

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№34

август 2016

цена:  
1,5 лари

**Семечки**

здоровья

стр.14

**Уход за кожей**

вокруг глаз стр.37

**Самые вкусные**

коктейли стр.39

**Лунный календарь**

на сентябрь

стр.28

**С. Безруков и А. Матисон**

Кино, вдохновение и любовь

стр. 20-21

**Настя Задорожная**

“Мне никогда не бывает скучно”

стр.16-17

# Комбинезон

## На все случаи жизни

Если вам трудно подобрать идеальную блузку к любимой паре джинсов или вы не уверены, подходит ли новая юбка к свитеру, - есть простой выход. Примерьте комбинезон! Он не только самодостаточен, но и сочетает в себе самые актуальные детали сезона.

### Зефирное настроение

Воздушный комбинезон нежного розового оттенка, украшенный вышивкой и множеством рюшей, станет достойным конкурентом любимому летнему платью. Дополните образ аксессуарами ярко-малинового цвета - брошью, обручем или туфлями.



Носить романтичный комбинезон можно не только с туфлями, но и с кроссовками

### Чернее черного

Остромодный фасон плюс классический черный цвет - модный тандем этого сезона. На ваш выбор: лаконичные модели из шелка с широкими длинными штанами, комбинезоны-кюлоты из плотной ткани или утонченные модели из кружева.



Идеальный спутник черного комбинезона - легкая оригинальная блузка оттенка слоновой кости



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ  
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
  - фоноскопическая,
  - габитоскопическая,
  - криминалистическая,
  - графологическая,
  - инженерная,
  - товарная,
  - финансовая,
  - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.  
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52  
[www.expertise.ge](http://www.expertise.ge)

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
ЛЕНА**

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



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

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.  
Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

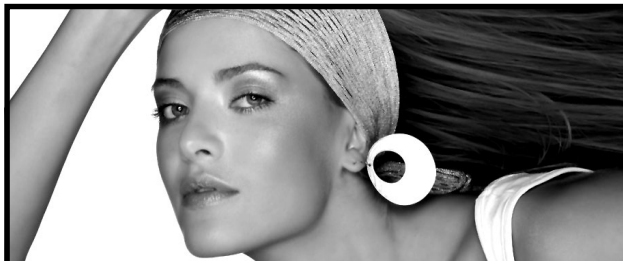
Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,  
5.99-20-37-64.

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



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА  
Кети Мchedлидзе**

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



**ПЕРВЫЙ В МИРЕ ОТЕЛЬ С ТРОПИЧЕСКИМ ЛЕСОМ**

Дубай уже прославился самым высоким зданием в мире, огромными искусственными островами и ошеломляющей расточительностью, но скоро у него будет новый повод для гордости. Ведь в 2018 году в этом городе посреди пустыни планирует открытие первого в мире отеля с собственным тропическим лесом — в комплекте с искусственным пляжем, бассейном и деревьями с туманом.

Комплекс Rosemont Hotel & Residences стоимостью 300 миллионов долларов является последним примером топ-роскоши в эмирате, который удивительно быстро стал местом назначения для отдыхающих



и крупным центром воздушных перевозок между Западом и Азией. Визуализация 5-звездочной гостиницы и жилого комплекса, которые должны обслуживаться под хилтоновским брендом Curio, помогает увидеть то, как будут выглядеть техногенные джунгли площадью 7 тысяч кв. мет-

ров, когда ими смогут любоваться посетители. Дубайский Rosemont Hotel & Residences станет первым в мире отелем с тропическим лесом, когда откроется в 2018 году.

В одном из самых захватывающих мест отеля обустроят бассейн-инфинити, выступающий за край здания. Тропический лес разместится в 5-этажном подиуме в основании двух 47-этажных башен и будет наполнен экзотическими растениями, позволяющими гостям получить уникальные впечатления.

Эти башни создадут еще один аттракцион в Дубае, уже известном своими небоскребами и ошеломляющей расточительностью.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## Шоу-бизнес

# ДОЧКА ДЖОННИ ДЕППА СТАЛА АЙСЕДОРЫ ДУНКАН

Режиссер Стефани Ди Гуис-то предложила Лили-Роуз Депп сыграть в своей дебютной картине известную американскую танцовщицу Айседору Дункан.

В драме «Танцовщица» 17-летней Лили-Роуз составили компанию Луи Гаррель и Гаспар Ульель, а также Мелани Тьерри.

Драма основана на биографиях основательницы танца модерн Лои Фуллер и ее последовательницы



Айседоры Дункан. Сюжет картины будет сконцентрирован на их отношениях, ведь случайная встреча с юной Айседорой ставит под угрозу карьеру Лои и ее запутанные отношения с возлюбленным.

Кстати, это не первая роль Лили-Роуз Депп, в 2014 году она дебютировала в комедийном триллере Кевина Смита «Бивень», а также юная Депп снялась еще в двух других его фильмах: «Любители йоги» и «Челюсти лося».

## САМАЯ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ КИНОАКТРИСА МИРА

Американка Дженнифер Лоуренс второй год подряд возглавила список самых высокооплачиваемых киноактрис по версии Forbes. Доход звезды фильмов «Голодные игры» и «Люди Икс» составил 46 миллионов долларов.



Второе место у Мелиссы Маккарти («Охотники за привидениями») с 33 миллионами долларов прибыли. Третье место у Скарлетт Йоханссон (25 миллионов). Ее последняя работа — роль Черной вдовы в картине «Первый мститель: Противостояние».

Закрывают первую пятерку Дженнифер Энистон (21 миллион долларов) и китайка Фань Бинбин (17 миллионов). Энистон в 2016 году снялась в фильме «Несносные леди», а среди последних лент с участием Фань — «По следу» и «Лига богов».

Шарлиз Терон («Белоснежка и охотник 2») на шестом месте, за год она заработала 16,5 миллиона долларов. На седьмой

позиции — Эми Адамс («Бэтмен против Супермена: На заре справедливости»), ее прибыль составила 13,5 миллиона долларов. Восьмое место у Джулии Робертс («Несносные леди») с 12 миллионами, девятое у Милы Кунис («Очень плохие мамочки») с 11 миллионами, а десятое — у индийской актрисы Дипики Падукон («Баджирао и Мастани») с 10 миллионами.

Несмотря на лидерство актрисы в рейтинге, доходы Лоуренс, как сообщалось, снизились на шесть миллионов долларов по сравнению с 2015 годом. Маккарти, напротив, заработала в этом году на 10 миллионов больше, чем в прошлом.

## ДИ КАПРИО ПОПАЛ В ДТП

Похоже, что 41-летний Леонардо Ди Каприо — настоящий «везунчик». Как стало известно, актеру в очередной раз удалось ускользнуть от серьезной опасности. Лео, который попал в автомобильную аварию, ухитрился отделаться всего лишь легким испугом.

Как стало известно, в авто, в котором актер ехал со своей подругой, с которой он начал встречаться этим летом — красавицей-моделью Ниной Агдал, внезапно врезался сзади «Мини Купер» другого водителя. И хотя машина Лео оказалась порядком помята, ни сам актер, ни его приятельница не пострадали. Во всяком случае, врачи вызванной на место аварии Скорой помощи, осмотрев Ди Каприо, не обнаружили никаких травм, кроме легких ушибов.

Друзья считают, что Лео, наверное, суждено прожить лет до 90. Поскольку он регулярно попадает в смертельно опасные ситуации, но неизменно остается целым и невредимым.

Однажды, как рассказал актер, его чуть не съела акула. Он хотел тогда полюбоваться у берегов Африки огромными рыбинами из специальной клетки, но морскому монстру удалось сломать решетку. В другой раз взорвался один из двигателей самолета, на котором летел Ди Каприо. И хотя самолет загорелся, пилоту все же удалось посадить его в воду. А в третий раз Лео решил прыгнуть с парашютом из самолета в сопровождении инструктора, но их основной купол не раскрылся. Впрочем, пока они падали, инструктору, каким-то чудом удалось распутать стропы и открыть парашют. Так что приземление было почти нормальным...



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**СОЛЬ ДЕЛАЕТ СОСУДЫ ЖЕСТКИМИ И ЗАТРУДНЯЕТ РАБОТУ ПОЧЕК.  
ПЕРЕСТАНЬТЕ ПОДСАЛИВАТЬ ПИЩУ.**

## Не пересоли!

### Почему соль убивает

Соль делает сосуды жесткими. Внутри они выстланы эндотелием - тонким, толщиной в одну клетку слоем. Эндотелий отвечает за тонус сосудов. Соль нарушает его работу, и сосуды не могут сначала расшириться, а потом вернуться в исходное состояние, когда человеку надо, например, побежать или сделать какое-то физическое усилие. От этого учащается пульс, поднимается давление... Соль затрудняет и работу почек. Чтобы вывести из организма лишний натрий, они усиленно трудятся ночью, поднимая к утру артериальное давление до высокого уровня.

### Что есть норма?

Сколько соли нужно? Всемирная организация здравоохранения определяет норму в 5 г поваренной соли в сутки. А мы съедаем в день 9-12 г! При том, что природная норма - 0,5 г в сутки. Столько соли содержится в мясе, овощах, злаках... Кстати,

индейцы Амазонки совсем не солят еду и прекрасно себя чувствуют - практически не страдают гипертонией даже в пожилом возрасте.

### В каком состоянии ваши сосуды?

Есть несколько способов узнать это. Ультразвуковое исследование - самый простой, но только покажет, есть сужение сосудов или нет. Эластичность сосудов при этом исследовании не видна. Можно определить скорость пусковой волны, которая расскажет, какова жесткость сосудистой стенки. При этом исследовании на щиколотку пациенту надевают датчики и смотрят, за какое время пусковая волна проходит по сосуду. Потом можно высчитать примерный возраст сосудов, и, если он окажется старше паспортного возраста пациента, сосуды надо обследовать на наличие бляшек и принимать меры для их устранения.



### Как ограничить соль в своем рационе?

- ❖ Не покупайте полуфабрикаты. Вы никогда не узнаете, сколько там соли. Ее в пище можно подсчитать, только если вы готовите сами из натуральных продуктов.
- ❖ Покупая продукт, читайте на упаковке, сколько в нем содержится соли. Знайте, что соль, обозначенная на упаковке, это не только хлорид натрия, но и сульфит натрия (E221), бензоат натрия (E211), глютамат натрия (E621), цитрат натрия (E331).
- ❖ Прежде чем досаливать еду в тарелке, попробуйте: а может, соли все-таки достаточно?
- ❖ Вместо соли, соевого соуса, бульонных кубиков при готовке используйте пряные травы.
- ❖ Перестав солить пищу, вы быстро привыкнете к ее новому вкусу, и он вам понравится!

### Знаете ли вы, что...

✓ Пить таблетки лучше стоя. Восточные медики рекомендуют все таблетки принимать стоя. Считается, что в этом случае всасывание лекарств происходит гораздо быстрее, а значит, дозу препарата можно уменьшить. Стало быть, риск аллергической реакции на лекарственный препарат тоже снижается.

✓ Переносице должно быть комфортно. Подбирая оправу и для обычных очков, и для солнечных, нужно обращать внимание на комфорт переносицы. Постоянное сдавливание мелких сосудов перемычкой оправы и опорными лапками, охватывающими боковые поверхности носа, приводит к образованию темных кругов и мешков под глазами, а также к головной боли.

✓ Каждые 6,5 секунды в мире курение уносит одну жизнь. Еще несколько человек заболевают или продолжают страдать от болезней, связанных с этой вредной привычкой. Годы напряженного труда потребовались российским ученым для создания антитабачной вакцины от курения. В 2018 году она уже поступит в продажу.

### Лечить будут "под кайфом"

Закон, разрешающий тяжелобольным пациентам использовать медицинскую коноплю, могут принять в Германии уже в 2016 году. Доказано, что наркотические вещества - конопля, марихуана и гашиш - облегчают жизнь при тяжелых и хронических заболеваниях, например, при рассеянном склерозе.

### Видите цветные сны!

Если вы всегда видите цветные сны, стоит задуматься о вашем психическом здоровье, предупредили ученые из Техаса. Известно, что шизофреники в 20 раз чаще ви-

дят цветные сны, в том числе и кошмары, чем здоровые люди, которые видят сны в черно-белом цвете. Те, кто предрасположен к этой болезни или имеет пограничные расстройства, также часто видят цветные сны.

### Речь идет о валиуме

В США все больше людей умирают от обычных антидепрессантов. Речь идет о валиуме и других препаратах подобного типа. Принимает их каждый 20-й американец для борьбы с психическими расстройствами, депрессией и бессонницей. Каждый год они становятся причиной смерти 23 тысяч американцев.



## АНТИГОМОТОКСИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ - БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЯВЛЕНИЙ

**За последнее время, по мнению специалистов, при лечении разных заболеваний широко применяется антигоммотоксическая терапия. О ее возможностях, преимуществах и эффективности наша беседа с ведущим врачом-гомеопатом тбилисской клиники «Семейный доктор», членом международной Лиги гомеопатов Ириной ЗУБАШВИЛИ.**

**- Госпожа Ирина, на чем основано лечебное воздействие этой терапии?**

- На стимулировании и регулировании собственных механизмов организма, отвечающих за восстановление утраченных функций, тканей, органов и систем. Достигается это, главным образом за счет активизации выведения токсинов и устранения последствий интоксикации организма путем применения антигоммотоксических препаратов, изготовленных из растений, веществ животного происхождения и микроэлементов. Эти лекарства позволяют избежать токсической реакции организма при лечении, привыкания и передозировки, подходят для лечения любых категорий больных, в том числе, детей, беременных женщин, пациентов с тяжелыми поражениями печени и почек.

Главными целями антигоммотоксической терапии являются дезинтоксикация организма на всех уровнях,

активизация его работы и стимуляция иммунитета. Основные ее преимущества – устранение причины заболевания, отсутствие противопоказаний, возможность комбинации с другими методами лечения.

При применении препаратов из натуральных природных компонентов происходит активация пищеварительного тракта, почек и мочевого пузыря, слизистых оболочек, дыхательных путей, клеточных функций, регуляция симптоматики, поддержка собственных защитных сил организма.

**- Видимо, для выздоровления пациента составляется специальная схема лечения?**

- Безусловно. Как правило, в первую очередь учитывается степень интоксикации организма больного, продолжительность развития его основного заболевания и количество сопутствующих ему симптомов, возраст пациента, его образ жизни. Антигоммотоксическая терапия включает в себя три основных этапа.

Чтобы не вдаваться в подробности, скажу, что последний, третий этап очень важен для достижения стойкой и длительной ремиссии организма.

**- Госпожа Ирина, какие существуют способы применения антигоммотоксических препаратов и каковы их преимущества перед уже известными нам аллопатическими?**

- Введение в организм пациента натуральных природных лекарств осуществляется как инъекционными, так и пероральными способами. Их применение при лечении острых и хронических заболеваний не только целесообразно, но и экономически выгодно.

Что же касается второй части вашего вопроса, то антигоммотоксические препараты намного более эффективны в лечении хронических заболеваний. Аллопатические же практически не лечат, а лишь снимают или подавляют симптом заболевания, имея при этом различные побочные явления в форме аллергии,

дисбактериоза и др. С этим связано обилие противопоказаний в их использовании детьми и беременными женщинами, а также возрастные ограничения. Аллопатические препараты угнетают иммунитет, а антигоммотоксические, наоборот, действуют по принципам: регулирование, инициирование, стимулирование.

**- И, наконец, в процессе лечения надо ли пациентам придерживаться рекомендаций врача?**

- Конечно! Для этого рекомендуется придерживаться преимущественно кисло-молочно-растительной диеты, богатой витаминами и микроэлементами. Исключить или снизить до минимума курение, употребление алкоголя, кофе и крепкого чая, изъять из рациона свинину, копченую, острую и слишком соленую пищу, белый сахар и белый хлеб, продукты, содержащие консерванты. Надо потреблять достаточное количество жидкости: не менее 1,5-2 литров в сутки. При соблюдении этих условий получим максимальный эффект!

**- Спасибо вам за интервью!..**

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Для дачников

#### Не прозевай критический момент!

- ✓ Пульсация в висках сигнализирует, что пора на время прекратить труды праведные. Посидите в тенечке и отдохните.
- ✓ Сердце шуток не любит - ни в дачный сезон, ни в какой другой. Измеряйте давление (норма - 120/80 мм рт. ст.). Тем, у кого оно скачет, в жару категорически нельзя усердствовать на садово-огородных работах, низко кланяясь кустам и грядкам.
- ✓ Особенно опасны перепады температур, когда солнце вдруг начинает жарить, что есть мочи. Это самая инсультная пора!
- ✓ Находиться под прямыми солнечными лучами, да еще с опущенной головой, опасно и для гипотоников, и для гипертоников.
- ✓ Не забывайте про головной убор - это страховка от инсульта.

### Мазь из окопника зазлечит трофические язвы

Свежий корень окопника хорошо вымойте, нарежьте на небольшие кусочки и пропустите 3 раза через мясорубку 150 г сырья. Поставьте на огонь посуду, в которой растопите 200 г свиного нутряного жира, убавьте огонь и добавьте измельченный корень окопника. Держите массу на маленьком огне 30 минут, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Затем тонкой струйкой влейте в смесь 50 мл водки, тщательно перемешайте и снимите с огня. Остудите до 35-45 градусов, добавьте 3 сырых куриных белка и еще раз хорошо перемешайте. Мазь готова. В первый раз нанесите ее на края ранки, и если через 4 часа не будет аллергии, то можно полностью смазать рану тонким слоем мази. Повязку не накладывайте. Когда на ране начнет появляться корочка, можно сделать легкую повязку.



**Мочекаменная болезнь - не самый приятный недуг. Лечится он тяжело и долго, впоследствии может не раз напомнить о себе. Вот почему так важно не пропустить первые симптомы заболевания!**

# Почки без камней

**К**амни в почках дают о себе знать не сразу. Только когда ситуация находится уже на критическом уровне, человек замечает, что не все в порядке. Какие симптомы указывают на заболевание и какие профилактические меры эффективны?

## Почему появляются камни?

Существует несколько причин появления камней в почках. Зная их, можно избежать возникновения болезни.

### 1. Нарушение обмена веществ

Когда нарушается водно-солевой баланс, изменяется и химический состав крови. В моче появляется избыток солей, которые ускоряют образование и рост кристаллов.

*Профилактика:* чтобы обмен веществ всегда был в норме, нужно следить за состоянием иммунитета. Повышать его с помощью умеренных физических нагрузок, сбалансированного питания. Важно регулярно отдыхать, не заставляя организм работать на износ.

### 2. Повышенное содержание минеральных солей в питьевой воде

Ученые заметили, что в регионах, где вода жесткая, процент людей с камнями в почках выше.

*Профилактика:* необходимо очищать и смягчать воду с помощью специальных фильтров.

### 3. Злоупотребление острой, жареной, соленой, кислой пищей

Когда рацион питания состоит в большинстве своем из «вредных» блюд, повышается кислотность мочи. Как следствие, появляются камни в почках.

*Профилактика:* следует отдать предпочтение вареной, тушеной, запеченной пище, а также снизить потребление соли.

### 4. Недостаточное питье

Чем меньше воды пьет человек, тем больше солей содержится в его моче. Посредством их кристаллизации образуются камни в почках.

*Профилактика:* постараться повысить потребление простой чистой воды до 2-3 л в сутки.

### 5. Гиподинамия

При отсутствии физических нагрузок из костей вымывается каль-

ций, он поступает в кровь и мочу. Из него и образуются камни.

*Профилактика:* больше ходить пешком, плавать, ездить на велосипеде. Особенно это касается офисных работников, которые каждый день проводят в положении сидя.

### 6. Наследственность

Если у кровных родственников были обнаружены камни, нужно быть начеку - гены играют важную роль.

*Профилактика:* правильное питание, физкультура, достаточное потребление жидкости.

## Как узнать, что у вас мочекаменная болезнь?

Нередко мочекаменная болезнь никак себя не проявляет. В таких случаях камни обнаруживаются случайно - на УЗИ, либо снимке рентгена, назначенных совершенно по другому поводу. Можно носить в себе камень много лет, не подозревая об этом.

Иногда организм может просигнализировать о нарушениях подобного рода. Посетить врача-уролога стоит, если наблюдается:

- ✓ боль, отдающая в паховую область и наружные половые органы;
- ✓ односторонняя или двусторонняя боль в пояснице, колики в этой области;
- ✓ частые позывы к мочеиспусканию или болезненное мочеиспускание;
- ✓ помутнение мочи, либо содержание в ней крови.

## Когда нужна операция?

Если камень крупный, без оперативного вмешательства не обой-

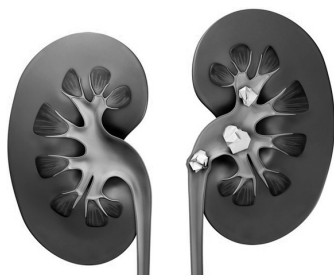


тись. Однако есть и более щадящие способы - лапароскопия и эндоскопия, разрушение камня инструментами через прокол в области поясницы, контактное дробление и удаление камней с помощью инструментов через мочевыводящие пути, ударно-волновая литотрипсия и т.д.

Небольшие камни можно растворить с помощью медикаментов и травяных сборов. Однако это эффективно только для камней-уратов. Оксалаты и фосфаты можно лишь «подточить», чтобы они смогли выйти с мочой, и то только в том случае, если в диаметре они не превышают 8 мм. Образования свыше 9 мм редко отходят самопроизвольно - требуется лечение в стационаре.

## Помогут ли народные средства?

В Интернете можно найти много рецептов дробления и вывода камней. Предлагают использовать соду, талую воду, всевозможные травы и смеси. Мнение квалифицированных специалистов однозначно: лечение народными средствами при мочекаменной болезни возможно только под наблюдением врача-уролога! Не стоит самостоятельно ставить себе диагноз и уж тем более, заниматься самолечением. Ведь для грамотного лечения необходимо учитывать тип камней, их размеры, химический состав, плотность, место расположения, наличие осложнений и общее состояние организма. Определить все это поможет квалифицированный врач-уролог, с которым можно будет проконсультироваться по поводу домашних методов лечения. В противном случае, можно лишь усугубить течение болезни.



Здоровая почка

Почка и мочеточник с почечными камнями



**От симптомов менопаузы страдает каждая третья женщина. Что можно сделать, чтобы новый этап жизни прошел наиболее безболезненно?**

## МЕНОПАУЗА НОВАЯ ФАЗА ЖИЗНИ

**М**енопауза, или климакс, - состояние, когда прекращаются менструации из-за сокращения выработки женского гормона эстрогена. Это может произойти как в силу возраста, когда естественным образом постепенно угасает функция яичников, так и после хирургической операции по их удалению. Каждая женщина переживает данный период по-своему.

### Не только "приливы"

Все знают о стандартных побочных эффектах менопаузы: приливах, потливости, головокружениях, шуме в ушах, нарушениях сна, перепадах настроения, раздражительности или депрессии, увеличении веса, сухости и дискомфорте в интимной зоне. Также в период менопаузы чаще наблюдаются инфекции мочевыводящих путей. Однако изменения гормонального фона могут вызывать и боли - в нижней части живота, головные, а особенно в костях и суставах. Последние связаны с тем, что недостаток эстрогенов ухудшает обмен веществ в хрящевой и костной тканях, в итоге возникают воспалительные процессы.

Нередко причиной болей становятся и заболевания позвоночника - остеохондроз, невралгии (чаще всего шейного отдела), свойственные данному периоду жизни.

### Лечение гормонами

При сильно выраженных неприятных ощущениях и болях, а также при осложнениях климакса (остеопорозе, атеросклерозе, атрофических вагинитах) гинеколог может назначить заместительную гормональную терапию (ЗГТ), основанную на искусственном замещении в организме гормона эстрогена. Это позволяет остановить развитие остеопороза, защитить сосуды и сердце, вернуть радость сексуальной жизни и улучшить самочувствие в

целом. Следует иметь в виду, что выбор гормонального препарата зависит от многих факторов, и тот, который подходит одной женщине, может совершенно не подходить другой. Поэтому начинать прием препарата без назначения гинеколога ни в коем случае нельзя. Самостоятельно отменять ЗГТ также не стоит - нужно обсудить это с врачом. Чаще гормональные препараты назначаются в виде таблеток, но существуют и другие формы - мази, инъекции, свечи, пластыри.

Применяться ЗГТ должна четко по графику, со строгим соблюдением указанной врачом дозировки. Также необходим врачебный осмотр каждые полгода, маммограмма, УЗИ матки и придатков, а также биохимический анализ крови раз в год, чтобы исключить возможные нежелательные явления в организме (разрастание эндометрия, мастопатия и т.п.).

Не все женщины, страдающие от тяжелой менопаузы, могут получить гормональное лечение: у ЗГТ есть ряд серьезных противопоказаний (опухоли матки, яичников или молочных желез, маточные кровотечения неясной этиологии, эн-

дометриоз, тяжелые заболевания печени и почек, аутоиммунные заболевания, сахарный диабет или гипертония в тяжелой форме, инфаркты и инсульты в анамнезе, тромбоз глубоких вен).

В качестве альтернативы гормонам иногда предлагается лечение препаратами цимицифуги (клопогона), сои, красного клевера и т.д. Они содержат фитоэстрогены, сходные с эстрогенами женщины. Прием гормонов хорошо сочетать со специальным комплексом упражнений для суставов.

