважаемый Дмитрий Алексеевич. Я у вас никогда не была, но очень много о вас слышала хорошего – вы спасли многие жизни и не у каждого профессора медицины есть столько пациентов, излеченных от разных недугов и астральных проблем. Я знаю вы и мне поможете. У меня вот что произошло. 2 года назад я купила квартиру. И вот после переезда и началось. Моя семья погрязла в скандалах, болеем все, влезли в долги и полоса невезения тянется



в бесконечность. Виолетта Тарасова. г. Батуми»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Прежде чем покупать квартиру следует поинтересоваться судьбой владельцев. Если семья живет в мире и согласии, а ее члены здоровы, то такое жилье считается «чистым» и его смело можно покупать. Если же дом продается за долги или же там проживают больные, озлобленные безденежьем люди, то лучше отказаться от покупки. Но, если все же сделка купли-продажи состоялась, перед заселением это жилье следует подвергнуть очистке у специалиста

Переходя в новую квартиру, предупредите прежних хозяев о том, чтобы они после отъезда не оставляли своих

вещей, особенно зеркал. За несколько часов до переезда следует открыть в кухне и «мокрой точке» все краны, чтобы вода «смыла» скопившуюся в доме энергетику, а через открытые настезь двери и окна «грязь» выветрилась из помещения. Затем комнаты, особенно углы, тщательно окропите «святой» водой. Если у вас возникнут какие-либо сомнения в части «астральной чистоты» жилья, приходите ко мне и я вам помогу решить и эту проблему. Чистая квартира – это очень важно, ибо в квартире с «астральной чистотой» не только легко дышится, но и живется без проблем!

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

**Тел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888**

(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.

ПОРЧА С ЗАГРАНИЧНЫМ ИНДЕКСОМ

«Проблема, которая меня коснулась, будет актуальной и для многих читателей, особенно для тех, которые проживают за пределами Грузии. Много лет назад я обратилась за помощью к парапсихологу Ольге Бибилашвили (Рудой). К ней меня почти насильно привела моя приятельница, которой Ольга когда-то очень помогла. У меня тогда ничего не ладилось, все дороги были закрыты, моя семейная жизнь рушилась. Причиной всех моих несчастий оказалась порча, которую навела на меня соперница, уведя от меня мужа. Ольга провела со мной сеансы, очистила от порчи и сделала мне защитный талисман и талисман на удачу. Наконец-то я ощутила радость жизни: получила разрешение на выезд в Германию. Когда стала собираться в дорогу, ко мне пришел мой неверный супруг с предложением помириться. Но я его не смогла простить. В Германии нашла хорошую работу и вскоре смогла расплатиться с долгами. Там же познакомилась с достойным человеком и вышла за него замуж. Затем мой новый муж решил познакомить меня со своей мамой. Она проживала в другой стране и на некоторое время приехала к нам. И с ее появлением начались «чудеса». Сначала я обнаружила пропажу моих трусиков, затем в своей постели нашла закрытую булавку. Вскоре мы с мужем серьезно поругались и я заболела. Не знаю, чем бы все это закончилось, но я, опять обратилась к моей спасительнице Ольге. По моей фотографии Ольга провела сеансы по снятию уже «заграничной» порчи, введенной моей испанской свекровью. (Второй муж у меня испанец и работает по контракту в Германии). С мужем мы опять живем дружно.

Мои дорогие сограждане, мой вам совет: уезжая от старых проблем за границу, не расслабляйтесь! Там вам тоже с помощью магии могут испортить жизнь!



Марика, г. Гамбург.»

Другой случай произошел с нашей соотечественницей в одной из стран на юге Европы.

Рассказ Нины Иакашвили «Моя племянница почти два года работала в доме старой гречанки. С первого же дня девушка стала ощущать слабость и недомогание, хотя перед отъездом за границу она была абсолютно здорова. Старая гречанка постоянно говорила, что очень довольна работой девушки и постоянно восхищалась ее красивыми волосами. После года работы в доме этой гречанки девушку начали мучить постоянные головные боли, а волосы стали выпадать. Она ощущала себя постаревшей и немощной. Как-то, убирая комнату своей подопечной, несчастная девушка нашла клок своих волос, которые были приколоты к деревянной дощечке множеством иголок. Девушка имела привычку оставлять свои волосы на расческе, и старая колдунья воспользовалась этим и употребила волосы своей жертвы для магического ритуала. Увидев это, девушка очень испугалась и поделилась неприятностями со мной. Я работала в том же городе, и сразу поняла, что на мою племянницу сделано «джадо», в срочном порядке я увезла ее на родину. Независимо, чем могла бы закончиться эта история, если бы не Ольга Бибилашвили.

Она буквально вытащила несчастную

с того света. Сейчас у моей племянки все хорошо, Она замужем (и с этим нам помогла госпожа Ольга), счастлива и любима».

КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ. Подобные негативные явления существуют и там. Как показала моя многолетняя практика, порча с иностранным индексом зачастую бывает сильнее отечественного. Часто многие эмигранты не верят в то, что порчу могут навести в столь благодатной «загранице». И начинают страдать от порчи или глаза, так же, как и у себя на родине.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ Перед дальней дорогой надо обязательно, как говорится, «присесть на дорожку» и молча минутку посидеть. За вами не должны из дома, который вы покинули, выносить мусор и убраться трое суток.

Если в доме, в котором вы работаете вам что-то не нравится, то будьте осторожны, не оставляйте своим волосы и ногти где попало. Их лучше завернуть в бумагу и выбросить в контейнер на улице. Если хозяйка вам отдает в подарок свои вещи, то можно их взять и мысленно прошептать «Эту вещь беру, а подклад – нет». Если на вас смотрят с завистью, незаметно скрутите кукиши или мысленно скажите «соль тебе в глаза». А лучшее решение будущей проблемы – это мои защитные талисманы. А если возникают и там проблемы астрального плана, то я всегда на связи. Мой e-mail в вашем распоряжении.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888**

(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

Берегите глаза

Синий свет, исходящий от экранов смартфонов, чрезвычайно опасен. Он сбивает «внутренние часы» (нарушает режим сна) и, как показали исследования Университета Толедо, вредит зрению. Под его воздействием активизируются чувствительные к свету молекулы ретиналя, и, как следствие, наступает гибель фоторецепторных клеток сетчатки. Результат - повышение риска развития макулярной дегенерации, одной из самых частых причин потери зрения.

Цифра 82%

На столько, по данным ВОЗ, возросла за последние годы устойчивость

Последние новости о медицине и фитнесе

вредных микробов к антибиотикам. Пугающая цифра означает, что в скором будущем привычные лекарства будут бессильны против пневмонии, сепсиса или гайморита. Медикам нужно срочно разрабатывать новые эффективные препараты.

Доброе утро!

Любите поспать? Готовы проводить под одеялом все выходные напролет? Вряд ли это пойдет на пользу организму. Японские ученые по итогам десятилетнего эксперимента пришли к выводу, что регулярный

сон более 10 часов повышает риск смерти от инсульта на 56%, от сердечно-сосудистых заболеваний - на 49% и провоцирует развитие деменции у пожилых людей. В общем, лучше тратить на сновидения не больше 7-8 часов.

Убрать руки

Выдавливать прыщи на лице дело далеко не безобидное, особенно в зоне носогубного треугольника - предупреждает профессор дерматологии Джереми Брайер. Дело в том, что кровь из этой области направляется в, так назы-



ваемые, пещеристые синусы, которые являются частью оболочки головного мозга. В ранку, образовавшуюся на месте прыщика, могут попасть бактерии. А сосуды головного мозга, для того чтобы защититься от возможного заражения, прореагируют на это образованием тромба и резким повышением давления.

Цифры и факты

✓ Каждый год в мире у 10 миллионов людей обнаруживают рак, 6 миллионов умирают от него. Эксперты утверждают, что до 2020 года количество больных раком увеличится на 50%.

✓ Сегодня выживают 98% больных меланомой против 48-процентной выживаемости в прошлые годы.

✓ При раке яичек выживаемость возросла с 69% до 98%. Это один из самых благополучных видов рака, но все равно успех налицо.

✓ Лечение лимфомы в Израиле завершается успешно более чем в 70% случаев.

✓ Эффективность лечения рака груди также возросла, выживают не 40% женщин, а 78% в мировом масштабе, а в высокоразвитых странах еще больше. В Израиле выживаемость составляет 87%.

Из семян петрушки готовлю настой

Почки у меня не очень здоровые, но поддерживать их в нормальном состоянии мне помогают периодические процедуры очищения. Лучшее всего с этим справляются семена петрушки. Из них готовлю настой: заливаю 1 чайн. ложку семян 0,5 л кипятка и ночь настаиваю в термосе. Пью по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Для усиления очищающего эффекта одновременно с настоем петрушки принимаю такой настой: 2 ст. ложки изюма промываю, обдаю кипятком и на ночь заливаю 1 стаканом кипятка. Выпиваю настой в течение дня, а изюм съедаю. Курс очищения - 1 неделя.

И. Бойко.

А мне помогли корни терна и шиповника

Расскажу, как я избавилась от камней в желчном пузыре и двух камней в почке. В эмалированную кастрюлю налила 3 л холодной воды, насыпала плотно набитый стакан измельченных корней терна и столько же корней шиповника. Довела до кипения и кипятила на маленьком огне 15 минут. Затем кастрюлю укутала и настаивала до пол-



ного остывания. Процедила отвар в 3-х литровую банку и поставила на холод.

Принимала чуть подогретым по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда первая банка заканчивалась, чтобы не было перерыва в лечении, готовила вторую порцию. Мне хватило трех банок отвара, чтобы избавиться от камней.

И. Авдошина.

За три месяца камни растворились

Хочу поделиться уникальным старинным рецептом от желчнокаменной болезни, который мне очень помог. В его состав входят 7 трав: мята перечная, хвощ полевой, плоды шиповника, спорыш (горец птичий), бессмертник, листья крапивы двудомной и цветы ромашки. Смешала по 1 ст. ложке каждой травы, залила 7 стаканами воды и кипятила на медленном огне 15 минут. Настаивала до теплого состояния, процедила, отжала и поставила в холодильник. Принимала в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Когда отвар закончился, приготовила свежий. Лечилась так 3 месяца подряд. Если камни не полностью растворятся, курс лечения надо продолжить до полного выздоровления. С начала лечения нужно придерживаться диеты, исключить жирное, соленое. В рацион должны входить каши, супы, молочные продукты.

И. Сурикова.



ОТРЫЖКА ВОЗДУХОМ

Это физиологический процесс. Она бывает у всех людей. Ее вызывают скапливающиеся в желудке газы. А они могут образоваться из-за переедания, большого количества выпитой газировки и заглатывания во время еды воздуха. Но...

Не все так безобидно

Если отрыжка воздухом становится регулярной и сопровождается болью в грудной клетке, это свидетельствует о нарушениях в работе пищеварительной системы и необходимости посетить врача. В области груди находятся жизненно важные органы - сердце, легкие, пищевод и нервные сплетения. Поэтому, отрыжка, сопровождаемая болью в грудной клетке, может сигнализировать о неполадках в любом органе.

✓ Часто отрыжка с болью посередине грудной клетки связана со сбоями в работе пищеварительной системы.

✓ Если после отрыжки человеку тяжело дышать и начинается приступ кашля, можно подозревать нарушения в работе дыхательной системы.

✓ Сопровождающие отрыжку боли в левой части груди, отдающие в спину и левую руку, типичны для сердечных заболеваний.

✓ Отрыжкой, возникающей на фоне сильного стресса, а также затрудненным болезненным вдохом и ощущением кома в груди проявляется невралгия.

Вызывают отрыжку и болевые ощущения в груди гастроэзофагеальный рефлюкс, ахалазия кардии, дивертикулы пищевода, грыжа, язвенная болезнь, остеохондроз, беременность.

Пища забрасывается в пищевод

Так бывает при гастроэзофагеальном рефлюксе. Он нарушает работу кардиального сфинктера, расположенного между желудком и пищеводом, - его мышечное кольцо ослабевает и не может плотно сомкнуться. Из-за этого находящаяся в желудке и частично переваренная пища забрасывается в пищевод. К дисфункции сфинктера приводит

переедание, злоупотребление вредными блюдами, курение, употребление спиртных напитков, стрессы. Присутствующая в желудке соляная кислота раздражает слизистую пищевода, вызывает изжогу и кислую отрыжку, которая может содержать кусочки пищи. В результате, из-за постоянного контакта слизистой с кислой средой в пищеводе развивается воспаление, которое служит причиной жжения посередине грудины при отрыжке.

Желудочно-пищевой рефлюкс и кислая среда в гортани и ротовой полости разрушают зубную эмаль, провоцируют хронический тонзиллит, изъязвление слизистой пищевода. Если заболевание вовремя не диагностировать и не лечить, оно может привести к сужению пищевода. Сужение препятствует нормальному прохождению пищи и вызывает боли за грудиной при каждой трапезе, особенно при употреблении твердой пищи.

Ахалазия кардии

Примыкающая к пищеводу часть желудка называется кардией. Во время еды она ритмично сокращается и расслабляется, открывая просвет для поступающей пищи. У пациентов с таким диагнозом во время глотания мышечный тонус сфинктера не снижается, препятствуя нормальному прохождению пищи в желудок. Характерными симптомами заболевания служат отрыжка, боли за грудиной, трудности с глотанием и движением пищи по пищеводу. Болезнь связана с состоянием нервной системы, обостряется на фоне стресса и сопровождается симптомами вегетососудистой дистонии: тахикардией, потливостью, спазмами при дыхании.

Дивертикула пищевода

Такое название получило мешкообразное выпячивание стенки, возникающее из-за нарушения целостности мышечного слоя. Симптомы зависят от размера, количества и расположения дивертикул в пи-

щевом. Проявляются после попадания в дивертикулы остатков пищи. Находясь в мешке, они гниют, раздражают слизистую, вызывают изжогу и отрыжку с гнилостным привкусом.

Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы

Возникает при расширении окружающего пищевод диафрагмального отверстия и бывает у пожилых людей. Причина - возрастное ослабление связочного аппарата. Основной симптом - боль за грудиной после приема пищи. Заболевание нередко осложняется снижением веса и хроническим гастритом.

Язвенная болезнь

Поражает слизистую. Она истончается и покрывается трещинками. Кроме тошноты, потери массы тела, рвоты, изжоги и отсутствия аппетита, типичными симптомами язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки являются отрыжка воздухом и боль в грудине.

Остеохондроз

Человек отрыгивает воздухом - и тут же в грудной клетке возникает боль. Если пациент жалуется на болезненную отрыжку, боли в груди, гастроэнтеролог, прежде чем решить, что делать для их устранения, проводит тщательное обследование. Важно найти заболевание, вызывающее их.

Настои, отвары, масла

Если лечащий врач даст разрешение, можно сочетать лекарственные препараты со средствами народной медицины: травяными настоями, отварами, маслами, которые стимулируют пищеварение, снижают газообразование, улучшают состояние слизистых. Хорошо помогают отвары овса и семян льна, мумие, картофельный сок, облепиховое масло.

С. Яушев, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

• **Принимать пищу нужно регулярно, небольшими порциями.**
• **Откажитесь от острых, грубых и жирных, копченых и жареных блюд.**

• **Строгая диета снижает количество воздушных пробок в желудке и помогает уменьшить боль в области груди.**

БОЛЬШИНСТВО РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КИШЕЧНИКА РАЗВИВАЕТСЯ ИЗ КРОШЕЧНЫХ НАРОСТОВ – ПОЛИПОВ.

Рак кишечника

Но не все полипы становятся злокачественными. Рак может блокировать работу кишечника или вызвать кровотечение. В более сложных случаях он способен распространиться за пределы кишечника в другие органы. Если рак обнаружен прежде, чем он это сделает, выживаемость после лечения составляет около 90%. К сожалению, в большинстве случаев опухоль обнаруживается на более поздней стадии.

Повышают риск развития рака кишечника:

- ✓ пожилой возраст. Рак кишечника чаще всего поражает людей в возрасте от 50 лет и старше;
- ✓ кишечные заболевания. Их провоцирует воспаление кишечника. Особенно бдительным нужно быть при болезни Крона и неспецифическом язвенном колите;
- ✓ нездоровый образ жизни. Избыточный вес, недостаточная физическая активность, рацион с высоким содержанием жиров, алкоголь и курение;
- ✓ наследственность. Вы находитесь в группе повышенного риска, если ваши родные страдали

кишечными болезнями. Регулярно обследуйтесь, больше двигайтесь, не набирайте лишний вес, ешьте чаще фрукты и овощи богатые клетчаткой. Это защитит кишечник от рака.

На ранних стадиях симптомов нет. И все же...

- ✓ Стул стал более редким или более частым, необъяснимо худеете.
- ✓ Появилась кровь в стуле или кровяные выделения после испражнения.
- ✓ Стали жаловаться на слабость, или усталость, или боль в области прямой кишки.
- ✓ Анемия (не хватает железа).

Дальше - хуже. По мере прогрессирования болезни может возникнуть непроходимость кишечника. Симптомы рака кишечника на поздних стадиях: регулярные боли в животе, вздутие, запоры и плохое самочувствие. Если появился любой из этих симптомов, поспешите к врачу. Для обнаружения рака кишечника на ранних стадиях назначается колоноскопия и бариевая рентгенография. Лучшим лечением рака на ранних стадиях является хирургический метод.



Все плохо, если... Рак кишечника распространится на другие органы. Он вряд ли будет излечим. При обнаружении метастазов в печени врач может рекомендовать введение моноклональных антител в составе химиотерапевтических средств. Иногда назначают лучевую терапию, чтобы уменьшить опухоль, которая вызывает боль. Лучевая терапия малоэффективна в лечении рака кишечника, но может блокировать боль. Облучение кишечника часто вызывает диарею. На восстановление нормального стула может уйти несколько недель. Врач обязан прописать таблетки от поноса и порекомендовать определенное питание. Усталость - самый распространенный побочный эффект лучевой терапии.

У. Троянов, онколог, врач высшей категории.

SOS!

С чего начать, если есть подозрение на онкологию? К какому врачу обратиться? К гастроэнтерологу. Он назначит необходимые исследования. Самый информативный из них - колоноскопия. Ее желательно проходить всем людям старше 50 лет. Если обнаружится опухоль кишечника, лечением больного будет заниматься онколог.

Целебный кисель при гастрите

При гиперацидном гастрите (с повышенной кислотностью желудочного сока) на 1 л воды возьмите 100 г непросеянной овсяной муки, варите на малом огне, постоянно помешивая. Остудите, добавьте 1 чайн. ложку соли, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку порошка листьев фенхеля, 2 ст. ложки молотых грецких орехов. Принимайте по одной порции перед едой. Курс лечения - 6 дней.

Как залечить язву желудка

Смешайте по 5 ст. ложек сухих измельченных листьев и корней крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев подорожника большого и 1 ст. ложку плодов можжевельника обыкновенного. Залейте смесь 1л красного вина типа кагор, настаивайте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Затем добавьте 4 ст. ложки меда и варите на маленьком огне 30 минут. Настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.



✿ Для лечения кашля 2 чайн. ложки семени льна поджарьте и измельчите, разведите стаканом кипятка. Принимайте натощак 2-3 раза в день. На один

ЛЕН-ЦЕЛИТЕЛЬ

прием потребуется 100-150 мл настоя.

✿ При поносе сделайте клизму с отваром семян льна. Он очистит и успокоит кишечник. Залейте 20 г семян стаканом кипятка и держите на огне 15 минут. Охладите и процедите отвар, используйте его в клизмах.

✿ С помощью льняного семени можно навсегда избавиться от гастрита: слизь, которая образуется при заваривании семян, мягко окутывает слизистую оболочку желудка, предупреждает ее повреждение и снимает воспаление. Для приготовления слизи 20 г льняного семени залейте 1 л кипятка и на-

стаивайте 5 часов. Пейте 2 раза в день по 100 г либо 1 раз в день по 200 г на протяжении месяца.

✿ От хронического запора ежедневно перед сном пейте 200 г отвара семени льна. Для его приготовления возьмите 5-10 г семян на 200 г кипятка. Можно съедать ежедневно 20-40 г семян, запивая их водой: семена в желудке разбухнут и сработают в качестве метлы.





А ведь был шанс избежать неприятностей

Обычно «революционному перевороту» предшествуют «предупредительные выстрелы». Только зачастую люди их не ощущают. А зря. Необязательно дожидаться кризиса. Нужно действовать, как только поступят первые тревожные сигналы, - тогда есть шанс избежать лишних неприятностей. Как понять, что пришло время перемен? И как отважиться сделать первый шаг навстречу неизвестности? Вы привыкли к спокойной и скучной жизни и даже любите свое «болотце». Неинтересная работа, всегда не хватает денег, постоянные проблемы в личной жизни, а то и вовсе ее нет? Ничего, зато безопасно. Зачем испытывать судьбу? Конечно, испытывать необязательно, но в таком случае надо быть готовыми к тому, что в самый неподходящий момент судьба испытает вас. И тогда, не сомневайтесь, мало не покажется. Хотя, возможно, и пронесет, но жизнь превратится в унылое, безрадостное существование. Так что, делайте свой выбор, решайте сами за себя. Но бывает и так, что человек готов к переменам, только понятия не имеет, с чего начать. А судьба не спешит выводить его на нужную дорогу. Как быть в такой ситуации?

Можно ли выбраться из “болотца” самому?

Было бы желание. Но легкая коррекция не исправит ситуацию. Предположим, вы недовольны своей работой, отношениями с мужем, детьми, родителями... Привыкли каждый день просыпаться в 07.00, готовить завтрак семье, надевать офисный костюм и работать с 09.00 до 18.00...

Жизнь перевернулась с ног на голову. Надо сворачивать с наезженной колеи и прокладывать новую дорогу. Вот такую встряску устраивает вам судьба! И лишь спустя годы вы понимаете, что, несмотря на боль и разочарования, тот опыт был необходим.

СВОЕ БОЛОТЦЕ

Вечером примерно то же самое, но в обратном порядке... С чего начать? С самого простого - с прически, макияжа и гардероба. Измените цвет волос (радикально!), сделайте стрижку, которой у вас никогда не было. Вместо делового костюма носите модную одежду.

Вам неуютно в новом образе?

Отлично, так и должно быть. Дальше - больше. Замените вечерний сериал велосипедной прогулкой. Вместо овсянки на завтрак готовьте омлет или бутерброды с сыром. Не выбирайте, не раздумывайте, что вам больше подходит, иначе теряется смысл. Делайте первое, что приходит в голову. Главное, чтобы новые привычки абсолютно не вписывались в вашу прежнюю жизнь. Они могут казаться неправильными, бесполезными, даже вредными или опасными - это нормально. Попробуйте вжиться в незнакомый образ. Зачем? Чтобы разорвать тот самый замкнутый круг. И не бойтесь потерять себя - этого не случится. За внешним изменением последуют перемены на внутреннем и событийном уровне. И тогда все, что вам действительно чуждо, уйдет само собой, останется лишь то, что вам необходимо в новой жизни.

P.S. Не исключено, что ваши эксперименты не всем придутся по душе. Но ваша жизнь принадлежит только вам. Люди, с которыми вы по-настоящему близки, которые желают вам счастья, останутся рядом, не сомневайтесь.

Страшно! А вдруг будет хуже!

Часто сдвинуться с мертвой точки мешают страхи. А вдруг будет хуже? Что, если перемены обернутся новыми проблемами? Но пока не попробуешь - не узнаешь. Разуме-

ется, никто не застрахован от ошибок, однако нельзя воспринимать неудачи как жизненный крах, нужно сделать выводы. Для начала просто выйти из ступора, вылечить эмоциональный паралич, который не позволит вам жить полной жизнью.

