

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДАСТА

**№47**

ноябрь 2018

цена:

1,5 лари

**Целебные**

**ароматы**

стр.36

**Первые**

**признаки тромбоза**

стр.7

**Навести порядок**

**в доме и жизни** стр. 29

**Сам себе**

**доктор**

стр.8

**Они хотят сделать**

**жизнь женщин лучше**

стр. 20-21

**Лидия Вележева**

стр.16-17

**“Семья для меня самое важное”**



# Свечи в интерьере

**Несмотря на большое количество современных светильников и настольных ламп, иногда хочется создать в квартире романтическую обстановку с помощью свечей.**

Дизайнеры рекомендуют украшать гостиную, спальню и даже кабинет декоративными свечами. Куда их можно поставить? Осмотрите свой дом или квартиру. Например, в гостиной для этой цели подойдут любые открытые полки, тумбы, ниши, даже журнальный столик. Кстати, свечи необязательно зажигать - это может быть всего лишь оригинальный аксессуар в интерьере. Если вы планируете устроить романтический сюрприз своей второй половинке, рассмотрите вариант украшения свечами спальни (обратите внимание на ароматические свечи). Приглушенный свет, языки пламени, приятный аромат сделают ваш вечер незабываемым!

Место свечам найдется и в кухне. Поставьте на стол красивые яркие подсвечники, и тогда, возвращаясь домой, вы будете знать, что вас ждет романтический ужин при свечах. Пусть даже приготовить его придется самостоятельно. Важный момент: дизайнеры советуют помнить о том, что расцветка свечей должна сочетаться с цветом основных предметов интерьера. Если вы любите расслабиться в ванной, расставьте по ее бортикам несколько небольших свечей, и после водных процедур вы почувствуете, будто посетили спа. Релакс гарантирован! Кстати, очень важно не забывать о безопасности, поэтому не оставляйте свечи в детской комнате. Это помещение лучше украсить другим способом.

**Теплые оттенки желтых свечей  
создадут в доме уютную атмосферу.**



## Грузинский режиссер вошел в жюри Азиатско-Тихоокеанской кинопремии

В состав международного жюри Азиатско-Тихоокеанской кинопремии (Asia Pacific Screen Awards), которую в мире кино называют “Азиатским Оскаром”, вошел грузинский продюсер Владимир Качарава, сообщается на сайте премии.



Азиатско-Тихоокеанская кинопремия (APSA) — ежегодная премия Киноакадемии стран Азиатско-Тихоокеанского региона, учрежденная по инициативе правительства Австралии при поддержке ЮНЕСКО и Международной ассоциации кинопродюсеров в 2007 году.

Премия содействует культурному взаимодействию между странами и поддержанию интереса к азиатско-тихоокеанскому региону, а также реализовывает цели ЮНЕСКО по продвижению и сохранению национальных культур средствами кино.

Победители определяются международным жюри, а фильмы оцениваются по кинематографическому мастерству и тому, как в них сохраняются национальные культурные корни.

Церемония награждения Asia Pacific Screen Awards пройдет 29 ноября 2018 года в Австралии, в городе Брисбан.

Владимир Качарава - выпускник Тбилисского государственного университета театра и кино им. Ш. Руставели (2001), а также кампуса “Берлинские таланты” фестиваля Берлинале (2010) и Лаборатории сценариев при фестивале Sundance (2015).

На данный момент является одним из самых влиятельных продюсеров художественных полнометражных и короткометражных кинокартин. В 2010 году Качарава основал собственную киностудию 20 Steps Productions, фокусирующуюся на производстве художественного и анимационного кино.

Примечательно, что один из номинантов на премию APSA в этом году стал анимационный фильм по рассказам и рисункам Резо Габриадзе “Знаешь, мама, где я был?”, снятый его сыном, режиссером Лео Габриадзе.

Напомним, что в 2017 году грузинские кинематографисты привезли четыре премии Asia Pacific Screen Awards. Грузинское кино победило в следующих номинациях: “Страшная мать” — режиссерское достижение — Анна Урушадзе и лучшее исполнение женской роли — Нато Мурванидзе, лента “Деде” Мариам Хачвани получила приз в номинации “Культурное многообразие”, специальный приз, который вручается под патронажем ЮНЕСКО. Четвертой же наградой стала денежная премия, врученная Мариам Хачвани для работы над следующим киносценарием.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО — ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

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

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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.

# УСПЕХ ОБЕСПЕЧЕН!

«Мой случай произошел много лет назад и если бы не экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили, мне и моей семье быть бы нищими и бездомными. У меня свой бизнес, который мне всегда приносил доход и все благо. Но вот в прошлом году я отмечала день рождения младшего внука в Мак Дональдсе. Детишки веселились - взрослые не нарадовались на свои чада. Вдруг я поймала злой взгляд пожилой женщины. В ту же секунду в ней я узнала свою бывшую соседку, которая славилась своим злым характером и любовью к скандалам. Я поздоровалась, а она повернулась, что-то буркнула и ушла. Через пару дней у меня начались проблемы в бизнесе. Все пошло и поехало назад. Пришлось взять долги и заложить квартиру! К счастью, моя сестра повела меня к чудесному и волшебному человеку экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. От меня сразу сказал, что меня сглазили. Чудесные сеансы, которые стал со мной проводить великий экстрасенс, навели порядок в моих делах. Сейчас я опять преуспевающая и здоровая, и счастливая. И все благодаря мастерству экстрасенса Дмитрия Бибилашвили и его чудесным талисманам! Карина Михайлова»

«У нас дела шли очень успешно. Мы смогли создать дочерние фирмы. У нас появились немалые деньги. Мы



смогли заменить нашу квартиру на более престижную, купили новую машину, а детей определили в элитную школу. Как говорится, процветали на зависть нашим недоброжелателям. Видимо, у кого-то наши успехи в бизнесе вызывали черную зависть. Начались проблемы в делах - один за другим срывались выгодные контракты. Дети и муж стали болеть. Я решила не дожидаться банкротства и обратилась за помощью к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили

После проведения диагностики господин Дмитрий сказал, что нашу семью сглазили. На первом же сеансе я почувствовала, что экстрасенс Дмитрий именно тот человек, который мне обязательно может Господин Дмитрий очистил наш дом, и ауру всех членов семьи, изготовил защитные талисманы каждому. Кроме этого экстрасенс Дмитрий избавил от негативной энергетики главный офис, и защитил его своим знаменитым талисманом Сейчас дела у нас вновь пошли в гору. И теперь, при малейшем намеке на неудачу, я сразу же обращаюсь к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу за советом. Иногда он проводит с нами очистительные сеансы. Я очень благодарна сильнейшему экстрасенсу Дмитрию и уверена, что успехам нашей семьи обязана именно ему. Нанули г. Тбилиси»

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

**Моб. 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88/**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail [dmitri.bibilashvili@gmail.com](mailto:dmitri.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

# ЗЛО НАКАЗУЕМО!

«Огромное спасибо госпоже Ольге, за ее помощь! Моя дочь переживала тяжелые времена. Болезни и невезение ее сопровождали последние несколько лет. Я с трудом ее уговорила пойти на прием к парапсихологу Ольге Александровне.

Госпожа Ольга ей сразу сказала, что счастливую судьбу моей дочки украли подружка. Избавление от проблем давалось моей девочке с трудом. Но результат не стал ждать долго. Через пару месяцев после окончания курса у госпожи Ольге, мы узнали, что ее бывшая подружка, которая и сделала порчу, потеряла мужа и имущество. А моя девочка, благодаря чудесным Ольгиным сеансам, вновь стала и счастливой, и удачливой. А недавно вышла замуж. Вот так! Теперь мы знаем, что зло наказуемо! Натела Паркишвили»

«Я хочу рассказать свою историю, которая будет поучительна для многих злодеек, которые прибегают к черной магии. Пусть они знают, что зло наказуемо. Вот, что со мной произошло. Я в разводе, причиной которого стала моя свекровь. Когда я жила в ее доме, то постоянно находила в постели жирные пятна, а в матрасе иголки, скрученные старые нитки и т.д. Свекровь страшно ревновала своего сына ко мне и, как потом я узнала, и ко второй, и к третьей женам (я была первой женой и после



развода со мной мой бывший муж женился несколько раз и каждый раз брак распался по вине его матери). Жизненные неурядицы привели меня к Ольге. А посоветовала обратиться моя подружка. В свое время госпожа Ольга ей очень помогла. Ольга Александровна мне сказала, что порчу на меня навела моя бывшая свекровь. Я стала ходить к ней на сеансы. Один раз в приемной я познакомилась с очень прият-

ной женщиной, мы разговорились и я узнала, что она также была замужем за моим бывшим мужем. История была аналогична моей. Несчастливая женщина так же, как и я, находила в постели атрибуты порчи («джадо»). После волшебных Ольгиных сеансов я и моя новая знакомая почувствовали прилив сил, и невзгоды стали отступать от нас. Теперь мы здоровы и в личной жизни заметны улучшения. А недавно мы узнали, что злодейка-свекровь внезапно умерла. Она никогда не болела, следила за своим здоровьем. Сопоставив факты, мы выяснили следующее. Бывшая наша свекровь умерла в день последнего сеанса у Ольги. В тот же день я и моя новая знакомая почувствовали, что от чего-то освободились. Вот так зло вернулось к его автору. Светлана М.»

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

**Моб. 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88/**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - [olga.bibilashvili@gmail.com](mailto:olga.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Благодаря позвоночнику, человек может передвигаться и, практически, мгновенно реагировать на любую информацию.

## О позвоночнике



**1.** Позвоночник - единственное суставное соединение в скелете, которое не имеет определенного числа костей. Их количество может варьироваться от 33 до 35, поскольку копчик у разных людей состоит из 4, 5 и даже 6 позвонков. Эта анатомическая особенность вовсе не отклонение. У новорожденных детей в позвоночнике больше позвонков, чем у взрослых, потому, что с возрастом позвонки срастаются с тазом и создают прочную костную систему.

**2.** Лечебная гимнастика способна избавить от остеохондроза почти на 100%. Об этом говорит практический опыт медиков и педагогов.

гов. А медикаментозное лечение позвоночника у каждого второго пациента дает положительный результат.

**3.** У здорового взрослого человека позвоночник выдерживает вертикальную нагрузку до 400 кг! Такая удивительная прочность обеспечивается тканевой жидкостью, заполняющей межпозвоночные диски, которые фиксируются мышцами при напряжении. Так создается невероятно прочная структура.

**4.** При скручивании в вертикальном положении вокруг своей оси позвоночник может разворачиваться на 1800 влево и вправо независимо от возраста человека. Такая уникальная возможность способствует восстановлению поврежденных мышц, межпозвоночных дисков, связок и сосудов.

**5.** Гибкость позвоночника у тренированных людей уникальна! Например, у китайских артистов цирка есть номер, где они, наклоняясь вперед, просовывают между ног голову и касаются подбородком собственного крестца! Затем прогибаются назад и так же просовывают голову между ног со стороны спины. Их позвоночник прогибается более чем на 3600!

**6.** Возраст позвоночника определяется его гибкостью, а не количеством прожитых лет! К примеру, у йогов позвоночник даже в 70 лет не уступает по гибкости 15-летним юношам.

**7.** Гибкость считается единственным физическим качеством, которое может развиваться всю жизнь, если регулярно заниматься. Это не только способствует укреплению позвоночника, но и обновляет организм в целом.

## Знаете ли вы, что...

❁ Исследователи взяли пробы молока из пластиковых бутылок и полиэтиленовых пакетов. В половине продукции было высокое содержание фталатов. Эти токсичные вещества попадают в молоко из упаковки. Они вызывают болезни печени и желудка.

❁ Соль можно заменить сельдереем. Он улучшает обмен веществ, повышает работоспособность, обладает омолаживающими свойствами. Кроме того, он богат органическим натрием - прекрасным заменителем соли. Поэтому врачи рекомендуют принимать его при бессолевых диетах. А еще сельдерей считается самым лучшим средством для похудения.

❁ Если женщина не высыпается, ее мозг попросту отказывается работать. К такому выводу пришли ученые из Швеции. Отключается рабочая память (участок мозга, отвечающий за кратковременное удержание информации) практически до нуля! А ведь многие женщины работают в ночную смену. Сбои их рабочей памяти могут стоить им жизни.

## Новости

### Микрофлору кишечника подправят

В кишечнике человека обитают бактерии, которые способны продлевать жизнь и бороться со старостью. К такому выводу пришли биологи. Известно, что микрофлора кишечника поддерживает выработку микроэлементов в организме, укрепляет иммунитет и препятствует распространению патогенных бактерий. Но с возрастом состав бактерий в желудочно-кишечном тракте изменяется. Это может ухудшать качество жизни. Поэтому собираются микрофлору слегка «подправить», создав препараты на основе нужных бактерий. Тогда человек будет жить гораздо дольше.

### Печень сладостей не любит

Нездоровая печень? Мало придерживаться диеты без холестерина и жира, не употреблять алкоголь и лечиться. Сахар тоже надо исключить из рациона, иначе толку от лечения не будет. Причем, даже если сладостей употреблять мало, печень будет восстанавливаться очень тяжело. И еще нужны регулярные физические нагрузки. Это подтвердили последние исследования российских ученых.

### У вас депрессия? Придется вспотеть

Начинается депрессия? Или с утра плохое настроение? Придется вспотеть. Ученые установили, что хотя бы один час физических нагрузок в день (не обязательно поднимать гантели) улучшает настроение и делает человека счастливее. И еще вам гарантирован здоровый цвет лица в любое время года.



# ДЕПРЕССИЯ

**По заключению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), через 5-6 лет депрессия станет самой опасной болезнью по смертности, опередив даже онкозаболевания и заболевания сердечно-сосудистой системы. «Депрессия» в переводе с латинского означает «подавление».**

Такое состояние наступает особенно осенью. По статистике, у 80% населения это время года вызывает расстройство, получившее название «сезонная депрессия». Она может появиться в любом возрасте у представителей любых социальных групп. Это объясняется, прежде всего, тем, что ценности современного общества оказывают существенное давление на человека. Люди стремятся к социальному благополучию, профессиональным успехам, внешней привлекательности. Если же достигнуть этого не удается, человек может упасть в отчаяние, тяжело переживать неудачи и, как следствие, развивается депрессия. К этому могут привести и тяжелые психологические травмы, такие как смерть близкого человека, распад семьи, разрыв отношений с любимым человеком, тяжелое заболевание.

Исходя из сказанного, читатели журнала «Подруга» могут задать такой вопрос: «А каковы же симптомы депрессии?» Их десять, считают специалисты. Это – подавленность, чувство бесполезности, потеря интереса, низкая самооценка, перепады настроения, нарушение сна, повышенная тревожность, потеря внимания и концентрации, неспособность принимать решения и пессимизм. Человек, страдающий депрессией, испытывает постоянную усталость, печаль. Он пе-

рестает интересоваться тем, что раньше приносило ему радость, становится равнодушным к окружающим. Меняется и его поведение. Депрессию можно заподозрить, если человек утрачивает способность к целенаправленным действиям, не может сконцентрировать внимание. Общительный и жизнерадостный по своей природе, он, как правило, впадая в депрессию, начинает избегать контактов с друзьями, близкими. Возникает привязанность к алкоголю, наркотическим препаратам. Больным депрессией также свойственны некоторые особенности мышления. Мысли о себе становятся негативными, он считает себя ненужным, обременительным для родственников. Ему тяжело самостоятельно принимать решения. У больных нарушается режим сна и бодрствования, возникает бессонница. Аппетит может исчезнуть полностью или, наоборот, усилиться и приводить к перееданию. Больные жалуются на боли в области сердца, желудка, заметно снижается энергетический запас организма, быстро переутомляются даже при

небольших физических и умственных нагрузках. А алкоголь и наркотики создают у пациента ложное ощущение хорошего самочувствия. В тяжелых случаях депрессия, к сожалению, может приводить к суицидальным мыслям и попыткам.

Депрессивное состояние особенно проявляется осенью, потому что дни становятся короче, меньше солнечного света, меньше тепла, на улице мы видим в основном цвета, которые кроме тоски ничего вызвать и не могут, часто идущие дожди, высокая влажность воздуха – в результате еще и хронические заболевания обостряются. Возникновение депрессии – явление закономерное, вследствие естественного понижения всех энергетических уровней.

Если вы, например, заметили, что кто-либо из ваших близких стал слишком часто критиковать сам себе, конфликтует с членами семьи, коллегами по работе, испытывает необъяснимое чувство страха, следует проконсультировать его у врача. Если больному поставлен диагноз «депрессия», ему не-

обходимо оказать поддержку, стараться приободрить его, даже если он сам в этом не заинтересован. Родственники пациента должны понимать, что депрессия – переходящее состояние, при котором нужно оказать психологическую помощь. Постарайтесь убедить, что нет никакой его вины в том, что у него возникла депрессия.

Кстати, если депрессию не лечить, то она может тянуться даже годы. Поэтому, основу лечения составляют применение медикаментов и психотерапии. Лекарства подбираются индивидуально для каждого больного и принимаются длительно, в течение нескольких месяцев. Пациент должен строго соблюдать рекомендованный врачом режим приема препаратов. Цель же психотерапии – помочь пациенту научиться регулировать собственные эмоции. Этот метод лечения подразумевает активное участие самого больного, его готовность рассказать о своих проблемах.

Для того, чтобы препятствовать развитию депрессии, нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации. Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы и отдыха, путешествие, домашний питомец – вот что поможет сохранить душевное равновесие и преодолеть депрессию!

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## Сам себе доктор

- ✓ **Пейте от кашля сок березы с молоком парным без дозы.**
- ✓ **Нужный в яблоках пектин гонит прочь холестерин.**
- ✓ **Вену видно изнутри? Уксус яблочный вотри!**
- ✓ **Простудились? Согрейте 0,5 л молока, добавьте сырое яйцо, по 1 чайн. ложке меда и сливочного масла. Хорошо взболтайте и выпейте перед сном.**

**Тромбоз - заболевание серьезное. Опасность состоит в том, что в 80% случаев болезнь протекает бессимптомно. И все же есть «звоночки» организма, которые нельзя оставлять без внимания.**

# ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТРОМБОЗА

**В** медицинской практике под понятием тромбоза сосудов понимают заболевание, при котором в кровеносной системе формируются сгустки крови. Они вызывают нарушение кровообращения в отдельных частях тела. Заболевание может привести к нарушениям работы сердца - вплоть до летального исхода.

## Когда бить тревогу?

**Отечность.** Отеки руки или ноги могут быть признаком тромбоза глубоких вен. Так происходит из-за нарушения кровотока: за сгустком кровяных телец скапливается кровь (отсюда и припухлость). Обратитесь к врачу, особенно если отечность конечности увеличивается буквально на глазах.

**Боль в конечностях.** Этот симптом может проявляться и без дополнительных признаков - отечности, покраснения кожи и т.д. Насторожить должны так называемые «прострелы» - боли, появляющиеся от движения. А также судороги и покалывания с потеплением кожи на месте их проявления.

**Синяки и покраснения.** Если вы заметили частые беспричинные появления синяков на коже либо локализованных покраснений, у вас есть повод для беспокойства. А все потому, что гематома - это сгусток кровяных телец. Тромб также может спровоцировать поднятие температуры кожи.

**Боль в груди.** Многие ассоциируют этот симптом исключительно с сердечным приступом. А между тем, это может быть и легочная эмболия - закупорка легочной артерии или ее ветвей тромбами. Главный признак - резкая боль в груди на вдохе и выдохе (в отличие от сердечных заболеваний, когда боль отдает в верхние части тела - шею, плечи, челюсть). В группу риска входят лежачие больные, люди, страдающие ожирением и варикозным расширением вен. При появлении первых симптомов необходимо немедленно обратиться к врачу.

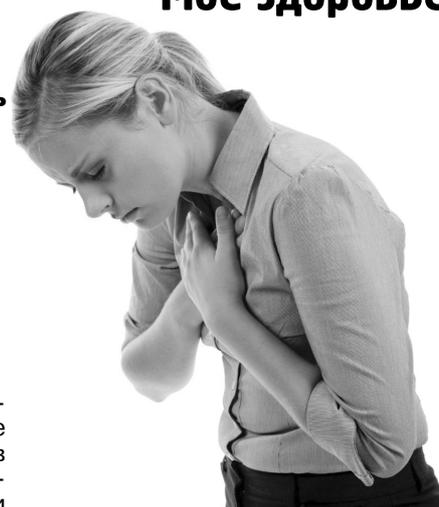
**Тахикардия и одышка.** Ускорение сердечного ритма может спровоцировать понижение уровня кислорода в

крови. Так организм пытается восполнить этот дефицит. Тахикардия также относится к одному из симптомов легочной эмболии. А если еще возникла одышка с болью на вдохе и выдохе, срочно вызывайте скорую помощь. Совокупность этих симптомов нередко приводит к потере сознания, так что медпомощь должна быть оказана вовремя.

**Кашель без причины.** Беспричинный сухой кашель - симптом закупорки легочной артерии. Кашель должен насторожить, если вы не простужены и у вас нет аллергии. Особенно когда этот симптом сопровождается выделением крови или мокроты, одышкой, ускоренным сердцебиением, болью в груди.

**Боль в области заднего прохода.** Во время дефекации она может усиливаться и сопровождаться выделением крови. Это симптомы тромбоза наружного геморроидального узла. О заболевании свидетельствует и плотная шишка в области заднего прохода. Причина - в нарушении циркуляции крови в сплетениях прямой кишки и образовании тромба. При отсутствии лечения возможны тяжелые осложнения.

Факторов, которые провоцируют тромбоз геморроидальных узлов, множество - запоры, гиподинамия, тяжелые роды и т.д. Поэтому очень



важно заниматься профилактикой данного заболевания: контролировать работу кишечника, следить, чтобы в рационе было достаточно овощей, фруктов, кисломолочных продуктов и круп. Желательно свести к минимуму острую, соленую пищу и алкоголь. И обязательно больше двигаться!

## Кто в группе риска

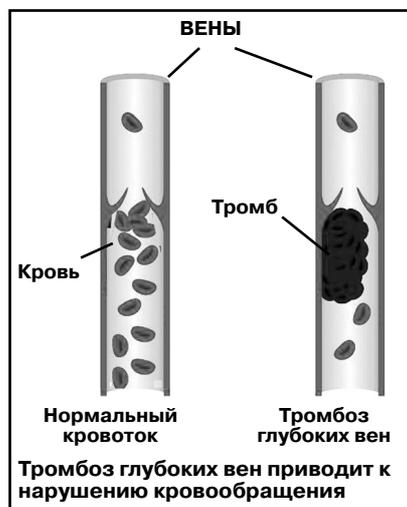
Пожилые люди более подвержены тромбозу из-за износа и возрастных изменений кровеносной системы. С возрастом у человека повышается свертываемость крови.

Однако, если человек ведет сидячий образ жизни, то он попадает в группу риска и в молодости. Все дело в опасности перегиба подколенной вены - ведь большую часть времени ноги находятся в согнутом состоянии. В группу риска по этому признаку входят водители, люди, совершающие множество авиаперелетов, офисные работники.

## Лечение

Для начала нужно определить стадию тромбоза. На начальной стадии возможно лечение разжижающими кровь препаратами - они улучшают движение крови по сосудам. Но при наличии давних тромбов может лишь операция по их удалению. Вот почему так важно своевременно обратиться к флебологу - опытный специалист поможет определить проблемные участки сосудов и назначит лечение.

На первом приеме врач определяет, необходимо ли вам лечиться в стационаре или можно сделать это в домашних условиях. Если есть опасность, что тромб может оторваться и закупорить легочную артерию, то потребуются хирургическое вмешательство. После операции нужно будет пересмотреть свой образ жизни: начать правильно питаться, заняться фитнесом.



