

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК

№51

декабрь 2018

цена:

1,5 лари

## Родительский

### ЭГОИЗМ

стр. 18

## Как найти

### СВОЙ СТИЛЬ

стр. 28

## Разглаживаем

### морщины

 стр. 36

## Врачебный

### прием

стр. 8-9

## История любви

### Камилла Клодель и Огюст Роден

стр. 20-21

## Аня Чиповская

стр. 16-17

# “Жизнь гармоничнее после 30-ти”



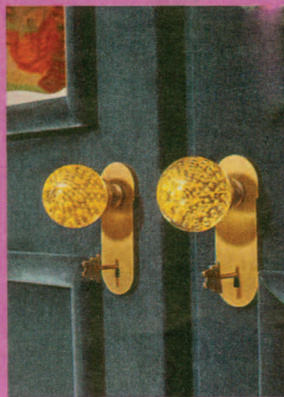
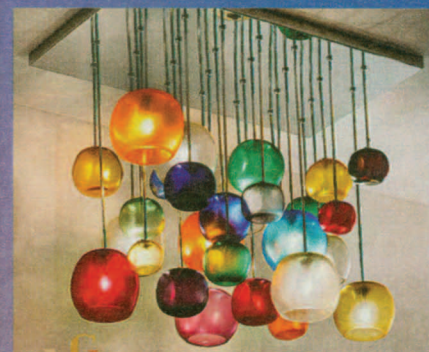


# Муранское стекло

Если вы ищете декор, который придаст вашему интерьеру оригинальность, обратите внимание на изделия из муранского стекла.

**Т**ехнология производства муранского стекла долгое время хранилась в секрете венецианскими стеклодувами. Но сегодня она известна, а предметы из муранского стекла пользуются огромной популярностью не только на его родине. В чем уникальность такого декора? Это ручная работа, узоры и форма изделий неповторимы. Муранское стекло уже давно используют в изготовлении различных украшений. Сегодня в тренде предметы из этого стекла в интерьере. Они универсальны и подойдут для любого стиля.

Например, загородный дом можно украсить посудой из венецианского стекла. Тарелки повесьте на стену, вазы используйте как самостоятельный декоративный элемент или поставьте туда цветы. Интересно смотрятся из муранского стекла светильники. Плафоны желательно выбирать, учитывая цветовую палитру всей комнаты. И не забывайте о стеклянных фигурках, которые можно поставить на полку. По желанию можно отделать стены ванной комнаты плиткой из венецианского стекла. Используйте маленькие плитки разных оттенков или большие плитки одного цвета для создания единой композиции.





## СТАЛИ ИЗВЕСТНЫ НОМИНАНТЫ НА «ГРЭММИ»



Объявлены имена номинантов на «Грэмми». Об этом сообщается на официальном сайте премии.

Канадский рэпер Дрейк, который вошел в список самых прослушиваемых артистов года, стал номинантом в семи категориях, в их числе и «Альбом года». На эту награду также претендуют пластинки таких исполнителей, как Карди Би, Post Malone, H.E.R., Жанель Моне, Брэнди Карлайл и Кейси Масгрейвс. Кроме того, в номинации представлен саундтрек к фильму «Черная пантера», спродюсированный Кендриком Ламаром. Музыкант получил восемь номинаций.

Леди Гага стала претенденткой в пяти категориях с песней Shallow, которую она спела вместе с Брэдли Купером.

## ОБЪЯВЛЕНЫ НОМИНАНТЫ НА «ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС»

В Лос-Анджелесе объявили номинантов на кинопремию «Золотой глобус». Об этом сообщает Vox.

Церемония вручения награды состоится 6 января 2019 года. Ведущими станут актеры Энди Сэмберг («Бруклин 9-9») и Сандра О («Убивая Еву»).

В категории «Лучший фильм — драма» номинированы картины «Черная пантера», «Черный клановец», «Богемская рапсодия», «Если Бил-стрит могла бы заговорить» и «Звезда родилась».

За награду в номинации «Лучший фильм — комедия или мюзикл» поборются «Безумно богатые азиаты», «Фаворитка», «Зеленая кни-

пером. 6 ноября стало известно, что у артистки есть шанс получить кинопремию «Золотой Глобус» в номинации «Лучший драматический актер».

По пять номинаций также получили Карди Би и Дональд Гловер, известный как Childish Gambino.

Десятикратная победительница «Грэмми» Тейлор Свифт в этом году претендует только на «Лучший вокальный поп-альбом».

Российского певца Дмитрия Хворостовского посмертно номинировали на премию в категории «Лучшая запись оперного произведения» за исполнение оперы Верди «Риголетто». Артист скончался в ноябре 2017 года. Церемония вручения «Грэмми» пройдет в Лос-Анджелесе 10 февраля.

га», «Мэри Поппинс возвращается» и «Власть».

В категории «Лучший драматический актер» заявлены Брэдли Купер, Уиллем Дефо, Лукас Хеджес, Рами Малек и Джон Дэвид Вашингтон, а среди актрис в той же категории — Гленн Клоуз, Леди Гага, Николь Кидман, Мелисса Маккарти и Розамунд Пайк.

За игру в комедийном фильме или мюзикле были отмечены Кристиан Бэйл, Лин-Мануэль Миранда, Вигго Мортенсен, Роберт Редфорд и Джон Кристофер Рейли. В женской аналогичной номинации заявлены Эмили Блант, Оливия Колман, Элли Фишер, Шарлиз Терон и Констанс Ву.

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
ЛЕНА**

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

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



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

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.

# ОСТАВИМ СТАРЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТАРОМУ ГОДУ

«Спаситель моей семьи, Дмитрий Алексеевич! В прошлом году вы меня избавили от серьезных проблем и смертельных врагов. Все благодаря вам вашим сеансам, ритуалам и талисманам, у меня просто отлично. Но вот наступает Новый год, и хочется, чтобы в Новом Году все также у моей семьи было хорошо. Что посоветуете - верю только вам, так как интернетовские советы не только не действуют, но и проблем прибавляют, да и верно многие админы не ведают, что пишут, да и гадальки потомственные тоже брешут, передирая из интернета советы, ведь больно они неграмотны! С обожанием и огромным уважением Анна Д. г. Тбилиси»

«Огромная вам благодарность, господин Дмитрий. Я была у вас в декабре прошлого года. У меня что-то не складывалось и не было в семье понимания. Вы на диагностики мне сказали, что нет на мне и моей семье ни порчи, ни сглаза. И посоветовали мне ваши годовые, заряженные вами, свечи. Я их зажигала в течении всего года. Наконец я прочувствовала, что в доме стало уютно и счастливо. И все благодаря вашим волшебным свечам. Теперь, когда от увесистой пачки ваших свечей осталось несколько десятков, я с нетерпением жду, когда смогу полу-



чить из ваших рук эти благодатные свечи -это новогоднее чудо. Еще раз благодарю вас за вашу доброту. Диана Семенова»

**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** Начнем подготовку к Новому году с уборки квартиры. Приведем квартиру в полный порядок и постараемся избавиться от старых и ненужных вещей. Особое внимание надо уделить входу в дом или квартиру. Если перед входной дверью

сложены старые вещи или мусор, то их надо обязательно убрать, чтобы вход в дом был освобожден. И все хорошее, что вы себе желаете, могло «зайти» в ваш дом. Под конец, всю квартиру и входную дверь необходимо побрызгать нашей розовой водой, которая у меня всегда готова к декабрю. И с помощью нашего «волшебного» порошка отогнать от входной двери будущие проблемы.

Обязательно, на каждый Новый год покупается четное количество новых игрушек для елки - это для того, чтобы в новом году в семье была прибыль. И считается хорошей приметой, если разобьется какое-то старое елочное украшение - значит, оно приняло на себя семейную проблему, и в этом случае проблема ушла из семьи вместе с разбитой елочной игрушкой.

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

**Тел.: 5.77-43-69-87,**

**5.95-14-48-88**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

## БУДЕМ УДАЧЛИВЫ

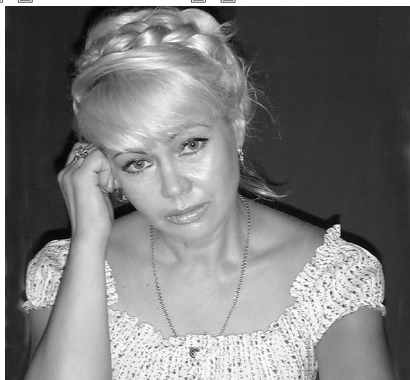
Новый год - это в нашем понимании своеобразный рубеж между прошлым и будущим, преодолеть который всем хочется без старых надоевших проблем. Каждый Новый год мы все встречаем с надеждой на лучшее. И всем в новом году хочется стать богатыми, здоровыми, удачливыми и счастливыми. Но не у всех мечты сбываются - а очень хочется быть удачливыми и богатыми.

Что может стать причиной неудач - это прежде всего различного рода порчи (в том числе и приворот- любовная порча), различного рода проклятия, сглазы, зависть или дом с плохой энергетикой (наличие порчи), в котором проживает человек.

Главными побочными явлениями любой порчи или сглаза является и потерянные здоровье, красота и молодость. Любая порча, любой сглаз, любое проклятие, прежде всего, подрывает здоровье человека. И если у человека случаются болезни по этим причинам, то «порченному» человеку и правильный диагноз невозможно поставить, а тем более, вылечить с помощью традиционной медицины.

Хочу напомнить, что только в чистом доме или чистом рабочем помещении (магазине, офисе) возможно процветание всех дел и личных, и финансовых. Только в энергетически чистом доме поселится удача и только в таком доме человек будет здоров, богат и счастлив!

Мои пациенты знают, что в декабре я провожу особые, по своей силе, сеансы, которые я называю «астральной банькой». Ритуал этот прост и, как смогли ощутить мои пациенты, очень эффективен. Именно под Новый Год я провожу специальные ритуалы для очищения



ваших домов, квартир, магазинов и офисов от накопившегося негатива и старых проблем. После этих ритуалов, старые проблемы остаются в старом году, а удача и достаток поселяются в ваших домах. Кстати декабрь - это период Рождественского поста, а пост - это время очищения, и поэтому все очистительные ритуалы в этот период обладают двойной силой!

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Чтобы богатство и успех навсегда поселились в вашей семье, необходимо жить и работать в очищенном от негатива (порчи, сглаза) помещении, которое будет хорошо защищено от порчи и сглаза специальными защитными талисманами.

Самый лучший способ решить проблемы - сделать так, чтобы они не возникли - это заранее обезопасить себя защитными талисманами от любых злонамеренных действий недругов, будь то порча, сглаз, плохое пожелание или другие астральные атаки врагов.

Именно в декабре я делаю талисманы, которые называю Новогодними, они делаются под новый год и в течении года защищают дом или офис от порчи, сглаза, проклятий, зависти и врагов. Так что, поспешите заказать свой новогодний талисман! А «астральная банька» ждет вас!

Будьте в Новом году здоровы, богаты и удачливы!

Ваша парапсихолог Ольга Александровна Рудой-Бибилашвили.

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

**Тел.: 5.77-43-69-87,**

**5.95-14-48-88**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!** Наш «волшебный порошок» поможет отогнать от вашего дома или от ваших близких неприятности.

Наши новогодние талисманы защитят вас, ваших близких, ваши дома и ваше имущество от врагов, плохих пожеланий, от порчи и сглаза.

А заряженные нами свечи, которые вы будите зажигать в течении всего 2019 года, помогут вам сохранить ваш семейный очаг и наслаждаться уютом и теплом вашего дома.

Легендарные **НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ**, Розовая вода, Волшебный Порошок и Годовые Свечи готовы!



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## У меня часто отекают ноги, трудно ходить...

Расскажу, какие рецепты мне помогают. Заливаю 2 чайн. ложки семян льна 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут. Процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день в течение недели. Затем делаю перерыв на 7 дней и пью другой настой. Завариваю 2 ст. ложки сухой петрушки 1 стаканом кипятка, настаиваю 6 часов. Процеживаю и пью настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 10 дней.

Хорошо помогает мне и такой отвар. Заливаю 2 чайн. ложки листьев брусники 1 стака-



ном воды, кипячу 15 минут на маленьком огне. Процеживаю и пью небольшими глотками в течение дня. Летом стараюсь есть больше арбузов - они хорошо помогают при отеках и очищают почки.

*И. Дубцова.*

## Мазь от боли в спине

Когда болит позвоночник, я делаю мазь. Беру по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы, нерафинированного растительного масла, но можно и рафинированного, по 30 г скипидара, нашатырного спирта и камфорного масла. Добавляю 3 ампулы анальгина и 2 ампулы новокаина. Все хорошо перемешиваю. Смазываю этой мазью спину (можно и колени, если болят), накрываю полиэтиленовой пленкой и ватой, закрепляю бинтом. Делаю

так на ночь и до тех пор, пока боль не пройдет.

*Т. Епешева.*

## От простуды помогает, в холода согревает...

В стеклянную банку выливаю 1 л хорошей водки. Надрезаю 2 жгучих перца, чтобы выделился сок, и кладу в водку. Туда же 2 соцветия гвоздики, по щепотке тмина и черного перца горошком. Закрываю и ставлю на 2 недели в темное место. Затем добавляю в банку 1 ст. ложку меда и снова настаиваю 2 недели. Когда мед полностью растворится, процеживаю настойку. Принимать надо не больше 1 рюмки в день на ночь, но только если нет высокой температуры.



*И. Мезенцева.*

## От запоров

✓ Утром возьмите в рот 1 ст. ложку оливкового масла и гоняйте между зубами до тех пор, пока оно не станет как вода. Потом проглотите.

✓ На голодный желудок (утром) выпейте медовую воду, добавив в стакан воды 1 ст. ложку меда.

✓ Семена льна (1 ст. ложку) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Выпейте в 2 приема - утром и вечером.

✓ Перед сном выпейте 1 ст. ложку тыквенного масла (продается в аптеке).

✓ Залейте 2 ст. ложки семян подорожника 2 стаканами кипятка, оставьте в термосе на ночь. Выпейте настой в течение дня в 4 приема (за полчаса до еды).



## СПЕШИМ ПОМОЧЬ

### Пихтовое масло

#### от кисты на почке

Нужно купить в аптеке пихтовое масло, добавить 3-4 капли в рюмку с водой и выпить. Я делала так утром, натошак, за 20-25 минут до еды, в течение 10 дней. Потом сделала перерыв на 3-4 дня и дальше лечилась по той же схеме в течение года. Для выздоровления нужны спокойствие и вера. Желаю удачи!

*Ф. Иванова.*

### Начала принимать мумие. Терять уже было нечего

Склеродермией болею чуть больше года. Лечили антибиотиками и «Лидазой». В итоге, нарушилась микрофлора (стала нечувствительной к антибиотикам). Иммунитет снизился (лейкоциты упали до уровня 1,4), температура

была 39,4°C. Бабушка посоветовала пить таблетки мумиё. Я хоть и не верила, что это поможет, но все-таки начала принимать. Терять ведь уже было нечего... Сначала снизилась температура без жаропонижающих. Потом пятна постепенно размягчились и стали одного цвета с кожей. Когда более-менее встала на ноги, нашла хорошего ревматолога и обследовалась. Конечно, у него не такое лечение, как у дерматолога. Назначил гормональный препарат - один раз в день в течение трех месяцев. Пораженные места сказали ничем не мазать. Запретили париться в бане, переохлаждаться, долго находиться на солнце и загорать. Склеродермия - ужасная болячка, которую сложно вылечить, но если постараться и найти хорошего ревматолога, а также верить, то все будет хорошо. Будьте здоровы!

При неврите разведите 1 ст. ложку горчичного порошка в 100 мл. воды. Втирайте 2-3 раза в неделю в пораженные участки.

### Наросты на пятках исчезли после 12 процедур

Делюся рецептом, который мне помог. В горячую воду (чтобы могли терпеть) всыпьте 2 горсти морской соли, 2 ст. ложки пищевой соды и парьте ноги 15 минут. Затем вытрите и катайте ими скалку. После вымойте ноги в чистой воде, смажьте детским кремом. Сделайте 12-15 процедур. У меня наросты исчезли после 12 процедур. До этого они были размером 12 мм. После лечения рентген показал, что все хорошо. С тех пор эта болячка меня не беспокоит. Желаю вам здоровья!

*Л. Хлюстова.*





# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС - ФАКТОР РИСКА

**Сегодня более 2-х миллиардов населения земли страдают ожирением, а к 2030 году половина жителей планеты будет весить больше нормы. Это уже не проблема – это эпидемия, считают специалисты.**

**П**о мнению известных зарубежных ученых-диетологов, склонность к лишнему весу закладывается еще до рождения. Вся проблема в том, что из-за любви будущих мам к сладостям, страдают их малыши. Так, полвека назад младенцы рождались с весом в среднем около 3 кг. Сейчас – 3,500. То есть, дети изначально имеют лишний вес. Объяснение одно – поджелудочная железа, т.е. ее способность вырабатывать инсулин, формируется уже на третьем месяце развития в утробе матери. Часто будущие мамы при постоянном употреблении сладостей поневоле заставляют поджелудочную железу малыша «купаться» в сахарном растворе, что вызывает усиленную выработку инсулина. А это первый шаг к лишнему весу и диабету. Впоследствии, как это не печально, детей начинают закармливать сладостями, поить газировкой, т.е. давать слишком много углеводов. В итоге, не избежать лишнего веса – ожирения!

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), люди с лишним весом в 2,9 раза чаще заболевают диабетом, в

2,6 раза чаще страдают расстройством сна, вдвое чаще впадают в депрессию, испытывают боли в спине и в суставах, в 1,7 раза чаще заболевают артритом, имеют повышенный уровень холестерина в крови, в 1,3 раза чаще страдают аллергией. Последствия ожирения – это воздействие не только веса тела, но также и распределения жировой ткани.

Практика показала, что ожирение вызывает гиподинамию. Гиподинамия – это ограничение двигательной активности, в результате которой происходит нарушение многих функций организма. Она связана с механизацией и автоматизацией, а также с увеличением средств коммуникаций. Достижения науки и техники, несомненно, очень удобны, но при том страдает здоровье. Особенно пагубен для человека недостаток двигательной активности, что отрицательно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Кроме того, страдает обмен веществ, уменьшается кровоснабжение тканей, ослабевают мышцы. Распространенным следствием гиподи-

намии является атеросклероз. От этого заболевания очень велик процент смертности.

Избыточный вес уменьшает продолжительность жизни человека, уменьшает иммунитет, способствует развитию раковых опухолей. Поэтому, для укрепления своего здоровья необходимы регулярные физические тренировки, хотя бы в домашних условиях: каждое утро делать зарядку в течение 10-15 минут. Положительные результаты дают выполнение упражнений с гантелями 2-3 раза в неделю, что укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, повышает выносливость. Очень полезны регулярные пешие прогулки на свежем воздухе. Они снижают риск ожирения у людей, которые много времени проводят в сидячем положении. Конечно, нельзя забывать, что приучать свой организм к физическим нагрузкам нужно постепенно. А если все это умело сочетать с правильным питанием, то повысится иммунитет, будете реже болеть.

Как правило, день должен начинаться с плотного, но полезного завтрака. Ужин должен быть легким – овощной салат с куском отварной рыбы, кисломолочные продукты, фрукты, чай. Не перекусывайте между основными приемами пищи.

Все-таки, почему мы так толстеем вопреки всем диетам, физическим занятиям и массажам? При-

чины этого стали понятны лет двадцать тому назад, когда был открыт лептин, вырабатываемый в жировой ткани белка. По его сигналу мозг отдает команду умерить аппетит и расщепить отложенный жир. Когда человек переел, его жировые клетки выбрасывают большое количество лептина, и организм делает все, чтобы вернуться к первоначальному весу.

Лишний вес вызывает множество проблем, причем не только у толстяка, но насильное изменение габаритов, по заключению ученых, слишком часто приводит к смерти. Так, например, американские медики из Вашингтонского университета исследовали данные более 16 тысяч человек с лишним весом, и оказалось, что среди 30-40-летних пациентов свыше пяти процентов мужчин и почти три процента женщин умирали в течение года после операции. В группе 40-50-летних этот процент оказался еще выше.

К сожалению, хирургическим лечением ожирения не пренебрегают и старики, ускоряя тем самым свой отход в мир иной. Среди 60-70-летних пациентов это произошло с 13 процентами мужчин и вдвое меньшим количеством женщин. А каждый второй из тех, кто решил заняться своей фигурой после 70-ти, шел на верную смерть.

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**



**Перепады настроения при климаксе ухудшают качество жизни женщины. Как в этот непростой период поддержать организм**

# Менопауза: мир в семье под угрозой?



С наступлением менопаузы в женском организме снижается выработка гормона эстрогена, отвечающего за хорошее настроение, красоту, сексуальность и уверенность в себе. Одновременно повышается уровень прогестерона, в результате чего появляются раздражительность и плаксивость, снижается самооценка и ослабевает либидо. К сбоям в менструальном цикле присоединяются характерные для менопаузы симптомы: нарушения сна, постоянное чувство усталости, ощущение жара или озноба (приливы), потливость, головные боли, сухость слизистых влагалища, общее чувство дискомфорта.

Подобные перемены не лучшим образом сказываются на отношениях с близкими. И все же отчаиваться не стоит: ситуацию можно исправить.

## Заместительная гормональная терапия

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) позволяет улучшить самочувствие женщины, снизить риск развития остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний. Баланс гормонов постепенно нормализуется, благодаря чему женщину больше не беспокоят приливы и прочие симптомы климакса, улучшается состояние кожи и суставов, уходят тревожность, плаксивость и раздражительность.

Препараты для ЗГТ выпускаются в разных формах: как в таблетках, так и в виде гелей и мазей (их наносят на кожу или вводят во влагалище), специальных пластырей, внутриматочных спиралей.

ЗГТ считается наиболее эффективным методом выравнивания гормонального и психоэмоционального фонов при менопаузе, однако имеет противопоказания. На-

значить ее может только гинеколог-эндокринолог после обследования пациентки.

✓ **Противопоказания:** диабет, тромбоз, новообразования в репродуктивной системе, заболевания органов малого таза, мастопатия, эпилепсия, астма, эндометриоз яичников.

## Фитотерапия

Если состояние женщины не осложнено серьезными проблемами со здоровьем, фитотерапия вполне может заменить медикаментозные препараты.

Фитоэстрогены - натуральные гормоноподобные вещества, содержащиеся в некоторых растениях. Они помогают организму поддерживать баланс гормонов, при этом, не имеют столько противопоказаний, как ЗГТ. В первую очередь, это красный клевер, он устраняет чувство усталости, возвращает сексуальное желание, способствует качественному сну и хорошему настроению. Аналогичным действием обладают красная щетка, боровая матка, пастушья сумка, семена льна.

При бессоннице и повышенной нервной возбудимости помогут настои и отвары душицы, пиона, шишек хмеля, валерианы, Melissa, мяты, пустырника.

Для снижения частоты приливов и их интенсивности рекомендуется использовать березовые почки, наструцию, тысячелистник, шалфей.

В качестве дополнения к основному лечению можно принимать адаптогены растительного происхождения. Они повышают сопротивляемость к стрессам, тонизируют и придают силы. Самые известные из них - элеутерококк, родиола розовая, корень женьшеня.

Сегодня в аптеках большой выбор комплексных фитопрепаратов для улучшения самочувствия при менопаузе. Какой из них предпочтителен для вас, должен решить лечащий врач.

Если психоэмоциональное состояние женщины не удается привести в норму с помощью фитотерапии, врач может прописать антидепрессант (при депрессии), транквилизатор (при сильной тревожности или панических атаках) или снотворное (если имеются нарушения сна).

## Правильное питание

Коррекция питания также способствует улучшению самочувствия во время климакса. Так, поддержать нервную систему помогут продукты с высоким содержанием витаминов группы В: кедровые орехи, бурый рис, семечки подсолнечника, грибы, фасоль, морская рыба. Снижат потливость, уменьшат интенсивность приливов и выровняют эмоциональный фон продукты, богатые магнием: сырые тыквенные семечки, какао, орехи, гречка. Справиться с хронической усталостью и частыми сменами настроения помогут продукты из сои, курица, яйца, фасоль.

## Совместить приятное с полезным

В период менопаузы сокращается выработка естественной смазки во влагалище, что делает интимные контакты неприятными и даже болезненными. Однако отказываться от половой жизни не стоит: регулярный секс помогает уменьшить неприятные симптомы климакса и улучшает психоэмоциональное состояние за счет выработки окситоцина - гормона любви. Просто приобретите в аптеке лубрикант (искусственную смазку).

**Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.**





# ПОЧЕМУ ВЗДУВАЕТСЯ ЖИВОТ

**Метеоризм, или вздутие живота, вызывается скоплением газов в кишечнике. Это причиняет много неудобств.**

## С чем это связано

Повышенное газообразование часто связано с тем, что в толстый кишечник попадает непереваренный или недопереваренный белок (обычно растительный). Что происходит, если пищеварительная система работает хорошо? Пища проходит через пищевод и оказывается в желудке. Здесь начинается первичный этап ее разрушения. В кишечнике белок окончательно переваривается под действием ферментов. В результате получаются аминокислоты, которые всасываются в толстом кишечнике. Если же белковая пища не переваривается полностью, она продвигается в толстый кишечник, из-за чего начинается ее гниение, выделение газов - и живот раздувает как шар.

## Чем опасен метеоризм

Обычно дело не ограничивается неприятными ощущениями в животе и выделением газов. Некоторые газы через толстый кишечник попадают в кровь. Они достаточно токсичны и могут нанести вред здоровью. Печень, выполняющая функцию фильтра, старается обезвредить токсины. Но из-за газообразования ей приходится работать более интенсивно. Кроме того, страдают полезные бактерии, живущие в толстом кишечнике. Их роль в организме велика. Например, вегетарианцы часто испытывают дефицит незаменимых аминокислот, но хорошие бактерии восполняют его. Когда непереваренная белковая пища гниет, болезнетворные бактерии активно размножаются и угнетают жизнедеятельность полезных. В результате развивается дисбактериоз.