Допустим, вы боитесь одиночества и потому уже много лет живете с человеком, к которому не испытываете никаких чувств, возможно, даже закрываете глаза на его измены. Совместная жизнь далеко не идеальна, однако вы боитесь сделать первый шаг к расставанию: вдруг останетесь одна? Допустим. И что ужасного произойдет в таком случае? Некому будет поднести тот самый стакан воды? Ну это уж совсем нелепо! Во-первых, не факт, что нынешний супруг окажется долгожителем. Во-вторых, если сегодня вы чужие люди, то с какой стати муж должен измениться и превратиться в заботливого дедушку? Дальше - долгие унылые вечера, не с кем словом обмолвиться...

Новые привычки не должны вписываться в вашу прежнюю жизнь. Делайте первое, что приходит в голову.

Но разве сейчас вы счастливы? Вам интересно общаться с супругом, у вас много общих увлечений? Кстати, «унылые» вечера можно наполнить общением с другими людьми или сходить в кафе, кино, театр...

“Продышите” свой страх

Есть еще один хороший способ избавиться от страхов и тревог. Это очень простая дыхательная техника - имитировать дыхание собаки после пробежки. Надо представить при этом, как вы избавляетесь от внутреннего напряжения, страхов, барьеров, перекрывающих вам путь к свободе, мешающих дышать полной грудью. «Продышите» свой страх и уже после первого сеанса почувствуете облегчение. При необходимости упражнение можно повторять. Не бойтесь жить и будьте счастливы!

В. Трунов, психолог.

Детская уронефрология

Урология и нефрология – это важные разделы медицинской науки. Им отводится особое место. Детская урология изучает врожденные и приобретенные заболевания мочевыделительных органов. В анализе мочи, например, как в зеркале, можно распознать самые незначительные изменения в организме ребенка. Нефрология – это наука о почке. Главной функцией почек является поддержание кислотно-щелочного равновесия в крови. Почки играют ведущую роль в урегулировании артериального давления, а гипертонией же осложняется целый ряд почечных заболеваний. Почки участвуют в кроветворении и формировании некоторых факторов свертывающей системы крови. Так что, почка не только вырабатывает мочу, очищая организм от шлаков, но имеет и множество других функций.

- Детей с уронефрологической патологией, - говорил врач-уролог, член Международной ассоциации урологов Вячеслав ШКРЯБАЙ, - довольно много. У каждого 4-5 ребенка наблюдаются отклонения в мочеполовой системе. Излишне повторять о важности ранней диагностики пороков развития и заболеваний, и своевременно начатого лечения. Современные методы позволяют выявить заболевание даже в период внутриутробного развития.

Что же должны знать родители, на что обратить внимание, чтобы не пропустить и как можно раньше выявить заболевания мочевыводящих путей, почек, а также половых органов у своего ребенка. Об этом наша беседа с урологом В.Шкрябай.

- Батоно Вячеслав, что же чаще всего является причиной обращения к урологу или нефрологу?

- Это, во-первых, патологические изменения в анализах мочи. Порой родители сами замечают тревожные симптомы – мутный осадок, необычный цвет, исходящий от мочи неприятный запах и т.д. Рекомендуется вообще анализы мочи делать всем детям в первые 3-6 месяцев жизни, затем в 1 год, 3 года, 5 и 7 лет. Причем, такая профилактическая проверка мочи делается даже тогда, когда ребенка ничего не беспокоит. Отклонения в анализах мочи служат самой частой причиной отведения ребенка за консультацией к урологу или нефрологу.

Вторая причина обращения к врачу – нарушения мочеиспускания.

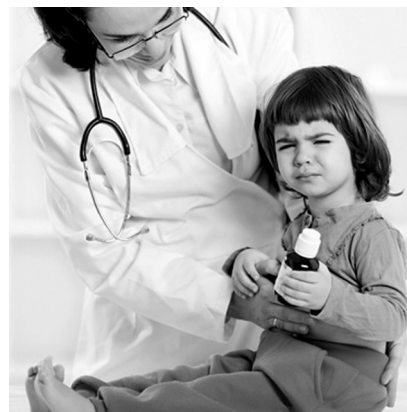
Они могут быть болезненными, при этом важно знать, когда возникают боли – в конце или на протяжении всего акта мочеиспускания, как часто ребенок мочится или что опаснее всего, отсутствие мочеиспусканий. Еще один неприятный симптом т.н. недержание мочи – энурез. Обращаясь к врачу по поводу энуреза, родители должны ответить ему на следующие вопросы: когда отмечаются случаи недержания мочи – днем или ночью, во время сна или бодрствования? Необходимо отметить, что часто энурез можно вылечить, надо только точно знать его причину. И в этом у врача нет лучшего союзника, чем родители ребенка.

На третьем месте среди причин обращения к уронефрологу стоят боли. В детском возрасте малыши не знают, где у них расположены почки, и когда они болят, ребенок говорит, что у него болит животик и, как правило, показывает пальцем на пупок. У малышек боли в животе могут сопровождаться вздутием живота и даже однократной рвотой. Только опытный врач может решить, с чем эти боли связаны, в каком направлении необходимо обследовать ребенка и какое предпринять лечение.

Врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей часто сопровождаются появлением опухолевидного образования в животе или поясничной области. Иногда это обнаруживают сами родители во время купания или переодевания ребенка, и они в таких случаях обязаны проконсультироваться со специалистом.

- При болезни, какие обследования должны проводиться?

- В первую очередь УЗИ – ультразвуковое исследование. Оно практически безвредно для пациента,



дает столько информации специалисту, что иногда позволяет снять диагноз, не прибегая к другим методам диагностики. Родителям следует помнить, что только врач может разумно определить объем необходимых исследований. УЗИ показано всем пациентам с предполагаемой почечной патологией. В некоторых же случаях ребенку необходимо провести рентгеновское обследование почек и мочевыводящих путей.

При заболевании мочевого пузыря часть используется эндоскопический метод диагностики – с помощью специального освещения врач глазом осматривает слизистую оболочку мочевого пузыря. Сегодня возможности цистоскопии значительно расширились. Например, определить характер нейрогенных нарушений деятельности мочевого пузыря помогает уродинамическое обследование. Оно позволяет точно подобрать наиболее эффективное лекарство для лечения ребенка. Кроме того, для постановки диагноза врачи-нефроурологи используют компьютерную томографию, аортографию и биопсию почки, мочевого пузыря.

- Спасибо за содержательную беседу!

Роберт МЕГРЕЛИ.

ПЛОХОЙ АППЕТИТ

Если малыш страдает запорами, хорошего аппетита у него не ждите. Образовавшиеся в кишечнике в процессе пищеварения вредные вещества, в этом случае долго не выводятся и начинают снова всасываться в кровь. Происходит самоотравление организма - нездоровый цвет лица, вялость, нежелание есть. А

опорожнение кишечника превращается в болезненную процедуру, поэтому малыш предпочитает терпеть, отказывается садиться на горшок.

Чаще всего причина запоров в недостатке в рационе овощей, фруктов, цельных круп, хлеба грубого помола, кисломолочных продуктов. Пре-

красно слабят инжир, курага, чернослив.

Хорошее правило - не садиться за стол без салата. Можно отруби мелкого помола по чайной ложке добавлять в геркулесовую или манную каши. Так ребенок не только избавится от запора, но и получит дополнительную порцию витаминов группы В. Прекрасный эффект дают 1-2 ст. ложки свежевыжатого сока свеклы.





**Причины разные,
но суть одна**

Нарушается работа множества нервов и периферической нервной системы в целом. Что такое периферические нервы? Нервная система человека анатомически разделяется на центральную (головной и спинной мозг) и периферическую (нервы, которые являются проводниками нервных импульсов, передаваемых от головного и спинного мозга к органам и тканям и наоборот). Периферический нерв в поперечном сечении напоминает многожильный кабель. Внутри находятся сами проводники - отростки нервных клеток, называемые аксонами. А снаружи - миелиновая оболочка, которая проводит нервный импульс, вернее, форсирует его скорость. Болезнь чаще поражает ноги и руки. Это затрудняет циркуляцию крови, и как результат - ухудшается работа мышц и постепенно теряется чувствительность пораженных органов. Симптомы нейропатии нижних конечностей делятся на три категории: чувствительные расстройства, двигательные нарушения и вегетативно-трофические изменения. При различных заболеваниях симптомы нейропатии отличаются. При сахарном диабете одни симптомы, у нейропатии при отравлении свинцом - другие. Может повредиться один

НЕЙРОПАТИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Симптомы нейропатии нижних конечностей: острая боль поврежденного нерва, похожая на жжение. Возможно, не боль, а ощущение, похожее на отек, при котором «пробегают мурашки» в виде покалывания.

нерв, а может и несколько. Сахарный диабет «ест» все нервы обеих нижних конечностей.

редвигаться в темное время суток, когда не видно земли под ногами.

Чувствительные расстройства

Развиваются, когда повреждаются сенсорные (чувствительные) нервные волокна. Для них характерны следующие симптомы:

- ✓ появляются боли - ноющие, выкручивающие, изредка простреливающие. Они возникают в проекции пораженного нерва. У каждого - своя зона иннервации, в ней при его повреждении возникает боль;

- ✓ человек жалуется на «ползание мурашек», ощущение инородного тела под кожей или как будто по коже бегают насекомые. Эти чувства беспокоят больного и в состоянии покоя, и при ходьбе. Порой они тяжело переносятся и не дают заснуть по ночам. Иногда больные утверждают, что лучше бы они испытывали боль, - настолько неприятными могут быть эти ощущения;

- ✓ больной не чувствует холодного и горячего, прикосновения вообще, повышается или снижается порог болевых ощущений. Может теряться ощущение поверхности под ногами - как бы земля уходит из-под ног. Подошвенная поверхность ног ста-

Двигательные нарушения

Возникают при повреждении моторных (двигательных) волокон нервов нижних конечностей. Это никак не проявляется в обычной жизни, а выявляется только во время осмотра невролога. Но при прогрессировании процесса рефлексы полностью угасают. В икроножных мышцах появляются мышечные спазмы и судороги. Мышцы слабеют - этот симптом возникает позднее, чем снижение рефлексов. Слабость появляется в мышцах, иннервируемых пораженным нервом (или нервами). Поначалу она может быть временной и появляться при большой физической нагрузке на эту мышцу, а затем усиливается и чувствуется даже в покое. В запущенных случаях мышечная слабость может быть настолько сильной, что человек не может ходить без трости. Истончение (похудение) мышц и атрофия развиваются медленно, в течение нескольких месяцев или даже лет. Это зависит от причины нейропатии.

КРОМЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ, ПРИ НЕЙРОПАТИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПОМОГАЕТ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИКУЛЬТУРА.

новится нечувствительной, из-за чего человек спотыкается и даже падает, а, наступив на небольшой камешек, сразу же теряет равновесие. Чтобы нормально передвигаться, больным приходится все время смотреть под ноги, контролируя передвижения с помощью зрения. Таким больным особенно трудно пе-

Вегетативно-трофические изменения

Возникают при поражении вегетативных волокон, входящих в состав нерва. Это проявляется истончением и сухостью кожи, выпадением волос, появлением пигментных пятен на коже, нарушением потоотделения, плохим заживлением мелких порезов и ссадин, их нагноением. Могут отекать ноги. В запущенных случаях трофические нарушения могут привести к гангрене.

Как диагностируется

Невролог при первичном осмотре может заподозрить нейропатию, вы-

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕХОДА ПОЛИНЕЙРОПАТИИ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ. НЕ ЖДИТЕ, КОГДА ПОЯВЯТСЯ НЕЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ, ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ ИЛИ ПАРАЛИЧ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

явив в нижних конечностях нарушения рефлексов, потерю чувствительности или обнаружив трофические проблемы. Чтобы подтвердить диагноз, больного направляют на электронейромиографию. Она помогает обнаружить поражение различных отделов нервной системы, в том числе периферических нервов. А также определить, с чем это связано: с поражением мышц, нервных волокон или головного или спинного мозга. Когда диагноз подтверждается, для правильного и успешного лечения еще необходимо установить первопричину - что именно стало источником поражения нервов. Для этого могут понадобиться биохимический анализ крови, УЗИ внутренних органов, спинномозговая пункция. Обследования назначает врач по результатам уже имеющихся исследований.

Как лечиться

Лечение полинейропатии происходит по двум главным направлениям - надо устранить причину и пролечить основное заболевание, а также восстановить неврологические нарушения. Но вначале назначается лечение основного заболевания. Для восстановления неврологических нарушений используются:

✓ витамины группы В. В неврологии их используют для улучшения обмена веществ в нервной ткани. При лечении некоторых неврологических заболеваний они просто необходимы;

✓ антиоксиданты. Их задача - обезвреживание свободных вредных радикалов и стимуляция дыхания самих нервных клеток. Это необходимо для восстановления любой ткани организма человека. Лекарств с таким эффектом много: «Мексидол», препараты тиоктовой кислоты - «Октолипен», «Тиоктацид», «Тиогамама», аскорбиновая кислота;

✓ нейротропные препараты. Они улучшают питание и стимулируют обмен веществ в нервной ткани. Нейромедиаторы назначаются, когда выявлено снижение проведения нервного импульса (при помощи стимуляционной электронейромиографии). Эти препараты особенно необходимы при снижении мышечной силы из-за нарушений функций периферических нервов.

Помимо лекарственной терапии, назначают также плазмаферез, иглорефлексотерапию (иглоукалывание), физиотерапевтические процедуры (электрофорез, магнитотерапия, грязелечение).

Лечение особенно эффективно, когда начато на ранней стадии заболевания. Если же болезнь запустить, даже многократные курсы лечения могут оказаться бесполезными.

М. Сидоренко, невролог, кандидат мед. наук.

Думай, думай

❁ При прогрессирующей полинейропатии возможны также атрофия нижних мышц, слабость в ноге, становится трудно ходить из-за боли или потери чувствительности ног. В самых трудных случаях возможны мышечные спазмы, судороги и даже паралич, причем часто обеих ног.

❁ Чтобы улучшить кровообращение в нижних конечностях и восстановить работу мышц, нужно вращать суставы, сгибать и разгибать ноги. Если мышцы ног плохо работают, на первых порах потребуются помощь. Но со временем можно ждать благоприятного прогноза и, как следствие, выздоровления.

Сам себе доктор

Здесь нажмешь - там пройдет

В организме все взаимосвязано и все чему-то подчиняется.

➔ **Заложен нос?** Надавите на крылья носа и, не отрывая пальцев, с двух сторон симметрично поглаживайте переносицу до появления тепла в носу. Можно нанести на пальцы пихтовое или эвкалиптовое масло.

➔ **Першит в горле?** Разомните, потрите ушные раковины.

➔ **Мучает ночная изжога?** Повернитесь на левый бок, чтобы кислота из желудка не могла свободно попасть в пищевод.

➔ **Колет бок?** Обычно такое происходит во время бега, так как усиливается давление на печень, и она смещает диафрагму. Медленно походите, делая вдох на шаге правой ноги, а выдох - на шаге левой ноги.

➔ **Обожгли палец?** Прижмите обожженное место подушечкой другого пальца и потерпите. Это нормализует температуру тела.

➔ **Затекла рука?** Причиной может быть защемленный нерв шейного отдела позвоночника. Чтобы восстановить кровообращение, выполните круговые движения, но не рукой, а головой.

Я НЕ МОГЛА СЖАТЬ ПАЛЬЦЫ В КУЛАК

Раньше я даже не могла сжать пальцы в кулак, держать иглу, потому что их сводило судорогой и они немели. По совету врача массировала меновазином, но это не особо помогало. Знакомый травник порекомендовал натирать руки на ночь сухим порошком горчицы, а утром, еще лежа в постели, 70-80 раз сжимать и разжимать кулаки, потом трясти кистями рук, поднимая их вверх. После такого лечения судороги прошли, а онемение бывает крайне редко.

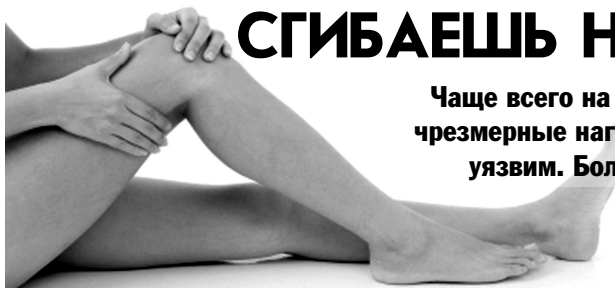
И. Воскобойникова.

В СЫРУЮ ПОГОДУ СУСТАВЫ БОЛЯТ

Чтобы не доводить до обострения, я в течение месяца принимаю курсом хвойные ванны. Чтобы приготовить отвар, в ведро налейте 7 л воды, добавьте 0,5 кг свежих хвойных иголок (любых) кипятите полчаса под крышкой. Процедите и вылейте в ванну. Вода в ней должна быть теплой. Принимайте ванну 20 минут. Вместо хвойного отвара в ванну можно добавить березовый. Летом можно заваривать свежие листья березы (пропорция та же). Если брать сушеные, их надо 250 г на 7 л, после кипячения дать постоять под крышкой полчаса.

М. Кобозева.





СГИБАЕШЬ НОГУ - БОЛИТ КОЛЕНА

Чаще всего на боль в колене при сгибании жалуются те, кто дает чрезмерные нагрузки на коленный сустав. А он и сам по себе очень уязвим. Боль мешает нормально двигаться, не дает уснуть.

Артрит и артроз тому Авиной. Это главные причины боли в колене при сгибании. Артрит коленного сустава развивается, когда хрящ внутри колена начинает постепенно изнашиваться и стираться. Со временем в хряще образуются микротрещины, из-за которых происходит его постепенная деформация и разрушение. Кроме того, что в процессе развития артрита хрящ изнашивается, начинается воспаление синовиальной оболочки, выстилающей капсулу, в которой располагается сустав. Человек с артритом коленного сустава испытывает ноющие, острые боли в колене при сгибании, во время сна и даже во время ходьбы по лестнице или когда пытается встать со стула.

Различают три вида артрита - остеоартрит, рев-

матоидный артрит и посттравматический. Все три вида могут стать причиной боли в колене при сгибании, отека, скованности при движении, хруста и щелчков в колене.

Артроз - вторая причина боли в коленях во время сгибания. Немаловажную роль в развитии этой болезни играют лишний вес, травмы суставов, занятия агрессивными видами спорта.

Какая разница между артрозом и артритом? При артрите причиной боли в колене при сгибании является воспаление

сустава. При артрозе воспаления нет, но происходит постепенная деформация хряща. В остальном оба заболевания протекают похоже.

Несколько советов для облегчения боли. Они подходят для всех, кто страдает от болей в коленях.

- ✓ Регулярно занимайтесь лечебной гимнастикой. Она укрепляет мышцы, уменьшает боль и улучшает движение суставов.
- ✓ Избегайте чрезмерных физических нагрузок. Не поднимайте и не переносите тяжести. Не занимайтесь агрессивными видами спорта. Постарайтесь как можно меньше бегать и прыгать.

✓ Приведите в норму свой вес. Ожирение ускоряет развитие артроза и артрита.

✓ Носите специальные утягивающие коленные бандажы, которые будут поддерживать колено в его естественном положении и примут на себя часть нагрузки.

✓ Защищайте коленные суставы от травм, ударов и ушибов.

✓ Принимайте обезболивающие препараты, если надо снять боль в колене и уменьшить воспаление. Такие лекарства надо принимать только под контролем врача. Иначе вы рискуете лечиться от несуществующей болезни бесполезными препаратами. Истинную причину боли в колене при сгибании может определить только врач.

И. Леденева, ортопед, врач высшей категории.

При вывихе сустава прикладывайте свежие измельченные листья полыни горькой.

У вас ревматизм?

Смешайте 6 частей измельченного в порошок Славрового листа, 1 часть игл можжевельника и 12 частей сливочного масла. Мазь втирайте в больные места.

Аспириновым медом, смазываю свои суставы...

С возрастом в коленном суставе происходят изменения, которые вызывают боль при движении, а иногда и во время сна. Чтобы облегчить боль, я растираю в порошок 10 таблеток ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и тщательно смешиваю с 200 г меда. Настаиваю смесь 10 дней в теплом месте, периодически перемешивая. Полученной мазью смазываю колени, накрываю полиэтиленом, утепляю шерстяным платком и закрепляю эластичным бинтом. Покраснение и чувство жжения кожи со временем проходят. Процедуру нужно делать на ночь до тех пор, пока не почувствуется облегчение. Не забудьте разрабатывать больной сустав.

P. S. Эта мазь не подходит, если у вас аллергия на продукты пчеловодства и аспирин.

И. Банщикова.

Я ударила локтем об дверь

Больше года я мучилась от боли в левом локтевом суставе (ударилась об входную дверь). Врач назначила обезболивающие уколы, но они приносили лишь временное облегчение. Как-то зашла в аптеку, и фармацевт посоветовал полечиться парафином. Купила, дома растопила

его в кастрюле. Сложила марлю в несколько слоев, пропитала горячим парафином и приложила к локтю. Закрепила компресс и держала всю ночь. Так сделала несколько раз, и рука перестала болеть.

И. Чурилова.

Арбузные корки перетрем в порошок...

✿ Уменьшит боль в спине порошок из арбузных корок. Для его приготовления снимаю ножом с арбуза наружный (зеленый) слой, высушиваю в духовке и перемалываю в кофемолке. Принимаю по 0,5-1 чайн. ложке 2-3 раза в день до еды, запивая теплой водой. Курс - 15 дней. Арбузный порошок обладает мочегонным действием, поэтому, для поддержания уровня калия в крови в период лечения обязательно ем курагу, изюм, чернослив и орехи.

С. Ешкина.

ПРИ РЕВМАТИЧЕСКИХ БОЛЯХ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ АСТРАГАЛА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Почему нет оргазма!

Возбуждаюсь сильно, но оргазманет

Вышла замуж. Длительность полового акта 10-20 минут. Возбуждаюсь сильно, но оргазма не испытала ни разу. Хотя бывают моменты, что вроде вот-вот... А может, это и есть оргазм?

Елизавета.

Вполне возможно. У женщин, особенно в начале половой жизни, бывает, так называемый, неопознанный оргазм, сглаженный по ощущениям. Как правило, сексуальность женщины просыпается не сразу, развиваясь в процессе регулярной половой жизни. Так что, у вас есть все шансы в скором будущем иметь полноценный оргазм.

Раньше такого не было!

Встречаюсь с женщиной два года. Вначале секс был хорошим. А теперь, как только начинается половой акт, эрекция пропадает. Что делать?

Борис.

Чаще всего такая эректильная дисфункция связана с психикой мужчины. Если у него депрессия или затянувшийся стресс, эрекция может не появляться, быстро пропадать... Также причиной неудач в постели могут быть усталость, плохое самочувствие, недовольство собой, партнершей, ситуацией, страх перед возможной беременностью.

Эрекции может не быть, если секс происходит в беспокойной и небезопасной обстановке (например, в родительском доме). Как видите, причин много. Самое простое - побеседуйте с врачом.

О сексе и думать страшно.

А вдруг приступ!

Мне 26 лет. И я страдаю эпилепсией. Регулярно принимаю лекарства, вроде бы все нормально. Но есть одна проблема: у меня никогда не было мужчины. Боюсь! Ведь придется рассказать о болезни. А уж о сексе и думать страшно. Вдруг приступ начнется?

Ольга.

Многие люди, страдающие эпилепсией, имеют семьи. Да, приступ эпилепсии может наступить в любой момент. Но секс редко провоцирует приступы. Ведь при нормальной сексуальной близости женщина не напрягается, а, наоборот, расслабляется от ласк партнера. Оргазм - своеобразное расслабление, разрядка. Главное - с помощью врача правильно подобрать лечение и регулярно принимать препараты. Это поможет избежать приступов в различных стрессовых ситуациях, в том числе и во время сексуальной близости.