## Сам себе доктор

✓ Стали отекать ноги? По вечерам поднимайте их выше уровня головы, упирайтесь ступнями в стену и держите так около 15 минут. Энергично массируйте ноги (одна о другую) от стоп до колен.

✓ Для тех, кто страдает от гипертонии: понизить давление вам помогут фисташки – 40 орешков (28 г) в день хватит.

## Чудо-настойка всегда выручает!

Не помню, откуда в нашей семье появился этот рецепт, но действует он безотказно. В стеклянную баночку из-под майонеза до половины насыпьте березовых почек, добавьте 10 г натертого прополиса и доверху залейте 70%-ным спиртом. Смесь 2 недели настаивайте в темном месте, периодически встряхивая, чтобы прополис растворился. Помогает настойка при разных заболеваниях.

✿ **При хроническом тонзиллите и ларингите** разведите настойку кипяченой водой (1:1) и полощите горло 3 раза в день до еды.

✿ **При гайморите** в стакан кипяченой воды добавьте 1 чайн. ложку соли, 1/2 чайн. ложки соды и 15 капель березово-прополисной настойки. Этим раствором промывайте носовые пазухи. А при насморке закапывайте по 2 капли раствора в каждую ноздрю.

✿ **Для лечения геморроя и трещин прямой кишки** настойку разведите кипяченой водой (1:1). Смочите в растворе вату, марлю или бинт и на ночь приложите к больному месту. После 3-4 процедур воспаление должно пройти, а трещины затянуться.

✿ **Ссадины и порезы** быстро проходят, если смазать их неразбавленной настойкой.

*И. Спивакова.*

**Время нельзя вернуть. Время - это и есть наша жизнь. И людей, которые пожирают время, можно считать психологическими вампирами, продлевающими свою жизнь за счет других людей.**

# БОЛТУН - ЭТО ДИАГНОЗ

**Слушал,**

**поддакивал, кивал**

Если день, и не один, потрачен на бессмысленное общение с болтливым человеком, это грустно. Бездарно потеряно время, не сделана работа, отобран отдых. Возникла депрессия, чувство опустошения, сожаление, печаль, утомление. Хотя не вагоны разгружал, а просто общался со знакомым на отвлеченные темы. Слушал, поддакивал, головой кивал...

Так же влияют на душевное состояние неумение планировать свое время, привычка играть в компьютерные игры или до умопомрачения сидеть в соцсетях.

## Кто крадет наше время

Очень трудно противостоять пустизвону, если вы человек воспитанный, деликатный, боитесь показаться грубым и задеть чьи-то чувства. Ведь ему ничего не нужно. Ему нужно ваше время. Он задаст сотню вопросов, потребует уточнений, обговорит все детали, выразит сомнение, попросит что-то показать, доказать, рассказать, уйдет и не поблагодарит. Потом вернется, когда вы уже забудете о нем, и попросит все повторить, снова показать, развернуть, уточнить... И позвонит или напишет много раз, требуя уточнений. Миллион вопросов и уточнений. Что делать с такой навязчивостью? На вопросы отвечать кратко и ясно, не пускаясь в детальный рассказ и пояснения. Чем меньше времени вы потратите на такое общение, тем меньше шансов, что вас «продолжат кушать». Это единственный воз-

можный способ общения с такими людьми.

## Организм бунтует

Ну, что плохого в том, чтобы выслушать человека (иногда это знакомый, а то и родственник), поболтать на отвлеченные темы или поддержать его? Что плохого в том, что кто-то приходит в гости или зовет к себе? Разве трудно ответить на звонок? И вот здесь надо обратить внимание на свою реакцию. Если трудно, если что-то внутри приходится преодолевать, если приходится принуждать себя ответить, пойти, выслушать - это неспроста. Ваш организм буквально бунтует против такого общения. Внутреннее нежелание, барьер, вынужденное преодоление себя - яркий признак токсичного общения с болтуном.

## Болтовня отнюдь не безобидна

Болтун - это диагноз. Так же, как «невыносимый спорщик». Это проявление психической патологии, что в народе называется словесным поносом. Болтовня - это скрытая агрессия. Невыносимо слушать чужую пустую речь, реагируя по необходимости. В глубине души болтун понимает, как вам скучно, но ему нет до этого никакого дела. Ему вообще нет дела до ваших эмоций - ему важно напитаться, сожрать время. С таким человеком лучше в споры не вступать. Если вы чувствуете, что общение бессмысленно, что болтовня неинтересна, лучше сказать: «Извини, у меня нет времени».

*Р. Мухамедова, психиатр.*

## Пять советов при цистите

1. Старайтесь находиться в теплом сухом помещении. Выходя на улицу, одевайтесь теплее. Холодный воздух и ветер затягивают выздоровление.

2. Не носите тесную одежду. Она нарушает циркуляцию крови, что способствует развитию воспаления.

3. Не допускайте задержки стула. Запоры могут усиливать недомогание.

4. Для укрепления иммунитета ешьте свежие фрукты и овощи, но откажитесь от свежего лука и чеснока.

5. Не затягивайте обращение к врачу, не занимайтесь самолечением.

## Полезно знать

**Красная и зеленая чечевица очищает сосуды. Если употреблять ее два раза в неделю, уровень плохого холестерина в крови снижается и нормализуется давление, сообщили канадские медики.**

# Макулодистрофия предпочитает блондинок

Одной из наиболее частых причин слепоты у людей пенсионного возраста является возрастная дегенерация макулы.

Как ее предотвратить.

## Зрительный обман

Макула, или желтое пятно, - это центральный участок сетчатки глаза диаметром всего 5 миллиметров. Именно от него зависит острота зрения. В макуле самая высокая концентрация фоторецепторов. Когда на них попадает свет, сообщение об этом поступает в мозг через нервные волокна, и человек получает четкое изображение окружающего мира. С возрастом обмен веществ в тканях макулы ухудшается, и некоторые из клеток погибают. Из-за этого страдает острота зрения, отчего предметы выглядят расплывчатыми.

Симптомы заболевания зависят от того, какой именно участок макулы поврежден. Если очаги возникли в центральной части, фовеоле, обычно наблюдается резкое ухудшение зрения. Если же повредились другие участки макулы, то происходит ограничение поля зрения, что часто человек не ощущает. Такие дефекты может обнаружить только врач. Но возможно появление тревожного сигнала - искаженное восприятие предметов, когда прямые линии кажутся волнистыми, буквы в тексте пляшут, большие предметы зрительно уменьшаются, а маленькие - вырастают. Причина ошибочного восприятия - начинающийся отек фовеолы.

## Болезнь напрямую связана с возрастом

Причина заболевания до сих пор не найдена, хотя очевидно, что она напрямую связана с возрастом. Если среди 60-70-летних от возрастной дегенерации макулы страдает каждый десятый, то среди тех, кому за 75, болен каждый третий. Также эта болезнь предпочитает представительниц слабого пола, причем риск выше у голубоглазых блондинок. Кроме того, есть и сопутствующие факторы риска.

☛ Курение. У курильщиков шансы заболеть в 2 раза выше, чем у некурящих. Возможно, потому, что сигаретный дым увеличивает образование вредных свободных радикалов, которые повреждают фоторецепторы.

☛ Отсутствие или недостаток необходимых витаминов и микроэлементов, а также таких веществ, как лютеин и зеаксантин. Они выполняют в организме функцию солнцезащитных очков и работают как антиоксиданты. Их нехватка негативно влияет на плотность пигмента макулы, что является причиной ее прогрессирующей дегенерации.

☛ Ожирение. В глазах людей с избыточной массой тела обнаружены пониженную плотность пигмента желтого пятна.

☛ Повышенное кровяное давление. Артериальная гипертензия может послужить причиной тромбоза в глазном кровеносном сосуде, что провоцирует возрастную дегенерацию макулы.

☛ Прямое воздействие солнечных лучей, поэтому офтальмологи рекомендуют в солнечную погоду обязательно использовать солнцезащитные очки.

☛ Наследственность. Недуг часто передается по наследству.

## Не упusti время!

Когда обращаться к офтальмологу. Надо срочно идти к врачу, если есть такие симптомы:

- ☛ помутнение зрения, все расплывается, «плавающие» помутнения перед глазами;
- ☛ размытость центрального зрения, несмотря на использование очков;
- ☛ искажение предметов (букв в тексте, линий между плиткой в ванной комнате и т.д.);
- ☛ резкая боль в области глаз.

**Б. Ставицкий, офтальмолог, врач высшей категории.**

## Рекомендуем

→ Каждый день полезно съесть по одному болгарскому перцу.

→ Витамин Р в сочетании с аскорбиновой кислотой, которых достаточно в этом овоще, отлично чистят сосуды от холестериновых бляшек.



## ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Она творит чудеса, если делать гимнастику регулярно. Из предложенных 9 упражнений можно выбрать пять, но выполнять их нужно 10 минут каждый день.

✓ Поморгайте часто в течение 2 минут - это нормализует внутриглазное кровообращение.

✓ Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии и косите глаза влево.

✓ Прикройте глаза ладонями. Ощутите темноту. Считается, что погружение в темноту способствует выработке вещества, необходимого для ясного зрения.

✓ Делайте круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.

✓ Упражнение напоминает велотренажер. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой.

✓ Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около двух секунд. Выполняйте сериями, по 4-5 раз. Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.

✓ Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

✓ Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз.

✓ Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз. Повторите 10 раз.



# Слово для защиты

**Зима превращается для ребенка в канитель из простуд и ОРВИ? Попробуйте заранее подготовить организм к холодам. Тем более, что укрепление иммунитета не требует серьезных вложений, главное - следовать выбранному курсу.**

**Н**аш иммунитет - это служба госбезопасности и Минобороны в одном лице. Его задача - защищать организм и от патологических внутренних агентов, и от внешних врагов. И хорошо подготовленные бойцы (читайте В-лимфоциты) способны выдержать натиск самого мощного противника. Однако иммунитет нельзя укрепить одновременно, это длительный и трудоемкий процесс. Чем раньше вы займетесь этим вопросом тем больше шансов будет у ребенка пережить осень и зиму в полном здравии и радости. Процесс укрепления иммунитета включает в себя пять пунктов, каждый из которых одинаково важен.

## Сдать анализы

Иногда проблемы с иммунитетом провоцируют очаги хронической инфекции в организме. До тех пор, пока они не выявлены и не ликвидированы, все попытки укрепить защитные силы организма бесплодны, так же тщетны, как наддувание проколотого воздушного шарика.

Начинать нужно с клинического анализа крови. Главное, что нас интересует, - показатели лейкоцитарной формулы. То есть, соотношение различных видов лейкоцитов - лимфоцитов, гранулоцитов и моноцитов. Любой, даже минимальный, сдвиг может свидетельствовать о наличии хронических неполадок. Поэтому, если в цифрах что-то не так, есть смысл

пройти более серьезные исследования. Чаще всего в этом случае врачи назначают иммунограмму - такой анализ крови помогает проверить состояние клеточных звеньев иммунитета, а также фагоцитарную активность клеток. Именно она отвечает за отражение вредных агентов.

**ВАЖНО!** Сбой иммунитета может вызвать даже кариес (по статистике ВОЗ, он есть у 70-90% детей школьного возраста). Токсичные бактерии, размножающиеся в кариозной полости, с током крови разносятся по всему организму, поражая органы и иммунную систему.

## Заглянуть к ЛОРу

В слизистой носоглотки находится скопление лимфоидной ткани (по-научному «кольцо Пирогова - Вальде-

**ИЗБЫТОК СЛАДКОГО В РАЦИОНЕ НА 40% СНИЖАЕТ СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА БОРЬСЯ С ВИРУСАМИ И МИКРОБАМИ.**

йера»). Это первый рубеж, который нужно преодолеть патологическим агентам, пытающимся проникнуть в организм через органы дыхания. Поэтому, профилактический визит к отоларингологу осенью будет полезен и детям, и взрослым.



Самый доступный метод укрепления «кольца» - ингаляции с маслами пихты или эвкалипта. Делать их рекомендуют пару раз в неделю. Пар помогает ворсинкам, выстилающим верхние дыхательные пути, быстро избавляться от вредной пыли и микробов. Кроме того, ингаляции поднимают иммунитет в носоглотке и трахее.

**КСТАТИ!** Эфирные масла сосны, пихты, цитрусов очень хороши и для домашней ароматерапии. Летучие вещества, которые в них содержатся, нейтрализуют микробы и вирусы, летающие по помещению.

## Сбалансировать питание

Этой весной ученые Венского медицинского университета опубликовали результаты эксперимента по теме «Влияние рациона на наш иммунитет».

Выяснилось, что ежедневное употребление 200-300 г кисломолочных продуктов повышает защитные механизмы. Секрет прост: попадая в кишечник, молочнокислые бактерии начинают активно размножаться и таким образом забирают у патогенных микроорганизмов пищу. В результате голода, образно говоря, «умирают от голода».

Не менее полезны овес и ячмень: они богаты бета-глюканом - это вещество обладает выраженным ан-

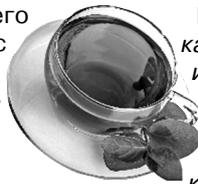
## На уколы

**О**птимальное время для прививки от гриппа - осень. От непосредственно укола до полного формирования специфического иммунитета проходит минимум три недели. Детям, которые часто болеют отитами, ангинами и бронхитами, рекомендуются вакцины, которые не только защищают от гриппа, но и оказывают иммунокорректирующее действие.

тимикробным действием. Более мощным, чем у давно признанной врачами эхинацеи.

Если говорить о самых важных для иммунитета микроэлементах, то не обойтись без селена. Его много в бобовых, а также в брокколи и орехах. Второй важный компонент защитной системы - цинк. Именно при его недостатке нарушается процесс формирования лейкоцитов, отвечающих за уничтожение па-

энергией для борьбы со стрессами, которые зачастую провоцируют сбои в работе иммунной системы. И, конечно же, в состав иммуно-поддерживающего комплекса обязательно должны входить упомянутые ранее селен и цинк.



### 5 ЧАШЕК ЧЕРНОГО ЧАЯ В ДЕНЬ ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ИНТЕРФЕРОНА В КРОВИ

тогенных бактерий и вирусов. Источники - орехи, семечки, мясо, сыр, бобовые и какао. И, конечно, питание должно быть регулярным. Соблюдение режима действительно работает на нас в холода.

### Принимать витамины

Если анализы подтвердили иммунный сбой, врачи прописывают особые витаминные комплексы с высокой концентрацией витаминов А и Е. Они стимулируют работу одного из важнейших органов защитной системы - шишковидной железы. Она отвечает за синтез Т-лейкоцитов, которые, собственно, и борются с патогенными микроорганизмами. Пригодятся и витамины группы В: именно они обеспечивают организм

**ВАЖНО!** Витамины не накапливаются в организме, именно поэтому невозможно создать запас «на будущее». Ударные дозы и переизбыток могут привести к гипervитаминозу и совсем расшатать иммунитет. Назначенный витаминный комплекс ребенок должен принимать не постоянно, а в строго определенный врачом отрезок времени.

### Заняться спортом

Распространенные вирусные инфекции грипп и ОРВИ передаются воздушно-капельным путем, проникая в организм ребенка через верхние дыхательные пути. Лучший способ очищения гортани, трахеи и бронхов - аэробные нагрузки. Заодно физкультура усиливает работу выделительной системы: организм начинает активно очищаться от токсинов. В результате, в крови повышается активность лейкоцитов и антител, они циркулируют быстрее и потому могут ловить простудные и вирусные заболевания на самых ранних этапах.

## Комментарий эксперта

«Сегодня наметилась опасная тенденция - некоторые родители сдают детям иммуностимуляторы в профилактических целях. На самом же деле их можно принимать только после выявления серьезного иммунодефицита в организме и строго по назначению врача. Даже обычные витамины могут быть опасны ребенку. Их тоже должен рекомендовать специалист. Дело в том, что их бесконтрольное применение может здорово подорвать иммунную систему. Если вам так уж хочется дать что-то ребенку для повышения защитных сил, выбирайте растительные стимуляторы и адаптогены - женьшень, элеутерококк. Будьте внимательны: настойки этих растений запрещены детям до 12 лет, а вот отвары можно давать с 5 лет».

Татьяна Уткина, врач-педиатр.



## НА ВЕЛОСИПЕДЕ - ЗА МОЛОДОСТЬЮ

Езда на велосипеде оказывает фантастический омолаживающий эффект.

**И**сследование выявило, что у 79-летних стариков - любителей длительных велосипедных прогулок - уровень тестостерона такой же, как у мужчин в 20-летнем возрасте. Но велосипед еще и останавливает деградацию мышечной массы. Установлено, что те, кто может проехать 100 километров менее, чем за 6 часов, способны отсрочить старение. Велосипедисты отличаются более сильным иммунитетом, который защищает от сезонных инфекций, гриппа и пневмонии. Недаром врачи все чаще вспоминают слова, сказанные Гиппократом, что упражнения являются лучшим лекарством.

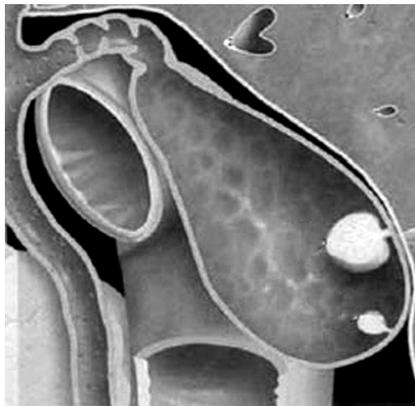
**P.S.** Пожилые люди теряют в год около 2% мышечной массы. К 70 годам мышцы уменьшаются в объеме на треть. А вот состояние мышц у пенсионеров-велосипедистов такое же, как у 20-летних. И никакого ожирения!

## Знаете ли вы, что...

**Я**дра фисташек особенно полезны для ослабленных больных, перенесших пневмонию, грипп, ангину и другие тяжелые инфекционные заболевания. Залейте 2-3 ст. ложки измельченных в порошок ядер 1,5 стакана горячей воды, настаивайте 40 минут, периодически встряхивая. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

**P.S.** Злоупотребление фисташками вызывает крапивницу.

# ПОЛИПЫ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ



## Как диагностируются эти новообразования

Самым доступным и дешевым методом диагностики является УЗИ. При этом врач на стенке желчного пузыря обнаруживает округлые образования (единичные или множественные). Другим, более точным методом является эндоскопическая ультрасонография. Это гибкий эндоскоп с ультразвуковым датчиком на конце. Для обследования пациенту необходимо проглотить прибор. Он показывает более качественное послойное изображение стенки желчного пузыря, на которой предположительно находится полип.

## Какие бывают полипы

Причины возникновения полипов желчного пузыря до сих пор не известны. Симптомов они не имеют. Если же человек жалуется на дискомфорт в области желчного пузыря, то это, скорее всего, симптом желчнокаменной болезни или сопутствующих заболеваний пищеварительной системы, таких как реактивный панкреатит. На сегодняшний день эти новообразования в желчном пузыре подразделяют на следующие группы.

✓ Холестериновые полипы - псевдоопухоли. Именно холестериновые новообразования принимают на УЗИ за полипы. Они представляют собой отложение холестерина, возвышающееся над слизистой оболочкой пузыря. Скопление холестерина происходит при нарушении липидного обмена и часто содержит кальцинированные включения, похожие на камни желчного пузыря, прикрепленные к стенкам.

**На УЗИ у 6% граждан диагностируют полипы в желчном пузыре. Причем, чаще всего у женщин после 35 лет. Но ультразвуковая диагностика может ошибаться, ставя такой диагноз. На самом деле у пациента в желчном не полипы, а рыхлые холестериновые камни, за ростом которых необходимо следить.**

✓ Воспалительные полипы - тоже псевдоопухоли. Появляются при воспалении слизистой желчного пузыря. При этом разрастается внутренняя ткань пораженного органа.

✓ Аденома желчного пузыря, а также папилломы и сосочковые новообразования - это истинные полипы. У 10-30% больных они озлокачиваются, причем, это происходит бессимптомно. Возможно, сочетание желчнокаменной болезни с хроническим холециститом. Причины развития онкологии на фоне таких новообразований пока не ясны.

## Самые частые полипы - холестериновые

Существует два мнения. Одни доктора утверждают, что такие полипы вырастают из подслизистого слоя пузыря. Они могут быть размером от 1 до 4 мм, с ровными контурами и широким основанием. Обнаруживаются и более крупные холестериновые новообразования - до 5-7 мм, на тонкой ножке, с ровным контуром. Есть еще крупнее - свыше 10 мм.

Другое мнение врачей заключается в том, что 95% выявленных на УЗИ полипов на самом деле ими не являются, а считаются рыхлыми хо-

**93% ВЫЯВЛЕННЫХ НА УЗИ ПОЛИПОВ ИМИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ, А ЯВЛЯЮТСЯ ХОЛЕСТЕРИНОВЫМИ КАМНЯМИ.**

лестериновыми камнями. Да, действительно, на УЗИ они выглядят как полипы, но практически никогда не дают никаких болей. А если пациент жалуется на симптомы холецистита или желчнокаменной болезни, именно камни и вызывают сильные боли и недомогание.

## Как лечиться, если полипы холестериновые

Если есть малейшие шансы сохранить желчный пузырь, не стоит

идти на операцию. В организме не существует бесполезных органов. Если удаляется хранилище желчи, из которого она по протокам поступает для участия в процессе пищеварения, с ним начнутся проблемы. Поэтому, обнаружив на УЗИ холестериновые полипы, врач может рекомендовать медикаментозную терапию: растворить камни урсодезоксиголевой или хенодезоксихолевой кислотами («Урсофальк», «Урсосан»), то есть, специальными препаратами. Принимать их надо в течение 2-3 месяцев, затем сделать контрольное УЗИ. По его результатам можно сделать выводы: если эффект положительный, то надо продолжить растворение камней. Если положительной динамики нет, будет решаться вопрос о хирургическом лечении. Эти выводы делают хирурги.

Лечащий врач может назначить курс лечения минеральной водой, улучшающей текучесть желчи и разжижающей ее. Лечение может быть дополнено желчегонными травами - шиповником, бессмертником, репешком. Кроме того, надо соблюдать диету и принимать пищу четыре раза в день.

При аденоматозном полипе, папилломе и сосочковом новообразовании каждые полгода надо делать контрольное УЗИ, желательнее у одного и того же специалиста и на одном и том же аппарате. Если новообразование будет расти на 2 мм в год, показана операция, поскольку высок риск его озлокачивания. Если образование не растет, надо продолжать наблюдение. В каждом конкретном случае только врач определяет, надо ли удалять желчный пузырь, если имеется полип.

## Симптомы полипов желчного пузыря

Как правило, при полипах никаких специфических жалоб у боль-

ного нет. Очень редко могут быть болевые ощущения в эпигастральной области или дискомфорт в правом подреберье, непереносимость определенной пищи. Зачастую полипы обнаруживаются случайно на УЗИ.

### Когда нужно решаться на операцию

Большинство докторов, обнаружив у пациента в желчном полипы, настаивают на хирургиче-

**АДЕНОМА ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, А ТАКЖЕ ПАПИЛЛОМЫ И СОСОЧКОВЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ – ЭТО ИСТИННЫЕ ПОЛИПЫ. ОНИ СПОСОБНЫ ОЗЛОКАЧЕСТВЛЯТЬСЯ, ПРИЧЕМ, ЭТО ПРОИСХОДИТ БЕССИМПТОМНО.**

ском вмешательстве. Надо ли торопиться?

✓ Полип размером менее 10 мм на ножке требует контроля УЗИ каждые полгода в течение 2 лет и 1 раз в год пожизненно. Если он растет дальше, его надо удалять. Но некоторые врачи настаивают на операции сразу после обнаружения крупного новообразования.

✓ Если полип быстро увеличивается, его надо удалять независимо от размера и вида.