## Какие продукты вызывают газы

**Бобовые.** Очень неприятные ощущения вызывает горох. От других бобовых живот вздувается гораздо реже.

**Молоко и молочные продукты.** У 15% взрослых молоко в желудке не сбраживается из-за отсутствия фермента, который отвечает за переработку молочного белка.

**КУРЕНИЕ, ПОСТОЯННОЕ ЖЕВАНИЕ ЖВАЧКИ, УПОТРЕБЛЕНИЕ НАПИТКОВ ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ ПРОВОЦИРУЮТ МЕТЕОРИЗМ.**

**Сырые фрукты и овощи, богатые клетчаткой.** Обычно клетчатка не вредит пищеварению. Она просто выводится и при этом стимулирует перистальтику кишечника. Но, если сырую клетчатку употребляет человек с каким-то заболеванием желудочно-кишечного тракта, это может вызвать повышенное газообразование.

## Другие причины скопления газов

✿ Для здоровых людей главные причины вздутия живота после еды -

**У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ГАЗОВ ОБРАЗУЕТСЯ ИЗ-ЗА УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОКА И МОРОЖЕНОГО.**

употребление сильногазированных напитков и заглатывание большого количества воздуха во время приема пищи.

✿ Причиной болезненной проблемы может стать и резкое изменение

привычного рациона. Например, если полностью отказаться от мясных продуктов, организм не сможет сразу перестроиться и отреагирует вздутием, жидким стулом, запором. Поэтому врачи советуют менять рацион осторожно и постепенно.

## Паразиты виноваты

Вздутие живота вызывают и кишечные паразиты. В организме здорового человека могут обитать около 15 видов простейших микроорганизмов, 7 из них находятся в кишечнике. Это трихомонады, лямблии, криптоспоридии, балантидии и другие. Они попадают в организм человека через воду, пищу и бытовым путем. Лямблии повреждают слизистую оболочку желчного пузыря. Симптомы лямблиоза - вздутие живота, тошнота, запор или жидкий стул, боли в пупочной области. При хроническом холецистите вздутие живота возникает из-за нарушения оттока желчи из желчного пузыря. Метеоризм при амёбной дизентерии возникает из-за поражения слизистой толстого кишечника. При ротавирусной инфекции, которую еще называют желудочным гриппом, поражается желудочно-кишечный тракт. На начальном этапе это проявляется урчанием, вздутием и болью. Пора-

жая двенадцатиперстную кишку и верх тонкой кишки, ротавирус повреждает слизистую. При этом нарушается выработка ферментов и всасывание питательных веществ.

## Запоры, геморрой

Причиной вздутия живота и газообразования может оказаться и геморрой. Этот недуг развивается при запорах, сидячем образе жизни,



✓ **ПРЕКРАСНО УКРОЩАЮТ «ВЕТРЫ» КОРИЦА И ИМБИРЬ. ПРИПРАВЛЯЙТЕ ИМИ БЛЮДА, И «РЕВОЛЮЦИЯ» В ЖИВОТЕ ПОУТИХНЕТ.**

✓ **СТРЕССЫ ТАКЖЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ МЕТЕОРИЗМ.**

Прохождение каловых масс затруднено, возникают боли и вздутие живота. Бывает и так, что газ скапливается не потому, что его слишком много образуется, а потому, что он просто не выводится. Это может говорить о кишечной непроходимости - серьезней и опасной патологии.

при физическом перенапряжении. В этих случаях достаточно выбирать твердые сидения, много двигаться, ограничивать употребление специй и алкоголя. Люди, страдающие запорами, редко опорожняют кишечник. Каловые массы плотные, желудок и кишечник все время наполнены. Это и вызывает ощущение вздутия живота. Могут возникать боли в области толстой кишки. О том, что не все в порядке с работой пищеварительного тракта, говорит кожа лица - она приобретает нездоровый оттенок, появляется сыпь.

## Газами мучаются страдающие колитом

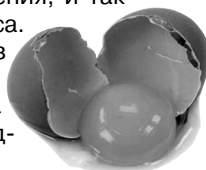
При этой болезни нарушается процесс удаления воды из каловых масс. Воспаленный участок кишечника расширяется или сжимается.

## Не сдерживайте газы!

**П**оступая так, рискуете заработать геморрой или хроническое вздутие кишечника. Не зря император Древнего Рима Клавдий издал закон, разрешающий в публичных местах «делать ветер, что хорошо для здоровья». В целом ряде современных культур это не возбраняется. Например, в Германии ребенка не будут ругать, если он при всех на улице сделал «это». В некоторых странах Южной Америки и в Китае тоже никого не осудят за подобную вольность.

## Язву желудка мама лечила яичницей на воске

**М**ного лет назад мама страдала от застарелой язвы желудка. Что только не перепробовала и в больнице не раз лежала - ничего не помогало. Излечилась так: утром растапливала на сковороде немного пчелиного воска и поджаривала на нем куриное яйцо (но не до корочки и без соли!). Съедала натошак за час до еды, а на завтрак готовила себе что-нибудь легкое. Курс - 10 дней. После 10-дневного перерыва снова 10 дней лечения, и так мама провела 3 курса. Можно лечить и без перерыва, то есть, в течение месяца съесть 30 яиц, под-



жаренных на воске. Если понадобится, то после недельного перерыва курс можно повторить. Но мама вылечилась за месяц, и болезнь больше не возвращалась.

*А. Чилингарова.*

## От изжоги - порошок из гречневой муки

**С**правиться с приступами изжоги мне помогает гречневая крупа. Ее нужно промыть, подсушить на сковороде до темно-коричневого цвета, измельчить в кофемолке. Хранить в плотно закрытой емкости. Принимать порошок при приступах изжоги по 1/3 чайн. ложки 3-4 раза в день или по мере необходимости. Курс - до улучшения самочувствия.

*М. Валеева.*

## Кишечник закупорен опухолью

Тогда возникает препятствие для вывода газов. Это может быть опухоль или безоар - масса из плотно сваланных волос или растительных волокон. К образованию безоара могут привести употребление в пищу вяжущих фруктов - айвы, хурмы, слив и инжира. В плотную массу могут сформироваться непереваренные семечки, особенно с кожурой, косточки винограда, орехи. Инородные тела могут образоваться у людей, которые проглатывают жвачку или плохо пережевывают твердую пищу. Если перистальтика кишечника вообще прекращается - это сигнал SOS!

*И. Ломакин, гастроэнтеролог, врач высшей категории.*

## Укрощение «ветров»

### Что нельзя делать при метеоризме

**1.** Живот вздувается быстро и неожиданно? Ни в коем случае не пытайтесь избавиться от газов с помощью клизмы, слабительного или грелки. Эффект будет прямо противоположный - вызовете большее вздутие кишечника.

**2.** Тому, кто часто страдает метеоризмом, нельзя есть сахар, сладости, дрожжевую выпечку - они вызывают бурное брожение. Жареный картофель и хлеб тоже под запретом.

**3.** Самые опасные в смысле газообразования - бобовые - теряют 80% своих «взрывных» свойств, если перед приготовлением в течение 10 часов вымачивать их в воде. А если готовить бобовые не в обычной кастрюле, а в скороварке, они «выдохнутся» еще сильнее.

### Что делать можно

**1.** Побольше белковой пищи - не жирного мяса, рыбы, свежего творога.

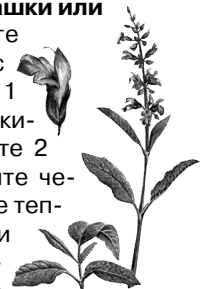
**2.** В народной медицине есть много рецептов чая - для укрощения «дурного ветра». Пить их нужно регулярно, не меньше месяца, не пропуская ни одного дня.

#### → Настой ромашки или шалфея.

Залейте 1 чайн. ложку (с верхом) травы 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 2 минуты. Процедите через марлю и пейте теплым маленькими глотками. Принимайте регулярно по 1-3 стакана в день, в зависимости от силы газообразования.

#### → Чай из пяти трав.

На 2 стакана кипятка возьмите по 1 чайн. ложке ромашки, мяты, семян укропа, цветков бессмертника и травы тысячелистника. Заваривайте и пейте так же, как в предыдущем рецепте.



## На каждый день

✓ При гипертонии пропустите через мясорубку 1 лимон и 2 апельсина вместе с цедрой, перемешайте с пол-литровой банкой толченой клюквы. Сахар добавьте по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день утром и вечером. Смесь храните в холодильнике.

✓ Для укрепления сердечной мышцы залейте 1 ст. ложку очищенных от семян плодов шиповника 2 стаканами кипятка и варите на маленьком огне 10 минут. Охладите, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ При миокардите (воспалении сердечной мышцы) тщательно размешайте деревянной ложкой 125 г. измельченных плодов инжира, 200 г. пропущенных через мясорубку без семян лимонов, 250 г. меда и 50 г. водки. Смесь храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке после обеда и ужина.

## Лечимся солью

✿ У вас пародонтоз? Втирайте в десны соль, растворенную в меде (в 2 чайн. ложки меда добавьте 1-2 чайн. ложки соли, без горки и тщательно размешайте до растворения).

✿ Из носа потекла кровь? Неполную 1 чайн. ложку соли всыпьте в стакан прохладной воды, размешайте. Втяните ноздрями раствор 10-15 раз, задержите на 10 секунд и «слейте».

✿ Как слабительное средство растворите 1 чайн. ложку соли в 2/3 стакана теплой воды, добавьте 1/3 стакана молока. Дозу выпейте утром натощак.

✿ При сухой экземе кожи головы и преждевременном выпадении волос раз в неделю втирайте в чистую кожу головы соль горстями в течение 15 минут.

# НЕРВЫ НИ ПРИ ЧЕМ

**Боль при межреберной невралгии можно снять, выполняя всего два упражнения.**

Термин «межреберная невралгия» не верен потому, что нервы не болят. Правильнее говорить о межреберной миалгии, то есть, боли в межреберных мышцах. Чтобы сделать их более эластичными, необходимо, как минимум, выполнять два упражнения: отжимания и подтягивания. Дело в том, что мышцы у людей в области грудной клетки мало работают, поэтому начинают высыхать и укорачиваться. Вот тогда-то и возникают в межреберных пространствах опоясывающие боли. Межреберная миалгия устраняется упражнения-

ми, растягивающими грудную клетку и грудной отдел позвоночника.

**Первое упражнение.** Потребуются гантели или бутылки с водой (песком). Лежа на спине



на какой-то возвышенности (скамье, диване без подлокотников или кровати без спинки) так, чтобы голова слегка свешивалась, опустите руки с отягощением как можно дальше за голову, немного сги-

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

бая в локтях. На выдохе, произнося «ха-а!», поднимите руки до уровня груди. Сделайте 20-25 повторений. Можно и больше. Это упражнение растягивает межреберные мышцы, дыхание становится менее болезненным.

**Второе упражнение «бабочка».** На выдохе произнесите «ха-а!», разведенные руки с отягощениями сведите перед грудью. Первое упражнение растягивает грудную клетку в длину, а второе растягивает ее в ширину. Сочетание этих двух упражнений быстро поможет справиться с болевым синдромом в межреберных мышцах. А регулярное выполнение их не допустит повторений.

**Н. Осичкин, инструктор по лечебной физкультуре.**

# Здоровье печени в ваших руках

1. Ежедневно выпивайте стакан кефира или другого кисломолочного продукта. Кисломолочные продукты помогают перевариванию и расщеплению жиров, разгружая таким образом печень.

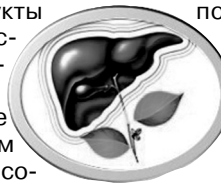
2. Раз в неделю устраивайте разгрузочные дни с отказом от жирного мяса, сала, колбас, сосисок, котлет и яиц.

3. Ешьте помидоры или пейте томатный сок. Это поможет печени справ-

иться с избытком холестерина, предотвращая тем самым атеросклероз и подавляя воспалительные процессы.

4. Следите за весом. При ожирении печени трудно работать правильно.

5. Не злоупотребляйте спиртным. Под действием алкоголя происходит перерождение клеток печени в соединительную ткань с образованием рубцов.



# БОЛИТ ЧЕЛЮСТЬ

✓ **Артроз челюстно-лицевого сустава.** Боль отдает в ухо, голову, шею. Становится некомфортно открывать рот и жевать. Еще симптом - скрежетание зубами ночью. Чтобы облегчить состояние до посещения врача, приложите к воспаленному месту мешочек с теплой солью.

✓ **Остеомиелит.** Развивается из-за попадания инфекции в костную ткань с кровью из кариесного зуба. Боль сопровождается повышением температуры,

отеком, воспаляются подчелюстные лимфатические узлы. Примите обезболивающее и немедленно обратитесь к доктору.

✓ **Невралгия тройничного нерва.** Резкая жгучая боль в челюсти может быть односторонней и двусторонней, отдает в область носа или глаз. Первая помощь: приложите к лицу шерстяной шарф или вотрите в кожу разогревающую мазь. Осторожно: не попадите на слизистые!

**К. Мазур, терапевт.**

## Приправа для стройности

Острая пища усиливает пищеварение и обмен веществ, тем самым помогая организму сжигать лишние жиры. Помидоры, яблоки, чеснок измельчите в блендере, взяв их в той пропорции, которая вам больше нравится. На поллитровую баночку такого соуса добавьте 1 чайн. ложку красного молотого перца. Смесь используйте как приправу к самым различным блюдам. Но, если у вас гастрит или язва желудка, такой соус вам противопоказан.



## Что она перегородивает и почему искривлена

Носовая перегородка - это костно-хрящевая пластинка, которая разделяет полость носа пополам. У новорожденных носовая перегородка ровная и прямая. Она полностью состоит из хрящевой ткани, на которой есть очаги окостенения. С развитием и ростом ребенка эти очаги костной ткани превращаются в кости и срастаются в одну кость. Этот процесс завершается к 10 годам. У взрослого человека передний отдел носовой перегородки состоит из хрящевой ткани, а задний представляет собой тонкую кость. Обе ее стороны покрыты слизистой оболочкой. Носовая перегородка нужна для того, чтобы вдыхаемый воздух разделялся на равные потоки. Так он передвигается в дыхательные пути и равномерно согревается, увлажняется и очищается. Нарушения в этой части дыхательной системы могут привести к развитию различных аллергических и воспалительных заболеваний придаточных пазух носа, среднего уха, дыхательных путей, головным болям, нарушению работы сердца, нервной системы и других органов.

### Главная причина - перелом носа

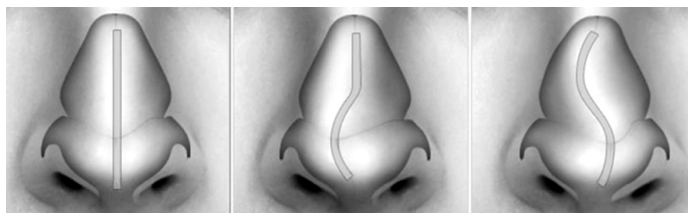
- ✓ Травмы. Чаще всего - перелом носа.
- ✓ Физиологические причины. Неравномерность роста мозговой и лицевой частей черепа, а также разных частей носовой перегородки приводит к тому, что она изгибается

Искривление носовой перегородки бывает почти у каждого человека. Чаще всего внешне оно незаметно и не причиняет никаких неудобств.

# Искривлена носовая перегородка

в ту или другую сторону. Некоторые участки ее утолщаются, возникают костные наросты (шипы, гребни), чаще всего такие дефекты формируются в подростковом возрасте.

- ✓ Перегородка может сместиться под действием какого-либо фактора,



оказывающего на нее давление (гипертрофированная носовая раковина, полип, опухоль).

### Симптомы искривления перегородки

- ✓ Заложенность носа - наиболее частая жалоба. Человек долгое время не может нормально дышать носом, постоянно использует сосудосуживающие капли, чем только ухудшает положение.

### Думай, думай

**Н**асморк и заложенность носа проходят при любой простуде и ОРЗ через неделю. Если искривлена носовая перегородка или в носу есть полипы, насморк может стать хроническим.

суживающие капли, чем только ухудшает положение.

- ✓ Частые острые синуситы или хронические воспаления в одной или нескольких пазухах носа.

- ✓ Острые или хронические средние отиты.

✓ Дакриоцистит. Нарушение оттока слезной жидкости через нос приводит к нарушению естественного очищения глаза, воспалению слезного мешка.

- ✓ Храп.

✓ Нарушение обоняния. В верхней части носового хода находится обонятельная зона. При искривлении верхней части носовой перегородки человек может не ощущать запахов.

✓ Носовые кровотечения. Показанием к хирургическому вмешательству является не само искривление перегородки, а неудобства, которые оно причиняет. Если искривление не мешает нормально жить, операция может быть отсрочена, но проблемы с носовым дыханием рано или поздно возникнут.

При незначительных искривлениях операция не требуется.

**И. Крумлов, отоларинголог, врач высшей категории.**

## ПЕРЕГИБ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ИСПРАВИТЬ НЕЛЬЗЯ, ТАК КАК ЭТО ВРОЖДЕННОЕ. ГЛАВНОЕ - ИЗБЕГАТЬ ЗАСТОЯ ЖЕЛЧИ...

**Е**сли не лечить, то может появиться воспаление, образуются камни и поражается печень. Чтобы не было застоя, ешьте понемногу, но часто, так как при каждом приеме пищи желчный пузырь сокращается, и желчь выбрасывается для переваривания. Откажитесь от жирного, жареного, острого. Ешьте больше фруктов и овощей, пейте соки (тыквенный, томатный, яблочный, капуст-

ный рассол), настой шиповника, минеральную воду. Пища должна быть теплой - так она расширяет протоки, и желчь выходит свободно. Стимулируют выделение желчи настои бессмертника, пижмы, календулы, одуванчика, тысячелистника, подорожника. Пейте их по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Курс - 3-4 недели. Два-три раза в год принимайте «Холагол» (по 1 чайн. ложке 3 раза в

день до еды) или «Холензим» (по 1 таблетке 2 раза в день после еды), растительные препараты «Тыквеол» и «Хофитол». При болях можно выпить 2 таблетки дротаверина или сделать тюбаж. Взбейте 2 яичных желтка и съешьте. Через 5 минут выпейте стакан теплой минеральной воды. Лягте на правый бок, подложив грелку. Лежите так 20-30 минут, пока не потянет в туалет.

Больше ходите и делайте гимнастику.

☀ Круговыми движениями по часовой стрелке массируйте область вокруг пупка (лежа или сидя).

☀ Глубоко вдохните и прижмите ладонью живот к позвоночнику. При выдохе живот надуйте.

☀ Наклонитесь вперед-назад, вправо-влево. Пригните то на одной, то на другой ноге.

**Л. Кудряшова.**



**Во что только не верят и на что только не идут некоторые женщины, чтобы поскорее забеременеть. Вот самые распространенные мифы, связанные с зачатием.**

## 5 МИФОВ О ЗАЧАТИИ

✓ **Зачатие зависит от позы во время секса.** Шансы на встречу сперматозоида и яйцеклетки никак не связаны с тем, насколько глубоко было проникновение в матку во время полового акта. Мнение, что для зачатия женщине нужно полежать с поднятыми вверх ногами, тоже неверно. При эякуляции во влагалище попадает от 20 до 80 миллионов сперматозоидов. Даже если часть из них вытечет наружу, внутри все равно останется более чем достаточно. А дорогу к яйцеклетке сперматозоиды найдут независимо от того, в какой позе находится женщина: они запрограммированы на движение в матку, куда их тянет буквально как магнитом.

✓ **Алкоголь снижает способность к зачатию.** Это справедливо, но отчасти. Если вы во время романтического ужина выпили

шампанского, это не помешает зачать здорового малыша. А вот регулярный прием алкоголя (даже легкого и в небольших количествах) может сказаться на регулярности менструального цикла и, как следствие, на способности к зачатию.

✓ **Оргазм способствует зачатию.** Да, оргазм - это всегда плюс, но к зачатию он не имеет никакого отношения. Сокращения матки в момент кульминации лишь способствуют быстрому продвижению

сперматозоидов в сторону фаллопиевых труб, но не гарантируют успешного оплодотворения.

✓ **Гормональные контрацептивы мешают зачатию даже после их отмены.** А вот это неправда. В зависимости от препарата организму может потребоваться некоторое время на восстановление нормального цикла. Но вероятность, что овуляция произойдет в первый без контрацептивов месяц, остается всегда. У 80% женщин желаемая бере-

менность наступает в течение года после отмены контрацептивов.

✓ **Грудное вскармливание препятствует зачатию.** Это неверно. Как же тогда рождаются дети-погодки? Кормление грудью действительно может препятствовать зачатию, но только при соблюдении нескольких условий одновременно. Во-первых, если у молодой мамы еще не было менструаций (и даже незначительных или кратковременных выделений). Во-вторых, если она кормит малыша по требованию днем и ночью и обходится без регулярных допаиваний водой или докорма смесью. В-третьих, если ее ребенку еще нет 6 месяцев. Совпадение всех этих условий означает, что на 98,8% у женщины наступает бесплодие, а для оставшихся 1,2% возможна беременность.

**Е. Громова, врач-репродуктолог.**

### Будь начеку!

**ОРВИ во время беременности увеличивает риск врожденных дефектов у детей. Все дело в лихорадке. Клетки, участвующие в формировании сердца, лица и челюсти, чувствительны к высокой температуре. Поэтому лихорадка с третьей по восьмую неделю беременности может привести к развитию аномалий у плода. Чтобы этого не произошло, медики советуют будущим мамам носить медицинские маски, чаще мыть руки и очищать нос. Если же ОРВИ случилась - принимать жаропонижающие средства с парацетамолом.**

## Диабет появился от стресса...

### ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ЭТОГО НЕДУГА.

**1.** Если повышен уровень глюкозы у женщины в период беременности, детки рождаются не только с большой массой тела (5 кг и больше), но и с риском развития сахарного диабета в будущем.

**2.** Если оба родителя страдают диабетом, то у их детей этот недуг может проявиться вскоре после рождения или через

несколько лет или десятилетий. Предрасполагать к диабету может не только наличие этого недуга у родителей, но и у других, менее близких родственников.

**3.** Не закармливайте детей шоколадом, конфетами, кондитерскими и мучными изделиями. Это легкоусвояемые углеводы, они перегружают поджелудочную железу, исто-

щают ее, и выработка инсулина снижается.

**4.** Малоактивный образ жизни ребенка способствует возникновению избыточного веса тела.

**5.** Не стимулируйте иммунитет у детей. Организм при этом начинает постоянно продуцировать антитела. Если они не обнаруживают вредных микроорганизмов, они разрушают сам организм, в том

числе и поджелудочную железу. И, как результат, ребенок часто простужается и болеет вирусными инфекциями.

**6.** Пусковым механизмом для развития диабета в детском возрасте могут стать аллергическая реакция, в том числе на коровье молоко, муковисцидоз, применение некоторых лекарств, в том числе гормональных, стресс и физическое переутомление.

**А. Киричек, детский эндокринолог.**



# Советы и ответы

## Что будет, если выпить йод с молоком?

**Правда ли, если выпить йод с молоком, можно прервать нежелательную беременность?**

**Инна.**

Ни в коем случае не делайте этого! Смесь йода с молоком - один из наиболее варварских народных методов самостоятельного аборта. Дело в том, что при принятии йода внутрь гораздо больше шансов не прервать беременность, а получить ожог слизистой оболочки желудка. Но, даже если плодное яйцо погибнет, оно останется в матке, и все равно нужно будет удалять его оперативным путем.

## Недавно родила. Опять беременна

**Можно ли мне сейчас избавиться от фибромиомных узлов лапароскопическим методом? Или сделать это позже?**

**Алена.**

При лапароскопии в живот вводятся три трубки: первая - кинокамера, которая выводит изображение на экран, вторая - для манипуляций врача, третья - для выведения удаленных тканей. Разрезанные ткани скрепляются клеммами. При последующей беременности плохо сцепленная ткань - мышца матки - может разойтись. Для женщины это реаль-

ная угроза смерти, если в течение 2-4 часов не будет удален плод и повторно не зашьют мышцы матки. Сейчас, после нескольких случаев разрыва матки во время беременности, вместо лапароскопа миоматозные узлы удаляют лапаротомным методом, то есть, вскрывая брюшную полость. Это позволяет тщательно зашить разрезанные ткани специальными нитями, со временем они растворяются.

## Мужу надо сдавать анализы?

**Планируем беременность. Я прошла диспансеризацию в поликлинике, а вот надо ли мужу сдать какие-нибудь анализы или посетить врачей?**

**Д. Федоренко.**

Мужу достаточно сдать анализы на мочеполовые инфекции: многие из них часто протекают у мужчин бессимптомно.

## Пригодится

**У женщин, которые страдают заболеваниями десен, в 3 раза меньше шансов забеременеть, чем у их здоровых ровесниц. А у женщин с диагностированным пародонтитом шансов еще меньше - вероятность забеременеть в течение года составила лишь 20% от нормы. Ученые полагают, что инфекция в деснах вызывает новые очаги воспалений в организме, которые препятствуют овуляции или мешают эмбриону прикрепиться к матке.**

## Боюсь наступить на те же грабли

**На одной груди мне когда-то сделали операцию по удалению фибромы. Когда родила, в ней образовался абсцесс, пропало молоко. Кормила ребенка другой грудью. Хочу родить второго, но боюсь наступить на те же грабли...**

**О. Орловская.**

Вам, видимо, не очень удачно сделали операцию. Там, где начался абсцесс, скорее всего, были пересечены млечные протоки. Поэтому молоко, которое образовывалось в ткани молочной железы, не могло выйти к соску. Соответственно, сначала развился мастит, который позже перерос в абсцесс. К сожалению, операция по восстановлению млечных протоков невозможна, потому, что все уже зарубцевалось. Изначально операцию должны были делать с учетом того, что вам в будущем нужно будет рожать и кормить. Но хирурги этого не учли. Поскольку при следующей беременности, скорее всего, произойдет то же самое, надо будет подавлять выработку молока на самом раннем этапе. Придется отказаться от кормления ребенка грудью - другого выхода нет.