И. Гриневич, сексолог.

Для вас, мадам

Во время климакса женщин нередко беспокоят обильные месячные, а значит, вместе с кровью уходит из организма железо, возрастает риск анемии. Поэтому, мясо (особенно печеньку) исключать из рациона нельзя. Ешьте нежирные его сорта (не более 80 г в день). Пополнить запасы железа в организме помогут яблоки и зеленая фасоль, но только не заменяйте ими мясо.



Коктейль из тыквы

Он снимет воспаление предстательной железы. Смешайте в блендере 3 ст. ложки тыквенного пюре, 1 замороженный банан и 150 мл апельсинового сока. Пейте на ночь. Для вкуса можно добавить шарик мороженого.

От простатита - целебная смесь

Смешайте в равных пропорциях плоды кориандра, семена подорожника, лука репчатого, петрушки и моркови. Залейте 1 ст. ложку измельченной в порошок смеси 1 стаканом кипящей воды, нагревайте на водяной бане 30 минут. Настаивайте в теплом месте 15 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана натощак за 30 минут до еды. На ночь выпейте 1 стакан в постели, согретой грелкой.



Пригодится

✓ При повышенной возбудимости заварите 100 г цветков хмеля 100 мл кипятка. Остудите, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

✓ Или заварите 2 щепотки свежей травы портулака 1 стаканом кипятка. Дайте настояться и пейте по глотку 4 раза в день.

✓ Поллюции исчезнут, если вместо чая заваривать и пить душицу - свежую или сушеную.



КОНКУРЕНТКИ ИЗ КОМПЬЮТЕРА

Недавно я обнаружила в компьютере мужа целую папку с порнографическими фотографиями, причем большая их часть посвящена, скажем так, нетрадиционным формам близости. Означает ли это, что классический секс его не устраивает? Я уже ревную мужа к электронным красоткам: он почти каждую ночь сидит за компьютером - «работает». А со мной сексом занимается редко - один раз в месяц. Что мне делать?

Доктор советует. Как известно, мужчины любят глазами. Именно поэтому порнобизнес приносит многомиллиардные доходы. Однако сам по себе факт возбуждения мужчины при просмотре порносюжетов - явление вполне нормальное, физиологически обусловленное.

Мужчинам также свойственно стремление к расширению «диапазона» форм сексуальной близости и к различным экспериментам. Если для вас это неприемлемо, напомниме мужу, что в спальне разрешено все, что

нравится обоим партнерам. Хуже другое - что супруг подсел на порнографию в ущерб реальным половым отношениям. К сожалению, вы не указали стаж вашей семейной жизни, однако в любом случае, даже если вы давно женаты, заниматься сексом один раз в месяц не совсем нормально. Попробуйте откровенно поговорить на эту тему с супругом, а если не удастся найти компромисс, не бойтесь обратиться к специалисту (лучше прийти вдвоем).



Семечки вместо лекарства

Только высушенные семечки полезны, а не жареные. При жарке уничтожается до 90% полезных веществ.

Семечки полезны для сердца и сосудов, помогают при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Достаточно съедать в день по 100 г зернышек. Людям, занятым тяжелым трудом, после болезней, травм, переломов семечки будут кстати. Если раздражены, съедайте каждый вечер по 1/2 стакана семечек, очищая их пальцами, и через 10 дней будете спокойны и доброжелательны.

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

ДЫШИМ КАК ЙОГИ

Знаете, почему индийские йоги - долгожители и выглядят не на свой возраст, а гораздо моложе?

Потому, что умеют правильно дышать. За счет этого все внутренние органы получают больше кислорода и работают как часы. Кроме того, они становятся менее уязвимы для воспалений. Итак, сядьте ровно, удобно, без лишнего напряжения. Сделайте глубокий вдох, затем выдох и задержите дыхание. Постарайтесь продержаться как можно дольше. Отдохните и повторите упражнение. В день его нужно делать 5-6 раз.

ЦАРИЦА ОСЕНИ - ХРИЗАНТЕМА

✓ **При ОРВИ и для ее профилактики.** К любой чайной заварке добавьте 1 чайн. ложку измельченных лепестков хризантемы, залейте кипятком, настаивайте до температуры 50 градусов. Пейте во время болезни без ограничения, добавив для вкуса мед.

✓ **Замучила мигрень?** Приложите к вискам ошпаренные кипятком свежие листья хризантемы и цветки. Закрепите, обвязав голову полотенцем.

✓ **При гипертонии и головных болях, связанных с повышением артериального давления.** Залейте 3 ст. ложки свежих измельченных лепестков (или 2 ст. ложки сухих) 1,5 стакана кипятка. Держите

на маленьком огне 5 минут, настаивайте полчаса, процедите и отожмите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

✓ **При ревматизме, артрите, артрозе, остеохондрозе.** Наполните поллитровую банку измельченными цветками хризантемы. Залейте рафинированным растительным маслом до горлышка, закройте крышкой и настаивайте 2 недели в темном месте, регулярно взбалтывая. Процедите, отожмите и храните в холодильнике. Используйте для растираний больных суставов на ночь.

✓ **Вскочил ячмень, появился конъюнктивит или блефарит?** Залейте

1 ст. ложку свежих измельченных лепестков любого цвета 3/4 стакана кипятка. Настаивайте в термосе 2 часа, процедите и отожмите. Используйте настой для промывания воспаленных век и примочек на ячмень.

✓ **Одолели фурункулы или нарывы?** Приложите к ним измельченные лепестки, прикройте кусочком целлофана и зафиксируйте бинтом. Повязку меняйте ежедневно, а в первые дни - 2 раза в день.

✓ **Плохо спите?** Поставьте в спальне небольшой букет хризантем, но не рядом с изголовьем, а на расстоянии 2-3 м от подушки. Спокойный сон вам обеспечен.

Листья персика - хорошее слабительное

А также глистогонное средство. Залейте 45 г сухого измельченного сырья 2 стаканами кипятка. Настаивайте в теплой духовке ночь, утром 2-3 раза доведите до кипения. Процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

сном и утром, после опорожнения, вставляйте в задний проход тампон из маленького кусочка бинта, смоченного в касторовом масле. Уже в течение первой недели наступит облегчение.

Обмакни тампон в касторку

Даже самый застарелый геморрой с кровоточащими трещинами, с полипами и геморроидальными шишками поможет вылечить такой рецепт. После водных процедур с холодной водой перед

Утром кишечник опорожнится

Тщательно перемешайте стакан свежего кефира, 1 ст. ложку любого растительного масла, 1/2 чайн. ложки обычной соли. Принимайте перед сном приготовленный кефирный напиток. Утром кишечник опорожнится. Это мягкое слабительное средство не только очищает кишечник, но и способствует снижению веса. Рекомендуем принимать один раз в три дня.

Для тех, кто склонен к полноте

✿ Лежа на кровати, закиньте руки за голову и несколько раз поднимитесь, касаясь пальцами рук ступней, но не сгибая колен. Затем пригните одно колено к груди и обратно, затем другое, потом оба вместе, не спеша. Так проделайте несколько раз.

✿ Упритесь руками в сиденье стула и отставьте ноги назад так, чтобы вся тяжесть тела приходилась





на руки и на кончики пальцев ног. Потом, медленно сгибая локти, опустите грудь до сиденья стула и затем поднимитесь в исходное положение. Повторите 10 раз. Это упражнение сгоняет жир с живота и талии.

✿ Постелите на пол твердый ковер или циновку. По этой подстилке катайтесь через всю комнату по 25 раз утром и вечером. Лягте на спину, вытяните руки

по швам и осторожно перекатывайтесь сначала в одну сторону, затем в другую. Бедрa должны плотно прилегать к полу.

✿ Лягте животом на пол, обопритесь ладонями о пол около плеч. Отклоните туловище назад, выпрямляя руки в локтях, вернитесь в исходное положение. Повторите 3-5 раз.

А. Янушевич, инструктор по лечебной физкультуре.

1 				Звуковой эффект (муз.)	Электрод со знаком минус	Государство в Африке		Главный город Чада	"Королева" спальни	2 
				1	Человекоподобный робот					
									Крупнейший приток Куры	Танец под "Шизгару"
Руководящие указания		Город Куйбышев ныне		"Черствый" снег		"Цеплялка" вьюнка				
									Пятнистый тюлень	Крупа для кур и цыплят
Дипломатический документ	Букварь	Медицинская мазь		Место для горба		Деревенский универмаг				
									Комик из фильма "Доктор Дулиттл"	Музыкант и продюсер Стас ...
Мягкий ковкий металл						Опера Ж. Бизе				
Показанная дуля	Взятие в плен		Женский убор с вуалью	3 ☺ ☺ ☺ - Поручик, а правду говорят, что вы страшный бабник? - Что Вы, Наташа, врут конечно! Ну посмотрите сами: ну какой же я страшный? Я симпатичный...						
Из нее слона раздули	Лепешки на кефире							Плавучий связник берегов		Неприятности с неба
					Самая мелкая дробь	Поэт, спасенный дельфином				
	Аптечный "тюль"	Милая впадинка на щечке	4					Брат Ромула	Ездок на летних "коньках"	Колючий утесник
					Тянущая зубная боль	Вонь				
	Мозгляк	"Пуговка" от фтизиатра					Книга, толкующая грезы	Последняя постель		
3 				Знакомство труппы с ролями	Лихость молодца					
					Второй сын Адама и Евы	Имя актера де Фюнеса			Иконописный образ	
							Фантаст ... Бульчев			4 



ВИКТОРИЯ ТОЛСТОГАНОВА И АЛЕКСЕЙ АГРАНОВИЧ О КИНО, ДЕТЯХ И СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Она - известная актриса, он - режиссер и продюсер, ответственный сразу за несколько российских кинофестивалей. Правда, с недавних пор Алексей вышел из закулисья на первый план - начал сниматься после 20-летнего перерыва, и на киносмотре "Движение" в Омске даже получил награду за главную роль в картине Михаила Идова "Юморист". "В 48 лет взять приз на фестивале дебютов - неожиданно. Толстоганова, дома теперь все по-другому будет!" - в шутку заявил со сцены Агранович.

- Алексей, в этом году у вас один за другим выходят большие проекты. Как вы так стремительно вернулись в актерскую профессию?

Алексей: Получилось это потому, что пять лет назад я случайно познакомился с Кириллом Серебренниковым, и он предложил сыграть в его спектакле "Обыкновенная история". Это было похоже на сюжет из американского кино: когда ты уже перестал мечтать о чем-либо, тебе представляется шанс.

С одной стороны, везение, с другой - невероятное счастье и вызов. Так все и закрутилось: режиссер Алена Званцова увидела меня в театре и позвала в свой сериал "Частица вселенной". А на "Юмориста" меня пригласил друг - продюсер Артем Васильев.

- На фестивале каждый претендует на приз. Желание победить, получить признание вам близко?

Алексей: Я принимаю только два мотива человеческой деятельнос-

ти: либо тебе должно быть очень интересно, либо тебя это должно кормить. Бывают редкие случаи, когда оба параметра совпадают, - это я называю везением. А признание, призы... Я делаю кинофестивали как режиссер больше 20 лет и видел много людей, в том числе своих друзей, которые переживали из-за наград: нервничали, срывались. А ведь все это условность. Что такое признание? Хотел бы я себе такого признания, как у Стаса Михайлова? Нет, хотя многие бы не отказались. А есть люди, которых знают не сотни тысяч, а десятки зрителей, но это именно их зрители, те, кому они интересны. Все относительно.

Виктория: Призы вообще штука субъективная. Я как-то прочла в интервью Ренаты Литвиновой, что награды хорошим, настоящим фильмам никогда не дают. Это, конечно, не совсем так, но мысль, что крутое кино на то и крутое, чтобы иметь сложную судьбу, меня зацепила. У стоящих проектов, как правило, тернистый путь.

- "Движение" - третий фестиваль, на который вы в этом году приезжаете вместе. Всегда быть вдвоем - негласное правило или так сложились обстоятельства?

Виктория: Это я ввела такой обычай - ездить с Лешей на фестивали: увязываюсь за ним как хвост. (Улыбается.) Общаюсь с людьми, веселюсь... Могу продолжать список действий, но он будет не совсем приличным! Шучу, конечно.

Алексей: Все просто: если Вика свободна, она едет со мной. У меня работа такая - фестивали организовывать. Иногда бывает и по-другому. На прошлый "Край света" Вике вырваться не удалось.

- А детей брать в такие поездки получается?

Виктория: У нас есть традиция: всегда стараемся взять сына Ваню с собой на "Кинотавр".

Алексей: На Сахалин, на "Край света", просто тяжело лететь: разница во времени, долгий перелет... А сейчас Ваня уже в школу пошел - в первый класс, тоже его не вытащить. Так что, отрываемся мы только летом. Но вообще, учитывая специфику профессии и многочисленные разъезды, можно сказать, что мы много времени проводим с детьми, стараемся надолго с ними не разлучаться.

- А они интересуются тем, чем вы занимаетесь?

Виктория: Им скорее все равно. Ваня, конечно, говорит, что будет режиссером, как папа, но точно так же он говорит, что будет футболистом и космонавтом, - он у нас переменчивый парень... (Улыбается.) Моя Варвара (дочь Виктории от

предыдущего брака. - *Ред.*) вообще к профессии мамы относится даже как-то свысока, и, возможно, это правильно. Конечно, дети какие-то фильмы с моим участием смотрели. Но у нас нет этого актерского культа в семье.

Алексей: Моя Варя (дочь Алексея от предыдущих отношений. - *Ред.*) выкладывает в Instagram много каких-то маленьких скетчей, где выступает и автором, и актрисой, и оператором. Мне кажется, у нее есть талант к визуальному контенту. А если говорить о детстве в актерской семье, то я сам в этом смысле потомственный кинематографист (отец Алексея, Михаил Агранович, - оператор, а мать, Эмилия Кулик, - актриса. - *Ред.*). Иногда дело даже не в том, кто твои мама и папа, а в какой среде ты растешь. В один момент друзья родителей становятся твоими, ты постоянно в творческой сфере вертишься. В чем-то это может повлиять на выбор профессии, то есть, такое развитие событий всегда где-то в подсознании существует.

Виктория: Я не считаю, что такая преемственность всегда хороша. Я бы не хотела, чтобы мои дети мечтали об актерской профессии, - им нужно жить своей жизнью, а не жизнью родителей.

- Вернемся к вам: недавно вы сами впервые сыграли вместе - супружескую пару в новом фильме Оксаны Карас, "Выше неба". Вам до этого никто не предлагал совместные роли?

Алексей: Да, нам впервые предложили сниматься вместе. Вернее, как предложили - сценарий прислали мне, и я посоветовал попробо-

вать Вику: сразу увидел, что эта роль словно для нее написана.

Виктория: А в итоге, Алексея долго утверждали, а меня взяли практически сразу после первых проб.

Алексей: Да, были сомнения - как раз потому, что Оксана не хотела снимать настоящих супругов, считала, что это повредит истории. Но в итоге сделала выбор в нашу пользу.

- Какие впечатления?

Алексей: Я могу сказать, что Вика действительно выдающаяся актриса.

Виктория: (*С иронией.*) Спасибо, Леша.

Алексей: Без дураков, пожалуйста.

Виктория: Снимали мы летом. И режиссер, и партнеры у нас были классные - наших детей играли Полина Виторган и Таисия Вилкова. Ну, а если говорить о совместной работе, мы с Лешей прекрасно понимали, чего Оксана боится, и не хотели ее разочаровать.

Алексей: Стоит еще учитывать то, как спокойно Вика восприняла мою новую карьеру и меня на площадке. (*Улыбается.*) Она, конечно, не рассчитывала на то, что в семье появится еще один актер...

- Что вы имеете в виду?

Алексей: Профессия актера - это же про стремление всем нравиться. И стремление это для мужчины не совсем естественно. Так что, когда рядом с тобой находится мужчина-актер, а не режиссер или продюсер, все меняется.

Виктория: Ты все очень точно озвучил. Что и говорить, профессия у нас сложная, для мужчины так во-



Виктория Толстогонова и Алексей Агранович вместе уже восемь лет и воспитывают общего сына, который в сентябре пошел в первый класс. У них обоих есть дети от предыдущих отношений: у Алексея - дочь Варвара, у Виктории - сын Федор и дочь, по иронии судьбы тоже Варвара



Виктория Толстогонова в фильме "Выше неба"

обще атас. Но Леша открыл какую-то правильную дверь. Он может выбирать, в чем принимать участие. И я рада тому, как у него все складывается. У него по-настоящему сбылась мечта, и это невероятно круто.

- Не советуетесь теперь по поводу проектов, сценариев, кастингов?

Виктория: Знаете, я досоветовалась тут как-то до того, что с этими советами решила завязать. Потому, что из-за них я не снялась у своего любимого режиссера. На самом деле, мы с ней теперь смеемся над этой ситуацией, но факт остается фактом - все решения я принимаю сама. И точка.

Алексей: А я вообще ничего не решаю. (*Улыбается.*)

Виктория: Неправда, у нас просто каждый решает за себя, а потом уже мы начинаем что-то обсуждать друг с другом. Вот такие мы взрослые и четкие ребята, и все у нас делается по-взрослому.



ТОЛЬКО МОЙ!

Стоит ли бороться за мужчину?

Типичная история: на вашего мужчину, ваше счастье, вашу семью покушается коварная разлучница. Что же делать? Бороться за свою любовь или отступить, позволить мужчине самому сделать выбор?

Знаменитый писатель сказал однажды: «Если любишь - отпусти. Если оно твое, то обязательно к тебе вернется. Если не вернется, то оно никогда не было твоим». Звучит умно и красиво, но как же сложно воплотить этот мудрый совет в жизнь, когда видишь, что любимый мужчина уходит к другой. Разве можно сидеть сложа руки и надеяться на лучшее?

В ЛЮБВИ, КАК НА ВОЙНЕ

«В любви все средства хороши», - повторяла Оксана, когда Максим, ее муж, объявил, что полюбил другую. Сдаваться без боя она не собиралась. Для начала девушка обзвонила всю родню и, захлебываясь слезами, рассказала, что муж бросает ее ради какой-то «молодой фифы». «Как он мог?» - таким был дружный вердикт окружающих. Все поддерживали Оксану и осуждали Максима. Даже свекровь закатила скандал и строго-настрого приказала сыну, чтобы он не смел являться к ней в гости с «этой разлучницей». Оксана организовала настоящую травлю новой пассии мужа в социальных сетях, той даже пришлось удалить все аккаунты. Оказалось, что любовница мужа работает в школе, и Оксана не поленилась прийти к ней на работу и закатить скандал в коридоре перед учениками и учителями.

Оксана запретила мужу видеться с ребенком и вообще всячески старалась вызвать у него чувство отцовской вины перед сыном. Она постоянно рассказывала мужу, как сынок скучает без папы, плакала, просила любимого вернуться. Максим не выдержал такого «обстрела» и вернулся в семью. Вот только

счастливее от этого никто не стал. Максим снова живет с женой и ребенком, но он теперь агрессивный и раздражительный. Любое замечание и предложение Оксаны он встречает в штыки, они постоянно кричат друг на друга. Любовью здесь и не пахнет...

ПРАВИЛА БОЯ

Оксана победила? На первый взгляд кажется, что да. Вот только победа оказалась пирровой. Можно заставить мужчину вернуться в семью, но нельзя заставить его снова полюбить. Поэтому, если муж принял твердое решение, то бессмысленно воевать за его внимание и любовь. Другое дело, если он сам не до конца понимает, чего хочет. И с любовницей ему хорошо, и с женой тоже неплохо. Вот тогда еще не поздно склонить чашу весов в свою пользу. Если вы хотите не просто вернуть любимого мужчину, но за-



За любовь всегда должны бороться... двое

ново выстроить доверительные партнерские отношения, соблюдайте несколько правил.

1. Не обвиняйте. Пассажи из серии «какой же ты подлец» лишь разозлят мужчину и заставят его занять круговую оборону. Хорошо, если вы сумеете заручиться поддержкой близких, но даже в разговорах с ними старайтесь избегать резкого негатива и прямых оскорблений. Благородное спокойствие и грусть смотрятся гораздо выигрышнее, чем откровенная агрессия.

2. Не шантажируйте. Демонстрируя мелочность и мстительность, женщина выставляет себя в самом неблагоприятном свете. Запрет видеться с детьми или угроза отобрать совместный бизнес могут серьезно испугать мужчину, но страх - плохой фундамент для отношений.

3. Игнорируйте. Часто женщины не понимают, как вести себя по отношению к сопернице. Самая выигрышная тактика - полное игнорирование. Поток прямых оскорблений или скрытых насмешек лишь заставят мужчину взять на себя роль защитника, а это совсем не то, чего вы добиваетесь.

4. Настройтесь на позитив. Если вы продолжаете встречаться с мужем, старайтесь сделать так, чтобы время, проведенное вместе, было радостным. Нужно напомнить запутавшемуся мужчине, как хорошо вам может быть вдвоем, сколько у вас общего, какие теплые и доверительные отношения существуют между вами. Можно добавить нотки ностальгии: «А помнишь, как мы...» Постарайтесь снова стать женщиной, в которую он влюбился.

5. Начните новую жизнь. Если мужчина видит, что жена кусает локти и ждет, когда муж вернется, то он не будет торопиться обратно. Зачем, если муж и так уверен, что его встретят с распростертыми объятиями в любое время дня и ночи. Зато когда он увидит, что жена ведет активную жизнь, ходит в гости, знакомится с новыми людьми (в том числе мужчинами), нашла хобби и вообще не слишком-то страдает в одиночестве, то в его голове сразу зазвонит тревожный звонок: а вдруг возвращаться будет уже некуда, и его место скоро окажется занято? Главное - ничего не делайте назло мужу! Постарайтесь, чтобы новые увлечения были вам в радость, и супруг обязательно заметит, что вы чувствуете себя прекрасно и без него.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Для счастья достаточно уютной комнаты, чашечки горячего чая и интересной книги.

К тридцати годам врачи поставили мне диагноз - бесплодие. Сначала я не хотела верить и обратилась к нетрадиционной медицине. Ходила к целителям до тех пор, пока муж не разозлился и не отказался платить «шарлатанам». К тому времени я и сама поняла, что мне не поможет даже чудо, и впала в отчаяние. Некоторое время я пребывала в депрессии, спасла любовь к мужу. Володю я любила всегда, с самого первого дня знакомства, все восемь лет нашего брака, и моя любовь не потеряла свежести и остроты.

Когда мы окончательно поняли, что не сможем иметь своих детей, муж предложил взять ребенка из детского дома. Я не хотела чужого ребенка, знала, что никогда не полюблю приемного. Мама предостерегла меня, говорила, что мужчину в семье удерживают только дети. Но я так и не согласилась на усыновление, потому, что верила в любовь мужа.

Первый звоночек тревоги прозвучал накануне 8 Марта. Я вешала куртку мужа в шкаф и случайно нащупала в кармане что-то твердое. Это была коробочка с браслетом, на котором висели подвески в виде золотых сердечек. Прелестная вещица, нежная, чувственная, похожая на признание в любви. Я спрятала коробочку обратно и предвкушала получение подарка оставшиеся два дня до праздника. Каково же было мое удивление и возмущение, когда на 8 Марта Володя вручил мне букет тюльпанов и коробку с уютгом... Но я не стала задавать ему никаких вопросов. Просто убедила себя: подарок, скорее всего, был для начальницы от всего коллектива.