✓ Любые полипы более 10 мм рекомендуется удалять из-за высокого риска их перерождения в рак.

В сомнительных случаях доктор советует постоянно контролировать размеры даже мелких полипов. Если он менее 1 мм, показаний к удалению нет. Но большинство врачей настаивают на ежемесячном УЗИ-контроле в течение 6 месяцев, далее каждые 3 месяца, затем полгода и ежегодно. Напоминаем: стремительным рост полипа считается при его увеличении на 2 мм в течение года.

Удаление желчного пузыря называется холецистэктомией. Чаще всего хирурги используют два способа операции.

Открытая холецистэктомия - традиционное удаление проблемного желчного пузыря вместе с полипом. Ее легко себе представить даже далеким от медицины людям. Брюшную полость разрезают, осматривают и избавляют пациента от ор-

гана. При необходимости ставят дренаж (пластиковые трубки для оттока из раны крови, биологической жидкости и т.д.). Через несколько дней, когда минует опасность нагноения, трубки удаляют. При этом методе разрез делают выше пупка или косой разрез в правом подреберье.

Лапароскопическая холецистэктомия - современный, более сложный метод. Так сейчас удаляют желчный пузырь у 90% больных. Выполнить такую операцию может только опытный хирург и если операционная оснащена лапароскопом - это трубка, имеющая систему линз, присоединенная к видеокамере. При лапароскопической холецистэктомии в брюшной стенке делают всего 3-4 прокола. По ним внутрь вводится углекислый газ, чтобы живот раздулся, и в образовавшемся пространстве проводят хирургические манипуляции. Такие операции малотравматичны, человек быстро восстанавливается. Ведь он потерял не больше 30-40 мл крови (при открытой операции - в 10 раз больше). Через 2-3 суток пациент отправляется домой. На животе не остается рубцов.

Лапароскопическая холецистэктомия противопоказана при:

**ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ ПРИНИМАЮТ НА УЗИ ЗА ПОЛИПЫ. ОНИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ОТЛОЖЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА.**

✓ абсцессе в области желчного пузыря;

✓ тяжелых легочно-сердечных заболеваниях (газ в брюшной полости поджигает легкие);

✓ неясной анатомической ситуации;

✓ при беременности (в третьем триместре).

Неуклонное правило современной хирургии: незамедлительно переходить к открытой операции, если возникли трудности, например при грубом сращении тканей, скоплении воспаленных тканей.

Эндоскопически удалять полип рискованно, поскольку неизвестны отдаленные результаты операции.

**И. Дзюба, гастроэнтеролог, врач I категории.**

### Цитрусы таблеткам не друзья

Даже одна таблетка парацетамола при одновременном употреблении с грейпфрутом может вызвать лекарственный гепатит. Поэтому, на время приема лекарства стоит отказаться от этого цитруса. Но не исключайте его из рациона вообще. В нем содержится столько полезного - витамины А, РР, С, Е, группы В, магний, натрий, железо, йод, медь, кальций. Грейпфрут улучшает пищеварение, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, является хорошим средством для профилактики атеросклероза.



### Яйцо на завтрак для здоровых сосудов

Ученые пекинского университета заявили: люди, которые не реже трех раз в неделю едят яйца (не больше двух), имеют меньше шансов получить инфаркт и инсульт. Чтобы сделать такой вывод, они изучили рацион питания более чем у 40 тысяч человек в возрасте до 79 лет. Ишемическая болезнь сердца отступает, благодаря составу яиц, ведь они богаты лецитином - жироподобным органическим веществом, весьма полезным для здоровья. Плюс много витаминов, минералов и белков - это полезно для сосудистой системы.



### Мать-и-мачеха не дает радикулиту разгуляться

Поделюсь с читателями своим все-сезонным рецептом, который помогает мне справляться с болями в спине и суставах. Как только чувствую, что подступает боль, сразу делаю компрессы из свежих листьев. Использую для этого доступные растения с грядки или с ближайшего луга. Весной собираю листья мать-и-мачехи и прикладываю их гладкой стороной к больным местам. Закрепляю бинтом и оборачиваю полотенцем. Держу компресс 1 час, после чего меняю. Летом точно так же использую большие листья лопуха. Ну а зимой, когда нет свежих растений, меня спасает обыкновенная белокочанная капуста. Это вообще хорошее обезболивающее средство. Она и голову лечит, и радикулиту не дает разыграться.

**И. Хамзатова.**

## Бойтесь инсульта? Снижайте давление!

Бывает так, что человека ничего не тревожит, ничего у него не болит. А потом вдруг инсульт. Чаще всего причина – гипертонический криз.

✓ **Курите меньше.** В табаке высоко содержание веществ, которые сужают сосуды и снижают их эластичность. Специалисты заметили, что даже у молодых и здоровых людей после выкуренной сигареты повышается давление. Оно остается повышенным на протяжении двух часов. С возрастом сосуды медленнее восстанавливаются. Это, конечно же, повышает вероятность гипертонии. Одним словом, от сигарет лучше отказаться.

✓ **Пейте зеленый чай.** Флавоноиды – это вещества, которыми богат зеленый чай. Они очень полезны для сосудов. Еще древние китайцы заметили, что зеленый чай нормализует давление. Ну а современные ученые это доказали.

✓ **Похудейте.** Примерно 60% гипертоников страдают от лишнего веса. Гипертонию можно смело называть болезнью полных людей. Считается, что каждый потерянный килограмм снижает давление ровно на один миллиметр ртутного столба. Как видите, даже если немного похудеть, можно почувствовать облегчение.

✓ **Употребляйте магний.** Магний обладает поистине уникальным свойством. Этот элемент укрепляет стенки сосудов изнутри. Давление скачет, когда не хватает магния в организме. Позаботьтесь о том, чтобы в рационе всегда присутствовали зеленые листовые овощи, орехи, цельные крупы (например, рис и гречка) и морепродукты.

✓ **Не забывайте и о кальции.** Каждый знает, как кальций полезен для костей. Но мало кому известно, что кальций помогает нормализовать давление. Такой эффект достигается благодаря тому, что кальций выводит лишнюю соль из организма. Кальций вы найдете в петрушке, молочных продуктах, сардинах, кинзе, базилике, сухофруктах.

✓ **Постарайтесь меньше нервничать.** Стресс – это одна из причин повышенного давления. Человек, который постоянно нервничает, со временем может заработать хроническую гипертонию. Одним словом, бороться с повышенным давлением можно. Причем, пить горстями таблетки вовсе не обязательно. Достаточно прислушиваться к простым советам.

*К. Витальева, терапевт,  
кандидат медицинских наук.*

Эта пряность приостанавливает развитие глаукомы и катаракты, с древних времен используется при простуде, кашле, бронхите.

## ЦЕЛИТЕЛЬ КИНЗА



✓ **Стали кашлять?** Смешайте 2 чайн. ложки сока травы кинзы с 1/2 чайн. ложки натертого корня имбиря и 1 чайн. ложкой сахара. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси в день.

✓ **При катаракте, глаукоме и любых заболеваниях глаз.** Залейте 1 ст. ложку измельченных семян кориандра 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 1 час, процедите. Теплым настоем промойте глаза 3-5 раз в день. Или смочите ватные диски в настое и прикладывайте к глазам на 10-20 минут 3-5 раз в день.

✓ **От утренних отеков** избавит чай из измельченных листьев кориандра (1 часть травы на 4 части кипятка). Пейте чай один раз в день, и через некоторое время отеки значительно уменьшатся.

✓ **У вас желчнокаменная болезнь?** Смешайте в равных пропорциях плоды кориандра и аниса, траву спорыша, чистотела, зверобоя, фиалки трехцветной, корни одуванчика и кукурузные рыльца. Залейте 1 ст. ложку измельченного сбора 1 стаканом кипящей воды, настаивайте в теплом месте 40 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ **От депрессии** помогает вино, настоянное на кориандре. Для приготовления 3 ст. ложки измельченных в порошок семян кориандра залейте 0,5 л сухого красного вина. Настаивайте в темном месте 10 дней, ежедневно взбалтывая, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

✓ **Для снятия нервной возбудимости** 1 ст. ложку молотых семян кориандра залейте 1/2 стакана водки в бутылке из темного стекла и настаивайте 14 дней. После этого настойку процедите и принимайте по 40 капель в течение дня.

✓ **От геморроя** 3 чайн. ложки травы кориандра заварите 1 стаканом ки-

пятка, настаивайте 15 минут. Пейте по 2 ст. ложки за полчаса до еды.

✓ **Плохо работает кишечник?** Залейте 1 чайн. ложку семян кориандра, предварительно измельченных в ступке, 1 стаканом кипятка и держите на водяной бане на медленном огне 15 минут. После этого емкость с водой снимите с огня, а отвар оставьте для настаивания еще на 40 минут. Затем процедите и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

✓ **Для тех, кто болен диабетом.** Измельчите в ступке 10 г семян кориандра, залейте 1 стаканом воды и кипятите 3 минуты. Остудите, разделите на 3 части и выпейте в течение дня между приемами пищи. Курс лечения – 2-3 месяца.

✓ **Замучил стоматит и гингивит?** Залейте 1 ст. ложку семян кинзы 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения. Полученным настоем полощите рот 3-4 раза в день. Или залейте 1,5 чайн. ложки измельченной травы кинзы 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и полощите рот 3 раза в день.

✓ **От цистита** 1 чайн. ложку семян кориандра залейте 1 стаканом воды и варите на слабом огне до тех пор, пока объем не уменьшится наполовину. Принимайте отвар в течение дня около 5-7 дней. Отвар снимает жжение при мочеиспускании.

**P.S.** Снадобья на основе кориандра нельзя принимать внутрь женщинам в период беременности и кормления грудью, а также людям, перенесшим инфаркт миокарда, инсульт и страдающим тромбофлебитом, гипертонией, холециститом.

**СНАДОБЬЯ НА ОСНОВЕ КОРИАНДРА НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ  
ВНУТРЬ ЛЮДЯМ ПОСЛЕ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА.**





# ХОЧУ СЫГРАТЬ БАБУ-ЯГУ

**Актриса Лидия Вележева стремительно влетает в студию и с порога азартно включается в процесс. Ночь она провела в поезде «Минск - Москва» - на день вернулась домой с очередных съемок. За утро успела решить несколько важных вопросов, вечер распisan по минутам. Между тем, она так свежа и энергична, словно только что из отпуска.**

**- Правда, что к вам нужно обращаться по имени-отчеству?**

- Да перестаньте, это смешно.

**- Можно просто Лидия?**

- Конечно.

**- Как вас друзья называют?**

- Лидуша, Лидуха, Лидочка. По-разному.

**- А супруг?**

- Тут важнее не имя, а интонация.

**- Со стороны вы всегда казались довольно строгим человеком. Обманчивое ощущение?**

- Скорее, да. Я строга, но в первую очередь к себе. И, соответственно, требовательна к другим. Люблю профессионализм. Не приемлю разгильдяйство. Если наблюдаю его вокруг, скандал затевать не буду, но попрошу, чтобы такое больше не повторялось. Люди часто рассчитывают на авось, у меня такое не проходит.

**- Российский кинематограф -**

**оплот разгильдяйства, разве нет?**

- Теперь все стало гораздо лучше. Понимаете, каждый проект - это теплоход, который выходит в море, и если ты согласился быть с этой командой, с этим капитаном-режиссером, то надо соблюдать дисциплину и полностью им доверять. По крайней мере, мне в последнее время везет - и на режиссеров, и на продюсеров, и на слаженно работающие команды.

**- На стадии обсуждения проекта вы как-то можете предугадать стиль работы режиссера?**

- Конечно. Мы встречаемся, общаемся - и все становится ясно. А уж если режиссер сразу пришел ко мне с раскадровками, это вообще подарок.

**- Столь основательный подход нечасто встречается.**

- У меня так было с Александром Франкевичем-Лайе, я снималась

у него в сериале «Тонкий лед» и вот только что в картине «Обратный билет». Такой же подход и у Александра Баранова, режиссера «Безрезки». На съемках фильма «Вечная жизнь Александра Христофорова» познакомилась с режиссером Евгением Шелякиным, у него тоже очень скрупулезный подход к делу. У этих людей я теперь готова работать, не читая сценария.

**- Кстати, о сценарии: вы суть «Вечной жизни...» быстро поняли или пришлось докапываться до смыслов?**

- Сразу. Читала и понимала (почти видела), что именно продюсер фильма, мой муж Алексей Гуськов, собирается сделать. Так и вышло: это философская комедия. Ироничная и тонкая. Поэтому Леше так важно было найти режиссера, который бы не только понял замысел, но и привнес бы в эту историю что-то свое, ничего не разрушая. Так появился Женя, и это огромная удача. В первый же съемочный день доверилась ему и не ошиблась. У меня даже ни разу не возникло типичного актерского комплекса: «Может, я что-то делаю не так?»

**- Неужели вы до сих пор так сомневаетесь?**

- Ну, а как же? Я снимаюсь с 12 лет и за все это время почти ни разу не была довольна результатом. Даже, если я понимаю, что, в целом, роль сделана неплохо, все равно нахожу в своей работе какие-то нюансы, которые хочется изменить.

**- Почему вас в «Вечной жизни...» так мало?**

- Что значит мало?! Достаточно (улыбается). Небольшая роль - очень сложная работа. Маленьких ролей, как известно, не бывает. Я честно отношусь ко всем своим персонажам, независимо от отведенного им количества текста или экранного времени. А в «Вечной жизни...» главный герой вообще один, и играет его Алексей Гуськов.

**- Актер играет актера, вы - его бывшую жену. Есть ли здесь что-то автобиографическое?**

- Понимаю, о чем вы, но ничего личного. У нас с Лешей тандем давний, мы еще в «Классике» у Георгия Шенгелия снимались. Я тогда играла девушку Лешиного героя, а здесь, в «Вечной жизни...», - его бывшую жену. А в театре - его сестру (в спектакле Владимира Иванова «Люди как люди» в Театре им. Вахтангова) - словом, кем мы только друг другу ни были (смеется). Мы, актеры, не во все роли приносим свою реальную жизнь.

**- Тем не менее, почему-то в продюсерских проектах мужа у вас всегда небольшие работы?**

- Я не хочу обидеть пары, где ре-

жиссер-супруг постоянно снимает жену-актрису, мы не знаем, как у них там все происходит. Но мы с Алексеем Геннадьевичем решили, что в нашем случае один другого тащить за собой не станет. Для меня, как для актрисы, это просто было бы неуважением. Поэтому, я приняла такое решение.

**- Это настолько принципиально для вас?**

- Да, абсолютно. И Женя Шелякин, и Гоша Шенгелия звали меня поучаствовать в проекты, а вовсе не Алексей. Более того, был случай, когда Александр Наумович Митта - я его очень люблю и крайне огорчена, что мы не смогли посотрудничать, - не смог мне дозвониться и передал мне сценарий через Лешу со словами «Очень хочу ее попробовать». Я прочитала, история была потрясающая, но я сказала Александру Наумовичу, что это не моя роль.

**- «Граница. Таежный роман»?**

- Нет. Не буду говорить, что за проект, чтобы не обижать актрису, которая в итоге сыграла эту роль (причем замечательно). Это просто еще одна иллюстрация к тому, что Леша меня не тянет и не пропихивает.

**- Алексей Геннадьевич может сам снять как режиссер?**

- Каждый должен заниматься своим делом. Он не режиссер, никогда этому не учился.

**- А на продюсера?**

- Знание индустрии приходит с опытом. К тому же, у Леша всегда был практичный подход к делу - он же Бауманку почти закончил, знает и практику, и стратегию.

**- Вы, похоже, тоже довольно практичны. Смотришь на вашу фильмографию и понимаешь, что она могла бы быть гораздо шире.**

- Могла бы. Но я не стремлюсь охватить все, тщательно выбираю, где и с кем работать. В целом, мне грех жаловаться, значимых проектов у меня немало.

**- Как выбираете? По каким критериям?**

- Не люблю повторов. Мне важно быть разной: и вамп, и простой женщиной, и бизнесвумен - я меняю образы. А вообще, хочется сыграть Бабу-ягу! Я же характерная актриса, вот в «Вечной жизни...» у меня яркая гротескная работа. Подарок, а не роль, а вы говорите «маленькая».

**- Ваши сыновья тоже связаны с кино?**

- Младший - нет. Он окончил продюсерское отделение ВГИКа, но поступил в Высшую школу экономики, а старший - актер, служит в Театре Маяковского.

- У вас с Алексеем Геннадьевичем в этом году 30-летие совместной жизни. Отмечали?

- Да. Но я к таким датам очень спокойна.

**- Почему?**

- Шумно отмечают юбилеи, а годовщина свадьбы - день для двоих. День мужчины и женщины. Семья - тема очень интимная, на мой взгляд, такие даты не для публичных торжеств.

**- Актерские браки почему-то редко оказываются прочными.**

- Не могу говорить за других. Для меня семья всегда была главным приоритетом в жизни. Легко отказывалась от проектов, чтобы отвезти детей на море, и не жалею об этом.

**- А ради внуки готовы на такое?**

(Удивительно, но Лидия Вележева уже бабушка - Прим. ред.) И на большее! Мои дети родились, ког-



## БЛИЦ

**НЕ ЛЮБЛЮ протекции.** Ну вот придет Леша и скажет режиссеру: «Хочу, чтобы моя жена сыграла Офелию». Но режиссер не видит меня в этой роли. Да и я ведь Офелию уже не сыграю - разве, что Гертруду. Смешно же, честное слово.

**«ЖЕНОЙ ГУСЬКОВА»** меня называл только Эльдар Рязанов (смеется). Я должна была работать у него, но параллельно шли съемки сериала «Идиот», и совместить проекты не получилось. Но на пробах Эльдар Александрович успел несколько раз пошутить: «Ну что, жена Гуськова, готова?» или «Жена Гуськова пришла!».

да я была совсем юной, и к их воспитанию я относилась очень легко. Это не значит, что я их не любила, - просто надо и там успеть, и здесь, и денег заработать. В итоге винила себя, чувствовала, что недодаю детям. Не успевала поговорить с ними лишней раз, а надо было бы. С внучкой все не так. Не случайно говорят, что первый ребенок - последняя кукла, а внучка или внук - первый ребенок.

**- Наслаждаетесь?**

- Не то слово. Бабушка я сумасшедшая, просто до трясушки. Всю накопившуюся за жизнь любовь выплескиваю на внучку.





**Мужчина сказал - мужчина сделал!  
А если не сделал, то еще раз сказал!**

## МУЖ ЖИВЕТ ЗА МОЙ СЧЕТ

**Мы привыкли насмешливо относиться к мужчинам, которые сидят на шее женщины. Но все больше представителей сильного пола не считают это зазорным. Вместе с эмансипацией мы получили мужей, которые уверены: в семье зарабатывает тот, у кого это лучше получается.**

Тысячелетняя история приучила нас к тому, что главный добытчик в семье - это мужчина. Лишь в прошлом веке женщины начали зарабатывать наравне с мужчинами. Некоторые представители сильного пола этому не очень обрадовались, а другие с готовностью переключаются на плечи любимой заботу о материальном благополучии семьи. Как и почему это происходит?

### ПОМЕНЯЛИСЬ РОЛЯМИ

В начале отношений Андрей заявил Кате, что ему нравятся сильные женщины. Тогда девушке польстила такая лестная оценка ее характера. Спустя десять лет Кате приходится быть сильной поневоле. На волне последнего кризиса Андрея уволили, и он уже третий год сидит без работы. При этом не устает восхищаться несгибаемым характером жены. Ну еще бы - она работает дни и ночи, тянет на себе семью - мужа и детей, домашние дела и ипотеку. Она даже не злится на любимого, скорее, жалеет: «Он без меня пропадет, бедняга». Андрей и ему подобные вполне успешно «продают» женам идею о сильной женщине, которая берет всю ответственность на себя и никогда не жалуется на усталость.

Происходит подмена понятий. Женщина гордится своей «силой», хотя, на самом деле, в подобных отношениях именно она демонстрирует слабость. Она идет на поводу у

более хитрого партнера, живет не той жизнью, о которой мечтала, и не может заявить о своих желаниях и потребностях. А ведь она тоже была бы не прочь полежать на диване и посмотреть сериал. Но ипотечные взносы сами себя не выплатят, поэтому диван и телевизор в семье заброшены мужчинами.

Женское терпение часто объясняется жалостью или чувством вины. Например, муж Ольги перенес тяжелую болезнь, долго лечился. Все это время верная жена была и сиделкой, и кухаркой, и единственным добытчиком. Муж уже давно прекрасно себя чувствует, но Ольга считает, что она не вправе даже намекать ему о работе. Когда будет готов, сам начнет действовать. Однако, похоже, мужу очень понравилась роль вечного выздоравливающего, потому что он даже не думает искать работу...

### ХОРОШО УСТРОИЛИСЬ!

Но женскому терпению может прийти конец. Жена начинает жаловаться, скандалить, предъявлять претензии ленивому мужу. Он изображает бурную деятельность, рассылает резюме по тем вакансиям, куда его точно не позовут. А если приглашают на собеседование, то муж раз за разом проваливает интервью. Марина не понаслышке знает, что мужчина, который не хочет работать, найдет тысячу причин, почему у него

ничего не получается. Ее собственный муж уже который месяц сидит без работы, потому что «специалисту его уровня» стыдно работать за копейки. Он был директором филиала крупной торговой сети, но магазин закрыли. Теперь бывший директор не согласен идти на более низкую должность и меньшую зарплату. Лучше он будет сидеть дома и ждать «достойного предложения». «Ты что, хочешь, чтобы я пошел работать в такси?» - кричит он и громко хлопает дверью. Некоторые мужчины умудряются кормить женщину «завтраками» не один год. То они ищут работу (но, увы, никак не находят), то собираются открыть собственный бизнес, то хотят сменить профиль работы и «ищут себя».

А что в это время происходит в их голове? Кому-то, может быть, и стыдно жить за счет женщины, но большинство чувствует себя вполне комфортно. Некоторые росли в неполных семьях, где главными были мама или бабушка, поэтому мужчина привык, что женщины командуют и обеспечивают семью всем необходимым. Ему кажется совершенно естественным, что теперь эту роль берет на себя жена. Другим просто все равно, кто и что о них подумает. У таких мужчин совершенно нет амбиций, а жизненные интересы ограничиваются примитивным набором: тепло, сухо, кормят, поят, не сильно ругают, не запрещают смотреть телевизор и играть на компьютере - чего еще от жизни желать? Одного такого недоросля жена лишила денег на сигареты и пиво. И он, вместо того чтобы подняться с дивана и самому заработать себе на «мужские радости», предпочел бросить курить и отказаться от пива. А жена так обрадовалась, что даже перестала обращать внимание на его статус безработного.

У женщины в подобных отношениях тоже может быть своя выгода. Если мужчина полностью зависит от нее экономически, она уверена, что он от нее никуда не денется. И действительно - для адюльтера нужны деньги хотя бы на цветы и кино.

А еще можно срывать на мужчине свое плохое настроение и чувствовать себя хозяйкой положения. Некоторые женщины годами тянут на себе мужей из-за страха одиночества. Пусть это и не муж, а одно название, но лучше такой недотепа, чем статус «разведенки». Боязнь остаться одной, зачастую заставляет женщин жить с мужьями по принципу «пусть плохонький, но мой», и мужчины это чувствуют и понимают: в ближайшую пятницу с дивана можно не слезать.

С будущим мужем мы познакомились в институте, а после получения дипломов поженились. Свадьба была, как положено, с фатой, тамадой, гости кричали «Горько!», желали молодой семье счастья и детей побольше. Мы послушно целовались, но про детей думали одинаково - сначала надо на ноги встать. После свадьбы пытались снимать жилье, но вскоре умер мой папа, и нам показалось разумным переехать в родительскую квартиру. Мама была рада, она чувствовала себя одинокой, к тому же, Олег прекрасно ладил с тещей.