**Сбить температуру при простуде беременным поможет кора белой ивы. Залейте 1 чайн. ложку коры стаканом кипятка и дайте настояться. Принимайте отвар по 1 чайн л.**

## У ПЕРВОГО РЕБЕНКА ВЫВИХ БЕДРА. РОЖАТЬ ЛИ ВТОРОГО?

**У нашего первого ребенка оказался врожденный вывих бедра. Мы делаем все, что говорит ортопед, - специальное пеленание, массаж... Сейчас стали подумывать, чтобы через 2 года завести второго малыша. Не родится ли он с такой же патологией?**

**Н. Ивченко.**

Часто все зависит от условий, в которых развивается плод. Врожденный вывих бедра - тот случай. Здесь играют свою роль и наследственность, и окружающая среда. Дисплазия (неправильное формирование) соединительной ткани может привести к врожденному

вывиху бедра, если во внутриутробном периоде ткани сустава не развивались полноценно. Если знать о проблеме заранее, она поправима. Риск, что дисплазия возникнет и при последующей беременности, невысок. Так что не бойтесь рожать второго ребенка. Главное - под-

готовиться к беременности, обследоваться, убедиться, что вы с мужем здоровы: нет генитальных инфекций, в том числе хламидиоза и цитомегаловируса. Советуем до зачатия обоим принимать поливитамины с фолиевой кислотой. А когда забеременеете, вовремя обследуйте плод: сделайте УЗИ и исследование сывороточных маркеров крови матери.

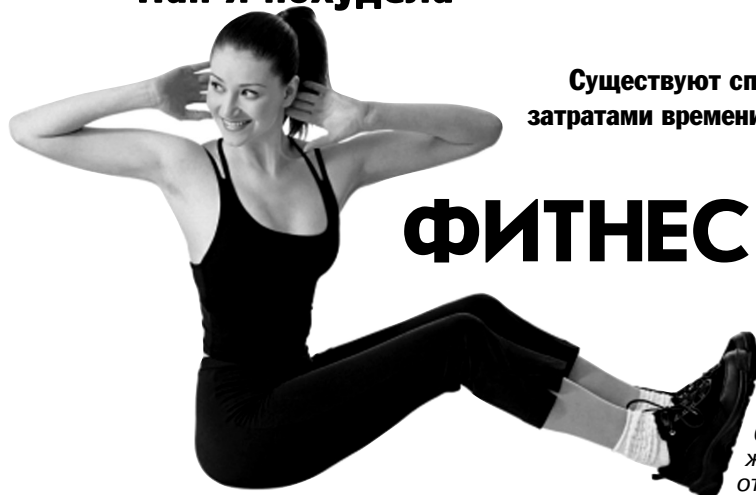
**Н. Сорокина, педиатр, врач I категории.**

## При витилиго

✓ Смазывайте пятна 2 раза в день свежим соком корня ревеня.

✓ 1 чайн. ложку заварки залейте 1/4 стакана кипятка, кипятите 3 минуты, процедите, остудите. Протирайте проблемные места. Храните в холодильнике не более 2 суток.

✓ Разотрите в ступке 100 г. анисовых плодов, залейте 0,5 л. оливкового масла и настаивайте 1 месяц в темном месте. Затем нагрейте до пузырьков, остудите и процедите. Маслом постоянно смазывайте белые пятна на коже.



Существуют специальные фитнес-программы с минимальными затратами времени и сил, и при этом дающие великолепный результат.

## ФИТНЕС ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

✓ Такая программа тренировок противопоказана тем, кого беспокоит боль в суставах. Также от занятий лучше отказаться, если у вас варикозное расширение вен или проблемы с позвоночником.

ры EMS есть не во всех городах, а цена тренировки довольно высокая.

✓ EMS-тренировки не рекомендуются беременным и людям с кардиостимуляторами, неврологическими заболеваниями, онкологией и туберкулезом.

Современные тренировки позволяют быстро терять вес, не нарушая привычный режим дня. Это значит, что теперь подтянутую фигуру можно обрести и без изнурительных пробежек на беговой дорожке до седьмого пота. Остается только выбрать ту программу, которая подойдет именно вам. Рассказываем о самых эффективных и популярных в мире фитнеса.

### Wellness-тренировки: поддержать тонус мышц

Слово wellness произошло от слов: tu be well, которые с английского языка можно перевести как «чувствовать себя хорошо». Такие тренировки - отличный выбор для тех, кто хочет оставаться в прекрасной форме, не утруждая себя работой с тяжелым спортивным инвентарем. Упражнения простые и статичные, но при этом, во время их выполнения вы не только тренируете все группы мышц, но и учитесь развивать координацию движений и баланс. Кстати, последнее здесь гораздо важнее правильной техники. Это одно из основных отличий wellness от занятий в тренажерном зале.

Тренировка длится около часа, обязательно нужно выделить 5-7 минут на разминку. Заниматься можно дома. Wellness включает в себя знакомые всем упражнения, такие как приседания, планка, скручивание и т.д. 60 минут Wellness-тренировки дважды в неделю дадут ожидаемый результат: мышцы будут в тонусе, а настроение на высоте! В Интернете вы найдете видеоуроки, которые помогут вам правильно выполнять упражнения.

### EMS-тренировки: сжечь калории

EMS-тренировки (electrical muscle stimulation training) подразумевают воздействие на мышцы при помощи устройства, которое посылает электрические сигналы через электроды. Этот метод был придуман во второй половине XX века для реабилитации травмированных космонавтов, чьи мышцы атрофировались в условиях невесомости. Сегодня такую стимуляцию выбирают здоровые люди, которые хотят поддерживать спортивную форму и не тратить на это много времени.

EMS-тренировка, длится всего 30 минут и позволяет сжечь большое количество калорий. Занятия ведутся в специализированных местах, где вам предложат примерить костюм со встроенными электродами.

При выполнении базовых упражнений мышцы получают электрические импульсы, поступающие не только из головного мозга (как при обычной тренировке), но и возникающие из-за внешней стимуляции. Регулярные занятия по 20-30 минут дважды в неделю значительно ускорят процесс похудения. Однако цент-

За два часа до тренировки откажитесь от тяжелой пищи и не пейте много воды.

### Skipping-тренировки: избавиться от "ушек" на бедрах

Прыжки через скакалку в самых разных вариациях - это и есть skipping. Благодаря регулярным занятиям, можно увеличить выносливость, укрепить сердечно-сосудистую систему, побороться с лишними килограммами.

Скиппинг распространен в Европе и США, в программах отечественных фитнес-клубов он появился относительно недавно. Такая тренировка не требует никакого дополнительного оборудования кроме скакалки. Прыжки на скакалке задействуют все группы мышц. Вы можете подкачать ноги, ягодицы и пресс, убрать дряблость на руках, избавиться от «ушек» на бедрах, укрепить поясницу. За час тренировки сгорает около 1000 калорий! Кроме того, это отличный антидепрессант.

Желательно не только прыгать на месте, но и бегать, выставляя то одну, то другую ногу вперед, а еще приседать или делать выпады, прыгать на одной ноге, со скрещенными или расставленными ногами и т.д. Однако, даже простые прыжки принесут желанную стройность при ежедневных занятиях.

Начинать прыгать нужно постепенно и обязательно в удобной обуви. Как и перед любой тренировкой, чтобы избежать травм, нужно сделать разминку. Первая тренировка займет около 10 минут, затем можно постепенно увеличивать время до 40-60 минут.

✓ Скиппинг имеет противопоказания: варикозное расширение вен, резкие перепады артериального давления, заболевания опорно-двигательного аппарата, болезни суставов и позвоночника.



Wellness-тренировки можно проводить дома







# АНЯ ЧИПОВСКАЯ:

## “ЖИЗНЬ СТАЛА НАМНОГО ГАРМОНИЧНЕЕ, КОГДА МНЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 30”

Новость о том, что актриса записывает дуэт с певицей Manizha, уже несколько недель интригует пытливых пользователей Instagram, с тех пор как Аня загадочно подписала совместный с Манижей снимок: “У нас скоро что-то будет”. Чиповская приоткрыла завесу тайны.

**- Помнишь, что подумала, впервые услышав Манижу?**

- Это было лет 8 назад, композиция называлась “Tea” - она до сих пор одна из самых любимых. Я тогда подумала, что это какая-то западная исполнительница, и очень удивилась, узнав, что певица московская.

**- Как вы познакомились?**

- Нас познакомил общий друг, продюсер Леша Алексеев. Это было на дне рождения нашего товарища, Леша пригласил Манижу спеть, ребята стали джемить, мы разговорились, и я сразу поняла, что это мой человек. Кажется, все было взаимно.

**- Вы похожи?**

- Мы обе перфекционистки, обе ценим естественность - в искусстве, в людях, в отношениях. Нам нравится похожая музыка, что немало-

важно. В общем, точек соприкосновения немало, и это здорово, учитывая, какие мы все-таки разные.

**- Ты дочь большого джазового музыканта - в окружении какой музыки ты выросла?**

- С детства слушаю музыку самую разную, в этом смысле я практически всеядна, за исключением разве что русских блатных песен, русского шансона - этот стиль мне стопроцентно чужд. В остальном, люблю много чего - от рэпа до классики, ну и, разумеется, джаз. У папы огромная коллекция записей - вирила в том числе.

**- В конце сентября ты дала мини-концерт в Москве, да не одна, а в сопровождении музыкантов твоего папы, джазмена Бориса Фрумкина.**

- Потому, что у меня появилось время. Оно появилось у моего папы.

Случился хороший повод, много всего сошлось сразу. Мы это сделали и поняли, что получилось неплохо.

**- Что ты испытала, стоя на сцене именно как певица?**

- Это очень особенное ощущение, совершенно не похожее на эмоции от театральной сцены или съемочной площадки. Какая-то другая свобода что ли, другая энергия. Хотя я, конечно, все равно подхожу к исполнению актерски, иначе и быть не может: мне нравится реакция публики, этот мгновенный обмен. Очень круто, в общем.

**- А что папа говорит о твоём пении? Поддерживает?**

- Папа очень поддерживает. Мне кажется, ему это важно, он хочет тратить на это свое время. Вообще я не ожидала такой сильной его реакции. Он всегда очень сдержан в оценках, ему сложно понравиться.

**- Признавайся, какой дальнейший план на этом поприще?**

- Пока секрет. Но мы готовим с Манижей кое-что очень красивое.

**- Ты одна из самых востребованных актрис своего поколения. Думаешь ли ты глобально о своей роли в театре и кино - условно, о своей миссии? Пытаешься ли следовать какой-то линии или выбираешь проекты сердцем?**

- Миссия - это что-то из компьютерных игр. Шучу, конечно. Просто очень мощное слово. Применительно к актерской деятельности даже немного нездоровое. Я люблю свое дело. Я его обожаю. Я на многое ради него готова. Но мне не по душе, когда люди относятся к себе и своему творчеству без иронии, слишком серьезно. Мне очень близко высказывание Олега Павловича Табакова: “Театр - это дело веселенькое”. Так и предпочитаю относиться. Что касается выбора проектов, разумеется, хочется всегда участвовать в чем-то, что вдохновляет, что приносит удовольствие. И, конечно же, как и в любой работе, так получается не всегда. Вообще, в нашей индустрии чистота имиджа - это, скорее, роскошь. По-настоящему крутые проекты случаются редко: если ждать только их, то можно вообще перестать сниматься.

**- В последнее время выцепить тебя на интервью довольно сложно. Ты как-то сказала, что тебя в прессе стало слишком много - как ты это поняла и чем это плохо?**

- Не знаю, просто почувствовала. Поймала себя на мысли, что отвечаю на бесконечное количество одинаковых вопросов. Знаешь, сейчас такое время - надо почему-то обязательно иметь мнение о каждой мало-мальски заметной ерунде. И без конца им делиться. Я просто разрешаю себе этого мнения не иметь. По-моему, это



нормально - выбирать, что важно для тебя самого.

**- При этом, ты довольно спокойно и буднично делишься какими-то личными снимками, моментами жизни с подписчиками. Где для тебя проходит грань между личным и публичным?**

- Ну, допустим, ничем уж таким особенно личным я не делюсь. Это скорее мои впечатления. Что-то, что мне нравится, что приносит мне радость. Грань - это мои близкие, это обязательный такт, который незнакомые люди должны иметь при общении друг с другом. Соцсети создают иллюзию близости и доступности, но надо отдавать себе отчет, что за аккаунтом стоит живой, настоящий человек, которого вы не знаете.

**- Могут ли тебя по настоящему задеть нечуткие и нелестные комментарии в соцсетях?**

- Разумеется, бывает. Но не могу же я зависеть от того, что считают тысячи разных людей. Забавно, что все это абсолютно бессмысленно: у них своя жизнь, у меня своя. Как пара неприятных фраз может это изменить?

**- Давай подведем символические итоги года: чем он для тебя ознаменовался?**

- Если говорить о творчестве, то это, в первую очередь, художественный фильм "Конец сезона", мы только закончили съемки. Режиссер - Константин Павлович Худяков, с которым мы сделали сериал "Хождение по мукам". Работать с ним - радость, и я невероятно благодарна ему за взаимность, за то, что он видит меня в своем кино. Еще в этом году я впервые стала крестной мамой для дочери своих друзей, актрисы Маруси Фоминой и продюсера Леша Киселева. Для меня это серьезное событие. Путешествия всегда оставляют сильные впечатления. В феврале мы на несколько дней ездили в Барселону, это было очень насыщено. И разумеется, Паланга. Это вообще одно из самых любимых мест на земле. Там какая-то магия в воздухе разлита. Полный покой, ощущение, что ты заново родился.

**- Как бы ты описала себя саму в той точке, где ты сейчас находишься внутренне?**

- Слушай, ну вообще, жизнь стала намного гармоничнее, когда мне исполнилось 30. Это абсолютно мой возраст, мне безумно комфортно, внешнее полностью сочетается с внутренним. Я разобралась, чего хочу, научилась легко отказываться от того, что мне не нужно. На меня тяжелее повлиять, я принимаю какие-то решения, ставлю какие-то цели и знаю, как их достичь. Я гораздо меньше беспокоюсь о том, кто что подумает, хотя, признаюсь, это непростой путь. Мы с детства слышим, что жизнь у нас одна, но это не

более чем фраза. Однако, стоит понастоящему прочувствовать и принять ее, как картина меняется. Это действительно одна и единственная попытка, и она только твоя. Мне хочется получить от этого удовольствие и радость.

**- Ты много лет жаловалась на отсутствие отпуска - в этом году, кажется, наконец в нем полноценно побывала. Как ощущения?**

- Да, уже второй год ездю отдыхать на 2 недели, заранее их ставлю в график несмотря ни на что. И это лучшее мое решение за последнее время. Отдыхать необходимо, это перезагрузка, физическая и моральная, это эмоции, которые очень нужны в моей работе. Когда закрывается театральный сезон, я бываю совершенно выхолощена. Зал, разумеется, дает энергию, но и забирает ее безумное количество. Так что, смена обстановки, сон, еда, солнце, книги, прогулки, все то, что я так люблю и на что в течение года просто нет сил, - это обязательно.

**- Какие планы на новогодние праздники?**

- Планы домашние. Я очень люблю готовить, люблю, когда приходят



друзья и близкие, так что, думаю, будет вкусный ужин в узком кругу, а потом возможно всё. Надеюсь, ночь будет снежная и ясная, обожаю такой Новый год. Между прочим, я никогда не отмечала новогодние праздники за пределами Москвы. Только в детстве, когда я ездила в Донецк к бабушке и дедушке. То работа, то еще что-то. Возможно, настало время это изменить. Подумаю.

**- Этот год ты провела и в новом для себя образе - с короткой стрижкой. Какие ощущения сейчас, спустя уже достаточное время? Все еще чувствуешь, что наконец стала самой собой?**

- Именно так. Это удивительное ощущение, конечно. Нет, не подумай, мне нравились мои длинные волосы, просто я всегда чувствовала,

ла, что стрижка - это мое. Так что, пока отращивать не собираюсь. И, кстати, только с короткими волосами мне стала нравиться моя улыбка. Теперь я даже улыбаюсь чаще.

**- Насколько ты вообще заморачиваешься внешними атрибутами? Ты амбассадор мечты для многих брендов, но сама как будто бы в эту игру особо не играешь, очень избирательно подходишь к рекламным контрактам.**

- Конечно, избирательно. Если ты не рекламируешь Dior - это не значит, что нужно рекламировать маргарин. А в остальном, внешность значит для меня достаточно много: я, как любая женщина, хочу нормально выглядеть, нормально одеваться, позволять себе какие-то вещи. Но я не зациклена на этом. У меня, разумеется, есть вечерние платья, благо мои близкие друзья - дизайнеры Maison Bohemique - обладают неиссякаемым вдохновением. Но в остальном, мой гардероб, это чистый basic. Причем далеко не всегда каких-то дорогих брендов. То же самое с лицом и телом. Я не делала пластических операций и пока не собираюсь, я даже к косметологу не хожу, потому что боюсь. У меня гиперчувствительная кожа, очень восприимчивая к любым прикосновениям. Мой друг, визажист Андрей Шилков, не даст соврать: иногда он наносит макияж пальцами - я могу среагировать даже на искусственную кисть и ходить вся в пятнах. Натуральными в принципе не пользуюсь. В общем, крем и маски - мой максимум. Так что, мне кажется, я сохраняю здоровый баланс.

**- В этом году ты попала в шорт-лист премии "Звезда Театрала" как лучшая актриса за работу в спектакле "Кинастон". 3 декабря стало известно, что ты в номинации победила. Насколько для тебя важна оценка твоих сценических работ?**

- Мне, конечно, невероятно приятно. Особенно учитывая, что это именно зрительская премия. Зрители составляют шорт-лист и выбирают в итоге победителя. Это замечательно, что наш спектакль "Кинастон" произвел такое впечатление. Спасибо Евгению Писареву за это! И, безусловно, моему партнеру Максиму Матвееву. Он блестяще играет Эдварда Кинастона и тоже номинирован на эту премию. Без него ничего не получилось бы.

**- Чего ты ждешь от следующего года?**

- Есть два проекта, которые сильно важны для меня. Один из них - это новый фильм Ксении Зуевой, режиссера картины "Близкие". У нее очень мощная история, и мы решили делать ее вместе. Собирается отличный состав, хочется, чтобы все получилось. Я, по крайней мере, приложу к этому все силы. О втором пока не могу говорить.



# РОДИТЕЛЬСКИЙ ЭГОИЗМ

**Ради своих детей родители готовы буквально на все: недосыпать, недоедать, отказываться от развлечений и карьеры. И все равно в отношениях «родитель - ребенок» много эгоизма и манипуляций. Как это проявляется?**

**Н**екотрые родители считают детей не самостоятельной личностью со своим характером, потребностями, интересами, стремлениями и жизненными ценностями, а собственностью, которой можно распоряжаться как угодно. У такого подхода есть отличное определение: «родить ребенка для себя». «Для себя» - значит для своих нужд, своего удовольствия, своей радости. Но ребенок появляется на свет не для того, чтобы радовать своих родителей, а для того, чтобы прожить счастливую, осмысленную, полноценную, собственную (это слово следовало бы подчеркнуть) жизнь.

### ЛОВУШКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

История Дарьи наглядно показывает, каким кошмаром для детей может стать эгоизм родителей. Дашина мама родила дочь довольно поздно, развелась с мужем и растила ребенка одна. Дочь была для нее как свет в окошке, на ее воспитание положена уйма сил, денег и времени. Девочка росла с железной установкой: «Я должна вести себя так, чтобы мама мной гордилась». И Даша бессонными ночами готовилась к олимпиаде по физике, писала эссе на конкурс сочинений, учила стихи. Четверка становилась трагедией, редкая случайная тройка - семейным трауром. В результате такой дрессировки мама могла хвастаться перед знакомыми успехами дочки: Даша заняла первое место на конкурсе чте-

цов, Даша победила на региональной олимпиаде, Даша окончила школу с золотой медалью, Даша учится на отлично в престижном вузе. Дочь без усталости поставила все новые и новые поводы для гордости. Временами она, правда, ощущала себя как породистая собака, которую купили для того, чтобы собирать призы на выставках...

Даша уже два года как окончила университет, устроилась на хорошую работу и захотела жить собственной жизнью. Когда она объявила матери, что собирается переехать на съемную квартиру, та закатила настоящую истерику: «Я тебя растила! Я тебя кормила! Я тебя воспитывала! Я из-за тебя ночей не спала! А ты теперь меня бросаешь? У меня слабое сердце, что если мне станет плохо, а я одна дома? Я твоя мать, и ты должна...» Список долгов бедной Даши получился длинным. «Мы тебя родили, и ты нам должна» - к сожалению, подобная позиция не редкость. И это эгоизм чистой воды. Ведь если вдуматься: двое взрослых людей по собственной воле производят на свет нового человека. И он им еще, оказывается, что-то должен. Когда дети в пылу ссоры кричат родителям: «Я не просил вас меня рожать», - они не так уж далеки от истины.

### ЗАБОТА О СОБСТВЕННЫХ ИНТЕРЕСАХ

Некоторые родители пытаются через детей реализовать собственные амбиции. Скажем, мама меч-

тала быть балериной, но не сложилось. И теперь она отдает свою маленькую дочь в балетный класс и уже представляет ее в роли Жизели или Белого лебедя. А девочка всей душой ненавидит эти бесконечные занятия у станка, боль, усталость и строгую преподавательницу. Точно так же родители заставляют детей поступать в «правильные» вузы, выбирать «правильных» партнеров, устраиваться на «правильную» работу. Эта тирания зачастую сопровождается прописными истинами, вроде «родители плохого не посоветуют». То, что представления о «хорошем» и «плохом» у многих могут не совпадать, в расчет не принимается. В результате, мы получаем выросших детей, которые ходят на ненавистную работу и не могут прийти к гармонии с собой, мужем, детьми и коллегами.

### ВЗРОСЛЫЕ РАЗБОРКИ

Родители Ольги развелись, когда девочке исполнилось десять лет. Оля очень любила папу, который помогал ей решать задачки по математике, читал книжки, водил на детские праздники. А потом он ушел к другой женщине и пропал из жизни дочери навсегда. Когда Ольга была беременна первым ребенком, она решила разыскать отца и спросить, почему он ее бросил. Выручили социальные сети - оказалось, папа жил в соседнем городе. Отец сразу ее узнал и буквально расплакался, когда увидел повзрослевшую дочь. Ольга тут же забыла все обвинения, которые хотела бросить ему в лицо, и тоже начала рыдать. После того, как они успокоились, отец рассказал ей, как все было на самом деле. Да, он был виноват в измене жене, но дочь бросать не хотел. Собирался и дальше общаться, принимать участие в ее воспитании, но обиженная жена, как могла, мешала этому. Она запрещала отцу Оли приходить, а если ему удавалось договориться о визите, то оказывалось, что «Оля не захотела возвращаться от бабушки» или еще что-нибудь в том же духе. Конечно, нужно было настаивать и дальше, но через год он попросту сдался. Мать между тем рассказывала девочке про него гадости, врала, что он не платит алименты и не хочет ее видеть. Она жестоко отомстила неверному мужу, но при этом совершенно забыла про интересы ребенка. А ведь у Ольги даже после развода могли сохраниться хорошие отношения с отцом, если бы мать меньше думала о своих обидах и больше беспокоилась о дочке. Однако родительский эгоизм не позволил ей этого сделать.

**Чтобы в семье царили мир и гармония, очень важно правильно выстроить отношения не только с мужем, но и с его мамой. Правда, иногда общение со свекровью превращается в настоящую пытку...**

**И** борщи мои только пороссятам сгодятся, и убираю я плохо, и дети у меня неучи - от своей свекрови я привыкла получать подобные «комплименты» регулярно. Когда она приходила к нам в гости, я мечтала сбежать из дома, чтобы в очередной раз не слышать, какая я никудышная хозяйка и как ее прекрасный мальчик мог на мне жениться. Сначала Сергей пытался осаживать свою маму, делал замечания, а потом, когда понял, что маму не исправить, просто попросил меня не обращать внимания на ее слова, делать вид, что не слышу.

Можно, конечно, делать вид, что не слышишь, когда тебе говорят гадости, но свекровь не упускала возможность кольнуть меня и при других. На семейных праздниках, когда у нас в гостях собирались мои родители и остальная родня, свекровь обязательно критиковала мои салаты: «Соленых огурцов в оливье нужно класть меньше, а то салат кислый получился, есть невозможно! А я бы еще яблочка добавила, но это уже для ценителей вкуса, тебе не понять», - и как ни в чем не бывало продолжала уплетать этот «кислый» салат. Или: «Рагу сегодня пересолено! Влюбилась в кого-то? Уж точно не в Сергея: у любящей жены мужчина счастливый ходит, а мой сын - грустный, и глаза безрадостные».

Мы с мужем жили хорошо: растили двоих детей, работали, отдыхали на юге каждый год. Мне казалось, что так будет всегда, ведь мы любим друг друга, но то ли кризис семейных отношений действительно существует, то ли недобрые люди позавидовали нашему счастью. Муж изменился: стал относиться ко мне холодно, даже с какой-то ноткой презрения. Мне казалось, что я и дети стали раздражать Сергея своим присутствием. Я не понимала, что с ним происходит, оправдывала его: много работы, устает сильно. А когда он не пришел домой ночевать, поняла, что причина наших бед - другая женщина. Я не стала устраивать скандал, сначала решила разобраться, кто она и откуда появилась в нашей жизни. Коллеги по работе мужа, не скрывая, рассказали о новой молодой сотруднице, которая недавно переехала в наш город и снимает квартиру с подружкой. Тогда я поняла: этой молодой сотруднице от моего мужа нужны деньги и кварти-



**Свекровь любила жаловаться всем, какая я никудышная хозяйка и как ее прекрасный мальчик мог на мне жениться.**

## МОЯ СВЕКРОВЬ - МОНСТР!

ра, о чувствах наверняка здесь речи не идет. Я пыталась это объяснить Сергею, но он ничего не слышал:

- Понимаешь, я влюбился, не могу без нее!