Прошло полгода. Со стороны казалось, что наша семейная жизнь течет по-прежнему. Володя был предупредителен и заботлив, однако, я замечала его рассеянность и отсутствующий взгляд. Иногда он позже возвращался с работы, но всегда находил убедительную причину своих задержек. Я подозревала, ревновала, страдала, но не показывала этого мужу. Только мама знала о моих мучениях, она же и поддерживала меня, убеждала продолжать делать вид, что все в порядке. Но никто не знал, как мне было больно и трудно улыбаться даже в те моменты, когда я чувствовала от него запах чужих духов или тайком читала его переписку в телефоне с абонентом по имени Зая. Хотелось отхлестать его по щекам, выплюнуть в лицо известную мне правду, выплеснуть,

Я подозревала, ревновала, страдала, но не показывала этого мужу. Мама убеждала меня продолжать делать вид, что все в порядке.

Не всем женщинам доступно счастье материнства. Кто-то ищет другие способы родить ребенка, а кто-то просто смиряется со своей участью и надеется на понимание партнера.



КАК НЕРОДНАЯ...

наконец, эту темную волну гнева. «Терпи, - говорила мама. - Если сорвешься, он сразу уйдет. Не давай ему такой возможности».

Прошло еще несколько месяцев, и случилось то, чего я боялась больше всего. Володя собрал вещи и, пряча взгляд, признался: «Она беременна. Это мой ребенок. Ты должна понять».

Развели нас очень быстро, я опомниться не успела, и Володя женился на своей беременной любовнице. Я следила за ними возле загса, жадно вглядывалась в их счастливые лица, словно надеясь излечить свое сердце чужим счастьем. А может, наоборот, еще больше разбить его.

Целый год я жила, как в дурном сне. Машинально ходила на работу, но внутри меня была выжженная пустыня, жизнь потеряла смысл и больше не радовала. Я думала, что уже никогда не смогу быть счастливой, но... Володя неожиданно вернулся. Не один. С младенцем на руках. Это была полугодовалая девочка. Оказалось, что молодая жена Володи быстро устала от семейного быта и материнства, познакомилась с состоятельным иностранцем, оформила развод и отказ от материнских прав, а затем уехала с женихом в Канаду. Володя искренне просил прощения и робко надеялся, что я сумею забыть обиду, принять и полюбить малышку. В тот момент я не была готова простить и тем более принять чужого ребенка, но я все еще любила мужа и не смогла ему отказать.

С того дня мы стали жить втроем, и со стороны могло показаться, что у нас нормальная, даже счастливая

семья. На самом деле, мне было очень трудно. Я никак не могла привыкнуть к девочке, не испытывала к ней ничего, кроме жалости. Малышке явно не хватало родной мамы, она капризничала ночами, я не высыпалась, а свое раздражение срывала на Володе. Он покорно сносил мои нападки, терпеливо успокаивал, помогал во всем и выглядел виноватым. От его чувства вины мне становилось только хуже, я никак не могла забыть его предательства. Да и как тут забудешь, когда живое напоминание его измены находилось рядом и требовало постоянного внимания?

Время шло, постепенно я привыкла к роли матери и смирилась с тем, что чужая девочка навсегда вошла в мою жизнь. Переломный момент в моем отношении к ребенку произошел накануне семейного праздника. Мы готовились отмечать первый день рождения дочки, ждали гостей, и я целый день крутилась на кухне. Малышка сидела тут же, на детском стуле, агукала и стучала ложкой по столу. И тут я отчетливо услышала слово «мама». Девочка протянула ко мне руки и снова позвала: «Мама!» У меня сердце замерло, я вдруг почувствовала такую нежность! Схватила малышку на руки, прижала к себе и заплакала.

Наверное, с того дня я и стала настоящей мамой. Я очень люблю свою дочку и больше не считаю ее приемной. Сейчас мне страшно представить, что когда-то ее не было в моей жизни. Я нашла в себе силы простить мужа, сумела сохранить семью и стать счастливой.

В. Д.

ОДИН-ЕДИНСТВЕННЫЙ

В век победившего феминизма, частых разводов и свободных отношений эти знаменитые женщины сумели выйти замуж раз и навсегда. Или дважды, но за одного мужчину.

МЕРИЛ СТРИП

Актриса, 69 лет
Муж: Дон Гаммер, скульптор
Четверо детей
40 лет вместе



Не было бы счастья, да несчастье помогло. Жених Мерил, актер Джон Казале, умер от рака. Стрип не могла смириться с потерей, и примерно через год родной брат решил практически силой забрать ее из дома, полного воспоминаниями. Он перевез Стрип в квартиру приятеля Дона, который как раз отправился в кругосветку. Мерил стала писать путешественнику письма, тот отвечал. Завязался эпистолярный роман. Для первого очного свидания актриса испекла яблочный пирог. И он оказался таким удачным, что с тех пор по просьбе мужа она готовит его регулярно. Семья живет в тихом захолустье среди лесов, в Голливуде, по мнению супругов, слишком шумно. Тем не менее, дом Стрип-Гаммера славится гостеприимством. В нем, говорят, всегда спокойно и весело. И давно выросшие дети, тоже связавшие жизнь с искусством, не торопятся его покидать.

«Мы даем друг другу пространство жить. Я часто хожу в театр, Дон этого не любит. Он играет в гольф, а я забросила спорт. Ну и что? Мы разные, и это нормально»

АННА МИХАЛКОВА

Актриса, 44 года
Муж: Альберт Баков, предприниматель
Трое детей
20 лет вместе



Актриса познакомилась с будущим супругом на приеме в Фонде российской культуры. Серьезный, образованный, воспитанный - он мгновенно расположил к себе. «Я сразу же захотела иметь от этого человека детей», - вспоминает Анна. У них родились два чудесных парня. А потом брак стал для Михалковой тесен. Может, сыграла роль работа мужа или на первый план вышла 12-летняя разница в возрасте. Как бы там ни было, они развелись. «Мне требовалось повзрослеть и разобраться в себе, - объясняла потом актриса. - Я рада, что мне хватило ума сделать это без ущерба для нашей семьи и детей. Я не жалею ни о чем». Через некоторое время после расставания Альберт снова появился в жизни Анны, стало очевидно, что друг без друга они не могут. И больше не будут. Лучшим доказательством этому стало рождение дочери, в сентябре ей исполнилось пять лет.

«Сейчас, когда я уже много лет замужем, штамп в паспорте кажется формальностью. Но, если бы мы его не поставили, может, и не прожили бы столько»

ШЭРОН ОСБОРН

Продюсер, предприниматель, 65 лет
Муж: Оззи Осборн, рок-музыкант
Трое детей
36 лет вместе



18-летняя дочь музыкального менеджера влюбилась в Оззи с первого взгляда: тот сидел на полу в кабинете ее отца и вел переговоры о сотрудничестве. Но, увы, он был женат. Позже, когда рокера турнули из группы, Шэрон лично занялась его делами. Они начали встречаться и вскоре поженились. Того, что они пережили, хватило бы на три брака: реки алкоголя, потасовки (вплоть до судебного запрета Оззи приближаться к жене), болезнь Паркинсона у него, онкология у нее. Три года назад Шэрон узнала, что муж долгое время крутил роман с ее же стилисткой. Гроза была страшной. Но короткой. Оззи покался и отправился лечиться от сексуальной зависимости. «Всегда помни: ты несешь мое сердце в своем, оно стареет и нуждается в защите», - так она поздравила мужа с очередной годовщиной. «Ты значишь для меня все», - ответил Оззи.

«Однажды я бросила в Оззи бутылку, и она попала ему в затылок. В ответ он придавил меня к стене с дикой силой»



КЕЙТ БЛАНШЕТТ

Актриса, 49 лет
Муж: Эндрю Аптон, сценарист,
драматург, продюсер
Четверо детей
20 лет вместе



«Я подумала, что брак может стать потрясающим приключением, прыжком в неизвестность, и прыгнуть вместе с Эндрю мне будет совсем не страшно»

Когда Кейт и Эндрю познакомились, ее слава только зарождалась. Бланшетт снималась в австралийском сериале, Аптон его монтировал. Целый год эти двое считали друг друга заносчивыми снобами, но однажды разговорились о русской литературе и выяснили, что мыслят и чувствуют в унисон. Через две недели Эндрю сделал предложение. Сейчас семейство живет в Австралии. Кейт, конечно, часто улетает, и местные папарацци с утроенной бдительностью принимают следы за Эндрю, записывая ему в любовницы каждую оказавшуюся поблизости актрису. Но у Кейт на все эти слухи один ответ: «Наш брак построен на честности и доверии». У них даже электронный ящик общий, представляете?

АНЖЕЛИКА ВАРУМ

Певица, 49 лет
Муж: Леонид Агутин, певец,
композитор
Один ребенок
20 лет вместе

Проникновенные песни, чувственные клипы - между ними точно что-то есть, решила публика. А они возвращались с гастролей и расходились по домам. А потом вдруг оказалось, что он безумно

скучает по ней, а она ждет от него активных действий. О том, что артисты живут вместе, даже их родители узнали, только когда Варум забеременела. Анжелика прекрасно обходилась без штампа в паспорте, но Агутин пообещал роскошное платье и свадьбу в Венеции, и это решило дело. Однажды, прочитав в Интернете о флирте мужа, Анжелика собрала вещи и хлопнула дверь. Разлука длилась ровно два дня, дольше супруги не выдержали.



«Нехорошо говорить о любимом человеке «комфортный», но точнее слова не придумаешь. При кажущейся легкости Леня очень стабильный и надежный»

Кинорежиссер Лана Гогоберидзе празднует 90-летний юбилей

Теннис и съемка личного авторского кино – вот что держит в тоне выдающего грузинского кинорежиссера, сценариста, переводчицу и художницу Лану Гогоберидзе, которая 13 октября отметила 90-летний юбилей.

«Я все время играю в теннис. Это любовь всей жизни. Летом я играю в теннис на даче у своей дочери. А в остальное время регулярно хожу на корты, два раза в неделю. Что касается кино, сейчас я снимаю свой десятый фильм. И это, действительно, событие в моей жизни. Это фильм, который отражает мое сегодняшнее отношение. Как итог жизни», - призналась режиссер.



Лана Левановна Гогоберидзе – выпускница филологического факультета Тбилисского университета (1950 год), режиссерского факультета ВГИКа (1953 год, мастерская Сергея Герасимова и Тамары Макаровой). Преподавала кинорежиссуру в Тбилисском театральном университете театра и кино им. Ш. Руставели.

Переводила на грузинский язык поэзию Ахматовой, Пастернака, Ахмадулиной, Бродского, Уитмена, Тагора и многих других. Сняла несколько хроникально-документальных фильмов («Геологи», «1500 лет Тбилиси» (1958), «Грузия родная» и др.).

Гогоберидзе – автор известных кинокартин «Под одним небом», «Я вижу солнце», «Когда зацвел миндаль», «Несколько интервью по личным вопросам», «День длиннее ночи» и других.

В призовой копилке мастера грузинского кино - Гран-при фестиваля в Сан-Ремо, приз жюри всесоюзного фестиваля в Ашхабаде за фильм «Несколько интервью по личным вопросам», орден Дружбы народов и другие награды.

ХЬЮ ДЖЕКМАНУ ИСПОЛНИЛОСЬ 50 ЛЕТ

12 октября исполнилось 50 лет популярному австралийскому актёру театра, кино, телевидения и озвучивания, ведущему, продюсеру, певцу и голливудской звезде Хью Джекману, прославившемуся ролью Россомахи в серии кинокомиксов «Люди Икс».

Хью Майкл Джекман родился 12 октября 1968 года в Сиднее (штат Новый Южный Уэльс) в многодетной семье, где он был самым младшим из пяти детей. Родители — Крис Джекман и Грейс Уотсон — эмигранты из Великобритании, переехавшие в Австралию в 1960-х годах. Когда Хью было восемь лет, родители развелись, Грейс вернулась в Англию с дочерьми, а трое сыновей остались с отцом. Отцу-бухгалтеру было нелегко поднимать такую ораву детей — он работал с утра до ночи. Джекман вспоминает, что дрался с братьями, как зверёныш, если они плохо говорили о матери. Когда Хью исполнилось 12, родители предприняли вторую попытку жить вместе, но неудачно. После этого Грейс приезжала в Австралию на три недели раз в полгода, с 14 лет Хью начал регулярно ездить к ней и сёстрам в Лондон. Отец, будучи очень верующим человеком, дал ему религиозное воспитание.

В школьные годы будущий актёр увлекался спортом, участвовал в различных конкурсах. Учился на факультете социальных коммуникаций в Технологи-



ческом университете Сиднея. В 1992 году изучал драматическое искусство на актёрском курсе, а через два года окончил театральное отделение престижной академии сценических искусств Перта. На сцену вышел ещё в студенческие годы, играл романтических героев, а впоследствии принимал активное участие в известных мюзиклах. В частности, он воплотил образы Джо Гиллиса в «Бульваре Сансет» (две премии «Мо» за роль), Гастона в «Красавице и чудовище», Керли Маклейна в «Оклахома!» и Питера Аллена в «Мальчике из страны Оз» (удостоен премии «Тони»).

На телевизионном экране дебютировал в 1994-м в сериале «Закон земли», после чего ему доверили роль заключённого Кевина Джонса в многосерийной драме «Коррелли». Кинодебют Джекмана состоялся спустя четыре года в романтической комедии «Герой её романа», а в начале нового тысячелетия его заметили в Голливуде. Он впервые появился в роли мутанта Логана в фильме Брайана Сингера «Люди Икс», и этот образ закрепился за ним на долгие 17 лет — «Логан: Россомаха» завершил историю его персонажа.

На счету Хью Джекмана более 55 ролей в кино и на телевидении. Помимо супермутантской вселенной, он сыграл в таких картинах, как «Кейт и Лео», «Пароль "Рыба-меч"», «Ван Хельсинг», «Сенсация», «Австралия», «Престиж», «Фонтан», «Список контактов», «Живая сталь», «Муви 43», «Отверженные», «Пленницы», «Робот по имени Чаппи», «Пэн: Путешествие в Нетландию», «Эдди "Орёл"», «Величайший шоумен» и «Главный кандидат». Кроме того, его голос можно услышать в мультфильмах «Делай ноги», «Смывайся» и «Храни-тели снов».

Обладатель 27 наград, среди которых «Золотой глобус», «Эмми», приз фестиваля в Сан-Себастьяне и звезда на Голливудской «Аллее славы». Женат на актрисе Деборре-Ли Фернесс.

СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН ПОЛУЧИТ РЕКОРДНЫЙ ГОНОРАР ЗА ФИЛЬМ О ЧЕРНОЙ ВДОВЕ



Голливудские актрисы добились своего — отныне они будут получать такие же гонорары, как и их коллеги-мужчины. Одной из первых на равное в киноиндустрии решилась компания Marvel.

За съёмки в сольном проекте о Черной вдове Скарлетт Йоханссон заплатят рекордные 15 миллионов долларов: эта сумма сопоставима с гонорарами Криса Эванса за роль в «Гражданской войне» и Криса Хемсворта за картину «Тор: Рагнарек». Примечательно, что

фильм со Скарлетт компания Marvel доверила снимать женщине-режиссеру Кейт Шортланд, чью кандидатуру они выбрали из 70 претендентов.

Правда, не всем актрисам пока можно рассчитывать на подобный гонорар: Бри Ларсон заплатят около 5 миллионов долларов за главную роль в «Капитане Марвел». Впрочем, актриса заключила контракт на целую серию фильмов о своем персонаже, так что ее банковский счет тоже пополнился на довольно крупную сумму.

СЪЕМКИ СИКВЕЛА «ВОЙНЫ МИРОВ Z» НАЧНУТСЯ В 2019 ГОДУ





Производство сиквела «Войны миров Z» начнется в июне 2019 года, рассказали Variety продюсеры проекта Деде Гарднер и Джереми Клейнер.

Режиссером картины, как и сообщалось ранее, выступит Дэвид Финчер, который к этому времени уже должен будет завершить второй сезон сериала «Охотник за разумом». Это будет первый после долгого перерыва проект Финчера с Брэдом Питтом, с которым они ранее работали на картинах «Загадочная история Бенд-

жамина Баттона» и «Бойцовский клуб». Постапокалиптический боевик «Война миров Z» вышел на экраны в 2013 году. Тогда картина с Питтом не только в главной роли, но и в качестве продюсера, была фильмом открытия 35-го Московского международного кинофестиваля. Изначально режиссером выступал Марк Форстер, который сообщал, что проект задумывался как трилогия. В мировом прокате лента собрала 540 млн. долларов. Оготовящемся сиквеле было объявлено только в июне 2017 года.

Ваш любимый сканворд

Купол от дождя	Работа впрок	Открытый экипаж	Покрытые посуды																				
					Овал		Проспект	 <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Самострел</p>				Эолова...											
	"...черные"		Ограда на судне											Часть рычага									
	Трос в тяге				Знак сложения		Закуска																
			Полоса суши																				Шаг в танце
Награда	Сторона монеты						Ароматич. смола																
					"Прозой" газ				1		Тонкая ткань	Танец 20-х годов							Шифр				
Летучая мышь	Мазарида						Владина вдоль русла																
					Бараний горюх						Овощ	Судно Амундсена							Товары в массе				
Часть слова		Поле с посевами	 <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Моток ниток</p>				Авторский отпечаток	Связка колосьев	Франц. гангстер												"...Каренина"		
										Сидение		1/40 пуда											
	Высокий чин																						
	Продукт из каучука																						
							"Дубровский", автор																
Вид живописи	Игра с мячом		2			Укр. изба		Тропич. плод		Др. греч. монета									Казеиновый...				
Ореол	Сгнившее дерево							Прок												Фолиант			
						Хранилище денег																	
Отметка	Промысел зверя										Шоу ковбоев												
						Полоска по краю														Зеленый цитрус			

ТАКИЕ НАШИ ГОДЫ



Согласно опросу 1200 человек 30-50 лет, трое из четверых респондентов считают, что выглядят моложе своих лет

Несколько лет назад ВОЗ составила новую классификацию возраста: 24-44 года - молодость, 44-60 - зрелость, 60-75 - пожилой период, 75-90 - старость. Никогда период взрослой жизни не был таким долгим и полным возможностей. В общем, в сорок лет все действительно только начинается.

ВНЕШНОСТЬ

Спросила недавно приятеля, сколько лет его новой коллеге. «А черт знает, вы же все сейчас выглядите на двадцать пять», - пожал он плечами. И действительно, спасибо косметологам, парикмахерам, а иногда и хирургам - реальный возраст женщины знает только ее паспорт. Да и мода становится все более демократичной - оверсайз или джинсы с кедами отлично выглядят и на школьницах, и на мамах, и на бабушках. Всеобщее помешательство на юности с обязательным подсчетом морщинок пока никуда не делось, не будем себя обманывать. Но постепенно приходит понимание, что женщина может быть красивой и в сорок, и в пятьдесят, и вообще когда угодно. Посмотрите на Сандру Буллок (54 года) и Кейт Бланшетт (49 лет) в фильме «8 подруг Оушена». Они не просто «хорошо выглядят для своих лет», они прекрасны без всяких скидок на возраст.

КАРЬЕРА

Еще недавно студенты моложе двадцати пяти были редкостью. Сейчас на магистерских программах бок о бок сидят свежие выпускники бакалавриата и солидные профессионалы. Эта тенденция осо-

23 года и 69 лет - в этих возрастах мы максимально счастливы и довольны жизнью

бенно заметна в иностранных вузах. По прогнозам экспертов, в Америке к 2020 году 19% студентов будут старше 35 лет. Или взять, например, такую сферу, как стартапы. В этом заповеднике юных и смелых теперь резвятся не только молодежь. Глядя на Марка Цукерберга, мы привыкли считать, что типичный основатель успешного стартапа - это юноша бледный со взором горящим, начинающий бизнес в студенческой общаге или родительском гараже. Но, все меняется. Согласно исследованию Высшей школы менеджмента Келлога, средний возраст основателей самых успешных стартапов - 45 лет. У нас при приеме на работу все еще действует негласный возрастной ценз: «не старше 35», для особо продвинутых компаний «не старше 40». Но демографическая ситуация в нашей стране такова, что социологи предсказывают кадровый дефицит в недалеком будущем, и тогда соискатели за сорок перестанут пугать работодателей.

ДЕТИ

Женщины становятся мамами все позже - и это общемировая тенденция. Стандарт - «двое детей к двадцати пяти годам» - уходит в прошлое. Тренд на отложенное родительство ощущается и в Грузии. Если 20 лет назад средний возраст матери первенца был 21 год, то сейчас - 26 лет. Рождение детей после сорока уже давно перестало быть

Я НЕ БОЮСЬ!

Согласно опросу, на пятом месте в списке страхов у жителей страны стоит страх старости. Для того, чтобы полюбить и принять свой возраст, нужно понять, что именно вас пугает. Одиночество? Перспектива потерять внимание мужчин? Или остаться без работы? Постарайтесь копнуть поглубже и размотать клубок страхов.

Для примера: боюсь, что перестану быть привлекательной, муж уйдет, я останусь одна и без денег. Стоп! Если все упирается в деньги, а не в чувства, то над этим и нужно (и можно) поработать. Создать себе финансовую базу, чтобы в случае чего спокойно жить без поддержки. Страх перед возрастом - сигнал, что в жизни чего-то не хватает: любви, заботы, общения, безопасности, азарта. Как только вы найдете эту лакуну и заполните ее, годы перестанут висеть над вами дамочным мечом.

В любом случае стоит активно вкладываться в отношения с родными и друзьями. Потраченное время, эмоции и деньги в зрелости окупятся с лихвой. К тому же, тесные социальные связи и крепкая дружба продлевают жизнь. Буквально. Исследование австралийских ученых показало, что люди, у которых доверительные отношения с близкими, живут на 22% дольше угрюмых одиночек и молчунов. Эраст Фандорин, когда ему исполнилось пятьдесят, взял за правило каждый год жизни брать два новых рубежа - физический и интеллектуальный. К пятидесяти первому дню рождения он освоил испанский язык и джигитовку. Это отличный пример для подражания. Страх перед временем отступает, если вы постоянно учитесь чему-то новому. Причем, это работает на органическом уровне: в мозгу образуются новые нейронные связи и вы чувствуете себя моложе и энергичнее. Может, и правда джигитовка?

экзотикой. Практикующих врачей это, возможно, не радует - они хорошо представляют себе риски поздней беременности и родов. Но наука не спит и отвечает на социальный запрос разнообразными репродуктивными технологиями.

СЕКС

Когда вам двадцать, сложно представить, что люди делают ЭТО в 40, 50, 60 и - о ужас! - даже после 70. Кажется, что лучший секс в вашей жизни уже был и весь кончился? А вот отличные новости. Дейтинг-сайт Match.com опросил более 5000 пользователей и выяснил, что наиболее довольны своей сексуальной жизнью женщины старше шестидесяти. Секс-терапевты объясняют это тем, что с возрастом люди лучше узнают свое тело и меньше беспокоятся о том, как они выглядят в постели. К тому же, зрелые мужчины не торопятся сразу приступить к проникающему сексу, они тратят больше времени на прелюдию и проявляют больше фантазии.