Прошло несколько лет в браке, а у меня не случилось ни одной беременности. Сначала я не придавала этому значения и даже радовалась - мне нужно было делать карьеру, а ребенок мог этому помешать.

Когда мне исполнилось тридцать пять, умерла мама. К тому времени у нас был уже солидный счет в банке, и я предложила мужу купить квартиру, о которой всегда мечтала - с окнами от пола до потолка и просторной террасой. Но Олег сказал, что правильнее будет потратить наши сбережения на ребенка.

Пришло время, когда он захотел стать отцом, я тоже мечтала о ребенке. Но врачи твердили, что я не сумею забеременеть, а тем более, выносить ребенка самостоятельно, поэтому я согласилась на суррогатное материнство. Признать, это решение далось мне с трудом. Я не была уверена, что сумею полюбить ребенка, рожденного чужой женщиной.

Но пошла на это ради мужа. Он пообещал, что возьмет на себя все организационные моменты, и мне останется только один раз встретиться с кандидаткой на роль суррогатной матери и один раз сдать биоматериал. Я все сделала, как хотел Олег. Встреча с будущей биологической матерью нашего ребенка состоялась в кафе. Я удивилась - почему не в агентстве? Олег объяснил, что сам настоял на неформальной обстановке. Девушку звали Елена, судя по документам, она была абсолютно здорова, имела хорошую наследственность и высшее образование. Помню, тогда я подумала, что эта девушка могла бы найти возможность заработать другими способами. Какой-то червь сомнения грыз душу, но у меня не было ни одной объективной причины, чтобы отклонить кандидатуру. Мы подписали договор, и вскоре муж сообщил, что Елена беременна. Он выглядел счастливым, а я вынужденно улыбалась, но радости не испытывала.

Часть денег мы заплатили Елене сразу, вторую половину она дол-



Олег очень рассердился на меня: «Ты считаешь деньги вместо того, чтобы думать о здоровье будущего малыша!»

## ЧУДОВИЩНОЕ ПРЕДАТЕЛЬСТВО

**Предательство любимого человека пережить не так просто. Обидно вдвойне, когда у мужчины не находится сил сказать женщине правду и он продолжает обманывать ее до тех пор, пока это возможно.**

жна была получить после родов. Кроме того, было много расходов на медицинское обслуживание, специальные витамины и хорошее питание. Однажды я высказала мужу, что суррогатное материнство встает нам слишком дорого, я читала в Интернете и примерно представляла, сколько стоят такие услуги. Но Олег очень рассердился на меня: «Ты считаешь деньги вместо того, чтобы думать о здоровье будущего малыша!» Больше я не заводила разговоров на финансовую тему, покорно ходила с ним в банк и подписывала бумаги на снятие денег с нашего общего счета. Мне не хотелось злить мужа, в последнее время он и так стал раздражительным. Кроме того, Олег начал задерживаться после работы, а потом я вдруг осознала, что у нас уже очень давно не было близости.

Однажды я ехала в такси и увидела из окна, как Олег усаживает в свою машину беременную Елену. Вечером я задала ему вопрос, и он объяснил, что возил девушку на медицинский осмотр. Я была неприятно удивлена: Олег, оказывается, поддерживает личные отношения с Еленой, а мне об этом ничего неизвестно. Я думала, что он лишь раз в месяц передает ей деньги, а о состоянии здоровья узнает у медиков из агентства. Подруга, с которой я поделилась сомнениями, посоветовала не донимать мужа допросами, а самой навестить Елену и познакомиться поближе. Я так и сделала.

На следующий же день отправилась по адресу, указанному в дого-

воре. Однако, как быстро выяснилось, Елена никогда не проживала там. Я удивилась и поехала в агентство, где меня ждало ошеломляющее открытие - в их базе нет и не было этой Елены, более того, они не заключали с нами договор, а тот документ, который я подписала, оказался поддельным. Из агентства я вышла подавленная, долго сидела на скамейке, приводила в порядок мысли. Потом взяла себя в руки и поехала домой, намереваясь устроить Олегу допрос с разоблачением. Мужа дома не оказалось, зато на столе лежала записка, в которой он сообщал, что подал на развод и просил не устраивать скандалов. Я заглянула в домашний сейф, чтобы лишний раз убедиться в своей догадке - конечно же, он оказался пуст. Денег, приготовленных для последней выплаты, не было. Вот так, в один миг я осталась без семьи и сбережений. Позже я узнала, что Олег давно планировал развестись со мной и жениться на своей любовнице, останавливала только жадность: ему не хотелось делить со мной деньги с общего счета. А когда Елена забеременела, он придумал, как присвоить всю сумму себе.

Я тяжело переживала предательство мужа, было очень плохо. Сейчас я живу нормально, у меня хорошие друзья и любимая работа, завела собаку. Собака никогда не предаст! Только я уже не мечтаю о счастье в личной жизни, мне кажется, что я больше не сумею поверить мужчине...

Л. Д.

# ВЫСТУПАЮТ ЗА НАС

Говорят, феминистки ненавидят мужчин и презирают каблуки. Полная ерунда, среди них есть нежные жены и модницы. Они очень разные, но хотят одного: сделать жизнь женщин во всем мире легче и радостнее.

## ТРЕЙСИ ЭЛИС РОСС, 45 лет Актриса, телеведущая

Дочь диско-дивы Дайаны Росс - супермодель, телезвезда, обладательница множества самых разных премий. Например, «Золотого глобуса» за лучшую комедийную роль (сериал «Черная комедия»). Она блистательна. И у нее нет семьи. Угадываете, какой вопрос Трейси постоянно слышит последние ...дцать лет. Правильно: «Когда ты наконец выйдешь замуж и заведешь детей? Родить хотя бы для себя! Или усынови!» Увы, каких бы успехов ни достигла женщина, ее ценность все еще измеряется наличием мужчины и ребенка. И это чудовищная несправедливость! На саммите Women of the Year, организованном журналом Glamour, Трейси Элис выступила с эмоциональной речью, посвященной своему - и нашему - праву самостоятельно распоряжаться собственной жизнью. Перевод ее манифеста можно найти в Интернете. Прочитайте, он стоит потраченного времени.



**«Для того, чтобы быть полностью ответственной за свой выбор, нужно иметь большой запас смелости. Вашу готовность рискнуть могут не понять»**

## АЛЕНА ПОПОВА, 35 лет Предпринимательница, правозащитница



Красотка, многодетная мама и, пожалуй, самая медийная феминистка России. Когда Госдума обсуждала одиозный закон о декриминализации побоев, Алена лично раздавала депутатам листовки с информацией о высочайшем уровне

домашнего насилия в России. Вместе с другими активистками она подготовила законопроект о профилактике семейного ада. Например, предложила ввести охраняемые ордера и курсы по управлению агрессией для тех, кто поднимает руку на близких. Отдельная сфера интересов Поповой - сокращение безработицы среди матерей. Для этого Алена предлагает реформу ясельной системы и оплачиваемый декрет для пап. Но это пока планы. А другое ее детище, сообщество женщин-предпринимательниц StartUp Women (startupwomen.ru), уже действует. Здесь помогают начать собственное дело мамам, которые из-за декрета лишились работы.

**«...Женщины больше нагружены обязательствами. Поэтому им нужна большая защита, чтобы они могли развиваться»**

## ЭММИ ШУМЕР, 37 лет Актриса, комик, сценаристка

Один из фильмов, в котором Эми сыграла главную роль, называется «Девушка без комплексов». Она такая и есть. На снимке для календаря Pirelli-2016, посвященного неординарным женщинам, Шумер даже не пыталась втянуть живот. Только ленивый тогда не отметил несовершенство ее тела. Но последней смеялась все-таки Эми, когда в том же году Forbes поставил ее на четвертое место в рейтинге самых высокооплачиваемых комиков в стране. Она, кстати, была единственной женщиной в этом списке. Главные темы скетч-шоу Inside Amy Schumer (найдите его на Youtube) - тендерное неравенство, стереотипы и противоречивые требования социума, которые день за днем портят нам жизнь. Говорят, мужчины не любят острых на язык женщин, но это точно не случай Эми - несколько месяцев назад она вышла замуж. И да, дети будут обязательно.



**«Я знаю, чего стою. Я сама скажу, красивая ли я. Сильная ли я. Вы в моей истории ничего не решаете»**

## КЕЙТЛИН МОРАН, 43 года Журналистка, писательница



Экстравагантная англичанка уверена: сегодня мир требует от женщин слишком много, а взамен предлагает чертовски мало. Свою автобиографию Кейтлин назвала «Быть женщиной. Откровения отъявленной феминистки». В ней она разобрала по косточкам все наши ужасы и неудобства: озабоченность лишним весом, пыточная обувь, страх старости и переживания по поводу деторождения. Моран, например, решила не рожать третьего, потому, что больше не хотела проходить через «счастье беременности и кормления», и признается, что не жалеет об этом. Книга принесла ей две литературные премии и звание «Писательница года». Очень рекомендуем!

**«Лично я чувствую, что пришло время женщинам ввести свою собственную политику нулевой терпимости в отношении всей патриархальной мути»**

## МАРИНА АХМЕДОВА, 41 год Журналистка, писательница

Марина не раз поднимала сложные для многонациональной страны темы: например, «убийства чести» и бесчеловечная практика обрезания девочек на Северном Кавказе. Ее статья о матери, у которой влиятельный бывший муж украл ребенка, вылилась в громкое разбирательство с «героем», и суд встал на сторону журналистки. Пошел процесс, Ахмедова с

соратницами организовала социальную сеть для женщин, попавших в трудную ситуацию, - wproject.org. Одна из самых крупных побед проекта, так называемое, дело «Аэрофлота». Бортпроводниц, носивших одежду больше 48-го размера, лишили надбавок. Благодаря вмешательству W-проекта, дискриминирующее правило отменили.



**«Женщины не уверены в себе, в том, что можно самой зарабатывать и добиваться своих целей»**

## ОБЪЯВЛЕНА ЖЕНЩИНА ГОДА

Американская певица Ариана Гранде стала женщиной года по версии музыкального журнала Billboard.

Артистка получила звание журнала Billboard за заслуги в музыкальной индустрии. По словам критиков, Гранде «стала звездой на своих условиях, никогда не склоняясь к какому-то определенному тренду или направлению в музыке».



Певицу также отметили за ее активную борьбу в соцсетях за права сексуальных меньшинств, равноправие женщин и мужчин и принятие законов, регулирующих продажу оружия.

Ариана Гранде — 25-летняя актриса кино и театра, поп-певица и фотомодель. В ее дискографии четыре студийных альбома. Последняя пластинка, Sweetener, вышла в августе 2018-го.

В мае 2017 года во время завершения концерта Гранде в британском Манчестере произошел взрыв. Жертвами теракта стали 22 человека, среди них были дети. Ответственность за произошедшее взяла на себя группировка «Исламское государство».

## ТРАМП НАГРАДИЛ ЭЛВИСА ПРЕСЛИ

Президент США Дональд Трамп посмертно наградил Элвиса Пресли медалью Свободы. Об этом сообщает журнал Variety.

Музыкант, умерший 41 год назад, получил высшую гражданскую награду США «за продвижение американской культуры среди миллиардов поклонников». Также в Белом доме отметили, что Элвис два года отдал службу в армии, несмотря на пришедшую популярность.

1 ноября стало известно, что Элвис Пресли занял второе место в рейтинге звезд шоу-бизнеса, творчество которых после их смерти приносит правообладателям самый высокий доход.

Элвис Пресли, которого называют «королем рок-н-ролла», занесен в Книгу рекордов Гиннеса как артист, выпустивший наибольшее число альбомов, ставших хитами, — 97. Суммарный тираж его пластинок превысил миллиард экземпляров. Он умер 16 августа 1977 года в возрасте 42 лет от сердечного приступа. Многие поклонники считают, что кончина была инсценирована. Эта тема популярна в американской массовой культуре. В частности, в фильме «Люди в черном» звучит фраза «Элвис не умер, он просто улетел домой».

# ЭННИО МОРРИКОНЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 90 ЛЕТ

10 ноября исполнилось 90 лет выдающемуся композитору Эннио Морриконе, написавшему музыку ко множеству знаменитых фильмов.

Маэстро родился 10 ноября 1928 года в Риме в семье профессионального джазового трубача Марио Морриконе и домохозяйки Либеры Ридольфи. Он был старшим из пяти детей. В 1938 году, когда Эннио исполнилось девять лет, он поступил в консерваторию Святой Цецилии в Риме, где проучился в общей сложности 11 лет, получив три диплома — по классу трубы, по классу оркестра (фанфар) и по классу композиции. В 16 лет он занял место второй трубы в ансамбле Альберто Фламини, в котором прежде играл его отец. Вместе с ансамблем Эннио подрабатывал, играя в ночных клубах и отелях Рима. Вскоре он, продолжая обучение в консерватории, начинает сочинять музыкальные произведения, делает аранжировки народных песен, начинает писать музыку для радио, телевидения и театра. С середины 50-х начал сочинять и аранжировать музыку для кино, в титрах, правда, указывались имена более известных композиторов. Тогда же он работал для Джанни Моранди, а несколько позже занимался аранжировкой для Пола Анка. Обработкой музыки для радио и концертов он занимался до 1960-го, а затем начал аранжировать музыку для телешоу.

В 1961 году на экраны вышла



лента «Фашистский вождь», которая считается первым фильмом, в работе над которым участвовал композитор Эннио Морриконе. Спустя три года началось его сотрудничество с Серджо Леонеи Бернардо Бертолуччи. Огромный успех фильма «За пригоршню долларов», поставленного его одноклассником Леоне, стал трамплином и для композитора, скрывшегося под псевдонимом Лео Николс. При создании звукового оформления фильма он использовал электрогитары, колокольчики и панову флейту. Впоследствии ему дове-

лось поработать с такими известными режиссёрами, как Джилло Понтекорво, Мауро Болоньини, Пьер-Паоло Пазолини, Майк Николс, Роман Полански, Брайан Де Пальма, Педро Альмодовар, Оливер Стоун и Квентин Тарантино. За свою долгую и плодотворную карьеру он написал музыку более чем к 500 фильмам и сериалам, снятым в Италии, Испании, Франции, Германии, России и США. Среди них особое место также занимают «На несколько долларов больше», «Хороший, плохой, злой», «Однажды на Диком Западе», «Однажды в Америке», «Миссия», «Декамерон», «Багси», «Новый кинотеатр «Парадизо»» и «Спрут». Советскому зрителю наиболее запомнилась его композиция Chi Mai к «Профессионалу» с Жаном-Полем Бельмондо. Дважды за свою карьеру сам снимался в картинах, к которым писал музыку, а в 1995 году про него был снят документальный фильм.

Обладатель 81 награды, среди которых два «Оскара» (за выдающийся вклад в кинематограф и музыку к «Омерзительной восьмёрке»), три «Золотых глобуса» («Неприкасаемые», «Легенда о пианисте», «Омерзительная восьмёрка»), шесть премий ВАФТА, десять премий Давида ди Донателло, «Грэмми», почётные призы фестиваля в Локарно и Венецианского киносмотра. Его сын Андреа Морриконе также пишет музыку к кино.

# ПАРКЕР ПОУЗИ - 50 ЛЕТ

8 ноября исполнилось 50 лет американской актрисе, звезде независимого кино Паркер Поузи.

Паркер Кристиан Поузи родилась в Балтиморе 8 ноября 1968 года. Родители Линда и Крис Поузи назвали её в честь модели и актрисы Сьюзи Паркер. Училась в средней школе Р. Х. Уоткинса в городе Лорел (штат Миссисипи) и в престижном Перчейз-колледже. Став выпускницей последнего, она пополнила ряды, так называемой, «Мафии Перчейз», куда входят актрисы Уэсли Снайпс, Стэнли Туччи, Мелисса Лео и Шерри Стрингфилд.

Телевизионный дебют состоялся в 1991 году в сериале «Как враждует мир», а спустя два года она засветилась ролями Стефани в комедии «Яйцеголовые» и Дарлы в ленте Ричарда Линклейтера «Под кайфом и в смятении». Вскоре её имя стало часто появляться в малобюджетных независимых фильмах, что позволило журналу «Тайм» назвать актрису «королевой инди».

На её счету 100 ролей в кино и на

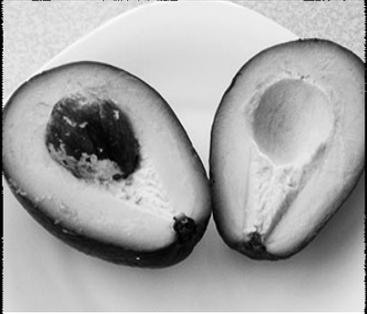


телевидении. Паркер можно увидеть в таких фильмах и сериалах, как «Генри Фул», «Спи со мной», «Тусовщица», «Флирт», «Луи», «В ожидании Гаффмана», «Крик 3»,

«Вам письмо», «Блэйд: Троица», «Поколение игры Doom», «Забуть и вспомнить», «Баския», «Уилл и Грейс», «Милашка», «Могучий ветер», «Новый Франкенштейн», «Возвращение Супермена», «Фэй Грим», «Юристы Бостона», «Любовь со словарём», «Глаз», «Парки и зоны отдыха», «Хорошая жена», «Принцесса Монако», «Портландия», «Иррациональный человек», «Светская жизнь», «Затерянные в космосе» и «Аферисты поневоле». Она озвучила персонажей анимационных сериалов «Симпсоны», «Робоцып», «Футурама», «Небесная академия» и видеоигры Superman Returns. Кроме того, актриса играет на Бродвее, является автором сценария фильма «Сёстры милосердия», вышедшего в 2004 году и исполнителем песен в нескольких кинолентах.

Паркер Поузи известна также как скульптор. Обладательница трёх кинонаград, среди которых приз фестиваля «Сандэнс» за роль в картине «Дом, где говорят Да».

# Ваш любимый сканворд

									...к одному	Шёлк. ткань			
Отрасль с/х		Житель Алма-Аты	Ярка	 <p><b>Южный плод</b></p>				Тол					
"Гроза", перс.		Любовь	Жареное мясо						Продукты горения		Лукуллов...		
...им. Пятницкого								Сумка у грибов		Узкая дорожка	...Крезу не товарищ		
Пожитки	...Фэрроу			...Жирардо		Рысь, галоп				Венецуэла			
	"Остров Крым"						Автобус	Драгоценный камень	Касаясь лбом земли				
				Часовой		Хлыст при езде	Полоса, пространство						
	Друг (кавказ.)	Легучая мышь	Тонкий крик				Шкаф для вин	Король, Шекспир					
			День недели	Сведения по графам									
	"...-холок", Перро	Единица информации	...ли?				Зимняя повозка		Ящик для икон				
У слона				Остров, Франция									
Баранка	Повесть Гоголя			<p>Женщина-стоматолог готовит к работе бормашину и говорит пациенту: — А помнишь, Вася, как ты в школе дергал меня за косички и щипался?</p> <p>●</p> <p>Объявление: "Ищу подопытного кролика. Подпись: опытный кролик".</p>				Сорт яблоки					
			Дет. гол. убор						Город в Коми	Капитан Ларин (актер)		Бриллиант	
	Корова	Край диска Солнца							Колесо, ремень				
							...баты, шли солдаты!		ЗИЛ в прошлом				
	11 классов			Смешок	...случилось?	Перо, Восток							
	Приглушен. звук	Ягель			Декор. растение								
Часть шлема						Экспорт							



## Ты ли это, суженый?

В Древнем Китае мужчину сравнивали с берегами, а женщину – с водой, которая их наполняет. И не случайно.

### ЭНЕРГЕТИКА ЛЮБВИ

Мужчина направляет и защищает женщину, а она наполняет его жизненной энергией и вдохновением. Без женщины мужчина «высыхает»: становится жестким, агрессивным, в нем пропадает живое. Но и женщина без мужчины, словно не имея берегов, рискует потерять направление в жизни, превратиться в болото. А тут и до депрессии недалеко. Но достичь гармонии в паре непросто. Вот несколько уроков.

Психологи советуют: чтобы оценить кандидатуру, напишите на листе список всех за и против. Мужчине это сделать проще. У женщины всегда останется сомнение: а все ли пункты я вписала? Другое дело - довериться ощущениям и интуиции. Именно так, собственно, и можно понять, подходите ли вы друг другу энергетически. Помогут простые медитации. Закройте глаза и представьте, что отправляетесь в путешествие. Куда он предлагает

поехать? На Северный полюс или в горы? Или на тропический остров, чтобы поваляться на пляже? А может, прогуляться в соседнем парке? Нравится ли вам это место? Насколько радостно там оказаться именно с этим человеком? Готовы ли вы совместно переносить все трудности и неудобства, возникающие в пути?

Если хоть на один вопрос ответили «нет», а в вашем теле возникло напряжение, этот мужчина энергетически вам не подходит. Не надейтесь, что из-за вас он передумает идти покорять горы и решит поехать на райские острова. Только зря потратите свою энергию, лучше оглянитесь вокруг и выберите того, кто движется в том же направлении, что и вы.

### УЖ ЗАМУЖ НЕВТЕРПЕЖ?

Если отношения уже сложились и вы со дня на день ждете, что он сделает предложение, значит, вам ясно, куда он движется, чем интересуется, какой мир вокруг себя

создает. Вы выбираете не только мужчину, но и тот образ жизни, который он способен предложить. Каждый мужчина - это как государство со своими правилами, законами и традициями. Это его ритм жизни, круг общения, уровень достатка, интересы и увлечения.

Перед тем как окончательно решить, выйти ли замуж, представьте, что ваш мужчина - это дом. Сначала посмотрите на него снаружи. Насколько он симпатичен, какого размера, хочется ли в него войти? Возможно, этот дом уже построен или в процессе стройки. А может, заброшен и разваливается? Хотелось бы в нем жить? Или просто зайти на время в гости? Если захотелось войти, войдите в него. Насколько легко удалось открыть дверь? Нравится ли то, что внутри? Комфортно ли вы себя там ощущаете? Не слишком ли тесно? Не чувствуете ли себя птичкой в золотой клетке? Или, наоборот, вам там пусто и холодно? Хочется ли быть здесь хозяйкой? Прислушайтесь к своим ощущениям.

### ЧЬЕЙ ЭНЕРГИИ БОЛЬШЕ?

Мужчину проще всего оценить по социальному статусу, уровню обеспеченности. Для женщины важно количество детей, размер домашнего хозяйства. К примеру, у одной женщины полный хаос в маленькой однокомнатной квартире, а другой подавай простор большого особняка! Разница в энергетических объемах вызывает дисбаланс во взаимоотношениях и может стать разрушительной. Если у мужчины энергии с чашку, а у женщины - с ведро, то мужчина просто захлебнется. Он или сбежит из чувства самосохранения, или начнет пить. И наоборот, если у мужчины большой энергообъем, одной женщины ему может стать мало. За примерами далеко ходить не нужно...

## Такой случай

### «Девочка, хочешь, я женюсь на тебе?»

Мои родители познакомились, когда еще были детьми. Папа случайно попал маме снежком в лоб, а она расплакалась. Он подбежал и сказал: «Девочка, прости, хочешь, я женюсь на тебе? Только маме своей не говори, что это я попал!» Мама и ответила: «Да». Прошли годы, они действительно поженились, и у них родились две дочки.

Екатерина.

### Теперь мы парочка «щелкунчиков»!

Я долго не решалась поставить брекеты. Когда все-таки решилась, очень сильно комплексовала на этот счет. Через некоторое время познакомилась с парнем в Интернете - красивый. Долго отказывалась от встречи, боялась, что не понравлюсь. В итоге, он меня уговорил. Пришла на свидание, он улыбнулся, а там тоже брекеты! В общем, теперь мы парочка «щелкунчиков».