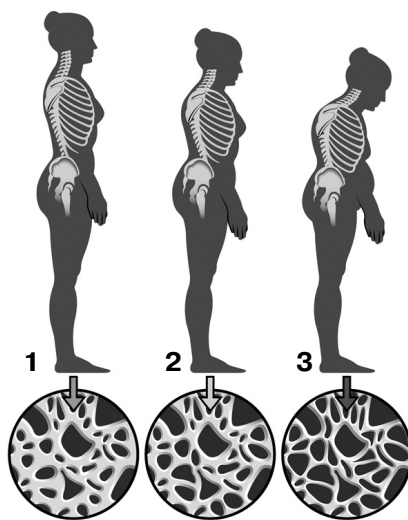
### Внимание: остеопороз!

Между 40 и 70 годами мы теряем до 10 см роста (а иногда и больше!) за счет потери костной массы. Но наиболее опасное состояние при климаксе - остеопороз. С возрастом межпозвоночные диски истончаются, начинаются дегенеративные изменения в позвоночнике, кости всего скелета становятся мягче и тоньше. Происходит атрофия костной ткани, кости становятся пористыми и могут легко ломаться даже без внешних воздействий.

Остановить эти процессы можно только регулярными физическими нагрузками. Сильные, тренированные мышцы позволяют сохранить здоровье сердца, костей и суставов. Именно поэтому врачи так настоятельно советуют женщинам в возрасте от 40 лет регулярно посещать всевозможные спортивные занятия. Особенно эффективны плавание, занятия аквааэробикой.

Для профилактики и остановки остеопороза можно также употреблять натуральный кальций в легкоусвояемой форме, есть кунжут, брокколи, зелень, орехи, инжир, абрикосы, морскую рыбу, цельнозерновой хлеб. А вот с молочными продуктами следует быть осторожными: их избыточное поступление заставляет организм избавляться от собственного кальция, и кости истончаются еще быстрее.

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



1. 40 лет - плотность костей еще в норме  
2. 60 лет - прогрессирует потеря костной массы  
3. 70 лет - остеопороз



## На теле пятна

Как бороться с белыми пятнами на коже – витилиго – с помощью трав.

**1.** Обрабатывайте пятна препаратами из корня пастернака. Можно использовать только что отжатый сок. А можно приготовить водный настой: 3 ст. ложки измельченного корня пастернака насыпьте в термос, залейте на ночь 1 стаканом кипятка и настаивайте 12 часов. Добавьте 1 ст. ложку меда и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

**2.** Бороться с витилиго помогает ряска - плавающее болотное растение, которое едят гуси и утки. Из порошка травы сушеной ряски, смешанной с медом (1:1), сделайте крошечные шарики-пилюли и принимайте по одной 2-3 раза в день перед едой. Второй рецепт - на масляной основе. Свежую ряску смешайте пополам с растительным нерафинированным маслом и настаивайте на солнце 3-4 недели в прозрачной стеклянной посуде. Процедите, смешайте

травяное масло с водкой (1:1) и втирайте в пораженные места на ночь, дав впитаться в кожу. Перед каждым использованием взбалтывайте смесь (должна быть вязкая эмульсия). Лечение длительное и требует большого терпения и дисциплины.

**3.** Белые пятна можно сделать менее заметными с помощью такого средства. Залейте 1 часть внутренних перегородок грецких орехов 10 частями спирта и настаивайте 2 недели в темном месте. Можно половину дозы перегородок заменить свежими листьями грецкого ореха. Этой настойкой обрабатывайте больные места 1-2 раза в сутки.

**4.** Еще один интересный рецепт: измельчите се-

мена редиски и смешайте щепотку с 1 чайн. ложкой столового уксуса. Этой смесью обрабатывайте пятна.

**5.** Народные целители рекомендуют избавляться от витилиго с помощью зверобоя. Его необходимо применять одновременно и наружно, и внутрь. Для внутреннего применения 1 ст. ложку измельченных надземных частей зверобоя заварите 1 стаканом кипящей воды, подержите полчаса в закрытой посуде, затем процедите через сито. Пейте по 1 ст. ложке утром, в обед и вечером, после еды. Если болен малыш, ему надо давать 1 чайн. ложку настоя. Курс лечения - 21 день, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите - и так в

течение полугода. Наружно белые пятна обрабатывайте маслом из зверобоя. Для его приготовления 1 часть травы смешайте с 10 частями любого растительного масла и держите на водяной бане 3 часа. Затем процедите через марлю и делайте аппликации на пораженные места с этим маслом. Когда снимете аппликацию, 2-3 минуты посидите на солнце. Курс лечения - 30 дней. На основе зверобоя можно готовить и отвар: 2 ст. ложки травы залейте 1 стаканом кипящей воды и держите на медленном огне, пока жидкости не останется 3/4 стакана. Затем процедите через марлю, сложенную в 3 слоя, и обрабатывайте белые пятна. Лечение будет еще эффективнее, если одновременно принимать внутрь по 1/3 чайн. ложки пыльцы цветов. Это надо делать не реже двух раз в сутки.

**О. Татаренко, травник.**

### Не связано ли это с сосудами?

**Иногда немеют кончики пальцев. Читала, что это может быть связано с сосудами. А чтобы не было тромбов, надо принимать препараты, разжижающие кровь. Так ли это?**

**Наталья.**

Онемение пальцев рук редко связано с тромбами. Как правило, это признак нарушения микроциркуляции в капиллярном русле или нейропатии периферических нервов. При остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника немеют пальцы рук, пояснично-крестцового - пальцы ног. Среди других возможных причин - сахарный диабет, анемия. Чтобы поставить точный диагноз, необходима консультация врача.

### Сестре прописали эластичные чулки

**У меня тоже с венами проблемы, поэтому решила купить такие же. Можно ли носить их без консультации с врачом?**

**З. Хохлова.**

Ни в коем случае! Иначе вместо лечебного эффекта получите прямо противоположный. Ведь назначая лечебный компрессионный трикотаж, флеболог учитывает множество разных нюансов: возраст пациента, индивидуальную картину заболевания и много других тонкостей, включая даже время года, в которое придется носить эластичные чулки, гольфы или колготки. Также различны и правила ношения компрессионного белья: кому-то его необходимо но-

### Иногда немеют кончики пальцев...

сать ежедневно, а кому-то - лишь на время, например, длительного перелета, беременности, интенсивных физических нагрузок. Поэтому надо обязательно проконсультироваться с врачом.

### На море можно ехать с варикозом?

**Еду на море. Не вредно ли это с моим варикозом?**

**Г. Сухина.**

Для путешествий и долгих прогулок надевайте просторную и удобную обувь с каблучком 3-4 сантиметра. Имейте в виду, что при заболеваниях вен противопоказаны долгое пребывание на солнце, перегрев в бане и сауне, горячие обертывания. Летом важно найти оптимальный баланс между пляжным отдыхом и прогулками вдоль берега.

**Истолките лист поротника, смешайте с кислым молоком и приложите как компресс к больной вене. Курс лечения - 3-4 дня.**

### Муж обнял - уже синяк

**После любого прикосновения, даже легких объятий, на коже остаются синяки. В чем причина?**

**О. Захарова.**

Синяки - это признак ослабления капиллярных сосудов, которое вызывает дефицит витаминов С и Р. Это приводит к недостатку коллагена, что делает сосуды хрупкими. Причиной синяков может быть и заболевание печени (в ней вырабатываются вещества, влияющие на свер-

тываемость крови), а также длительный прием аспирина, «Главикса» и других препаратов, разжижающих кровь. Плохо сказываются на сосудах варикозное расширение вен (приводит к образованию трещинок и разрывов), васкулиты (делают сосуды тонкими и ломкими). И еще синяки - один из симптомов рака крови.

### Быстро устают и отекают ноги...

**Особенно летом. Наверное, это старость?**

**Е. Носова.**

Отечность и быстрая утомляемость ног после нагрузки - первые звоночки нездоровья вен. Обычно они усиливаются в жаркую погоду. Люди часто думают, что появились проблемы с сердцем и почками. На самом деле отечность появляется потому, что сосуды ног не справляются с нагрузкой. Причиной варикоза и венозной недостаточности является наследственная предрасположенность, лишшний вес, длительное сидение или стояние. Внешне вначале это никак не проявляется, разве что ноги быстрее устают и походка становится тяжелой. Но потом ноги начинают отекать, могут появляться ночные судороги. Признаком проблем с венами может быть сосудистый рисунок на лодыжках и голенях, «звездочки» и «сеточки». При запущенном варикозе появляются видимые глазу извитые вены-«жгуты».

**К. Мамонов, флеболог, врач высшей категории.**

# УДАЛЯТЬ ГЕМАНГИОМУ ИЛИ САМА ПРОЙДЕТ?

**Каждый десятый ребенок рождается с гемангиомой – темно-красным пятнышком на коже. Оставлять такой дефект без внимания или нет?**

## Такая клякса на теле – не просто дефект

Замечено, что так природа чаще всего метит недоношенных малышей. У новорожденных, появившихся в срок, тоже может быть такая особая примета. Кстати, по статистике гемангиомы у девочек встречаются чаще, чем у мальчиков.

Гемангиома – это доброкачественная сосудистая опухоль. Выглядит это новообразование как ярко-красное или чуть синеватое пятно. Дефект, как правило, врожденный или появляется в первые недели жизни. Гемангиомы бывают разных размеров и могут располагаться на лице и на теле ребенка. Иногда таких пятнышек сразу несколько. Есть предположение, что к их появлению могут приводить простудные заболевания будущей мамы в первые два месяца беременности, когда закладывается сосудистая система ребенка.

## Гемангиома может переродиться в рак

На самом деле такие случаи крайне редки. Но и ждать, пока она сама рассосется, тоже не стоит. Иногда гемангиомы действительно проходят самостоятельно, но так бывает не всегда. Обычно на это уходит много лет. Самоустраняются новообразования, расположенные на закрытых одеждой участках тела. А пятна на лице, голове и шее, как правило, не исчезают.

## Гемангиома растет вместе с ребенком до полугода

Причем особенно быстро она увеличивается в размерах у недоношенных малышей. Малыша с таким новообразованием надо как можно раньше показать врачу. Ведь помимо косметического дефекта сосудистая опухоль грозит другими неприятностями.

Если гемангиома расположена там, где ее легко повредить, например, трением об одежду, она может привести к развитию инфицированных язв. Другая опасность – поражение близлежащих тканей. Если гемангиома находится в области глаза, уха, носа или во рту, у малыша могут появиться нарушения зрения, слуха и даже затруднение дыхания.

К тому же, сосудистая опухоль может начать расти вширь, прорастая во внутренние органы.

## Подождать или поспешить?

Если красное пятно на коже малыша не растет, врач предложит понаблюдать за ним, ведь есть шанс, что некрасивая клякса со временем вовсе исчезнет. О том, что процесс пошел, наметит появившееся в центре красной метки белое пятнышко. Но, если гемангиома начала расти или возникли какие-то осложнения, например изъязвления, то медлить с лечением нельзя. Не стоит тянуть с удалением такой сосудистой опухоли, которая, хоть и не растет, но портит внешний вид ребенка. Раннему удалению подлежат гемангиомы, расположенные на лице (нос, губы, веки). Здесь слишком велик риск осложнений. Удалять гемангиомы можно в любом возрасте, даже малышам до одного месяца.

## Какой метод выбрать?

Все зависит от возраста ребенка, характера гемангиомы, ее величины, расположения, быстроты роста.

✓ **Хирургическое лечение** показано только при глубоко залегающих сосудистых опухолях, расположенных в местах, скрытых одеждой. Большой минус метода – заметные рубцы.

✓ **Криотерапия** подходит для лечения простых небольших гемангиом. Сегодня этим быстрым и дешевым методом лечат 70% сосудистых опухолей, даже у новорожденных крошек. Врач на 15-20 секунд прикасается к нужному месту наконечником аппарата, через который поступает жидкий азот с температурой минус 196 градусов. От экстремального холода ткань гемангиомы отмирает. Обезболивания не нужно. Через несколько

дней на месте прижигания образуется черная корочка. Когда она опадет, можно будет оценить, до конца удалена гемангиома или потребуются еще сеансы. К сожалению, следы от удаления новообразования жидким азотом все равно останутся, поэтому для лица метод вряд ли подходит.

✓ **Лазерная методика** дает хороший косметический эффект. Лазер воздействует только на саму опухоль, не затрагивая здоровую кожу. Но для удаления гемангиомы полностью обычно требуется не один, а несколько сеансов. Лечиться нужно только у сосудистого хирурга, владеющего лазерной методикой.

✓ **Лучевая и гормональная терапии** используются, если гемангиома крупная. Сосудистую опухоль облучают рентгеновскими лучами. Кортикостероиды применяются внутрь (в виде таблеток), а также подкожно – в виде инъекций в саму гемангиому. Также известна терапия бета-адреноблокаторами. Большие сосудистые опухоли и опухоли на лице часто лечат именно так.

✓ **Криодеструкция в сочетании с микроволновым облучением** применяется для удаления глубоких cavernозных или смешанных гемангиом. СВЧ-криодеструкция достаточно проста, проводится в амбулаторных условиях и не требует обезболивания. Область гемангиомы сначала облучается СВЧ-полем, а затем обрабатывается жидким азотом.

✓ **Склерозирование** показано при небольших, глубоко расположенных сосудистых опухолях, чаще – при cavernозных и комбинированных, особенно, если они сосредоточены на лице. В опухоль делают укол препарата (на основе спирта), который вызывает отмирание гемангиомы без образования рубца. Недостаток такого лечения – его болезненность и длительность: перерывы между инъекциями составляют 2-4 недели, курс – 5-15 уколов.

**А. Грушевская,  
онколог-дерматолог,  
кандидат медицинских наук.**

Гемангиому надо прятать от солнца, прикрывая одеждой. Загорать можно только утром или вечером.

## Ветрянка защищает от рака?

**Недавно зарубежные медики обнаружили: переболевшие ветрянкой люди реже сталкиваются с опухолями мозга.**

Возможно, это связано с особыми настройками иммунитета после перенесенной инфекции. Ведь возбудитель ветрянки остается в организме на всю жизнь. Правда, в последнее время детям не дают болеть ветрянкой, делая против нее прививку еще в младенчестве. Защищает ли вакцина от рака мозга так же, как вирус ветрянки, ученые пока не выяснили.

## Пригодится

✓ Голова часто болит? Втирайте свежесжатый сок из листьев конского щавеля в кожу головы, укутайте махровым полотенцем, держите 30 минут и помойте шампунем.

✓ Настойку свежей травы пустырника пьют при базедовой болезни. Залейте его спиртом (водкой) в соотношении 2:3. Настаивайте 10 дней. Принимайте настойку по 20-30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

✓ Для быстрого заживления ран смазывайте их соком золотого уса. Результат увидите уже через 1,5 суток. Большие раны заживают через 5 дней.

✓ От цистита кашичу из тертого лука (свежего или печеного) приложите как компресс к низу живота на 1-2 часа. Процедуру делайте 1 раз в день.



## Не надейтесь только на лекарства

1. Надеяться только на лекарства нельзя. Больничное лечение должно проводиться лишь в период обострения, при возникновении осложнений.

2. Измеряйте артериальное давление ежедневно, желательно утром и вечером, даже при хорошем самочувствии.

3. Питайтесь дробно, скромно и необильно. Если вы не грузчик, суточная потребность не должна превышать 2500 ккал. Высококалорийное питание ведет к набору веса, а ожирение резко увеличивает риск сердечно-сосудистых катастроф.

4. Достаточно ли вы физически активны? За 1 час быстрой ходьбы человек весом 70 кг тратит 300 ккал, а при спокойной - 200 ккал. При езде на велосипеде - 490 ккал, при плавании - 670 ккал, занимаясь домашними делами - только 180 ккал.

5. Начните с быстрой ходьбы в течение получаса. Постарайтесь ходить в темпе 120 шагов в минуту, но не сразу. Следите за самочувствием и не доводите себя до изнеможения.

6. Научитесь хорошо дышать! Даже в пло-

хую погоду прогуляйтесь на воздухе, особенно перед сном. Если страдаете бессонницей, не смотрите на ночь телевизор, лучше почитайте. В качестве снотворного примите теплый душ, выпейте успокаивающее средство - валериану или корвалол.

7. Избегайте жарких споров и тревожных разговоров, не говорите много о болезнях. Научитесь спокойнее реагировать на любые эмоции. В сложных и стрессовых ситуациях старайтесь не драматизировать и не принимать все близко к сердцу.

8. Лечение должно быть правильно подобранным. Это позволит избежать опасных осложнений - инфаркта и инсульта. Препараты нужно принимать всю жизнь.

9. Домашние животные снижают давление. Врачи говорят, что у тех, кто держит дома кошку, реже случаются гипертонические кризы. Животные отвлекают от жизненных неурядиц и расслабляют. Успокаивают и аквариумные рыбки.

**И. Авакян, терапевт, врач высшей категории.**

## Вздулись вены... на запястьях

Если вены на запястьях вздуты в течение нескольких часов после подъема тяжестей, покраснела кожа по ходу вены, не дожидайтесь беды.

Вы только что тягали железо в спортзале или несли тяжелые пакеты из магазина? Кровообращение при этом усиливается и вены вздуваются. Это нормально. Беспокоиться стоит, если вены на запястьях вздуты в течение нескольких часов после подъема тяжестей. К тому же, если это сопровождается температурой до 37,5 градусов, болью и покраснением кожи по ходу вены.

Дело может быть в заболевании сердечно-сосудистой системы, а именно - тромбозе верхних конечностей. Причиной этого заболевания могут быть малоподвижный образ жизни, нарушение про-

цеимости стенок сосудов, тромбы, закупорившие вены, и воспаление. Поначалу это только косметическая проблема: на руках расширяются сосуды, вены синеют, но со временем появляются тромбы. Они передвигаются и запросто могут перекрыть сосуд. И тогда жди беды. Чтобы вовремя выявить проблему, пройдите ангиосканирование. Этот метод исследования позволяет оценить проходимость вен и выраженность воспаления. Если тромб обнаружат, но есть уверенность, что он не оторвется, врач назначит препарат, понижающий свертываемость крови и укрепляющий стенки вен.

Миксома сердца - доброкачественная опухоль в полости сердца. В 75% случаев она поражает левое предсердие, в 20% - правое. В остальных случаях опухоль расположена в желудочках сердца, иногда в клапанах. Миксома по внешнему виду напоминает полип на короткой ножке, прикрепленный к межпредсердной перегородке. Она бывает размером до 12 см в диаметре. Часто миксомы выявляют у людей в возрасте 30-60 лет.

Жалобы больных при миксоме связаны с эмболиями (закрытие просвета сосуда тромбом) и умень-

## МИКСОМА СЕРДЦА

**У мужа появились слабость, одышка, головокружение, стала повышаться температура, пропал аппетит. После обследования обнаружили миксому сердца. Расскажите об этом заболевании. Насколько оно опасно?**  
**Анна.**

шением кровотока. Реже миксома осложняется инфекционным эндокардитом. Симптомы эмболии возникают у 30-40% больных. Поскольку большинство миксом находят в левых отделах сердца, чаще всего тромбы закупоривают артерии головного мозга, сосуды нижних конечностей, реже - сосуды кишечника, коронарные и почечные артерии. Кроме

этого, при наличии миксомы у больного снижается масса тела, появляются слабость, субфебрильная температура (37,2-37,5 градусов), тошнота. Наблюдаются изменения в общем и биохимическом анализе крови (повышается содержание С-реактивного белка, иммуноглобулина G, уровень лейкоцитов, СОЭ, снижается гемоглобин, количество тромбоцитов).

УЗИ сердца позволяет увидеть объемное образование, измерить его размер, уточнить локализацию, подвижность и место прикрепления, оценить нарушения внутрисердечного кровообращения. АКТ и МРТ дают дополнительную информацию, например, как глубоко проросла опухоль в стенку сердца, злокачественное это образование или доброкачественное. Всем пациентам с миксомой сердца необходимо хирургическое лечение - иссечение опухоли и места ее прикрепления.

**В. Цыпин, хирург-кардиолог, врач высшей категории.**

# В КРОВИ МНОГО МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ...

**?** Сдавал анализ крови. Врач обнаружил повышенный уровень мочевой кислоты. Откуда она появилась?

**И. Михайлов.**

**М**очевая кислота - это продукт обмена белковых соединений в организме. При нормальной работе всех систем она выводится почками. Но, если ее уровень в крови вырос (у мужчин он не должен превышать 420 мкмоль/л, у женщин - 350 мкмоль/л), есть какие-то нарушения в обмене. Важно лечиться, иначе это станет причиной неприятных осложнений.

Чаще всего уровень мочевой кислоты в крови растет при подагре. Кристаллы этой кислоты откладываются в суставах, вызывая их воспаление. Но такой результат лабораторных исследований может говорить и о почечной недостаточности, то есть почки не справляются со своими основными функциями. Причиной повышения уровня мочевой кислоты бывают и некоторые лекарст-

ва. У женщин ее уровень растет при беременности и сопутствует токсикозу.

Чем опасна мочевая кислота? Повышенный уровень этого вещества в крови требует специфического лечения. Нельзя делать вид, что это ерунда. Кристаллики кислоты часто накапливаются в тканях. Отложение их в мышцах или суставах может привести к артрозу и артриту, а также ревматизму и

остеохондрозу. Больные подагрой жалуются не только на боли в суставах, но и на спазмы и боли в мышцах. Повышение уровня мочевой кислоты в крови может происходить при артериальной гипертонии, других сердечно-сосудистых заболеваниях. Врач, скорее всего, назначит курс препаратов, чтобы снизить уровень мочевой кислоты. Например, аллопуринол нужен, чтобы предотвратить развитие подагры, а колхицин - чтобы купировать острые приступы болезни.

**А. Синюхова,**  
терапевт, врач I категории.

## Знаете ли вы, что...

**У** женщин, которые носят обувь на плоской подошве и туфли-балетки, чаще других врастают ногти. Узкая обувь на сплошной подошве плотно сдавливает носок и большой палец, это приводит к механическому давлению на ноготь. Поэтому он искривляется и врастает в окружающие мягкие ткани. Еще одна причина врастания ногтей - частый педикюр и короткое обрезание ногтей. Слишком усердное подпиливание и срезание нарушает их рост и гарантирует осложнения - воспаление окружающих тканей, абсцесс, лимфаденит.

**1** Йод не только «кормит» щитовидную железу, но и улучшает работу мозга, повышает интеллект и устойчивость к нагрузкам.

**На самом деле.** Йод - не лекарство от слабоумия. Это микроэлемент, необходимый людям в скромных дозах. Но это количество йода должно поступать в организм регулярно - чтобы щитовидная железа могла нормально производить свои гормоны. Особенно это важно для беременных. Если не будет дефицита гормонов, значит, нервная

## Йод и зоб

система плода будет развиваться полноценно и интеллект ребенка не пострадает. Так что курсовой прием ударных доз препаратов йода не нужен всем подряд. Гораздо важнее постоянно обогащать свой рацион йодированной солью.

**2.** Узлы щитовидной железы считаются предраковым образованием. Поэтому их всегда нужно исследовать, а вдруг в них началось перерождение клеток?

**На самом деле.** Большинство узлов щитовидной железы - доброкачественные и безопасные, но не все. Поэтому обнаруженные в щитовидной железе узлы действительно надо пунктировать. Это позволяет не пропустить злокачественные новообразования. Процедура немного неприятная, но нестрашная. Проводится амбулаторно. Кстати, узлом принято считать образование щитовидной железы от 1 см и больше. Все, что меньше - не узлы, и клеток на анализ из них обычно не берут.

**3.** Если узел в щитовидной железе впервые вырос в зрелом возрасте, его вообще не нужно трогать, чтобы не спровоцировать онкологию.

**На самом деле.** Абсолютно неверно. Нашли очаговое образование от 1 см и больше - его надо обязательно пунктировать. Эта процедура не превратит «хороший» узел в «плохой».

**О. Демичеа,**  
эндокринолог,  
врач I категории.

## Астигматизм

**Т**ренировать глазные мышцы, чтобы вернуть хрусталику первоначальную форму. Помогут это сделать наши советы. ➔ Сядьте и выпрямите спину. Голову держите прямо. Взгляд направьте сначала вправо и вниз (удерживайте его определенное время), затем влево. Это упражнение выполните несколько раз.

➔ В том же положении переведите взгляд к кончику носа. Если вдруг глаза устали, сделайте несколько круговых движений.

➔ Массируйте глаза, нажимая на верхние веки нижними частями ладоней по 30 раз.

➔ Очень полезны примочки с очанкой и прием настоя внутрь. Залейте 2,5 ст. ложки травы 0,5 л кипятка, настаивайте в течение 3 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана курсами по 2 недели 5-6 раз в год.

➔ Включайте в рацион продукты, которые укрепляют зрение: чернику, морковь, другие овощи и фрукты.

## Пригодится

✓ При анемии смешайте порошок листьев крапивы двудомной, цветочную пыльцу и мед (3:1:2). Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

✓ Заболела голова? Выпейте стакан чая из цветков бузины черной с медом.