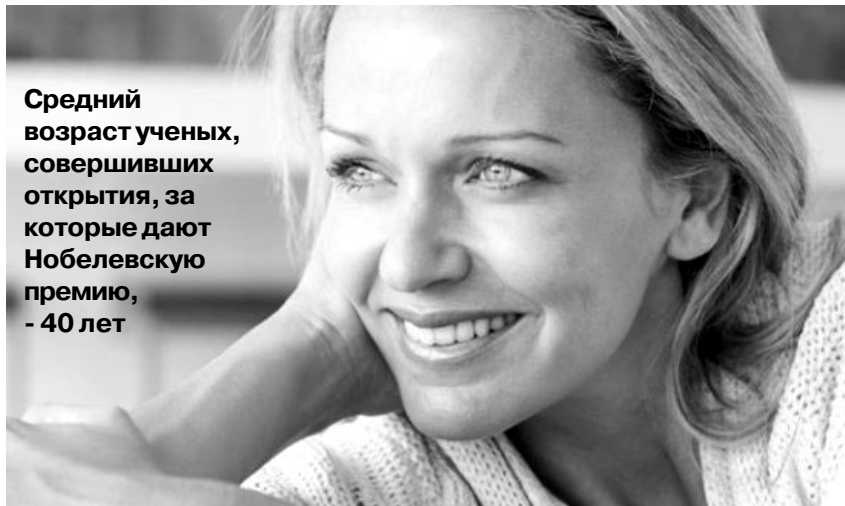
ВОСТРЕБОВАННОСТЬ

У Михаила Жванецкого есть грустный монолог о том, как с радара общественного сознания пропадают зрелые женщины: «Они исчезли с экранов, они не ходят в кино, они не появляются в театрах. Они не ездят за границу. Они не плавают в море...» Известный голливудский сценарист и продюсер Роберт Лонг в своей колонке писал о том, что еще в начале нулевых запустить сериал с главными героями старше 35 лет было практически нереально. Просто не находилось ком-



Актриса Джессика Тэнди получила «Оскар» за лучшую женскую роль в 80 лет

Средний возраст ученых, совершивших открытия, за которые дают Нобелевскую премию, - 40 лет



Пик способности к концентрации внимания приходится на 43 года

паний, готовых покупать рекламные слоты в проектах для взрослой аудитории. Считалось, что люди в 35+ уже укоренились в своих привычках, пользуются зубной пастой и шампунем определенных брендов, пьют один и тот же сорт пива. Им, вроде, как уже не продашь ничего нового. Но постепенно маркетинговые исследования начали показывать, что взрослая аудитория тоже готова экспериментировать, пробовать незнакомое и вести активный образ жизни. Тогда-то стали появляться заказы на проекты, рассчитанные на аудиторию «сильно за 30». Студийные боссы вдруг осознали, что 40 - это новые 20, причем куда более платежеспособные: у сорокалетних, в отличие от студентов, есть деньги.

МУДРОСТЬ

Умение взаимодействовать с окружающим миром приходит с годами. Американские психологи провели исследование с участием 10000 респондентов. Им предлагали оценить эмоциональное состояние человека по глазам. Лучшие результаты показали сорока- и пятидесятилетние участники. Другая группа ученых провела эксперимент, чтобы выяснить, в каком возрасте люди лучше всего решают межличностные и межгрупповые конфликты. Оказалось, что по всем параметрам выигрывают участники самой взрослой категории - 60-90 лет. В этот период быть в мире с собой и другими гораздо проще, чем в 20. Осталось немножко подождать и все с миром будет в порядке!

Благодарим психолога Юлию Ежову за помощь в подготовке материала.

СИНДРОМ ДОРИАНА ГРЕЯ

Принимать свой возраст - не значит отрицать ход времени. Когда взрослая женщина кокетливо говорит: «В душе я еще девчонка», она обкрадывает саму себя, отказывается отжитого с годами опыта.

Некоторые слишком уж стараются оставаться вечно молодыми. Слушают Оксимирона, хотя терпеть не могут рэп. Одеваются в Барби-стиле. Ходят в ночные клубы и пытаются там не уснуть. По поводу и без вставляют «сорян», «зашквар», «эпик фейл» и небрежно бросают, что их «бомбит» от роста цен. Жутко радуются, когда их с дочерью принимают за сестер, и гордятся, если в винно-водочном просят показать паспорт. Для подобного поведения есть полуофициальный термин - «синдром Дориана Грея» (в честь вечно юного персонажа одноименного романа Уайльда).

И что теперь? Розовое не надевать, обтягивающее не носить, на роликах не кататься? Почему же? Просто важно понять, зачем вы это делаете. Чтобы казаться моложе своих лет? Или потому, что розовый подчеркивает цвет лица, а ролики приносят радость? Если молодежные словечки, одежда, увлечения сидят как влитые, даются легко и непринужденно, не надо себя ограничивать. Одно из главных преимуществ взрослых людей в том, что мы уже отлично знаем самих себя. На этом и стоит строить свою жизнь - очень долгую и прекрасную.



5 МАМИНЫХ ФРАЗ ПОМОГУТ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Идеальных родителей не бывает. Мы все делаем ошибки, проявляем гиперопеку или уделяем детям мало внимания. Но из воспитательного процесса наши дети вынесут во взрослую жизнь только те установки, которые слышали чаще всего.

Настоящая суперсила каждого человека - это уверенность в себе, умение принимать себя таким, какой есть, и осознание того, что ты все делаешь правильно. Для этого, как можно чаще говорите своему сыну или дочке простые фразы-установки.

«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ»

Для маленького человечка нужно ежедневное, ежечасное подтверждение того, что родители его любят: когда он научился кататься на велосипеде, когда он получил пятерку, когда подрался, расстроился, когда у него не получается что-то, и так до бесконечности.

«Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ»

Эмоциональный интеллект - это дефицитный товар нашего времени. Много интеллектуально развитых детей, но очень мало умеющих проявлять эмпатию - сочувствие людям, способность поставить себя на место другого человека. Для воспитания этой черты родители должны показывать ребенку, как его переживания важны для них, особенно в периоды кризисов. «Я не знаю, что у тебя происходит, но я вижу, что ты расстроен, и я

сочувствую тебе», - это отличная фраза-установка, которая позволит сформировать в ребенке способность сопереживать, а значит, выстраивать отношения с людьми, что является ключевым моментом в вопросах карьеры и личного счастья.

«ТЫ СПРАВИШЬСЯ»

Ни у кого не бывает так, чтобы все и сразу получалось. Обидные

слова и фразы - «Растяпа», «Ну, я же сто раз повторяла!», «Не ребенок, а стихийное бедствие» - готовы сорваться с наших уст при первой же неудаче наследников. Эти слова программируют человека на провалы. Лучше замените их другими: «Ты справишься», «Я в тебя верю», «Попробуй еще раз», «Ты обязательно найдешь решение позже», «Я тебе доверяю». Позвольте ребенку самому быть рулевым своей жизни и покажите, что верите в него, но при первом же сильном шторме вы готовы поддержать и прийти на выручку.

«ТЫ КРАСИВЫЙ»

Абсолютное принятие подразумевает, что вы любуетесь своим ребенком каждый день, каждую минуту и не забываете сказать, как он ценен для вас. «Ну разве эти оттопыренные уши или ужасные прыщи могут быть красивыми?» - когда-нибудь спросит он. И тогда вы расскажете о том, что настоящая красота не всегда видна внешне, что она живет внутри. И настанет момент, когда он/она встретит свою вторую половинку, которая эту красоту увидит.

«ТЫ БУДЕШЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ»

В этой фразе-установке нет и намека на выпрашивание внуков, как думают многие. Важность ее повторения состоит в том, что она формирует уверенность в себе. Ведь подсознательно мы знаем: в природе размножения (повторения) достойны только лучшие «экземпляры». Когда-нибудь настанет момент, когда ваш сын засомневается в себе как в отце или ваша дочь подумает, что она плохая мать. И в минуту тяжелейшего кризиса ваши слова вспомнятся, и он/она поймет: «Я хороший родитель, я справлюсь!»



Моя подруга тяжело больна

Милая «Подруга»! У моей подруги онкология, стадия неизлечимая. Мы обе это понимаем. Я часто ее навещаю, но каждый раз чувствую себя неловко. Я-то здорова, а она нет. Как себя правильно вести с подругой?

Кира М.

ПОДРУГА: Вашей подруге сейчас как никогда нужна поддержка. Она может проявляться в любом виде - теплых слов, заботы, приятных поступков, элементарного внимания. Уверена, для нее каждая встреча с вами важна, потому что вы сейчас для нее олицетворяете связь с внешним миром.

Продолжайте навещать приятельницу, но старайтесь как можно меньше говорить о болезни, и ее положении, только если она сама не заведет об этом речь. Беседуйте о чем-то постороннем, что помогло бы вам обоим забыть.

Ни в коем случае не жалейте подругу! Как правило, больные, особенно те, у которых шансов на выздоровление мало, этого не любят. Никак не показывайте, что вы чем-то отличаетесь от нее. Просто будьте рядом до последнего или до того момента, когда она сама скажет: «Стоп, поддержка мне больше не нужна».

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ МЫ ВДРУГ ВСПОМИНАЕМ ЗАБЫТОЕ?

То, что происходит с нами в жизни, мы запоминаем с помощью образов. Они шифруются в мозгу и раскладываются по условным полочкам. Вот только не всегда, когда нужно что-то вспомнить, удастся достать воспоминание с полочки. И, наоборот, мы вдруг внезапно можем восстановить в памяти то, что давно забыли.

Дело в том, что запоминаемые нами образы изначально сопровождаются множеством ассоциаций. И, когда в нашей жизни возникает одна из ассоциаций, мы можем вспомнить, с чем она была связана. Например, мы видим человека, похожего на старого друга. В мозг идет сигнал, и он тут же находит в закоулках памяти, что это за друг, как вы с ним познакомились.

Чем лучше развита у человека память, тем легче ему вспомнить те или иные моменты.



Развод... Что дальше?

Милая «Подруга»! Мы с мужем прожили шесть лет в браке, а потом я узнала, что у него есть любовница. Последовал развод, после которого я до сих пор не могу оправиться. Как взять себя в руки?

Ирина Толмачева.

ПОДРУГА: Негативные эмоции после развода, переживания, слезы, воспоминания о бывшем возлюбленном - это нормальная реакция. Так происходит у большинства. Но жалеть себя слишком долго не рекомендуется. Полгода - максимум, после которого точно нужно брать себя в руки.

Скорее всего, вы привыкли чувствовать себя слабой женщиной рядом с мужем. Вы ею и остались, просто настала пора принимать решения самостоятельно. Первым делом попробуйте наладить контакты. Встретьтесь со старыми друзьями, обзаведитесь новыми. Именно люди и общение с ними могут стать толчком к новому вос-

приятию мира. Вспомните, чем вы занимались до брака. Может, у вас были какие-то увлечения, которые пришлось забросить из-за нехватки времени. Теперь вы можете к ним вернуться. Попробуйте найти плюсы в одиночестве. Например, вы всегда свободны, можете флиртовать с мужчинами, посещать какие угодно заведения.

Если вокруг все напоминает о бывшем супруге, избавьтесь от совместных вещей. Не лелейте собственные воспоминания.

Я уверена, пройдет немного времени, и вы поймете, что трудности были временными. И вот тогда вы сможете приступить к поискам нового избранника.

У дочери появились секреты

Милая «Подруга»! Моей дочери одиннадцать лет. Мы всегда с ней были хорошими подругами, но у нее внезапно появились от меня секреты. Теперь она рассказывает их сверстникам, а мне говорит: «Мама, это не твое дело!» Как вернуть расположение ребенка?

Алена Решикова.

ПОДРУГА: Рано или поздно у дочери все равно должны были появиться от вас секреты. В какой-то момент ребенок отдаляется от родителей. Они остаются такими же важными для него, но появляются новые ориентиры - сверстники. Мой вам совет - не пытайтесь насильно вернуть расположение дочери. Если начнете давить на девочку и выпытывать, что же происходит в ее жизни, сделаете только хуже.

Просто будьте рядом с ней - так же, как и раньше. Спрашивайте, как дела, а если не отвечает или уходит от ответа, говорите: «Ну ладно, это твое дело. Но, если захочешь рассказать, знай, я всегда рада тебя выслушать». Все, что вы мо-



жете сделать сейчас, - дать ребенку понять, что вы всегда рядом.

Что касается ее подружек, не испытывайте к ним ревности, которая сквозит в вашем письме. Наоборот, приглашайте их на чай, совместную прогулку, отпускайте дочку к подружкам. Это пойдет на пользу как ей самой, так и вашим с ней отношениям.



ПОЧЕМУ ОДНИХ ЛЮБЯТ, А ДРУГИХ БРОСАЮТ?

Если одну женщину постоянно бросают мужчины, а у другой отношения складываются легко и надолго, то дело не только в банальном везении и счастливой судьбе.

Существуют черты характера и особенности поведения, которые большинство мужчин находят либо привлекательными, либо отталкивающими. Можно ли стать женщиной, от которой мужчины не уходят? Хорошая новость: это возможно!

ПРОЩАЙ, ПОДРУГА!

Мужчина, расставаясь с женщиной, вряд ли назовет истинную причину. Он будет прятаться за всевозможными отговорками: «дело не в тебе, дело во мне», «я не готов брать на себя серьезные обязательства» или станет редко отвечать на звонки и СМС, отменять встречи под благовидным предлогом. Но психологов не проведешь, они легко могут назвать наиболее веские причины, которые заставляют мужчину бежать от женщины, как от чумы.

Плохой секс. Под этим понимается однообразие и отсутствие энтузиазма со стороны партнерши. Если она не готова к экспериментам, не проявляет инициативу и вообще занимается сексом с таким видом, будто делает огромное одолжение мужчине, то ему это быстро надоест.

Навязчивость. В начале романа влюбленные мечтают проводить вместе все свободное время, но

через несколько месяцев, когда страсти утихают, мужчине хочется больше свободы, пространства и независимости. Он вспоминает о том, что у него есть друзья, футбол, рыбалка. Любовь - важная часть жизни, но не вся жизнь. Многие женщины воспринимают отношения иначе. Для них любовь и брак - это смысл жизни, они хотят слиться с мужчиной в единое целое, без него они не знают, чем себя занять. «Прилипла, как банный лист.» - скажет в ответ мужчина и постарается побыстрее унести ноги.

Превосходство. Мужчина может легко влюбиться в женщину, стоящую выше него по карьерной или социальной лестнице. Ее сила, успешность и независимость кажутся очень притягательными. Если она лучше образованна или больше зарабатывает, или пользуется большей популярностью, мужчина первое время будет даже гордиться любимой, но очень скоро в нем заговорит уязвленное мужское самлюбие. Если при этом женщина будет вести себя как генерал в юбке, то скоро останется в гордом одиночестве. То же самое касается тех дам, которые любят указывать мужчинам на их недостатки. Из самых лучших побуждений, разумеется. Вам кажется, что мужчина

будет рад, если вы научите его правильно одеваться и подберете ему новый гардероб. А он услышит здесь другое послание: я недостаточно хорош для тебя.

Неадекватность. Это очень размытое понятие, но обычно имеется в виду неумение вести себя в соответствии с ситуацией. Скажем, мужчина работает консультантом в автосалоне, а женщина сердится, что на его зарплату они не могут слетать на Мальдивы. Или она напросилась сходить с ним на футбольный матч, а потом возмущается, что на стадионе шумно, скучно и плохо видно. Капризы, чрезмерные претензии и эмоциональные бури могут казаться милыми, но только первое время, когда мужчина сильно влюблен.

КРЕПКИЙ СОЮЗ

Внешняя привлекательность, похожие интересы, общие жизненные цели, отличный секс, легкость в общении, чувство юмора - все это лежит на поверхности. Но есть и менее очевидные качества, которые могут привязать мужчину всерьез и надолго.

Загадочность. В женщине действительно должна быть какая-то загадка, иначе мужчина быстро теряет интерес. Если он знает любимую, как содержимое своих карманов, может заранее точно предсказать, что она скажет и как отреагирует, то начинает скучать. Чтобы поддерживать в мужчине интерес, нужно соблюдать дистанцию, не стоит открывать ему все карты, пусть он гадает, вибрирует и нервничает. Прямо как в гадании на ромашке: «Любит, не любит, плюнет, поцелует, к сердцу прижмет, к черту пошлет» - поди разбери.

Изменчивость. Нет ничего более скучного, чем оставаться рядом с человеком, который никогда не меняется. Стиль одежды, внешность, хобби, работа, окружение, привычки, шутки, разговоры - ничего не меняется годами. Чтобы оставаться интересной для партнера, нужно постоянно развиваться, совершенствоваться. Это могут быть новое хобби, новая карьерная вершина или просто новая прическа - перемены нужны отношениям, как воздух легким.

Позитив. Мы охотнее остаемся с теми людьми, рядом с которыми чувствуем себя хорошо. У всех, разумеется, разные представления о «хорошо», но чаще всего под этим подразумеваются безопасность (уверенность, что партнер не обманет, не предаст), подтверждение нашей значимости, важности (партнер не скупится на комплименты и слова одобрения), поддержка.

Даже самая хорошая скрипка не сыграет красиво, если ее не настроить. Так и наш организм перед серьезной диетой или переходом на правильное питание следует предварительно подготовить.

Иногда малейшая корректировка привычного режима позволяет сбросить лишние килограммы без труда. Ведь любая диета - на время, и вес после нее, как правило, возвращается. И только изменение подхода к системе питания обеспечит желаемый результат навсегда. Как действовать?

1. УВЕЛИЧИВАЕМ РАСХОД ЭНЕРГИИ

Всем известно, что лень - двигатель прогресса и накопитель жиров в организме. Чтобы расстаться с лишней энергией, отдавать которую наш мозг не любит, пересмотрите свои обычные привычки в распорядке дня в сторону более энергозатратных. Едете в автобусе? Не садитесь, а стойте. Смотрите телевизор? Не берите пульт, а вставайте переключать каналы; не ложитесь, а сядьте, а лучше - встаньте. Не пользуйтесь лифтом, ходите пешком. Любите гулять? Ускорьте темп до бега рысцой или до быстрого шага. Эти маленькие изменения не будут вам в тягость, но обеспечат сжигание на несколько калорий в сутки больше, чем обычно.

2. УЧИМСЯ СЧИТАТЬ СУТОЧНУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД

Увеличить расход энергии и при этом сократить потребляемые калории - это главный принцип похудения. Но для начала нужно знать, сколько калорий вы потребляете за сутки. Распечатайте таблицу калорийности, повесьте ее на холодильник, а лучше заучите, как таблицу умножения. Прежде чем готовить какое-либо блюдо, рассчитайте его калорийность. Приобретите две простые вещи: кулинарные весы и красивый блокнот, в который вы будете записывать все, что попадает в ваш рот за сутки. В конце каждого дня в течение недели записывайте общую калорийность вашего меню



ХОТИТЕ СБРОСИТЬ ВЕС? Начните с этих изменений!

при обычном питании. Затем сложите все эти показатели и разделите на семь - получите вашу среднюю дневную калорийность. Ваша дальнейшая задача для похудения - снизить ее на 5% в первую неделю, на 10% во вторую и т.д., доходя до идеальных для похудения 1000-1500 ккал в сутки.

3. ПЬЕМ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Подсчитайте, сколько вы выпиваете в сутки чистой негазированной воды? Чай, соки, морсы, супы и другие жидкости в расчет не берутся. Норма для человека - 2 л в сутки, а для похудения желательно выпивать 3-4 л. Начать будет тяжело, поэтому «распивайтесь» постепенно. Возьмите за привычку утром натощак и перед каждым приемом пищи выпивать стакан воды, можно с добавлением половинки дольки лимона. Вода помогает выводить токсины и шлаки из организма, а значит, вы постепенно и незаметно начнете избавляться от лишнего веса.

4. ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Вспомним старинную истину: мы есть то, что мы едим. Иначе говоря, питаясь гамбургерами, булочками, газировкой, свиной отбивной и жареной картошкой, вы не сумеете достичь потери веса (который не вернется). Поэтому меняем жарку на варку и готовку на пару, майонез на оливковое масло, свинину на индейку, пирожное на цельнозерновой хлеб, газировку на зе-

лениый чай, а лимонад на родниковую воду. Поскольку ваше сознание консервативно и будет цепляться за любимый «шлак для желудка» до последнего, то сложнее всего будет перестроить ваш мозг. Ежедневно читайте статьи о вреде той пищи, которую вы употребляете, ищите информацию о правильном питании и полезных продуктах, записывайте рецепты вкусных малокалорийных блюд.

5. ОПРЕДЕЛЯЕМ МОТИВАЦИЮ

Все слова останутся словами, а желания пустыми обещаниями, пока вы не определите свою мотивацию - что именно заставляет вас снизить вес? Это могут быть проблемы со здоровьем, желание нравиться мужу, возвращение к дороговому весу, мечта носить модную одежду 44-го размера и т.д.

Возьмите чистый лист бумаги и напишите 5 причин, по которым вы хотите похудеть - в порядке важности. Затем найдите и разместите на видном месте материальное подтверждение своей мотивации - фото Клаудии Шифер или себя десять лет назад; джинсы вашей мечты или купальник маленького размера на вешалке на дверце шкафа и т.п. Найдите себе единомышленников - подруг, которые вас будут поддерживать на пути похудения или блогеров в социальных сетях. Очень мотивируют просмотры роликов на видеоканалах тех, кто смог похудеть самостоятельно на 10-20 кг только за счет смены привычек.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-42)

— Так это я вульгарен? Я?! Фаррел смеет делать тебе подобное предложение, а я при этом вульгарен и высокомерен! Так вот, самое отвратительное, самое мерзкое во всем этом — то, что ты даже не особенно расстроена! Он предлагает тебе пять миллионов долларов за постельные услуги четыре раза в неделю, а я вульгарен? Именно это тебе нужно — повременная оплата в несколько сотен тысяч долларов?!

Усталость и раздражение Мередит были неожиданно сметены безрассудной яростью.

— Если хочешь знать, — вскинулась она, — по закону он мой муж!

— А я, черт побери, кто с точки зрения закона — бородавка?

— Нет, ты — мой жених.

— И сколько ты собираешься записать с меня?

— Убирайся, Паркер, — спокойно и тихо приказала Мередит. Отступать она не собиралась.

— Прекрасно.

Он схватил пальто с кресла, и Мередит, борясь со слезами, стянула с пальца обручальное кольцо.

— Возьми, — хрипло пробормотала она, протягивая его Паркеру.

Паркер взглянул на нее, и гнев его растаял.

— Не нужно, — покачал он головой. — Оставь пока у себя. Мы оба слишком рассержены, чтобы думать связно. Но случившееся ужасно тревожит меня и мучит. Я взбешен, а ты преподносишь мне все это словно чертову удачную шуточку!

— Дьявол, да я просто пытаюсь успокоить тебя!

Паркер, поколебавшись, протянул руку и сомкнул ее пальцы над кольцом.

— Что ты наделала, Мередит? Я чувствую себя так, словно мир обрушился, а ты... ты, кому придется выносить следующие три месяца, ведешь себя как ни в чем не бывало! Может, мне действительно следует держаться подальше, чтобы у тебя было время решить, какое место я занимаю в твоей жизни?

— А я считаю, — сухо возразила Мередит, — тебе следует немного подумать, почему, вместо того, чтобы посочувствовать и ободрить меня, ты

РАЙ

пытаешься представить все происходящее как покусение на твою личную собственность.

Паркер молча ушел, хлопнув дверью, а Мередит устало опустилась на диван. Мир, казавшийся таким ясным и светлым всего несколько дней назад, теперь лежал в развалинах, как каждый раз, когда приходилось сталкиваться с Мэтью Фаррелом.

ГЛАВА 42

— Простите, сэр, но здесь ставить машину запрещено, — объявил швейцар, когда Мэтт остановил автомобиль перед домом Мередит.

Полностью занятый мыслями о предстоящей встрече с женой, Мэтт сунул стодолларовую банкноту в руку швейцара и, не замедлив шага, направился к дверям.

— Я присмотрю за ней, сэр! — окликнул швейцар. Огромные чаевые были одновременно платой за возможные услуги в будущем, но Мэтт ничего не объяснил, да и вряд ли в этом была необходимость: швейцары всего мира считались тонкими дипломатами и экономистами, понимающими, что большие чаевые везде считались авансом за всевозможные деликатные поручения. Правда, Мэтт сейчас не был уверен в том, что воспользуется этими услугами, но поддерживать хорошие отношения со швейцаром в доме Мередит необходимо и может пригодиться.

Охранник за конторкой проверил список гостей, увидел имя Мэтта и вежливо кивнул.

— Мисс Бенкрофт — квартира 505. Я позвоню ей и дам знать, что вы поднимаетесь. Лифты в этой стороне.