Диана.

## ТОЛЬКО ДУРАКИ ПРИВОДЯТ ЛЮБОВНИЦУ ДОМОЙ

### Испанцы разработали матрас с системой обнаружения любовника.

Больше 20 ультразвуковых датчиков среагируют на подозрительные движения в постели и передадут условный сигнал на смартфон недоверчивого супруга. Кроме того, придет картинка в 3D-формате, на которой будет указано место на матрасе, куда приходится большая часть нагрузки.

Рекламный слоган умного матраса гласит: «Если ваш супруг неверен, то, по крайней мере, верен ваш матрас». Новинка стоит 1 750 долларов, и уже поступают первые заказы.

В Интернете мнения пользователей разделились. Одни предлагают доработать модель: добавить дистанционное управление с электрошокером! Другие говорят, что изменяют не только на супружеском ложе. И что только дураки могут в свою спальню привести любовника или любовницу. А таких легко и без матраса поймать.

## Мечтаю о любви, но...

### БОЮСЯ ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКАМИ

У меня никогда не было девушки. Я - жутко закомплексованный человек. Не считаю себя привлекательным, у меня птоз и рост 158 см. Когда встречаю симпатичную девушку, передо мною встает невидимая стена, все тело каменеет, а на рот будто вешают замок. Не знаю, что и как говорить. Уже не первый год мечтаю об отношениях, но мне просто стыдно с кем-то знакомиться. Что делать?

**Михаил.**

У вас наверняка есть знакомые: друзья по учебе, по школе, работе. Вам трудно знакомиться на улице или в общественных местах, поэтому нужно создавать более комфортные ситуации и пытаться найти родственную душу там. Чаще участвуйте в событиях, которые организуют друзья, а еще лучше - попробуйте организовать что-то самому. Придумайте, куда можно пойти, чем заняться. Предлагайте друзьям приглашать на такие мероприятия своих друзей. Это расширит круг знакомств. Конечно, придется преодолеть себя, но без этого мы не можем сделать ни одного стоящего дела в жизни. Люди идут танцевать на улице, проходят различные квесты, ходят в походы, на экскурсии по родному городу. Примите участие в чем-то подобном. Если есть возможность, поработайте с психологом. Это повысит самооценку и уверенность.

### МУЖ НИКОГДА НЕ ИЗВИНЯЕТСЯ ПЕРВЫМ

У нас с мужем, как и у всех, бывают ссоры по пустякам. Но я быстро отхожу, потому что понимаю, что это все глупости, которые в глобальном смысле не имеют значения. И, конечно,

*Хорошо, если в браке оба супруга чувствуют возникающие в отношениях проблемы.*

*Но женщинам обычно проще начать разговор об этом, так как большинство мужчин до последнего склонны делать вид, что все в порядке.*

первая извиняюсь. Не было ни одного раза, когда бы муж, даже если не прав, сделал первый шаг к примирению. Мне очень обидно, а еще обиднее, что, судя по всему, так всегда и будет. Как в деликатной форме показать мужу, что он не имеет права так себя вести?

**Дарья.**

Есть только один способ улучшить отношения с людьми - говорить прямо, делиться чувствами и высказывать свои пожелания. Попробуйте не ссориться по пустякам, пока это не стало привычкой. Ссоры возникают, когда люди не видят или не считают, что проблеме можно просто обсудить, что мнения могут не совпадать, но это решаемо. Постарайтесь понять, что противоположные взгляды сами по себе не навредят отношениям. Это различие нужно просто обнаружить и вместе разобраться, что с ним делать.

Вы быстро отходите от ссоры, потому что понимаете, что проблема не решена, что ссориться не стоило. Но конфликт неизбежно накаляет обстановку в паре. Попробуйте взять за правило обсуждать любые вопросы, какими бы сложными они ни казались. Если поведение мужа не выливается в настоящую агрессию, то все противоречия можно решить на уровне открытого диалога.

**Е. Дмитриева.**

## Как назвать это?

### Инстинктом, любовью, преданностью?

Это трогательная история о собачьей верности. Молодой человек обнаружил на железнодорожной станции двух собак. Одна из них была ранена. Двое суток несчастная лежала на путях. Сил передвигаться у нее не было. Все это время ее ни на миг не покидал верный друг. Он согревал раненую собаку, а главное, помогал переждать проезжавшие над ними поезда. Как только пес слышал сигнал приближающегося поезда, подходил к подруге и ложился рядом. Оба животных опускали головы близко-близко к земле. Пес это делал двое суток. Задумайтесь, люди! Сначала он охранял подругу и от людей. Однако затем подпустил их к раненому животному. Сейчас собаки находятся в приюте, где им надеются найти новый дом. Как назвать это? Инстинкт, любовь, дружба, преданность? Далеко не все люди способны на такое.

## Злючка-колючка

Издавна известно, что кактус защищает от злых сил дом и его обитателей. Поселите его у себя, подружитесь с ним - и темные сущности забудут к вам дорогу!

Его колючки (даже не очень острые, похожие на жесткие шерстинки, есть ведь и такие сорта) впитывают любой принесенный в дом негатив. Явился к вам человек с дурными помыслами или кого-то из домочадцев сглазили - всю темную энергию втянут в себя колючки кактуса. Кстати, кактусы на подоконнике - прекрасные охранники от воришек и грабителей. Спасут они и от сплетников. Мало кому придет в голову распускать о вас скверные слухи, если у вас в доме растут кактусы.

**Кактусы защищают дом от грабителей, а его жильцов - от сплетен.**

Когда возвращаетесь домой в дурном настроении, раздраженные, обиженные на кого-то, посидите возле кактуса - он вытянет из вас отрицательные эмоции. Если же вы обессилены, устали до предела, кактус охотно наполнит живительной силой.

Несмотря на свою колючую природу, кактусы - истинные миротворцы. Они не выносят ссор между домочадцами и всячески развивают в людях терпимость друг к другу, умение прощать слабости, не обращать внимания на недостатки, проявлять нежность и заботу. Еще одно удивительное свойство кактуса - он усиливает у хозяев интуицию, у некоторых даже развивает ясновидение.

Кактусы, особенно с длинными иглами, могут снижать электромагнитное излучение. Поэтому их рекомендуют ставить рядом с компьютером или телевизором. Но, если не хотите, чтобы ваш «доктор» заболел, хотя бы в «нерабочее время» ставьте кактус на подоконник с солнечной стороны: ультрафиолет необходим этому растению, как человеку воздух.

И еще: накапливать отрицательную энергию бесконечно не способен даже самый мощный кактус. Время от времени ему требуется помощь. Чтобы освободить колючего друга от переполняющей его отрицательной энергии, устраивайте ему прохладный душ, прикрыв землю в горшке. Полезно ежегодно пересаживать кактус, меняя землю, ведь и в почве тоже скапливается негатив.



# УРОКИ БЕЗ СТРЕССА

**Мама школьников неохотно бредут домой с работы, потому что знают: там их, как и много лет назад, ждет «домашка». Но теперь уроки приходится делать с детьми. Стресс для двоих...**

Обычно родители делятся на две категории: одни игнорируют: «Тебе задали, ты и делай!», а другие садятся за стол и сами начинают разбираться с задачками и правилами, нередко делая за ребенка его же уроки. Оба подхода неверны. Психологи дают ряд советов по правильной организации выполнения домашних заданий с детьми.

### РЕЖИМ - ОСНОВА ВСЕГО

Желательно, чтобы ребенок сидел за уроки в одно и то же время. Хорошо, если после школьных занятий он час погуляет на свежем воздухе, а уже потом начнет грызть гранит науки. Идеальное время - в интервале с 15:00 до 18:00. Важно, чтобы каждые полчаса ребенок делал перерыв на 5-10 минут. Для подкрепления сил принесите ему в это время сок, яблоко или кусочек шоколада. В качестве разгрузки можно выполнить простые упражнения - зарядку для пальцев, приседания и т.п. Превратите выполнение домашнего задания в ритуал (он обязателен, даже если ничего не задано на завтра, можно сделать задание на другой день). Следите, чтобы ребенок не затягивал уроки допоздна. Не успел все сделать? Придется ему встать утром пораньше. Все равно после 20:00 (у старших школьников после 21:00) концентрация внимания снижается. Желательно не разрешать ребенку смотреть телевизор или играть за

компьютером перед домашним заданием - это расслабляет и снижает мотивацию. Пообещайте ему час игр после выполнения всех заданий.

### РОЛЬ ВЗРОСЛОГО

Часто родители открывают учебник ребенка и впадают в шок от сложности заданий. Они тут же начинают обзывать всех знакомых, строчить посты в социальных сетях в поисках решений. Это неправильно. Ведь выигрывает не тот, кто принесет в тетрадке верный ответ, а тот, кто сумеет его найти самостоятельно. У родителей здесь две задачи: организовать процесс и оказать моральную поддержку. В крайнем случае, минимальную помощь. А выражаться она будет в наведении на правильный путь для выполнения задания. Младшие школьники часто застревают на заданиях, по пять минут перечитывают условия задачи. Важно подтолкнуть их, задать при необходимости наводящие вопросы, не подсказывая ответ. Держите себя в руках! Не злиться может быть сложно, но придется поработать над собой. Три главных не: не злиться, не обзывать ребенка и не сравнивать в учебе с другими детьми. Ваш ребенок должен чувствовать, что вы рядом, верите в него и готовы прийти на помощь. Не обязательно «чахнуть» над учеником и дышать ребенку в затылок. Обсудите, что он сможет сделать без вас (например,

рисование или природоведение), а в чем ему потребуется ваша помощь (русский, математика, иностранный). Займитесь своими делами, но будьте неподалеку. Только не надо включать телевизор или садиться за компьютер - никому не хочется работать, когда другие расслабляются. Помните, что ваша цель - научить ребенка самостоятельно планировать и выполнять домашнее задание, и рано или поздно вы вместе ее достигните.

**• Если у вас есть вопросы, возникли сложности, не стесняйтесь поговорить с учителем. Пусть он подскажет вам алгоритм выполнения задания по его предмету.**

Черновик - вещь хорошая, но пользоваться им надо с умом. Переписывания отнимают много сил и времени, поэтому там, где можно обойтись без черновика, обходитесь! А заодно научите ребенка аккуратно исправлять ошибки в чистовике.

### СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Часто выполнение домашнего задания становится сущим наказанием для родителей и ребенка. Вы срываетесь на крик: «Как ты можешь не понимать простого правила?!», а ребенок впадает в истерику. Он устал, вы устали. Отложите выполнение этого предмета, занявшись другим, или сделайте перерыв. Такое поведение родителей может вызвать у ребенка стресс, внушить комплекс вины, понизить самооценку и навсегда отбить интерес к учебе. Если вы слишком раздражительны, делегируйте контроль за «домашкой» более спокойному папе или доброй бабушке, а может, есть смысл нанять репетитора. В последнем случае обязательно поговорите с ребенком, объясните ему, что такое решение не говорит о его бестолковости, а наоборот, позволит лучше успевать в школе.

### ПОРЯДОК НА СТОЛЕ – ЭТО ВАЖНО!

На продуктивную работу школьника влияют разные факторы, и порядок на столе – один из них. Помогите своему сыну или дочери правильно организовать системы хранения: карандаши и маркеры уберите в органайзер, книги расположите на полках, а тетради – в выдвижных ящиках стола. Если ребенок будет держать свое рабочее место в порядке, это научит его самоорганизации.

## Зачем ходить к духовнику?

**У многих моих знакомых есть духовник, к которому они обращаются за советом. Это обязательно? И действительно ли он может помочь?**

**Елена Скорикова.**

Духовник - это священнослужитель, у которого православный христианин постоянно исповедуется. Он уже знает обстоятельства его жизни, проблемы и перипетии, может что-то посоветовать и направить на верный путь. Духовник - это тот, кто помогает в духовной жизни, может помолиться в трудные периоды, попросить у Господа за определенного человека.

Не у каждого христианина есть духовник. Кому-то он просто не нужен - например, человек может исповедоваться у любого священника. А кто-то просто еще не нашел своего духовника, ведь сделать это не так просто. Священнослужитель должен располагать к себе, быть на одной волне с человеком, к нему должно возникнуть доверие и желание чем-то делиться. Это не так просто.



Как найти духовника? Просто все время находиться в поиске: посещать церкви, по советам знакомых беседовать с батюшками, которые уже зарекомендовали себя. Главное помнить: если, к примеру, родственник посоветовал хорошего духовника, это не значит, что он обязательно подойдет вам.

Важно не наделять духовника, даже очень хорошего, особыми качествами. Не стоит сравнивать его со Всевышним с Его полномочиями. Любой священник может выслушать, дать совет, но отвечать за собственные поступки придется самостоятельно.



## Что нельзя делать с крестиком?

**У меня племянница носит крест поверх одежды. Я ей объясняю, что так делать нельзя! Пока с ней спорила, сама стала задаваться вопросом: а что еще недопустимо совершать с нательным крестом?**

**Евгения Миронова.**

Нательный крест - обязательная вещь, которая должна быть у православного. Это уменьшенный образ того креста, на котором был распят Иисус Христос. Желательно, чтобы сам нательный крестик был с распятием на нем. Такие продаются в церковных лавках при храмах. Они уже освящены. Если же вы покупаете крестик в ювелирном магазине, его нужно освятить в церкви.

Носить крест на цепочке или на веревочке - личное дело каждого. Но не рекомендуется вместе с ним вешать какие-либо другие атрибуты, даже церковные - например, икону святого. Лучше носить их отдельно. Сам крестик на то и нательный, чтобы его носить под одеждой. Выставлять напоказ не стоит. Для ношения поверх одежды есть дру-

гие виды крестов. Во время сна (если он тревожный) или мытья в душе крест можно снимать. Надевать его обратно следует с молитвой.

Если нательный крестик сломался, его можно починить в любой мастерской. Когда это невозможно, выкидывать крест нельзя! Лучше отнести в церковь, где его потом переплавят. Найденный крестик также лучше отнести в храм Божий.

Бывает, нательный крест теряется. В этом случае можно просто купить новый, а если найдется старый, хранить его в укромном месте. Так же стоит поступать и с порванной цепочкой. Приобретите новую цепочку, не рассматривайте это событие как предзнаменование чего-то плохого.

## «Отче наш» - главная молитва?

**Говорят: «Знать как «Отче наш»». Это самая главная молитва в христианстве? О чем она?**

**Марина.**

Молитва «Отче наш» - одна из самых распространенных в христианстве. Ее называют Господней молитвой: когда ученики Иисуса Христа попросили научить их молиться, он дал им именно ее.

«Отче наш» - молитва короткая. В ней - прославление Господа, просьбы о помощи и слова благодарности за уже совершенное.

К сожалению, многие читают «Отче наш» машинально, не вдумываясь в то, что говорят. Поэтому, рекомендуется эту молитву время от времени читать медленно, чтобы прочувствовать каждое



слово и понять его смысл.

Более того, если вы не знаете, какую молитву прочитать в том или ином случае, всегда читайте «Отче наш». Господняя молитва универсальна.

## Из нашей почты



### Муж попрекает каждой копеейкой

**Милая «Подруга»!** Я не считаю себя транжирой, но мой муж другого мнения. Он считает каждую копейку, которую я трачу из общего бюджета, запрещает ходить по магазинам одной, ведет учет моих покупок. Как это прекратить?

**ПОДРУГА:** Судя по всему, вы выбрали себе в мужа скупердя. Иначе как объяснить стремление вашего супруга контролировать каждый потраченный вами рубль? Если раньше все было нормально, то спросите себя; с какого момента в любимом проснулся этот «бережливый хозяин»? Может, это как-то связано с вашим поведением?

В любом случае советую вам не отказывать себе в покупках, а попытаться сформировать у мужа новое отношение к вашим тратам. Во-первых, начните мотивировать его на еще больший заработок. Станьте его самой яркой болельщицей, которая каждое прибавление зарплаты

**Людмила Афанасьева.** встречает радостными возгласами: «Какой же ты умный и способный, что так много зарабатываешь». Во-вторых, если супруг на что-то выделяет вам деньги, делайте из него героя. «Дорогой, ты купил нам мультитарку. Даже не знаю, как бы я без этой покупки справлялась со своими обязанностями. Ты молодец!» Постепенно вы сумеете сформировать у него другое отношение к деньгам и покупкам.

Если ваш случай почти безнадежен, обзаведитесь собственными источниками доходов. Бюджет в этом случае лучше общим не делайте, чтобы у вас каждый месяц оставалась сумма лично для себя.

### Часто срываюсь на ребенке...

**Милая «Подруга»!** У меня трудная работа - авралы, стрессы... Приходя домой, я срываюсь на своем десятилетнем сыне. Понимаю, что не права, но никак не могу удержаться. Что мне поможет?

**Илона К.**

**ПОДРУГА:** Меня не удивляет, что после тяжелого рабочего дня вам хочется куда-то выбросить свою негативную энергию. Но для этого вы выбираете самого незащищенного человека в вашей семье - собственного сына. Он не может вам ответить, но при этом страдать будет больше всех.

Решите для себя раз и навсегда: так нельзя! Устраивает ли вас работа, на которую уходит столько сил и нервов? Подумайте о ее смене. А пока этого не произошло, пообещайте себе сбрасывать негатив до того, как придете домой. Например, можно забежать после работы в фитнес-клуб и позаниматься или посидеть в кафе за чашечкой чая и перевести дух. Даже если бу-



дет трудно и в какой-то момент вы поймете, что не можете сдержаться, после инцидента обязательно подойдите к сыну и извинитесь. Честно расскажите ему, что причина вашего срыва - не в нем. Объясните, что с вами происходит. В десятилетнем возрасте ребенок уже многое может понять.

## Не терплю беспорядка!

**Милая «Подруга»!** Дома у меня чисто, все лежит на своих местах. Родные меня не понимают, и на этой почве происходит много ссор. Как объяснить им, что я не могу иначе?

**Ольга Царева.**

**ПОДРУГА:** Насколько я поняла, ваше стремление к чистоте и аккуратности несколько патологично. Вы не можете терпеть беспорядок и даже готовы ссориться с близкими из-за этого. Однако примите и тот факт, что ваши домочадцы другие. Им не нравится жить в стерильной чистоте.

Как ни крути, придется снизить собственную планку, иначе ссор не избежать. В конце концов, расставьте приоритеты и решите, что вам важнее - вещи на своих местах или мир в семье? Продолжайте, как и прежде, поддерживать чистоту в доме, но постарайтесь организовать это удобным для всех образом. Например, расставьте специальные контейнеры, куда муж сможет складывать грязные носки. Для детей приготовьте ящики для хранения игрушек. На кухне заведите правило: каждый после себя моет посуду. Договоритесь, что раз в неделю каждый член семьи тратит на уборку около получаса.

### Интересный вопрос

#### ОТКУДА БЕРУТСЯ ФОБИИ?

Фобия - это страх, умноженный на тысячу. Он возникает тогда, когда человек не просто боится, волнуется, а отчаянно пытается избежать того, что его пугает.

Причины фобий могут быть самыми разными. Доказано, что недостаток гамма-аминомасляной кислоты в мозгу может повышать тревожность. Такое же воздействие оказывает долгий прием медикаментов, подавляющих работу центральной нервной системы. В жизни может произойти травмирующее событие, которое повлечет за собой фобию.

Многие фобии приходят к нам из детства. Человек и не помнит, к примеру, что именно заставляет его панически бояться темноты. А потом вдруг оказывается, что в детстве родители имели неосторожность надолго закрыть его в темной комнате.

**«Порядок в доме - порядок в голове» - гласит расхожая поговорка. Если вы хотите разобраться в своей жизни и своих мыслях, то самое время братья за швабру.**

**С**читается, что стремление к чистоте наследуется от родителей. Если чистоплотность не передалась вам генетически, попробуйте сами положить начало новой семейной традиции. Только не переусердствуйте.

### ГРЯЗНУЛИ И ЧИСТЮЛИ

В последнее время встречается все больше женщин, буквально помешанных на порядке и чистоте в доме. Они скупают бытовую химию, пользуются антибактериальным мылом, протирают салфеткой поручни в транспорте и клавиши банкомата, ходят в душ до, после и вместо секса, а перед готовкой моют с мылом купленные на рынке фрукты и овощи. Мизофобия - боязнь микробов - болезнь, которая доводит до неврозов. Стерильность в доме снижает иммунитет (ему попросту не на чем «тренироваться»), а, используемые в большом количестве химические средства, часто становятся причиной аллергии. Кроме того, вспоминаются слова Зигмунда Фрейда, который утверждал, что патологическая чистоплотность - результат сексуальной неудовлетворенности.

Женщинам-чистюлям противостоят дамы-грязнули, которые искренне полагают, что беспорядок - неизменный спутник творческого процесса, а вместо чистки кастрюли лучше почитать книжку. Дом таких хозяек напоминает поле после Куликовской битвы. Обычно это утонченные натуры, представительницы творческих профессий, которым свойственны душевные метания, лень и перфекционизм, отсутствие мотивации и воли к жизни. Психологи говорят, что иногда нежелание убираться в собственном доме говорит о наличии внутренних проблем, о ненависти к данному жилью. Если это родительский дом, значит, пора подумать о разделении и собственном жилье, если съемная квартира - вероятно, пришло время для ипотеки или выбора другого жилья. Так что, если вам лень братья за пылесос, проанализируйте свое отношение к квартире и жизни - скорее всего, нужны перемены, необходимость которых вы не замечаете.

### МАГИЯ ПОРЯДКА

Во все времена уборка в любимой квартире считалась чуть ли не магией, ведь вы грязное превращаете в чистое, получаете удоволь-



# НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ДОМЕ И ЖИЗНИ

ствием от процесса, отвлекаетесь от грустных мыслей и почти мгновенно видите и осязаете результат своего труда. Получается, что такая трудотерапия дешевле сеансов психотерапевта и безопаснее разговора по душам с подружками. Если вас мучает какая-то проблема, вы не находите ответ на сложный вопрос, приберитесь в шкафах. Раскладывание одежды по полкам вызывает аналогичный параллельный процесс в мозгу: эмоции отступают, мысли упорядочиваются, и верное решение приходит само собой.

Если вы страдаете от пониженной самооценки, считаете, что руководство на работе вас недооценивает, смело затевайте в выходные генеральную уборку с перестановкой мебели. Побудьте «комнатным генералом» и руководите процессом, не бойтесь смелых решений. Например, замените надоевшие шторы новыми яркими гардинами, приобретите необычные подушки на диван. Вы почувствуете, что полностью контролируете процесс, исполняете свои желания, а значит, и ваша самооценка возрастает.

**Для настроения  
Смысл жизни не в том,  
чтобы ждать, когда закон-  
чится гроза, а в том, чтобы  
научиться от души  
радоваться дождю.**

### КУРС НА РАСХЛАМЛЕНИЕ

Если вас мучают болезненные воспоминания, вы терзаетесь мыслями о прошлом, значит, настало время уборки с выбросом мусора. Подготовьте много больших пакетов и коробок - складывайте в них все, что вызывает у вас негативные эмоции. Время на принятие решения - две секунды. Если вы колеблетесь или начинаете думать, что вот эта вещь когда-нибудь пригодится, значит, смело ее выбрасывайте: вам она не нужна. Специалисты по фэн-шуй утверждают, что абсолютное расхламление пускает в дом энергию ци, которая позволяет закрыть одну страницу жизни и открыть другую, новую и чистую.