Муж складывал свою одежду в большую спортивную сумку, а я сидела на диване и смотрела, как рушится моя жизнь.

- А как же семья, дети? И куда ты пойдешь?

- За детей не волнуйся, буду помогать всем. А пока поживу у мамы, ты же знаешь, она всегда меня ждет.

После слов о свекрови, у меня взорвалось все внутри. Конечно, ведь без нее не могло тут обойтись! Она всегда считала меня ужасной невесткой, плохой хозяйкой и матерью.

Я схватила оставшиеся вещи мужа и разом запихнула их в сумку:

- Иди к своей мамочке! Я всегда для нее была плохой!

Тяжело осознавать, что тебя бросили, особенно если любишь человека, и каждая вещь в доме напоминает о проведенных вместе годах. После ухода Сергея я не жила, а существовала: плакала, винила себя, что не сохранила семью. Ругала за то, что позволила ему уйти, перечеркнув десять лет брака.

Через три дня случилось то, чего я никак не могла ожидать. Я жарила картошку, когда в кухню вбежал младший сын:

- Там бабушка с папой пришли!

У меня подкосились ноги, закружилась голова. Я тут же представила, какой сейчас разразится скандал и сколько грязи выльется мне на голову.

- Оля, ты извини, что пришли без приглашения, - начала разговор свекровь и перевела глаза на своего сына. - Сережа хочет тебе кое-что сказать.

Муж, который словно тень стоял в углу комнаты, выдал из себя:

- Извини меня, пожалуйста. Свекровь вскочила с дивана и словно взорвалась:

- Извини?! И это все?! Ты мужчина или нет?! Ты должен в ногах у нее валяться и вымаливать прощение! Как ты смел бросить семью из-за какой-то вертихвостки!

Свекровь подошла вплотную к сыну и добавила:

- Предашь свою семью, на пороге у меня не появляйся - не пущу! Ты мне тогда не сын!

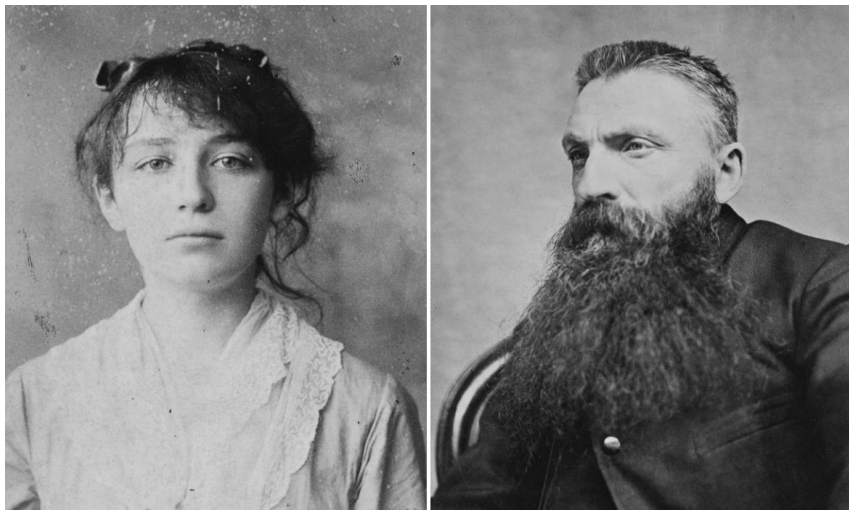
Свекровь обняла меня, заплакала и вышла из квартиры. Я словно окаменела, не верила ни ушам, ни глазам. И тут Сергей заплакал как мальчишка:

- Оля, прости, прости... - твердил он. - Это как помутнение было, сам не знал, что творил. Ты лучшая, любимая!

Мужа я простила, потому что любила его и не хотела разрушать семью. О свекрови мое мнение изменилось: теперь она для меня гораздо больше, чем просто мама мужа. И пусть она, как и прежде, критикует мои салаты, ругает за отсутствие идеальной чистоты в доме, для меня главное, что в самый тяжелый момент свекровь поддержит меня.

**Ольга БУНИНА.**

## История любви



# КАМИЛЛА КЛОДЕЛЬ И ОГЮСТ РОДЕН

**В глубокой провинции Шампань, в маленькой французской деревушке 8 декабря 1864 года родилась Камилла Клодель – уникальный скульптор, помощница и натурщица, муза и возлюбленная великого Огюста Родена, женщина поразительного таланта и трагичной судьбы. Ее семья принадлежала к богатой буржуазии, однако детство Камиллы не было спокойным и безопасным. Властный характер матери, склочная и истеричная сестра омрачали покой в доме. И только любимый брат Поль был самым близким и искренним другом будущей скульпторши. Много лет спустя Поль Клодель станет великим французским дипломатом, поэтом и единственным, для кого Камилла не будет изгоем.**

**А** пока жизнь только начиналась, и красивая девушка увлеклась валянием, лепя из глины скульптурки всех домашних. Родители, сестра, слуги и особенно брат Поль постоянно позировали юной скульпторше.

В апреле 1881 года семья Клоделей переехала в Париж. Отец, давно почувствовавший талант дочери, показал ее работы известному тогда скульптору Альфреду Буше, который был крайне поражен гениальностью девочки. Ее работы «Наполеон», «Бисмарк», «Давид и Голиаф» были по достоинству оценены знаменитым французом. Он пригласил ее для работы в свой собственный и очень известный салон на улице Нотр-Дам-де-Шан, где Камилла могла учиться у мастера и работать.

Спустя два года, когда молодой скульпторше не исполнилось и двадцати, она встретила Родена – кумира, учителя, любовника. Их встреча стала ярким событием в их судьбах, и каждый запомнил ее на всю жизнь. Роден был взволнован и, как истинный художник, внимательно рассматривал Камиллу с

ног до головы. «Прекрасный лоб над дивными глазами глубокого густо-синего цвета, как у красавиц на портретах кисти Боттичелли, – так описывал новую знакомую Огюст Роден, – большой, чувственный рот, густая копна золотисто-каштановых волос, спадающих на плечи».

Сам Роден предстал ей коренастым мужчиной с рыжими волосами, глубоко посаженными голубыми глазами и огромными, мощными кистями рук. Он показался ей мифическим героем, сильным и властным, умеющим защитить от любых бед.

Сначала Камилла приходила в его мастерскую лишь изредка, затем стала одной из его любимых натурщиц, а потом и вовсе помогала создавать скульптуры: многие до сих пор видят в роденовских шедеврах следы рук способной ученицы. Теперь все свое время она проводила в мастерской на улице Юниверсите, совсем забыв Альфреда Буше. Ее жизнь уже была посвящена другому.

Пять лет прошли в этой уютной мастерской. Ни о чем не подозревавшие родители, в дом которых

Камилла приходила лишь переночевать, не догадывались, что дочь состоит в тайной связи с известным скульптором. Роза Боре, с которой Родена связывали двадцать лет совместной жизни, не проявляла ни малейшего беспокойства. Она была простой, милой и малообразованной женщиной, проводила все дни дома и даже не появлялась на светских вечерах (туда скульптор никогда не приглашал Розу, скрывая ее от друзей и общества). Он предпочитал выходить в свет с умной, талантливой, остроумной Камиллой Клодель.

В 1888 году влюбленная пара решила снять новую мастерскую и присмотрела маленький обветшалый домик на бульваре Итали, где когда-то любили друг друга знаменитые Жорж Санд и Альфред де Мюссе.

Прошло еще четыре счастливых года. Но тайная связь, наконец, была раскрыта. Роза узнала о длительном любовном романе Огюста и повела себя достаточно агрессивно. Родители не могли простить дочери столь возмутительного поведения. И, загнанная в угол, она поставила возлюбленного перед выбором. Тот его сделать не смог. Он не хотел предать Розу, мать его сына, с которой связывали долгие годы совместной жизни. А Камилла, лелея мечту о том, что когда-нибудь Роден пойдет с ней к венцу, теперь все отчетливее понимала, что это невозможно. Дальше оставаться с любимым она уже не могла.

Камилла Клодель ушла из дома на бульваре Итали. Как оказалось, навсегда. Возможно, это была самая большая ошибка в ее жизни. Останься она с Роденом, все было бы совершенно по-другому.

Великий скульптор тяжело и долго переживал разрыв. Он надеялся, что обидка Камиллы пройдет и она вернется к нему. Но гордая возлюбленная никогда больше не переступила порога его мастерской, сняла маленькую квартирку на той же улице, где, закрывая наглухо дверь, неделями не выходя из дома, создавала свои работы, которые, увы, не стали такими популярными, как шедевры великого мастера.

Ей было уже за тридцать. Детские мечты о славе и признании не осуществились. Редкие выставки, где Камилла расставляла свои скульптуры в маленьком скромном павильончике, не приносили ей удовлетворения. Денег постоянно не хватало. Иногда она жила на грани нищеты, влезала в долги, которые не могла погасить, из-за чего не раз подвергалась судебным преследованиям. Когда Роден пригласил



шал ее на званые обеды, нередко в его честь, она отвечала: «У меня даже нет платки, чтобы прийти к вам. А мои ботинки совсем износились». Все чаще Камилле стало казаться, что Роден открыто издевается над ней.

Он покорял новые вершины, становился богатым, известным, и вскоре о нем говорила вся Европа. Часто Клодель узнавала в скульптурах мастера свои давние работы, которые, ей казалось, Роден просто дополнял и выдавал за свои. Стоило ей привезти на выставку свою новую скульптуру, как у бывшего учителя вскоре появлялась такая же.

«Я на дне пропасти, – жаловалась Камилла. – Я живу в мире до того удивительном, до того странном. Эта история – кошмар сна, каким была вся моя жизнь». Она падала словно вниз, все чаще в голове мелькали мысли о том, что ее возлюбленный насмехался над ней, использовал ее идеи, талант, чтобы за счет нее прийти к вершинам славы.

Навязчивые мысли усугублялись сильнейшими депрессиями, и иногда бедная женщина не выходила на улицу по несколько недель. Еду ей приносили друзья и просовывали под дверь. А Камилла лепила фигуры и потом разбивала их на мелкие кусочки. Вся ее квартира превратилась в свалку, где среди хлама и осколков глины она сидела и смотрела куда-то вдаль. Часто тишину в доме нарушали приступы сильнейших истерик. В гневе она писала своему другу о Родене: «Я не позволю и дальше делать из меня посмешище этому мошеннику, этому двуличному человеку, для него первое удовольствие издеваться над людьми!!!»

С начала 1905 года ее подозрения превратились в настоящий

психоз. Анри Аслен, ее друг и натурщик, вспоминал один из дней этого года: «Дверь мне открыли лишь после долгих переговоров: наконец передо мной предстала Камилла, мрачная, растрепанная, дрожащая от страха и вооруженная палкой от метлы, утыканной гвоздями. Она сказала мне: «Сегодня ночью двое мужчин пытались взломать окно. Я их узнала: это итальянские натурщики Родена. Он приказал им меня убить. Я ему мешаю: он хочет избавиться от меня».

А еще через четыре года ее брат Поль Клодель, который к тому времени уже стал известным поэтом и всерьез занимался политикой, после одного из визитов к сестре вспоминал в своем дневнике: «Безумная Камилла – огромная и чумазая, без умолку говорящая монотонным металлическим голосом». К тому же, она посылала брату гневные письма: «Теперь я его поймала. Негодяй всяческими способами прибирает к рукам все мои скульптуры и раздает своим друзьям – модным художникам, а они его за это осыпают наградами и аплодисментами».

Спустя еще восемь лет, в 1913 году, после бесконечных жалоб соседей на «сошедшую с ума, безумную Клодель», ее насильно забрали в приют для умалишенных. Заточение продлилось долгих тридцать лет, до самой ее смерти. Иногда, приходя в себя, Камилла умоляла мать и брата забрать ее, обещала, что будет «вести себя тихо и никому не мешать». Тем не менее, не переставала повторять, что виновником ее заточения был Огюст Роден, хотя на самом деле, видя прогрессирующую душевную болезнь Камиллы, инициаторами госпитализации выступила ее собственная семья.

Роден однажды попытался навестить возлюбленную, но Камилла повела себя настолько неадекватно, что врачи настоятельно посоветовали великому скульптору никогда больше не навещать ее. Ни разу не побывала в приюте и мать Камиллы. Поль Клодель был единственным, кто приезжал к Камилле, стараясь скрасить унылую и однообразную жизнь сестры. Сначала она еще что-то ваяла из глины, которую привозил брат. Но совсем скоро стала тихой, замкнутой в себе и отрешенной от мира и, бросив свое любимое занятие, до смерти так больше и не прикоснулась к работе.

Прошло много лет, как Камилла Клодель, красивая, талантливая, смелая, ушла из обычного мира, войдя в свой собственный, никому не понятный мир. Чем жила эта женщина долгих тридцать лет на территории приюта для душевнобольных? О чем думала она и вспоминала ли о своей прошлой жизни – многообещающей молодости, любимом Родене, которому отдала свое сердце, о друзьях, забывших и предавших ее?

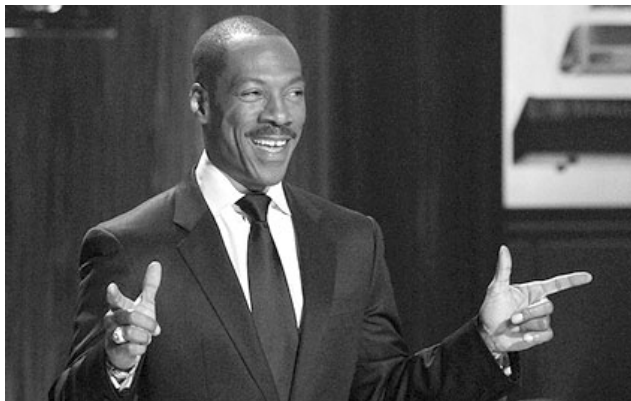
Роден еще лепил свою возлюбленную по памяти. Он продолжал активно выставать произведения Камиллы, интерес к которым в одно время был достаточно сильным. На старости, вернувшись в Медон к Розе Боре, он предložил ей, наконец, узаконить их отношения. 29 января 1917 года Роза стала законной женой Огюста Родена. Спустя две недели она умерла. В ноябре того же года в возрасте 77 лет скончался и ее муж, великий скульптор Огюст Роден. Перед смертью он звал жену, которую называл Камиллой.

В сентябре 1943 года Поль Клодель, уже известный французский политик, академик и дипломат, узнал, что его сестра находится при смерти. Он приехал к ней после долгой разлуки. Старая, умирающая Камилла не узнала его. Ее взгляд был направлен куда-то в сторону и не выражал ни единого чувства. 19 октября ее не стало. Она скончалась в возрасте семидесяти девяти лет.

В своем доме в Париже, который сейчас является музеем скульптора, Роден хотел отвести Камилле Клодель отдельный зал, но по каким-то причинам, передумав, так и не осуществил свой замысел. Теперь работы Клодель представлены в этом музее рядом с роденовскими шедеврами. Кто знает, может этим поступком великий мастер хотел навсегда соединить их таланты и сделать единым, неразрывным целым.



## ЭДДИ МЕРФИ СТАЛ ОТЦОМ В ДЕСЯТЫЙ РАЗ



Американский актер Эдди Мерфи в десятый раз стал отцом. Об этом сообщает USA Today.

У 57-летнего «Чокнутого профессора» и его подруги, 39-летней австралийской модели Пейдж Бутчер родился сын Макс Чарльз. Выбранное среднее имя стало данью памяти старшего брата Мерфи Чарли, умершего от лейкемии в 2017 году.

Мерфи впервые стал отцом в 1989 году. Тогда его бывшая спутница Полетт Макнили родила сына Эрика. В 1990-м у его другой бывшей девушки Тамары Худ родился сын Кристиан. У Мерфи, помимо этого, пять детей от бывшей жены Ни-

коль Митчелл, а также 11-летняя дочь от участницы группы Spice Girls Мелани Браун.

Роман Мерфи и Бутчер начался в 2012 году. Они воспитывают двухлетнюю дочь Иззи.

Эдди Мерфи наиболее известен по фильмам «Полицейский из Беверли-Хиллз», «Доктор Дулиттл», «Чокнутый профессор», «Золотой ребенок», «Поменяться местами», а также мультфильму «Шрек» (озвучил осла). Кроме того, актер давно увлекается музыкой и периодически выпускает альбомы. Его дискография насчитывает пять пластинок, при этом, последняя вышла в 1993 году.

## ДЖОН СНОУ ЗАРЕКСЯ СНИМАТЬСЯ В ПРОДОЛЖЕНИИ «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ»

Актер Кит Харингтон, известный по роли Джона Сноу в сериале «Игра престолов», рассказал о впечатлениях от работы над фэнтезийной сагой. Его слова передает

ним эмоциональным ударом», — рассказал он.

«Но хотел бы я вернуться туда и продолжить работу? Да, ни в жизнь», — добавил артист.



The Independent.

Харингтон признался, что эмоционально пережил окончание съемок финальной части сериала. «Но я бы не сказал, что мне было грустно — я снимался в «Игре престолов» начиная с пилотной серии, на протяжении почти десяти лет жизни, это редкое явление в актерской карьере. Прощаться с этой семьей было для меня силь-

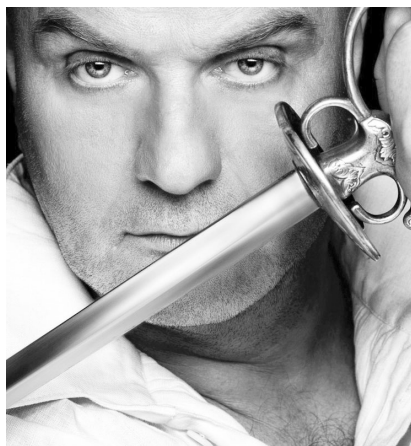
Ранее в декабре писатель Джордж Мартин, автор цикла романов «Песнь льда и пламени» и исполнительный продюсер «Игры престолов», заявил, что хочет снять продолжение сериала. По его замыслу, действие шоу происходило бы параллельно событиям оригинала, но фокусировалось бы на второстепенных персонажах.

## АЛЕКСАНДРУ БАЛУЕВУ ИСПОЛНИЛОСЬ 60 ЛЕТ

6 декабря исполнилось 60 лет популярному советскому и российскому актёру театра и кино Александру Балуюеву.

Александр Николаевич Балуюев родился 6 декабря 1958 года в Москве. После неудачной попытки поступить в Щукинское училище год проработал помощником осветителя в нижнем парке осветительского отделения на «Мосфильме», а затем поступил в Школу-студию МХАТ. По окончании, в 1980-м, был принят в труппу Театра Советской Армии, где сыграл свои первые театральные роли в спектаклях «Часы без стрелок» и «Дама с камелиями». В 1986-м перешёл в Московский театр имени Ермоловой, где его можно было увидеть в главных ролях в постановках «Второй год свободы», «Снег, недалеко от тюрьмы» и «Калигула». В конце 80-х актёр покинул театр, в настоящее время играет в антрепризах и сотрудничает с «Ленкомом».

В 1981-м дебютировал на телевидении небольшой ролью в знаменитом детективе «Следствие ведут Знатоки», а через два года сыграл в эпизоде детского фильма «Обман». Получил известность благодаря ролям в «Жене кросинщика» Александра Кайдановско-



го и «Мусульманине» Владимира Хотиненко.

На счету Александра Балуюева более 100 ролей в кино и на телевидении. Он снимался в таких фильмах и сериалах, как «Любовь с привилегиями», «Прорва», «Ричард Львиное Сердце», «Линия жизни», «Кризис среднего возраста», «Му-Му», «Затворник», «Каменская», «Маросейка, 12», «Москва», «В

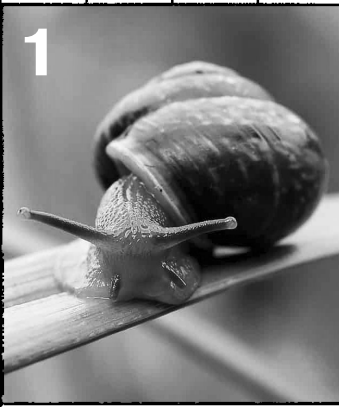
августе 44-го», «Идеальная пара», «Нина. Расплата за любовь», «Праздник», «Антикиллер», «Атлантида», «Олигарх», «По ту сторону волков», «Спецназ», «Благословите женщину», «Вечерний звон», «Марш-бросок», «Небо и земля», «Граф Крестовский», «Московская сага», «Гибель Империи», «Дура», «Заказ», «Охота на изюбря», «Турецкий гамбит», «Вы не оставите меня», «Офицеры», «1612: Хроники Смутного времени», «Изгнание», «Инди», «Преступление и наказание», «Снежный ангел», «Наследство», «Кандагар», «Одна война», «Жуков», «Пётр Первый. Завещание», «Жизнь и судьба», «Шаповалов», «Две зимы и три лета», «Две женщины», «След тигра», «Все могут короли», «Герой», «София», «Демон революции» и «Три сестры». Неоднократно играл в голливудских и европейских фильмах («Миротворец», «Столкновение с бездной», «Доказательство жизни», «Фотограф»).

Обладатель семи наград (призы Фестиваля молодых кинематографистов к/с «Мосфильм», «Кинотавра», IV ТВ конкурса «Вместе» и XIII Международного кинофестиваля в Варне, премия ФСБ России, «Звезда Театрала» и «Ника»).

# Ваш любимый сканворд

Учение о летающих тарелках								Наплечник мундира					
Дорожная колдобина		...Щедрин, композитор	Карточная масть	Водоросли		Перечень имущества		Селедка	Женская сумочка	Равнина в горах		Ковер-картина	Благодарный газ
Область у Северного полюса								...полетов (критика)					
Писатель... Полевой						"День Независим.", Уилл...				Служащий в офисе		Коллеборазный остров	
Штамп	Не в них счастье							Читают с трибуны					
Кошка ласково										Жаркое время года			
Измеритель глубин				Дерево из кленов									
										Газ Хе	"Алтын Толобас", автор		Крейсер Шмидта
Прямая или кривая		Бурав	Печет блины зяю										
										Линейка портного	Отплата		Бизнес на фильмах
Не... красит человека	Издательская работа									<b>1</b>	Ее держат на пульсе		
				Азиатский обогреватель		Инструмент для покраски		Слушает учителя					
Сосуществование	Цепкое насекомое										Токай		
	Обильная и вкусная еда		Граненая емкость	Японская иномарка		Шинель через плечо		Иван Иванович...					
								Загон для овец		Каркас	Черноморский курорт		Цветок-"звезда"
	Сущность, роль	Смысл					Рыболовная сеть	Липовый луб					
					Альбом географических карт					Краснеет на морозе			
	Здоровьяк	Ссора по старинке							Наезженная дорога				
					...-бобы для шоколада						Продукт кипения		
	Взятка с оборота	По ту сторону от конца							"Звездные...", Эммерих				

**1**



Моллюск с рожками

## Любовь и страсти



Стабильный брак улучшает здоровье мужчин. Кроме того, будучи в браке, они имеют возможность вести интимную жизнь до самой старости – 70-75 лет.

### О БРАКЕ В ВОЗРАСТЕ ЗА 50

О таких браках много мнений. Что в них правда, а что миф? Попробуем разобраться.

**1** Если в брак вступают пожилые люди, они, будучи умудрены своим опытом, обычно живут дружно.

**На самом деле.** В любом возрасте на людей действуют стереотипы. У женщин «Ты меня должен обеспечивать!» У мужчин: «Ты меня должна обслуживать». Если сойдутся два сформировавшихся эгоиста, то конфликта не миновать.

**2** У пожилых тоже бывают сильнейшие страсти: ревность, желание увести женщину у соперника, попытки суицида на любовной почве.

**На самом деле.** Таких страстей у стариков не бывает. С возрастом ощущения и чувства притупляются. Здесь играет роль спад выработки половых гормонов и неизбежное развитие атеросклероза в зрелом возрасте. А если слишком эмоциональные реакции все равно появляются, чаще всего они говорят о нездоровье.

**3** Если старый мужчина женится на молодой женщине или пожилая невеста выходит замуж за молодого жениха, у старшего в паре начнется вторая молодость.

**На самом деле.** Эффект этот очень кратковременный - недели, месяцы. А дальше у человека в возрасте резко наступает истощение. Лучше, если возраст одинаков. Тогда супруги чаще склонны к долгожительству. Но на первых порах

влюбленность на старшее поколение действует благоприятно.

**4** Замужние пожилые женщины живут меньше разведенных дам и старых дев.

**На самом деле.** То, что пожилые замужние женщины живут меньше, - неправда. Лишены основания и утверждения, что у замужних «двойная» нагрузка: дома и на работе, поэтому жизнь короче. Замужние женщины, как и женатые мужчины, живут дольше разведенных ровесников: вышедшая на пенсию дама продолжает работать дома по хозяйству, сидит с внуками. А ведь известно, что, как только человек прекращает трудиться, на него наваливаются хронические болезни.

**5** Пожилые мужчины хотят жениться на молодых девушках, так как только молодые дамы могут возбудить такого кавалера.

**На самом деле.** Сильное возбуждение еще не означает способность совершить половой акт. Количество гормонов у мужчин пожилого возраста недостаточно, следовательно, и секса им нужно меньше, чем молодой женщине. Поэтому измены в таких парах - частое явление. Для мужа это может стать сильнейшим стрессом. Поэтому, если взрослый мужчина понимает свои возможности, он тянется к женщинам того же возраста.

### НАМОТАЙ НА УС

Говорят, что быт убивает любовь. Чтобы такого не произошло, как только поймете, что слишком устали, чтобы замечать друг друга, как можно активнее привлекайте на помощь бабушек, сестер, помощниц по дому, нянь... Конечно, просить может быть неловко или придется ужать семейный бюджет, но сохранение отношений того стоит.