Мередит так нервничала, что руки тряслись, когда она пыталась расчесать волосы, пышной небрежной волной падавшие ей на плечи. Отступив от зеркала, она оглядела ярко-зеленую шелковую рубашку и юбку в тон из шерстяного крепа, затянула тонкий, отделанный позолотой пояс, вдела в уши большие золотые квадратные серьги и надела на запястье золотой браслет. Лицо показалось ей неестественно бледным, и поэтому Мередит наложила на скулы немного румян, и как раз собиралась подкрасить губы, когда прозвенел звонок с охранного пульта, и тубик выскользнул из ослабевших пальцев, оставляя коралловую полосу на полированной поверхности туалетного столика. Не обращая внимания на то, что Мэтт вот-вот появится, она подняла тубик, поднесла ко рту, но тут же передумала, закрыла колпачок и бросила тубик в сумку. Совершенно ни к чему стараться выглядеть лучше для Мэтью Фаррела, у которого даже не хватило любезности сообщить, куда они идут, чтобы она знала, как одеться! Собственно говоря, если у него на уме снова затащить ее в постель, чем хуже она будет выглядеть, тем лучше!

Мередит на подгибающихся ногах пошла к выходу, стоически выпрямилась, рывком распахнула дверь и, подняв глаза на урвелью его груди, искрен-

не удивилась:

— Я надеялась, что ты опоздаешь.

Мэтт ждал колкой насмешки, но Мередит выглядела такой чертовски красивой в изумрудно-зеленом наряде, с переливающимися, распущенными по плечам волосами, что ему пришлось решительно подавить желание рассмеяться и сжать ее в объятиях.

— И какого же опоздания ты ожидала?

— Месяца на три.

И тут он все-таки рассмеялся низким гортанным смешком, заставившим Мередит чуть вздрогнуть подбородком. Но она никак не могла заставить себя взглянуть ему в лицо.

— Ты уже веселишься? — спросила она, упорно уставясь на широкие плечи, обтянутые светло-коричневой спортивной курткой, из-под которой выглядывала кремовая рубашка с открытым воротом, казалось, светившаяся на загорелой шее.

— Ты прекрасно выглядишь, — спокойно ответил он, игнорируя ее колкость.

По-прежнему не глядя на него, Мередит круто повернулась и направилась к шкафу, чтобы взять манто.

— Поскольку у тебя не достало вежливости объяснить, куда мы поедем, — пробормотала она, обращаясь к шкафу, — я понятия не имела, что следовало надеть.

Мэтт ничего не ответил, отлично зная, что она закатиет сцену, когда узнает о его планах, поэтому решил промолчать.

— Ты идеально одета, — похвалил он вместо этого.

— Благодарю за крайне содержательный ответ, — процедила Мередит. Взяв манто, она отступила и тут же уткнулась в грудь Мэтта. — Не будешь так добр подвинуться?

— Просто хочу помочь тебе надеть манто.

— Спасибо, не стоит, — бросила Мередит, отступая вбок и поспешно просовывая руки в рукава. — И прошу тебя больше никогда не помогать мне!

Сильные пальцы сомкнулись на ее руках. Мэтт нежно, но решительно повернул Мередит к себе лицом — Так будет продолжаться весь вечер? — спокойно осведомился он.

— Нет, — горько усмехнулась она, — это лучшая его часть.

— Я знаю, ты рассержена... Мередит мгновенно забыла, как боялась взглянуть на него.

— Не знаешь! — дрожащим от ярости голосом заверила она. — Тебе только кажется, что знаешь, на самом же деле ты даже представить не в состоянии!

И, забыв о своей клятве оставаться отчужденной и равнодушной и надоесть ему до смерти, она почти закричала:

— Ты просил меня довериться тебе, а сам бессовестно использовал все, о чем я рассказывала тебе, выстирал на людях грязное белье! Неужели искренне считаешь, что можно разрушить

мою жизнь во вторник, а в среду явиться сюда как ни в чем не бывало, и все будет чудесно и замечательно, ты... бессердечный лицемер?

Мэтт смотрел в потемневшие от бешенства глаза, на миг охваченный непреодолимым желанием честно признаться, что любит ее, но Мередит не поверит... особенно после того, что случилось вчера, а если по какой-то счастливой случайности ему удастся убедить ее, просто использует это против него и откажется от соглашения. А отпустить ее он не сможет. Вчера Мередит сказала ему, что между ними ничего не осталось, кроме ужасного прошлого. Мэтту было отчаянно необходимо время, которого он с таким трудом сумел добиться, время, чтобы обезоружить ее и доказать, что их теперешние отношения не станут повторением прошлого. Поэтому, вместо объяснений и споров Мэтт предпочел начать долгую психологическую осаду, целью которой было заставить ее отказаться от привычки винить в случившемся только его. Взяв у Мередит манто, Мэтт расправил его:

— Знаю, что кажусь тебе бессовестным лицемером, и не осуждаю тебя за это. Но по крайней мере постарайся быть справедливой и вспомни: не я был виновен в том, что случилось одиннадцать лет назад.

Мередит надела манто и молча отступила, но Мэтт положил руки на ее плечи, повернул лицом к себе и подождал, пока она подняла неприязненно сощуренные глаза.

— Можешь ненавидеть меня за то, что я делаю сейчас, — сказал он ей со спокойной убежденностью, но не за прошлое! Я такая же жертва интриг твоего отца, как и ты сама.

— Ты и тогда был жестоким и безжалостным! — вскинулась Мередит и, рывком отстранившись, взяла сумочку. — Ты почти не писал, когда был в Южной Америке.

— Я написал тебе десятки писем, — покачал он головой, открывая перед ней дверь, и сухо добавил:

— Я даже отправил больше половины. И вряд ли ты имеешь право упрекать меня в этом, поскольку сама за полгода написала мне всего шесть.

Мередит в оцепенении наблюдала, как его рука поднимается и нажимает кнопку лифта, повторяя себе, что Мэтт, желая оправдаться, лжет насчет писем, но какая-то мысль терзала мозг... фраза, которую он произнес, когда звонил из Венесуэлы. В то время она восприняла это как упрек ее эпистолярному стилю.

«Ты сама не очень-то усердный корреспондент, верно?»

Пока доктор не запретил ей много двигаться, Мередит сама опускала письма Мэтту в почтовый ящик в конце длинной подъездной аллеи, но всякий мог открыть ящик и вынуть потом письма — ее отец или слуги. Те пять писем, что она получила от Мэтта, Мередит взяла сама из рук почтальона, и только потому, что часами ждала у ящика. Возможно, до Мэтта дошли лишь те письма, которые она лично отправила по почте.

Ужасное подозрение родилось в душе, и Мередит, сама того не желая, взглянула на Мэтта, стараясь подавить порыв расспросить его подробнее о

письмах. Двери лифта открылись, и Мэтт провел ее через вестибюль на улицу, где у обочины стоял «роллс-ройс» темно-бордового цвета, сверкая словно драгоценный камень в свете уличного фонаря. Мередит скользнула на сиденье, обитое дорогой желтоватой кожей, и напряженно уставилась перед собой, ожидая, пока Мэтт включит зажигание. Машина медленно влилась в общий поток. «Ролле» был очень красив, но Мередит скорее язык себе откусит, чем похвалит машину... и кроме того, она все еще мучилась мыслями о письмах. Очевидно, Мэтт тоже думал об этом, потому, что как только, они остановились у перекрестка, спросил:

— Сколько писем ты получила от меня? Мередит не хотела отвечать, честно стараясь игнорировать его, но поняла, что не может молча дуться.

— Пять, — коротко ответила она, глядя на свои затянутые в перчатки руки.

— А сколько написала сама? — настаивал он. Мередит, поколебавшись, пожалала плечами.

— Сначала я писала тебе дважды в неделю. Позже, когда ты не отвечал, стала писать раз в неделю.

— Я написал тебе десятки писем, — снова повторил он, на этот раз куда более подчеркнуто. — Вероятно, твой отец перехватывал письма и совершенно случайно не смог заполучить те пять, что попали тебе.

— Теперь это уже не важно.

— Разве? — с уничтожающей иронией осведомился он. — Боже, стоит мне подумать, с каким нетерпением я ждал писем от тебя, что чувствовал, когда доставляли почту, а для меня ничего не было!

Напряжение и страсть в этом глубоком голосе потрясли Мередит почти так же, как произнесенные слова. Мередит ошеломленно взглянула на него, поскольку раньше он ничем не давал понять, что она значит для него что-то как личность. В постели — да, но и только. Неяркий свет приборной доски бросал отблески на застывшее мужественное лицо Мэтта, подчеркивая скульптурно очерченный рот и надменный подбородок.

И, неожиданно, время словно повернуло свой ход вспять, и она снова сидела рядом с ним в «порше», наблюдая, как ветер играет густыми темными волосами, одновременно притягиваемая и отталкиваемая этими строго-красивыми чертами и откровенной чувственностью. Теперь он стал еще красивее, и неустанное честолюбие, которое она ощущала в нем и раньше, давно нашло выход и реализовалось, превратившись в силу, с которой невозможно не считаться, силу непреодолимую, безжалостную, неистовую.

Мередит заметила тонкую улыбку Мэтта. Радует, что удалось наконец пробить броню ее молчания?

— Приехали, — объявил Мэтт, сворачивая вправо, в подземный гараж под домом, где находился его пентхаус.

— Так и знала, что ты попытаешься это выкинуть! — взорвалась она, готовая немедленно выпрыгнуть из машины и отправиться домой пешком, если не найдет подходящего транспорта.

— Мой отец хочет видеть тебя, — спокойно пояснил Мэтт, втискивая машину между лимузином с калифорний-

скими номерами и темно-синим «ягуаром», совершенно новым для такой степени, что даже номера еще были временными.

Что ж, если Патрик здесь, тогда... — Мередит неохотно вышла из машины.

Дверь открыл приземистый телохранитель, а позади стоял широко улыбающийся Патрик Фаррел.

— Вот она, — мрачно пошутил Мэтт, — доставлена по назначению, как я и обещал, жива, здорова и зла на меня как черт.

Патрик протянул Мередит руки, и она оказалась в его объятиях. Сжав ее плечи, Патрик подвел Мередит к водителю:

— Это Джо О'Хара. По-моему, официально вы еще не знакомы.

Мередит умудрилась выдать слабую, смущенную улыбку, вспомнив ту скандальную сцену, свидетелем которой стал водитель.

— Как поживаете, мистер О'Хара?

— Рад познакомиться, миссис Фаррел.

— Моя фамилия Бенкрофт, — твердо поправила Мередит.

— Верно, — согласился он, бросив вызывающий взгляд на Мэтта. — Пат, я буду ждать в машине у входа.

В прошлый раз Мередит была слишком расстроена, чтобы заметить почти кричащую роскошь квартиры. Теперь же, слишком напряженная, чтобы смотреть на кого бы то ни было, она огляделась и почувствовала невольное восхищение. Поскольку пентхаус Мэтта занимал самый верхний этаж, все внешние стены были отлиты из стекла, открывая великолепную панораму города, залитую огнями. Три пологих ступеньки вели вниз из отделанного мрамором фойе в жилую часть квартиры, но вместо перегородок одну комнату от другой отделяли лишь изящные колонны. Прямо перед Мередит располагалась гостиная, достаточно большая для того, чтобы вместить несколько диванов и бесчисленные стулья со столами. Справа на уровне фойе находилась столовая, а чуть выше и позади — уютный салон с резной стойкой бара. Эта квартира была спроектирована и обставлена, чтобы принимать гостей и развлекать изысканное общество, производить впечатление роскошью и богатством, и, кроме всего прочего, казалась полной противоположностью квартиры Мередит. Но несмотря на это, все здесь невероятно ей понравилось.

— Итак, — ослепительно улыбнулся Патрик, — как тебе здесь?..

— Очень мило, — призналась она.

И только сейчас до нее дошло, что присутствие Патрика могло стать ответом на ее молитву. Она не могла поверить, что он в полной мере осведомлен о тактике запугивания, примененной его сыном по отношению к ней. И Мередит поклялась, потолковать с ним по возможности с глазу на глаз и уговорить его вmeshаться.

— Мэтт любит мрамор, но мне как-то не по себе, — шуливо пожаловался он. — Заставляет меня чувствовать себя так, словно я умер и нахожусь на кладбище.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ПОХИТИТЕЛИ СЕРДЕЦ

«Все или ничего!» - таков девиз Скорпионов, людей, появившихся на свет 24 октября - 22 ноября, в любви. Объект своего обожания они готовы добиваться любой ценой. А добившись, будут охранять, как дракон сказочную принцессу, ведь Скорпионы - те еще собственники!

Выбор - за Скорпионом!

Скорпион источает особый магнетизм, завораживает аурой таинственности, и поклонников у него немало. Но Скорпион - ведущий, а не ведомый. И важнее всего то, что чувствует он сам. Покровитель знака - Плутон, который известен в древнегреческой мифологии как бог подземного мира Аид. Он влюбился в прекрасную Персефону и похитил ее. Так и в реальной жизни: выбор всегда остается за Скорпионом.

Льстивыми фразами и восторженными вздохами подопечного Плутона не соблазнить. Он, в принципе, не склонен доверять людям, а потому должно пройти достаточно времени, чтобы он решил отдать ключи от своего сердца. Получить их может тот, кого Скорпион сочтет глубокой и эмоциональной натурой. Банальность ему претит - не бойтесь рассуждать на необычные, глобальные, философские темы. А если у вас есть тайна, тщательно храните ее, тем самым подогревая интерес Скорпиона.

Те, кто отличается независимым и свободолюбивым нравом, легко привлекут внимание Скорпиона в его новом астрологическом году, в период с 24 октября 2018-го по 24 октября 2019 года. Скорпиону захочется почувствовать себя в роли укротителя. Однако не стоит долго его томить. Будет грамотнее, если вы быстро сдадитесь под натиском возлюбленного и продемонстрируете, что искренне в нем нуждаетесь.

Рок-звезда

Если ваша цель - покорить Скорпиона, с 24 октября по 8 января сделайте ставку на внешний вид, к чему призывает Венера. Создайте рок-звездный образ. В одежде предпочитайте черные и красные цвета. Макияж делайте яркий, обувь носите экстравагантную. Идеально ваш образ дополнят распущенные волосы и музыкальный плеер (да-да, кассетный - как в былые времена!).

На месте не сидит

С 13 января по 2 марта 2019 года, когда планеты активизируют 3-е поле гороскопа,

ему будет трудно усидеть на одном месте. Вероятно, захочется совершить путешествие: посетить другой город или страну. Вы должны быть мобильными и гибкими, поскольку именно вам придется подстраиваться под график возлюбленного. Принимать решение придется оперативно, иначе Скорпион быстро найдет себе более сговорчивого попутчика.

Обидчивый провокатор

7 марта - 15 мая пройдут под влиянием Сатурна, что скажется на характере и настроении Скорпиона. Он то и дело будет специально провоцировать окружающих на негативные эмоции, тем самым проверяя, что это за люди на самом деле, срывая маски и выводя на чистую воду. Если Скорпион решит проверить и вас, главное - сдержаться и не наговорить лишнего, чтобы не задеть за живое. Ведите себя достойно и спокойно, а еще лучше с юмором относитесь к критике и язвительным замечаниям. Вот уви-

дите: такое поведение пробудит в Скорпионе желание быть рядом с вами!

Он придет в восторг!

17 мая-23 июля, когда планеты активизируют знак Рака, Скорпиону, особенно если он давно покинул родительский дом, захочется воссоздать атмосферу домашнего уюта. Самое время зарекомендовать себя как хорошую хозяйку! Пр продемонстрируйте кулинарные способности: побалуйте возлюбленного выпечкой, борщом, изысканными мясными блюдами. Окружите любимого заботой и вниманием. В качестве сюрприза прекрасно подойдет изделие, сшитое или связанное вами лично, - Скорпион придет от него в абсолютный восторг!

Любовь - награда за смелость

Попав под воздействие Урана, 3 августа - 19 сентября Скорпион станет завсегдатаем развлекательных мероприятий. Разузнайте-ка, какие места предпочитает ваш избранник, и начните их посещать.

В этот период Скорпиону будут импонировать яркие, смелые личности. Вы хорошо поете? Пригласите Скорпиона в караоке и продемонстрируйте себя во всей красе! Если вы участвуете в танцевальном конкурсе или концерте, пусть избранник наблюдает за вами из зрительного зала! Вместе с восторгом его сердце переполнит неимоверная симпатия к вам. Вообще, это время хорошо для проявления инициативы. Скорпион уже за то проникнется к вам уважением, что вы первыми подошли познакомиться или пригласили на свидание. Дерзайте: смелость города берет!

В октябре 2019 года, когда Меркурий обоснуется в 1-м доме гороскопа Скорпиона, его будут привлекать натуры честные и принципиальные. Открыто выражайте свое мнение и отстаивайте свою позицию до последнего. Это вскружит голову Скорпиону. «В мире, где всяк сгорблен и взмылен, знаю - один мне равенсилен...» - писала Марина Цветаева. Эта строчка как нельзя лучше описывает то, что будет на душе у Скорпиона.

Соберите во время прогулки девять красивых больших листьев красной, желтой и зеленой окраски. Сложите их в небольшую коробку или плотный мешочек. Аккуратно перемешайте. Сконцентрируйтесь на интересующем вас вопросе, закройте глаза и поочередно выньте три листка. Это - ваше предсказание. Красный - К, зеленый - З, желтый - Ж.

● **ККК** Ваша энергия на подъеме - получаться будет все. Смело беритесь за самые сложные дела, воплощайте в жизнь долгосрочные проекты. Сейчас удача на вашей стороне, окружающие станут надежными помощниками. Ваши успехи являются результатом кропотливого труда и веры в собственные силы.

● **ККЖ** Сейчас к вам необыкновенно благосклонны музы. Да, те самые, которые посещают поэтов, художников, композиторов и других творческих людей. И, даже если вы не из их числа, попробуйте себя в сотворении прекрасного, будь то создание изысканной осенней икебаны или украшение торта. Восхищение и признательность окружающих вам обеспечены!

● **КЖЖ** Любовь распахнула над вами свои радужные крылья. Судьбоносная встреча или вновь вспыхнувшие чувства, романтические свидания или долгожданный итог отношений - сейчас любовь правит вашей жизнью. Не оглядывайтесь на опыт прошлого, каким бы он ни был. Позвольте себе в полной мере испытать это прекрасное чувство, и все у вас будет хорошо!

● **ККЗ** Вы слишком осторожны и подвержены призрачным страхам. Ваши внутренние зажимы мешают в полной мере реализовывать планы, неуверенность не дает идти вперед. Вы упускаете шансы в карьере, личной жизни, собственном развитии. Оглядываясь на мнение окружающих, вы теряете себя как личность. Начните полагаться на свои силы, доверять интуиции - только так к вам придут позитивные перемены.

● **КЗЗ** «И скучно, и грустно, и некому руку подать» - так пронзительно описал классик ваше нынешнее состояние. Вы печалитесь о несбывшихся надеждах и быстротекущем времени. Мучаете критикой себя и окружающих, хандрите и жалуетесь на судьбу. Практически опустив руки, хотите при этом исправить текущее положение вещей. Примитесь, наконец, за дело, активно стройте свою жизнь!

● **ЖЖЖ** Мир у ваших ног, а энергия солнца наполняет все аспекты вашей жизни. Вам по плечу карьерный взлет, увеличение материальных благ, творческие инициативы. Ваше (обаяние сводит с ума противоположный) пол, а искренность и дружелюбие привлекают к вам хороших людей. Чтобы продлить этот прекрасный период жизни, действуйте решительно, с чистым сердцем и светлыми помыслами!

● **ЖЖК** Наступило время медитаций, гармонии с окружающим миром и



ДАВАЙ У ЛИСТЬЕВ СПРОСИМ!

Золотые, багряные, изумрудные листья - это не только приметы засыпающей накануне зимы природы, но и прекрасная возможность... погадать!

самопознания. Вы словно островок покоя и безмятежности в бушующем море современной жизни. Вы дарите чувство безопасности людям, бережете природу, контактируете с Высшими силами. Своей умиротворенностью вы наполняете атмосферу вокруг. Берегите это состояние в себе, и вас ждет множество счастливых лет!

● **ЖЖК** Основные понятия вашего нынешнего периода жизни - рост, прибавление. Что-то добавляется, возникает и растет рядом с вами. Возможно, это новые члены семьи, животные, растения, денежный капитал - все, что может увеличиваться и приносить в жизнь яркие краски и радость. Вам остается быть усердным «садовником» и беречь приобретенный «урожай».

● **ЖЖЗ** Что такое невезение и как с ним бороться? Именно этим вопросом задаетесь вы в последнее время. Кажется, ничего страшного, все по мелочи, вроде не вовремя заглохшего телефона или пролитого на блузку кофе, а как выводит из себя! И вот уже мысли о собственной невезучести становятся навязчивыми... Остановитесь! Призовите на помощь чувство юмора, и все изменится к лучшему.

● **ЖЗЗ** Порадуйте себя процедурами спа, посетите бани, визитом к косметологу. Нелишним будет и просто провести диагностику внутренних ор-

ганов. А в санатории давно не были? Вы активны и полны сил, но беречь себя необходимо всегда, ведь здоровье - главное богатство.

● **ЗЗЗ** Пришло время тайм-аута. Если нет возможности взять отпуск, сократите объем ежедневных дел до необходимого минимума. Главное, не корите себя за спад активности. Это естественно, вы - человек, а не робот. Порой неврдно и побездельничать, и покапризничать. Найдите место уединения, будь то отдаленный сквер или собственная комната. Расслабьтесь. А период затишья непременно сменится ростом активности, и вы свернете горы!

● **ЖЗК** Ваша жизнь словно калейдоскоп - столько в ней событий, интересных и разных. И вам вполне комфортно в этой круговерти. Особо следует отметить большое количество развлечений, дружеских встреч и новых ярких впечатлений, сопровождающих вас каждый день. Наслаждаться жизнью - это прекрасно, однако не забывайте, что наше бытие состоит не только из удовольствий. Знайте меру во всем!

P.S. Любая другая комбинация листьев, не представленная выше, не несет символического значения и в гадании не рассматривается. Повторите гадание в другой день - сегодня Высшие силы молчат.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КАК ВЫБРАТЬ ШАМПИНЬОНЫ

Считается, что шампиньоны - самые безопасные грибы. И все же я советую обращать внимание на их внешний вид при покупке.

Грибы должны быть белого или слегка бурого оттенка. Сильно потемневшие грибы лучше не брать - они перезрели. Это неопасно, но вот на качестве блюда отразится: после приготовления шампиньоны будут жесткими.

Пятна на шляпках указывают на то, что грибы не первой свежести. Свежий шампиньон плотный и упругий, а мягкий уже начинает портиться.

Не покупайте шампиньоны с липкой или скользкой поверхностью. Это означает, что грибы старые, долго лежали! Кстати, чтобы грибы дольше оставались свежими, храните их в холодильнике!

Юлия Орлова.

ВЫВОДИМ ПЯТНА БЕЗ ОТБЕЛИВАТЕЛЯ



У меня трое маленьких детей, поэтому, стирка - практически ежедневное занятие. Расскажу, как можно удалить трудные пятна без отбеливателя.

Аспирин + перекись водорода. Измельчите 2-3 таблетки аспирина и смешайте с 2 ст. л. перекиси водорода. Обработайте этим раствором пятна от ягод, травы,

ржавчины. После этого стирайте вещь как обычно.

Соль + сода. Смешайте 3 ст. л. соли, 3 ст. л. соды, 2 ст. л. мыла (его можно натереть на терке). Растворите смесь в 1 л горячей воды. Замочите вещь в получившемся

растворе на 15-20 минут, затем стирайте как обычно.