Не бойтесь выбрасывать, прощайтесь с вещами радостно, мысленно благодаря их за то, что они вам служили. Никакой макулатуры (если только завтра же вы ее не сдадите!) - отправляйте в мусор газеты и журналы с антресолей, старые счета и гарантийные талоны, неинтересные книги, рекламные проспекты, фотографии, устаревшие документы и инструкции к технике, которой у вас больше нет. Шкаф с одеждой освободите на две трети: оставьте только те вещи, которые вызывают в вашем сердце радость, а остальные раздайте. Разберите косметику и лекарства, шкафчики и полки в ванной и на кухне. Освободившись от хлама, вы почувствуете себя лучше не только душевно, но и физически.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-46)

— Если у него есть досье, их рано или поздно придется представить судье. Кроме того, необходимо сообщить о случившемся и другим жертвам.

— Об этом можно договориться с адвокатом обвинения, — резко бросил Мэтт. — Позвоните, когда все уладите.

— Хорошо, — ответил Левинсон. Не позаботившись попрощаться, Мэтт положил трубку и снова связался с пилотом.

— Приготовься в течение часа лететь в Бельвилль, штат Иллинойс. Возьмешь двух пассажиров. На обратном пути их будет трое. Где-нибудь сядешь, чтобы высадить их. Там, где они скажут.

— Ладно.

Мэтт отошел от телефона, и Мередит уставилась на него, ошеломленная скоростью, с которой он действовал.

— Как, — осведомилась она с приглушенным смехом, — ты намереваешься позаботиться о Шпигальски?

— Предоставь это мне. Ну а теперь звони Паркеру Рейнолдсу. Мы еще не выбрали из паутины.

Мередит послушно набрала номер Паркера. Он немедленно взял трубку, и по его голосу было слышно, что он считает положение крайне тяжелым.

— Мередит, я все утро пытался дозвониться, но секретарь отказывается соединить с тобой.

— Прости, мне очень жаль, — пробормотала она, слишком расстроенная, чтобы вспомнить о включенном динамике. — Гораздо больше, чем я могу выразить.

— Ты ни в чем не виновата, — вздохнул он. — Теперь необходимо решить, что делать. Этот высокомерный сукин сын, за которого ты вышла замуж, имел наглость приказать своей секретарше позвонить утром и дать мне инструкции касательно того, как я должен поступить. Своей секретарше! Мой совет директоров тут же решил, что я должен сделать публичное заявление, в котором отрицаю, что вообще знал о замужестве Мередит.

— Не смейте! — взорвался Мэтт.

— Кто, черт возьми, сказал это?!

— Я, и я тот самый сукин сын, за которого она вышла замуж, — отрезал

## РАЙ

Мэтт, суженными глазами разглядывая Лайзу Понтини, сползавшую по стене в приступе неудержимого смеха. — Сделаю подобное заявление, вы позволите всем думать, что бросаете Мередит на съедение волкам.

— Но я не собираюсь делать этого! — рассерженно возразил Паркер. — Мы с Мередит помолвлены.

Нежность и благодарность согрели сердце Мередит. Она думала, что он хочет разорвать помолвку, и вот теперь, когда положение еще ухудшилось, он стоит за нее горой!

Сама не сознавая, что делает, Мередит лучезарно улыбнулась в телефон.

Мэтт заметил эту улыбку и сжал челюсти, но, тем не менее, не упустил из виду возникшую проблему.

— Сегодня в час дня, — сообщил он Паркеру, — мы завтра дадим совместную пресс-конференцию. Если все детали развода выплывут на свет Божий, все посчитают Мередит жертвой психической жестокости.

— Я понимаю, — процедил Паркер. — Чудесно! — саркастически бросил Мэтт. — Значит, сможете выполнить все, что от вас требуется. Во время нашей пресс-конференции мы должны показать солидарность. Нужно действовать, исходя из предположения, что подробности развода станут известны и необходимо нейтрализовать их заранее.

— Но как?

— Выступить перед всеми и вести себя как дружная семья, у которой нет разногласий, особенно в отношении Мередит. Пусть каждый журналист увидит и услышит достаточно, чтобы хватило на несколько недель и нас наконец оставили в покое! Тогда все уйдут из конференц-зала, утопая в сочувствии и слезах, убедившись, что между нами нет ни вражды, ни неприязни.

Мэтт помедлил, взглянул на Мередит и спросил:

— Где мы соберем репортеров? Конференц-зал в «Интеркорпе» не слишком большой...

— В нашем концертном зале, — поспешно ответила Мередит. — Он уже украшен к рождественскому представлению, так что там чисто и просторно.

— Вы слышали? — требовательно осведомился Мэтт у Паркера.

— Да!

— Тогда поскорее приезжайте сюда, чтобы успеть подготовить заявление, — велел Мэтт и тут же повесил трубку. Он посмотрел на Мередит, и ревность, которая грызла его с тех пор, как он увидел ее улыбку, обращенную к Паркеру, исчезла. В ее взгляде светились восхищение, уважение, благодарность. И опасение... Тревога и страх.

Мэтт уже хотел сказать что-то ободряющее, но тут Лайза неожиданно оттолкнулась от стены. Губы ее слегка подрагивали от сдерживаемого смеха.

— Я часто гадала, как вам удалось заставить Мередит отбросить осторожность, лечь с вами в постель, заременеть, выйти замуж и едва не отправиться с вами в Южную Америку —

и все за несколько дней. Теперь понимаю, как это вышло. Вы настоящий тайфун. Кстати, вы никогда не голосовали за демократов?

— Голосовал, — сухо признался Мэтт. — А в чем дело?

— Просто интересно, — солгала Лайза, заметив нахмуренное лицо Мередит, и, протянув руку Мэтту, тихо сказала:

— Я очень счастлива наконец познакомиться с мужем Мередит.

Мэтт широко улыбнулся и сжал ее ладошку. Кажется, Лайза Понтини действительно хороший человек. Он решил, что она очень ему нравится.

### ГЛАВА 44

По предложению Мэтта Мередит пригласила всех руководителей фирмы и главных менеджеров на пресс-конференцию в попытке избежать лишних слухов и ненужных сплетен. По приказу Мередит, чтобы улажить прессу, гастрономический отдел магазина был опустошен, и все сто пятьдесят репортеров, занимавших сейчас места в зале, без зазрения совести угощались дорогими закусками и винами.

Стоя у бокового прохода рядом с мужчинами, поспежившими ей на помощь, Мередит испытывала не только благодарность, но и странное ощущение покоя и благополучия. Забыта была сделка, навязанная Мэттом, и ссора с Паркером, самым главным было то, что они пришли и готовы на все, лишь бы защитить ее.

Пытаясь немного успокоиться, Мередит взглянула на Мэтта. Он стоял в нескольких шагах от Паркера, проглядывая в последний раз копию публичного заявления, над которым потрудились все трое. Паркер делал то же самое, и Мередит понимала, в чем дело — мужчины намеренно избегали не только разговаривать, но даже смотреть друг на друга. В ее кабинете они вели себя с холодной вежливостью все время, пока спорили над наиболее объективными формулировками, но взаимная неприязнь была очевидной. Оба согласились, выйдя на сцену, быть образцом дружеских чувств, но Мередит сомневалась, что они смогут разыграть убедительный спектакль, поскольку явно не выносили друг друга.

Мередит их инстинктивная враждебность казалась почти забавной, потому что, изучая обоих мужчин, она внезапно поняла, как они до некоторой степени похожи. Оба высокие и, несомненно, красивые.

Паркер в безупречном синем костюме-тройке со значком Фи Бета Каппа4, скромно пристегнутым к нагрудному карману, и Мэтт в красивом костюме цвета маренго в узкую серую полоску, в котором его плечи казались еще шире.

Паркер со своими выгоревшими на солнце светлыми волосами и голубыми глазами всегда напоминал Мередит Роберта Редфорда, особенно сегодня. Глядя на Мэтта, сравнивая, Мередит изучала резкие очертания под-

бородка и челюсти, строго сжатые губы и густые темно-каштановые волосы, идеально подстриженные и уложенные. Поразмыслив, Мередит все-таки решила, что мужчины совершенно не похожи друг на друга. Паркер казался воплощением цивилизованной учтивости, а Мэтт... Даже сейчас в нем чувствовалась напористая, бесшабашная энергия, которую не мог скрыть даже лоск, приобретенный многолетним пребыванием в высших слоях общества. Говоря по правде, его лицо было слишком суровым, угловатым, чтобы считаться красивым в обычном смысле этого слова, если не считать густых, длинных ресниц, подумала Мередит, улыбаясь про себя.

И неожиданно в концертном зале стало почти тихо, зажегся верхний свет, затрещали микрофоны, и сердце Мередит лихорадочно забилось, а все мысли мгновенно растаяли.

— Леди и джентльмены, — объявил начальник отдела «Бенкрофт» по связям с общественностью, — перед тем, как мисс Бенкрофт, мистер Фаррел и мистер Рейнолдс выйдут сюда, чтобы ответить на ваши вопросы, они просили меня зачитать следующее заявление, содержащее известные им факты относительно инцидента, заставившего вас собраться сегодня здесь. Прошу внимания!

«Ошибки в постановлении о разводе, предположительно составленном неким Станисласом Шпигальски, были впервые замечены мистером Рейнолдсом три недели назад. Немедленно после этого мисс Бенкрофт и мистер Фаррел встретились, чтобы обсудить...»

Как только чтение приблизилось к концу, Паркер и Мэтт отложили свои копии и встали по обеим сторонам от Мередит.

— Готова? — осведомился Паркер. Она кивнула, нервно разглаживая воротничок розового шерстяного костюма. — Ты прекрасно выглядишь, — заверил он.

Но Мэтт тревожно нахмурился при виде ее напряженного лица.

— Расслабься, — предупредил он Мередит. — Мы в этом деле все жертвы, а не преступники, поэтому не стоит выглядеть такой замкнутой и расстроенной, иначе они будут продолжать докапываться до сути. Будь естественной, улыбайся им. Мередит, — настойчиво попросил он, наблюдая ее старания взять себя в руки, — я не справлюсь со всем один. Мне нужна твоя помощь!

Эта просьба показалась такой невероятной в устах человека, способного преодолеть любое препятствие, которое она старалась последнее время воздвигнуть на его пути, что Мередит невольно рассмеялась, хотя минуту назад умирала от стыда и страха при мысли о том, что приходится обсуждать свою личную жизнь на людях.

— Молодец! Вот это моя девочка! — одобритительно улыбнулся Мэтт.

— Черта с два твоя! — прошипел Паркер как раз в тот момент, когда начальник отдела по связям с общественностью сделал им знак выйти на сцену.

В разных концах зала яркими белыми огнями замелькали вспышки и затрещали камеры. Они подошли к микрофонам на самом краю сцены, и, как было решено, Мэтт первым начал пресс-

конференцию, но Мередит была почти испугана его шутивным тоном.

— Леди и джентльмены, как мило с вашей стороны посетить наш импровизированный праздник! Знай я, что мы соберемся здесь, обязательно заказал бы в цирке слонов и верблюдов, чтобы отметить такой случай. — Он подождал, пока уляжется смех, и продолжал:

— Мы пробудем здесь всего пять минут, так что постарайтесь задавать вопросы короткие и по существу. Хотя я готов провести с вами всю жизнь, — пошутил он, снова переждав смех в зале, — но Мередит нужно управлять магазином, а у Паркера сегодня несколько совещаний.

Намеренно дружжелюбно упоминание имен Мередит и Паркера вызвало испуганное молчание, но ожидаемое столпотворение разразилось сразу же: вопросы летели со всех сторон, самый громкий — от репортера Си-би-эс в первом ряду.

— Мистер Фаррел, почему ваша женитьба на мисс Бенкрофт держалась в секрете?

— Если спрашиваете, почему в то время вы об этом не знали, — немедленно ответил Мэтт, — могу сказать, что тогда, одиннадцать лет назад, ни я, ни Мередит не представляли никакого интереса для широких слоев публики.

— Мистер Рейнолдс, — окликнул репортер «Чикаго санди тайме», — озвучает ли это, что ваша свадьба с мисс Бенкрофт откладывается?

Улыбка Паркера вышла не слишком веселой.

— Как вы слышали из прочитанного заявления, Мередит и Ф... Мэтту, — поправился он, пытаясь дружелюбно улыбнуться Мэтту, — придется сначала пройти через процедуру законного развода. Естественно, наша свадьба будет отложена до окончания процесса. Поступить иначе означает подвергнуть Мередит обвинению в двоемужестве.

Слово «двоемужество» было ошибкой, и в тот же момент, когда оно слетело с губ Паркера, Мередит ощутила, как он разозлен на себя. Она также почувствовала, как настроение журналистов из веселого и доброжелательного, которое пытался создать Мэтт, превратилось в профессионально-деловое. Даже тон вопросов изменился:

— Мистер Фаррел, подали ли вы и мисс Бенкрофт заявление о разводе? И если подали, какие основания выдвигаете?

— Нет, — немедленно вступил Мэтт, — еще не подали.

— Почему? — встала женщина из «Чикаго-трибюн».

Мэтт одарил ее взглядом, исполненным шутового горчения:

— Увы, моя вера в адвокатов, как сами понимаете, немного пошатнулась. Не хотите ли рекомендовать подходящего?

Мередит знала, как Мэтт старается, чтобы все кончилось благополучно, и поэтому, отвечая на заданный ей вопрос, поклялась помочь ему чем может.

— Мисс Бенкрофт, — поинтересовался репортер из «Юсэй тудей», — как вы относитесь ко всему этому?

Она заметила, как Мэтт слегка наклонился вперед и уже приготовился ответить вопрос, но Мередит шагнула к микрофону.

— По правде говоря, — очаровательно улыбнулась она, — я не чувствовала себя столь невероятно сконфуженной с шестого класса, когда выступала в спектакле из жизни фруктов и была наряжена в костюм сливы.

Неожиданная реплика вызвала взрыв смеха у собравшихся, но при виде необычной реакции Мэтта, по всему залу вновь замелькали вспышки: повернув голову, он уставился на нее с ошеломленной сияющей улыбкой. Но тут послышался вопрос, которого ожидала и боялась Мередит:

— Мистер Фаррел, какие основания для развода вы приводили одиннадцать лет назад?

— Сами не уверены, — усмехнулся Мэтт женщине-репортеру, обезоруживающе разводя руками. — Мы обнаружили, что содержание документов, которые нам отдал Шпигальски, не совпадает.

— Мисс Бенкрофт, — окликнула еще одна журналистка, и, когда Мередит взглянула на нее, осведомилась:

— не могли бы вы сказать, почему ваш брак распался?

Мередит знала, что это единственный вопрос, на который Мэтт не мог ответить за нее, но отчаяние рождает вдохновение. Стараясь говорить легко и непринужденно, она пожала плечами:

— В то время мне казалось, что жизнь с мистером Фаррелом может оказаться немного... скучной.

И пока они все еще смеялись, Мередит, уже серьезнее, добавила:

— Я была городской девушкой и притом очень молодой, а Мэтт сразу же после женитьбы отправился в дебри Южной Америки. Наши судьбы разошлись навеки.

— И никакого шанса на примирение? — спросил журналист из Эн-би-си.

— Конечно, нет, — мгновенно ответила Мередит.

— Это просто смешотворно после стольких лет, — добавил Паркер.

— Мистер Фаррел, настаивал тот же репортер. — Вы хотите ответить на вопрос?

— Нет, — категорично заявил он.

— Это ваш ответ, или вы просто отказываетесь отвечать?

— Понимайте, как хотите, — ответил Мэтт с легкой улыбкой, которая, однако, не отразилась в его глазах.

Слова вырвались так неожиданно и резко, что многие репортеры вновь зашумели, но худшее уже было позади, и Мередит чувствовала, как суматоха словно обтекает ее, но сама оставалась странно спокойной. Еще несколько минут — и Мэтт, оглядев публику, объявил:

— Наше время истекло. Надеюсь, что смогли ответить на все ваши вопросы. Паркер, — воскликнул он, превосходно имитируя искреннее дружелюбие, — ты не хотел бы добавить что-нибудь?

Улыбка Паркера была столь же широкой:

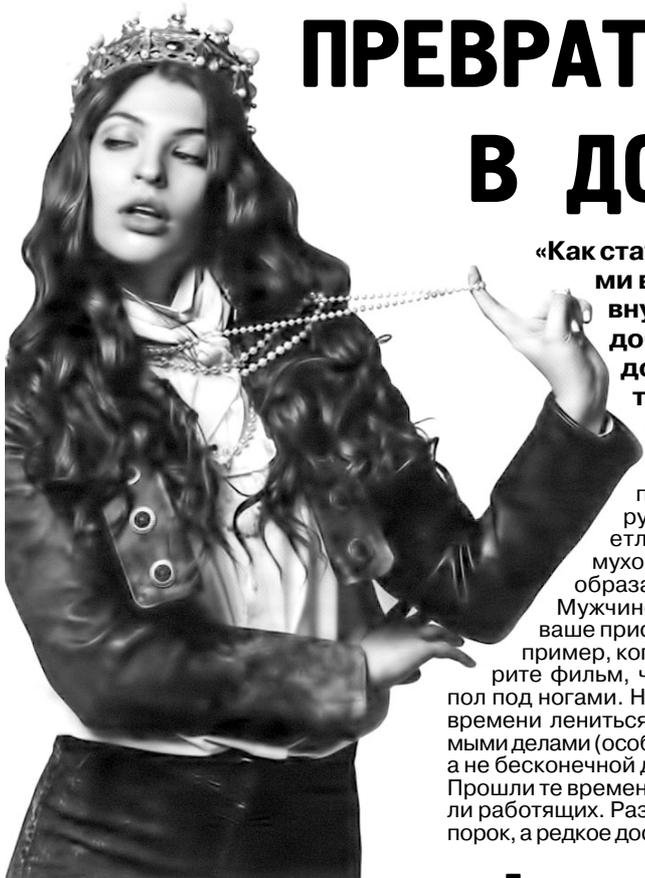
— Думаю, Мэтт, все, что было необходимо сказать, уже сказано. Ну а теперь смываемся отсюда и дадим Мередит возможность заняться делами.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**

Будьте счастливы

# ПРЕВРАТИМ НЕДОСТАТКИ В ДОСТОИНСТВА!



«Как стать идеальной?», «Как блистать безукоризненными внешними данными?», «Как излучать гармонию внутреннего совершенства?» - вас привлекают подобные заголовки? Серьезно? А оно вам надо? Недостатки, изъяны, шероховатости (как внешние, так и внутренние) - ваши друзья, а не враги, потому что на самом деле очень нравятся мужчинам.

впряжется пахать по дому в четыре руки? Вы станете суетливой, назойливой мухой, очень далекой от образа милой хозяйки. Мужчине важнее ощущать ваше присутствие рядом, например, когда вы вместе смотрите фильм, чем свежeweымытый пол под ногами. Не бойтесь время от времени лениться, занимаясь любимыми делами (особенно вместе с ним), а не бесконечной домашней страдой. Прошли те времена, когда замуж брали работящих. Разумная лень - это не порок, а редкое достоинство.

## Легкая неряшливость

Под лозунгом «девочка должна» вершатся страшные дела. Она должна быть чистой, аккуратной, умытой и причесанной. За этот образ вас бы похвалили мама, бабушка или учительница. Но что они знают о рейтинге мужских фантазий? Легкая неряшливость занимает в нем верхнюю строчку. Вам кажется, что после пробуждения вы выглядите ужасно, а мужчинам - что сексуально. Взъерошенные волосы, безразмерная рубашка на голое тело, естественность вызывают у них желание вас обнимать, относиться к вам как к своей женщине. А строгие, четкие линии отталкивают, наводя на мысли о школьной муштре. Позвольте себе выглядеть слегка неряшливо, пусть из вашей гладкой прически кокетливо выливается хотя бы одна прядь.

## Легкомысленная очаровашка

«Умное лицо - еще не признак ума», - говорил барон Мюнхгаузен. Зачем же все время его носить на себе? Скажете, что легкомыслие вам по возрасту не положено? Думаете, серьезный вид привлечет к вам мужчин с серьезными намерениями? Скорее, отпугнет! Мужчины ценят его в деловых партнерах. В женщинах им милее легкость и открытость, граничащие с легкомыслием. Такой вот парадокс: качество, которое классики мировой литературы вкупе с нынешними моралистами клеймят позором, привлекает мужчин. Вы думаете, что легкомыс-

лие - бич женщины, с которым надо бороться, а мужчины находят легкомысленных женщин очаровательными.

## А вы любите поесть?

Женщина, которая умеет получать удовольствие от еды, хороша в сексе - так думают мужчины, поэтому? и любят тех, кто любит поесть. Если, конечно, мужчина не Крот. Он-то как раз и женился на Дюймовочке за то, что она «ест крошки и запивает их слезой». Но эта история про холодный расчет, а сердцем нормальные здоровые мужчины выбирают женщин с умеренной полнотой и хорошим аппетитом. Не очень-то приятно глядеть на даму, уныло ковыряющую сельдерей в своей тарелке. Пара-тройка (не лишние, а вполне уместные) кило - это то, что создает на вашем теле женственные округлости, которыми стоит гордиться.

## Ах, эти белые полоски!

Страх перед белыми полосками от купальника заставляет вас бежать в солярий или загорать топлесс, подвергая неоправданному риску молочные железы? Ваш труд по доведению себя до состояния равномерно прожаренной курочки не только вреден, но и бесполезен. Мужчины без ума от белых полосок. Эти границы между загаром и розовым телом будоражат их ничуть не меньше глубоких декольте или коротких юбок. Следы от купальника - это лучшее эротическое белье, которое идеально облегал фигуру, не рвется и не причиняет неудобств.

## Замороженная кукла?

Гладкие лица - уже не в моде. Половозрелому человеку иметь такое лицо просто невозможно. В повседневной реальности борьба за гладкость выматывает. Это же не фотешоп, где все морщины можно удалить одним кликом. А что касается мужчин, то им хочется видеть ваши искренние эмоции, будь то радость, огорчение или восторг. Им важно знать, что вы тоже живой человек с разнообразной мимикой и милыми изъянами, а не замороженная кукла с кислой миной на лице.

**Р**яди мужчин женщины и затевают весь этот сыр-бор по совершенствованию. Вот, мол, стану идеальной и меня полюбят или никогда не разлюбят. Руби, кромсай, шлифуй себя, негодную бета-версию, доводи до идеала. А чего хотят мужчины? Неужели от заката до рассвета лицезреть перед собой гибрид Анджелины Джоли, матери Терезы и какой-нибудь отчаянной домохозяйки? Это же какая нагрузка на нервную систему! Рядом с такой недолго и самому закомплексовать. Мужчины не только на кости не бросаются, они еще к роботам настроенно относятся. То ли дело живой человек со своими маленькими огрехами, такой родной и близкий! Вам и вашему мужчине не нужны все эти состязания за кубок «Дом образцового по-рядка», «Сногшибательное тело» или «Мадам железная дисциплина». Более того, существует ряд женских недостатков (из тех, что вы любите уничтожить в себе), которые не только не раздражают мужчин, но и делают вас в их глазах особенно привлекательной.

## Суетливая, назойливая муха

Если энергичная женщина не может уюмониться даже дома, то это становится проблемой. Перемыть посуду, наварить борща на три дня, перебрать всю гречку за ночь... Думаете, таким образом можно заслужить любовь? Или, что мужчина, видя ваше усердие,

# КВАДРАТ ПАРАЦЕЛЬСА - САМЫЙ МОЩНЫЙ ТАЛИСМАН

Каждое число обладает особенной вибрацией, чувствуем мы это ли нет. Какие-то вибрации, а соответственно, и числа влияют на нас в положительном ключе, какие-то - в отрицательном. Узнайте, какие благоприятны именно вам, и объедините их вместе, создав талисман - квадрат Парацельса!

Парацельс - знаменитый швейцарский врач и алхимик эпохи Возрождения - придумал особый числовой код, помогающий сохранить здоровье, привлечь благополучие и удачу во всех сферах. Сегодня Квадрат Парацельса считается одним из самых мощных талисманов, при этом, изготовить его - проще простого! Приступим?