✓ Часто кружится голова? Принимайте по 2-3 г семян базилика огородного за 20 минут до еды.

✓ Настой листьев или верхушечных частей Melissa употребляют для полосканий при зубной боли и заболеваниях десен. Одновременно настой принимают внутрь.



**Обнаружив у себя под кожей уплотнение в виде шарика, человек начинает переживать - опухоль! Так ли это на самом деле? И когда на самом деле есть смысл беспокоиться?**

## Шарик под кожей Что он может значить?

Различные образования под кожей - шишки, шарики, уплотнения, опухоли - распространенная проблема, с которой сталкиваются очень многие. В большинстве случаев эти образования безвредны. Некоторые из них требуют лечения. Для этого необходима консультация врача-дерматолога.

### Липома (жировик)

Это доброкачественные опухоли из жировых клеток. Липома прощупывается под кожей как мягкое образование с четкими границами, иногда бугристой поверхностью. Кожа над липомой обычного цвета и плотности, легко собирается в складку.

Чаще всего липома появляется на волосистой части головы, шее, в подмышках, на груди, спине и бедрах. При достижении больших размеров может причинять боль. При желании хирург может удалить липому под местным наркозом.

### Атерома

Ее часто путают с липомой, также называя жировиком. На самом деле это киста, то есть растянутая сальная железа, у которой закупорился выводной проток. Содержимое атеромы - кожное сало, которое постепенно накапливается и растягивает капсулу железы.

На ощупь это плотное округлое образование с четкими границами. Кожа над атеромой невозможно собрать в складку, иногда поверхность над ней становится синюшной и на ней можно разглядеть точку - закупоренный проток. Атерома может

воспалиться и загноиться. Ее также при необходимости удаляют хирургическим путем.

### Гигрома

Это плотный малоподвижный шарик под кожей, который чаще всего появляется на запястье руки в виде шишки. Гигрома не болит и не причиняет вреда, при расположении в других местах, например, на ладони, может мешать ежечасной работе. При случайном ударе гигрома может исчезнуть, так как представляет собой скопление жидкости между волокнами сухожилия, которое при механическом воздействии лопаются. Если она вас беспокоит, хирург подскажет, что лучше всего делать в конкретном случае.

### Грыжа

Ощущается как мягкое выпячивание под кожей, которое может появляться при нагрузках и полностью исчезать в положении лежа или в состоянии покоя. Грыжа образуется в области пупка, послеоперационного рубца на животе, в паху, на внутренней поверхности бедра. При прощупывании грыжа может быть болезненной. Иногда пальцами удается вправить ее обратно.

Грыжу образуют внутренние органы живота. Они выпирают наружу через слабые места в брюшной стенке во время повышения внутрибрюшного давления - при кашле, подъеме тяжестей и других нагрузках. Опасность в том, что в любой момент грыжа может ущемиться и стать болезненным уплотнением. Необходимо сразу обратиться к хирургу.



### Увеличенные лимфоузлы

Чаще всего они сопровождаются простудными заболеваниями. Лимфатические узлы - это небольшие округлые образования, которые можно прощупать под кожей в виде эластичных шариков размером от горошины до сливы.

Они располагаются группами в области шеи, под нижней челюстью, над и под ключицами, в подмышках, локтевых и коленных сгибах, паху и других частях тела. Это компоненты иммунной системы, которые как фильтр пропускают через себя межклеточную жидкость, очищая ее от инфекции и поврежденных клеток.

Увеличение размеров лимфоузлов и их болезненность при прощупывании обычно сопровождаются инфекционными заболеваниями - ангиной, отитом, флюсом, а также раны и ожоги. Лечение основного заболевания, как правило, приводит к уменьшению узла.

Если кожа над лимфатическим узлом краснеет, а прощупывание его становится резко болезненным, вероятно развитие лимфаденита - гнойного поражения самого узла. Возможно, потребуются небольшая операция, но при раннем обращении иногда удается справиться с инфекцией с помощью антибиотиков.

Если под кожей прощупывается плотное бугристое образование, а кожу над ним не удается собрать в складку, не исключено повреждение узла злокачественной опухолью. В этом случае нужно как можно скорее обратиться к онкологу.

## 5 ЛЕГКИХ СПОСОБОВ БЫСТРО УЛУЧШИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ

**1. Принять таблетку с пищеварительными ферментами.** Она ускорит процесс переваривания пищи, если организм не справляется с ним самостоятельно.

**2. Использовать яблочный уксус.** Он облегчит болевые симптомы.

Нужно приготовить напиток из 1 стакана воды, 1 ст. л. меда и 1 ст. л. яблочного уксуса.

**3. Не забывать про питье.** Поможет теплое питье - чай, черный или зеленый, мятный, из ромашки, шиповника, ком-

пот или настой из сухофруктов.

**4. Двигаться.** Идеальный вариант - прогулка на свежем воздухе. В этом случае улучшение наступит уже в течение первых 10-15 минут.

**5. Очистить желудок.** Этот способ подойдет в случае отравления, несварения. Вам станет гораздо легче, если вы вызовете рвоту. Сделать это можно, нажав на корень языка, употребив много воды за один раз или выпив 1 л соленой воды.





# СЕМЕЧКИ ЗДОРОВЬЯ

**Семена (или как мы говорим «семечки») - продукт с высоким содержанием витаминов, минералов, белков, эфирных масел и ферментов. А значит, он полезен для здоровья, особенно женского.**

В день достаточно съедать 1-2 ст. л. измельченных семян льна, добавляя их в пищу. Молотые (например, в кофемолке) семена обладают большей пищевой ценностью по сравнению с целыми.

вающий напиток, улучшающий кровообращение.

## О рецептах...

Существует множество простых, вкусных и полезных блюд, в которых можно использовать все виды семян сразу. Вот, например, одно из них.

Хлопья овсяные - 1 стакан, стружка кокосовая - 1 стакан, зародыши пшеничные - 0,5 стакана (можно заменить мелко нарезанными сухофруктами), кунжут - 0,5 стакана, семечки подсолнуха - 0,5 стакана, семечки тыквенные - 0,5 стакана, изюм - 1 стакан, масло сливочное - 125 г, мед - 0,5 стакана, сахар коричневый - 1/3 стакана.

В небольшой кастрюле растопить масло, мед и сахар. Помешивать 5 мин., дать покипеть еще 7 мин. В получившийся сироп добавить все ингредиенты, тщательно перемешать. Смесь выложить в форму, застеленную бумагой для выпечки, и утрамбовать. Дать остыть и порезать на батончики. Хранить в контейнере, прославив пергаментной бумагой или фольгой.

## ...и этикетке

Как бы вкусны и полезны ни были семечки подсолнуха, грызть их считается дурным тоном. Посудите сами: мусолить все время во рту пальцы, щелкать (лузгать) семечки, а потом бросать шелуху на улице - какой уж тут этикет! Возьмите за правило употреблять семечки только дома, а лучше - добавлять их в салаты и другие блюда.

**П**лезнее всего употреблять сырые подсушенные семена. Для извлечения максимальной пользы добавляйте их в салаты и другие блюда, не прошедшие тепловую обработку. В выпечке, к сожалению, большинство полезных веществ семян пропадает.

некоторых видов рака. Суточную дозу этих витаминов можно получить из 0,5 стакана семян подсолнечника.

## Тыква

Тыквенные семечки - прекрасное противопаразитарное средство, особенно действенное в борьбе с ленточными червями. В 100 г семян содержится более половины суточной дозы протеина. В большом количестве в этих семечках содержатся витамины группы В, рибофлавин, пантотеновая кислота и другие важные микроэлементы. Семена тыквы помогают бороться с депрессией и повышают настроение. Также учеными доказано, что они способны предупредить камнеобразование в почках.

## Лен

Семена льна - лидер по содержанию пищевых волокон! Также они нормализуют работу кишечника, снижают аппетит, а следовательно, помогают бороться с лишними килограммами.

1 ст. л. семян льна содержит столько же клетчатки, сколько 0,5 чашки отрубей. Растворимые волокна этих семян снижают уровень холестерина в крови, предупреждая инфаркты и инсульты. Они содержат альфаиноленовую кислоту, которая снижает риск заболевания раком.

## Подсолнечник

Семечки подсолнуха считаются самыми «народными». Их любят многие, и не зря! Прежде всего, они - источник магния, играющего важную роль в выработке женского гормона эстрогена и участвующего в работе желчного пузыря, кишечника, сердечно-сосудистой системы. Он укрепляет иммунитет, оказывает противотоксичное, противоаллергическое и противовоспалительное действие. Если в организме достаточно магния, человек лучше переносит стрессы.

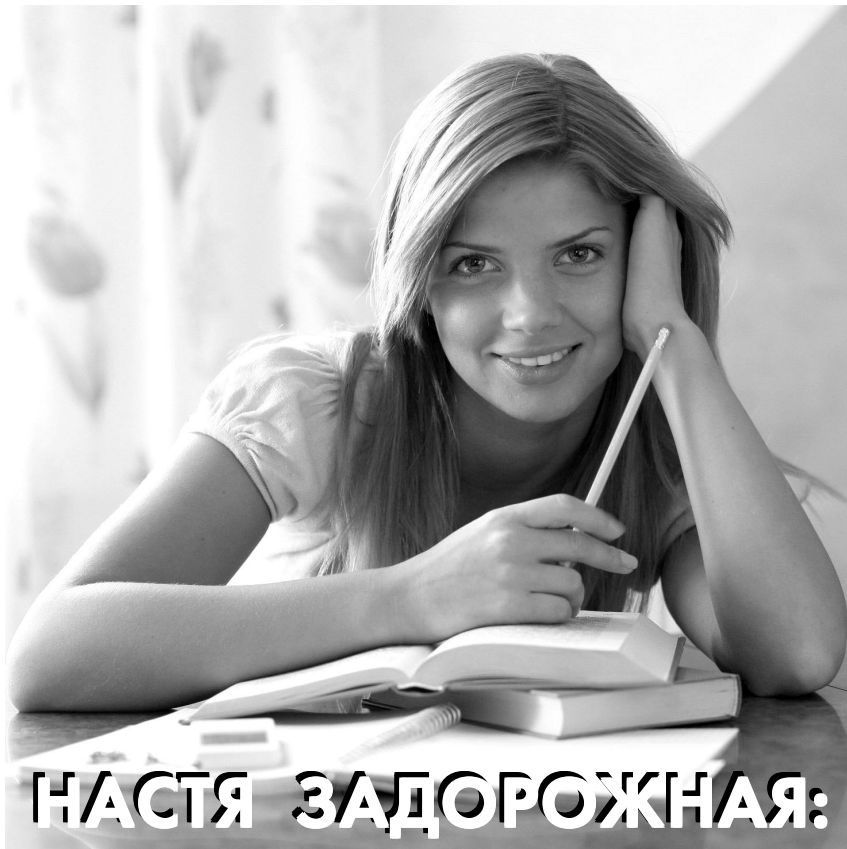
Витамин Е, содержащийся в семенах подсолнуха, отвечает за функцию регенерации клеток. Он выводит токсины, канцерогены, нитраты и радионуклиды, замедляет старение, снижает уровень сахара в крови, пигментацию кожи, защищает от вирусов и бактерий.

Фитостеролов в подсолнечнике больше, чем в других семенах. Эти вещества способны уменьшать риск возникновения

# Отдыхай!

|                           |                             |                         |                             |                          |                             |                              |                           |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------|
|                           | Грубая ошибка в тексте      | Узкая спортивная лодка  |                             |                          |                             | Чедруг ворон в огороде       |                           |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |
|                           |                             |                         |                             | Утварь, что вся в дырках | Враг комиссара Жюва         |                              |                           | Помощник королевого босса |                       | Бром или астат по сути          |                              | Установка, улавливающая звуки |                  |
|                           | Кормушка в хлеву            |                         |                             | Девочка Длинный-чулок    | Земля в подарок крестьянину |                              | Штора, скрывающая сцену   |                           | Символ домашнего уюта |                                 |                              |                               |                  |
|                           | Парашютная веревка          | Гора, где проживал Зевс | Ребенок-непоседа            |                          |                             |                              |                           |                           |                       | Имя виртуоза Паганини           |                              | Детская в стенах квартиры     |                  |
|                           |                             |                         |                             |                          | Гриб со склизкой шляпкой    |                              |                           |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |
| Колонна Дворцовой площади | Творения с рифмами          |                         | Антоним форте               |                          |                             |                              |                           | Вулф из романов Стаута    |                       |                                 |                              |                               |                  |
|                           | Налаженный ход работы       |                         |                             |                          | Напиток к роллам и суши     |                              |                           |                           |                       | Колючая особа из чащи           |                              | Частичное движение войск      |                  |
|                           |                             |                         |                             | Газетная страница        |                             | Пискун над головой спящего   |                           | Картина в образе          |                       | Ресторан с эстрадной программой |                              |                               |                  |
|                           | Игра с ключиками на лошадах |                         |                             |                          |                             | "Незаметный" наряд солдата   |                           | Трилистник на карте       |                       |                                 |                              |                               |                  |
|                           | Сладкая нега                | Овчинная одежда сторожа |                             | Французский мистер       |                             |                              |                           |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |
|                           |                             |                         |                             |                          |                             | День, отмеченный в календаре | Не волк и в лес не убежит |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |
| Дорогая ткань с блеском   | Старые через край           |                         |                             |                          |                             |                              |                           |                           | Ширь до горизонта     |                                 | Часть разорвавшегося снаряда |                               | "Сердце" Хакасии |
|                           |                             |                         |                             |                          | Железная ручка сундука      |                              | Родитель предложения      |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |
| Тот же проюсер            | Снежный барс иначе          |                         | Три удара в судовой колокол |                          |                             |                              | Рыба из вод Атлантики     |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |
|                           |                             |                         |                             |                          |                             |                              |                           |                           |                       | Шуба с мехом в обе стороны      |                              | Бейсбольная "ударница"        |                  |
|                           | Марлон-голливудский актер   |                         |                             | Лающий мраморный великан |                             | Громкое ворчанье прибора     |                           | Выпечка для чаепития      |                       |                                 |                              |                               |                  |
|                           |                             |                         |                             |                          |                             | Противник гугенота           |                           |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |
|                           | Еще совсем юный матрос      | То же благо             |                             |                          |                             |                              |                           | Занятие с дробовиком      |                       |                                 |                              |                               |                  |
|                           |                             |                         |                             |                          |                             | Кухонный прусак              |                           |                           |                       |                                 |                              |                               |                  |

## Лицо с обложки



### НАСТЯ ЗАДОРЖНАЯ:

#### «МНЕ НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ СКУЧНО»

Эту хрупкую девушку не смог сломать даже жесткий мир шоу-бизнеса, она по-прежнему остается для всех такой же открытой, дружелюбной, искренней...

**- Буквально недавно мы разговаривали с моим другом на тему: «Почему Настя Задоржная не стала другой, не «включает звезду?»**

- Человеческие качества, наверное, во мне все же преобладают. Видимо, внутри спрятан стержень, который всегда берет вверх. Часто задаю себе вопрос: «А если я не добилась большего в жизни в силу своего характера?» Иногда мне не хватает эгоизма - не могу идти к своей цели по головам. Может, надо было где-то поступиться принципами? Сейчас, оборачиваясь назад, я понимаю, что всегда все делала правильно. И до сих пор иду этой дорогой. (Улыбается.)

**- Вы поступаете правильно, а люди вокруг - не всегда...**

- Да, но я стала относиться к этому проще. Безусловно, за свою жизнь набил много шишек, но я училась на этих ошибках. И, несмотря на весь опыт, поступиться принципами до сих пор не могу.

**- Уже не реагируете остро на все, что о вас пишут?**

- Сплетни - это большая часть жизни человека. Хочешь или не хочешь, но ты все равно обрастаешь ими. Перемывание косточек соседу идет на уровне района, квартала, подъезда. Для артиста это масштабное событие, о котором знает

практически каждый, если он смотрит, слушает, читает. Поэтому нам немного сложнее. Я попадала в такую ситуацию в жизни. Все было бы ничего, если бы не страдали близкие. Когда дело касается дорогих людей, я превращаюсь в фурию - это территория, на которую заходить нельзя. Я подала в суд, об этом много говорили, издание выплатило смешной штраф. С тех пор прошло 6 лет, и ни с чем подобным я больше пока не сталкивалась. В нашей жизни не так давно появилось слово «пиар». Так вот, я - антипиарное существо. Со мной непонятно, что делать. Что людям нужно? Скандалы, разводы, беременность и свадьбы. Со мной ничего подобного не происходит, личным я делюсь редко. С Настей Задорной скучно. Я по старинке хочу делиться своими творческими победами.

**- Вы родились в городке Федотово Вологодской области. Переезд в Москву хорошо помните?**

- Мой папа служил в Федотово. Потом его перевели в Москву, в Академию имени Н. Е. Жуковского. Мне было 3 года, поэтому то время помню плохо. Много лет мы жили в общежитии, пока не переехали в квартиру, которую дали папе от службы. Напротив была моя первая музыкальная школа, куда я пошла в

4 года. Рядом - детский сад. Я рада, что и сейчас живу в этом районе, ведь он практически не изменился со времен моего детства. Есть несколько новых построек, но общий вид они не портят. А еще здесь много парковочных мест. (Смеется.)

**- Вы сказали, что пошли в музыкальную школу в 4 года. Почему так рано?**

- В детский сад приходила комиссия, оценивала способности детей: пение, танцы, спорт. И маме доложили, что у ее дочери есть способности к музыке и спортивной гимнастике. Гимнастику отвергли сразу, так как мама боялась, что я переломаю себе все кости, а музыкальная школа, напротив, очень воодушевляла.

**- Ваша мама не только занималась воспитанием, она еще и работала...**

- Да, в Академии имени Н. Е. Жуковского была председателем женсовета. На ней лежала очень большая ответственность, но при этом все свои свободные и даже несвободные часы мама старалась посвятить мне. С детского возраста привыкла к безумному темпу, поэтому мне было легко адаптироваться уже во взрослой жизни. Я очень рано начала ездить по городу сама. За день успевала сделать много дел. К тому моменту мы уже переехали в собственную квартиру на Юго-Востоке Москвы. Утром - в школу, в обед в другой конец Москвы в музыкальную, потом в центр в «Непоседы», домой возвращалась почти к полуночи.

**- Были те, кто считал все эти трудности совершенно напрасными?**

- Таких людей было много. Например, мой папа. Он думал, что это совершенно бесполезная идея и из меня ничего не получится. Хотел, чтобы я выбрала популярную тогда профессию юриста. Его сестра тоже была против. Мама до сих пор рассказывает историю, как мы приехали к тете в гости, когда мне было года три. Тетя окончила музыкальную школу, и дома у нее стоял инструмент, к которому меня наотрез отказывалась пускать. Она говорила: «Не тро-



**Мне здесь 3 года. Мы только что переехали в Москву. И мама решила запечатлеть этот исторический момент.**



гай, сломаешь». А мне так хотелось! Никакой обиды сейчас, конечно, нет. Ведь кто такие скептики? Это люди, которые предпочитают говорить «нет» вместо «да». Самая популярная страшилка: «Какой шоу-бизнес? Какая артистка? У вас ничего не получится, если нет знакомых. Это связи. Это постель. Это продюсеры». Неправда!

**- Обидно, что вам не верили? Это подстегивало еще больше?**

- Нет, я на таких людей не ориентировалась. В меня верила мама. Она говорила: «Ты добьешься всего, о чем мечтаешь». Ее веры было вполне достаточно. И до сих пор вокруг меня пересуды: «Насте Задорожной 30 лет, а почему она не замужем?» Мне все равно, что обо мне говорят. Если ты на это реагируешь, то тратишь силы не туда, куда нужно, и автоматически отклоняешься от выбранного курса и основной цели.

**- Папа рано ушел из жизни. Вы были близки?**

- Мы были далеки друг от друга. По сути, до самой его смерти мы так и не нашли общий язык. Я пыталась наладить с ним контакт, когда уже была взрослой. Мы общались. Делилась с ним проблемами, но близких отношений у нас не было. Мне, безусловно, хочется иногда посидеть с ним, поболтать: «Ну вот, ты говорил, что ничего из меня не получится...» Еще хотела бы прокатить его с ветерком. Я очень хорошо вожу машину. Мужчины подтвердят.

**- Мама не вышла больше замуж?**

- Не встретила достойного человека. Либо просто не захотела. Я не спрашивала. Я, кстати, тоже не горю желанием. Неудивительно. Может, у нас с ней особое отношение к браку.

**- Бойтесь?**

- Нет. Просто не хочу. Бояться надо за здоровье. Если мне захочется, то я устрою себе этот праздник. Подчеркиваю: себе, а не для всех. Чем больше я понимаю, что людей интересует эта тема, тем меньше хочу что-то афишировать. Главное - найти достойного человека.

**- Настя, а как вы попали в коллектив «Непоседы»?**

- Каждое воскресенье я смотрела программу Юрия Николаева «Утренняя звезда», в которой принимали участие «Непоседы». Мечтала попасть туда - отчасти потому, что мне очень нравился обаятельный и сладкоголосый Сережа Лазарев! Однажды мама отправила меня на новогоднюю елку, где «Непоседы» закрывали представление. Недолго думая, я отправилась за кулисы к руководителю Елене Пинджоян. Она немного опешила от самоуверенности 10-летней девочки, но дала визитку и позвала на прослушивание. Ушли мы потом оттуда всем составом - выросли и отправились в свободное плавание. Называться «Непоседами», когда тебе 15 лет, крайне странно. (Улыбается.) Летом я поехала на кинофестиваль в «Орленок», где познакомилась с создателями сериала «Простые истины». Они уже тогда рассказали о съемках и пригласили на кастинг.

**- После сериала «Простые истины» предложения, наверное, посыпались на вас одно за другим?**



**После объявления списка поступивших, в котором числилась и моя фамилия. Мама как боевая подруга - всегда рядом!**

- Чтобы это произошло, нужно много и долго работать. Я сейчас не только про актерскую профессию. Бывают, конечно, случаи, что тебя увидели и признали сразу после первой роли, но это редкость. Значит, человек - везунчик. Я не из таких. У меня на лбу написано: «Тебе, Задорожная, надо пахать». Ничто на меня не сыпалось тогда, да и сейчас тоже. Я поступила в ГИТИС, училась. Были съемки в клипе группы «Смысловые галлюцинации». Потом я очень долго обивала пороги кастингов, где проваливалась. Опять приходила на пробы, опять проваливалась. Везде говорили, что я не слишком медийная. Я уже хотела менять профессию. Потом случился сериал «Клуб». Телеканал MTV неожиданно из огромного числа потрясающих претенденток, многие из которых сейчас состоявшиеся артистки, выбрал меня. Хотя изначально сценарий писался под другую актрису...

**- Как вы думаете, почему некоторые «звездочки», которые зажигаются в детстве, не могут реализоваться во взрослой жизни?**

- Однозначного ответа нет на этот вопрос. Есть люди, которые не хотят связывать себя с актерской профессией или быть частью шоу-бизнеса. Актерство -



**Я знаю, для чего придуманы зеркала и знаки. Понимаю, зачем люди говорят друг другу «спасибо». Вежливость на дорогах очень важна!**

## БЛИЦ

**- Если фильм, то...**

- «Отель «Гранд Будапешт».

**- Если город, то...**

- Москва.

**- Если книга, то...**

- «Одиночество в Сети» Януша Вишневского. Это абсолютно девчачья книга. В свое время она произвела на меня сильное впечатление. Мы не говорим сейчас о каких-то классических произведениях. Классика остается классикой.

**- Я не умею...**

- Мстить.

**- Что вы делаете, если вам скучно?**

- Мне никогда не бывает скучно. Но если такое случается, то я включаю какой-нибудь комедийный фильм, который точно развеселит меня.

это работа, и она тяжелая. Только со стороны кажется, что все так просто. А относительно тех, кто перестает сниматься, - многое зависит от них самих и от их желания. Черные полосы бывают у всех, но если человек не сдастся, у него обязательно все получится.

**- Вы аккуратно относитесь к деньгам?**

- Я обеспечиваю семью. Честно говоря, экономить не умею. Тем более, если это касается близких. Касательно себя приведу один очень показательный пример: заходя в магазин, не глядя на ценник, выбирала вещь, которая оказывалась в топ-листе самых дорогих экземпляров в магазине. Другими словами, губа не дура. (Улыбается.)

**- Настя, вы одеваетесь стильно и со вкусом. Кто выбирает вам одежду?**

- Выбираю сама, но на меня оказал сильное влияние мой первый стилист - Владимир Макаров, с которым мы познакомились на фотосъемке и подружились. Он устроил ревизию в моем шкафу и указал на ошибки в моем гардеробе. Я помню: «Задорожная, мир вещей не состоит только из жилеток и кроссовок». С тех пор в моем гардеробе есть юбки, платья, очень много универсальных вещей. Теперь я испытываю слабость к свитерам и пальто. Я стала более женственной, правда, из кроссовок не вылетаю. Хорошо, что сегодня мода позволяет носить кроссовки с юбкой. (Улыбается.)

**- У вас недавно вышла новая песня?**

- Да! Называется «Я чувствую (телом)», на подходе и видеоклип. Песня игривая, легкая и отчасти может показаться, что и смысловой нагрузки в ней недостаточно. Но на самом деле она в точности отображает состояние женской эйфории в момент, когда у нас случается «люблю не могу». И как говорится, берегись все живое. Влюбленная девушка забывает значение слова «границы» и готова на любой необдуманный, даже безбашенный поступок!