### Судьба подарила мне пять лет счастливой жизни

Четыре года прошло, как я потеряла любимого человека. Его присутствие меня вдохновляло, готова была пылинки с него сдувать. Девчонки на работе замечали, что после встреч с ним я заряжалась энергией. Когда даже издали видела его, потом надолго хватало сил и энергии. Смеялась, радовалась жизни, душа пела. Когда любишь, можешь свернуть любые горы, все препятствия нипочем. Смотрела на него и не могла наглядеться. Если ему было плохо, то и мне тоже. Но я могла вдохновить его и поднять настроение. И в горе, и в радости постоянно была с ним.

Люблю до сих пор, не могу забыть. Писала ему любовные письма, вот несколько строчек: «Люблю я, милый, как люблю тебя! Люблю твои глаза, и голос твой люблю, и волосы люблю. Будь ты веселым, будь ты унылым, и смех твой люблю, и слезы, милый. Я лишь тобой живу, любимый. Люблю тебя безумно, душой и сердцем. Ты - моя жизнь».

До сих пор встаю с его именем и ложусь спать с мыслями о нем. Живу прошлым, настоящего у меня нет. Такого, как он, наверное, больше в своей жизни не встречу никогда. Он очень жалел, что поздно встретились. Но сколько радостных дней мы провели за пять лет встреч, как радовались жизни! Он так сильно любил меня, что часто не пускал на работу или если собиралась куда-нибудь ехать. Мы встречались, как молодые, хотя он был на 20 лет старше меня. Мне даже не верилось, что раньше жили и не знали друг друга. Судьба подарила мне пять лет счастливой жизни. Не жалею о том, что свою любовь встретила неожиданно-нежданно. Столько воспоминаний осталось о нем...

Любовь Телепнова.

### Цифры и факты

- Одиноким мужчинам на 2,5 см ниже ростом, чем женатым.
- Более 60% взрослых мужчин безразличны к своей первой любви.
- Лысые мужчины воспринимаются женщинами сильнее и выше, чем мужчины с пышной шевелюрой.
- Первый страх мужчины - импотенция, а второй - облысение.
- Только 10% мужчин способны самостоятельно содержать свою семью.



# ОДИНОКИЙ...

Всемирная организация здравоохранения предложила причислить одиноких людей... к инвалидам и, соответственно, начать оказывать им квалифицированную медицинскую помощь.

Предложение нестандартное и очень неожиданное. Но оно не так уж лишено смысла. Одиночество может быть болезнью, которая свидетельствует о глубоких психологических проблемах человека. Одиночество для людей противоестественно. Жизнь в коллективе и в паре единственно возможное состояние. Только в окружении родственников, как по крови, так и по духу, человек способен жить полноценно. Ссылки на спокойствие, тишину, умиротворенность жизни один на один с собой - от лукавого. Даже попавший на необитаемый остров Робинзон смог обрести душевное равновесие, только когда встретил Пятницу. Ни домашние животные, ни хорошие книги, ни хобби не могут заменить живого общения. Поэтому не удивляйтесь, когда люди, потерявшие любимых супругов, с которыми они прожили многие годы, вырастили детей и внуков, через 1-2 года неожиданно женятся или выходят замуж. Это вполне нормально. Таким образом человек спасает себя от саморазрушения, а лебединую верность трудно назвать правильным выбором. Впрочем, инвалидность под названием «одиночество» не самая тяжелая, плюс к тому, она единственная гарантированно излечимая. Так что, диагноз этот не пожизненный. Жизнь может вновь заиграть всеми своими красками.

**М. Корякин, доктор медицинских наук.**

## Как привлечь удачу

### В СВОЮ ЖИЗНЬ...

1. Любите себя. Почувствуйте, что вы достойны всего лучшего в жизни.
2. Эта жизнь - ваша. Любите ее такой, какая она есть.
3. Никогда не жалуйтесь - это притягивает неудачи в жизни.
4. Расслабляйтесь, высыпайтесь, отдыхайте.
5. Не сравнивайте себя с другими, особенно с преуспевающими людьми. У них тоже есть свои проблемы, только вы не догадываетесь об этом.
6. Хвалите себя за любое до конца выполненное дело.
7. Никогда не сдавайтесь!
8. И помните: терпение, труд и хорошее настроение могут справиться с любыми неприятностями, трудностями и неудачами.

# В ЯПОНИИ

**Японская семья - крепкий институт. В период экономического бума все в Японии преследовали одну общую цель - догнать Запад. Для ее достижения каждый японец создавал семью и производил на свет потомство, хотел он этого или нет.**

### О СЕМЬЕ

Отец семейства работал и зарабатывал на жизнь денно и нощно. Мать занималась семейным бюджетом, вела хозяйство, кормила домочадцев и следила за тем, чтобы дети посещали хорошие школы. Теперь, когда цель более или менее достигнута, роли мужчины и женщины в японской семье поменялись. Например, по воскресеньям жены, стали наседать на мужей, требуя, чтобы те сводили куда-нибудь детей, давая жене передышку.

### О РАЗВОДЕ

В Японии это уже не так вредит продвижению по служебной лестнице, как было прежде. Разводов здесь по-прежнему немного - 25%. Для сравнения: во Франции больше 30% и почти 55% в США. Развод уже не воспринимают как позор для семьи. По крайней мере, юному японцу разрешено допустить одну жизненную ошибку. Это даже придает молодой разведенным парам ауру житейской мудренности.

### О НАСЛЕДНИКАХ

Брак в Японии больше не имеет целью рождение наследника. По прогнозам, численность японского населения вскоре начнет стабильно сокращать-

**В Японии растет количество разводов среди людей старшего возраста. Посobie по выходу на пенсию дают женщинам удобный повод улизнуть от мужа.**

ся... пока не скатится до нуля. Есть ряд веских причин, по которым семье выгодно иметь как можно меньше детей или не иметь их вовсе. Во-первых, рождение ребенка теперь сопряжено с очень большими расходами из-за непомерно высокой стоимости жилья и образования. Еще одна причина - недостаток хороших и доступных по цене яслей, детских садов и приходящих нянь. Забота о дошколятах еще не успела стать в Японии индустрией.

Однако самая главная причина - это колоссальные сдвиги в женском мировоззрении. Женщину в Японии по-прежнему рассматривают как мать. Но работающих матерей становится все больше, а общество не желает брать на себя часть женских забот. Поэтому японкам часто приходится одновременно везти два воза: и работы, и материнства. Правда, некоторые мужья готовы брать отпуск по уходу за детьми вместо своей половины. Однако большинство мужчин по-прежнему сидит и ждет, когда на кухне, как по мановению волшебной палочки, появится ужин.

### О ЗАМУЖЕСТВЕ

Некоторые женщины не только отказываются заводить детей, они вообще не желают выходить замуж. Таким образом они протестуют против нанимателей, которые автоматически связывают факт замужества с увольнением, и против старших женщин, которые воспитали целое поколение молодых мужчин, не способных выстирать собственные трусы.

### О ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ

Эта нация стареет стремительней,

## Как там у них?

чем в любой другой экономически развитой стране, и забота о престарелых превращается в настоящую проблему. А все потому, что растет количество разводов среди людей старшего возраста. Посobie по выходу на пенсию дает женам удобный повод улизнуть от мужей. Мужа можно было терпеть, пока он целый день проводил на работе и возвращался домой за полночь. Выйдя в отставку, он целый день торчит на глазах у жены, сует нос в каждую мелочь, за ним все время приходится убирать. Не каждая жена в восторге от таких перемен. Дети уже выросли и упорхнули из родительского гнезда, так что жены, забрав свою долю выходного пособия, машут надоевшим мужьям ручкой. Власти Японии уже задумываются над тем, не нужно ли выдавать пособия детям, которые сами ухаживают за стариками.

### О ДЕТЯХ

Японских детей балуют, холят и лелеют. К ним относятся как к «драгоценному подарку Неба». Правда, все меньше и меньше детей попадает на землю с небес. Но, когда это все-таки происходит, их по-прежнему носят на руках. В транспорте беспрестанно звучат объявления, призывающие взрослых уступать места детям. Родители нежат своих отпрысков практически бесконечно.

В 20 лет молодой японец официально становится взрослым. Однако молодые люди редко покидают отчий дом, пока не вступят в брак. А уж старший сын, как правило, вообще не уходит из семьи никогда. Японских детей не поощряют к взрослению - по крайней мере, пока они не поступят на службу. Дети живут в состоянии расслабленности и беззаботности. Ведь так и нужно обращаться с настоящими сокровищами - хранить их в укромном и защищенном месте.



# В ЧЕМ ТАЛАНТЛИВ ВАШ РЕБЕНОК?

**Сегодня модно выявлять таланты у ребенка чуть ли не с пеленок. Так ли это важно? И гарантирует ли это в дальнейшем успех во взрослой жизни?**

**Н**е пропустить, угадать, развить! Под этим девизом живут родители, которые настойчиво тестируют детей у психологов, покупают всевозможные развивающие пособия. Совсем еще недавно во всех педагогических книгах для родителей авторы утверждали: «После трех уже поздно!», «Раннее развитие - залог успеха будущего ребенка». Доля правды, конечно, в этом присутствует. Но у человека есть удивительная способность - при желании извратить любое благое начинание. В итоге, что мы видим сегодня? Задерганных, измученных кружками, репетиторами детей, которым все давно надоело, и нервных родителей, которые устали от бесконечных разъездов в разные концы города и сравнения успехов.

Психологи утверждают: с раннего детства проявляется только художественная или музыкальная одаренности. Логические и математические способности проклеиваются в районе 10 лет, а спортивные можно разглядеть и того позже.

### **ПРИСЛУШАТЬСЯ К ЖЕЛАНИЯМ ДЕТЕЙ**

Специалисты убеждены: с детства нужно дать малышу возмож-

ность перепробовать как можно больше различных видов деятельности. Именно так, на ощупь, может найтись та сфера деятельности, в которой он окажется наиболее успешным.

Главная ошибка, которую совершают родители, - не слушают своих детей. Они, как правило, выбирают сами одно направление - музыку, хоккей, школу рисования - и заставляют ребенка заниматься этим хобби годами.

*Екатерина:* «С 6 лет я, по настоянию мужа, отдала Артема в хоккей. Со временем сын стал болеть, часто и беспричинно хандрить после тренировок, плохо успевать в школе. Но мы упорно посещали секцию. В 10 лет он получил сложный перелом ноги и отказался возвращаться в спорт. Вскоре, в ходе тестирования в детском профориентационном лагере, выяснилось, что у него ярко выраженные артистические способности. Теперь он занимается в художественной студии, его очень хвалят! Я жалею, что мы не слушали сына и потеряли 5 лет, развивая ребенка в бесперспективном для него направлении».

### **ВЕСТИ НАБЛЮДЕНИЕ**

В школьном возрасте можно наблюдать за ребенком и сделать

основные поверхностные выводы о том, какой тип способностей характерен для него.

Склонность к литературе присуща ребенку, который с детства начинает писать стихи и рассказы, выдумывает несуществующих героев и сюжеты, подмечает интересные детали, чтобы раскрыть личность незнакомого человека. Словарный запас у него выше, чем у сверстников, особенно за счет слов, необходимых для передачи чувств и эмоций персонажа.

*Технические способности* заметны, когда ребенок с легкостью обращается с папиными инструментами, а из школьного расписания больше всего любит труд. Он спокойно разбирает игрушки и понимает, как работают их механизмы. Он кропотливо собирает модельки танков, самолетов, машин, поездов.

*Склонность к научной работе* проявляется в том, что школьник любит читать научно-популярные издания, умеет ясно и точно выражать свои мысли, без труда усваивает абстрактные понятия и оперирует ими. Ему интересно докопаться до сути события, выявить причины его возникновения, проанализировать причинно-следственные связи.

*Артистическая одаренность* присуща ребенку, когда он без труда входит в роль другого человека, может разыграть драматическую сценку, видит, в чем заключается суть конфликта между людьми и как его разрешить. У него с детства склонность к пародированию, и взрослые поражаются, как точно их малыш передает чувства, мимику, движения и эмоции общего знакомого.

### **НЕТ СПОСОБНОСТЕЙ - НЕТ ДОСТИЖЕНИЙ?**

Что делать, если вы перепробовали все кружки, а талант у ребенка так и не проявился? Ответ парадоксален: снимите со своего чада все нагрузки и дайте ему отдохнуть. Порой, в минуты безделья, проявляются истинные склонности человека. Нельзя все время «тюкать» его. Это, во-первых, формирует в нем тревожность, что ведет к массе соматических заболеваний, а во-вторых, ведет к снижению самооценки и появлению, так называемой, выучке беспомощности.

Выявить талант очень важно, но на первом месте для родителей все же должно стоять психоэмоциональное благополучие ребенка. Ведь в жизни часто становятся успешными те, кто трудолюбив и умеет выстроить правильные отношения с окружающими.

## Дочь растет слишком

### ответственной

Милая «Подруга»! Дочка везде стремится быть первой, все держит под контролем. И главное - очень переживает, если что-то не получается. А ведь ей всего 11 лет! Это нормально?

Карина Оганесян.

**ПОДРУГА:** Для начала снизьте дочке нагрузку. Не удивлюсь, если она, кроме школы, ходит еще на несколько кружков, занимается с репетитором и в спортивную секцию успеваешь. Ребенку надо крутиться как белка в колесе, чтобы все успеть. Но вы как мама должны представлять приоритеты.

Попробуйте отследить, как вы реагируете на промахи и победы дочки. В случае успеха замените реакцию «Я в тебе даже не сомневалась, ты добьешься еще большего!» другой: «Ты у меня молодец, а теперь самое время отметить твою победу и отдохнуть». В случае неудач, вместо «Ну как же так? Я была уверена, что у тебя получится» скажите: «Я тобой горжусь! Пусть не первое место, зато посмотри, сколько ты обошла!»

Как только у ребенка будет возникать обостренная реакция на промахи, объясняйте ей, что все совершают ошибки.

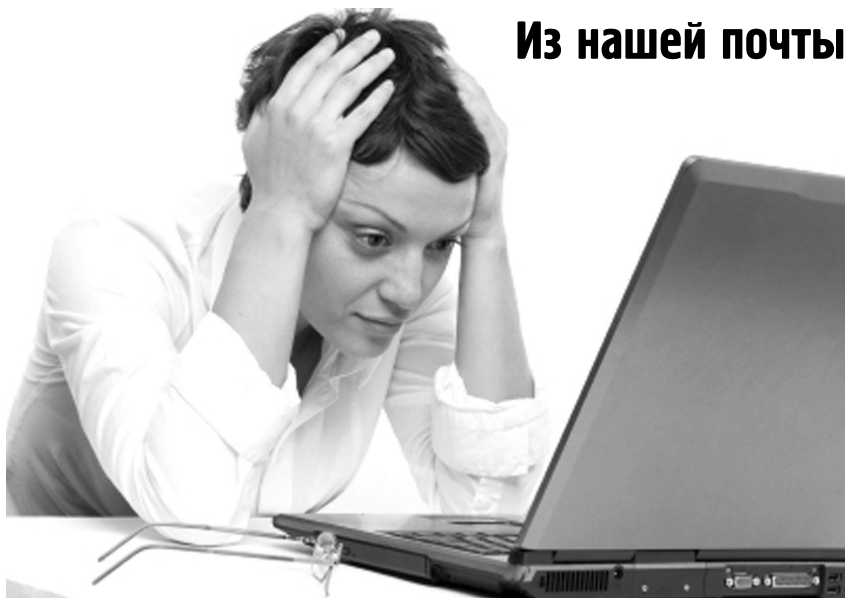
#### Интересный вопрос

### ПОЧЕМУ СКОРОГОВОРКИ ТАК ТРУДНЫ?

Немного найдется людей, способных без запинки декламировать «Шла Саша по шоссе и сосала сушку» или «Карл у Клары украл кораллы». А все потому, что скороговорки действительно трудны, но не столько для нашей речи, сколько для нашего мозга.

Они состоят из повторяющихся слогов, что сбивает мозг с толку. Вместо того, чтобы работать по отлаженной схеме, мы начинаем задумываться: как это произнести? Поэтому возникают запинки.

Можно ли научиться быстро произносить скороговорки? Конечно, но это не универсальное умение. То есть, если вы овладели Сашей и ее сушкой, это не значит, что вы тут же легко справитесь с парочкой Карла и Клары. Каждая новая поговорка как новая вершина.



## Что сказать любовнице мужа?

Милая «Подруга»! На днях мне в социальной сети написала женщина. Сказала, что она любовница моего мужа и хочет со мной пообщаться. С супругом мы в браке 8 лет, и у меня никогда не было повода в нем усомниться. Выходить ли на связь с этой дамой?

Ирина П.

**ПОДРУГА:** Если эта женщина пишет вам, значит, скорее всего, она уже взвесила все за и против, поразмышляла над тем, как преподнести вам информацию. Одним словом, любовница подкована. А вот вы нет. К тому же, вероятно, ее что-то подтолкнуло написать вам. А то с чего бы она вдруг объявилась?

Как бы то ни было, вступать в контакт с любовницей мужа я не рекомендую. Во-первых, вы не знаете, что это за человек. Вдруг дамочка не в себе? Во-вторых, она может вывести вас на эмоции. Потерять лицо перед той, которая уводит у вас мужа, - вряд ли вы об этом мечтае-

те. Как бы она ни пыталась выйти с вами на связь - писала, звонила, караулила на улице - игнорируйте!

Вам остается поговорить с мужем. В конце концов, он эту кашу заварил, пусть сам и разгребает. Можете напрямую спросить о существовании незнакомки или просто переслать ее сообщение благоверному. Пусть посмотрит, как его тайная жизнь мечтает стать явной.

Дальнейшее развитие событий зависит от вашего мужчины. Или он во всем признается и попросит вас простить его, или предложит разойтись.

## Быть загадкой или открытой книгой?

Милая «Подруга»! Кто-то говорит, что женщина должна оставаться загадкой и мужчине не нужно знать о том, как она ухаживает за собой, например. Другие же пропагандируют доверять друг другу во всем и ничего не скрывать от второй половинки. Подскажите, что лучше?

Ольга К.

**ПОДРУГА:** Многое зависит от того, как долго вы знакомы с мужчиной. Если отношениям нет еще и года, тогда тайна и загадка - ваше все. Но когда вы двадцать лет в браке, вряд ли у вас останутся какие-то запретные темы.

Впрочем, в большинстве случаев желательно оставлять мужчину в стороне от некоторых подробностей своей личной жизни. Например, все, что касается гигиены и ухода за собой, не афишируйте. Разбросанные колготки, кремы для депиляции не должны попадаться

любимому на глаза. Зачем? Для него вы всегда при параде, лучше всех, и вообще идеальная женщина.

Не стоит откровенничать с мужчиной по поводу вашей прошлой жизни, считать количество партнеров, рассказывать подробности отношений с ними, удач и неудач в постели. Эта излишняя откровенность может быть не в вашу пользу, ведь мужчины по натуре своей собственники. Доверие и открытость в паре должны присутствовать, но важно помнить: муж - не подружка!



# КАК НАЙТИ СВОЙ СТИЛЬ

**Одеваться стильно - искусство, овладеть которым не так просто. Наша читательница попыталась это сделать и пришла к интересному выводу...**

**К**огда мне исполнилось 30, я решила пересмотреть свой гардероб. «Я уже взрослая женщина и не должна выглядеть как малолетка», - таковы были мои рассуждения. Так мне пришлось отказаться от своих любимых футболок с котятками, джинсов с заплатками, мини-юбок и балеток. Мне казалось, что эти вещи делают меня похожей на школьницу. С глаз долой, из сердца вон! - решила я, убрала одежду в кладовку (выбросить или отдать кому-нибудь рука не поднималась) и отправилась на поиски нового «взрослого» стиля.

### ПОМОЩЬ СТИЛИСТА

Я обратилась за помощью к профессионалу - стилисту. На специализированном сайте познакомилась со Светланой. Она провела со мной консультацию онлайн, посмотрела мои «луки» (я выслала фото), дала несколько советов, но в целом осталась довольна моим гардеробом. Светлану не смутили даже футболки с котятками, что немало меня удивило. Когда я сказала, что хочу полностью перевоплотиться, моя новая знакомая назначила личную встречу с последующим походом по магазинам. Светлана провела со мной полдня в торговом центре, и мы обошли почти

**Я не заметила, как из жизнерадостной, легкой на подъем женщины превратилась в даму строгих правил и без определенного возраста.**

все магазины. Я вышла из магазина с горой пакетов и коробок - это и был мой новый гардероб «взрослой женщины». Никаких ярких цветов. Пастельные тона, прямой силуэт, высокие каблуки - наконец, я выглядела элегантно и стильно. Но удовлетворения почему-то не чувствовала... «Ничего, привыкну!» - подбадривала я себя.

### ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Муж сказал, что я похожа на учительницу в юбке-карандаш, белой блузке и черных туфлях. Я сочла это за комплимент, надела свой новый кремовый плащ вместо привычной красной кожаной куртки и отправилась в офис. По взглядам коллег было понятно: они заметили перемены в моем облике, но одобрения или осуждения не высказали. «Ну и ладно!» - решила я и не стала заикливаться на этом. Сначала я чувствовала себя эдакой бизнесвумен, но в конце дня уже мечтала побыстрее добраться до дома и надеть удобную пижаму. Туфли натерли, ноги устали от высоких каблуков, а юбка-карандаш по ощущениям впивалась в мой живот, поэтому нормально пообедать мне так и не удалось («А вдруг после обеда я дышать не смогу или юбка вообще разойдется по швам?»). Апогеем стал неожиданный комплимент коллеги: «Мария, вы сегодня очаровательны. У вас есть планы на вечер?» Пришлось промямлить что-то про домашнее задание с ребенком, голодного мужа и быстро ретироваться. Да уж, такого поворота событий я не ожидала. «Возможно, носить футболку

и джинсы - не самая плохая идея, если это защитит меня от ненужных поклонников», - пронеслось в моей голове.

### МАЛОЛЕТКА ИЛИ ЖЕНА СВЯЩЕННИКА

На протяжении шести месяцев каждый день я носила вещи из своего нового гардероба и регулярно его дополняла. Я вспоминала удобные кроссовки, когда надевала шпильки, и мне хотелось плакать. Но сдаваться так просто себе «малолетке» я не собиралась. Я заметила, как из жизнерадостной, легкой на подъем женщины превратилась в даму без определенного возраста строгих правил. Большинство моих вещей оказались черного цвета, а парадные платья - однообразными, скучными и невыразительными, хотя и выглядели дорого и стильно. Вся моя одежда была подобрана идеально, вещи сочетались между собой. Правда, родные и друзья, когда я спрашивала их, помнят ли они, во что я была одета вчера, только разводили руками. А все потому, что мой гардероб стал феерически... безликим.

И тогда я вдруг взяла и купила себе ярко-красную блузку. А потом сестра заказала мне в интернет-магазине удобную толстовку со щенятами и подарила на Новый год. Моя «малолетка» вырвалась наружу!

### СТИЛЬ - ЭТО НЕ УМЕНИЕ ОДЕВАТЬСЯ, А...

Однажды я надела в офис джинсы и удобные кроссовки, и никто не стал тыкать в меня пальцем. Постепенно вещи, которые пылились в кладовке, вернулись на свое законное место - в шкаф. Гардероб «серьезной взрослой женщины» был раздран по частям родным и соседям. Оставила себе только маленькое черное платье - классика на все времена - и еще пару вещей в строгом стиле. Вдруг пригодится на выход или просто под настроение. Да, настроение ведь тоже бывает разным! Я, наконец, поняла: стилей одежды много, они разные, интересные, но только в том варианте, который созвучен именно вашему характеру, вы сможете быть самой собой. Ведь гардероб - это выражение внутреннего мироощущения. Кто-то и в джинсах будет выглядеть нелепо, а кому-то просто противопоказано ежедневно носить строгие офисные костюмы или шифоновые, легкие, женственные платья. И привлекательной можно быть даже в футболке с котятками.

**Мария Зайцева.**



### Котику на пропитание

Моя мама просто обожает животных! И с детства учила меня относиться к братьям нашим меньшим с любовью и вниманием. Расскажу, как она помогает бездомным котикам. Моя мама работает в зоомагазине. Стал к ним захаживать дворový кот - голодный, с грустными глазами. Ну, мама и начала его прикармливать. Правда, у самой дома три кошки, а кормить четвертый рот уже накладно. Поэтому мама выставила миску котика в торговый зал (сначала она стояла в подсобке). Теперь, когда приходят покупатели, кот третса об их ноги, мурлычет и просит кушать. Как можно устоять перед таким напором и обаянием? Почти всегда кто-нибудь покупает «пакетик корма для вашего котика». А мораль такая: хочешь жить, умей вертеться! Хвостатый это понял.

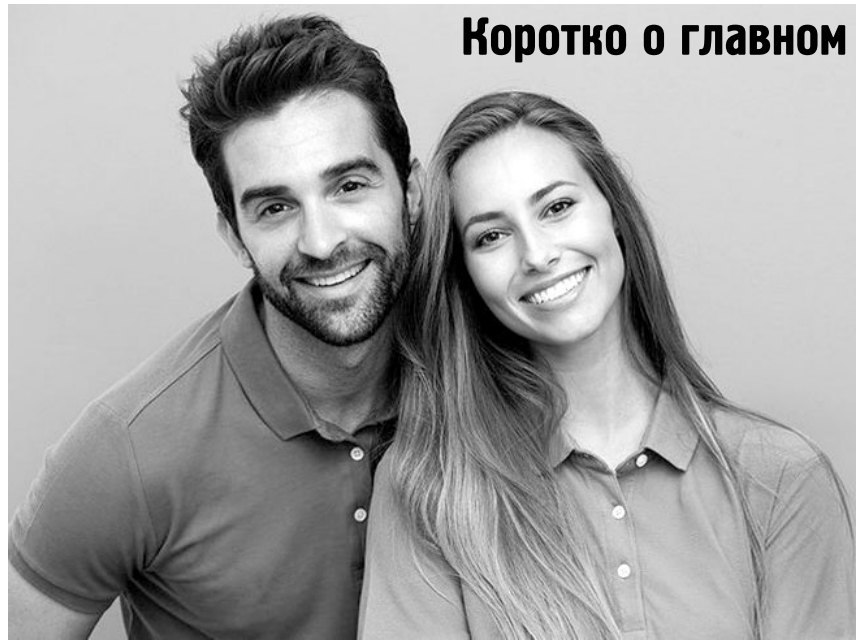
**Юлия Корнеева.**



### «Я хочу увидеть королеву»

Моей подруге было 6 лет, когда она вместе с семьей поехала в Англию. Ее мама мечтала увидеть Лондон, вот отец и повез их туда на неделю. А дочке обещали показать настоящую королеву. В одном из магазинов подруга потеряла из виду маму и на плохом английском пыталась поговорить с прохожими: «Мне 6 лет. У меня есть кот. Я люблю мороженое. Я хочу увидеть королеву». Какой-то продавец потащил ее к охране, но девочка упиралась: «Я хочу увидеть королеву!» Продавец попался сообразительный: представил уборщицу с игрушечной короной как королевскую особу. Подруга была в восторге. Пока она рассматривала королеву со шваброй, за ней пришли родители. До сих пор вспоминают эту историю и смеются.