Столовый уксус + вода. Если вы хотите освежить вещь, смешайте 70%-ный уксус с водой в равных пропорциях и замочите вещь в этом растворе на 5-7 минут (не дольше!). Стирайте как обычно.

Инна.

ЗАТОЧИТЕ НОЖИ С ПОМОЩЬЮ... СОЛИ

Затупившиеся кухонные ножи можно быстро наточить при помощи некрепкого солевого раствора. Этим способом со мной поделился мой дедушка. Проверено на собственном опыте! В широкую миску налейте

воду и растворите в ней 1-2 ч. л. поваренной соли. Погрузите ножи в этот раствор и оставьте на полчаса. Выньте ножи и, не протирая, проведите лезвиями по точильному бруску. Готово!

Василий Мазуренко.

СКОТЧ В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

Хочу поделиться советом, как можно использовать скотч в хозяйстве. Я всегда держу его под рукой! Ведь с его помощью можно сделать следующее.

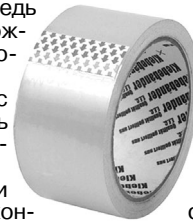
Снять ворсинки с одежды, удалить катышки со свитера. Вернуть к жизни растрепавшиеся концы обувных шнурков. Для этого обмотайте кончики шнурка скотчем, тогда их будет легко вдевать в отверстия для шнуровки. Сохранить кафельную плит-

ку, если нужно просверлить в ней отверстие. Наклейте на место будущего сверления кусочек скотча. Тогда дрель не соскользнет, и плитка останется целой.

Уберечь от стирания адрес на посылке, написанный ручкой. Под полоской скотча ему не страшны ни снег, ни дождь!

Вытащить занозу. Нужно просто прижать край клейкой ленты к кончику занозы и осторожно потянуть. Затем ранку надо обработать йодом.

Ольга Курносова.



ЧИСТИМ

ТЕФЛОНОВУЮ СКОВРОДКУ

Тефлоновые сковородки первое время очень легко моются, но потом на стенках появляются подтеки масла. Мягкой губкой они уже не оттираются, а абразивные средства использовать нельзя. Я долго думала, как облегчить себе жизнь, и нашла решение этой проблемы.

Наливаю в сковороду 1/2 стакана воды, добавляю 2 ст. л. разрыхлителя для теста, ставлю сковороду на огонь и довожу до кипения. После того как вода остынет, мягкой губкой снимаю образовавшийся налет, и посуда чистая!

Кристина Степаненко.



ЖИЛЕТ С КАПЮШОНОМ

Мужчины всех возрастов предпочитают одеваться практично. Жилет с капюшоном и карманами, чтобы в них сложить все необходимое, — то, что нужно.

РАЗМЕРЫ

110/116 (122/128-134/140)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (50% шерсти яка, 50% мериносовой шерсти экстрафайн; 130 м/50 г) — 200 (250-300) г светло-серой и 100 г коричнево-оранжевой; спицы №4 и 4,5; 5 роговых пуговиц диаметром 14 мм.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

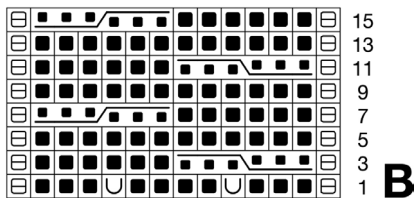
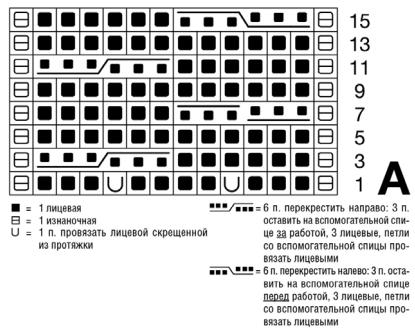
ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли. При круговом вязании провязать попеременно 1 ряд лицевыми, 1 ряд изнаночными.

УЗОРЫ «КОСА» А И «КОСА» В



Вязать по приведенным схемам А и В. Рапорт в ширину = 14 п. В высоту 1 раз выполнить с 1-го по 8-й ряд, затем повторять с 9-го по 16-й ряд.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

19 п. x 28 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью. Образец выполнен на спицах №4,5;

14 п. узоров «Коса» А и «Коса» В = 5 см в ширину.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Коричнево-оранжевой нитью на спицы №4 набрать 72 (78-84) п. и для планки вязать 1,5 см = 5 р. платочной вязкой, при этом начать с изнаночного ряда.

Далее вязать на спицах №4,5 светло-серой нитью лицевой гладью.

Через 22 (24-26) см = 62 (68-74) р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для проймы 1 раз по 3 (4-5) п., затем в каждом 2-м р. 1 раз по 2 п. и 2 раза по 1 п. = 58 п.

Через 20 (21-22) см = 56 (58-60) р. от начала проймы закрыть с обеих сторон по 16 (17-18) п. плеч и отложить для горловины 26 (28-30) п.

КАРМАНЫ (2 ДЕТАЛИ)

Светло-серой нитью на спицы №4 набрать 20 п. и вязать 10 см = 29 р. лицевой гладью. Затем петли отложить.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №4 коричнево-оранжевой нитью набрать 39 (42-45) п. и для планки вязать 1,5 см = 5 р. платочной вязкой, при этом начать с изнаночного ряда.

Далее вязать на спицах №4,5 светло-серой нитью и петли распределить следующим образом: кром., 15 (16-17) п. лицевой глади, 14 п. узора «Коса» А, 10 (12-14) п. лицевой глади, кром. = 41 (44-47) п.

Через 8,5 см = 24 р. от планки вязать следующим образом: кром., 12 (13-14) п. лицевой гладью, затем для планки кармана вязать следующие 20 п. = 14 п. узором «Коса» А и по 3 п. с обеих сторон платочной вязкой коричнево-оранжевой нитью, остальные 7 (9-11) п. вязать светло-серой нитью лицевой гладью, кром.

Внимание!

Цветные участки вязать от отдельных клубков и при смене цвета нити перекрещивать на изнаночной стороне работы в каждом ряду, чтобы на готовом изделии не появлялось маленьких дырочек.

Через 6 р. закрыть петли планки кармана и вместо них включить в работу 20 п. мешковины.

Теперь вновь на всех петлях вязать светло-серой нитью и узором «Коса» А.

Через 22 (24-26) см = 62 (68-74) р. от нижней планки закрыть с левого края 1 раз 3 (4-5) п., затем в каждом 2-м р. закрыть 1 раз 2 п. и 2 раза по 1 п. = 34 (36-38) п.

Через 15 (16-17) см = 42 (44-46) р. от начала проймы закрыть с правого края для горловины 1 раз 7 (8-9) п., затем для закругления горловины закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 п., 2 раза по 2 п. и 2 раза по 1 п.

Одновременно с последней убавкой провязать на петлях «косы» А 2 раза по 2 п. вместе лицевой.

В следующем лицевом ряду закрыть оставшиеся 16 (17-18) п. плеч.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать, как правую полочку, но в зеркальном отображении, при этом петли распределить следующим образом: 10 (12-14) п. лицевой глади, 14 п. узора «Коса» В, 15 (16-17) п. лицевой глади, кром.

Для отверстия для пуговицы вязать с левого края в 5-м р. от планки следующим образом: ряд провязать до последних 4 п., затем сделать 1 накид, 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть ее через снятую петлю), 1 лиц., кром.

В следующем изнаночном ряду накид вязать изнаночной скрещенной.

Аналогично выполнить еще 4 отверстия для пуговиц с интервалом 24 (26-28) р.

СБОРКА

С изнаночной стороны пришить мешковины карманов. Выполнить плечевые швы.

Коричнево-оранжевой нитью набрать по краям проймы на спицы №4 по 64 п. и вязать 4 р. платочной вязкой. Затем петли закрыть.

Выполнить боковые швы и швы планок проймы.

Для капюшона набрать коричнево-оранжевой нитью на спицы №4 по краю горловины правой полочки 22 п., отложенные 26 (28-30) п. спинки взять в работу и провязать лицевыми, затем набрать еще 22 п. по краю горловины левой полочки = 70 (72-74) п.

На всех петлях вязать платочной вязкой, при этом отметить среднюю петлю и для придания формы капюшону прибавить в 5-



м р. с обеих сторон от отмеченной петли 1 раз по 1 п. = 72 (74-76) п. Эти прибавки повторить 1 раз через 6 (8-10) р. и 1 раз через 8 (10-12) р. = 76 (78-80) п.

Через 18 (19-20) см = 63 (67-71) р. от начала капюшона провязать с обеих сторон от отмеченной петли 1 раз по 2 п. вместе лицевой, затем эти убавки повторить 1 раз в следующем 6-м р., 2 раза в каждом 4-м р. и 5 раз в каждом 2-м р. = 58 (60-62) п.

Оставшиеся петли разделить пополам, распределить их на 2 спицах и далее провязывать вместе и одновременно закрывать по 1 п. с одной и другой спиц.

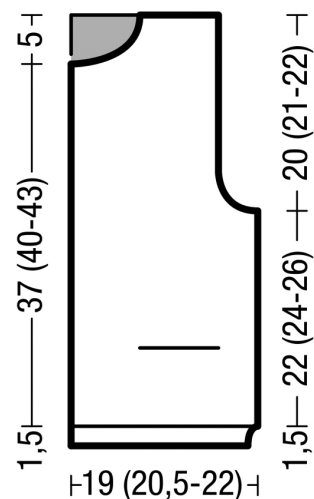
Для передней планки коричнево-оранжевой нитью на спицы №4 набрать 58 (64-70) п. по переднему краю правой полочки, 64 (66-68) п. по переднему краю капюшона и 58 (64-70) п. по переднему краю левой полочки = 180 (194-208) п. и вязать 4 р. платочной вязкой, затем закрыть петли.

Пришить пуговицы.

ВЫКРОЙКА

(7,5-8)(9-9,5)(4-4,5)

┌ 7 ─ 8,5 ─ 3,5





СОВЕТЫ ЛЮБИТЕЛЯМ АРОМАТОВ

- * Когда духи закончатся, не выбрасывайте пустой флакончик. Положите его в шкаф, где висит одежда, а пробку - в ящик с бельем. Это придаст вещам тончайший аромат.
- * Не наносите духи на кожу пробкой от флакона - на ней остается кожный жир. В закрытой емкости он смешается с духами, и запах изменится.
- * Не наносите парфюм, когда идете в церковь. Аромат духов смешается с запахами воска и ладана. И от вас будет так пахнуть, что у стоящих рядом закружится голова.
- * У курящих обоняние ослаблено, поэтому они склонны выливать на себя двойную порцию духов или одеколona.
- * Чтобы проверить качество духов, поставьте покупку в холодильник. Если парфюм помутнеет - перед вами подделка.
- * Лук и чеснок выделяют часть своего запаха через поры на следующий день после употребления. Поэтому, и духи на коже «завучат» весьма специфически.
- * Многие, нанеся парфюм на запястье, потирают руку об руку. Считается, что так аромат лучше проникнет в кожу. Так делать нельзя - из-за трения запах «ломается» и может кардинально измениться.
- * Выбирая духи, не полагайтесь на возраст, время года, чьи-то советы. Аромат - как вторая кожа. С ним вы должны чувствовать себя максимально комфортно.

Пригодится

- * Гель-лак продержится дольше, если в первые двое суток не ходить в баню, бассейн и подолгу не работать в латексных перчатках.
- * Чтобы фен работал на полную мощность, регулярно с помощью ватной палочки очищайте его от пыли и волос, которые блокируют подачу воздуха.
- * Стирать бюстгалтер нужно не реже раза в неделю, лучше в стиральной машине, поместив его в хлопчатобумажный носок и застегнув при этом на все крючки, а можно и в специальном сетчатом мешочке для деликатной стирки.
- * Грибок под ногтями можно вылечить за три сеанса, закладывая под ногти кашицу из равных частей прополиса и спирта. Пальцы перевязать бинтом и менять повязку через день.

Уже давно не делаю ламинирование в парикмахерской

Не дешевое это удовольствие. Процедуру прекрасно провожу дома. После нее волосы становятся шелковистыми, гладкими и крепкими. Заливаю 2 ст. ложки желатина 6 ст. ложками горячей воды и оставляю минут на 20. Мою волосы обычным способом, но без бальзама и кондиционера. В готовый желатин добавляю 2 ст. ложки бальзама для волос и наношу на влажные волосы, отступая от корней. Оборачиваю голову пищевой пленкой и полотенцем, в течение минуты прогреваю волосы феном. Через 40 минут смываю состав теплой водой.

О. Томилина.

После парафина руки просто заглядење

В маникюрном салоне как-то раз мне сделали потрясающую парафиновую маску для рук. Ни один крем не давал такого результата! Но каждый раз тратить деньги не хочется, вот я и нашла выход из положения. Купила в аптеке косметический парафин. Раскрошила, растопила его на водяной бане. Когда полностью растворился, сняла с плиты, остудила. Руки смазала жирным кремом (чтобы парафин не прилип) и окунула их по очереди в теплый парафин. Надела целлофановые перчатки, сверху - варежки и подождала 20 минут. Сняла парафиновый панцирь - и не узнала свои руки: просто заглядење!

И. Никитина.

ЕЖЕВИКА – КОСМЕТОЛОГ

- * Разомните ягоды, добавьте немного лимонного сока и 1/2 чайной ложки меда. Чтобы очистить лицо, нанесите пюре на 15 минут и смойте.
- * Для упругости кожи протирайте лицо соком ежевики, смешанным с негазированной минералкой (1:1).
- * Сок ежевики разбавьте водой (1:2), залейте в формочки и заморозьте. Протирайте лицо по утрам для свежести.

Обгорели на солнце? Поможет компресс из настоя зверобоя. Заварите 1 ложку сухой травы кипятком, настаивайте до полного охлаждения. Пропитайте этим настоем ткань и наложите на место ожога.

Чтобы замедлить рост нежелательных волос на теле, смешайте сок лимона, воду и сахар (1:1:1). Нанесите смесь на кожу через 15 минут после бритья и держите 20 минут.

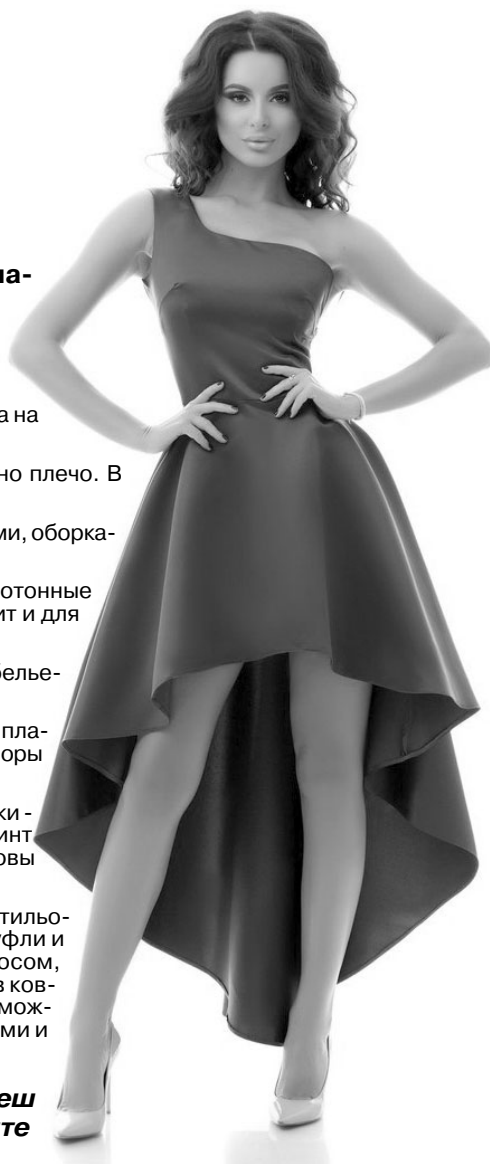
Хотите сохранить загар подольше? Не позволяйте коже шелушиться. Ведь с ее частичками удаляются и «загоревшие» клетки.

РУБАШКА, ОБОРКА, КРУЖЕВА...

Хотите выглядеть модной? Выбирайте асимметричное платье на одно плечо. Еще в моде пышные рукава.

- ★ Самая актуальная длина для платьев и юбок – миди (до середины щиколотки). Такая длина может зрительно уменьшить рост и подчеркнуть бедра. Поэтому, если бедра роскошные, а ноги неидеальные, миди не подойдет.
- ★ Выбирайте мини и макси. Силуэт должен быть свободным, без акцента на грудь.
- ★ Хотите выглядеть модной? Выбирайте асимметричное платье на одно плечо. В моде пышные рукава.
- ★ В моде прозрачная, летящая ткань, платье с длинной бахромой, с рюшами, оборками, кружевами рисунками, пайетками, бисером, из ткани с люрексом.
- ★ Возвращаются в моду кожаные юбки. Выбирайте нелакированные однотонные модели и сочетайте их с приталенными блузами. Юбка из кожи подходит и для летнего, и для зимнего образа.
- ★ Если вы смелая и у вас идеальная фигура, присмотритесь к платьям в бельевом стиле, больше похожим на комбинацию.
- ★ Вместо сумки выбирайте авоську. Если она вам не по вкусу, выбирайте пластиковую прозрачную сумку или сумку на поясе. В такой все близко к телу, воры кошелек не уведут.
- ★ Самые модные - все оттенки лаванды и сирени. Плюс пастельные оттенки - лимон, лайм, нежная роза. В моде черно-белый горох и животный принт (леопард, зебра). Чтобы поразить окружающих, можно нарядиться с головы до пят в один цвет, например розовый.
- ★ В дополнение к прозрачным пластиковым сумкам идут прозрачные ботильоны, туфли и босоножки. Если такая обувь вам не по вкусу, выбирайте туфли и босоножки на высоком толстом каблуке, на плоской подошве с узким носом, массивные кроссовки, прозрачные каблуки, туфли без задника, обувь в ковбойском стиле. И еще: босоножки, сандалии и туфли теперь очень даже можно носить с носками. И хорошо, если обувь будет блестящая (со стразами и пайетками).

! Брюки выбирайте максимально свободные. Актуален клеш от бедра. И еще: слова в моде варенки! Смело надевайте джинсы, юбки и куртки из денима, джинсовые шорты.



ОТ УСИКОВ ИЗБАВИТ КУРКУМА



Вы когда-нибудь видели, чтобы в индийских фильмах красотки щеголяли с усиками или бакенбардами?

Конечно нет, потому что в Индии простой способ удаления лишних волос на лице известен с незапамятных времен. Смешайте порошок куркумы с водой до консистенции густой пасты. Нанесите пасту на те места на лице, где вы хотите удалить волосы, и дайте ей высохнуть. Затем удалите ее с кожи с помощью ватного тампона, смоченного в воде. Для полного удаления волос вам придется повторить процедуру несколько раз через день, а в дальнейшем только следить, не появилась ли растительность там, где ее не ждут, и изводить ее, так сказать, на корню. Если у вас очень нежная тонкая кожа, добавьте к куркуме перемолотый в муку нут, молоко и сметану. Такая смесь будет действовать мягче, одновременно увлажняя и подтягивая кожу. Если куркума окрасит кожу, протрите пожелтевшие участки тампоном, смоченным в тонике.



Красная паприка придаст фаршированному перчику пикантный вкус.

«БОЧОНКИ» С ОВОЩАМИ

Простая и сытная закуска сэкономит ваше время на кухне и порадует вкусовые рецепторы!

Понадобится: перец болгарский - 1 кг, морковь - 500 г, лук репчатый - 300 г, корень петрушки - 1 шт., корень сельдерея - кусочек, паста томатная - 2 ст. л., масло растительное для жарки, зелень (укроп, петрушка), перец черный молотый, соль - по вкусу.

✳ Болгарский перец вымойте, срежьте плодоножку. Удалите семена и опустите в кипящую воду на 2 мин., после чего откиньте на дуршлаг.

Очистите и промойте все овощи и зелень. Морковь натрите на крупной тер-

ке, луковицу и корень петрушки с сельдереем нарежьте мелкими кубиками. Зелень мелко нарубите.

✳ В сковороде разогрейте масло и обжарьте корень петрушки и сельдерея, затем добавьте лук и морковь. В самом конце положите зелень, соль и перец.

✳ Болгарский перец нафаршируйте начинкой и выложите в форму для запекания. В отдельной посуде разведите томатную пасту небольшим количеством воды и вылейте к перцу.

✳ Поставьте форму в разогретую до 180 градусов духовку и готовьте 30-45 мин.

ФАХИТОС С КУРИЦЕЙ

Понадобится: филе куриное - 240 г, перец болгарский - 2 шт., масло оливковое - 2 ст. л., лук репчатый - 1 шт., тмин молотый - 1 ч. л., чеснок - 2 зубчика, соль и перец черный молотый - по вкусу, авокадо - 3 ломтика, лимон - 3 ломтика, сметана и соус сальса - по вкусу, лепешки тортильи.

✳ Болгарский перец вымойте, очистите от семян, удалите плодоножки.

✳ Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде на среднем огне.

✳ Куриное филе нарежьте на средние кусочки. Посолите и поперчите, выложите в сковороду.

✳ Добавьте к курице измельченный чеснок.

Готовьте, периодически помешивая, 4-6 мин. Переложите курицу в тарелку. Сковороду верните на огонь.

✳ Разогрейте в сковороде, оставшееся масло. Добавьте нарезанные лук и болгарский перец. Готовьте, периодически помешивая, 6-8 мин.

Добавьте курицу и перемешайте. Можно

подать блюдо как салат или на лепешках тортильи, смазанных сметаной и соусом сальса. Выложите на каждую курицу с овощами. Добавьте ломтики авокадо и лимона, посолите и поперчите.



КИШ С ФЕТОЙ

Понадобится: для теста: масло сливочное - 95 г, мука - 200 г, яйцо - 4 шт. Для начинки: перец болгарский - 3 шт., сыр фета - 100 г, молоко - 100 мл, чеснок - 1 зубчик, розмарин - 1 веточка.

✳ Нарубите в крошку просеянную муку с маслом. Добавьте соль, 1 яйцо, 1-2 ст. л. ледяной воды. Из теста скатайте шар, оберните пленкой и уберите в холодильник на 40 мин.

✳ Раскатайте тесто в пласт толщиной 3-4 мм, выложите в смазанную форму, сделав бортики. Наколите вилкой. Поверх положите пергамент и насыпьте 1-2 стакана сухой фасоли. Выпекайте 10-12 мин. при 180 градусах. Немного остудите.

✳ Раскрошите на корж фету, разложите кусочки перца и розмарин. Залейте смесью из молока и 3 яиц и запекайте 15-20 мин. при 170 градусах.





Мармелад



Дынные шарики



Фруктовый смузи



Бисквитный пирог



ДЕСЕРТЫ ИЗ ДЫНИ

Пока не закончился сезон дынь, побалуйте себя и близких вкусными и ароматными десертами!

Попробуйте не ограничиваться скромной нарезкой плода на десерт, а приготовить и подать его необычно.

Мармелад

Понадобится: сок дыни - 400 мл, сок лимона - 100 мл, желатин - 50 г, сахар - 40 г (+ для обваливания).

* Желатин залейте 100 мл воды и оставьте на 5-10 мин. для набухания. Затем отправьте его в микроволновку на 10 сек. Перемешайте и снова прогрейте в микроволновке. Масса должна стать жидкой.

* В сотейник насыпьте сахар, влейте лимонный сок, поставьте на небольшой огонь и варите до полного растворения сахара.

* Смешайте сок дыни, растопленный желатин и сироп. Разлейте по формочкам для льда и уберите в холодильник на 3 ч. Застывший мармелад обваляйте в сахаре.

Дынные шарики

Понадобится: дыни - 2 шт. (не крупные, разного сорта), ваниль - 1 стручок, сахар - 2/3 стакана, лайм - 3 шт. (крупных), апельсин - 1 шт. (крупный), лимон - 2 шт. (мелких), бренди - 2 ст. л.