# КУРОРТНЫЙ РОМАН

**Завести курортный роман - дело нехитрое. Гораздо сложнее закончить его так виртуозно, чтобы после окончания отпуска остались лишь сладкие воспоминания и никаких обманутых ожиданий или неприятных сюрпризов.**

**Д**ля многих свободных женщин курортный роман - такая же обязательная часть летнего отдыха, как солнце, море, пляж и зазывные крики торговцев: «Пахлава, кукуруза, чурчелла, трубочки со гущенкой!».

### ИСТОРИЯ БЕЗ ПРОДОЛЖЕНИЯ

Статистика гласит, что лишь 5% курортных романов имеют продолжение и только 20% мужчин готовы продолжать отношения с курортной подружкой. Эти цифры стоит держать в уме, когда симпатичный незнакомец на пляже начнет бросать на вас заинтересованные взгляды. Заранее настройтесь на то, что ваш роман закончится прямо там же - под пальмами и знойным солнцем. Курортные отношения - это спринт, а не марафонская дистанция.

Шансы на продолжение равны нулю, если вы живете далеко друг от друга, у вас разный материальный достаток, вы относитесь к разным социальным слоям и у вас нет общих интересов. Не стройте воздушных замков, если мужчина с самого начала очень неохотно говорит о себе, своей семье, работе, доме, друзьях - в общем, всячески охраняет свою личную жизнь от вашего любопытства.

### НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Курортный роман хорош тем, что позволяет выйти за рамки

привычного сценария. Так поступила, например, Жанна. Высокая, статная, белокурая красавица, она всегда выбирала мужчин себе под стать. И тут за ней начал настойчиво ухаживать маленький, с короткими ножками, черными глазками и густой растительностью по всему телу южный «джигит». Прямая противоположность того типажа, на который обычно западала Жанна. Но он была так настойчив, так щедр и так красноречив, что девушка не устояла. И ни разу об этом не пожалела. Этот миниатюрный сын южного народа оказался настоящей секс-машиной, и Жанна за десять дней отпуска получила больше оргазмов, чем за весь предыдущий год. Не бойтесь экспериментировать (только не теряя головы!), и тогда вас ждет масса чудесных открытий.

### НА ВСЯКИЙ ПОЖАРНЫЙ

Страсть настигла Алену и широкоплечего инструктора по подводному плаванию прямо в подсобке, где хранились ласты и акваланги. А еще через три недели Алена узнала о неприятном диагнозе, который сообщил ей врач-венеролог. Поэтому, когда вы пойдете в аптеку покупать солнцезащитный крем и таблетки от головной боли, прихватите с полки упаковку презервативов. Даже если вы «ничего такого» не планируете и вообще вы

«не из таких». Если южные ночи и южные мужчины вдруг вскружат вашу голову, вы должны быть во всеоружии.

Конечно, не хочется думать о плохом, но старайтесь не забывать о собственной безопасности. Если вы только что познакомились с мужчиной на ночной дискотеке, не стоит ехать с ним в «одно классное место» на окраине города. И вообще, в ночное время лучше не покидать хорошо известную вам территорию - отель, близлежащие кафе и рестораны.

### ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ

Все свои проблемы, заботы и беды оставьте дома. Отпуск - это время полного релакса. Не нужно снова и снова прокручивать в голове ситуацию с продажей квартиры или отчаиваться по поводу поисков новой работы. Ваша задача - как следует отдохнуть, чтобы с новыми силами взяться за решение старых проблем. А пока - ни слова о затянувшемся ремонте, неприятностях на работе, болеющих детях и бывших мужьях. Политику, экономику и прочие злободневные темы тоже лучше оставить в покое. Чтобы ваше общение с новым знакомым было легким и приятным, обсудите отпуск, поездки, приключения, меню на вечер и флиртуйте так, будто это последний день в вашей жизни. А еще старайтесь держаться подалеке от тех мужчин, которые путают постель с кушеткой психоаналитика. Таких товарищей обычно несложно вычислить - даже на отдыхе их лицо сохраняет напряженное выражение, а рот хмурится в недовольной гримасе.

### ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ!

Запомните главное: вы никому ничего не должны! Если вы гуляете с мужчиной по набережной и целуетесь с ним на пляже, это вовсе не значит, что вы обязаны с ним спать, что бы там себе ни думал ваш Ромео. Курортный роман может принести массу положительных эмоций и без секса. Взять, к примеру, Ольгу. Она уже десять лет счастлива замужем. И все же ей иногда не хватает мужского внимания, восхищения и комплиментов. Все это она получает с лихвой, когда летом отправляется с подружками в жаркие страны. Она кокетничает, флиртует, соблазняет, сводит мужчин сума, но никогда не заходит дальше поцелуев. К чести Ольги, она не разводит мужчин на деньги, она разводит их на эмоции. Девушка утверждает, что эти «невинные шалости» только укрепляют ее отношения с мужем.

**Железное правило:**  
о окружающие не будут вас любить и ценить, пока вы сами не научитесь принимать себя и не поверите в то, что достойны любви и уважения.

**Н**екотрые удивляются: «Зачем мне нужно учиться любить себя?» А потом они смотрят в зеркало и обзывают себя толстой коровой. И не покупают себе новое платье, потому что: «Какая разница, в чем ходить, можно подумать, на меня кто-то посмотрит». И если нечаянно разбивают чашку, то тут же начинают смущенно оправдываться: «Я такая неуклюжая, вечно у меня все из рук валится».

Если вы постоянно чувствуете себя виноватой, то и дело жертвуете собственными интересами и желаниями ради окружающих, если вам кажется, что с такой внешностью, мозгами, талантами, как у вас, ловить в жизни нечего, то вам срочно нужно пройти ускоренный курс любви к самой себе.

## Шаг 1. ВНЕШНИЙ ВИД

Ваша задача - полюбить свое отражение в зеркале. Здесь нет универсальных советов. Кому-то достаточно просто сменить прическу и цвет волос, а кому-то придется полностью поменять гардероб и всерьез заняться спортом. Работайте над своей внешностью до тех пор, пока не поймаете себя на мысли, что любуетесь своим отражением в витринах магазинов и так и норовите улыбнуться, глядя на себя в зеркало.

## Шаг 2. КАРТА ЛИЧНОСТИ

Возьмите большой лист ватмана, в центре приклейте свою фотографию. Вокруг портрета изобразите (используйте слова, вырезки из журналов, фотографии из семейного альбома) вещи, которые имеют для вас особое значение в жизни - семья, карьера, хобби, интересы и т.д. Дальше в левой стороне листа напишите список ваших недостатков, а в правой перечислите свои достоинства, умения и таланты. Смысл не в том, чтобы сделать яркий интересный коллаж, а в том, чтобы заняться самоанализом, лучше узнать себя, увидеть цельную картину собственной личности. Попросите близких людей дополнить правую колонку, и вы откроете в себе массу новых достоинств.

## Шаг 3. ПОХВАЛЬНАЯ ГРАМОТА

А теперь представьте, что ваша фамилия Самохвалова, и постарайтесь оправдать это громкое имя. Каждый день пытайтесь найти минимум пять поводов, чтобы



# КАК ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ ЛУЧШЕ?

себя похвалить. Прошли пешком половину пути до работы? Молодец! Вместо привычной жареной картошки и свинины взяли сегодня в столовой овощной салат и кусок курицы? Так держать! Успешно разругали назревающий скандал со сложным клиентом? Умница! Помните: в жизни всегда есть место для похвалы самой себе. Свои крупные достижения отмечайте с размахом. Скажем, вы одна из немногих справились с квартальным планом и получили премию? Это хороший повод сводить всю семью в ресторан.

## Шаг 4. СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ

Многие люди почему-то считают, что если будут во всем соглашаться с окружающими, то завоюют симпатию и любовь. Это очень распространенная ошибка. На самом деле такая тактика не принесет вам уважения других людей. Хуже того - неумение отстаивать собственное мнение ведет к потере самоуважения. Начинать потихоньку отвоевывать позиции. Чтобы не сесть в лужу, соблюдайте три правила. Первое - высказывайте свое мнение только по тем вопросам, в которых вы отлично разбираетесь. Второе - заранее подготовьте аргументы в свою пользу. Третье - не горячитесь и не кипятитесь, говорите спокойно, если нужно, отрепетируйте свою речь перед зеркалом.

Начните с малых побед. Например, ваши друзья собираются праздновать юбилей в ресторане и все никак не могут выбрать, куда пойти. Предложите им в качестве варианта свое любимое заведение, в

подробностях расписав его достоинства: меню, обслуживание, цены, удачное местоположение, хорошая музыка.

## Шаг 5. ОКРУЖЕНИЕ

Человек - это социальное животное, нам очень важно мнение окружающих о нашей персоне, именно на этом фундаменте и строится наша самооценка. Постарайтесь очистить свое окружение от «токсичных», тяжелых, негативно настроенных людей. Все эти псевдоподруги, которые при встрече не преминут заметить: «Ой, у тебя новая стрижка! Знаешь, мне кажется, тебе нужно сменить парикмахера. Хочешь, я дам телефон проверенного мастера?» - пусть портят настроение кому-нибудь другому. Старайтесь больше времени проводить с теми людьми, кто благосклонно к вам настроен и не имеют привычки критиковать и поучать окружающих.

## ПОЛЕЗНЫЕ АФФИРМАЦИИ

▲ Когда я смотрю в зеркало, я вижу перед собой эффектную, интересную, успешную женщину.

▲ Я достойна любви и уважения.

▲ Мне нравятся моя семья, моя работа, мои друзья.

▲ Меня окружают исключительно умные, добрые, порядочные люди, которые хорошо ко мне относятся.

▲ Мои недостатки немногочисленны, незначительны и незаметны для окружающих.

▲ Я имею право жить так, как считаю нужным. Я не обязана подстраиваться под вкусы окружающих.

▲ У меня всегда хорошее настроение, я часто улыбаюсь и радуюсь мелочам.



### Сергей Безруков и Анна Матисон КИНО, ВДОХНОВЕНИЕ И ЛЮБОВЬ

**Их появление на последнем «Кинотавре» в Сочи вызвало ажиотаж. Анна с наметившимся животиком, счастливый Сергей... Скрыть новость было невозможно: новоиспеченные супруги ждали пополнения в семействе!**

Они долго скрывали свои отношения, отказывались давать комментарии по поводу слухов и сплетен, которыми много месяцев пестрели СМИ и Интернет. Появляясь вместе на публике и даже снимаясь в романтической фотосессии, они пытались отрицать очевидное, говорили «мы коллеги, у нас творческий союз». Но даже на фото чувствовалось магнетическое напряжение между ними, а сияющие глаза не оставляли места для сомнений - они влюблены друг в друга.

#### ПЛАН «Б»

Если бы все шло по плану, их встреча не состоялась бы. А план у начинающего режиссера Анны Матисон был такой: сделать семейный новогодний фильм с Константином Хабенским в главной роли. Но Константин не смог принять участие в съемках. Анна рассмотрела множество вариантов и уже отчаялась: желанного совпадения актера и роли не было. Сроки поджимали, съемки должны были проходить на Байкале и закончиться до того момента, как тронется лед.

На предложение продюсера обратиться к Сергею Безрукову, Анна отмахивалась. Во-первых, была уверена, что его план съемок

расписан на месяцы вперед; во-вторых, она сомневалась, что Сергею подойдет эта роль. Фильм был об обыкновенном человеке, неуверенном в себе, обремененном многочисленными заботами. Медийный образ Безрукова не очень сюда вписывался. Но однажды Анна прочитала интервью Сергея, потом посмотрела поставленный им спектакль и поняла: ей нужен именно этот актер.

Сергей одобрил сценарий и был готов к дальнейшему обсуждению. Придуманная Анной история заметно отличалась от того, что ему обычно предлагали. Это была новогодняя комедия, но совершенно нестандартная, близкая к авторскому кино. Фамилию режиссера он уже знал, видел фильм «Сатисфакция», снятый Анной, и был им впечатлен.

#### ИЗ ПРИНЦЕСС В ЗОЛУШКИ

Анна Матисон с детства хотела быть журналисткой, как мама. Когда ей было 16 лет, она увидела объявление о наборе внештатных корреспондентов на Иркутское телевидение и отправилась на собеседование. Она была готова делать что угодно: носить аппаратуру, оставаться после смены, вы-

полнять работу за себя и «за того парня». Немного освоившись на новом месте, начала учиться монтажу, а там дело дошло и до собственных клипов и роликов. В 20 лет Анна уже была главным продюсером телекомпании, а в 21, совместно с коллегой, основала собственную студию.

И все же в Иркутске ей было тесно. Она мечтала снимать кино, а в городе для этого возможностей не хватало. И Анна отправилась штурмовать Москву. Поступила во ВГИК, начала делать короткометражки и документальные фильмы. Сотрудничество с режиссером Евгением Гришковцом позволило ей перейти на новый уровень - работать с Мариинским театром, получать призы на фестивалях, снимать полнометражные фильмы. «Млечный путь» был ее вторым «полным метром».

Анна уже привыкла, что кинематографисты, особенно мужчины, поначалу относятся к ней настороженно: молодая привлекательная женщина, чего от нее ожидать? Она знала, что лучше сначала показать свои работы, а если человек проникнется, встретиться лично.

Обычно женщины, собираясь на важную встречу, стараются создать эффектный образ: тщательный макияж, идеальное платье, туфли на каблучке. Анна сделала все наоборот. Перед встречей с Сергеем она переоделась в джинсы и водолазку, собрала волосы в пучок и смыла яркий макияж. Анна хотела, чтобы ее воспринимали не как соблазнительную красотку, а как профессионала.

Такой ее впервые увидел Сергей Безруков: серьезной, сосредоточенной на своем деле. Анна не пыталась понравиться актеру, но она очень хотела, чтобы ему понравился ее сценарий. Несколько часов они разбирали сцены и диалоги, обсуждали, как переключить роль, чтобы она больше подошла актеру. Но к финалу встречи Анна так и не поняла, согласится Безруков сниматься или нет. «Это был вежливый отказ?» - спросила она у продюсера, когда они вышли.

#### РОМАНТИКА В МИНУС СОРОК

Сергею очень хотелось поработать с Анной, и не только потому, что ему понравился сценарий. Уже тогда, в их первую встречу, в душе Сергея зародились теплые чувства к этой хрупкой брюнетке, которая изо всех сил старалась выглядеть серьезной, сильной и авторитетной. Ну а Анна... если бы кто-то сказал ей тогда, что она может увлечься Безруковым, она бы рассердилась. Он для нее был партне-

ром по съемкам, испытывать к нему какие-то чувства было бы непрофессионально! Но сердцу не прикажешь и не заставишь следовать правилам, оно само выбирает, при виде кого трепетать и замирать от восторга.

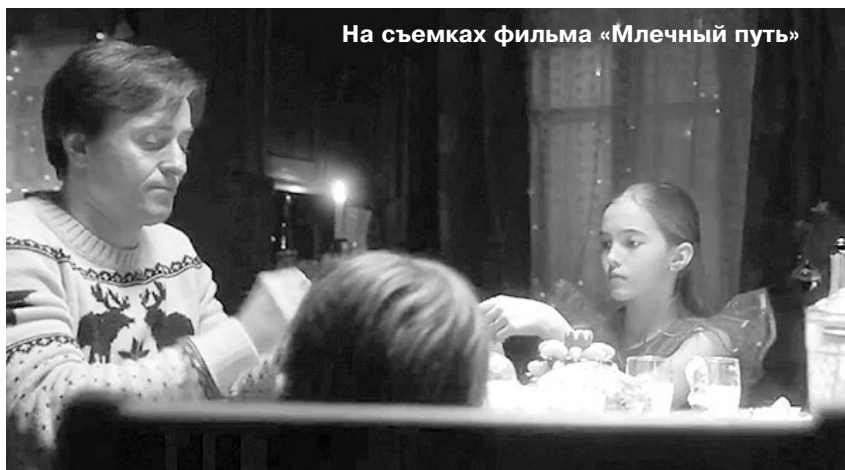
Безруков пересмотрел свой график, сдвинул несколько проектов и вылетел на Байкал, в места, красоту которых Анна очень хотела показать в своем фильме. Здесь, на острове Ольхон, в краю прозрачного голубого льда, снежных буранов и трескучих морозов, началась история любви Анны и Сергея.

Все происходило постепенно: долгие взгляды, случайные прикосновения, обыкновенные слова, за которыми угадывается скрытый смысл. Оба уже понимали, что влюбляются, но еще пытались сопротивляться, поэтому держали дистанцию. В одной из сцен герои фильма завязывают на столбах ленточки и загадывают желания. В тот момент и Сергей, и Анна тоже загадали. Позже выяснилось, что желание у них одно на двоих - быть вместе. Как оказалось, удивительная энергетика Байкала действительно творит чудеса, ведь загаданное сбылось!

Идея второго совместного фильма родилась тогда, когда еще не был закончен первый. Возможно, режиссеру и актеру просто не хотелось расставаться... В картине «После себя» Безруков должен был предстать в необычном амплуа - сыграть артиста балета, и участвовать в танцевальных сценах. И Сергей, и Анна загорелись новой идеей, думали над сценарием, планировали съемки. А между тем пришло время возвращаться в Москву.



**«Дорогие мои, хорошие! 4-го июля, точно в срок, Анечка подарила мне дочь Машеньку! Я счастлив!» - написал в своем Instagram Сергей**



На съемках фильма «Млечный путь»

### ТРАГИЧНАЯ ВЕСНА

После съемок Сергей вернулся домой, чувствуя себя другим человеком, все его существо желало перемен. Это желание появилось задолго до встречи с Анной, их брак с Ириной Безруковой уже давно находился в подвешенном состоянии. Они поженились в то время, когда карьера Сергея только набирала обороты, во время съемок в «Бригаде». За 15 лет совместной жизни было всякое, пресса неоднократно их «разводила». Самый громкий скандал состоялся в 2013-м, речь шла о внебрачных детях Безрукова. Ни он, ни Ирина никак не комментировали ситуацию, не опускались до пересудов и на публике всегда «держали лицо». Что между ними происходило на самом деле, до сих пор не знает никто.

Сергей давно начал задумываться о разводе, но когда после встречи с Анной эта мысль превратилась в намерение, пришло известие о трагедии: двадцатипятилетний сын Ирины от первого брака погиб. Сергей не мог оставить жену в такой ситуации.

После многомесячной депрессии Ирина взяла себя в руки, вернулась к работе и даже согласилась на участие в новых проектах. В какой-то момент она вдруг почувствовала присутствие сына. Он по-прежнему был рядом, подавал знаки, приходил во сне. В его незримом присутствии она нашла утешение и поняла, что должна и сможет жить дальше.

Летом 2015 года Сергей и Ирина развелись, но продолжают вместе работать в Губернском театре. Первый выпуск новой программы Ирины, вышедшей уже после развода, был настоящим вызовом всем сплетникам. Ее гостем оказался... Сергей Безруков. Их дружеская беседа на профессиональные и личные темы продемонстрировала, что бывшие супруги смогли сохранить взаимное уважение.

### МУЗА И МУЖ

Сергей и Анна поженились в марте 2016 года. Не было ни пышной церемонии, ни, тем более, журналистов. Они просто расписались, не придавая официальной регистрации большого значения. Главное - то, что в сердце, а не то, что на бумаге. А в их сердцах царит любовь вперемешку с творчеством и вдохновением. Они не дают друг другу покоя: один начинает, другой подхватывает - и вот уже родилась оригинальная идея, достойная нового фильма.

Анна признается, что Сергей постоянно дарит ей вдохновение, его актерский талант побуждает ее создавать что-то новое, делать то, на что раньше она бы не решилась. Сергей говорит, что Анна помогла ему взглянуть на себя по-другому, раскрыть те грани мастерства, о которых он и не подозревал. Их союз - это нечто большее, чем семья. Они коллеги, соратники, в каком-то смысле даже боевые товарищи, ведь в кино, как на войне, всегда приходится преодолевать множество трудностей.

Дотошным поклонникам пары пришлось разгадать немало загадок. К примеру, и в «Млечном пути», и во второй совместной работе супругов, фильме «После тебя», роль дочери главного героя играла юная актриса Настя Безрукова. Каких только версий не выдвигалось по этому поводу! Говорили, что она внебрачная дочь Сергея или дочь Анны от первого брака, которой Сергей дал свою фамилию. На самом деле девочка - всего лишь однофамилица актера, которая, по случайному совпадению, попала на кастинг и понравилась режиссеру.

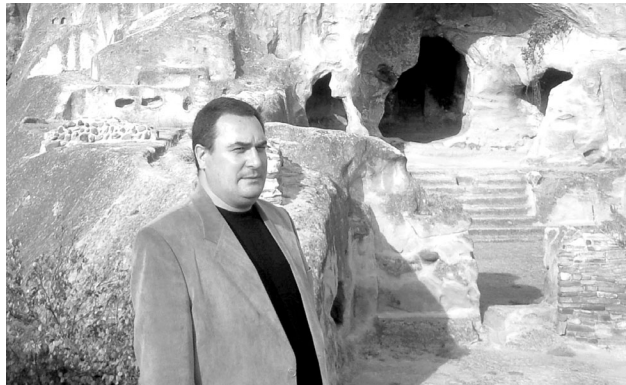
Накануне сочинского «Кинотавра» Сергей Безруков написал на своем сайте, что они с Анной скоро станут родителями.

4 июля их жизнь заиграла новыми красками - в семье появилась дочка. Машенька, а вместе с ней новые приятные заботы и радости.

# МАГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

**«Уважаемый, г-н Дмитрий! Несколько лет назад я была у вас на приеме. У меня было много проблем, но после ваших сеансов все мои проблемы пропали, как по мановению волшебной палочки. Я теперь знаю, что вы мастер высшего класса. Благодаря вашим талисманам, я избежала многих новых неприятностей. Но меня волнует проблема моей родственницы, которая проживает в другой стране, и которой нужна ваша помощь. Моя родственница постоянно находится на пороге своей квартиры заколдованные предметы. После этих страшных находок у нее в семье начались всевозможные проблемы и болезни. Существует ли защита от того, чтобы колдунья не подходила к порогу дома? Анна Т. г. Батуми»**

«Мой сын связался с женщиной, которая ему не подходила ни по внешности, ни по социальному положению. Хватка у дамы была не хуже, чем у бультерьера. Русудан постоянно требовала от нашего Важи, который только что закончил школу, деньги и подарки не только для себя, но и для своих детей. Много усилий пришлось приложить и мне и моему мужу, для того чтобы выволить нашего сына из лап этой хищницы. После долгих разборок и скандалов, сына нам удалось отправить на учебу за границу. И тут у нас началось... Сначала пошли анонимные звонки: угрожали и мне и мужу всем, чем могли. Затем посыпались проклятия, а дальше – больше: почти каждую неделю мы стали находить то под воротами, то на окнах нашего дома странные предметы. Мы с мужем стали постоянно болеть, доходило даже до вызова скорой помощи. А Важа по телефону нам стал жаловаться на постоянные головные боли слабость и ночные кошмары. Моя мать, видя, что с



нами происходит, повела меня и моего мужа на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Экстрасенс провел диагностику и сказал, что на меня и мужа сделана порча на смерть. Порча сделана и на нашего сына Важу – ему, по определению г-на Дмитрия, Русудан, в отместку, закрыла судьбу, чтобы он никогда не смог жениться. Экстрасенс Дмитрий стал с нами проводить сеансы по снятию этой порчи. Экстрасенс проводил сеансы и с нашим сыном Важей по его фотографии. Наши проблемы и болезни и болезни Важи, после чудесных сеансов господина Дмитрия, быстро закончились. Далее экстрасенс сделал нам всем защитные талисманы от порчи и сглаза. Более того, господин Дмитрий сделал для нашего дома магические атрибуты защиты, которые мы повесили над воротами и на окнах нашего дома.

После такой защиты, заколдованные предметы мы у нашего дома больше не находили. Теперь у нас все опять прекрасно! Мана М. г. Тбилиси»

Комментарии экстрасенса Дмитрия Бибилашвили.

Заколдованные предметы - подклады (джадо), найденные на пороге дома, или подброшенные в дом – это большая напасть, чреватая серьезными проблемами – потерей денег и любви, семейными проблемами, потерей здоровья, а нередко и жизни. От наведенной порчи зак-

рываются судьбы у девушки и юношей. Убрать порчу с порога дома или от ворот – просто необходимо. Но важнее всего – это не допустить попадания негатива в ваш дом. Такие обереги у меня есть. А в моих советах, приведенных ниже, вы найдете то, что поможет вам.

### СОВЕТЫ ОТ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ БИБИЛАШВИЛИ.

Если вы на пороге вашего дома нашли заколдованные предметы – джадо, то не надо его трогать руками. Заколдованный предмет кладется в банку с уриной. Ни в коем случае нельзя его заносить в дом. Затем эта банка, на вечерней заре уносится и выбрасывается в реку.

Существует мнение, что если заколдованный предмет уберет кто-то посторонний (не член семьи), то на того человека порча не перейдет – это мнение ошибочно! Порча переходит на любого человека, который дотронется до заколдованного предмета. Жертвами подобного заблуждения стали очень многие люди, и подтверждение – огромный список моих пациентов, которые стали жертвами этого заблуждения.