**Мария Журавлева.**



## ЭТО СУДЬБА!

Когда рассказываю эту историю своим друзьям, никто обычно не верит. А все потому, что наше знакомство с мужем похоже на сказку. В тот вечер я пришла в кафе одна, уставшая, после тяжелого трудового дня. Заказала себе салат и чашку кофе, а потом заметила, что кто-то забыл книжку на столике. Не знаю почему, но я вдруг захотела погадать, как в детстве: задать вопрос и загадать номер страницы и строч-

ку, чтобы найти ответ. Вопрос был таким: «Я встречу свою вторую половинку в этом году?», а ответ: «Евгений кивнул головой». Посмеялась и уже почти забыла об этом, а когда собралась уходить из кафе, к моему столику подошел молодой человек и спросил, не оставил ли он тут свою книгу. Это и был мой любимый муж, мы вместе уже 5 лет. И зовут его Женя. Судьба!

**Анна Гаврилова.**

### Сюрприз для соседей

Я люблю вкусно поесть, соответственно, фигура у меня довольно пышная. На каких только диетах я ни сидела! Даже покупала абонемент в спортзал, который потом пылился у меня в столе целый год. Не выходит у меня похудеть... Думаю, попрошу Вселенную о помощи. Написала на воздушном шаре: «10 кг лишнего веса улетают от меня» и выпустила в окно. Хотела, чтобы шар улетел в небо, а он... залетел к соседям. К слову, соседи стройные, за собой следят. Вот теперь думаю, почему шар улетел именно к ним? И как люди отреагировали на такой «сюрприз»?

**Дарья Уварова.**



### Мусорить нехорошо!

Недавно заметила: на мой балкон в последнее время сверху прилетает мусор. Каждую неделю выбрасываю по три-четыре бумажки. В какой-то момент мне надоело заниматься вынужденной уборкой, и я пошла к соседям разбираться. Открыла дверь женщина, выслушала меня и покраснела. А потом го-

ворит: «Теперь понятно, кому мой Сережа любовные записки писал. Простите, пожалуйста! Я с ним поговорю». Так я и узнала, что у меня есть поклонник, и на балкон он бросал не мусор, а любовные письма. Судя по почерку, ему лет восемь...

**Ольга.**



(Продолжение, начало в 29-52, 1-50)

Полная отвращения к себе, Меридит поплелась к дивану, остановившись, чтобы взять в руки снимок Паркера. Он смотрел на нее, красивый, надежный, улыбающийся, верный и честный. И он любил ее! И сотни раз говорил ей об этом! А Мэтт... Мэтт ни разу. Никогда! Но спасет ли это ее от потери гордости и самоуважения в объятиях Мэтью Фаррела? Вероятно, нет с горечью вздохнула Меридит. Не в этих обстоятельствах.

Стюарт считает, что Мэтт не хочет ранить ее. Если вспомнить, как он бросился спасать ее вчера, Меридит готова поверить этому даже сейчас, сжигаемая чувствами, которых не хотела и не умела побороть. Нет, Мэтью не хочет причинить ей боль. По каким-то странным и неясным ей причинам Мэтт почему-то стремился вернуть ее. Но именно тут и начнутся ее беды и несчастья. Репутация Мэтта как неотразимого покорителя сердец всем известна, кроме того, он был совершенно непредсказуем и абсолютно ненадежен, и сочетание этих качеств, вне всякого сомнения, разобьет ее сердце.

Меридит опустила на диван и закрыла лицо руками. Он не хочет причинить ей боль...

Несколько минут она решала, не стоит ли возбудить в нем защитные инстинкты — те самые, что заставили его перевернуть небо и землю, чтобы помочь ей. Может, стоит сказать честно: «Мэтт, я знаю, что ты не хочешь ранить меня, поэтому уходи, пожалуйста. У меня впереди своя жизнь, планы на будущее, и не нужно становиться мне поперек дороги. Я ничего для тебя не значу, совсем ничего. Просто очередное завоевание, еще одна победа, мимоletное увлечение...»

Да, она может так сказать, но это будет простой тратой времени. Меридит уже объясняла Мэтью нечто подобное, но другими словами. Он намеревался бороться до конца и выйти победителем и делал это по причинам, ясным лишь ему одному.

Подняв голову, Меридит уставилась в огонь, вспоминая его слова: «Я подаю тебе рай на золотом блюде. У нас

# РАЙ

будет семья, дети... Я бы хотел шестерых, но соглашусь и на одного...»

Если она признается, что не может иметь детей, Мэтт скорее всего откажется от своих планов. Но едва Меридит поняла, что такое вполне возможно, сердце сжалось такой тоской, что казалось, вот-вот остановится, и Меридит неожиданно разозлилась на него и на себя.

— Будь ты проклят! — воскликнула она вслух. — Будь проклят за то, что вновь заставил меня почувствовать себя уязвимой!

Он вовсе не желает никакой семьи, вероятно, его влечет новизна, стремление добиться своего и заставить ее жить с ним. Но в постели она надоест ему через несколько дней. Мэтт слишком чувственный по натуре человек, он спал с десятками звезд и самых известных моделей. У Меридит же нет никакого опыта, она сексуально подавлена, ни на что не способна. Кому это знать, как не ей! Она чувствовала себя так в постели с Мэттом одиннадцать лет назад, и после развода потребовалось больше двух лет, чтобы вернуть хотя бы какое-то подобие чувства собственного достоинства и способность ощущать желание. Лайза считала, что единственный способ излечиться до конца — переспать с кем-то еще, и Меридит честно попыталась. Она легла в постель с университетской звездой по бегу на длинные дистанции, самоуверенным молодым человеком, преследовавшим ее не один месяц, и эта ночь оказалась настоящим несчастьем. Он тяжело дышал и лапал ее так, что Меридит выворачивало от омерзения, а ее неловкость и холодность, в свою очередь, злили его. До сих пор она не могла без стыда вспомнить его насмешки, от которых становилось еще противнее:

«Ну же, детка, не лежи как бревно, шевелись хоть немного! Да что это с тобой, черт возьми... выглядишь такой горячей штучкой, а на самом деле кусок льда...»

И когда он попытался овладеть ею, внутри у нее что-то перевернулось, она начала бешено сопротивляться, схватила одежду и сбежала. После этого Меридит решила, что секс не для нее.

Единственным любовником, кроме Мэтта, был Паркер — нежный, милый, нетребовательный. Но даже он не был удовлетворен ею в постели, правда, никогда не упрекал Меридит, но она все понимала.

Меридит положила голову на спинку дивана, глядя сухими глазами в потолок, отказываясь дать волю сжимавшим горло слезам. Паркер никогда бы не заставил ее чувствовать себя такой жалкой и ничтожной. Никогда. На такое способен лишь Мэтт. Но даже сознавая это, Меридит хотела его.

Это озарение, ужасающее, непрощенное, неоспоримое, невыносимое, оглушило ее.

Всего лишь за несколько дней Мэтт сумел довести ее до полной и позорной капитуляции. Слезы стыда и без-

надежности сверкали в глазах Меридит. Он даже не признался ей в любви, чтобы заставить ее отказаться от всех планов на будущее и пожертвовать своей жизнью.

Старинные напольные часы пробили десять. Для Меридит этот звон означал конец ее спокойствию и умиротворению.

Мэтт провел «роллс-ройс» между двумя грузовиками, почти перекрывшими полосу движения, и взял трубку. Часы на приборной доске показывали десять, но Мэтт не посчитал, что звонить в такой час неудобно. Питер Вандервилд ответил после второго звонка, немного испуганный и польщенный столь поздним звонком.

— Моя поездка в Филадельфию полностью удалась, сэр, — начал он, почти уверенный в том, что босс звонит именно поэтому.

— Не важно, — нетерпеливо бросил Мэтт. — Я хочу знать, не произошла ли каким-то образом утечка информации, утечка, которая могла вызвать на Уолл-стрит слухи, что мы пытаемся захватить компанию?

— Не может быть! Я принял все обычные предосторожности, чтобы ни одной душе не было известно О том, что мы скупаем акции, пока не придет срок представить данные в Комиссию по ценным бумагам и биржам. Акции «Бенкрофт» неуклонно растут в цене, поэтому, естественно, последнее время они обходятся нам дороже.

— Я думаю, в игру вступил еще один игрок, — сухо бросил Мэтт. — Необходимо его обнаружить, черт возьми! Займитесь этим!

— Кто-то еще хочет прибрать их к рукам? — удивился Питер. — Я уже думал об этом, но почему? Совершенно невыгодное сейчас вложение, если только у этого неизвестного нет каких-либо личных причин, как у вас.

— Питер, — предупредил Мэтт, — постарайтесь не совать нос в мои дела, если не хотите заняться изучением объявлений в разделе «Работа».

— Я не хотел... то есть... я читал в газетах... простите...

— Вот и прекрасно, — перебил Мэтт. — Срочно проверьте, верны ли эти слухи, и если действительно кто-то решил поживиться, немедленно узнайте его имя.

Роскошный лайнер медленно скользил по тяжелым волнам Атлантики, то поднимаясь на гребни, то медленно опускаясь, и это непрерывное движение доводило Филипа Бенкрофта однообразно и монотонно почти до бешенства. Сидя за капитанским столом между женой сенатора и тexasским нефтяным магнатом, он с деланным интересом слушал, что говорит соседка:

— Мы прибудем в порт послезавтра, к концу дня. Надеюсь, вам нравится круиз?

— Чрезвычайно, — солгал он, украдкой бросая взгляд на часы. В Чикаго уже девять вечера. Вместо того, чтобы оказаться узником в этом плавателем оте-

ле, ему следовало бы сейчас смотреть новости по телевизору или играть в карты в загородном клубе.

— Вы навестите друзей, когда мы будем в Италии? — поинтересовалась жена сенатора.

— У меня нет там друзей, — буркнул Филип. Несмотря на изнуряющую скуку, он с каждым днем чувствовал себя лучше, сильнее и увереннее. Его доктор оказался прав — необходимо было полностью отрешиться от тревог и забот, и особенно от всего связанного с бизнесом.

— Нет друзей в Италии? — повторила соседка, безуспешно пытаясь продолжить одностороннюю беседу.

— Нет. Только бывшая жена, — рассеянно ответил Филип.

— Вот как? Вы повидаетесь с ней?

— Вряд ли, — покачал головой Филип, но тут же замер, сообразив, что упомянул о женщине, которую вышвырнул из дома и из жизни много лет назад. Очевидно, вынужденный отдых губительно действует на мозги.

## ГЛАВА 47

С той минуты как Мэтт предложил отпраздновать ее день рождения вчетвером, Мередит терзали тяжкие предчувствия, но приехавшие Паркер и Лайза казались исполненными такой решимости быть жизнерадостными и веселыми и ничем не испортить праздника, что Мередит убила себя, будто она все навообразала и никакого несчастья не предвидится.

— С днем рождения, Мер, — прошептала Лайза, крепко обнимая подругу и вручая ей коробку в яркой обертке.

— С днем рождения, — повторил Паркер, протягивая ей небольшой тяжелый овальный футляр. — Фаррела еще нет?

— Пока не приехал, но в кухне есть вино и закуски. Я как раз ставила все на поднос.

— Сейчас помогу, — вызвалась Лайза. — Умираю от голода.

Она исчезла на кухне в облаке шелка цвета сливы, отделанного бахромой.

Проводив ее мрачным взглядом, Паркер угрюмо осведомился:

— Почему она вечно наряжается чулком? Неужели не может одеваться как все нормальные люди?

— Потому что она не такая, как все, — пояснила Мередит. — Знаешь, — недоуменно нахмурилась она, — многие мужчины находят Лайзу потрясающей.

— Мне нравится твоя манера одеваться, — сообщил он, оценивающе оглядывая ярко-красный бархатный жакет-болеро, отделанный золотой тесьмой, с аскетским галстуком, придававшим ей вид обманчивой невинности. Жакет был расстегнут, открывая красное платье без бретелек, присобранное у талии и ниспадавшее широкими складками. Намеренно игнорируя ее попытки защитить Лайзу, Паркер улыбнулся и сказал:

— Почему бы тебе не развернуть мой подарок до приезда Фаррела?

В серебряной оберточной бумаге оказался голубой бархатный футляр, а внутри на атласной подкладке лежал великолепный браслет с сапфирами и бриллиантами. Мередит осторожно вынула его.

— Как прекрасно, — прошептала она, чувствуя, что сердце болезненно сжимается, а внутренности скрутило тошнотным узлом. Слезы обожгли веки, так что перед глазами все поплыло, а блеск драгоценных камней сливался в одну неясную, неразличимую полосу. И в этот момент она поняла: ни браслет, ни Паркер не принадлежат ей. Паркеру не суждено стать ее мужем теперь, когда она предала его в мыслях и в сердце из-за безумной, страстной одержимости Мэттом.

Подняв голову, Мередит вынудила себя встретить выжидающий взгляд Паркера и протянула ему браслет.

— Прости, — пробормотала она, задыхаясь, — это чудесный подарок, но я... я не могу принять его, Паркер.

— Но почему... — начал было он, хотя уже знал ответ, предвидел его за мгновение до того, как она заговорила. — Так вот оно что, — резко бросил он. — Фаррел выиграл!

— Не совсем, — спокойно ответила она, — но, что бы ни случилось, между Мэттом и мной, мне все-таки, не следует выходить за тебя замуж. Ты заслуживаешь больше, чем жена, которая не может справиться с чувствами к другому мужчине.

После короткого напряженного молчания Паркер наконец спросил:

— Фаррел знает, что ты решила разорвать помолвку?

— Нет! — вскрикнула Мередит. — И я предпочла бы, чтобы он не знал! Это только еще больше распалит его.

Паркер снова поколебался, но тут же взял браслет и решительно застегнул на руке Мередит.

— Я не собираюсь сдаваться, — сообщил он, мрачно улыбаясь. — И считаю это очередным небольшим препятствием. Как же я ненавижу этого ублюдка!

Прожужжал звонок. Паркер поднял голову и уставился на Лайзу, стоявшую в дверях с подносом.

— Какого черта ты торчишь здесь и подслушиваешь? — обрушился он на нее, как только Мередит направилась к двери, чтобы впустить Мэтта. — И долго ты тут стояла?

— Не очень, — ответила она паразитично мягко, несмотря на их прежние ссоры. — Хочешь бокал вина?

— Нет, — горько усмехнулся Паркер, — скорее, всю бутылку.

Вместо того, чтобы злорадствовать, Лайза наполнила бокал и поднесла ему, словно обдав при этом Паркера странном светящимся нежным взглядом огромных глаз.

В дверях появился Мэтт, и Мередит показалось, что он своим присутствием, волей и энергией наполнил всю комнату, — С днем рождения. Выглядишь ты просто потрясающе, — поздравил он, оглядывая ее всю, от гривы блестящих золотом волос до кончиков красных туфелек.

Мередит поблагодарила Мэтта, стараясь не замечать, как он ослепительно красив в сером строгом костюме, белоснежной сорочке и скромным галстуке в тонкую полоску.

Лайза первая попыталась разрядить атмосферу.

— Привет, Мэтт! — лучезарно улыбнулась она. — Ты сегодня куда большеходишь на банкира, чем Паркер.

— Да, но у меня нет ключа Фи Бета

Каппа, — пошутил Мэтт, неохотно протягивая руку Паркеру. Тот так же нерешительно протянул свою.

— Лайза ненавидит банкиров, — пояснил он, отходя от Мэтта, и, налив себе еще вина, одним глотком осушил бокал. — Кстати, Фаррел, — с невероятной для него грубостью бросил Паркер, — наверное, вы забыли, что приглашены на день рождения. Лайза и я помнили об этом. Где же ваш подарок?

— Я не принес его сюда.

— Хотите сказать, что забыли, не так ли?

— Хотел сказать, что не принес его сюда.

— Наверное, нам пора отправляться в путь, — поспешно вмешалась Лайза, как и Мередит, желавшая поскорее увести мужчин в людное местечко, по возможности достаточно шумное, чтобы они не смогли препираться.

— Мередит сможет открыть мой подарок позднее. Лимузин Мэтта стоял у обочины. Лайза села в машину и Мередит последовала за ней, намеренно устроившись рядом с подругой, тем самым раз и навсегда избавляясь от перебранки по поводу того, кто и с кем должен сидеть рядом. Единственным человеком, кто полностью сохранял присутствие духа и хорошее настроение, был Джо О'Хара, который не преминул внести свою лепту в атмосферу всеобщей натянутости, с широкой улыбкой обьявив:

— Добрый вечер, миссис Фаррел. Две бутылки «Дом Периньон» охладились в серебряных ведерках со льдом рядом с мини-баром.

— Как насчет шампанского? Я бы хотела... — начала Лайза, но в этот момент лимузин словно бешеный сорвался с места и ракетой врезался в поток машин, распластав ее по сиденью и заставив громко охнуть.

— Иисусе! — взорвался Паркер, стараясь удержать равновесие, прижатый к креслу той же невероятной силой инерции. — Ваш идиот водитель только что подрезал все четыре ряда движения и проехал на красный свет!

— Он превосходно знает, что делает, — ответил Мэтт, повышая голос, чтобы перекричать рев клаксонов обозленных водителей. И никто не заметил, что старый «шевроле» повсюду следует за лимузином, переходя из ряда в ряд с той же отчаянной лихостью. И пока лимузин мчался к скоростной трассе, рассеивая встречавшиеся по пути машины, Мэтт поднял бутылку шампанского с ледяного ложа и открыл ее.

— Поздравляю с тридцатилетием! — воскликнул он, вручая Мередит первый бокал. — Жаль только, что пропустил одиннадцать предыдущих...

— Мередит тошнит от шампанского, — перебил Паркер и, повернувшись к Мередит, с интимной улыбкой спросил:

— Помнишь, как тебе было плохо на вечере в честь годовщины свадьбы Ремингтонов?

— Но у меня тогда просто кружилась голова, — возразила Мередит, сбитаая с толку его тоном и странным выбором темы.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



**Хорошие отношения со второй половинкой, родственниками, друзьями, коллегами и начальством, если не залог, то уж точно неотъемлемая составляющая счастливой жизни. А как насчет отношений с деньгами? Их расположение тоже нужно заслужить. Вы сумели?**

С деньгами можно выстроить отношения так, чтобы они вас любили и всегда хотели быть с вами. Если в данный момент вы не можете назвать себя таким счастливчиком, пройдите тест. Он отроет глаза на причины финансовых трудностей и подскажет, как их решить. Все, что от вас требуется, ответить «да» или «нет» на 15 вопросов.

1. Я всегда точно знаю, сколько у меня денег в кошельке и на счету.
2. Не вижу ничего ужасного в том, чтобы купить понравившуюся вещь прямо сейчас, а потом перехватить пару сотен до зарплаты. Я часто так делаю.
3. Меня раздражают люди, у которых денег больше, чем у меня. Честно говоря, раздражают - это еще мягко сказано.
4. Я трачу деньги продуманно, только на полезные и необходимые вещи, а остаток откладываю. Спонтанные покупки - это не для меня.
5. Я с удовольствием проверяю удачу, если подворачивается возможность сыграть на деньги.
6. Мне нравится торговаться и, покупать нужные товары по ценам ниже обычных. У меня даже есть мобильное приложение со всеми скидками,

акциями и спецпредложениями.

7. Не вижу ничего предосудительного в том, чтобы приврать ради прибыли. Не моя вина, если кто-то настолько глуп, чтобы верить всему подряд.
8. Часто я ловлю себя на мысли, что боюсь потерять деньги. От хакеров и мошенников никто не застрахован. Да и карманники куда не делись.
9. Я считаю, большие деньги честным трудом не заработать.
10. Плохой день, осенняя хандра или просто скука - неважно. Верное средство почувствовать себя лучше - шопинг.
11. Я планирую траты и веду учет расходов.
12. Я постоянно в поисках оригинальных идей быстрого заработка, порой весьма авантурных, но ведь в этой жизни так: пан или пропал.
13. Говорят, деньги портят людей. По личному опыту знаю, что так и есть.
14. Лимит по кредитным картам явно придумали садисты! Бывает, только войдешь во вкус, и на тебе: «Извините, на вашей карте нет средств».
15. Каждый здравомыслящий человек

должен иметь финансовую подушку безопасности. Я стараюсь откладывать побольше - так мне спокойнее за будущее.

**Подведем итоги.** Каждому ответу «да» соответствует буква - см. таблицу. Каких букв у вас получилось больше всего?

**Буква «А»:** Плюшкин. Вы слишком тревожитесь о возможных испытаниях и невзгодах и поэтому очень бережливы: кое-кто вполне может считать вас скрягой. Иметь страховой запас на всякий пожарный - разумная стратегия, однако важно не забывать, что жизнь - это то, что происходит с вами прямо сейчас. А то получится как в анекдоте: «Он столько накопил на черный день, что ждал его с нетерпением». Добавьте в свою жизнь немного удовольствий и легкости прямо сегодня.

**Буква «Б»:** хозйик. К деньгам вы относитесь уважительно, прекрасно понимаете, откуда они берутся, и знаете, куда уходят. Ситуация «внезапно закончились все деньги» явно не про вас, вы как раз из тех, у кого деньги есть всегда и кто умеет ими распоряжаться. Чтобы не заскучать в этом царстве порядка, время от времени стоит устраивать «праздник непослушания» и какую-то сумму тратить просто в удовольствие на что-то незапланированное, но очень приятное и желанное.

**Буква «В»:** жаба. Вы так боитесь позволить себе жить в достатке, что оградились от денег целой стеной из негативных убеждений. Это неумудрено, ведь в нашей стране почти целое столетие иметь деньги было опасно. Вот только времена с тех пор изменились, и мир в своем развитии ушел далеко вперед, а вы все сидите забором и упускаете возможности. Как поется в песне: «Думайте сами, решайте сами, иметь или не иметь».

**Буква «Г»:** Остап Бендер. У великого комбинатора с деньгами был страстный роман: он был обаятелен, изобретателен и готов ради предмета своей любви на многое (но в рамках Уголовного кодекса) - и в этом вы с ним похожи. Ваши энтузиазм и любовь к деньгам заразительны и по-своему привлекательны... в гомеопатических дозах. Главное, чтобы, кроме авантюры и денег, в вашей жизни нашлось место для чего-то большего.

**Буква «Д»?** Попрыгунья Стрекоза. Для вас тратить деньги без счета - это особое удовольствие, а безумный и беспощадный шопинг - что-то вроде хобби и психотерапии в одном флаконе. И все бы ничего, но жестокая реальность в виде опустевших кошелька и холодильника регулярно вмешивается в вашу жизнь. Начните с хотя бы приблизительной сметы расходов в начале месяца, чтобы понимать, сколько вы можете потратить на свое хобби без долгов и недель на овсянке. И поищите альтернативные источники удовольствия.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	Д	В	А	Г	Б	Г	А	В	Д	Б	Г	В	Д	А



**В**овлекаясь в разговор с манипулятором, вы ступаете на тонкий лед непредсказуемой в своих поворотах игры. У вас, конечно, есть все шансы вернуться на берег целыми и невредимыми, но они очень невелики. Уж очень жаждет «заклятый друг» лицезреть ваш провал и делает все возможное для того, чтобы лед под вами тронулся. Как он это делает? Использует в речи особые словесные обороты.

И все-таки, у некоторых ядов есть противоядия, и недоброжелателям можно научиться противостоять. Не всякий манипулятор об этом помнит, затея интриги, но всякий будет остановлен, встретив равный по силе отпор. Разберем ряд ситуаций, где вы можете с честью его продемонстрировать.

## «У тебя что, комплексы?»

Оружием манипулятора станет любая негативная фраза-ярлык, способная, по его мнению, вывести вас из равновесия. Она может быть вставлена в разговор совершенно невпопад, без всякой логики, содержать в себе ложные обвинения. Пример: «У тебя что, комплексы?» или «Ты просто злишься/ревнуешь/завидуешь». Дать отпор можно следующей стоп-фразой: «Не надо выдавать свои собственные проблемы за мои».

## «Какая ты глупенькая!»

Словечки «дурочка», «глупенькая», «наивная девочка» - милые ругательства лишь до тех пор, пока вы с этим согласны. Если вам некомфортно, когда собеседник кидается ими в вас, пусть даже в позитивно-игривом ключе, то вы имеете право отвесить ему той же монетой. И неважно, что он там имел в виду, переходя на такое панибратство. Пример: «Шпильки не носишь? Ну и глупая!» Стоп-фраза: «Да, зато очень умно, надевая шпильки, выглядеть как дешевая, потрепанная жизнью... девица».

## «Ты же девушка!»

«Ты же девушка», «Ты же мать/будущая мать», «Ты же хозяйка» - хотя бы раз в жизни каждая женщина сталкивалась с игрой на вызывание ложного чувства вины. Эти же тыкающие манипуляторы любят использовать фразу: «Если ты похудеешь/возьмешься за ум, то получишь то-то и то-то». В первом случае вам помогут защититься стоп-фразы: «Только мне решать, какой девушкой я хочу быть», «Вот и не пререкайся с матерью/будущей матерью», «Хозяйка не значит прислуга, как тебе хотелось бы думать». Во втором - игнорирование.