## Личный числовой код

Личный числовой код вписывается в ячейки квадрата 3 на 3 клеточки, нарисованного на листе бумаги, а уже потом получившаяся матрица переносится на другой носитель, в зависимости от цели, которой хотите достичь с помощью талисмана (об этом - далее). Итак, начертите пустой квадрат с 9 ячейками и начните поочередно его заполнять.

### Верхний ряд

В верхних ячейках квадрата слева направо нужно расположить следующие числа: число дня рождения, число месяца рождения и число года рождения, доведенные до однозначного числа. Рассмотрим на примере.

Живет на свете некая Иванова Юлия Григорьевна, которая родилась 17 ноября 1984 года. Верхний ряд ее квадрата будет выглядеть так:

первая ячейка:  $1 + 7 = 8$ ;  
 вторая ячейка:  $1 + 1 = 2$ ;  
 третья ячейка:  $1 + 9 + 8 + 4 = 22 = 2 + 2 = 4$ .

### Средний ряд

В ячейки среднего ряда слева направо нужно поместить числа имени, отчества и фамилии, доведенные до однозначного числа, соответственно. Для подсчета воспользуйтесь таблицей соответствия букв алфавита числам.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

Средний ряд для Ивановой Юлии Григорьевны будет выглядеть так:

первая ячейка:  
 Юлия =  $5 + 4 + 1 + 6 = 16 = 1 + 6 = 7$ ;  
 вторая ячейка:  
 Григорьевна =  $4 + 9 + 1 + 4 + 7 + 9 + 3 + 6 + 3 + 6 + 1 = 53 = 5 + 3 = 8$ ;  
 третья ячейка: Иванова:  $1 + 3 + 1 + 6 + 7 + 3 + 1 = 22 = 2 + 2 = 4$ .

### Нижний ряд

В первую (левую) ячейку нижнего ряда нужно вписать число своего знака зодиака:

Овен - 1, Телец - 2, Близнецы - 3, Рак - 4, Лев - 5, Дева - 6, Весы - 7, Скорпион - 8, Стрелец - 9, Козерог - 10, Водолей - 11, Рыбы - 12.

Парацельс отмечает, что сокращать до однозначного числа 10, 11 и 12 не нужно - это касается абсолютно всех цифр нижнего ряда.

Во вторую ячейку вписывается число года рождения по восточному календарю:

Крыса - 1, Бык - 2, Тигр - 3, Кролик - 4, Дракон - 5, Змея - 6, Лошадь - 7, Овца - 8, Обезьяна - 9, Петух - 10, Собака - 11, Кабан - 12.

В третью ячейку нужно вписать... число своего желания, то есть посчитать числовой код слова, соответствующего тому, о чем вы грезите (см. таблицу соответствия букв алфавита числам): богатство, любовь, здоровье, удача, поездка и т.п.

Для Ивановой Юлии Григорьевны нижний ряд будет выглядеть так:

первая ячейка: 8 (Юлия родилась 17 ноября, знак ее зодиака - Скорпион);  
 вторая ячейка: 1 (Юлия родилась в 1984 году - год Крысы);  
 третья ячейка: 11 (Юлия мечтает разбогатеть. Богатство =  $2 + 7 + 4 + 1 + 2 + 1 + 2 + 3 + 7 = 29 = 2 + 9 = 11$ ) (не сокращаем!).  
 Заполненный квадрат Парацельса для Ивановой Юлии Григорьевны будет выглядеть так:

8	2	4
7	8	4
8	1	11

## Выбираем место

Наносить Квадрат Парацельса можно куда угодно. Например, вырезать эту магическую фигуру на деревянной плашке или кусочке кожи и носить на шее в виде амулета.

Для привлечения денег рекомендуется нарисовать Квадрат на «неразменной» денежной купюре, которую нужно всегда хранить в кошельке.

Если ваше желание - быстрое продвижение по карьерной лестнице - нарисуйте волшебную формулу на обложке ежедневника.

Если хотите привлечь любовь - выберите в качестве носителя собственную фотографию.

Главное - искренне верить в исполнение своего желания, а уж магические числа обязательно вам помогут! Не сомневайтесь в этом!



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА

## РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



без труда. Но этот способ не подходит для одежды!

Если нужно смыть макияж, а под рукой нет специального средства, смочите ватный диск теплой водой и капните на него несколько капель рафинированного масла. Затем протрите лицо: масло удалит и тональный крем, и тени, и даже тушь! Не забудьте умыться после этого.

Чтобы вернуть деревянной мебели блеск, смешайте уксус и растительное рафинированное масло в равных пропорциях, смочите в этом растворе хлопковую ткань и отполируйте ею мебель. Результат приятно вас удивит! Смажьте маслом терку, и вы натрете мягкий сыр без труда; он не будет размазываться по терке. Я всегда так делаю.

Масло поможет отмыть руки от суперклея. Просто обильно смочите руки в масле и вотрите его в кожу, а затем вымойте руки с мылом.

*Ирина Якунина.*

Растительное масло я использую не только для готовки. Вы удивитесь, но оно выручит вас в самых неожиданных ситуациях.

Чтобы удалить следы от наклеек и этикеток (например, на книге, игрушке и т.д.), нанесите немного масла на ватный диск и протрите липкий след. Оставьте ватный диск на 10-15 минут, после такого компресса вы удалите след

## Распутать цепочку? Легко!

Хочу дать хороший совет читателям моего любимого журнала. Он пригодится тем, у кого запуталась цепочка. Распутать ее поможет обычная детская присыпка (тальк). Насыпьте небольшое количество в мисочку и положите туда цепочку. Слегка покрутите ее в сыпучем веществе. Когда узелок ослабнет, вы без труда сможете самостоятельно распутать его.

*Елена Мордюкова.*

## Как использовать пищевую пленку

Я считаю, что пищевая пленка нужна не только для того, чтобы заворачивать в нее еду. Очень удобно раскатывать через нее тесто: стол и скалка останутся чистыми, если постелить пленку под тестом и положить сверху. Можно обернуть пленкой телефон или планшет, когда вы что-то смотрите на нем и одновременно говорите. Так вы защитите гаджет от влаги и загрязнений.

Сделайте стакан-непроливайку. Натяните пленку поверх стакана, плотно прижав края, и вставьте туда трубочку. Очень удобно во время поездок с детьми: машина точно останется чистой!

Пищевую пленку я стелю на полки холодильника, чтобы не испачкать их. Оберните основание связки бананов пищевой пленкой, и фрукты будут храниться дольше!

*Евгения.*

## СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ КАК НОВЫЕ!

Если столовые ложки, вилки и ножи потемнели, опустите их на 3 мин. в воду, оставшуюся от вареного картофеля. Затем протрите вафельным полотенцем. Столовые приборы вновь засверкают! Я проверила на собственном опыте - это действительно правда.

*Юлия Смирнова.*



## ЕСЛИ УКАЧИВАЕТ В ТРАНСПОРТЕ

Меня часто укачивает в автобусе или машине. Раньше это было большой проблемой, но теперь со мной всегда заветная коробочка. В ней находится смесь сушеных листьев земляники и мяты. Как только я чув-

ствую, что в транспорте меня начинает укачивать, открываю ее и нюхаю ароматную смесь. Неприятные ощущения исчезают, и я благополучно преодолеваю дорогу.

*Валентина.*

## ЧЕМ МЫТЬ КЛЕТКУ ДЛЯ ПОПУГАЯ?

Дочка завела себе волнистого попугайчика, но часть забот о питомце, конечно, легла на мои плечи. В том числе и уборка клетки. Я не советую использовать бытовую химию - это может отразиться на здоровье питомца. Клетку я мою простым хозяйственным мылом. А чтобы убрать неприятный запах и продезинфицировать «жилище» нашего Кеши, я делаю специальный раствор. Беру 3 ст. л. пищевой соды и развожу ее в 0,5 л воды. Этой жидкостью промываю клетку 1-2 раза в неделю. Попугайчик не жалуется! Кстати, таким раствором можно чистить и клетки для грызунов.

*Мария Гладкова.*



## Главное, чтобы костюмчик сидел!

Иногда брюки, качественные, недорогие, хорошего бренда, сидят не самым лучшим образом. В этом случае полезно вспомнить совет Коко Шанель. Она вшивала в отвороты брюк несколько монет. После этого вещь будет сидеть идеально! Точно так же можно поступить с рукавами пиджака: шить в отвороты маленькие утяжелители - те же монетки.

*Светлана Мархасина.*



## РАЗМЕРЫ

40/41 (42/43)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (55% натуральной шерсти, 25% полиамида, 20% шелка; 200 м/50 г) – ок. 100 г темно-синей и 50 г натурально-белой; чулочные спицы № 2 и 2,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### РЕЗИНКА

Попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Ряды в прямом и обратном направлении: лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли;

круговые ряды: вязать только лицевые петли.

### УЗОР СО СНЯТЫМИ ПЕТЛЯМИ

В	□	□	□	□	18
В	□	□	□	□	17
В	□	□	□	□	16
А	□	□	□	□	15
А	□	□	□	□	14
А	□	□	□	□	13
В	□	□	□	□	12
В	□	□	□	□	11
В	□	□	□	□	10
В	□	□	□	□	9
В	□	□	□	□	8
В	□	□	□	□	7
А	□	□	□	□	6
А	□	□	□	□	5
А	□	□	□	□	4
В	□	□	□	□	3
В	□	□	□	□	2
В	□	□	□	□	1
MS					

□ = 1 лицевая

□ = 1 изнаночная

□ = 1 п. снять, как при изнаночном вязании, нить за работой

А = натурально-белая нить

В = темно-синяя нить

Число петель кратно 4.

Вязать по схеме. Раппорт и 1–18-й круг.р. постоянно повторять.

Буквами обозначен цвет нитей, которыми провязывается данный ряд.



# ТЕМНО-СИНИЕ НОСКИ С ГРАФИЧНЫМ УЗОРОМ

Носки с узором со снятыми петлями выглядят весьма спортивно и прекрасно подходят к джинсам.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

30 п. x 42 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

На спицы № 2 темно-синей нитью набрать для каждого носка по 64 п. (= по 16 п. на каждой спице) и для планки вязать 3 см резинкой, затем 1 круг.р. связать лицевыми и продолжить вязать на спицах № 2,5 узором со снятыми петлями.

Через 15 см от планки темно-синей нитью на спицах № 2 приступить к выполнению ступенчатой пятки.

Закончив пятку, продолжить работу узором со снятыми петлями, однако петли 1-й и 4-й спиц вязать лицевой гладью согласно последовательности полос (см. схему).

Петли 1-й и 4-й спиц вязать очень плотно на спицах № 2, петли 2-й и 3-й спиц вязать на спицах № 2,5, чтобы компенсировать разную плотность вязания.

Когда длина стопы составит 18,5 (20) см, выполнить темно-синей нитью звездчатый мысок.

Когда длина стопы составит 18,5 (20) см, выполнить темно-синей нитью звездчатый мысок.



# ЦЕЛЕБНЫЕ АРОМАТЫ

**Необязательно покупать дорогую косметику, чтобы кожа сияла, была упругой и подтянутой. Используйте эфирные масла, о пользе которых не устают говорить косметологи.**

**К**расавицы Древнего Египта знали: если нанести масло на лицо, оно дольше будет оставаться молодым. Рассказываем о самых действенных способах применения эфирных масел для красоты кожи.

### Широкий выбор

Перед тем как приобрести какое-либо масло, определитесь с задачами, которые оно должно выполнить. Для кожи полезны следующие масла:

- ✦ лаванда - смягчает и успокаивает, разглаживает морщинки;
- ✦ чайное дерево - устраняет зуд, раздражение, покраснение;
- ✦ лимон - отбеливает пигментные пятна;
- ✦ ромашка - увлажняет и питает, ухаживает за сухой кожей;
- ✦ апельсин - удерживает влагу, поддерживает тонус, является антицеллюлитным средством.

Эфирные масла наносят на кожу только вместе с базой. Под базовыми маслами имеются в виду те, которые можно использовать в чистом виде, ничем не разбавляя. Например, оливковое, кокосовое, льняное, миндальное.

### Вылечить акне

Если ваша кожа склонна к высыпаниям, обратите внимание на масло чайного дерева. Смешать 10 г масла чайного дерева с таким же количеством кокосового масла. Обильно смочить в этой смеси хлопковую салфетку с прорезями для глаз и оставить ее на лице

на 10 мин. Остатки масел удалить при помощи ватного диска.

✓ **Отдельные прыщички смазать маслом чайного дерева в чистом виде при помощи ватной палочки и оставить на ночь. Воспаление уменьшится.**

Вылечить проблемную кожу поможет маска с добавлением масла бергамота. Смешать 2 ст. л. белой косметической глины с 2 ст. л. чистой воды, добавить 3-4 капли масла бергамота и нанести на лицо на 20-30 мин. Затем умыться теплой водой.

### Подтянуть дерму

Чтобы подтянуть кожу, используйте масло апельсина. Развести 4 ст. л. сухого сбора ромашки в 1 л прохладной воды. К полученной жидкости добавить 7-8 капель масла апельсина. Смочить в растворе марлю и наложить на лицо на 5-10 мин., умыться.

Эфирное масло мирры вернет коже тонус и здоровый вид. Для этого приготовьте специальный косметический лед. Смешать 5 капель масла мирры с 1 ч. л. меда, добавить 20 мл воды и заморозить в формочках для льда. Протирать лицо, шею и область декольте утром и вечером.

Кстати, если вы добавите в антивозрастной крем несколько капель лавандового или лимонного эфирного масла, вы повысите эффективность средства. Примерная дозировка - 10-15 капель масла на 150 г крема.

### Избавиться

#### от темных кругов

Смесь масел поможет избавиться от мешков и темных кругов под глазами. Смешать 3 капли масла ромашки, 2 капли масла авокадо, 3 капли масла лаванды и нанести на кожу вокруг глаз на 10 мин. Остатки масел удалить при помощи ватного диска.

Добавьте в свой крем для ухода за кожей вокруг глаз несколько капель масла розы, мяты, сандала, мирры, сосны или нероли. Либо смешивайте эти масла с основой и наносите на область вокруг глаз раз в день. Главное - не допустить попадания масла в глаза.

#### Массаж против морщин

Массаж возвращает коже упругость, эластичность и здоровый вид. А если проводить массаж с использованием эфирных масел, его эффективность значительно повысится!

Смешать 2-3 капли масла апельсина с 1 ч. л. оливкового масла, подогреть на водяной бане и нанести на кожу лица. Три пальца каждой руки - указательный, средний и безымянный - поставить на середину щек. Легкими надавливающими движениями пройти по скулам, фиксируя каждое положение пальцев на 2-3 сек. Затем выдвинуть нижнюю челюсть вперед так, чтобы кожа под подбородком натянулась. Большими пальцами обеих рук совершить ощутимые надавливания, двигаясь от центра подбородка к мочкам ушей. Завершить массаж легкими хлопывающими движениями по всему лицу.

#### Ароматические ванны

Ванны с эфирными маслами полезны не только для кожи, но и для общего самочувствия. Так приятно после долгого рабочего дня понежиться в ванне и расслабиться! Однако важно знать: эфирные масла не растворяются в воде, поэтому, если вы просто добавите их в ванну, эффекта не будет. Разведите масло в растворителе (мед, кефир, сметана и пр.).

Смягчает и обновляет кожу ванна с добавлением масел розмарина, лимона и чабреца. 6-8 капель каждого масла растворить в стакане кефира. Получившийся раствор влить в ванну с теплой водой. Принимайте ванну 15-20 мин.



# КАКУЮ ЧЕЛКУ ВЫБРАТЬ

Правильно подобранная челка помогает подчеркнуть достоинства лица и скрыть недостатки. Если вы давно задумываетесь о смене имиджа, самое время это сделать!



## Короткая

Короткая французская челка - на волне популярности в этом сезоне. Идеально подходит к стрижкам боб и пикси. Но даже если у вас другая стрижка и вы обладательница овальной формы лица, смело экспериментируйте с короткой челкой - на 3-4 см выше бровей. Стилисты предупреждают: при круглой или квадратной форме лица от такой челки лучше отказаться.



## Косая набок

Если вы хотите сменить прическу, но не решаетесь на кардинальные перемены, то косая челка - то, что вам нужно. Как правило, такая челка длинная, поэтому не сильно меняет лицо и привычный образ. Идеально косая челка подходит обладательницам коротких волос. Обратите внимание на этот вариант, если у вас широкие скулы и высокий лоб: косая челка визуально сделает лицо более вытянутым и худым.



## Рваная

Рваная асимметричная челка идет далеко не всем. Она придает образу небрежность, превращает вас в глазах окружающих в бунтарку. Бьюти-эксперты предупреждают: лучше делать акцент не на разную длину волос, а на разную плотность. Попросите мастера профилировать челку, если вы остановились именно на этом варианте.



## Густая

Густая челка от макушки хорошо смотрится как с длинными волосами, так и с короткими стрижками - например, с каре. Если у вас плотные волосы, вам точно пойдет такая челка! Желательно, чтобы она была гладкой и блестящей, поэтому, при укладке не обойтись без утюжка и лака для волос.

## Разделенная

Челка, разделенная посередине, идет практически всем и визуально удлиняет лицо. Если вы обратите внимание на фотографии звезд на красной дорожке, то поймете: такая челка в дуэте с локонами - самый частый выбор знаменитостей. Разделенная челка может быть и короткой, и на уровне скул, и удлиненной. Важно правильно соблюдать пропорции лица: чем ближе форма лица к кругу, тем длиннее должна быть челка.



## СОВЕТ

Для укладки прямой и густой челки лучше использовать круглую щетку. Аккуратно вращайте ее под челкой, в то время, как на волосы направлен поток горячего воздуха из фена. Для укладки волнистой челки используйте разглаживающий гель. Без этого средства вытянуть пряди будет не так просто. Но не переусердствуйте с косметикой для укладки, чтобы не утяжелить волосы!



# Сытные салаты

Не знаете, что приготовить на ужин? Удивите своих домочадцев: сегодня в программе – сытный и питательный салат!

Такие салаты довольно просты в приготовлении. Вы можете также усовершенствовать рецепты, добавляя или заменяя ингредиенты по своему вкусу.

### «Мимоза»

**Понадобится:** рыба консервированная морская в собственном соку или в масле (лосось, сайра, сардина) - 1 банка, картофель - 3 шт., морковь - 2 шт., лук репчатый (некрупный) - 2 шт., яйцо - 4 шт., майонез - 150 г, соль, перец - по вкусу.

- \* Картофель и морковь отварите в мундирах, яйца сварите вкрутую. Овощи очистите и мелко нарежьте или натрите на крупной терке.
- \* Лук нашинкуйте и припустите в кипятке. Слейте жидкость.
- \* Из консервов слейте жидкость, удалите косточки, рыбу разомните вилкой.



«Обжорка»

- \* Выкладывайте слои в салатник, смазывая майонезом и добавляя по желанию немного соли и перца. Слои лука смазывать не нужно.
- \* Верх смажьте майонезом и посыпьте тертыми желтками и белками. Украсьте зеленью. Дайте настояться в холодильнике.

### «Обжорка»

**Понадобится:** мясо отварное - 300 г, морковь - 2 шт., лук красный - 1 шт. (крупный), огурцы (соленые или маринованные) - 3-4 шт., чеснок - 3 зубчика, масло растительное - 3 ст. л., майонез - 3 ст. л., соль и перец - по вкусу.

- \* Мясо нарежьте тонкими полосками, лук - полукольцами, морковь и огурцы - тонкой соломкой. Лук и морковь обжарьте на масле до золотистого оттенка.



С курицей и грибами

- \* Соедините все ингредиенты, посолите и поперчите.
- \* Чеснок пропустите через пресс и смешайте с майонезом. Заправьте салат и уберите в холодильник на 2 ч.

### С курицей и грибами

**Понадобится:** филе куриное отварное - 250 г, сыр твердый тертый - 100 г, грибы отварные - 100 г, морковь - 4 шт., картофель - 3 шт., яйцо - 4 шт., орехи грецкие (ядра) - 100 г, майонез - 350 г.

- \* Отварите морковь и картофель в мундирах, яйца сварите вкрутую. Филе и грибы некрупно нарежьте. Натрите на крупной терке морковь и картофель. Мелко нарубите яйца и орехи.
- \* Уложите в салатник слой картофеля, затем слои яиц, сыра и моркови.
- \* Смажьте майонезом, сверху уложите слой курицы, грибов и орехов. Повторите в том же порядке. Присыпьте сыром и уберите в холодильник на 6-8 ч.

### «Кобб»

**Понадобится:** салат ромэн - 100 г, кресс-салат - 70 г, руккола - 70 г, бекон - 6 ломтиков, куриная грудка отварная - 1 шт., помидоры черри - 15 шт., авокадо - 2 шт., сок лимона - 2 ч. л., яйцо - 2 шт., лук зеленый нарезанный - 2 ст. л., уксус бальзамический - 1/4 стакана, горчица - 1 ст. л., сахар - 2 ч. л. соль, перец - по вкусу, масло оливковое - 1/2 стакана, сыр рокфор тертый (или другой твердый сыр) - 1/2 стакана.

- \* Яйца сварите вкрутую. Бекон обжарьте и выложите на бумажное полотенце, чтобы стек жир, нарежьте.
- \* Куриную грудку нарежьте кубиками. Авокадо очистите, нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком.
- \* В салатник с нарезанными листьями салата выложите помидоры черри, курицу, бекон, авокадо. Посыпьте тертыми желтками и белками.
- \* Для заправки взбейте уксус, горчицу, соль и перец. Медленно вливайте масло, взбивая, пока соус не загустеет. Добавьте сахар и сыр, взбейте. Приятного аппетита!



«Кобб»

## БРАУНИ С КОРИЦЕЙ

**Понадобится:** мука - 140 г, разрыхлитель - 1/4 ч. л., масло сливочное - 250 г, какао-порошок - 80 г, сахар коричневый - 200 г, яйцо - 3 шт., экстракт ванильный - 1 ч. л., смесь пряностей (гвоздика, корица, кардамон) - 1 ст. л., гвоздика - щепотка, перец чили красный - 1 шт., шоколад горький - 100 г.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Растопите сливочное масло и смешайте с какао-порошком и сахаром. Добавьте яйца и ванильный экстракт, снова перемешайте. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем, пряности и перемешайте еще раз. Введите очищенный и измельченный перец чили и раскрошенный шоколад.

Выложите тесто в прямоугольную форму 20x30 см, выстеленную фольгой. Выпекайте 25-30 мин. (до готовности). Дайте остыть в форме.

Аккуратно выньте готовый брауни из формы, снимите фольгу и разрежьте на 12 квадратов. Храните, завернув в фольгу или пищевую пленку.



## АВСТРИЙСКИЙ ШТРУДЕЛЬ

Тающий во рту десерт поднимет настроение в холодные осенние вечера.

Классический австрийский штрудель - рулет из тонкого теста с яблочной начинкой - это десерт, перед которым трудно устоять! Позвольте себе расслабиться и насладиться домашней выпечкой.

**Понадобится:** тесто слоеное - 400 г, яблоки (кислые) - 1 кг, изюм - 50 г, орехи кешью - 50 г, корица молотая - 1 ч. л., цедра лимона тертая - 1/2 ч. л., коньяк - 50 мл, масло сливочное - 200 г, сахар - 100 г, сахар ванильный - 1 пакетик, сухари панировочные - 100 г, пудра сахарная для украшения.

Чтобы начинка штруделя была ароматной, изюм замочите в коньяке. В

2 ст. л. масла обжарьте сухари, добавьте 1 ст. л. сахара и ванильный сахар.

Яблоки очистите, нарежьте и смешайте с изюмом, орехами, оставшимся сахаром, корицей и цедрой.