Самое главное. После того, как вы убрали, по моим рекомендациям заколдованный предмет с порога или из дома, поспешите к специалисту – парапсихологу или экстрасенсу. Вы провели лишь предварительную работу, а основную работу – очистку

порога или дома от порчи может провести только специалист. Цена промедления – это риск потерять ваше благополучие, любовь, здоровье, жизнь вашу и ваших близких.

Приходите, и я вам обязательно помогу!

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили – Вице Президент международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергии – порчи, сглаза. Изготавливает защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, безопасность в дороге, бизнес, и от врагов.

Устанавливает энергетическую защиту от конкурентов, завистников, тещи и свекрови и полностью блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров.

Проводит эффективно увеличение сексуальной энергии у мужчин и женщин. Эффективно помогает в обретении спутника жизни. Проводит: настройку на исполнение заветного желания, настройку на финансовое благополучие, настройку на выезд за границу, настройку на устройство на работу.


Экстрасенс Дмитрий при помощи методики Рэйки проводит исправление и корректировку кармы.

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

**Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.**

**Тел.: 218-32-88,  
5.77-43-69-87,  
5.95 -14-48-88.**

# Ваш любимый сканворд

|                      |                        |                    |  |                      |                         |                         |                    |                         |                          |          |  |
|----------------------|------------------------|--------------------|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------|----------|--|
| Знак Зодиака         | Дикая собака...        | Мужская рубашка    | Перерыв в магазине   | "На маленьком плоту" | Хоккеист                | Всякое благо            | Бесплодность       | Порция                  | Рогатый жук...           |          |  |
|                      |                        |                    |  |                      |                         | Департамент             |                    |                         |                          |          |  |
| Ученый по птицам     | Безоблачное...         |                    |  |                      | Из него создана Ева     |                         |                    |                         | Пионерский, строительный |          |  |
| Круглая постройка    | Астачкино... под Ялтой |                    |  |                      |                         | Смысл, довод            |                    |                         |                          |          |  |
|                      |                        |                    |  |                      | Диван...                |                         |                    |                         |                          |          |  |
| Единица индукции     | Мощный ветер           | Птица отряда сов   |  |                      |                         | Шерстяной материал      | Взор               | Персона                 | Сыграл принца Флоризеля  |          |  |
|                      |                        |                    |  |                      |                         |                         |                    |                         |                          |          |  |
| Костюм к бабочке     | Голос медведя          |                    |  |                      |                         |                         |                    | Шедевр Верди            |                          |          |  |
|                      |                        |                    |  |                      |                         |                         |                    | Чавыча, нерка           | Соединение метал. частей | <b>1</b> |  |
| Возврат лишних денег |                        | Накачиватель колес | ...Лучко, актриса  | ...Сигал             |                         |                         |                    |                         |                          |          |  |
| Опросный лист        |                        |                    |  |                      | Соратница Петьки        | Фальц                   | Английская девушка | "Наша... громко плачет" |                          |          |  |
|                      |                        |                    |  | Нервная пульсация    | Китайская гимнастика    | Старинная дорогая ткань |                    |                         |                          |          |  |
| Вырыт посреди Панамы | За Юпитером            |                    |  |                      |                         | Волосы льва             |                    |                         |                          |          |  |
|                      |                        |                    |  |                      | Почтительное приседание |                         |                    |                         |                          |          |  |
| Богатый маленький    | Японская вишня         |                    |  |                      |                         | Любимый жанр Крылова    |                    |                         |                          |          |  |



# КАК ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ

**Как часто мы не ценим того, что имеем! Нам кажется, что у других еда вкуснее, мужа заботливее, зарплата выше. Иногда в погоне за чужой жизнью мы теряем свою собственную...**

**Б**елый диван и пушистый ковер на полу поражали своим великолепием. Квартира была светлая, просторная и такая новенькая, словно ее только что вытащили из хрустящей подарочной обертки. Лена прошлась по комнате, провела рукой по сверкающей барной стойке и завистливо вздохнула. Эх, если бы ей хоть денек пожить в таком убранстве.

### ЧУЖАЯ КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- Здорово, да? - спросила Марина и открыла бар, заставленный красивыми бутылками. - Наконец-то мой пупс расщедрился, я этого подарка столько ждала. Мы с ним сегодня будем ужинать в новом

японском ресторане. Лен, ты что будешь, мартини или шампанское?

Пупсом Марина называла своего богатого любовника. Банкир был немолод и прочно женат, зато щедр и не слишком привязан к семье. По крайней мере, на отдых всегда брал с собой Маринку, а не законную супругу.

Лена отпила из бокала холодное шампанское, положила в рот ломтик спелого манго и зажмурилась от удовольствия. Вот бы пожить на месте Маринки хоть пару месяцев! Поездить на курорты, походить на светские рауты, обойти все модные бутики с золотой кредиткой в кошельке... Телефонный звонок прервал ее сладкие грезы.

- Лен, я уже дома, а ты скоро вернешься? - спросил муж.

- Не знаю, я у Марины, - недовольно ответила девушка. - Я что, не имею права к подружке зайти?

- Конечно, имеешь. Просто я купил курицу на ужин и не знаю, когда лучше поставить ее в духовку. А вечером фильм новый посмотрим вместе. Приезжай скорее, ладно?

- Ставь свою курицу, скоро буду.

- Лена отключила телефон и снова вздохнула. Какая же серая и унылая у нее жизнь, в отличие от Маринкиной. Обычный домашний ужин, кино по вечерам под чай с вареньем, воскресный обед у родителей, отпуск на даче или в загородном санатории... В общем, все как у всех, никакой романтики. Конечно, с мужем ей повезло, тут не поспоришь. Дима умный, работающий, спокойный и надежный, с ним как за пресловутой каменной стеной. Но как же тоскливо и душно бывает за этой стеной, как в тюрьме! Иногда хочется взмахнуть крыльями и упорхнуть на волю, туда, где жизнь кипит и каждый день фейерверк ярких событий!

### НЕСЛУЧАЙНАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ

Вечер только начинался, дневная жара спала, и Лена решила пройтись до дома пешком. Она шла и думала о том, как несправедливо распределяются жизненные блага. И дело даже не в материальных ценностях. Вон у ее подружки Юли деньги в доме не особо водятся, зато муж - настоящее сокровище. Красавец, спортсмен, любитель шумных вечеринок и душа любой компании. С ним просто невозможно скучать! Лена очень любила бывать у них в квартире, где царил атмосфера вечного праздника. Для Юлиного мужа не существовало полумер: если вечеринка, то до рассвета, с танцами и песнями под гитару; если выезд на природу, то на ревущих мотоциклах, с огромным костром и ночным купанием в реке. Однажды Лена была с ними на подобном пикнике и стала свидетельницей поразительной сцены.

Муж Юли на мотоцикле врехался в стог сена, затем одним прыжком забрался на самый верх стога и оттуда громко признался жене в любви. Это было так красиво и романтично, что Лена невольно позавидовала подружке и захотела хоть на минутку оказаться на ее месте. Конечно, она не сомневалась в любви своего мужа, но Дима никогда не проявлял чувств на публике, да и наедине редко говорил красивые слова. И уж тем более, не был способен на сумасшедшие поступки. А ведь любой женщине иногда хочется маленьких романтических безумств...



- Ой! - Лена вдруг вскрикнула и присела прямо на тротуар.

Одно неверное движение, и на тебе - подвернула ногу! Мизинец разрывало от резкой боли. Лена расстегнула босоножку и со слезами оглядела палец, который раздувался и синел на глазах.

- Перелом у вас, в травмпункт надо, - сказал остановившийся прохожий.

Лена держалась за раненую ногу и едва сдерживалась, чтобы не зареветь в голос. Какая глупая и обидная случайность!

Перелом оказался сложным, со смещением, пришлось накладывать гипс. Казалось бы, мелочь, всего лишь мизинец, но нога сильно, каждый шаг давался со слезами. Да и не разбежишься в гипсовом ботинке. Лена не представляла, как она будет жить ближайший месяц, если даже до туалета добираться с трудом.

Беспомощность ее раздражала и пугала, но только первые пару дней. Потом, благодаря стараниям мужа, Лена привыкла к своему неудобному положению. А еще спустя несколько дней с удивлением поняла, что ей вполне комфортно.

Дима оказался прекрасной сиделкой, за Леной никто и никогда так не ухаживал. Он каждый день покупал ей любимые фрукты и сладости, приносил завтрак в постель, сам готовил обеды и ужины, мыл посуду, навел порядок в квартире. И главное, все это Дима делал без жалоб на трудности, а, наоборот, с видимым удовольствием. Лена будто новым взглядом посмотрела на человека, живущего с ней рядом. Так вот что значит чувствовать крепкое мужское плечо рядом, знать, что есть человек, которому ты на самом деле не безразлична! Оказывается, ее Дима сильный духом и буквально на руках готов ее носить.

Прошел месяц, гипс сняли, жизнь вернулась в прежнее русло, но для Лены многое изменилось. Ее больше не тяготила размеренность семейной жизни, она даже получила удовольствие от тихих вечеров с мужем. «Каменная стена» перестала быть тюрьмой, наоборот, воспринималась теперь надежной крепостью, которую не хотелось покидать.

Лена даже задумалась. Может, не стоит ей так заглядываться на жизнь подружки Марины, которая ходит в любовницах, и Юли, чей муж уж точно ненадежный человек. И тут, будто по щелчку пальцев, жизнь сама все расставила по своим местам.

### ПОМЕНИТЬСЯ МЕСТАМИ

Марина позвонила неожиданно. Заплаканным голосом попросила Лену срочно к ней приехать. Не сомневаясь в том, что произошло что-

то ужасное, подруга помчалась на помощь.

- Представляешь, как машину меня поменял, - начала с порога Марина, икая от слез. - Так и сказал: «У тебя пробег солидный, пора новую приобрести».

Лена задыхнулась от возмущения. Честно говоря, она предполагала, что отношения подруги с банкиром не будут длиться вечно. Такие мужчины обычно меняют любовниц, но не уходят из семьи, не бросают законных жен. Но такого цинизма Лена не ожидала. Надо же, сравнить женщину с автомобилем и поменять ее на новую, помоложе и посвежее.

- Как я теперь буду жить? На какие средства? - рыдала Марина. - Я же пять лет на него угробила, профессию забыла, не работала. И даже замуж сейчас не выйти - всех женихов из-за этого гада отшила. Где они сейчас?..

Лена вздохнула. Ей было очень жаль, что подруга лишилась привычного образа жизни, да еще при столь оскорбительных обстоятельствах. Эх, встретить бы сейчас этого банкира да отлестать его по пухлым щекам!

- Глупости, женщины и в сорок, и в пятьдесят замуж выходят, - она попыталась успокоить подругу.

Марина безнадежно махнула рукой.

- Кругом одни козлы. Замуж надо выходить только за такого, как твой Димка. А он такой один на миллион, так что шансов у меня нет.

Лена промолчала в ответ. Да, Дима такой один, но об этом даже говорить вслух не хочется, чтобы не сглазить свое счастье.

Не прошло и двух недель, как о себе напомнила Юля. Она позвонила Лене из больницы. Та не на шутку перепугалась: что такое могло произойти с подружкой? Тут же бросилась к ней на помощь.

Юля выглядела ужасно. Белое лицо почти сливалось с больничной подушкой, только синие круги под глазами выделялись двумя пятнами. Лене стало страшно, казалось, что подруга сейчас перестанет дышать.

- Позвать врача? - спросила она с тревогой и осторожно взяла Юлю за руку.

- Не надо, мне уже лучше, - еле слышно ответила подруга.

Лена заплакала. Врач объяснил, что Юля перенесла неудачный аборт, чуть не умерла на операционном столе и теперь вряд ли сможет иметь детей.

- Зачем ты это сделала? - В голове не укладывалось, что можно избавиться от ребенка, отец которого - любимый мужчина. - У вас же было все так хорошо, он тебя так любил... Одно признание в любви на

том стоге сена чего стоило, помнишь?

- Помню... - прошептала Юля бескровными губами. - Только он сказал, что разведется со мной, если не сделаю этого. Сказал, что устроил свою жизнь максимально комфортно для себя, и ребенку нет в ней места. Он категорически против детей, и я ему со спиногорызами не нужна.

- Как такое возможно? - ахнула Лена.

- Еще и не такое возможно. Не всем так повезло с мужем, как тебе.

Лена не знала, что сказать. Ей было до слез жалко подругу и неродившегося ребенка, а еще было немного стыдно от неуместного сейчас чувства гордости за своего мужчину и радости, что этот мужчина - ее любимый муж.

### НЕМНОГО РОМАНТИКИ

По дороге домой Лена зашла в супермаркет, купила любимые Димы криветки, торт и шампанское. Подумала и прихватила красивые свечи - пусть стол будет нарядным. В конце концов, если хочется романтики, нужно создавать ее своими руками, а не ждать поступков от мужчины.

- У нас какой-то праздник? - удивился Дима, когда вернулся с работы и увидел накрытый стол.

- Можно и так сказать, - Лена подошла к мужу, обняла его и нежно поцеловала в губы. - Просто я очень тебя люблю!

- Я тебя тоже очень люблю, - как попугай, повторил Дима, немного удивленный неожиданным изменением в поведении собственной жены.

Это был великолепный вечер, полный любви, романтики, признаний, которые они уже и забыли, как произносить. Это был вечер, когда Лена наконец поняла, что не стоит искать свое счастье в чужих домах. Оно тут, рядом, просто она его не замечала. Не ценила и мечтала о чем-то другом.

На следующее утро на работу молодая женщина пришла в приподнятом настроении.

- Влюбилась, что ли? - пошутили коллеги.

- Влюбилась, - отвечала Лена и загадочно улыбалась.

Она еще не знала, что в кабинете ее ждет охапка любимых тюльпанов и воздушный шар в форме сердца. Внутри букета была открытка, подписанная Диминой рукой. Она гласила: «Желаю, чтобы мы каждый день открывали друг в друге что-то новое!»

Лена улыбнулась и набрала номер мужа. Пока шли гудки, она думала о том, что никогда еще не чувствовала себя такой счастливой.



# МАМА И БАБУШКА ЕСЛИ ВЗГЛЯДЫ НА ВОСПИТАНИЕ НЕ СОВПАДАЮТ

**Когда в жизни ребенка активное участие принимают и мама, и бабушка, это прекрасно. Однако не все родители одобряют чрезмерное вмешательство старшего поколения в воспитание их детей.**

**Н**е в каждом вопросе мнение поколений совпадает. Порой маме приходится вставлять свое веское слово, если вдруг бабушка слишком активно продвигает собственный метод воспитания. Можно ли найти компромисс в треугольнике мама-бабушка-ребенок?

### РАЗНЫЕ РОЛИ

Ребенок не должен выбирать между мамой и бабушкой. В процессе его воспитания нужны и важны оба члена семьи, только функции у них совершенно разные. Мама - это капитан корабля под названием «жизнь», она держит штурвал, устанавливает правила, принимает решения в спорных ситуациях. Одна или вместе с папой - не имеет значения. Главное то, что именно родители отвечают за ребенка как по юридическим законам, так и по законам жизни.

Роль бабушек и дедушек совершенно иная. Психологи называют это «безусловным принятием». Пожилые люди, не имея других важных и ответственных дел, целиком и полностью отдаются общению с внуками. Часто они по-настоящему включаются в детские игры, всерьез интересуются проблемами малышей и порой позволяют им

намного больше, чем когда-то своим детям. Благодаря безусловной любви бабушек и дедушек, дети растут более уверенными в себе, с чувством защищенности и надежного тыла. Считается, что именно бабушки способны передать детям и семейные традиции, и навыки непринужденного общения.

Если бабушка и мама осознают свои роли и правильно их исполняют, то конфликта между ними возникнуть не должно. Но бывают ситуации, когда роли распределены неверно, и тогда малыш оказывается между двух огней. Эта ситуация требует обязательного решения, потому что иначе ребенок решит, что правила в семье - категория переменной, и их вполне можно не соблюдать.

### КАК БЫТЬ?

Идеальный вариант - не допускать столкновения интересов мамы и бабушки. По возможности, жить отдельно от своих родителей или родителей мужа. Пусть рядом, но не вместе. Ведь на своей территории всегда легче устанавливать собственные правила. А вот на территории мамы или свекрови - очень проблематично.

Пусть поход к бабушке будет для ребенка праздником, когда разре-

шены некоторые отступления от правил, а вот дома все должно быть так, как считают родители. Если, приходя от бабушки, ребенок начинает «качать права», что мама все делает не так, стоит объяснить крохе, что в каждой избушке - свои погрешности. И если бабушка разрешает, например, есть сладкое перед едой и ложиться спать на час позже, то дома такие правила уже не работают. Осуждать поведение бабушки не следует, стоит лишь показать, что главный - тот, кто несет всю полноту ответственности за ребенка.

Тот же самый аргумент пригодится и для вашей мамы, если она будет упорно пытаться занять в семье роль не бабушки, а мамы, у которой все вокруг - дети. Стоит доброжелательно и твердо напомнить, что государство доверяет воспитание детей, в первую очередь, родителям. Чтобы избежать конфликтов, бабушке придется придерживаться правил, которые мама и папа установили в доме для ребенка. Особенно важно подчеркнуть, что согласие в вопросах воспитания необходимо прежде всего для самого же ребенка, которого только сбивают и разбалтывают психологически разные требования мамы и бабушки.

Не отчаивайтесь, если бабушка вас не поймет с первого раза. Возможно, она просто не готова смириться с тем, что вы оспариваете ее педагогические навыки. Объясните ей, что очень уважаете ее опыт, но педагогика не стоит на месте, и вы с мужем осудили и выбрали определенную методику воспитания, которой должны придерживаться все члены семьи.

Если бабушка не понимает ваших методов, не поленитесь устроить ей мастер-класс. Показать книжки или статьи, на которые вы опираетесь, изложить главные тезисы, привести в пример ситуации, где ребенок, благодаря этой методике, повел себя лучше, чем обычно. Особенно важно обсудить моменты, которые касаются наказания, поощрения, системы ценностей.

Как правило, если у мамы и бабушки нет длительного долгоиграющего конфликта, то они обязательно достигнут необходимого компромисса в вопросах воспитания. Лучшая позиция бабушки - помогать при каждом удобном случае, но все решения оставлять на откуп родителей. А в случае ссоры мамы и ребенка - не лезть жалеть ребеночка и ругать маму. Если же у мамы и бабушки конфликт, в котором ребенок становится разменной монетой, то эту ситуацию надо как можно скорее отработать в кабинете у семейного психолога.

## Почему курение считается грехом?

**Я давно курю и ничего не могу с этим поделать. При этом я верующий человек. Как мне быть с этой пагубной страстью, и действительно ли курение считается серьезным грехом?**

**Ладо.**

Грехи, которые мы совершаем, условно делятся на несколько категорий. Это грехи против Бога, против других людей и против себя. Курение относится к последнему типу. Оно формирует зависимость, парализует волю человека. Почему многие не могут бросить курить? Потому, что это как страсть, как наркотик, против которого человек слаб. Любая пагубная зависимость от чего-либо считается грехом. К тому же курение разрушает организм человека, порождает болезни. А ведь в Библии сказано, что наш организм - это храм Божий и он священен. Нанося ему осознанный вред, мы оскверняем то, что создал Господь Бог. Как же это не может считаться грехом?

## Зачем молиться за усопших?

**Зачем мы молимся за умерших людей, если все равно их уже нет с нами? Там, на небесах, заранее все предопределено, и наши молитвы не смогут ничего изменить...**

**Ольга Коромыслова.**



На Земле мы в гостях, временно, а на небесах наступает вечная жизнь. И она куда важнее, чем жизнь земная. Играет роль, как человек жил, какие поступки совершал, какие мысли допускал. Но возможность перед смертью покаяться в совершенных грехах не у каждого есть. Тогда в силу вступают молитвы близких ему людей. Считается, что в течение первых сорока дней после смерти решается, где человек будет пребывать - в раю или в аду. И неправильно считать, будто все уже предопределено, и мольбы близких не могут быть услышаны. Правда, тут важно заметить, что одних молитв недостаточно. Сами просящие должны вести праведный образ жизни, нести в себе добро, чтобы просить о таком же добре своему усопшему родственнику.



## Мужчина главнее женщины?

**Мне кажется, права женщины в церковной жизни несколько ущемлены. Мы не можем входить в алтарь, служить, обязаны подчиняться мужчине. Почему так происходит?**

**Марианна Ковалева.**

Мысль о том, что мужчина и женщина в церковной жизни неравны, один стоит выше другого и т.д., в корне неверна. Гораздо правильнее будет сказать, что у них изначально разные роли, Творец их не просто так создал разными.

У женщины есть свои преимущества и привилегии, наивысшая из которых - возможность подарить новую жизнь, родить нового человека. Мужчинам это благо не дано. Мужчине же, в свою очередь, должен быть серьезной опорой для

женщины и своих детей, и в этом его роль.

Достаточно вспомнить о Деве Марии, Богородице, которую так почитают и превозносят церковь. Сколько молитв ей сложено, сколько образов написано! А ведь она - женщина... Так что ни о какой дискриминации по половому признаку в церковной жизни и речи быть не может. Важно помнить, что прежде всего все мы - люди. Следует совершенствоваться в этом отношении.

## Когда крестить ребенка?

**Недавно я родила дочку. Собираюсь ее окрестить, но не знаю, когда лучше это сделать. Слышала, некоторые советуют крестить ребенка уже в сознательном возрасте, чтобы он понимал, что происходит. Так ли это?**

**Ангелина Т.**

Крестить ребенка можно с первого дня жизни. Раньше так и делали. Сейчас родители предпочитают крестить своих детей на 40-й день после их рождения.

Нужно ли ждать сознательного возраста, для того чтобы окрестить ребенка? Это решают родители. Некоторые из них считают, что чадо должно самостоятельно выбирать свой путь к вере и навязывать его с рождения не стоит. Они имеют право на такое мнение. Однако, если родители сами православные христиане и живут в вере, перед ними вряд ли встанет вопрос, стоит ли сразу крестить малыша. Практика показывает, что чем меньше ребен-



нок, тем проще для него проходит таинство Крещения, тем более спокоен он в процессе.