## «Вы наш лучший сотрудник...»

Изогранный вид манипуляции - комплимент, за которым сразу следует



# ЕСЛИ МИШЕНЬ - ВЫ!

**Слово бьет сильнее кулака и уж куда как прицельнее. Манипулятор об этом знает. Ядовитые стрелы, то есть специальные фразы, цель которых, установить над вами контроль, у него всегда наготове. Чем ответите вы?**

просьба. Иначе говоря, метод КПК (комплимент - просьба - комплимент), так как завершать подобный маневр также принято поглаживаниями. Пример: «Вы наш лучший работник, поэтому, мы предлагаем вам взять на себя дополнительный фронт работ, так сказать, принять новый профессиональный вызов». Стоп-фраза: «К сожалению, вынуждена отклонить ваше предложение (например) из-за проблем со здоровьем. Не могу подвергать неоправданному риску такой важный для компании проект».

## «Не придавай этому значения!»

«Не стоит придавать этому такое значение», «Нельзя быть такой чувствительной» - так говорят манипуляторы, вставляющие колкие фразы или обидные шутки в разговор. И вот уже все, даже самые здравомыслящие люди, убеждены, что нет ничего страшного в том, что мужчина ходит налево, или в том, что поливать грязью человека за глаза, а то и в глаза - это нормально, это развивает его бойцовские качества. Вот вам, товарищи бойцы, стоп-фраза, отражающая удары манипулятора: «Не придавать значения своим чувствам - значит не уважать себя. А я не способна на такое, в отличие от вас».

## «Не надо драмы!»

Манипулятор часто говорит вам о том, как он не любит драмы, какие все вок-

руг нестабильные, истеричные, взбалмошные, обидчивые, и только вы - островок спокойствия в этом мире хаоса. Затем он провоцирует вас на всплеск эмоций, пуская в ход собственную сложную драматургию, ну а потом переводит стрелы с ядом на вас. Мол, вот она - очередная истерика, истинный черномозг, плодящий демонов. Гнать ее, шельму, со двора! Укрыться от стрел можно следующей стоп-фразой: «А что такое драма? Объясни мне. Уверена, ты о них все знаешь, раз так часто играешь в них».

## «Ты все неверно понимаешь»

Вы: «Зачем ты флиртуешь с другими девушками?» Он: «Ты все совершенно неверно понимаешь». Вы: «Я видела, как ты подвозил кого-то на машине». Он: «Не было такого! Тебе это показалось/померещилось/приснилось». Таким способом манипулятор не просто ставит под сомнение правдивость ваших утверждений, он все отрицает, делая из вас... настоящую сумасшедшую! Постоянные обвинения со стороны собеседника в неправильном толковании слов или событий должны наводить вас на мысль: а не сволочь ли он часом? В этом случае не стоит даже тратить силы на болтовню. Просто уходите и помните: лучшее, что вы можете сделать после применения любой стоп-фразы, - это прекратить общение с личностью, любимым занятием которой являются манипуляции.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## В КАКОЙ ПОСУДЕ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ?

**1. С тефлоновым покрытием.** Однозначного ответа на вопрос, безопасна ли такая посуда, еще нет. Одни ученые считают, что она полностью безопасна, так как не взаимодействует с продуктами при подогреве. Другие утверждают, что при нагревании до 200° тефлон начинает испаряться с посуды, и выделяемый пар небезопасен для здоровья. В любом случае, приобретайте такую посуду только в фирменных магазинах, где получите гарантию качества на покупку. При готовке используйте только деревянные ложки. Металл может поцарапать покрытие.

**2. Эмалированная.** Такую посуду принято считать безопасной, но она требует тщательного ухода. Трещины и сколы - приговор для эмалированной посуды. Даже самое маленькое повреждение может сделать ее небезопасной. Ведь в сколах и трещинах накапливаются микробы. Да и пища постепенно будет насыщаться металлами из кастрюли. Также учитывайте и реакцию окисления.

**4. Из алюминия.** Эта посуда непригодна для приготовления пищи. Металл активно взаимодействует с продуктами, разрушает витамины. Если уж по-другому никак, готовить в алюми-

ниевой посуде можно, а вот хранить еду лучше в другой.

**5. Пластиковая.** Ее часто используют, чтобы подогреть еду в микроволновой печи. Она привлекает тем, что не бьется и не сильно нагревается. Но не весь пластик безопасен. Приобретайте посуду в магазинах, у которых есть сертификаты, подтверждающие качество. Если на пластиковой посуде появилась трещина или скол, замените ее. Не покупайте посуду, в составе которой есть меламин. Это вещество содержит в себе формальдегид. При нагревании он начинает выделяться и смешиваться с пищей. Такая «приправленная» еда может вызвать раздражение дыхательных путей, горла, легких и кожи.

**5. Из нержавеющей стали.** Такая посуда очень устойчива к окислению. Продукты в ней не потеряют свой естественный вкус, все витамины сохраняются. Но в составе такой посуды есть никель, а он очень сильный аллерген. Он может спровоцировать дерматоз.

**6. Керамическая.** Если посуда из керамики настоящая, она легко выдержит высокие температуры. Такая посуда безопасна и экологична. Но качественная стоит дорого, а также быстро впитывает жир.

✓ **ПОЛНОСТЬЮ БЕЗОПАСНА СИЛИКОНОВАЯ ПОСУДА. СИЛИКОН НЕ ВСТУПАЕТ В РЕАКЦИЮ НИ С ГОРЯЧИМИ, НИ С ХОЛОДНЫМИ ПРОДУКТАМИ, НИЧЕГО НЕ ВЫДЕЛЯЕТ, НЕ БУДЕТ КРОШИТЬСЯ И РЖАВЕТЬ.**

## Учимся экономить

**Даже конфеты, если они оказались невкусными, тру на терке и отправляю в морозилку**

Решила написать про свои секреты экономии, вдруг кому пригодится. Бывает, приходят гости и приносят на гостинец детям апельсины. Мы их не особо едим, поэтому я пропускаю фрукты вместе с кожурой через мясорубку и замораживаю. Потом добавляю в кексы, сладкие пироги - получается очень вкусно. Так же поступаю и с фруктовой нарезкой, когда она остается. Яблоки, апельсины, лимоны все вместе перемалываю и в морозилку. Если хурма сильно вяжет, тоже замораживаю. Остатки сыра из морозилки добавляю в пиццу, запеканки, можно даже не размораживать. Мясную нарезку, остатки колбасы режу соломкой и в морозилку. Солянка вкуснейшая получается. Невкусные конфеты тру на терке и обсыпая ими выпечку. Мармелад кладу в сладкие пирожки, они получаются как с джемом. Огурцы соленые и маринованные, если не съедаем, тру на терке и замораживаю. Потом в рассольник или азу по-татарски добавляю. Помидоры соленые, которые не съели, тоже морожу, они к мясу тушеному идеально подходят. Кроме этого, морожу много зелени, перец целиком, смесь для окрошки, ягоды, зеленый горошек. Нет, мы не обнищали, просто очень жалко выбрасывать продукты, а остается их немало.

*Дина.*

## КОШАЧЬИ МЕТКИ В КВАРТИРЕ

**Какие средства помогут от них избавиться?**

\* Смешайте 15 г перекиси водорода, 2 ст. ложки соды и 15 г жидкого мыла. Нанесите смесь на загрязненную поверхность, немного подождите и смойте теплой водой.

\* Уксус смешайте с подогретой водой (1:2). Налейте раствор в лоток, подождите пару минут и слейте. Дайте поверхности высохнуть, сполосните теплой водой. Для удаления пятен распылите смесь, а затем промокните салфеткой.



## СВИТЕР С ДЕКОРОМ ИЗ БУСИН

Этот простой свитер, украшенный на рукавах и воротнике бусинами, выглядит нарядно, но не вызывающе. Кроме того, он очень удобный!

### РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42-44/46)

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (30% мохеровой шерсти, 30% хлопка, 25% полиамида, 15% шерсти; 250 м/50 г) — 250 (250-300) г бежевой; спицы №3,5 и 4,5; круговые спицы №4,5 длиной 60 см; белые бусины диаметром 6 мм = 52 шт. и диаметром 8 мм = 33 шт.; нитки для шитья.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

Резинка

Попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

Лицевая гладь

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

Декоративные убавки

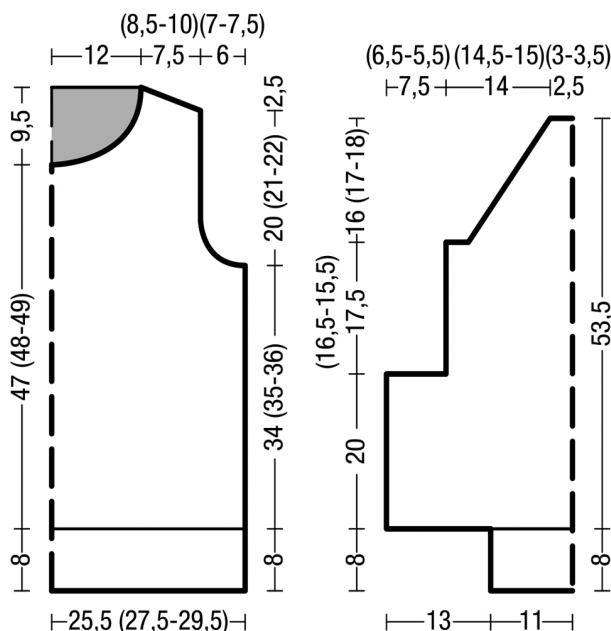
С правого края = кром., 1 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой.

С левого края = 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть ее через снятую петлю), 1 лиц., кром.

Плотность вязания

16 п. x 24 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью. Образец выполнен на спицах №4,5.

### ВЫКРОЙКА



### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Спинка

На спицы №3,5 набрать 82 (88-94) п. и для нижней планки вязать 8 см = 20 р. резинкой.

Затем перейти на спицы №4,5 и вязать лицевой гладью.

Через 34 (35-36) см = 82 (84-86) р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз по 3 п., затем декоративно



убавить с обеих сторон в каждом 2-м р. 7 (8-9) раз по 1 п. = 62 (66-70) п.

Через 20 (21-22) см = 48 (50-52) р. от начала пройм закрыть с обеих сторон для плечевых скосов 1 раз по 4 (4-6) п., затем закрыть с обеих сторон еще 2 раза по 4 (5-5) п. в каждом 2-м р.

Через 22,5 (23,5-24,5) см = 54 (56-58) р. от начала пройм закрыть для горловины оставшиеся 38 п.

Перед

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины закрыть средние 18 п. уже через 13 (14-15) см = 32 (34-36) р. от начала пройм и сначала закончить левую сторону.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 5 раз по 1 п. в каждом 2-м р.

Другую сторону закончить симметрично.

Рукава

На спицы №3,5 набрать 38 п. и для планки вязать 8 см = 20 р. резинкой.

Затем вязать на спицах №4,5 лицевой гладью, при этом в 1-м р. прибавить с обеих сторон 1 раз по 1 п. = 40 п.

В 3-м р. удвоить каждую петлю, за исключением кромочных (= из 1 п. вывязать 1 лиц. и 1 лиц. скрещенную) = 78 п.

Через 20 см = 48 р. от планки равномерно провязать 25 (22-19) раз по 2 п. вместе лицевой = 53 (56-59) п.

Через 37,5 (36,5-35,5) см = 90 (88-86) р. от планки закрыть с обеих сторон для оката 1 раз по 3 п., затем декоративно убавить с обеих сторон в каждом 2-м р. 17 (18-19) раз по 1 п. и закрыть еще 1 раз по 2 п.

Через 16 (17-18) см = 38 (40-42) р. от начала формирования оката закрыть оставшиеся 9 (10-11) п.

### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

На круговые спицы набрать по краю горловины 112 п., работу замкнуть в кольцо и вязать лицевой гладью. Через 24 см = 58 круг.р. от начала воротника петли свободно закрыть.

Воротник отвернуть на лицевую сторону.

Выполнить боковые швы и швы рукавов. Вшить рукава.

К манжетам рукавов, верхним частям оката и воротнику пришить в произвольном порядке нитками для шитья большие и маленькие бусины.



## РАЗГЛАДИМ МОРЩИНЫ

Этот комплекс упражнений помогает задействовать все мышцы лица, улучшает кровообращение, возвращает коже здоровый цвет.

После него морщины разглаживаются, кожа подтягивается, становится упругой и сияющей. При регулярных занятиях эти упражнения не только подтягивают мышцы, но и держат в тонусе все мускулы лица. Гимнастика дает результат, сравнимый с подтяжкой лица. Итак, приступим.

**Поочередные выдохи.** Сделайте глубокий вдох через нос, расширяя ноздри. После зажмите левый уголок рта и сделайте мощный выдох через правый. Следующий выдох сделайте через левый уголок рта. Это упражнение не только подтянет щеки, но и защитит носогубные складки от морщин.

**Надуваем щеки.** Сделайте глубокий вдох через нос и задержите дыхание на 3-5 секунд. Надув щеки, выдохните воздух через рот, не размыкая губ.

**Разглаживаем морщины на лбу.** Положите на лоб второй, третий и четвертый пальцы обеих рук, а мизинцем придавите надбровную дугу. Зафиксируйте пальцы на лобной кости и надавливайте на них лбом, преодолевая сопротивление.

**Подтягиваем уголки рта.** Сделайте вдох через нос и задержите дыхание

на несколько секунд. После выдохните через рот, вытягивая губы трубочкой, двумя пальцами удерживая уголки рта. **Упражнения для глаз.** Расположите пальцы обеих рук около глаз. Средний палец надавливает на середину брови, указательный - на внешний уголок глаза, а безымянный - на внутренний. Ваша задача - в таком положении зажмуривать глаза, преодолевая сопротивление пальцев. Можно делать это с помощью только двух пальцев, не надавливая на бровь.

**Убираем двойной подбородок.** Плавно поверните голову к левому плечу до упора, делая глубокий вдох. Затем - к правому, тоже до упора. Затем опустите голову на грудь.

**Поцелуй.** Широко улыбнитесь, затем сложите губы трубочкой. Чем шире улыбка и тоньше трубочка, тем больше будет нагрузка на мышцы и, соответственно, эффект будет лучше.

✓ **В конце гимнастики сделайте легкий массаж. Разотрите, простучите и прогладьте потрудившиеся мышцы. Особое внимание уделите местам с морщинками.**

**ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ЛИЦА НУЖНО ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НАЧАТЬ МОЖНО С ДВУХ-ТРЕХ ПОВТОРЕНИЙ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ, А СО ВРЕМЕНЕМ ПЕРЕЙТИ К ДЕСЯТИ. ДЕЛАЙТЕ ВСЕ ОСТОРОЖНО, АККУРАТНО, БЕЗ НАДРЫВА.**



### ВЫБИРАЕМ ПУДРУ

- \* Для светлой кожи выбирайте пудру с розовым подтоном.
- \* Если кожа смуглая - с желтоватыми или оранжевыми пигментами.
- \* Для среднего тона кожи - с нежным персиковым оттенком.

## Для тех, кому 30

### КАК БУДЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ

#### 1. У вас полное лицо?

- \* Даже чересчур - 1;
- \* нет, обычное - 3;
- \* худое - 2.

#### 2. Вы хорошо видите?

- \* Носите очки - 2;
- \* отлично - 3;
- \* очки не носите, постоянно щуритесь - 1.

#### 3. Носите летом солнцезащитные очки?

- \* Всегда носите - 3;
- \* нет - 1;
- \* не всегда - 2.

#### 4. У вас есть особые мимические привычки?

- \* Щурите глаза - 3;
- \* поднимаете брови - 2;
- \* во время разговора кривите губы - 1.

#### 5. Кто вы по натуре?

- \* Оптимист - 1;
- \* меланхолик - 2;
- \* довольно уравновешенная личность - 3.

#### 6. Какое выражение лица у вас бывает на работе чаще всего?

- \* Напряженное. Хмурите брови - надо обработать много информации - 1;
- \* обычное - 3;
- \* то и дело смеетесь с коллегами - 2.

#### 7. Спите на высокой подушке?

- \* Да, на очень высокой - 1;
- \* на средней - 2;
- \* подушка совсем тонкая - 3.

#### 8. Какой у вас тип кожи?

- \* Нормальная - 3;
- \* сухая - 1;
- \* жирная - 2.

#### 9. Трогаете ли вы лицо руками?

- \* Постоянно подпираете щеки, трете лоб - 1;
- \* нет, не свойственно - 3;
- \* очень редко потираете подбородок - 2.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**25 очков и более.** У вас мимические морщины появятся поздно. Главное - хорошо отдыхать, правильно питаться, защищать кожу от солнца, ветра, мороза. Ну и, конечно, не хмурьтесь.

**От 17 до 24 очков.** У вас, скорее всего, рано появятся носогубные складки и паутинки вокруг глаз. Такие морщины характерны для людей улыбающихся, и они, кстати, не портят лицо.

**Менее 17 очков.** Скоро могут опуститься уголки губ, появиться морщинки на лбу, между бровями, на шее. Это результат проблем, долгих раздумий, плохого зрения. Чтобы исправить ситуацию, выкиньте высокую подушку и купите низкую. Кстати, проверьте зрение.

## КРЕМ ДЛЯ РУК

Те, кто хочет сохранить молодость и красоту своих рук, тратят немало денег на средства по уходу за ними. Но, кто сказал, что только они способны сделать ваши ручки ухоженными? Попробуйте 2-3 раза в неделю смазывать руки льняным маслом. Нанесите их на кожу и растирайте в течение 7-10 минут. Вы получите прекрасное увлажнение и питание. Не забывайте также и о защите своих рук во время работы по дому: используйте резиновые перчатки.

**Волосы стали толще и плотнее после хны. Перестали сечься, лучше укладываются**



Долго красилась в рыжий цвет. Но потом поняла, что краски, даже самые щадящие, убивают мои и без того тонкие и слабые волосы. Решила искать безопасные средства. Выбор пал на хну. Было страшновато: цвет мог получиться вульгарным, а исправлять его после хны трудно. Но я рискнула и не прогадала. Теперь крашу волосы сама и очень довольна их цветом и состоянием. Они стали толще, плотнее, перестали сечься, легче укладываются. Перепробовала много видов хны и поняла, что лучшая - индийская. Она бывает чистая и смешанная с басмой (дает каштановый цвет). Мне нужен приглушенный светло-рыжий оттенок, поэтому развожу чистую хну теплым отваром ромашки. Должна получиться кашлица, напоминающая негустую сметану. Наношу ее сразу на влажные чистые волосы от корней к кончикам и оставляю на 15-20 минут. Смываю обычной водой. Пользуюсь хной не чаще одного раза в 5-6 недель, иначе волосы становятся плотными и тяжелыми, прическа теряет объем. А еще хна немного подсушивает кончики, поэтому, после окрашивания делаю увлажняющие маски.

*Ольга.*



## «МНЕ ПОВЕЗЛО С ГЕНЕТИКОЙ»

**Лясан Утяшева, гимнастка, телеведущая:**

- Моя мама до 47 лет не знала, что такое мезотерапия и уколы. Она каждое утро делала массаж лица по массажным линиям. И меня приучила. У бабушки кожа для ее лет упругая. Даже скулы не ушли! Бабушка научила меня умываться кумысом. Нужно нанести его на очищенную кожу, а минут через 10 смыть. После нескольких процедур увидите, что кожа очищается: уходят покраснения и пигментные пятна. Если после кумыса кожу стягивает, пользуйтесь кремом для вашего возраста. Более тщательно я очищаю лицо раз в неделю в бане. Влажную кофейную гущу из турки наношу на кожу и массирую минуту. Такой скраб очищает, тонизирует и открывает поры. Затем парюсь до первого пота и смываю скраб водой. Далее на лицо наношу мед минут на 10-15. Он выгоняет из пор все загрязнения. Те, у кого жирная кожа, могут после этого натереть лицо влажной смесью соды и соли (1:1). Чтобы не поранить кожу, можно добавить 1 чайную ложку геля для умывания. Затем все смываю, снова парюсь в бане и наношу на лицо увлажняющий крем.

В нашей семье действуют три правила. Первое - раньше ложиться спать. Прежде муж жил в другом режиме, а когда стал меня слушать, ушло вечное ощущение недосыпа, головная боль. Кстати, многие ошибочно думают, что, отказавшись от вредных привычек, тут же похудеешь. Вес не уйдет, если будете ложиться в два часа ночи. Ночью организм восстанавливается. Во время сна вырабатывается мелатонин, влияющий на обмен веществ.

Правило второе - не пить кофе и черный чай после 15.00, последний прием пищи - за три часа до сна. И важно, чтобы еда была легкой. Иначе организм всю ночь будет ее переваривать, и вы не отдохнете.

Правило третье - заниматься спортом с желанием и в хорошем настроении, иначе можно получить травму. Наш тренер Ирина Винер-Усманова никогда не гоняла нас по вечерам: так изнашивается сердце и весь организм. Чувствуешь, что засиделся, - смени обстановку, прогуляйся, открой книгу. И полюбите себя! Это важнее всего.

### Модные советы

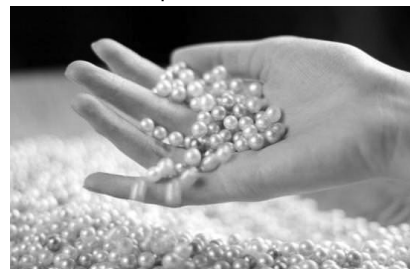
## ЖЕМЧУГ НЕ ДЛЯ ВСЕХ

\* Если вы выбираете бусы из натурального жемчуга, то запомните следующее правило: крупный жемчуг больше подходит дамам в возрасте. Девушкам лучше выбирать украшения из мелкого речного жемчуга. Им также подойдет длинное, тонкое ожерелье «под жемчуг», которое можно комбинировать с огромным количеством нарядов.

\* Некоторые украшения с чересчур крупными бусинами скорее подойдут для декора новогодней елки, а не чьей-либо шеи.

\* Что касается натуральных камней: на девушках такие украшения смотрятся

немного вычурно и неестественно, а вот дамам в возрасте подходят замечательно и подчеркивают их элегантность.







### КТО ХОТЬ РАЗ ЕЛ ДОМАШНИЙ ХЛЕБ, ЗНАЕТ, ЧТО ОН НЕ СРАВНИТСЯ С МАГАЗИННЫМ

Перед итальянской фокачой вообще устоять невозможно. Для ее приготовления понадобится 150 г картофельного пюре, 2-3 ст. ложки молока (для пюре), 1 стакан воды, по 1 чайн. ложке сухих дрожжей, сахара и соли, 2,5-3 стакана муки, 2 ст. ложки оливкового масла, морская соль, прованские травы.

Приготовьте картофельное пюре с добавлением молока. В 1/3 стакана горячей воды растворите сахар и остудите до 40°. Добавьте дрожжи, размешайте и дайте постоять 15-20 минут, пока не образуется пышная шапочка. В большую миску влейте дрожжи, выложите картофельное пюре и влейте оставшу-

юся теплую воду (2/3 стакана). Посолите и, постепенно добавляя просеянную муку, замесите тесто. Когда оно будет готово, влейте оливковое масло и еще раз вымесите. Положите тесто в миску, смазанную маслом, затяните пленкой и поставьте в теплое место на час. Достаньте из миски, обомните и придайте форму лепешки. Выложите ее на противень, смазанный маслом, вновь затяните пленкой и оставьте на 40 минут. Пальцами сделайте в тесте углубления. Смажьте растительным маслом, присыпьте морской солью и травами. Выпекайте в разогретой до 220 градусов духовке 10-15 минут.

**М. Перцева.**

### Кулинарные хитрости

- \* Чтобы бисквит получился пышнее, когда взбиваете желтки с сахаром, в конце добавьте к ним немного кипятка – всего 1 ст. ложку воды на 1 желток.
- \* Если чернослив замочить в заварке черного чая, он получится ароматнее.

### Кошелечки с курицей

**1 кг слоеного теста, 500 г куриного филе, 100 г твердого сыра, 300 г резаных консервированных ананасов, 1 яйцо для смазки, изюм.**

Тесто разморозьте, раскатайте и нарежьте на квадраты со стороной примерно 15 см. Куриное филе мелко нарежьте, посолите, поперчите, добавьте любые специи и обжарьте до готовности, затем остудите. Сыр натрите на крупной терке. Смешайте филе, сыр и ананасы. Каждый квадрат теста переверните, чтобы получился ромб, на серединку положите 1 ст. ложку начинки и сложите - сперва низ, затем бока и верх, изюминкой придавите верх. Смажьте яйцом и запекайте при 180 градусах до золотистого цвета.

### Готовим суп по правилам

\* Супы не надо варить слишком долго, потому что они теряют пищевую ценность, ухудшается их вкус, внешний вид и аромат.

\* Витамин С разрушается меньше, если овощи закладывать в кипящую жидкость.

\* Морковь лучше пассеровать, так как при поджаривании лучше усваивается каротин, растворившийся в жире. К тому же, масло, окрашиваясь в оранжевый цвет, придает супам красивый вид.

\* В идеале супы нужно готовить на один раз, не оставляя их на следующий день, потому что при разогревании разрушаются все водорастворимые витамины (исключение составляют борщи, которые вкуснее на второй день).

## НА СТОЛЕ НЕ ПУСТО, ЕСЛИ ЕСТЬ КАПУСТА

### Роллы с нутом

**10 капустных листьев, 1 стакан гороха нута, растительное масло, соль и специи по вкусу.**

Горох измельчите в муку. Капустные листья варите в кипятке 6-8 минут. В миске смешайте муку из нута, соль и специи. Добавьте воды столько, чтобы получилось тесто как для блинов. Выньте капусту из кипятка, обсушите. Внутреннюю часть каждого листа смажьте тестом, сложите боковые стороны внутрь, затем сверните ролл как голубец - от мягкой части листа к твердой. Заколите зубочисткой, выложите в форму, смазанную маслом, и поставьте в духовку. Через 10 минут переверните, чтобы они равномерно приготовились, и запекайте еще 10 минут. Выньте форму из духовки, дайте немного остыть и нарежьте на равные порции.