Тесто раскатайте, переложите на полотенце, смажьте растопленным маслом. Выложите сухари и яблочную смесь. Сверните рулетом, края защипайте. Выложите на противень, сбрызнутый холодной водой. Смажьте маслом и выпекайте при 200 градусах около 1 часа.

Смажьте готовый штрудель остатками масла, посыпьте сахарной пудрой.

## ПЕЧЕННЫЕ

### ЯБЛОКИ С МЕДОМ

**Понадобится:** яблоки (крупные) - 5 шт., (мед жидкий) - 1 ст. л., орехи рубленые (фундук, грецкие) - 3 ст. л. (ядра), масло сливочное - 2 ст. л., корица молотая - по вкусу, мюсли - 1/2 стакана.

Яблоки предварительно вымойте. Удалите сердцевину со стороны хвостика так, чтобы не повредить кожицу у основания. Аккуратно срежьте верхушки - это будут «крышечки».

В миске соедините размягченное сливочное масло, мед, корицу, рубленые орехи, мюсли. Перемешайте. Затем поместите миску на водяную баню и нагревайте, вымешивая ее содержимое, до полного растворения меда и масла.

В подготовленные яблоки чайной ложкой плотно уложите начинку.

На застеленный пекарской бумагой противень поставьте яблоки начинкой вверх и прикройте их «крышечками».

Запекайте яблоки с начинкой в духовке, разогретой до 180-200 градусов, в течение 15-20 мин. Подавайте в горячем виде. Хранить десерт не рекомендуется.





## ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ХИМИИ

Если вам не нравится удобрять комнатные растения химией, делайте натуральные подкормки. Например, я отвариваю картофель, сливаю воду, остужаю и картофельным отваром, в котором много крахмала, поливаю растения. Точно так же поступаю с водой из под риса: в ней много по-

лезных веществ. Поливаю растения водой с кофейной гущей, в ней содержится калий. Балую свои комнатные цветы и минеральной водой. Заметила, что после этих процедур растения стали крепкими и сильными.

**Светлана Мархасина.**

## УГОЩЕНИЕ ДЛЯ МЕДВЕДКИ

О вреде медведки огородники знают не понаслышке. Я использую в борьбе с вредителем приманку из черного хлеба и спичечных головок. Мягкий хлеб слегка увлажняю и делаю из него комочек величиной с грецкой орех. Втыкаю в него 10 спичек головками внутрь. Когда сера размок-

нет, спички удаляю и кончиком ножа перемешиваю приманку до однородной массы. В виде шариков размером с горошину раскладываю «угощение» в норки медведок. Затем ходы придавливаю доской. После этого медведка нас не беспокоит.

**Ирина Агеева.**

## УКРОП НОН-СТОП



Казалось бы, что может быть проще, чем вырастить укроп? Однако у многих эта пряная травка вырастает низкой, слабой и хилой. Я для посадки выбираю солнечное место: в тени урожая не будет, зем-

ля должна быть плодородной, очень хорошо укроп растет на капустных грядках. Чтобы семена быстрее взошли, обязательно перед посадкой замачиваю их на 10 минут в водке, а потом просушиваю. Сею только в хорошо увлажненную почву, сверху землей можно не присыпать, семена сами провалятся в пустоты. Очень полюбился сорт Аллигатор, он растет кустиками и поздно выпускает зонтики.

**Светлана Мархасина.**

## СПЕЦИИ ДЛЯ КАПУСТЫ

Этот метод опробовала в огороде моя мама. Когда на капусте начали завязываться кочаны, она обратила внимание, что листья стали дырявыми. Значит, вредители решили полакомиться. Мама взяла парупакетов специй гвоздики, размяла их в порошок и в середину каждого кочана насыпала по щепотке



ароматного порошка. Это нужно делать в сухую безветренную погоду, чтобы дождь не смыл порошок. Через пару дней стало заметно, что капуста чистая, и новых дырок на листьях нет. Метод сработал на отлично, теперь мы заранее пока еще не появились личинки - посыпаем капусту гвоздикой.

**Елена Писаренко.**

## ЧТОБЫ МАЛИНА «НЕ УБЕГАЛА»

Отпрыски малины, которых за сезон образуется великое множество, любят далеко «убегать» от материнского куста и «вкусно поест» на заправленной органикой грядке. Тут уж ничего не поделаешь, корневая система у малины неглубокая, зато разрастается вширь на много метров. Раньше я делала для малины короба из остатков шифера, но теперь освоила старый линолеум. Шифер нарезать было до-



вольно трудоемко, а отрезать кусок линолеума мне труда не составляет. Потом я его сворачиваю в кольцо и вкапываю вокруг куста малины.

**Елизавета.**

## ТОМАТЫ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Мы выращиваем на участке разные помидоры: красные, розовые, сливовидные. За много лет наблюдения хочу поделиться опытом. В течение лета томаты несколько раз опрыскиваю слабым раствором марганцовки - это отличная профилактика заболеваний. Поливаю растения только вечером в бороздки, кото-

рые выкапываю вдоль рядов, - так меньше риск появления фитофторы. Йод стимулирует образование завязи у томатов. На 3 л воды добавляю каплю настойки йода и опрыскиваю таким раствором растения 2 раза в месяц. Помидоры подвязываю все, даже низкорослые.

**Антонина Медведева.**



## Поздравления

Мою любимую Нату КАНТАРИЯ поздравляем с днем рождения. Пускай судьба не будет строгой, И пусть года замедлят бег! А жизни твердая дорога, Ведет пусть в даль на много лет! Пусть будет больше в них тепла! Я пожелаю тебе счастья, Здоровья, радости, добра.

Алла Титвинидзе.

Мальвину КИДИКОВУ поздравляем с днем рождения. Хорошим прошлым ты не зря Жила и радуйся отныне. Пусть на душе светит заря, Красавица наша, Мальвина.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Ионка Христова, Анна Димчева,  
Алла, Полина и Растина Станчевы,  
Мари Гличева, Кристина Димитрова,  
Параскева Минчева, Малуза Горанова,  
Донка Младенова, Стефка Дончева,  
Лада Николова, Ирина Нешкова,  
Ната Славчева, Лина Радева-Нергадзе,  
Лорина Развигорова,  
Мария Стримова, Росица Билянова, Раина Желева, Ангелина Жеравнова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Марианна Трайчева, Лиза Борджиева, Финка Гаргова, Лора Пенчева, Оксана Танасова, Ирина и Ольга Энтиди, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Ирина Подсоснок, София Евдокименко, Оксана Билозир, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Светлана Бурневич, Инна Артеменко, Елена Емельяниченко, Ирина Мегвинетухуцеси, Этери Марташвили, Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Алла Титвинидзе, Софио Сакварелидзе, Гульнара Озманова, Елена Шишкина, Наргиза Оганова, Алла Фридман, Марина Мурадян.

Заиру КВАРАЦХЕЛИЯ-ГУЛУА поздравляем с днем рождения. Счастья, любви и мира Мы от души желаем. Долго вам жить, Заира, Вас мы благословляем.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Цицо Нозадзе,

Нелли Жужунашвили,  
Тина Шония, Иза Мелуа,  
Анна Адамия, Ламара Дигмелашвили,  
Наили Харaziшвили,  
Элеонора Бодзишвили,  
Тина Кверцхишвили, Светлана Арутюнова,  
Марина Ментешашвили, Жанна и Офелия Григорян, Олеся Яроцкая, Анна Янтар,  
Маргарита и Наталия Радинские,  
Галина Каревская, Дора Сосницкая,  
Марина Кукарская, Светлана Ковальская,  
Эльмира Яцкевич, Лидия Познюховская,  
Валентина Хмелевская, Барбара Краевская,  
Рената Терпиловская, Галина Вислинская, Ирена Санковская, Ева Голонко, Елена Стрельцова, Марина Филина, Татьяна Чубинидзе, Майя Райкова,  
Раиса Касьяненко,  
Лариса Домбровская.

Аллу ИЗВЕРСКУЮ поздравляем с днем рождения. Лошадка вырвалась вперед И радостно она заржала. Пусть в жизни во всем повезет, Подруга дорогая, Алла.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Наили Лагазашвили,  
Нино Шаламберидзе,  
Роза Вартанян, Гулсунда Схиладзе, Марина Манджавидзе, Ирма Тавадзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Иза Самхарадзе, Нино Арабули, Берта Енукидзе, Замира Цотадзе, Диана Мцитури, Виктория Саульская и все, кто тебя любит, милая Аллочка.

Бондо КИКНАВЕЛИДЗЕ и Лали УНГИАДЗЕ поздравляем с рождением дочери Русудан. Пришла малышка Русико На свет... Навверх, и где-то там Смотришь вперед и далеко, И в будущее, Русудан. Мы пожелаем Русико Счастливо жить и не рыдать, Дела пускай пойдут легко, В прекрасных сновиденьях спать.

Суважением,  
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мими Дарсадзе, Белла Чануквадзе, Иоланта Маркопуло, Гипотена Собева, Ирма Менагаршвили, Тина Долидзе, Лариса Овчинникова, Нино Гавашели.

## Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

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

Тел.: 555. 10-11-75.  
Звонить с 10.00 до 19.00.

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

Тел.: 0341 (код Рустави)  
22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

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

Тел.: 555. 60-20-58.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №46

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Шоссе. Адьютант. Волейбол. Ор. Ресторан. Цирк. Давление. Тар. Увеселение. Пит. Тис. Риал. Риф. Лен. Тенор. Градина. Час. Гак. Кристина. Ананас. Юниор. Ежа. Ильхан. Вид. Тук. Щек. Логово. Алек. Рой. Дак.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Узел. «Челюсти». Оголец. Ева. Симеон. Скрипка. Спектр. Октет. Игрище. Сбор. Али. Лек. Адрес. Тальк. Долина. Рог. «Начало». Леер. Таган. Ной. Еда. Напарник. Невод. Немо. Илион. Нажива. Рдест. Фрак. Садок.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



# ЗОЛУШКА ГРЕТА: СКАЗКА НА СОБАЧИЙ ЛАД

**Никогда не знаешь, что тебя ждет в жизни. Иногда даже породистые, холеные собаки вдруг оказываются на улице - никому не нужные, голодные и одинокие. История Греты - яркий тому пример.**

другим людям. Видимо, наигравшись со щенком, быстро поняли: с собакой надо заниматься. Новые хозяева снова кому-то ее передали. Грета переходила из семьи в семью и в итоге оказалась в полуразрушенном доме с хозяевами, которых ничего не интересовало, кроме выпивки. Грета голодала, была предоставлена сама себе, время от времени получала пинки, но все же считала, что у нее есть дом. А что для собаки может быть важнее дома и хозяина?

Когда малышке исполнилось шесть месяцев, она еще не знала, чего надо бояться на улице, и слишком поздно поняла, что грузовик, мчавшийся прямо на нее, - это опасность. Грета не смогла увернуться... Очнувшись собака в ветеринарной клинике, вся в бинтах. На протяжении шести часов Грету оперировал прекрасный хирург, который собрал ее раздробленное бедро буквально по частям. После реабилитации собака даже не хромила, но в бедре навсегда осталась железная спица. Однако ей снова предстояло вернуться в пристройку к «хозяевам», к самовыгулу и,

судя по всему, самопропитанию. Через некоторое время выяснилось, что собака беременна. За этот «проступок» Грету перестали пускать домой.

### Шанс на счастье

Георгий отправился к горе-хозяевам. Узнав, куда, возможно, уедет собака, те не постеснялись поклянуться денег - породистая все-таки. Объяснился он с ними по-мужски, коротко и ясно, все расставил на свои места.

Но что делать с маламутом дальше? Собака с непростой судьбой, внушительных размеров, не получившая должного воспитания. Она очень боялась оставаться одна, зато полюбила машину. Пришлось Георгию ездить по делам вместе с Гретой.

И все бы хорошо, но как быть со щенками, которые должны родиться? Нужно что-то решать, ведь через несколько дней пора улетать домой. Желательно вместе с собакой. Согласовав все с ветеринаром, решили провести операцию. Увезти с собой столько новорожденных малышей нереально. Пристроить здесь метисов

маламута и дворового бродяги еще труднее. В лучшем случае их судьба - жить в приюте или сидеть на цепи в ближайшей деревне. В худшем - бродяжничать и ждать отлова или догхантеров.

Грету стерилизовали. Получив прививку, паспорт и чип, она улетела в новый дом, в США. Теперь ей предстоит стать настоящей леди. Для этого Грету записали в специальную собачью школу, а Людмила и Георгий не устают напоминать ей правила хорошего тона дома. Дюк же пока только присматривается к подруге - сам-то он уже взрослый, умудренный жизнью пес, полноправный член семьи. Время, терпение и любовь сделают свое дело. Все у этой большой семьи будет хорошо. А пока Грета подходит к своему спасителю, кладет голову ему на колени, и в глазах столько преданности и любви!

Если вы хотите сделать мир счастливее на одну собаку, не проходите мимо приютов и бездомных животных. У каждого своя грустная история, и в ваших силах сделать так, чтобы у этих историй был счастливый конец.

Не так давно мы рассказывали про Дюка - пса, которого чуть не сожгли заживо хозяева-не люди. Но ему повезло: получив множественные ожоги, он все-таки выжил, оказался в приюте и обрел не просто новых хозяев - друзей, которые его никогда не предадут. Людмила и Георгий Славны организовали переезд Дюка в Америку. За два года, проведенные дома в ласке, любви и заботе, бывший забитый несчастный пес расцвел и окреп. А в этом августе семья Славных пополнилась еще одним питомцем - Гретой.

### Не родись породистой,

### а родись счастливой

Людмила очень удивилась, когда ей позвонил муж, по делам находившийся в Санкт-Петербурге. Соседи, помня историю Дюка, обратились с необычной просьбой - пристроить несчастную собаку. Георгий даже растерялся - я же не волонтер, не приют...

Грета - аляскинский маламут чистокровной породы - оказалась на улицах города, когда ей было полтора года. Беременная от уличного бродяги, голодная, но искренне заглядывающая в глаза с неммым вопросом: «Я вам не нужна?» В недалеком прошлом ее купили у заводчика как минимум за тысячу долларов. Казалось бы, такая собака должна жить в роскоши, питаться лучшим кормом, быть любима, но этого не случилось. Очень быстро малышку отдали



**Грете больше не придется менять хозяев, она обрела свой дом и любящую семью.**

**Вам потребуется:**

- Ткань разных цветов,
- веточка смородины (или другого кустарника),
- наполнитель, нитки,
- иголка, ножницы,
- пуговицы, швейная машинка.

# Совушка на ветке

**Считается, что оберег совы способен защитить дом и его обитателей от зла, а также привлечь деньги. Кроме того, оригинальная текстильная игрушка прекрасно впишется в любой интерьер!**

Сшить оберег совы очень просто, а если поместить его на настоящую веточку, вы с трудом отличите игрушку от настоящей птицы. Можно повесить сову у письменного стола школьника или студента, а можно просто расположить в любой из комнат - для поднятия настроения. Выбирать вам!

**1.** Выбранные ткани отгладим, приступим к раскрою. Выкройки для пошива совы не потребуются, так как она состоит из двух треугольников с закругленным краем. Припуски на швы - по 0,5 см, а нижнюю часть треугольников обрежьте ножницами зигзаг. Основная деталь - это треугольник с вершиной 85 градусов и длиной стороны 25 см. Декоративная деталь - треугольник с вершиной 12 градусов и длиной стороны 25 см. Листочки - 2 детали для каждого листика. Глаза - 2 круга диаметром 8 см (фото 1).

**2.** Детали листочков сложите попарно лицом вовнутрь, прострочите прямой строчкой и выверните на лицо. Расправьте швы, отгладьте и проложите прямую строчку по краю, отступив 0,2 см. Узкий

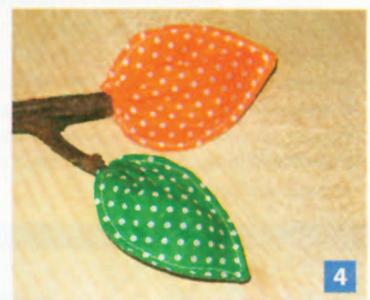
треугольник пришейте прямой строчкой к основной детали, расправьте швы и отгладьте.

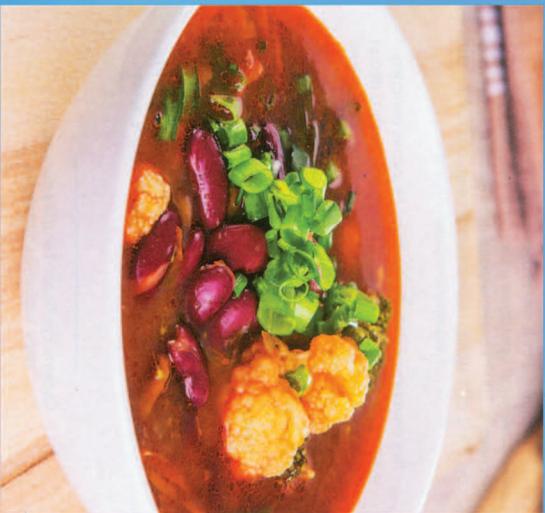
**3.** Отогните угол треугольника вниз примерно на 5 см и пришейте уголок к основе - это клюв совы. Далее набейте сову наполнителем, равномерно его распределяя. Завяжите нижнюю часть заготовки, оставив хвост совы длиной примерно 4 см (фото 2).

**4.** Для глаз по краю каждого круга прошейте наметочный шов и плотно стяните. Расправьте полученные складочки и пришейте в центр глаза пуговицу - зрачок. Глазки пришейте потайным швом (фото 3).

**5.** На ветку пришейте по листочку, прикрепив их по открытому срезу (фото 4). Совушку нашейте на ветку толстой ниткой, имитируя коготки. В верхней части пришейте петельку из нитки. Текстильная сова на ветке готова!

*Автор изделия Елена Кирышина.*



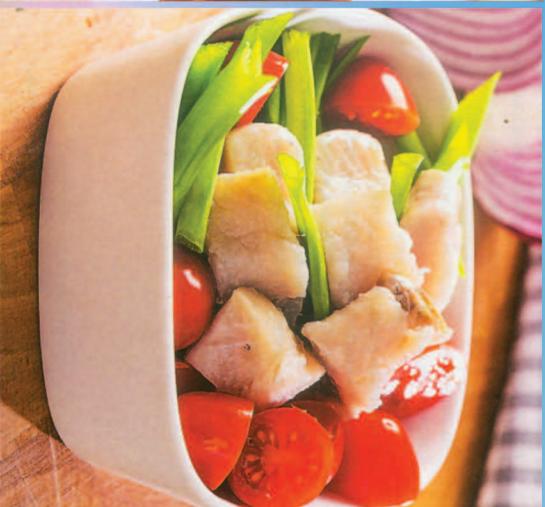


## ОВОЩНОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

1 луковица, 1 морковь, 1 стручок желтого сладкого перца, 2 ст. л. оливкового масла, по 100 г замороженной брокколи и цветной капусты, 1 зубчик чеснока, 200 г консервированной фасоли в томатном соусе, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль, **молотый черный перец.**

Лук очистить и мелко порубить. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами. Мякоть нарезать тонкой соломкой. В кастрюле с толстым дном нагреть оливковое масло, положить подготовленные овощи и, помешивая, слегка их подрумянить. Влить 2 л горячей воды и довести до кипения на сильном огне. Посолить по вкусу, положить брокколи и цветную капусту. Варить 10 мин. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить вместе с фасолью в бульон с овощами. Посолить и поперчить. Варить 5 мин. Перед подачей посыпать зеленым луком.

*Сделать суп более сытным поможет пара клубней картофеля.*



## СЕЛЬДЬ В ГОРЯЧЕМ МАРИНАДЕ

Филе 1 крупной сельди, 2 красные луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. семян кориандра, 2 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, по 2 веточки укропа и петрушки, помидоры черри и зеленый лук для подачи.

Из филе сельди пинцетом удалить все косточки. Красный лук нарезать тонкими кольцами. Чеснок - крупными пластинами. Для маринада в небольшую кастрюлю налить 700 мл воды, положить лук, чеснок, кориандр, лавровый лист, перец, веточки укропа и петрушки. Можно добавить 1 ч. л. соли и щепотку сахара по вкусу. Довести смесь до кипения и выключить огонь. В горячий маринад положить подготовленное филе сельди, закрыть крышкой и оставить до полного остывания. Достать рыбу, немного обсушить, нарезать и подать с помидорами и зеленым луком.

*Лучше покупать целую охлажденную сельдь, а не замороженное филе. Дома вы легко ее разделаете.*

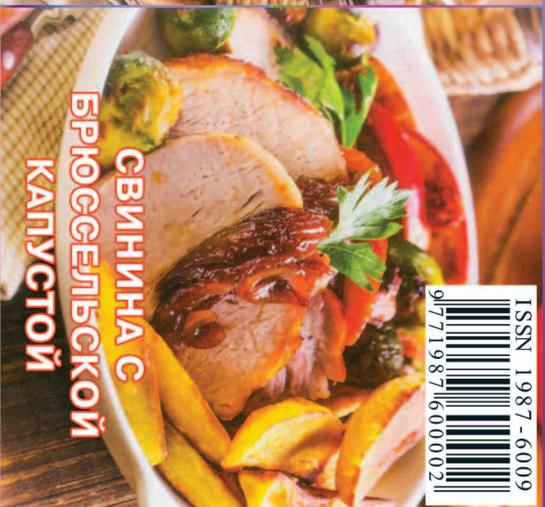


## МЯСНОЕ РАГУ В ТЫКВЕ

4 маленькие тыковки (по 400-500 г), 3 клубня отварного картофеля, 1 стебель лука-порея, 3 мясистых помидора, 500 г мякоти свинины, 2 ст. л. растительного масла, 2 веточки тимьяна, 150 мл мясного бульона, 200 г сметаны, 100 г тертого сыра, соль, **молотый черный перец.**

Тыквы вымыть, верхушки срезать и вынуть мякоть так, чтобы не повредить стенки. Каждую тыкву вместе с верхушками опустить в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5 мин. Картофель нарезать ломтиками. Лук-порей вымыть и нарезать колечками. Помидоры и мясо - кубиками. В сковороде нагреть растительное масло и подрумянить лук-порей. Добавить мясо, жарить все вместе 10 мин. Положить помидоры, картофель, тушить 5 мин. Мясо с овощами посолить, поперчить, посыпать листочками тимьяна и разложить по тыквам. Бульон соединить со сметаной и залить овощи получившейся смесью. Посыпать сыром и запекать около 15 мин при 190 градусах.

*Свинину можно заменить более диетическим филе индейки или курицы.*



## СВИНИНА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

800 г мякоти свинины, 1 ч. л. тимьяна, 2 луковицы, 8 ст. л. растительного масла, 200 мл бульона, 100 мл белого сухого вина, 500 г картофеля, 400 г замороженной брюссельской капусты, 50 г копченой грудинки, 2 красных яблока, 2 ст. л. яблочного джема, 1 ст. л. соевого соуса, соль, **молотый черный перец.**

Мясо нагреть солью, перцем и посыпать тимьяном. Лук очистить и нарезать. В сковороде нагреть 3 ст. л. масла и обжарить мясо с луком. Затем поместить в форму, влить вино, бульон и запекать 1 ч при 180 градусах, периодически поливая выделяющимся соком. Картофель очистить, нарезать дольками и обжарить на 2 ст. л. масла. Капусту отварить и откинуть на дуршлаг. Яблоки вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину с семенами. Нарезать дольками. В сковороде на оставшемся масле обжарить нарезанную помпидиками грудинку. Добавить капусту, яблоки и тушить 5 мин. Джем смешать с соевым соусом, смазать мясо сверху и запекать еще 5 мин. Подать с картофелем и тушеной с яблоками капустой.

*Не хотите использовать вино? Тогда добавьте в рецепт 100-150 мл бульона.*