# Лунный календарь на сентябрь

|   |   |  |  |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |   |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
|  | <p><b>7 СР</b> * 12:06 — начало 7 лунного дня</p> <p>Смело беритесь за новые дела: они решаются легко. Во второй половине дня возможны стрессы, но они не будут иметь серьезных последствий. Посвятите вечер себе любимому.</p> | <p><b>14 СР</b> * 17:47 — начало 14 лунного дня</p> <p>Идеальное время для денежных манипуляций и решения бытовых проблем. Во второй половине дня займитесь самообразованием. Удачное время для работы с техникой.</p> | <p><b>21 СР</b> * 21:09 — начало 21 лунного дня</p> <p>Погрузитесь в научную или исследовательскую деятельность. Новая информация хорошо усвоится. Начать в этот день дела окажутся полезными и успешными.</p> | <p><b>28 СР</b> * 03:12 — начало 27 лунного дня</p> <p>Вы импульсивны и нетерпеливы, склонны принимать спонтанные решения, однако не все окажутся верными. Встречи с малоприятными людьми лучше перенести на другой день.</p> | <p><b>1 ЧТ</b> + 05:24 — начало 30, 12:05 — начало 1 лунного дня</p> <p>Самое время закончить старые дела. Неблагоприятный день, чтобы начинать новые. Лучше посвятить его духовному очищению — поститься, сходить в церковь на исповедь.</p> | <p><b>8 ЧТ</b> + 13:10 — начало 8 лунного дня</p> <p>Сфера сердечных дел потребует особого внимания. Самое время наладить личную жизнь — в течение дня не избегайте новых знакомств, а вечером сойдите на романтическое свидание.</p> | <p><b>15 ЧТ</b> + 18:15 — начало 15 лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Наконеч-то вы расслабитесь после напряженных дней. Займитесь собой, проведите ритуалы красоты, омолаживающие обряды.</p> | <p><b>22 ЧТ</b> + 21:54 — начало 22 лунного дня</p> <p>Займитесь самоанализом: сейчас ваш ум пребывает в полной ясности, благодаря чему вы можете изменить свой взгляд на вещи и найти более рациональные решения проблем.</p> | <p><b>29 ЧТ</b> + 04:22 — начало 28 лунного дня</p> <p>Благоприятный день для планирования. Повышенная эмоциональность будет мешать вам принимать рациональные решения. Идеи окажутся удачными и легко реализуемыми.</p> | <p><b>2 ПТ</b> + 06:34 — начало 2 лунного дня</p> <p>Гармония будет сопутствовать вам во всем. Вы удивитесь, чтобы сложилось. Больше ходите, пейте много воды, не переусажайте. Хороший день, чтобы записаться в спортивную секцию.</p> | <p><b>9 ПТ</b> - 14:10 — начало 9 лунного дня</p> <p>Сегодня вы sentimentalны и чувствительны. Лучше провести время с близкими людьми или в уединении. Не беритесь за важные дела: надвигается ошибка.</p> | <p><b>16 ПТ</b> + 22:08 — полнолуние 16 лунного дня</p> <p>Спокойный и расслабленный день. Не хватается за все дела подряд, сначала дождитесь уже начала, иначе к вечеру будете сильно недовольны собой. Сны сегодня пусты.</p> | <p><b>23 ПТ</b> - 22:47 — начало 23 лунного дня</p> <p>Нелучший день для новых начинаний. Займитесь бытовыми вопросами, приведите домашнее хозяйство в порядок. Старайтесь выполнять несложную работу. Будьте терпеливы.</p> | <p><b>30 ПТ</b> * 05:31 — начало 29 лунного дня</p> <p>На смену эмоциональности придут спокойствие и умиротворение. Благоприятное время для самонализа. Сегодня вы можете взглянуть на свою жизнь под другим углом.</p> | <p><b>3 СБ</b> + 07:43 — начало 3 лунного дня</p> <p>День благоприятен для занятий, не требующих концентрации внимания. Вы чувствуете себя расслабленно, за долгие срочные дела братья не стоит. Хорошее время для спорта.</p> | <p><b>10 СБ</b> * 15:05 — начало 10 лунного дня</p> <p>День подарит бодрость и отличное самочувствие. Дела будут спориться. Результаты превзойдут ожидания. Проверьте информацию тщательнее, не занимайтесь деньгами.</p> | <p><b>17 СБ</b> - 19:36 — начало 17 лунного дня</p> <p>Избегайте многолюдных мест, так как вы раздражительны и чересчур требовательны. Даже встречи с приятными людьми могут закончиться ссорами. Велика вероятность стресса.</p> | <p><b>24 СБ</b> + 23:47 — начало 24 лунного дня</p> <p>Хороший день для общения со знакомыми и близкими, а также чтобы завести новые контакты. Возможны позитивные перемены в жизни. Благоприятное время для учебы.</p> |  | <p><b>4 ВС</b> + 08:51 — начало 4 лунного дня</p> <p>День принесет с собой уверенность и умиротворение. Проводите денежные операции, заключайте договоры, делайте покупки. Хорошо решаются вопросы с недвижимостью.</p> | <p><b>11 ВС</b> + 15:54 — начало 11 лунного дня</p> <p>Благоприятное время для саморазвития. Запланируйте на день программу, а вечер проведите за любимыми занятиями. Удачный момент для действия в сфере финансов.</p> | <p><b>18 ВС</b> * 19:32 — начало 18 лунного дня</p> <p>Погрузитесь в дела. Вы очень внимательны и сосредоточены, поэтому решайте вопросы, которые давно вас тревожат. Времени не хватает для покупки, торговли.</p> | <p><b>25 ВС</b> - 24:41 лунный день</p> <p>Сегодня не беритесь за ответственные задания — лучше займитесь делами, доведенными до автоматизма. Вечер проведите в уединении. Выполните физические упражнения.</p> | <p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Благоприятные дни</li> <li>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul> | <p><b>5 ПН</b> + 09:58 — начало 5 лунного дня</p> <p>Благоприятные сутки для скоротечных дел. Не занимайтесь решением проблем, так как сегодня вы невнимательны. День подходит для переезда или переезда на другую работу.</p> | <p><b>12 ПН</b> * 16:38 — начало 12 лунного дня</p> <p>Контролируйте эмоции — и даже сложные задачи окажутся вам по силам. Будьте бдительны к новой информации: она может быть ошибочной. Проявите внимание к близким.</p> | <p><b>19 ПН</b> - 20:00 — начало 19 лунного дня</p> <p>Вы взвинчены и раздражительны, поэтому ограничивайте себя в контактах. Спонтанные решения окажутся удачными и приведут вас к успеху. Не избегайте физических нагрузок.</p> | <p><b>26 ПН</b> + 00:53 — начало 25 лунного дня</p> <p>Весь день вам будет сопутствовать легкое недомогание. Вы не сможете сосредоточиться на конкретных вопросах. Отложите кропотливую работу. Благоприятное время для покупок.</p> | <p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</li> <li>☽ Полнолуние</li> <li>● Новолуние</li> <li>♈ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul> | <p><b>6 ВТ</b> * 11:04 — начало 6 лунного дня</p> <p>Эмоционально насыщенный день, подходящий для новых знакомств и деловых контактов. Избегайте суеты. Вечером хорошо отдохните в дружной компании близких людей.</p> | <p><b>13 ВТ</b> + 17:15 — начало 13 лунного дня</p> <p>Прекрасный день для серьезных приобретений. Избегайте выяснения отношений: вы принимаете все близко к сердцу, поэтому разговор может закончиться долгими обидами.</p> | <p><b>20 ВТ</b> + 20:32 — начало 20 лунного дня</p> <p>Благоприятный день для путешествий. Отношения сложатся удачно с интровертными и иностранными партнерами. Получите новые знания. Сходите в библиотеку или на лекцию.</p> | <p><b>27 ВТ</b> + 02:09 — начало 26 лунного дня</p> <p>Займитесь физическим трудом: умственная работа будет даваться нелегко. Хорошее время для начала путешествий. Воздержитесь от алкоголя: велика вероятность отравления.</p> |
|---|---|--|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|



## На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



### ВОССТАНОВЛЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ

**ВОПРОС:** Может ли отец переписать часть квартиры, которая находится в его собственности, без согласия жены?

**ОТВЕТ:** Если имущество приобретено вне брака, то может.

**ВОПРОС:** Можно ли проживая в одной квартире поделить договора? Дело в том, что моя жена умерла, а на ее половине прописан её брат.

**ОТВЕТ:** Вы можете разделить оплату коммунальных услуг и получать отдельные платежки.

**ВОПРОС:** В свое время по настоянию мамы мы отказались от участия в приватизации. Сейчас меня выписали из квартиры и у меня осталась лишь временная регистрация по адресу. Может ли мама просто так выгнать меня на улицу?

**ОТВЕТ:** Если вы отказались от участия в приватизации по этой квартире, за вами по закону сохраняется право на проживание в ней. Если ваша мама, несмотря на это, хочет вас выселить, обращайтесь в суд.

**ВОПРОС:** Квартира приватизирована на жену, у меня в ней только определенная доля. Как эту долю перевести в собственность супруги?

**ОТВЕТ:** Вы можете просто оформить дарственную.

**ВОПРОС:** У моего мужа есть в деревне дом с земельным участком, где прописаны он, его брат и мать. Дом купил его отец еще в период СССР. Документов на него нет никаких. 10 лет назад мой свекр скончался. Никто из родственников не вступил в права наследования. Может ли сейчас мой муж обратиться в суд с иском о признании права собственности по давности владения?

**ОТВЕТ:** Да, он вправе это сделать.

**ВОПРОС:** Мои родители хотят развестись. У них есть квартира, которая была приобретена в период брака. В ней прописаны двое совершеннолетних детей, и трое несовершеннолетних внуков. Как будет происходить раздел недвижимости? Кому какая доля достанется?

**ОТВЕТ:** Ни дети, ни внуки прав на имущество родителей не имеют. По этому при разделе квартиры делится 50/50 между мужем и женой.

**ВОПРОС:** Есть две сестры-пенсионерки. На одну из них составлено завещание. Какая доля полагается второй сестре?

**ОТВЕТ:** Для ответа на этот вопрос нужно знать, сколько всего наследников по закону. Если их всего двое, то обязательная доля - 1/4.

**ВОПРОС:** Мы оформили ипотеку. Супруг является поручителем. У него есть ребенок от первого брака. Сможет ли его сын в дальнейшем претендовать на эту квартиру?

**ОТВЕТ:** Если супруг не оставит завещания, то сын от первого брака будет иметь право наследовать в числе наследников первой очереди.

**ВОПРОС:** Моя бабушка написала завещание на квартиру на двух сыновей. Один из них болен (это мой отец) и теперь она хочет, чтобы в случае его смерти, я стала наследницей его доли. Нужно ли это оговорить в завещании или я автоматически буду считаться наследником его доли?

**ОТВЕТ:** Это обязательно нужно указать в завещании, так как если он умрет раньше бабушки, эта доля останется незаветованной и после смерти бабушки она будет наследоваться по закону. То есть, между вашим дядей и вами (по праву представления).

**ВОПРОС:** Будучи в гражданском браке у нас родился ребенок. С 2013 года есть решение суда по алиментам. Но мы то сходились, то расходились. На протяжении трех лет жена подавала на алименты, а потом, когда мы мирились, забирала заявление. Но долг с 2013 года растет. В итоге, мы разошлись окончательно и на меня опять подают на алименты. Я - индивидуальный предприниматель и у меня есть счета в банке. Смогут ли их тронуть судебные приставы? На данном этапе я готов выплачивать алименты.

**ОТВЕТ:** Разумеется, они могут это сделать. Хотя, если вы готовы выплачивать и долг – хотя бы, поэтапно – можете оформить это документально.

**ВОПРОС:** Будет ли свидетельство о рождении моего дяди, где дедушка указан как его отец, подтверждением моего родства с дедом? Дело в том, что у моего папы в свидетельстве о рождении дедушка не вписан как его «отец». Его брак с бабушкой был зарегистрирован после рождения моего папы. Как еще можно подтвердить родство?

**ОТВЕТ:** Можно сделать анализ ДНК. Если ваш отец жив, пробуйте через суд установить факт признания отцовства.

**ВОПРОС:** Два года назад меня лишили родительских прав. Сейчас я вылечилась от алкоголизма и хочу вернуть ребенка. Однако мне сказали, что моего мальчика усыновила другая семья. Как мне узнать, правда ли это, и какова вероятность восстановления в родительских правах?

**ОТВЕТ:** Вероятность - сложнее и проблема 50/50. Если ребенок действительно усыновлен, процесс будет гораздо дольше не только в лишении родительских прав.

**ВОПРОС:** Мой сын сидит в тюрьме. Его бабушка умерла и завещала ему денежные средства, оставленные на счету в банке. Как он может вступить в наследство?

**ОТВЕТ:** Ваш сын должен выдать доверенность на ваше имя, по которой вы оформите все документы, необходимые для принятия наследства и получения свидетельства о праве на имущество.



(Продолжение, начало в 29-33)

Вся компания в составе восьми человек наконец уселась за стол: ее муж и Фрэнсис сидели друг против друга, Ивонна, Доминик, занимавший высокий пост в военном министерстве, и Дженнифер — спиной к окну, а напротив них — Вайолет, Билл и Энн, жена Доминика, веселая барышня, задорно хохотавшая над шутками мужчин. По ее благодушному, задорному взгляду сразу было видно, что она уверена в собственной привлекательности.

Дженнифер поймала себя на том, что наблюдает за тем, как они едят, пристально анализирует и отмечает каждое брошенное вскользь замечание, пытается найти хоть какие-то подсказки о своей прошлой жизни. Билл, отметила она, редко смотрит на жену и никогда к ней не обращается, а Вайолет, в свою очередь, этого как будто не замечает. Интересно, подумала Дженнифер, она действительно не замечает его равнодушия или просто всеми силами скрывает свое замешательство?

А вот постоянно жалующаяся на Фрэнсиса Ивонна глаз с мужа не сводит: произнося очередное едкое замечание, она все время с вызовом смотрит на него, ожидая, как онотреагирует. С ними все понятно, решила Дженнифер. Ивонна просто не хочет показывать мужу, как много он для нее значит.

— Лучше бы я вложил деньги в производство холодильников, — говорил тем временем Фрэнсис. — Сегодня утром в газете написали, что в этом году в Великобритании продадут миллион штук. Миллион! А пять лет назад... ну разве что сто семьдесят тысяч.

— В Америке, наверное, раз в десять больше. Я слышала, что там люди меняют холодильник дважды в год, — заметила Вайолет, накалывая на вилку кусочек рыбы. — И холодильники там огромные — раза в два больше наших, представляете?

— Да в Америке все огромное. Или им нравится, чтобы мы так думали.

— Ну да, в том числе и самомнение,

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

судя по тем американцам, с которыми я общался, — заговорил Доминик. — Генералы-янки — самые невыносимые всезнайки на свете.

— Бедный Доминик, — рассмеялась Энн, — он совсем растерялся, когда один из них стал учить его, как правильно вести машину, да еще и его собственную.

— Да, казармы у вас довольно маленькие. Да, машины у вас небольшие. И паек у вас — так себе», — театрально произнес Доминик. — Посмотрел бы он, какие у нас раньше были пайки. Да они себе даже не представляют.

— Дом решил подшутить над ним и заехал за ним на «моррис майнор» моей мамы. Вы бы видели лицо этого янки!

— Я сказал ему: «Обычное дело, приятель. Высокопоставленных особ мы, конечно, возим на „воксхолл велокс“ — там места для ног на три дюйма больше». Вы бы видели, ему пришлось почти пополам сложиться, чтобы залезть в машину.

— Я чуть со смеху не умерла, — добавила Энн. — Дом чудом не заработал большие неприятности.

— Как твой бизнес, Ларри? Слышал, ты через недельку-другую снова собираешься в Африку?

Дженнифер внимательно следила за тем, как муж откинулся на спинку стула.

— Дела идут хорошо, на самом деле, очень хорошо. Только что подписал сделку с одной компанией по производству автомобилей: будут производить нас тормозные колодки, — сообщил он, кладя нож и вилку на тарелку.

— А чем конкретно ты занимаешься? Я все никак не пойму, что это за новомодный минерал...

— Вайолет, тебе-то это зачем? Тебе же неинтересно, — оборвал жену сидевший напротив Билл. — Вайолет вообще мало интересуется все, что не розового или голубого цвета или не начинается со слова «мама».

— Билл, дорогой, дело в том, что атмосфера в вашей семье не способствует развитию каких бы то ни было интересов, — парировала Ивонна, и мужчины возмущенно присвистнули.

— Вообще-то, этот минерал далеко не новый, — объяснил Лоренс Стерлинг, поворачиваясь к Вайолет. — Его использовали еще в Древнем Риме. Проходила историю Древнего Рима в школе?

— Конечно. Правда, сейчас я уже ничего не помню, — визгливо рассмеялась Вайолет.

— Так вот, — понизив голос, продолжил Лоренс, и все гости притихли, чтобы послушать его рассказ, — Плиний Старший пишет о том, как однажды на его глазах в очаг на пиру бросили кусок ткани, а через несколько минут, когда тряпку вытащили из огня, оказалось, что она совершенно не пострадала. Некоторые решили, что это колдовство, но он понял, что дело тут в другом. — Лар-

ри достал из кармана ручку, написал что-то на салфетке и протянул Вайолет. — Вот, смотри: хризотил. Это слово происходит от греческого «chrysolos», то есть «золото», и «tilos» — в переводе «волокон». Уже тогда они знали, что хризотил, или асбест, обладает огромной ценностью. Я, точнее моя компания, просто добываю асбест и нахожу для него разные сферы применения.

— Вы тушите пожары?

— Да, — ответил он, задумчиво глядя на свои руки. — Точнее, я делаю все, чтобы предотвратить пожары.

На секунду за столом воцарилась напряженная тишина. Ларри украдкой посмотрел на Дженнифер, но тут же отвел взгляд.

— А где же большие деньги, старина? Ты же зарабатываешь не на несгораемых скатертях?

— Автозапчасти, — немного расслабившись, ответил Ларри, и обстановка сразу стала более непринужденной. — Говорят, что через десять лет каждая семья в Англии будет иметь автомобиль. Представляете, сколько понадобится тормозных колодок? Мы также ведем переговоры с железнодорожными и авиакомпаниями. Однако белый асбест имеет крайне широкое применение: кровельное покрытие, сельскохозяйственное строительство, обшивка, изоляция — скоро он будет повсюду.

— И правда — чудо-минерал.

Когда он говорит о работе с друзьями, он ведет себя куда естественнее и проще, чем когда мы с ним наедине, подумала Дженнифер. Наверное, ему тоже пришлось нелегко: она попала в серьезную аварию и до сих пор окончательно не пришла в себя. Ей вспомнились слова Ивонны о том, какой она была раньше: потрясающая, уравновешенная, озорная. Он скучает по той женщине? Видимо, Ларри заметил, что Дженнифер наблюдает за ним, повернулся к ней и поймал ее взгляд. Она улыбнулась, и через мгновение он улыбнулся в ответ.

— Я все вижу. Ларри, перестань. Нельзя сохнуть по собственной жене! — воскликнул Билл, наполнив бокалы присутствующих.

— Он имеет полное право сохнуть по собственной жене, — запротестовал Фрэнсис. — После всего, что произошло. Дженни, как ты себя чувствуешь? Выглядишь чудесно.

— Все в порядке, спасибо.

— Я считаю, что она просто молодец: устроить званый ужин через неделю после выписки из клиники. С ума сойти!

— Если Дженни вдруг перестанет приглашать гостей, мы сразу пойдем, что что-то не так. И не только с Дженни. Мир повернется, — заявил Билл, потягивая вино.

— Жуткое дело, и не говори. Как приятно видеть, что ты пришла в себя.

— Мы страшно беспокоились. Надеюсь, тебе передали мой букет, — встала Энн.

— Ты помнишь, как произошла авария, Дженни? — спросил Дом, кладя салфетку на стол.

— Думаю, Дженни не очень хочет вспоминать об этом, — перебил его Лоренс, вставая, чтобы достать из бара очередную бутылку вина.

— Да-да, конечно, прости, — замалхал руками Доминик. — Спросил не подумав...

— Со мной все в порядке, — ответила Дженнифер, начиная убирать со стола тарелки. — Правда. Я вряд ли смогла бы что-то рассказать, даже если бы захотела... Я вообще мало что помню...

— Оно и к лучшему, — заметил Доминик.

— Что ж, дорогой Ларри, чем раньше ты начнешь производить тормозные колодки для нас, тем лучше. Тогда мы все будем в надежных руках, — дымя сигаретой, отозвалась Ивонна.

— А он будет купаться в деньгах, — рассмеялся Фрэнсис.

— Фрэнсис, дорогой. Разве обязательно сводить любой разговор к деньгам?

— Обязательно, — ответили они с Биллом в один голос.

Все дружно рассмеялись, а Дженнифер взяла грязные тарелки и понесла их на кухню.

◆ ◆ ◆

— Кажется, все прошло хорошо, как ты думаешь? — спросил он.

Дженнифер сидела за туалетным столиком, аккуратно снимая сережки. Она увидела отражение Лоренса в зеркале, когда он вошел в спальню, на ходу развязывая галстук. Он скинул ботинки и зашел в ванную, не закрыв за собой дверь.

— Да, — ответила она, — по-моему, хорошо.

— Ужин был просто великолепный.

— Ну, это не моя заслуга, — возразила она, — скажи спасибо миссис Кордозе.

— Но меню ведь ты спланировала.

Спорить с ним было бесполезно — проще сразу согласиться. Она убрала сережки на место в шкатулку. Из ванной послышался плеск воды.

— Я рада, что тебе понравилось, — крикнула она, встала, с трудом сняла платье и, повесив его в шкаф, начала стягивать чулки.

Взявшись за второй чулок, Дженнифер заметила, что муж стоит в дверях ванной и замороженно смотрит на ее ноги.

— Сегодня вечером ты была очень красивая, — тихо сказал он.

Она растерянно заморгала, сняла второй чулок и попыталась расстегнуть корсет, ощущая внезапное напряжение. Левая рука еще не восстановилась после операции, и Дженнифер не могла завести ее за спину и дотянуться до застежки. Опустив голову, она слушала его шаги. Лоренс, в одних пижамных брюках, подошел к ней сзади, мягко отвел ее руки и помог расстегнуть корсет. Он стоял так близко, что она спиной ощущала его дыхание, пока он терпеливо расстегивал крючок за крючком.

— Ты сегодня очень красивая, — повторил он.

Она прикрыла глаза, повторяя про себя: «Это мой муж. Все говорят, что он обожает меня. Мы счастливы». Он слег-

ка погладил ее по правому плечу, осторожно коснулся губами ее затылка, а потом прошептал:

— Ты очень устала?

Дженнифер понимала, что это ее последний шанс: он настоящий джентльмен, и если она скажет, что устала, то он оставит ее в покое. Но ведь они женаты. Женаты! И рано или поздно ей придется посмотреть правде в глаза. Кто знает, возможно, если он станет ей менее чужим, то она быстрее придет в себя и вспомнит, кто она такая на самом деле.

Дженнифер повернулась к нему и, не глядя ему в глаза, не целуя его, уткнулась ему в грудь.

— Нет... — прошептала она, — не устала, а ты?

Он прижался к ней, и она крепко зажмурилась, ожидая каких-то смутно знакомых ощущений, возможно, даже желаний. Ведь они женаты уже четыре года, наверняка они занимались этим много раз. Тем более он так терпеливо вел себя после того, как она вернулась из клиники...

Его руки жадно гладили ее тело, все настойчивей и настойчивей, и вот он уже расстегнул бюстгалтер. Она не открыла глаза, осознавая свою наготу.

— Давай выключим свет. — попросила она. — Не хочу... не хочу думать о руке. О том, как она выглядит.

— Конечно, я должен был сам догадаться.

Раздался щелчок выключателя, и свет в спальне погас.

На самом деле Дженнифер волновалась совсем не из-за руки — просто она не хотела смотреть на мужа. Не хотела, чтобы он увидел ее обнаженной и уязвимой. Они очутились в постели, он целовал ее шею, жадно глядя ее грудь и тяжело дыша. Потом накрыл ее своим телом, придавив к постели, и она обняла его за шею, удивляясь тому, что, вопреки всем ожиданиям, совершенно ничего не чувствует. Что со мной случилось, подумала она, как же я делала это раньше?

— Все хорошо? — прошептал он ей на ухо. — Тебе не больно?

— Нет-нет, что ты...

Он целовал ее грудь и стонал от наслаждения, а потом потянул вниз ее трусики:

— Сними их.

Лоренс слегка приподнялся, чтобы она могла спустить трусики, а потом отбросил их в сторону. Дженнифер лежала перед ним голая и совершенно беззащитная. Она хотела было остановить его, но он уже раздвинул ей ноги и неуклюже попытался войти в нее. Она хотела сказать: «Я еще не готова», но момент был упущен — волна желаний уже захлестнула его с головой, унося в водовороты страсти.

Она поморщилась, приподняла колени, стараясь не напрягаться, и он тут же очутился внутри нее, она кусала губы в темноте, стараясь не замечать боли и полного отсутствия каких-либо желаний, за исключением одного: чтобы все поскорее закончилось и он вышел из нее. Он двинулся все быстрее и яростнее, навалившись на нее всем весом, прижавшись к ее плечу разгоряченной, вспотевшей щекой. Затем тихо застыл, проявив свою уязвимость, которую никогда не показывал в других ситуа-

циях, и все закончилось: эта штука исчезла, оставив лишь липкую влагу у нее между ног.

Дженнифер прикусила губу так сильно, что ощутила во рту привкус крови.

Тяжело дыша, он перекатился с нее на кровать. В темноте раздался его голос:

— Спасибо.

Слава богу, что он не видит, как я лежу и смотрю в потолок, подумала Дженнифер, натягивая одеяло до самого подбородка, а вслух сказала:

— Не за что. Все в порядке.

Теперь она с точностью могла сказать, что воспоминания хранятся не только в памяти, но и в других местах.

### 3

С тобою счастье нам не светит... За это я — не ты — в ответе.

*Мужчина — женщине, в открытке*

За последнее время Дон Франклин изрядно поправился, живот уже практически нависал над ремнем. Рубашка обтягивала его раздавшееся тело, а внизу, над самым ремнем, виднелся треугольник бледной кожи. Он откинулся на спинку кресла и, сняв очки, надел их на голову.

— Нужна статья о каком-то промышленнике. О'Хара, на этом настаивает редактор. Ему нужен четырехстраничный обзор, посвященный этому чудо-минералу, — на правах рекламы. — Черт побери, Дон! Но я же ровным счетом ничего не знаю о шахтах и заводах. Побойся бога, я же зарубежный корреспондент.

— Ты был зарубежным корреспондентом, — поправил его Дон. — Мы не станем снова посылать тебя туда, Энтони, и тебе это прекрасно известно. Мне нужен человек, который умеет хорошо делать свою работу. И вообще, какие у тебя варианты? Хочешь сидеть здесь для мебели?

Энтони рухнул в кресло напротив и, вытащив сигареты, посмотрел сквозь стеклянную стену кабинета: там, за спиной выпускающего редактора, младший сотрудник редакции Филпс в ярости выдернул из машинки три листа и с искаженным лицом от раздражения лицом встал новые страницы, предвзвительно проложив их копиркой.

— Я видел, как ты это делаешь. Пустишь в ход свое неземное обаяние, и все тут.

— То есть на самом деле это даже не биографический очерк, а раздутая заказная статья.

— Часть его бизнеса находится в Конго, ты же много чего знаешь об этой стране.

— Я много чего знаю о людях, которые владеют шахтами в Конго.

— Ну, не все так плохо, — попытался успокоить его Дон, беря у Энтони сигарету и прикуривая.

— Да что ты.