### Кисло-сладкая с яблоками

**1 кочан красной капусты, 2 сладких яблока, 1 луковица, 1 ст. ложка семян фенхеля, 150 мл яблочного уксуса, растительное масло, соль, черный перец.**



Лук нарежьте мелко, яблоки - кубиками, капусту нашинкуйте. В кастрюле с толстым дном на среднем огне разогрейте растительное масло. Выложите лук и семена фенхеля и обжаривайте пару минут, пока лук не станет золотистым. Добавьте яблоки и капусту, залейте уксусом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Накройте кастрюлю крышкой и уменьшите огонь. Готовьте в течение часа на маленьком огне, часто помешивая.

## Пригодится

\* Сливочное масло при жарке не потемнеет, если сначала капнуть на сковороду растительное масло.

\* Варите компот из сухофруктов? Добавьте соль на кончике ножа - фрукты быстрее станут мягкими и сохранят больше витаминов.

\* Чтобы придать рыбному супу пикантный вкус, в конце варки положите в него 2-3 дольки яблока.

\* Пирожки с мясом или капустой получатся вкуснее, если в тесто во время замешивания добавить пюре из 1-2 картофелин.

## По салатику?

### Из редьки с орехами

**2 редьки, 2 моркови, 12 грецких орехов, 1/2 лимона, 8 зубчиков чеснока, соль по вкусу, растительное масло.** Редьку и морковь очистите и натрите на мелкой терке. Орехи и чеснок растолките в ступке. Все соедините, влейте лимонный сок, масло, посолите. Свежую цедру лимона натрите на мелкой терке и добавьте в салат.

### «Мужской каприз»

**800 г куриных желудков, 1 огурец, 7 яиц, зеленый лук. Для соуса: 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.**

Куриные желудки сварите в подсоленной воде до готовности. Вареные яйца мелко нарежьте. Огурец нарежьте кубиками, лук измельчите. Для соуса смешайте сметану и масло. Готовые куриные желудки нарежьте небольшими кубиками. Соедините все ингредиенты, добавьте соус, немного посолите, поперчите и перемешайте. Пусть салат пару часов постоит в холодильнике.

### Из сельдерея со сметаной

**300 г корневого сельдерея, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 стакана майонеза, 2 чайн. ложки готовой горчицы.**

Корни сельдерея тщательно промойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Смешайте сметану с майонезом и горчицей и полученной смесью заправьте натертый сельдерей. Хорошо перемешайте и на 30 минут поставьте в холодильник.



## ВАРИМ ВАРЕНЬЕ И ИКРУ

### Кабачковая икра с чесноком

**3 кг кабачков, по 1 кг лука и моркови, 1,5-2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 3-4 ст. ложки томатной пасты, 6-7 зубчиков чеснока, растительное масло для жарки, укроп, петрушка, молотый черный перец по вкусу.**

Кабачки очистите, нарежьте кубиками. Морковь натрите на крупной терке, лук порежьте полукольцами. Обжарьте кабачки на растительном масле, переложите в миску (постарайтесь, чтобы масло осталось в сковороде). В том же масле подрумяньте лук и переложите его к кабачкам. Долейте масла и обжарьте морковь. Обжаренные овощи измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Выложите в толстостенную кастрюлю, доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и тушите 40 минут. За 10 минут до готовности добавьте соль, сахар, перец, томатную пасту, чеснок и зелень. Икру хорошо перемешайте, накройте крышкой и держите на огне 10 минут. Горячей разложите по стерилизованным банкам и закатайте крышками. Укутайте, а когда остынет, уберите в прохладное место.

### Топинамбур с тыквой и лимоном

**По 500 г топинамбура и тыквы, 1 лимон, 100 г сахара.**

Тыкву и топинамбур вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кусочками. Лимон вымойте и нарежьте ломтиками вместе с кожурой. Все соедините, пересыпьте сахаром и оставьте до появления сока. Затем нагрейте смесь до кипения, варите 5 минут. Кипящей разлейте в стерилизованные банки и закатайте.

### Ароматное варенье из айвы

**1 кг айвы, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.**

Айву промойте, очистите от кожицы, разрежьте, удалите сердцевину. Нарежьте ломтиками, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, сварите до мягкости. Затем айву выньте шумовкой и отвар процедите. В кипящий сироп, приготовленный из отвара и сахара, положите айву, сварите на слабом огне, пока айва не станет прозрачной. Для улучшения вкуса и аромата варенья очищенную и нарезанную айву можно варить в отваре кожуры и семян.

## Советы садоводов



### ЛЕСТНИЦА В ГАЛОШАХ

Без приставной лестницы на даче никуда, но забираться на нее, когда я в доме одна, боюсь. Вдруг лестница поедет... Чтобы этого не случилось, я на нижние «ноги» лестницы надеваю старые резиновые галоши, которые не скользят.

Есть еще проблема - когда прислоняю лестницу к стене, обитой вагонкой, она стену царапает. В этом случае на верхние края лестницы надеваю толстые хлопчатобумажные перчатки, и стена в безопасности!

*Ирина.*

### ПОГРЕБОК В КВАРТИРЕ

Если для многих стоит проблема - как вырастить урожай, для меня актуален другой вопрос - как его сохранить, особенно когда речь идет о картошке, даже если это всего два-три мешка. До холодов мешки с картошкой стоят у меня на застекленном балконе, а когда приходят первые заморозки, я укутываю их старым ватным одеялом. Регулярно осматриваю картофель. Если хоть одна картофелина начнет гнить, тогда перебираю все клубни. Пришла к выводу, что



проще разложить картофель по небольшим мешкам, порционно - так перебирать легче. И еще одна тонкость. Перед укладкой на хранение картошка должна полежать на открытом воздухе, но не на свету, и хорошо просохнуть.

*Мargarита Вострикова.*

### ПОДГОТОВКА К ЗИМНЕМУ ПОКОЮ



После сбора ягод с плодовых кустарников земля под ними уплотняется, поэтому в конце лета я рыхлю землю под малиной, смородиной, крыжовником. Делаю это очень осторожно, чтобы не

повредить корни, потом подсыпаю в приствольный круг свежей земли и мульчирую перепревшими опилками. После листопада начинаю осеннюю обрезку: удаляю все поломанные, старые ветки. Срез делаю у самой земли, чтобы не оставался пенек, а место среза присыпаю золой. Для такой работы выбираю хороший теплый осенний день, чтобы дождь золу не смыл, и «раны» успели подсохнуть.

*Светлана Мархасина.*

### САЖАЕМ ХРИЗАНТЕМЫ



но, что он даст корешки и приживется. Либо острым ножом нарежьте стебель на кусочки длиной 4-5 см. Нижний срез должен быть прямо под междоузлем, а верхний - на 2-3 мм выше листа с почкой. Черенки посадите в полутень. Накройте пластиковой бутылкой с

Если вам подарили букет красивых хризантем, отломите боковой побег и посадите в почву. Вполне возмож-

отрезанным верхом. Через 2-3 недели должны появиться корни.

*Ольга Макарова.*

### КАК СПАСТИ ТОМАТЫ

Иногда август очень дождливый, с холодными ночами. Помидорам в теплице уже не дозреть, да и влажность в это время повышенная. Помидоры становятся бурыми и гниют. Я спасаю урожай так - зеленые томаты собираю и укладываю в деревянный



ящик в 2-3 слоя, каждый слой перекладываю бумагой или сухими опилками. Потом неплотно прикрываю ящик крышкой или набрасываю темную ткань, храню так плоды при температуре 12-15°. Через месяц помидоры ста-

новятся красными. Если положить к томатам спелый банан, то они покраснеют еще быстрее. Этот фрукт выделяет газ этилен, который способствует быстрому созреванию.

*Елизавета Кириллова.*

### ГРЯДКИ В ОТПУСКЕ

Когда в сентябре начинаю копать картофель, то обычно за неделю до уборки скашиваю ботву, тогда клубни лучше вызревают. Если все-таки ботва остается, то с картофельного поля ее убираю после сбора урожая, чтобы не распространялись фитофтора и другие бактериальные заболевания.

Сразу после уборки клубней почву оздоравливаю, сею озимую рожь, овес, можно любой сидерат. Весной его просто перекапываю вместе с зеленой массой и корнями. Всем советую проводить эти несложные работы, чтобы почва была здоровой!

*Мargarита.*



## Поздравления

**Дору СОСНИЦКУЮ**  
поздравляем с днем рождения.  
Солнышко светлое вззошло,  
Поднялось на синюю гору.  
Рождение дня произошло,  
Да хранит Господь подругу Дору.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Галина Вислинская,  
Барбара Краевская, Светлана Ковальская,  
Лариса Домбровская,  
Рената Терпиловская,  
Эльмира Яцкевич, Анна Янтар,  
Марина Кукарская, Ева Голонок, Ирена  
Санковская, Галина Каревская, Беата  
Складовская, Мара Шепинская, Нина  
Ветлицкая, Маргарита и Наталия Радинские,  
Олеся Яроцкая, Лидия Позноховская,  
Ядвига Ломницкая, Екатерина Кукульская,  
Галина Славинская, Диана Веселовская,  
Валентина Хмелевская,  
Снежана Куц, Марина Филина, Светлана  
Арутюнова, Цицо Нозадзе, Нелли  
Жужунашвили, Елена Стрельцова, Ламара  
Дигмелашвили, Марина Ментешашвили,  
Элеонора Бодзиашвили,  
Заира Кварацхелия-Гулуа, Татьяна  
Чубинидзе, Майя Райкова,  
Жанна и Офелия Григорян, Иза Мелуа,  
Любовь Щербаева-Нугешидзе.

**Анатолия ДАНИЕЛЯНА**  
поздравляем с днем рождения.  
Устроили в зале концерт,  
И эта музыка в гармонии,  
Мы пришлем счастья рецепт  
Для Гали и для Анатолия.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Иорданка Евтимиади,  
Маргарита Григориади,  
Анемона Иродопуло, Марина Мурадян,  
Марина Киракосян-Мосесова, Анаида  
Акопян, Елена Микелашвили, Наргиза  
Оганова, Марина Абовян, Дали Мхитарян,  
Нуну Саркисян, Малуза Гранова, Анна  
Димчева, Ионка Христова, Стефка  
Дончева, Лада Николова, Донка  
Младенова, Ната Славчева, Алла,  
Полина и Радостина Станчевы,  
Райна Желева, Ионелла Радева, Марианна  
Трайчева, Ирина Стасюк,  
София Евдокименко, Анна Еловенко,  
Нина Борисюк, Ирина Подсоснок,

Виолетта Нетребко, Оксана Билозир,  
Елена Емельяченко, Майя Погребняк,  
Натела Мерабишвили, Елена Микелашвили,  
Алла Титвинидзе, Нана Пеикришвили,  
Тасико Векуа.

**Ивери ГЕЛАШВИЛИ**, чемпиона  
Грузии по каратэ, поздравляем  
с 55-летием со дня рождения.  
От радости все захотели,  
Чтоб все плохое побеждал  
Красавец стройный наш, Ивери,  
Друзей в победе убеждал.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Хатуна Суладзе,  
Алла Изверская, Мария Саввиди, Натия  
Сацерадзе, Манана Агдгомелашвили, Алла  
Есаулова, Оксана Чернолес, Ирина  
Морозова, Лили Турдзеладзе, Анастасия  
Бойко, Гульнара Ескалиева, Верико  
Беручашвили.

**Елену ЯРОВУЮ**  
поздравляем с днем рождения.  
Веселой будь всегда, все время,  
Сладко живи, не унывая,  
Счастливой будь, наша Елена,  
С тобой мы, Лена Яровая.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Мадонна Карсанова, Белла Киладзе,  
Валентина Неженцева,  
Нанули Варазашвили, Лали Дгебуадзе,  
Зоя Кучеренко, Анастасия и Маргарита  
Зарейчук, Додо Лалиашвили, Людмила  
Смоленская, Диана Габарашвили, Любовь  
Искренко, Майя Пирцхалаишвили, Лия  
Арвеладзе, Ия Перадзе, Дедджило  
Эристави, Манана Кавтарадзе, София  
Болквадзе, Лариса Степаненко, Дареджан  
Капанадзе, Раиса Смирнова, Анна и Юлия  
Кузнецовы, Светлана Губкина, Ирина  
Епифанова, Полина Иванова,  
Алла Есаулова, Нино Балавадзе, Лела  
Турашвили, Майя Венкова, Любовь  
Истомина, Лана Стоева,  
Зоя и Иванка Костовы,  
Медея Чхаидзе, Этери Шенгелия, Раиса  
Мкртчян, Венера Кростева, Анжела  
Геворкян, Красимира Русинова, София  
Светлинова, Кети Димитриади, Елена  
Акритиди, Русудан Абесадзе, Эльза  
Санакоева, Мзия Кудухова,  
Надежда Ляпина.

## Улыбнитесь

- Художника каждый может обидеть.  
- Ты же не художник.  
- Ну вот, опять!

+ + +

**Всегда помни - лучше опоздать, чем  
прийти страшной...**

+ + +

Обожаю этот уровень близости с муж-  
чиной, когда ему можно задавать со-  
кровенные вопросы. Чего ты боишься?  
Чего по-настоящему хочешь? Какой пин-  
код твоей банковской карты?

+ + +

**- Скажите, а печень с зеленым го-  
рошком хорошо сочетается?  
- Печень со всем, кроме водки, хо-  
рошо сочетается...**

+ + +

- Серёга, я уже неделю хожу голодный.  
У тебя есть, что перекусить?

- Есть, сейчас угощу. Но у тебя же жена,  
мать прекрасно готовят, вокруг твоего  
дома множество магазинов, кафе.

- Да я со всеми переругался и всех на  
фиг послал.

- Ну ты и псих. Как можно плевать в ко-  
лодец, из которого пьешь?

- Да пошёл на фиг, козёл!

+ + +

**- Прикинь, я пока в метро ехала, по-  
худел на 133 грамма.**

**- Откуда такая точность?**

**- Айфон стырили...**

+ + +

- Дорогой, ты по натуре победитель или  
проигравший?

- Дорогая, с годами нашей семейной  
жизни я понял, что я потерпевший...

+ + +

**- Девушка, вы вступаете в интим-  
ные отношения за деньги?**

**- Нет!**

**- Отлично! А то я как раз на мели...**

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №50

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Квнтет.  
Вермут. Печка. Мякиш. Кость.  
Урема. Кенар. Гардероб. Франт.  
Кепи. Так. Рондад. Рем. Шум.  
Москва. Отделка. Ай. Столб.  
Стать. Рука. Зло. Итог. Акант.  
Сапа. Вира. Рим. Армани. Така.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Макет. Шанс.  
Швея. Алсу. Лавр. Конек. Моло-  
ток. Орли. Ава. Шурф. Добры-  
нин. Суп. Три. Телега. Лоск. Ма-  
нера. «Таис». Арт. Маша. Тара.  
Ирак. Янко. Тропик. Отек. Сень.  
Гама. Трус. Ремарк. Троп. Дева.  
Тень. Бим. Май.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мchedлидзе

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 заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



### ОНИ ЗВАЛИ МАМУ-КОШКУ, А ПРИШЛА ВИННИ...

**Считается, что собаки и кошки не могут быть друзьями, однако история Винни и ее подопечных доказывает обратное. Йоркширский терьер Винни не только подружилась с котятками, но и заменила им маму!**

В сентябре на улице в Северной Каролине оказались осиротевшие котятки. Они плакали и звали маму, но та куда-то исчезла... Целый день лил дождь, и если бы не случайный прохожий, который заметил малышей и отнес их в приют, котятка, скорее всего, погибли бы. Крохам было не более двух недель, поэтому им требовались круглосуточный уход, забота и внимание. Но в приюте слишком много животных, и волонтеры буквально разрываются между ними...

К счастью, волонтер приюта Кассандра решила забрать малышей к себе домой. Девушка кормила котят каждые два часа и следила за состоянием новых жильцов. Очень скоро собака Кассандры, по кличке Винни, заинтересовалась котятками. К удивлению хозяйки, крохи доверчиво уткнулись носиками в мягкую шерсть Винни и сладко заснули. Это было начало большой дружбы! С тех пор они стали неразлучны: котятки засыпали только под боком у Винни и цеплялись за нее так, словно йоркширский терьер была их родной матерью. Скорее всего, малыши так и решили.

Кассандра считает, что ее собака помогает найденышам чувствовать себя в безопасности. Она завела Винни страничку в «Инстаграме», куда ежедневно выкладывает фото- и видеоотчеты о том, как себя чувствуют животные. Взгляните на эти фото - крохи и их «мама» Винни впол-

не довольны своей жизнью! Остается надеяться, что в мире еще много неравнодушных людей, которые не пройдут мимо бездомных животных.

Это не единственная история совершенно необычной дружбы. Например, кошка по кличке Ларнет (из приюта для животных в городе Кливленд) недавно стала матерью. И выкармливает она не только своих котят, но и щенка, который родился всего неделю назад. И все бы ничего, но щенок - питбуль. Несмотря на эти «сложности», Ларнет приняла его в семью как родного. Таких кошек, как Ларнет, немало. И таких собак, как Винни, - тоже. Вот до чего силен материнский инстинкт... даже у животных! Пожалуй, нам есть чему у них поучиться!



### 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.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 66-92-75.**

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

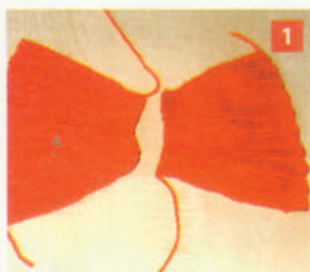
**Тел.: 568. 78-11-25.**



# Грелка на чайник

## «Тыква»

Вязаная грелка в виде тыквы - отличный декор. Это одновременно интересная интерьерная и практичная вещь.



**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

пряжа оранжевая (50% шерсти/50% акрила) - 200 м/100 г; пряжа зеленая (100% акрила) - 400 м/100 г; крючок - №3,5.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

- \* в.п. - воздушная петля;
- \* полуст. с/н - полустолбик с накидом;
- \* ст. б/н - столбик без накида;
- \* ст. с/н - столбик с накидом.

1. Оранжевой пряжей наберите цепочку из в. п., равную по длине высоте чайника. В нашем варианте это 31 в. п. 1-й ряд: 1 в. п. подъема, 7 ст. б/н, 8 полуст. с/н, 15 ст. с/н. В конце ряда наберите 3 в. п. подъема и переверните полотно на изнаночную сторону.
2. 2-й и последующие четные ряды. Все петли провязывайте за обе стенки петли. 14 ст. с/н, 8 полуст. с/н, 8 ст. б/н, 1 в. п. подъема, переверните полотно.
3. 3-й и последующие нечетные ряды. Все петли провязывайте за заднюю стенку петли. 7 ст. б/н, 8 полуст. с/н, 15 ст. с/н., 3 в. п. подъема, переверните полотно.

4. Вяжите полотно по размеру половины чайника. В нашем варианте это 20 рядов. Вторую часть свяжите аналогично. Рабочую нить отрежьте, оставив нить около 30 см (фото 1).
  5. Соедините обе половинки лицевыми сторонами вовнутрь и с помощью ст. б/н соедините половинки сверху и снизу, примерно по 3 см, в зависимости от расположения носика и ручки чайника (фото 2). Выверните заготовку на лицевую сторону и примерьте на чайник.
  6. По верхнему краю наберите зеленой пряжей в 2 сложения 20 ст. б/н и провяжите 3 ряда ровно ст. б/н (фото 3).
  7. Свяжите 2 листочка по схеме. Один листик свяжите зеленой пряжей в два сложения, а второй - в одну нить. Затем свяжите цепочку из 60 в. п. и на каждый конец цепочки пришейте по листочку (фото 4).
- Для плети-спиральки наберите цепочку из 60 в. п., затем в каждую петлю провяжите по 3 ст. б/н., вяжите до конца цепочки и сверните полученную заготовку в спираль. Нашейте на верхнюю часть чайника связанный декор. Грелка на чайник готова!





## ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

### Рахат-лукум с орехами

**Понадобится:** сахар - 2 стакана, крахмал - 1/2 стакана, сок лимона - 2 ст. л., орехи жареные - 100 г, ароматизатор (на свой выбор), краситель пищевой, масло растительное - 1 ст. л. Для посыпки: пудра сахарная и крахмал - по 1/4 стакана.

Растворяем сахар в 1/2 стакана воды в кастрюльке с толстым дном, добавляем 1 ст. л. сока. Доводим до кипения на среднем огне и увариваем. Чтобы проверить готовность, набираем немного сиропа в чайную ложечку и опускаем в стакан с холодной водой. Остывший сироп должен быть твердым. Смешиваем крахмал с 1,5 стакана воды и добавляем оставшийся сок. Ставим на маленький огонь и увариваем до густоты и полупрозрачности. Вливаем сироп и вымешиваем до однородного вязкого состояния. Варим, помешивая, 20-25 мин. на слабом огне, добавляем краситель, ароматизатор и орехи. Прямоугольную форму застилаем пленкой и смазываем маслом. Выливаем горячий рахат-лукум и оставляем на ночь. На стол высыпав смесь сахарной пудры и крахмала, выкладываем рахат-лукум (сверху также присыпаем). Разрезаем на кубики и обваливаем в посыпке.

### Тулумба

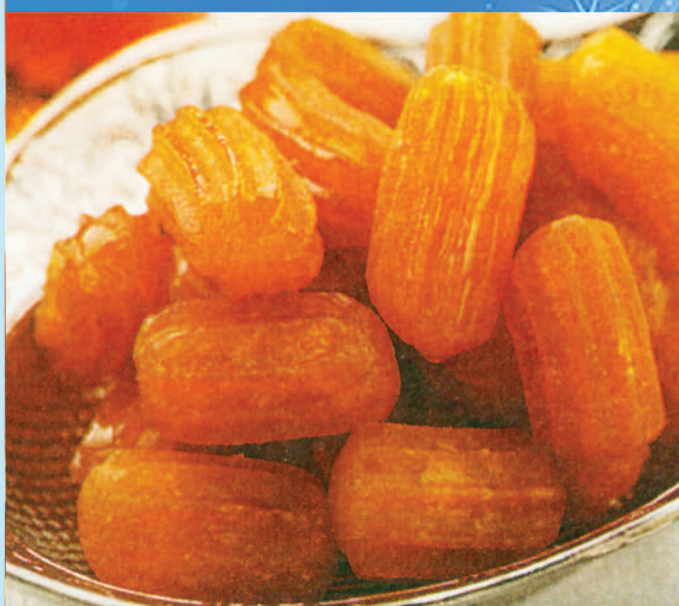
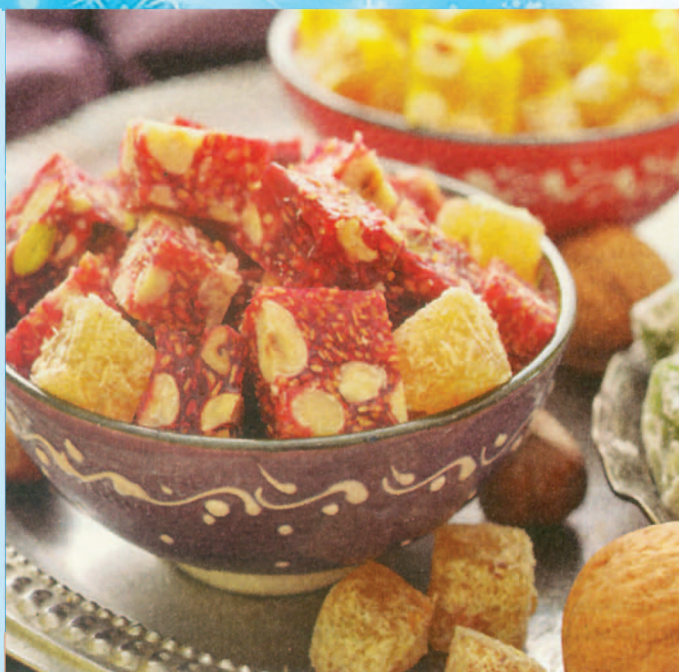
**Это только название у этого блюда «боевое»: тулумба. На самом деле, это просто трубочки из заварного теста, пропитанные сиропом. Понадобится:** мука пшеничная - 250 г, яйцо - 4 шт., масло сливочное - 80 г, сахар - 200 г, сок лимонный - 20 мл, масло растительное (для жарки) - 300 мл.

Вскипятите 250 мл воды со сливочным маслом, добавьте просеянную муку и варите, помешивая, пару минут. Остудите тесто и добавьте яйца. Тщательно перемешайте и поместите в кондитерский мешок с зубчатой насадкой. Раскалите растительное масло в сковороде. Осторожно, чтобы не было масляных брызг, отсаживайте тесто («колбасками» по 2-3 см длиной) в масло. Обжарьте со всех сторон до золотистого цвета и выложите на салфетку, чтобы ушел лишний жир. Теперь нужно приготовить сироп. Растворите в 200 мл воды сахар и сок лимона, варите 15 мин. на небольшом огне. Готовые тулумбы опустите в сироп на 10-15 мин.

### Алжирское печенье с апельсиновой глазурью

**Понадобится:** сливочное масло - 250 г, сахар - 160 г, желток - 2 шт., мука - 500 г, разрыхлитель - 1 ст. л., ванильный сахар - 1 пакетик. Для глазури: апельсиновый сок - 1,5 ст. л., сахарная пудра - 2 ст. л.

Масло перетереть с сахаром, добавить желтки и смешать с сухими ингредиентами (мука, разрыхлитель, ванильный сахар). Оставить тесто на 30 мин. при комнатной температуре. В форме для выпечки аккуратно сформировать печенье с выемкой в середине. Выпекать 20-25 мин. при 180 градусах. Готовое печенье украсить апельсиновой глазурью. Для глазури добавить в сахарную пудру апельсиновый сок, быстро смешать и полить печенье (по консистенции глазурь должна быть похожа на сметану). Печенье готово! Подавайте с чаем или кофе. Приятного аппетита!



ISSN 1987-6009