* С одного лайма и с половины апельсина снимите цедру. Из всех лаймов, лимона и апельсина отожмите сок. Второй лимон нарежьте тонкими кружочками.

* Доведите до кипения стакан воды с цитрусовым соком, цедрой и сахаром. Опустите в кипящий сироп кружочки лимона и варите 5 мин.

* Стручок ванили разрежьте вдоль, выньте семена и все опустите в сотейник. Варите 10 мин. Влейте бренди и готовьте еще 5 мин. Снимите с огня, остудите. Уберите в холодильник на 2-3 ч.

* Мякоть дыни нарежьте шариками при помощи ложки для мороженого. Залейте охлажденным сиропом, удалив стручок ванили. Закройте пленкой и уберите в холодильник на 15 мин.

Фруктовый смузи

Понадобится: мякоть дыни - 500 г, бананы - 2 шт., персики - 2 шт., йогурт питьевой - 2 стакана.

* В блендер выложите нарезанные фрукты, влейте йогурт. Взбивайте до однородности 1-2 мин.

Бисквитный пирог

Понадобится: мякоть дыни - 300 г, масло сливочное - 100 г, яйцо - 3 шт., крупа манная - 1 стакан, кефир - 1 стакан, мука - 1 стакан, сахар - 1/2 стакана, разрыхлитель - 1 ч. л., соль - щепотка, сахарная пудра для украшения.

* Яйца взбейте с солью и сахаром. Добавьте растопленное масло и кефир. Всыпьте манку, перемешайте. Введите просеянную муку и разрыхлитель. Перемешайте до однородности.

* Форму смажьте маслом, влейте тесто. Сверху выложите нарезанную дыню.

* Выпекайте при 190 градусах около 30-40 мин. до золотистой корочки.

* Готовый пирог щедро посыпьте сахарной пудрой.



Осенняя обрезка

Ухоженные деревья и кустарники выглядят красиво, редко болеют и дают хороший урожай. Без обрезки плодовый сад очень быстро превратится в джунгли, поэтому, осенью секатор и садовая пила должны быть наготове.

Обычно плодовым деревьям рекомендована весенняя обрезка, но некоторые санитарные процедуры желательно провести осенью. В это время деревья и кустарники уже дали урожай, многие сбросили листву, поэтому, каждая веточка на виду. Кстати, во время сбора урожая нужно взять на заметку старые проблемные побеги, требующие удаления, и пометить их ярким лоскутом, чтобы потом не потерять и не забыть.

Главные правила

- Лучшее время для осенней обрезки - сентябрь или октябрь. В это время сокодвижение замедляется, и процедура не будет для кустарников и деревьев слишком травматичной. Приступайте к делу, когда листва начнет желтеть и опадать. Температура должна быть не ниже - 8 градусов.
- Делайте срез без рваных краев, а для этого понадобятся хорошо заточенные инструменты, и тогда раны быстро зарастают.
- Крупные ветки удаляйте поэтапно в несколько приемов, срезайте их на кольцо, не оставляйте пеньки. Срез должен идти аккуратно вдоль ствола или побега.
- Если сук очень толстый, то сначала подпилите его снизу, а потом сверху: это облегчит и ускорит процесс (ветка отклоняется под собственным весом и помогает лезвию), в то же время, кора не будет сдираться.

Инструмент как у хирурга

В минимальный набор садовода входят: секатор, сучкорез, кусторез, ножовка, ножницы. Каждый из этих инструментов должен быть легким, заточен,

иметь удобную ручку и узкие концы. Выбирайте инструменты ярких цветов, ведь они имеют обыкновенные быстро теряться.

Секатором обрезают небольшие ветки толщиной не более 25-27 мм, нарезают тонкие зеленые черенки текущего года, стебли цветов.

Сучкорез - это более мощная версия секатора с длинными ручками, с их помощью можно дотянуться до верхних веток и забраться в дебри самого колючего куста. Инструмент справляется с ветками толщиной 30-50 мм.

Для обрезки молодых деревьев используют кусторез. Он поможет сформировать живую изгородь, придать кустарникам геометрическую форму. Этим инструментом стригут побеги толщиной до 15 мм.

Садовая пила и ножовка хороши тем, что могут спилить сухую ветку практически любой толщины (более 50 мм) или даже тонкое деревце. Если нужно спилить тонкие ветки (от 10 до 30 мм), то лучше использовать садовую ножовку.

Садовые ножницы помогут подровнять кустарники «по линейке», сформировать живую изгородь.

Лечим раны

Для замазки ран есть несколько решений: садовый вар, канифоль, масляная краска, акриловая краска. Главное требование - безопасность, поэтому, не используйте для обработки среза нитрокраски. Они быстро сохнут, но содержат соединения азота, а это настоящий яд для растительных клеток и листвы. Сразу после обрезки обработайте рану медным купоросом и дайте ей 1-2 часа обсохнуть. Если положить замазку на сырые ткани, то она быстро отвалится.

Состав наносите равномерно с помощью шпателя или лопатки, не стремитесь накладывать толстый слой, главное, чтобы он был равномерным и гладким.

Слива и вишня



Старые сливы не обрезайте слишком кардинально, сделайте это весной

Осенняя обрезка повысит урожайность сливы и подготовит растение к зиме. Удаляйте все испорченные и поломанные ветки. Если главный побег вырос больше чем на 2,5 м, укоротите его. Подрежьте все молодые побеги, которые активно выросли за сезон. Однолетние саженцы вишни не трогайте, у них еще мало сил для восстановления, у взрослых растений оставьте 5-6 самых сильных ветвей. Не забудьте удалить вокруг ствола поросль, чтобы кустик не загущался.

Яблоня

Начинайте обрезку после того, как вся листва в саду опадет, удаляйте старые, высохшие и поломанные ветки. Обратите внимание на побеги, которые растут очень близко друг к другу. Побеги молодых яблонь укорачивайте на четверть годового прироста, в последующие пять лет деревья не трогайте. Если яблоня старше шести лет, все ветви обрежьте на 1/3. Омолаживающую обрезку

ку старого дерева проводите в три этапа. В первый год удаляйте только 1/3 веток, через год обрезайте еще одну треть, а последнюю партию старых побегов удаляйте на третий год.

Крыжовник и смородина

Эти кустарники обрезают после плодоношения, в период покоя. Осенняя обрезка предпочтительнее весенней, ведь обе культуры зацветают очень рано, и травмировать их весной нежелательно. Удаляйте ветки, слишком склоненные к земле, растущие внутрь и старые. Их легко узнать по темно-коричневой, почти черной коре (у молодых побегов она светло-коричневая). Если кусты смородины и крыжовника сильно запущены, тогда в первую осень начните их омоложение, а в следующую закончите. За один прием удаляйте не более 1/3 веток. У черной смородины самые урожайные взрослые ветки 4-5 лет, у красной - до 8 лет, побеги старше оставлять нет смысла, дайте дорогу молодым.

Малина и ежевика

Проредите каждый куст, оставляя не более 10 разновозрастных ветвей. Все побеги, которые вы решили оставить, нужно укоротить на 30% - это стимулирует образование цветоносов на будущий год. Если куст не густой, оставьте самые сильные побеги, остальные укоротите. У ремонтантных сортов срежьте всю наземную часть, она отрастет за следующий сезон.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.



Малину обрезают сразу после сбора урожая

Поздравления

Маргариту ГАНЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей болгарской красавице отличного настроения и жить на радость своим близким. Ангела-хранителя тебе!

Суважением, Анна Орфаниди, Ангелина Жерянова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Мари Гличева, Эрмилия Карастоянова, Цветелина Стойкова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова, Марианна Трайчева, Донка Младенова, Анна Димчева, Росица Билянова, Лада Николова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Лорина Развигорова, Стефка Дончева, София Светлинова, Красимира Русинова, Лана Стоева, Кристина Димитрова, Лина Радева-Нергадзе, Мария Стримова, Параскева Минчева, Ионка Христова, Малуза Горанова, Лали Найденова, Раина Желева, Мальвина Кидикова, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Этери Марташвили, Марина Мурадян, Лана Манагадзе, Софиго Сакварелидзе, Ионданка Евтимиади, Мария Саввиди, Екатерина Станиси, Элла Асланиди, Анна Еловенко, Валентина Рудник, Елена Шишкина, Оксана Билозир, Наргиза Оганова, Алла Круглова, а также все, кто тебя любит, наша жемчужина
Маргарита!

Юлию КУЗНЕЦОВУ

поздравляем с днем рождения.
Чтобы любовь твоя всегда
Светилась полнолунием,
И в небесах горит звезда,
Тебя мы любим, Юлия.

Суважением, Анна Орфаниди, Анна Кузнецова, Алла Есаулова, Людмила Смоленская, Любовь Истомина, Валентина Неженцева, Надежда Ляпина, Раиса Смирнова, Елена Яровая, Мадонна Карсанова, Ирина Епифанова, Полина

Иванова, Ия Перадзе, Белла Кирадзе, Нанули Варазашвили, Лали Дгебуадзе, Додо Лалиашвили, Лела Турашвили, Этери Шенгелия, Светлана Губкина, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Джеджило Эристави, Лариса Степаненко, Зоя и Иванка Костовы, Раиса Мкртчян, Нино Балавадзе, Зоя Кучеренко, Диана Габарашвили, Русудан Абесадзе и все, кто тебя любит, милая Юличка.

Ларису ДОМБРОВСКУЮ

поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья, всех земных благ, всегда быть в окружении теплоты.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Светлана Ковальская, Анна Янтар, Олеся Яроцкая, Мара Шепинская, Рената Терпиловская, Барбара Краевская, Лидия Познюховская, Марина Кукарская, Дора Сосницкая, Нина Ветлицкая, Галина Вислинская, Эльмира Яцкевич, Марина Филина, Ева Голонко, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Светлана Арутюнова, Наили Харазишвили, Жанна и Офелия Григорян, Иза Мелуа, Ирина Гогишвили, Елена Стрельцова, Майя Райкова, Татьяна Чубинидзе.

Гулсунду СХИЛАДЗЕ

поздравляем с днем рождения.
Желаем радости и света, мира и спокойствия.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Манджавидзе, Ирма Тавадзе, Берта Енукидзе, Иза Самхарадзе, Нино Шаламберидзе, Замира Цотадзе, Алла Изверская, Наира и Тамта Гагошидзе, Роза Вартанян, Писо Калмахелидзе, Марина Гоциридзе, Нино Арабули, Наили Лагазашвили, Диана Мцитури, Людмила Савченко.

Улыбнитесь

Однажды бабушка с внуком перепутали таблетки. Внук заснул на фейс-контроле в ночном клубе. Бабушка связала восьмиметровый носок.

Змей Горыныч налетел на деревню, все пожег, коров поел, мужиков отлупил... Потом забрался на горку, посмотрел на весь этот погром и застенчиво так говорит:
— Вот такой я забавный зверек!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №42

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Свет. Галифе. Ксенон. Сера. Мидия. Пикап. Аск. Акара. Тир. Ставрида. Косуля. Ярка. Дебют. Полива. Единица. Глина. Ом. Спад. Паз. Боров. Новоселье. Бова. Буфет. Чудак. Собаковод. Хала.

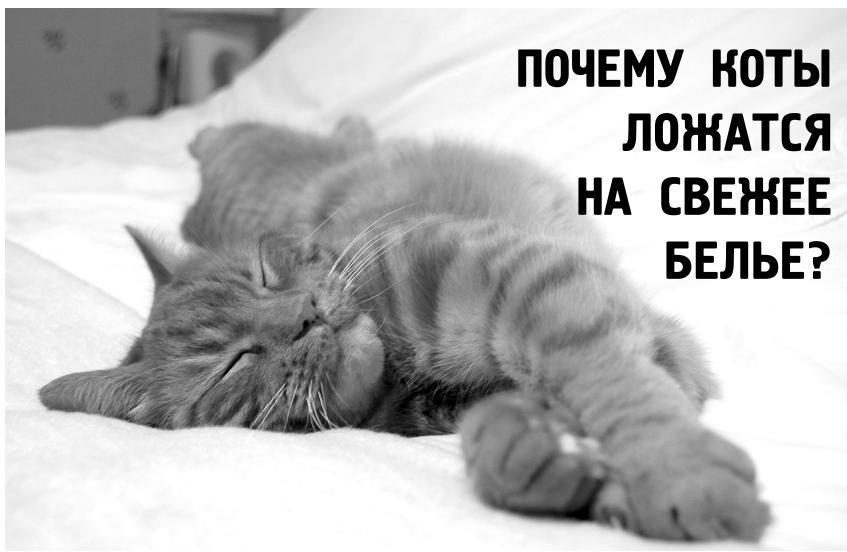
ПО ВЕРТИКАЛИ: Перо. Виски. Соло. Молоко. Дартс. Теннис. Ауди. Робба. Яковлев. Сук. Гонг. Ряба. Дефо. Пари. Лев. Ластик. Дятел. Пальто. Катар. Дина. Феррари. Клин. Дуб. Парта. Нал. Обух. Порода. Цена. Овал. Зевака.

Светлана доктор
ПОДРУГА
железный друг женщины

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 сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ПОЧЕМУ КОТЫ ЛОЖАТСЯ НА СВЕЖЕЕ БЕЛЬЕ?

Только выгладили пододеяльник или простыню, сложили на диване стопочкой, чтобы убрать в шкаф, а уса-тый-полосатый тут как тут - разлегся барином. Спрашивается, почему? Ну, что тебе не ложится рядом на диване или диванной подушке? Надо на белье развалиться! Причин несколько.

Во-первых, что-то новенькое и пахнущее непривычно. Значит, надо отметить это место собой - в квартире же все принадлежит ему, коту. Вторая причина - любовь к стопкам вещей. Большинство кошек не ложатся на вещи просто так. Животное совершит определенный ритуал: обязательно помнет белье лапками, долго будет искать подходящую позу, чтобы «угнездиться». Так приятно устроиться ложе на свой вкус! И третья причина - любопытство: хозяин что-то сделал - надо проверить. Мало ли что он там натворил!

Не путайте хомяков с морскими свинками. Это последним нужна пара, они скучают без друга или подруги. Причем, для общения им подходит зверь того же пола. С хомяками дело обстоит иначе. Это одиночное животное, которое комфортно ощущает себя на своей территории без соседей. Страдать от одиночества хомяк точно не будет! Это эгоист от природы, так уж они устроены. Самец, всю жизнь проведя без самки, спокойно переживет свое вынужденное «монашество».

Есть мнение, что мирно могут сосуществовать два однополых хомяка из одного помета. Увы, нет. Дружить они будут только до периода взросления. Дальше в их коммунальной квартире начнутся серьезные разборки. Не мучайте животных: пусть живут по одиночке, раз уж их такими создала природа.



НУЖНА ЛИ ПАРА ХОМЯЧКУ?

ХОРОШИЙ СПОСОБ ПООЩРИТЬ СОБАКУ



Как же хочется побаловать любимца или вознаградить за хорошее поведение и выполнение команды. Лучшая награда (разумеется, после ласки хозяина) - вкусняшка. Но лакомство должно быть правильным. В противном

случае, вы рискуете получить массу проблем с пищеварением у питомца. Сразу же откажитесь от подачек со стола - это вредно и непедagogично. Лакомство лучше держать в пакете или коробочке и давать именно оттуда.

Главное требование к вкусняшкам - они не должны быть жирными и рассыпчатыми, чтобы псу было удобно их грызть. Иначе выполнять ваши требования ему будет не так интересно.

Многие продукты из ежедневного рациона животного можно использовать во время воспитания:

- ✦ говядину, нарезанную мелкими кубиками;
- ✦ запеченные или вареные субпродукты, тоже мелко нарезанные;
- ✦ нежирный сыр;
- ✦ любые овощи.

✓ **Вычитайте энергетическую ценность еды, которую вы дали в качестве поощрения, из общей суммы калорий на день. Иначе рискуете перекормить животное.**

Хороший рецепт: говядину или курицу нарезать кусочками размером с игральный кубик, разложить на противне и запечь. Когда куски станут «резиновыми», мясные сухарики можно вынимать.

Если ветеринар одобрит покупные лакомства, используйте их. Но строго придерживайтесь суточной дозировки.

Вязаный чехол на вазу



Вязаные украшения - новая тенденция в мире моды. Вам по силам сделать оригинальное украшение самостоятельно!

Ажурный чехол превратит самую простую банку в симпатичную вазочку. Цветы в ней будут еще больше радовать глаз!

Используйте меланжевую пряжу для создания яркого чехла с градиентным рисунком.

1. Вязание чехла начинаем с доньшка (фото 1).

Наберите цепочку из 6 в.п. и замкните в круг соед. ст.
1-й ряд. 3 в.п. подъема, 11 ст. с/н в кольцо. Этот и все последующие ряды заканчивайте соед. ст.

2-й ряд. 3 в.п. подъема, 1 ст. с/н в 1-ю петлю подъема, * 2 ст. с/н в след. ст. с/н предыдущего ряда*, повторите от * до * до конца кругового ряда.

3-й ряд. 3 в.п. подъема, далее вязать по кругу, удваивая каждый 3-й ст. с/н.

4-й ряд. 3 в.п. подъема, далее вязать по кругу, удваивая каждый 4-й ст. с/н.

5-й ряд. 3 в.п. подъема, далее вязать по кругу, удваивая каждый 5-й ст. с/н.

6-й ряд. 3 в.п. подъема, далее вязать по кругу, удваивая каждый 6-й ст. с/н.

7-й ряд вяжите ровно, для создания округлости.

2. Боковая часть чехла (фото 2).

8-й ряд. 6 в.п. (3 в.п. подъема + 3 в.п.), * 1 ст. с/н в 4-й ст. с/н предыдущего ряда, 3 в.п., 1 ст. с/н в этот же ст. с/н*, повторите от * до * до конца кругового ряда.

9-26-й ряды вяжите по схеме до горлышка банки.

3. Обвязка чехла.

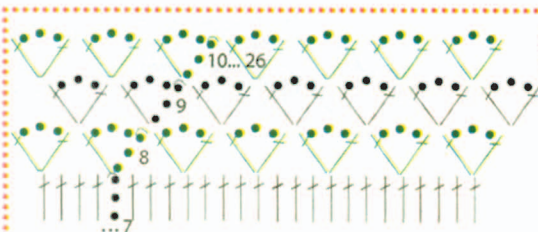
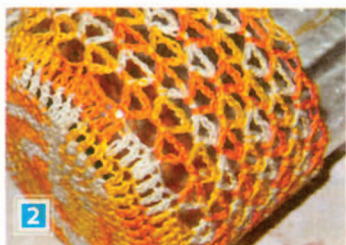
27-й ряд. В каждую арку из в.п. предыдущего ряда провяжите по 2 ст. с/н, между ними провязывайте по 2 в.п.

28-й ряд. В группу нечетных ст. с/н предыдущего ряда провяжите узор «ракушка», состоящий из 9 ст. с 2/н, в группу четных ст. с/н провязывайте ст. б/н. По окончании вязания нить оборвите.

4. Наденьте чехол на банку. В отверстия 27-го ряда проденьте ленточку и завяжите бант (фото 3). Вязаный чехол для банки готов!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа 100%-ный хлопок - 240м/50г, крючок №2 или №3, узкая атласная ленточка.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- = соед. ст.
- = в. п.
- = ст. б/н
- ↑ = ст. с/н
- ↑↑ = ст. 2/н





СУП ХАРЧО

1 кг баранины или говядины на кости, 100 г риса, 4 луковицы, 1 корень петрушки, 100 г грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 2 лавровых листа, 4 горошины черного перца, 100 мл гранатового сока, 4 зубчика чеснока, 4 веточки кинзы, 1 ч. л. хмели-сунели, соль.

Мясо крупно нарезать и залить 3 л воды. Довести до кипения, снять пену и варить на маленьком огне 2 ч. Бульон процедить, мясо отделить от кости. Мясо положить в бульон и довести до кипения. Посолить. Рис промыть, положить в бульон. Лук порубить, корень петрушки натереть, орехи измельчить в блендере. В сковороде нагреть масло и поджарить подготовленные овощи.

Добавить орехи, жарить 5 мин. Помидоры натереть на крупной терке, добавить к овощам с орехами и тушить 7 мин. Переложить в бульон с мясом и рисом, варить 10 мин. Добавить лавровый лист, перец горошком, хмели-сунели, влить гранатовый сок, варить 5 мин. Чеснок пропустить через пресс, кинзу мелко нарезать и добавить в суп.

Для приготовления харчо лучше брать баранью (или говяжью) лопатку - это нежирное и мягкое мясо.



РУЛЕТ В ЛАВАШЕ

500 г куринного филе, 200 г замороженной кукурузы, 200 г брынзы, 1 стручок сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 2 веточки укропа, 2 помидора, 100 г листового салата, 2 листа тонкого лаваша, соль, молотый перец чили.

Для начинки куринное филе вымыть, залить кипящей водой и отварить до готовности. Дать остыть и нарезать небольшими кусочками. Кукурузу приготовить на водяной бане или отварить в течение 3 мин. Брынзу нарезать кубиками. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами, нарезать небольшими полосками. Чеснок и укроп мелко порубить. Помидоры вымыть и нарезать маленькими кубиками.

Все подготовленные ингредиенты перемешать, посолить и поперчить. Листья салата вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Распределить их по лавашу, сверху выложить подготовленную начинку и разровнять. Свернуть рулетом, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Затем крупно нарезать и подать.

Выбирайте крепкие, не слишком водянистые помидоры, иначе начинка получится чересчур влажной.



ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ И ГРИБАМИ

400 г лесных грибов, 200 г очищенных крупных креветок, 1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, 400 мл сливок (10%), 200 г любой пасты, 2 веточки тимьяна для украшения, соль, молотый черный перец.

Грибы почистить, залить холодной водой, довести до кипения и варить 1 ч. Откинуть на дуршлаг. Дать остыть и нарезать. Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения, варить 3 мин и также откинуть на дуршлаг. Лук очистить и мелко нарезать. В сотейнике нагреть масло и, помешивая, поджарить лук до золотистого цвета. Добавить отварные грибы и жарить, помешивая, 15 мин. Влить сливки и тушить на маленьком огне 5 мин. Пасту отварить в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. В сотейник с грибами в сливках добавить креветки и тушить 1 мин. Затем положить пасту, перемешать и держать на огне 1 мин.

Разложить по тарелкам, поперчить, украсить тимьяном. Готовое блюдо можно посыпать тертым сыром, смешанным с измельченными в блендере грецкими орехами.



ГОЛУБЦЫ

С ПЕРЛОВОЙ КРУПНОЙ

100 г перловой крупы, 300 г свежих лесных грибов, 1 небольшой кочан капусты, 1 луковица, 1/2 стручка перца чили, 1 морковь, 4 веточки петрушка, 6 ст. л. растительного масла, 100 г тертого сыра, 200 мл томатного сока, 100 мл сливок (10%), соль, молотый черный перец.

Для начинки перловку промыть, залить холодной водой и оставить на 2 ч. Затем воду слить, крупу залить кипятком, посолить и варить 45 мин. Грибы отварить в течение 1 часа и мелко нарезать. Листья капусты отварить в течение 3 мин. Лук и перец чили порубить. Морковь натереть на крупной терке. Петрушку мелко нарезать. В сковороде нагреть 2 ст. л. масла и обжарить лук, перец чили, морковь. Добавить грибы, перемешать и жарить 5 мин. Положить петрушку, перловую крупу, посолить, поперчить и готовить 5 мин. Дать остыть и соединить с сыром. Начинку распределить по листьям капусты и завернуть. Поместить в форму, смазанную оставшимся маслом, залить смесью томатного сока и сливок. Запекать около 20 мин при 180 градусах. Чтобы придать соусу более пикантный вкус, выжмите в него зубчик чеснока.