— Интервью у этого парня надо взять в его летней резиденции на юге Франции. Ривьера. Несколько дней на солнышке, пара лобстеров за счет фирмы, если повезет — увидишь саму Бриджит Бардо... Ты меня еще благодарить будешь.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**



## ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ЦИ!

**Вы можете работать за семерых, но так и не достичь желаемого уровня благосостояния. Делать деньги из воздуха, но тут же спускать их на ветер. Или, наконец-то накопив солидную сумму, не решаться ее потратить: «жалко расставаться с кровными...». В каждом из этих сценариев главная роль у энергии ци, гармоничному течению которой, в доме или офисе, что-то препятствует.**

Энергия ци (в переводе с китайского языка - «дух», «дыхание») - это жизненная сила, которая наполняет все во Вселенной и влияет, в частности, на наши мысли и чувства. На потоки ци, в свою очередь, оказывают влияние предметы и их расположение. А это значит, что определенные места и обстановка приближают нас к успеху, тогда как другие затрудняют путь к нему. С помощью нехитрых приемов, которые предлагает учение фэн-шуй, можно создать такую атмосферу, в которой энергия ци в разы бы увеличивала эффективность наших личных стараний. Например, в денежных делах. Давайте об этом сегодня и поговорим!

### «Я копил на новенький мопед»...

**Сценарий 1.** Вы зарабатываете неплохие деньги, но накопить на дорогую покупку не удается. Стоит отложить некоторую сумму, как появляется повод срочно ее потратить. Описанные «симптомы» характерны для ситуаций, при которых человек испытывает нехватку энергии ци юго-запада. Символически эта энергия связана с осенью - временем, когда многие животные запасают пищу на зиму. При слабом влиянии такой ци человеку сложнее накапливать и сохранятьжитое. Привлечь необходимую энергию можно несколькими способами. На-

пример, переставить кровать так, чтобы спать головой на юго-запад. Работая за столом, также садиться лицом к этому направлению. Позаботиться, чтобы в юго-западной части комнаты или дома стояли свеже-срезанные цветы желтого цвета или установить там глиняное блюдечко с землей или кусочками черного угля. Важно проследить, чтобы в ванной, кухне и туалете не было сырости, плесени и протечек, особенно если эти комнаты расположены на западе или юго-западе дома. Сухость в помещении - вот условие, при котором удасться воздержаться от лишнего трат.

### Добро уходит сквозь пальцы

**Сценарий 2.** Деньги достаются вам легко, но вот незадача: так же легко они от вас и уходят. Буквально сквозь пальцы!

В этом сценарии налицо проблемы с нехваткой энергии юго-запада и запада. Юго-западную ци помогут усилить свежие букеты желтых цветов в глиняной вазе, а западную - красные цветы в глиняной вазе и блюдце с серебряными монетами. Именно в западном секторе лучше всего хранить кошелек и чековую книжку.

Причина неконтролируемых трат - в отсутствии самодисциплины и неумении планировать. Обрести эти качества можно, например, поставив кровать изголовьем к северо-западу.

Протекающие краны и льющаяся вода на языке фэн-шуй - утечка денежной энергии. Поэтому важно, чтобы сантехника была в исправности, а крышка унитаза всегда закрыта (унитаз - это воронка, через которую дом покидает энергия).

### Скорее за покупками!

**Сценарий 3.** Вы слишком беспечно относитесь к деньгам, импульсивно совершаете покупки, о чем потом часто жалеете.

Причина импульсивности кроется в слишком сильном влиянии ци северо-востока, а беспечность появляется, когда повышена активность ци восточного сектора. Изменить нежелательный сценарий можно, ослабив эти виды энергии и пробудив ци северо-запада, которая отвечает за организованность.

Чтобы усмирить потоки ци северо-востока, следует поставить в этой зоне глубокое блюдо с водой, в которой растворены 2 ст. л. морской соли, и расположить в ней декоративные предметы или цветы розового цвета. Для успокоения восточной ци подходят светло-зеленый и светло-синий цвета. Если в этом секторе находится лампа, хорошо бы заметить ее на свечи.

Привлечь благоприятную энергию северо-запада под силу круглым часам с маятником, копилке с серебряными монетами и любым предметам серого цвета, которые следует расположить в этой зоне.

### Когда не любишь... себя!

**Сценарий 4.** Вам очень сложно тратить деньги на себя, вы считаете, что вам ничего не нужно (хотя это не так). Чтобы разобраться, энергию какой зоны требуется усилить в данном случае, нужно понять, чем именно вызвана проблема. Нелюбовью к себе (нехватка западной ци)? Неумением ставить свои интересы выше интересов других людей (дисбаланс ци северо-востока)? Слишком серьезным отношением к деньгам (слабое влияние северной ци)?

Определив, какой именно вид энергии необходимо привлечь, поставьте кровать изголовьем к соответствующему направлению. И в офисе, и дома старайтесь также сидеть лицом к нему.

Пробудить западную ци способны свежие цветы красного цвета в металлической вазе, расположенные в этом секторе. Северо-восточную - белый кристалл. Северную - аквариум или фонтанчик. Начать спокойнее относиться к тратам удастся, создав в доме инь-обстановку: посадив вьющиеся растения, положив на диван и кресла большие подушки или приобрести мебель с закругленными углами.



# СЕКРЕТ «СЧАСТЛИВОЙ» КОФТОЧКИ

Она уже совсем старенькая, и на ней есть пятно от утюга. Но на следующем экзамене вы снова наденете эту «счастливую» кофточку! Ну и пусть подружки смеются - посмотрим, что они скажут, когда вы опять получите пятерку.

У каждого из нас хранятся дома вещи-талисманы. «Счастливая» сумка, которую вы обязательно берете с собой в дальние поездки, потому что она приносит удачу. Старенькая елочная игрушка, которая в детстве дарила ощущение сказки, - вы верите, что если под Новый год загадать желание, глядя на ее сверкающие бока, то оно непременно сбудется! Камешек с дыркой, найденный на пляже в первую самостоятельную поездку на море, - вы всегда берете его с собой на ответственные мероприятия. Все эти милые сердцу вещицы есть не что иное, как сентиментальные талисманы. Этим термином принято называть предметы, обычные по своей сути, но наделенные магической силой. Кто же наделает их этой силой? Мы сами!

### Волны счастья

Когда случается что-то очень хорошее, вещь, находящаяся рядом с нами в этот момент, заряжается исходящими от нас позитивными эмоциями, так называемыми волнами счастья. И если в следующий раз данная вещь окажется с нами в схожей ситуации (например, на экзамене), она «вспомнит» свое предыдущее состояние и начнет излучать вибрации, идентичные тем, что получила в первый раз, - те самые волны счастья. А они уже притянут удачу, словно магнит. Чем чаще будет закрепляться положительный эффект, тем сильнее окажется энергетический заряд вещи. И вот она уже не простая блузка или сумка - а настоящий талисман!

### Непростое украшеньё!

Давайте проверим ящички и посмотрим, какие сентиментальные талисманы есть у нас. Самые мощные, те, которые достались по наследству. Например, дедушкины часы, с которыми он прошел всю войну и живым вернулся домой. Они могут уберечь от опасности. Или мамино кольцо, которое ей подарила бабушка в день свадьбы. Оно принесет удачу в любви - но лишь в том случае, если бабушкин и мамин браки были счастливыми. Вообще, с наследуемыми вещами нужно быть осторожными, ведь в них заключен весь опыт предыдущих поколений. Если вы не уверены в том, что бабушка прожила счастливую жизнь, лучше не надевайте ее украшений - храните их как память.

### Сила рода

Ползунки и пинеточки, которые заботливо сберегли наши мамы, обладают мощной энергией, направленной на деторождение и продолжение рода. Это идеальный талисман как для женщины, желающей забеременеть, так и для ее будущего малыша. Современные родители стараются покупать детям все новое, не подумывая, что пеленки «с историей» являются для ребенка лучшим оберегом! В старину одежду новорожденным шили исключительно из материнских и отцовских рубаш - считалось, что родительская энергия, заключенная в них, защищает малыша от бед и дурного глаза. Одежде, из которой ваш ребенок уже вырос, можно дать вторую жизнь. Выберите особенно дорогие сердцу вещички и вырежьте из них по квадратику ткани. А затем сшейте из кусочков небольшое лоскутное одеяльце. Такой талисман не только пробудит приятные воспоминания, но и станет для ребенка мощным оберегом во взрослой жизни.

### «Обратная сторона» любимого платья

Из всех вещей именно одежда обладает самыми сильными магическими свойствами: она расположена близко к телу, а значит, лучше «впитывает» исходящие от нас эмоциональные волны. Поэтому «счастливая» рубашка, помогающая на экзамене или свидании, - вовсе не выдумка. Это свойство одежды работает и в обратном направлении. Бывает, что платье очень нравится, - но стоит его надеть, как случаются всякие неприятности. Скорее всего, когда-то вы испытали в этом платье сильные негативные эмоции, и они навсегда «записались» на любимой вещи. Ничего не поделаешь, но для собствен-

ного спокойствия лучше убрать ее в дальний ящик.

### Если талисман потерялся

Часто сентиментальными талисманами становятся вещи, подаренные нам близкими людьми. Девушка может годами хранить цветок из букета, с которым будущий муж пришел на первое свидание. А директор солидной фирмы - носить в портфеле рисунок сына с кривой надписью «папе». Такие вещи способствуют крепкой эмоциональной связи с близким человеком. Они словно натягивают невидимую нить между двумя людьми. Бывает, что сентиментальные талисманы теряются или ломаются. Но это совсем не значит, что удача вас покинула. Иногда это свидетельствует о начале нового жизненного этапа, на котором вам или вашим отношениям уже не нужны «подпорки» в виде талисмана. Но если очень хочется, можете завести себе новый - ведь только ваши чувства могут наделить обычные вещи магической силой.



# МАСТЕРИЦА

Очень многие задают вопрос: «Что можно связать из одного мотка пряжи?»

Ответ: шаль Рейна! Она связана из одной пасмы нежнейшей мериносовой шерсти Malabrigo Sock. Легкая в исполнении, шаль выглядит дорого и изысканно. По словам автора, модель была специально разработана для пестрой пряжи, чтобы подчеркнуть все ее достоинства.



## ШАЛЬ РЕЙНА

**Размер шали:** широкая часть — 148см, от центра шали до нижней ее части — 55см.

**ДЛЯ ВЯЗАНИЯ ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**

**Пряжа:** 1 пасма (100г) Malabrigo Sock (400 yds / 365 м), 100% мериносовая шерсть Superwash.

**Спицы:** US 4 / 3,5мм.

Коврик и булавки для блокировки шали.

Обратите особое внимание на описание ОБЩЕЙ ИНСТРУКЦИИ!

**ОБЩАЯ ИНСТРУКЦИЯ прибавок для Платочного узора и узора Сетка.**

Платочный узор (лиц. стор., нечетные ряды): 2 лиц., накид, лиц. до маркера, накид, поместить маркер с левой спицы на правую, лиц., накид, лиц. до 2х последних п., накид, 2 лиц.

Платочный узор (изн. стор., четные ряды): 2 лиц., лиц. за заднюю стенку, лиц. до 2х последних п. перед маркером, лиц. за заднюю стенку, лиц., поместить маркер с левой спицы на правую, лиц. за заднюю стенку, лиц. до 3х последн. п., лиц. за заднюю стенку, 2лиц.

Узор Сетка (лиц. стор.): 2 лиц., накид, лиц. \*накид, две лиц. вместе с наклоном вправо \* повторять до маркера, накид, поместить маркер с левой спицы на правую, лиц., \*накид, две п. вместе с накл. влево\* повторять до 3х последних п., накид, лиц., накид, 2 лиц.

Узор Сетка (изн. стор.): 2 лиц., изн.п. до одной п. перед маркером, лиц.п, поместить маркер с левой спицы на правую, изн. п. до двух последних п., 2 лиц.

**Приступаем к вязанию:**

На спицы набрать 3 петли..

Ряд 1: 1 лиц., накид, изн., 1 лиц., накид, 1 лиц (на спице 5 петель)

Ряд 2: 1 лиц.п, 1 лиц. за заднюю стенку, 1 лиц., поместить маркер с левой спицы на правую, 1 лиц. за заднюю стенку, 1 лиц. (на спице 5 петель)

Ряд 3: 2 лиц., накид, переместить маркет, 1лиц., накид, 2 лиц. (на спице 7 петель)

Ряд 4: 2 лиц., 1 лиц. за заднюю стенку, 1 лиц., переместить маркер, лиц. за заднюю стенку, 2 лиц. (на спице 7 петель)

Ряды 5-28: платочное вязание (лиц. стор.) во всех нечетных рядах; платочное вязание (изн. стор.) для всех четных рядов (на спицах 55 петель). См. общую инструкцию.

Ряды 29-32: вязать сетку (лиц. стор.) все нечетные ряды, сетка (изн. стор.) все четные ряды (63 петли). См. общую инструкцию.

Ряды 33-48: Платочное вязание лиц. стор. И изн. стор. (95 петель)

Ряды 49-56: Сетка лиц. стор. и изн. стор. (111 петель)

Ряды 57-72: Платочное вязание узор лиц. стор. and изн. стор. (143 петель)

Ряды 73-88: Сетка лиц. стор. и изн. стор. (175 петель)

Ряды 89-104: Платочное вязание лиц. стор. и изн. стор. (207 петель)

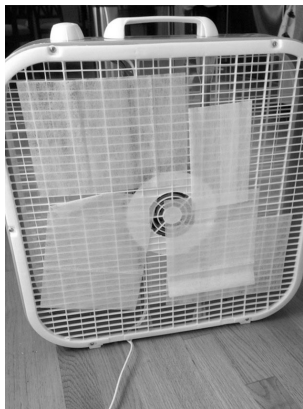
Ряды 105-136: Сетка лиц. стор. и изн. стор. (271 петель)

Ряды 137-139: Платочное вязание лиц. стор. и изн. стор. (279 петель)

Ряд 140: Закрыть все петли.

**Завершение (блокировка)**

Для блокировки шаль следует слегка намочить. Умеренно растянуть для большего проявления узора Сетка и Платочного вязания. Не снимать с блокировки до полного высыхания.



## СПАСИТЬСЯ ОТ ЖАРЫ

Особенно тяжело проводить лето в офисе. Спасают кондиционеры и вентиляторы. Кстати, последние могут не только охлаждать воздух, но и дарить приятный аромат. Для этого достаточно поместить на вентилятор сверху несколько ароматизированных влажных салфеток. Запах от них быстро распространится по помещению, а сами они добавят воздуху влажности.

## ЧТОБЫ ПЛАТЬЕ СИДЕЛО ИДЕАЛЬНО

Летом актуальными становятся платья и сарафаны с открытой спиной. Но бюстгалтер под такие не наденешь - бретели будут видны. Как же решить эту проблему? Можно усовершенствовать модели! Для этого необходимо взять чашечки от бюстгалтера, который не жалко, и вшить их в платье с открытой спиной. Такая уловка поможет сохранить привлекательной форму груди и отказаться от бретелей.



## ЧТО ОТМОЕТ КУХОННУЮ ВЫТЯЖКУ?



Вытяжка на кухне загрязнилась, а вы не знаете, чем ее отмыть? На помощь придет самое простое средство, которое есть у каждой хозяйки - сода. Вам понадобится большая кастрюля. В нее нужно налить воды и поставить на огонь, доведя до кипения. Затем добавить в воду 0,5

стакана пищевой соды. Всыпать ее надо медленно, постепенно. Грязные фильтры нужно опустить в кастрюлю на несколько минут. Когда они очистятся от жира, можно их вытаскивать. В некоторых случаях, если фильтры были слишком грязными, понадобится повторная процедура.

## НОВЫЙ СПОСОБ ПАНИРОВКИ

Вместо стандартных панировочных сухарей, которые продаются в магазинах, можно использовать чипсы. Необходимо купить один пакет чипсов, хорошенько помять и растряссти его. В итоге содержимое превратится в однородную массу. Ее нужно высыпать в глибо-

кую тарелку. В получившихся панировочных сухарях обвалить мясо, предварительно смазанное сырым яичным желтком, и запекать, как обычно, в духовке. В этом случае даже специи не понадобятся! Останется лишь посолить мясо по вкусу.



## УДОБНАЯ ТАРА

Мы привыкли использовать формочки для кексов исключительно по их прямому назначению. Но что, если посмотреть на них с другой стороны? К примеру, большая железная форма для духовки с отдельными выемками для кексов может стать пре-

красной тарой для снежков или соусов. Мужчины будут довольны, если положить им в каждую емкость что-нибудь вкусненькое - чипсы, сухарики, орешки. С таким набором и футбол смотреть приятнее! В некоторые выемки можно налить соус.

## ДОСКА КАК ОРГАНАЙЗЕР

Несколько простых деревянных кухонных досок могут удивительным образом украсить кухню. К стене над рабочей поверхностью можно прибить планку и разместить на ней в ряд несколько досок. К каждой из них прикрепить с помощью клея или мебельного степлера тканевые кармашки. Внутри можно класть что угодно - ложки, вилки, ножи, повара-решки, набор специй. Так



они будут все время под рукой и при этом не займут много места.

## ХРУСТАЛЬНАЯ ПОСУДА ЗАСИЯЕТ!

С помощью эффективной, но вредной бытовой химии каждый сможет заставить посуду сверкать. А вы попробуйте добиться такого же результата, не имея под рукой покупных средств! Начните экспериментировать с хрустальной посуды. Налей-

те в тазик теплой воды, добавьте в нее 3 ст. л. уксуса и 2 ст. л. поваренной соли. Разведите получившуюся смесь и вымойте в ней посуду. Останется лишь вытереть ее досуха. Вот увидите, бокалы, чашки, тарелки засияют, как новенькие!





## УКЛАДКИ ДЛЯ ЛЕТА

Под воздействием солнечных лучей волосы становятся сухими и безжизненными. В таком состоянии из них не так легко соорудить красивую прическу.

Ультрафиолетовые лучи негативно влияют на здоровье и внешний вид волос. Поэтому средства, используемые для укладки в летний период, должны не только выполнять свои непосредственные функции, но еще и защищать шевелюру от негативного воздействия.

### Нет гелям и муссам!

В летний период стилисты не рекомендуют пользоваться средствами, которые утяжеляют волосы, делают их жирными и неопрятными. К таким, в первую очередь, относятся муссы, гели, пенки. Особенно не советуют их использовать обладательницам сухих и поврежденных волос.

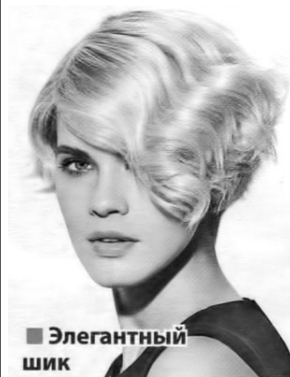
Есть два решения этой проблемы. Первое - использо-

вать вышеперечисленные средства, но в небольших количествах, объемом буквально с горошину. Второе - обратиться к легким спреям, кремам с фиксирующим эффектом и лакам, которые практически не ощущаются на волосах. Их также нужно использовать в небольших количествах. Ищите на упаковке средства пометку «защита от ультрафиолетовых лучей» - волосы оценят вашу заботу.

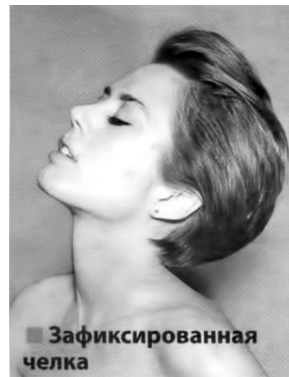
### Для волос любой длины

В зависимости от длины волос летом следует делать ту или иную укладку. Идеальной длиной для жарких дней считается средняя длина - до лопаток. Такая прическа и смотрится кра-

### ДЛЯ КОРОТКИХ ВОЛОС



■ Элегантный шик



■ Зафиксированная челка

### ДЛЯ ДЛИННЫХ ВОЛОС



■ Шикарные локоны



■ Легкие волны

### «НЕБРЕЖНАЯ» УКЛАДКА



■ Акцент на лоб



■ Немного озорства

сиво, и укладывается легко. Всего пять минут - и задорные локоны готовы! Достаточно лишь не до конца высушить их после мытья, а затем несколько раз сжать ладонью с предварительно нанесенным на нее средством для укладки. Также можно с вечера закрутить волосы в жгуты, чтобы наутро они превратились в красивые кудри.

Длинные волосы, особенно если они тяжелые, укладывать летом трудно. В этом случае лучше воспользоваться не косметикой, а аксессуарами - шпильками, невидимками,

заколками. Модная прическа этого лета - высокий пучок или бабетта. По бокам от лица можно оставить несколько локонов. Они будут особенно актуальны, если вы с такой укладкой собираетесь на романтический вечер.

Тяжелее всего летом придется обладательницам коротких волос, которые не могут обойтись без укладки. Универсальный совет для них - не перебарщивать с косметикой, а делать акцент на естественность. Также можно слегка начесать волосы у корней, чтобы создать дополнительный объем.

# ЛЕТОМ ТРЕСКАЮТСЯ ПЯТКИ

Ноги несут на себе тяжесть всего тела. К сожалению, мало кто уделяет им достаточно внимания. Как ухаживать за ними?

## Приходится много работать с землей...

*Живу в селе, приходится много работать с землей в огороде и в саду. В такой сезон пятки трескаются до крови, больно наступать. Есть ли хорошие народные рецепты для заживления трещин на пятках?*

Светлана.

Сварите в 100 мл оливкового масла луковицу, выньте ее и в горячее масло добавьте 100 г прополиса (он быстро разойдется). Затем снимите массу с огня и полученной эмульсией смазывайте трещины на ногах до заживления. Вместо прополиса можно использовать пчелиный воск. Также хорошо заживля-

ют трещины парафиновые компрессы - такие процедуры делают во многих салонах. Они восстанавливают ткани, усиливают кровообращение. Кроме того, в парафин сейчас добавляют витамины.

## Почему пемза не помогает?

*Когда на пятках появляются мелкие трещинки, срочно хватаюсь за пемзу и стираю омертвевший слой кожи. Заметила, что это не помогает. Что я делаю не так?*

Алла.

Как правило, потрескавшиеся пятки трут из стороны

**Интересный факт:**  
трещины на пятках часто беспокоят тех, кто болен сахарным диабетом или гастритом.

сторону. Это только ухудшает состояние кожи! Трещинку можно тереть только вдоль. При такой обработке она не раскрывается еще больше. Также используйте кремы для заживления. Подойдут самые простые - детский, глицериновый, ланолиновый, вазелиновый.

**Из-за открытой обуви пятки грубеют**  
*Каждое лето сталкиваюсь с одной и той же проблемой: из-за открытой обу-*



*ви пятки пересыхают, грубеют. Зимой такого нет. Что можно сделать, чтобы пятки стали мягкими и нежными?*

Вита.

Регулярно делайте такую процедуру. Попарьте ноги, затем оботрите стопы и сухие пятки потрите пемзой. После этого обработайте их скрабом (пилингом) для ног и ополосните. Или поможет народное средство: оберните пятки листьями лопуха или потрите соком.

В. Иванова, косметолог.



## УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Уже с 25 лет женщинам стоит задуматься об особом уходе за кожей вокруг глаз. Это поможет сохранить свежесть взгляда и отсрочить появление первых морщинок.

### Только качественная косметика!

Пытаясь скрыть темные круги под глазами, многие женщины наносят на область вокруг глаз обычный тональный крем. Однако большинство из них по своей текстуре слишком жирные для нежной кожи в этой зоне.

Для маскировки лучше всего применять легкие консилеры с тональным эффектом. Также существуют специальные базы под макияж глаз. Их используют, прежде всего, чтобы тени лучше ложились и дольше держались, но они хороши и для увлажнения кожи.

### Увлажнение и питание

Нежной коже вокруг глаз нужен постоянный уход. Желательно 1-2 раза в неделю делать маски. Их рецепт будет зависеть от того, от какой проблемы вы хотите избавиться.

**Темные круги под глазами.** Взять пучок петрушки, мелко нарубить зелень. Немного растолочь ее так, чтобы появился сок. Смешать 1 ч. л. зелени с 2 ч. л. сметаны. Нанести массу на область вокруг глаз, держа при этом глаза закрытыми. Смыть через 15 минут.

**Мешки под глазами.** Взять в равных

пропорциях сушеные травы ромашки, липового цвета и мяты. Измельчить их так, чтобы получился порошок. Залить его кипятком, оставить на 20 минут. Затем отжать, травяную массу поместить в марлю. Марлю приложить к области нижних век. Держать 10-15 минут.

✓ *Используйте покупные коллагеновые маски для области вокруг глаз. Они имеют каплевидную форму и накладываются на нижнее веко.*

### Полезные привычки

Самое главное правило - не тереть глаза! Кожа в этой области легко растягивается. Относитесь к ней, как к дорогому сервису, который вы боитесь разбить. В солнечные дни не пренебрегайте кремом с SPF-фактором и солнцезащитными очками. Последние не только защитят кожу от вредного влияния лучей, но и помогут не щуриться! Откажитесь от алкоголя, чрезмерного потребления кофе и курения. Эти привычки не самым лучшим образом отражаются на состоянии вашей кожи. Полноценный 8-9-часовой ночной сон позволит коже восстановиться после тяжелого дня и выглядеть свежей.

Кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная. Она быстро становится сухой, из-за чего появляются первые морщины. Не допустить этого поможет соблюдение нескольких важных правил.

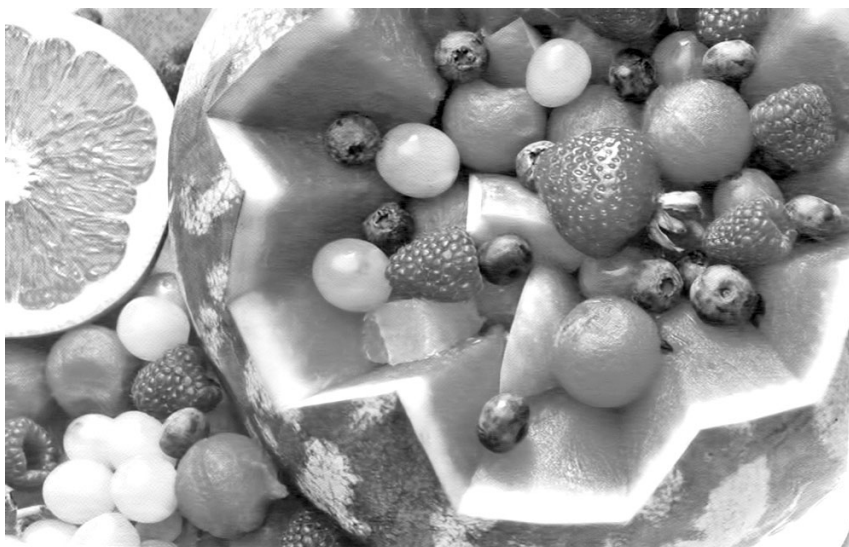
### Очищение: грамотное и регулярное

Для демакияжа необходимо выбрать мягкий лосьон, а если вы пользуетесь водостойкой косметикой - молочко или масло для снятия макияжа.

Тереть кожу нельзя! Чтобы удалить косметику, достаточно приложить ватный диск с нанесенным на него средством к глазу на 30 секунд. Косметика растворится, после этого ее легко можно удалить.

Утром умывайтесь водой. Можно обработать кожу вокруг глаз кубиком льда - не более 10 секунд для каждой области.

## Пальчики оближешь



# АРБУЗНЫЕ ФАНТАЗИИ

В разгар арбузного сезона приготовьте себе и своим близким вкусные, легкие и полезные блюда из этой чудесной ягоды!

Из арбуза можно готовить и закуски, и десерты, и напитки. Не бойтесь экспериментировать!

### Смузи «Освежающий»

С йогуртом и мятой  
**Мякоть арбуза без косточек - 500 г, мед - 1 ст. л., листья мяты свежие - 1 ст. л., йогурт натуральный - 1 стакан, корица молотая - щепотка.**



Смузи «Освежающий»

В чашу блендера поместить кусочки арбуза, листики мяты и мед. Измельчить до состояния пюре на самой маленькой скорости. Добавить йогурт, корицу и перемешать.

С лимонным соком и медом  
**Мякоть арбуза без косточек - 500 г, сок лимона - 1 ст. л., мед - 1 ст. л., лед - 4 кубика.**

В чашу блендера поместить все ингредиенты. Взбить арбузный смузи до



Желе с вином и мятой

однородного состояния на малой скорости в течение 2 мин.

### Желе

#### С вином и мятой

**Мякоть арбуза без косточек - 500 г, вино мускатное - 250 мл, желатин - 8 г, сахар - 60 г.**

Желатин залить холодной водой согласно инструкции на упаковке и оставить набухать. Тем временем арбузную мякоть измельчить в блендере, процедить через сито (остатки мякоти удалить).

В небольшую кастрюльку налить мускатное вино, всыпать сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и кипятить еще 10 мин. Добавить набухший желатин, хорошо перемешать, снять с огня. Когда смесь остынет до комнатной температуры, соединить ее с арбузным соком. Разлить по формочкам и поставить в холодильник на несколько часов (до застывания). Подавать с листочками мяты или взбитыми сливками.

### Арбуз гриль

#### в медовой глазури

**Ломтики арбуза без косточек (с коркой) - 8 шт., мед - 2 ст. л., соль морская, перец черный свежемолотый.**

Арбузные ломтики слегка посыпать солью и дать стечь соку (около 30 мин.). Затем промыть арбуз водой и слегка промокнуть бумажным полотенцем, чтобы удалить лишнюю влагу. Смазать ломтики медом и поместить на хорошо разогретый гриль. Жарить около 5 мин. Снять с гриля, посыпать морской солью и свежемолотым черным перцем.



Арбуз гриль в медовой глазури



## ФРУКТОВЫЙ ЛЕД

**Мякоть арбуза без косточек - 500 г, лайм - 1 шт., пудра сахарная - 2-3 ст. л.**

Арбузную мякоть и сахарную пудру взбить блендером до однородного состояния. У лайма срезать верхушку и отжать сок. Добавить сок к арбузному пюре и слегка взбить. Разлить массу по пластиковым стаканчикам и

убрать в морозилку. Когда она подмерзнет, вставить деревянные палочки. Чтобы легко вынуть готовый лед из форм, достаточно обмакнуть стаканчики в горячую воду.

**Мария Мирошина.**

# САМЫЕ ВКУСНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Лето - подходящее время насладиться коктейлями, которые с удовольствием пьют во всем мире. Многие можно приготовить и без добавления алкоголя.

Главное правило: коктейль не должен содержать более 5 компонентов (не считая льда), включая те, которые добавляются в совсем малых количествах - соль, пряности и т.п. В противном случае вкус получается менее выразительным и интересным. А теперь - приступим к творческому процессу!

## «Манго Колада» (безалкогольный)

**Сок ананасовый - 100 мл, сироп кокосовый - 25 мл, сок манго - 25 мл, сливки - 30 мл, манго - 60 г.**

Компоненты смешать в блендере и перелить в бокал.

## «Мохито»

### классический

**Лайм - 1 шт., мята - 6-7 листиков, сахар коричневый - 2-3 ч. л., содовая - 150 мл, ром белый - 50-60 мл.**

Мяту размять с сахаром в бокале. Лайм разделить на 2 половины, из одной выжать сок, другую нарезать дольками. Сок лайма вылить в бокал с мятой и сахаром, размешать,

опустить в него дольки лайма и лед (заполнив бокал на 1/2 объема). Затем влить ром и содовую.

## «Мохито»

### с малиной

**Лайм - 1 шт., мята - 6-7 листиков, спрайт - 150 мл, малина свежая - 12 шт., ром белый - 50 мл.**

В бокал положить нарезанный дольками лайм. Добавить спрайт, промытую малину, листья мяты. Тщательно перемешать ложкой. Положить несколько кубиков льда, долить белый ром и снова перемешать. Украсить веточкой мяты.

## «Кровавая Мэри»

**Водка (охлажденная) - 50 мл, сок томатный густой (комнатной температуры) - 100 мл, сок лимона - 15 мл, соль и перец - по щепотке, соусы «Табаско» и «Ворчестер» - по 2 капли (не обязательно).**

На дно бокала насыпать соль и перец, капнуть соусы, сок лимона и налить томатный сок. Затем по лезвию ножа на стенку бокала медленно налить водку, стараясь не смешивать слои.

Чем крепче алкогольный коктейль, тем меньше должна быть пропорция



«Май Тай»

«Мохито» с малиной



«Манго Колада»



«Мохито» классический



«Кровавая Мэри»

## «Май Тай»

**Ром белый - 40 мл, ром темный выдержанный - 20 мл, ликер «Оранжевый Кюрасао» - 15 мл, сироп миндальный - 15 мл, сок лайма - 10 мл.**

Все ингредиенты влить в шейкер и добавить большое количество дробленого льда. Хорошенько взбить и перелить в бокал. Украсить дольками ананаса и лайма, а также веточкой мяты.

## «Маргарита»

**Текила - 40 мл, ликер апельсиновый (например, «Куантро») - 20 мл, сок лайма - 40 мл.**

В шейкер положить лед, затем постепенно влить текилу, апельсиновый ликер и сок лайма. Хорошо смешать. У специального бокала для коктейля «Маргарита» смочить края в воде и опустить его в тарелку с крупной солью. Затем стряхнуть лишнюю соль с бокала, налить коктейль, украсить долькой лайма.

✓ **СОВЕТ.** Для приготовления льда используйте только воду, пропущенную через фильтр, родниковую или столовую минеральную.



**Розы уместны всегда и везде. Они не просто украшают дом и сад, но и создают особую, романтическую атмосферу, которую можно... брать с собой.**

**В**ыращивают розы не только в саду или на далекой одинокой планете, но и на балконе, террасе, патио, крыльце, в беседке. Правда, для этого потребуется контейнер. Зато такой мобильный розарий можно прятать от непогоды и выставлять на передний план в момент наивысшего цветения.

### Форма имеет значение

Для контейнерного выращивания подходят очень многие разновидности роз: миниатюрные, почвопокровные, малые плетистые, флорибунда, розы-патио, чайно-гибридные и т. д. - главное, чтобы куст был достаточно компактный. Выбирать лучше сорт не с жесткими и прямыми побегами, а с гибкими, склоняющимися - ниспадающие, усыпанные цветками ветви выглядят гораздо эффектнее. И конечно же, выбирайте самые ароматные сорта.

### Место под солнцем

Площадка для контейнерных роз должна быть солнечной, достаточно открытой и проветриваемой, чтобы воздух здесь не застаивался. Но, безусловно, розы не должны стоять на сильном ветру.

### В чем выращиваем

Правильно подобранный контейнер - половина успеха. Он должен вписываться в стилистику того места, где ему предстоит стоять, и сочетаться с цветом и типом цветков. Но не быть слишком вычурным и пестрым. Классический вазон подойдет для классических роз, старые английские великолепно смотрятся в обычном терракотовом горшке, а кусты с простыми (не махровыми) цветками очаровательно вы-

глядят и в плетеной корзине, и в деревянной кадке.

Но существуют и технические требования. Во-первых, контейнер нужно выбирать вместительный (не менее 60 см глубиной), так как корневая система у роз довольно сильная. Во-вторых, он не должен перегреваться, поэтому металлические ведра или темные с глазурированной поверхностью вазоны не подходят. В-третьих, желательно, чтобы горшок был не слишком тяжелый, так как время от времени его придется перемешать.

### Подкармливаем, поливаем

Почвенная смесь для контейнерных роз должна быть питательной и рыхлой.

Лучше сразу воспользоваться готовым грунтом для роз. Чтобы цветение было пышным и длительным, следует подкармливать растения, лучше всего небольшими дозами, но часто (не менее одного раза в неделю). Удобны и отличаются хорошим составом специальные жидкие комплексные подкормки для роз. Очень хорошо цветы реагируют на опрыскивание листьев слабым раствором удобрений. Для красоты и аромата важно своевременно поливать (но не заливать) контейнерные розы, особенно в жаркую погоду, так как земля в горшке быстро пересыхает. Если не уверены, что сможете вовремя полить, используйте гидрогель и мульчируйте землю в горшке. Если горшок вместительный, а уход правильный, то пересаживать розу придется не чаще чем один раз в пять лет.

### Висячие сады

Правильно подобранный контейнер позволяет «преподнести» розу во всей красе, выставить ее в самом выигрышном свете. Например, обыграть форму кустика. Низкие розы с гибкими побегами очень эффектно выглядят в подвесных контейнерах.

### Укрываем на зиму

Комнатные условия (сухой воздух, плохая вентиляция, недостаточное освещение) - не лучшая среда для зимовки контейнерных роз. Лучше всего растения будут чувствовать себя в прохладе (1-4°C), то есть на застекленной лоджии или террасе. Можно убрать контейнер в темный гараж или подвал, если там низкая положительная температура. Еще вариант: прикопать горшок в саду, а куст укрыть, как укрывают обычные садовые розы.

**✓ Для крупных сортов роз сразу располагайте контейнер на подставке на колесиках**



**Обрезайте увядающие цветки и следующие за ними два листа – это стимулирует розы к дальнейшему цветению**



## КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Для выращивания в контейнере можно выбирать розы с цветками самых разных форм и окрасок

### Summer Song

Крупные шаровидные цветки по мере распускания становятся чашевидными. У этих роз сложный насыщенный аромат с нотками листьев хризантемы, спелого банана и чая.



### Cinderella

Округлый кустик не более 40 см в высоту и ширину. Побеги не имеют шипов. А приятно пахнущие цветки могут менять цвет с белого на розовый.



### Peach Drift (Персиковый Дрифт)

Этому сорту присуще пышное цветение с обилием цветков нежного персикового цвета, источающих чудный аромат.



### Anna Voleyn

Очень аккуратный куст (до 100 см в высоту и ширину), цветки изящно поникают на тонких побегах.



### Bernstein Rose (Янтарная роза)

Кустик высотой 60-70 см усыпан кистями крупных цветков с фруктовым ароматом.



## Поздравления

### Кети АНДЖАПАРИДЗЕ поздравляем с 55-летием со дня рождения.

Две пятерки! Это значит, что в скором времени исполнятся многие самые сокровенные желания! Пусть хранит тебя Господь Всевышний!

Пушилка Кети красива и нежна,  
Своим обаяньем сияет всегда,  
Красноволосая и белоснежна,  
Свет излучает, как с неба звезда.  
А две пятерки исполнят желанья,  
Сбудутся светлые сны и мечты.  
У нас всех тебе пожелаю,  
Радуйся жизни, будь счастлива ты.

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Лали Гвинджилия,  
Наили Харaziшвили,  
Светлана Арутюнова,  
Тина Псутури,  
Лариса Домбровская.

### Лиану ТЕХИШВИЛИ поздравляем с 50-летием со дня рождения.

Желаем крепкого здоровья, побольше

## Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, пенсионер, обеспеченный жильем, 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 хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555.60-20-58.

радости и света. Пусть сбывается мечта, которая сегодня кажется сном.

От людей Бога был получен дар  
Нашей неписаной красавице Лиане,  
Общаясь с ней, всегда проходит жар,  
Мысли свои она выскажет прямо.

И с юбилеем полувековым  
Поздравим от души нашу Лиану.  
Пусть радостью ее глаза полны,  
Идеи, сказанные ей, будут реальны.

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Эльза Табарукишвили,  
Мария Саввиди,  
Лили Немсадзе,  
Наталья Жаркова.

Олега ДИМИТРОВА  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем нашему Олегу быть всегда добрым, отзывчивым, быть всегда на высоте, а, самое главное, никогда не падать духом. Счастья и здоровья тебе. Пусть как можно скорее исполнится твое самое заветное желание!

Твои близкие:  
Анатолий, Марика, Ната.

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.

## Улыбка жене!

Увидав счёт за коммунальные платежи, я, на всякий случай, подружился с местными бомжами.

- Тужьтесь, больная, тужьтесь!  
- Доктор, а Вы уверены, что аппендицит так выйдет?

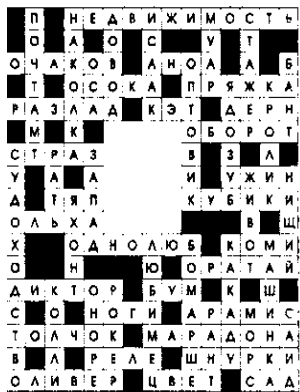
Жена говорит мужу:  
- Дорогой, за всю мою жизнь у меня было только два настоящих мужчины!  
- А кто второй?  
- Да ты и первого не знаешь.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №33

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



СВЕТЛЫЙ ДОКТОР  
**ПОДРУГА**  
*желтый журнал для женщин №18-19-20-21*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,  
3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

# Домашние любимцы



## КОТ В ДЕТАЛЯХ

**Кошки - удивительные животные! Природа до мелочей продумала, какими именно их создать. Нам, людям, остается только восхищаться этими совершенными существами.**

**К**от Матроскин с гордостью заявлял: «Усы, лапы, хвост - вот мои документы!», и был прав! Никакие бумажки этим животным не нужны, все самое дорогое они всегда носят с собой.

### Усы

На досуге посчитайте - с каждой стороны у кошки обычно располагается около 12 усов. Многим кажется, что они похожи на шерсть, только плотнее, однако это не совсем так. Усы, или вибриссы, являются органом осязания и окружены множеством нервных окончаний. Причем найти их можно не только на щеках, но и на подбородке, на бровях и даже на задней части передних лапок! Вибриссы помогают нашим пушистым друзьям ориентироваться в пространстве, передвигаться в темноте. Без них кошки - как без рук. В норме усы время от времени выпадают сами, ничего страшного в этом нет.

### Нос

Если бы кошкам оформляли биометрический паспорт, у них бы просили не отпечатки пальцев, а отпечаток носа! А все потому, что он уникален, второго такого не найти. Выполняет он очень важную функцию - обоняние, и справляется с этим на ура! Так, например, ученые выяснили, что обоняние у кошек в 14 раз лучше, чем у человека. Однако есть у носа и помощник - так называемая «трубка Якобсона». Располагается она на верхнем небе за передними зубами. Обратите внимание, как иногда ваша кошка, улавливая запах, приподнимает нос и чуть-чуть переднюю губу. Интересно, что нос так-

же служит кошачьим в качестве термометра. Подходя к своей мисочке, кошка обязательно приносится к угостию. Она не только ловит его запах, но и, поднося нос, пытается почувствовать температуру - чтобы не обжечься.

### Глаза

Каждый знает, что в темноте кошка прекрасно ориентируется. Однако тут есть одно «но». Если темнота будет крошечной, пушистый друг ничего в ней не заметит. Только если будет хотя бы какой-нибудь небольшой источник света, он сможет свободно передвигаться. Среди хозяев распространены и еще один миф - якобы зрение у кошек черно-белое. Но это не так! Говорят, наши четвероногие друзья различают около шести диапазонов цветов, и лучше всего - серый. Кстати, кошки по природе своей дальновзоркие. То есть предмет, положенный под носом, они могут и не заметить, а вот если вдалеке мелькнет мышка - тут же увидят.

### Уши

Уши чрезвычайно важны для кошек, а все потому, что помогают им охотиться. Они способны улавливать даже ультразвук и легко распознают «мышинный язык». Стоит мышке просвистеть что-то, что человек даже не услышит, кот тут же определит источник звука. Уши четвероногих хороши тем, что в них много мышц, которые позволяют им крутиться в разные стороны. Больше всего четвероногие реагируют на незнакомые звуки, а также на громкие. Если вы собираетесь увеличить громкость телевизора, знайте, что ваш пи-

томец слышит его в 4 раза лучше, чем вы! И ему дискомфортно!

### Зубы и язык

У кошки в среднем 30 постоянных зубов. Но несмотря на такое большое количество, пережевывать крупные куски пищи они не могут. А все потому, что челюсти у них не двигаются и не приспособлены для пережевывания. Вот почему нередко домашние кошки проглатывают шарики корма, не жуя их - так проще! Не менее важную функцию выполняет язык. С его помощью животное захватывает пищу, а если захочет попить, язык сыграет роль ложечки для воды. Вся поверхность языка покрыта мелкими сосочками, загнутыми назад. Из-за этого, если кошка берет в рот нитку, мишуру или веревку она не может выплюнуть ее обратно. Сосочки машинально продвигают предмет вовнутрь, и это может быть опасно!

### Лапки

Вы не замечали, что передним лапкам кошки всегда уделяют чуть больше внимания, чем задним? И это неспроста! Дело в том, что на передних лапах расположены важные нервные окончания. Особое внимание стоит обратить на подушечки. Они - единственное место расположения на теле кошки потовых желез. Когда животное испытывает стресс или чем-то напугано, подушечки становятся мокрыми.

### Хвост

Большинство кошек будут недовольны, если вы начнете трогать их хвост. У них есть на это причины, ведь хвост весь пронизан нервными окончаниями. Чуть дотронешься - тут же реагирует все тело. Хвост отвечает за равновесие, если кошечка вдруг захочет пройтись по тонкой дощечке. Он сообщает хозяину и другим животным о настроении питомца. Поджал - значит, боится, поднял вверх трубой - рад, нервно виляет из стороны в сторону - чем-то недоволен. Но если хвост так важен, как же без него обходятся бобтейлы или животные, которым хвост купировали? Очень просто! Они легко компенсируют потерю благодаря другим частям тела, особенно те питомцы, которые уже родились бесхвостыми.



1 - так видит панораму человек  
2 - этот же вид в восприятии кота

Футболка:  
boprix



Комбинезон:  
boprix



С чем носить?

**Джинсовый комбинезон**  
Безусловный хит сезона - джинсовый комбинезон. Идеальную пару ему составят простая белая футболка, блуза в викторианском стиле, кружевной топ без рукавов, джемпер в полоску, вязаная майка или укороченный кроп-топ.



Женственные модели с воланами и комбинезоны-рубашки можно носить на голое тело



### Летающей походкой

Комбинезон из тончайшего шифона отлично подойдет для летней погоды! Широкие штанины с высокими разрезами или длинная накидка из полупрозрачной ткани позволят создать легкий, летающий образ. Актуальные расцветки: красный, мятный, голубой или бордовый.



### Яркие рисунки

Короткий комбинезон с сочным принтом создаст запоминающийся образ. Можно надевать его на пляж в сочетании с золотистыми сандалиями или носить в городе, если выбрать рубашечный фасон с яркими цветами и дополнить его туфлями-лодочками. Выбирайте то, что вам по вкусу!



### Элегантная классика

Строгий крой, лаконичные детали и оттенки топленого молока и карамели - все это комбинезон в стиле нюд. Он подойдет как для праздников, так и для рабочих будней. Носите его с неброскими украшениями и туфлями на высоком каблуке.

Обувь и аксессуары выбирайте точно в тон комбинезона

Комбинезон:  
boprix



Туалетная вода  
«Queen of Seduction»





### КОКТЕЙЛЬ «ВОСТОЧНЫЙ»

800 г мякоти арбуза, 2 персика, 2 груши, 1 лайм, корень имбиря (5 см), 200 мл натурального йогурта, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы, кубики льда, листочки мяты для украшения.

Мякоть арбуза нарезать кубиками и удалить семечки. Персики вымыть, разрезать на половинки и удалить косточки. Мякоть нарезать ломтиками. Груши вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Лайм вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружочками. Корень имбиря натереть на мелкой терке. Подготовленные фрукты и имбирь поместить в чашу блендера, добавить натуральный йогурт, сахар, молотую корицу и кубики льда. Измельчить до получения массы однородной консистенции. Готовый напиток разлить по высоким бокалам, украсить листочками мяты и подать на стол с двумя трубочками.

Для восточного колорита можно добавить молотые кардамон, кориандр и куркуму.



### ПИРОЖНЫЕ С ГРУШАМИ

Для теста: 300 г сливочного масла, 170 г сахара, цедра 1 лимона, 4 яйца, 400 г муки, 70 г крахмала, соль, разрыхлитель. Для начинки: 3 не очень сочные груши, цедра 1 лимона, 150 г вишневого джема, 100 г рубленых орехов.

Для теста мягкое сливочное масло соединить с сахаром, солью и взбить. Добавить лимонную цедру и перемешать. По одному вбить яйца. Сверху просеять муку с разрыхлителем и крахмалом, замесить тесто.

Духовку нагреть до 180 градусов. Приготовленное тесто выложить в прямоугольную форму, выстланную бумагой для выпекания, и разровнять. Для начинки груши очистить и нарезать небольшими ломтиками. Перемешать с лимонной цедрой. Выложить их небольшими порциями на тесто, слегка вдавливая. Сверху на груши положить по ложечке джема. Форму с тестом поставить в духовку. Выпекать около 40 мин. Перед подачей на стол крупно нарезать и каждую порцию посыпать рублеными орехами.

Такие пирожные можно подавать и в горячем виде, и в холодном.



### ШНИЦЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ

По 2 веточки петрушки и укропа, 4 ст. л. панировочных сухарей, 60 г тертого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 800 г филе индейки, 50 г сливочного масла, 8 ст. л. оливкового масла, 1 красная луковица, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, 30 г зеленого лука, соль, молотый черный перец.

Зелень порубить, перемешать с сухарями и сыром. В другой миске взбить яйца. В третью всыпать муку. Филе индейки крупно нарезать и слегка отбить. Каждый кусочек обвалять в муке, обмакнуть в яйца, затем обвалять в смеси сухарей, сыра и зелени.

В сковороде нагреть сливочное масло вместе с 3 ст. л. оливкового и обжарить шницели с обеих сторон. Овощи и лук нарезать, перемешать с оставшимся оливковым маслом. Подать вместе с жареными шницелями.

Филе индейки станет еще нежнее, если его нарезать и замариновать в белом сухом вине или кефире.



### РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БАКЛАЖАНОМ

700 г мякоти говядины, 150 мл красного сухого вина, 1 баклажан, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 1 крупный спелый помидор, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Мясо разрезать так, чтобы получился пласт и хорошо отбить. Посолить, поперчить, полить вином и оставить в прохладном месте на 3 ч. Для начинки баклажан нарезать кубиками, лук с чесноком порубить. В сковороде нагреть половину масла и обжарить баклажан, лук и чеснок. Помидор нарезать кубиками, петрушку порубить. Добавить к овощам, посолить, поперчить и тушить 10 мин. Дать остыть. По пласту мяса распределить начинку и свернуть рулетом. Обмотать нитью и обжарить на оставшемся растительном масле со всех сторон. Затем запекать в духовке при 200 градусах около 1 ч, периодически поливая мясо жидкостью от жаренья.

Перед подачей нарезать. Чтобы рулет получился более нежным, при запекании верх его прикройте фольгой, а в форму влейте немного бульона или воды.