

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№40

октябрь 2017

цена:  
1,5 лари

**Звездные  
диеты**

стр.28-29

**Жизнь после  
отпуска**

стр.32

**Облепиха - ягода  
от всех болезней**

стр. 13

**Как справиться  
с раздражением?**

стр. 19

**Абрамович и Жукова**

**Конец сказки**

стр.20-21

**Вера Брежнева**

стр. 16-17

**История жизни как у Золушки**

МОДНЫЕ ВЕЩИ



# Базовый гардероб

Базовый гардероб - это те самые вещи, которые нужно правильно обыграть. И каждый день вы будете примерять новый образ, используя минимум одежды.

## Сумки для любого случая

Желательно иметь в гардеробе несколько сумок разных размеров и нейтрального цвета. Большая сумка - универсальный удобный аксессуар на каждый день, ведь в нее столько всего помещается! С рюкзаком можно отправиться в поездку или на прогулку. А маленькая сумочка на тонком ремешке через плечо дополнит вечерний образ.



## Жакет: деловая встреча

Приталенный жакет идеально сочетается почти с любыми вещами. В дуэте с брюками или юбкой он будет выглядеть элегантно и строго (отличный выбор для деловой встречи), а с джинсами получится демократичный вариант для вечерних прогулок. Выбирайте темные цвета: синий, черный, коричневый.



## Мощи Святой Кетеван доставлены в Грузию из Индии на шесть месяцев

Мощи царицы Кетеван, причисленной Грузинской православной церковью к лику Святых, доставленные на шесть месяцев из Индии в Грузию, были размещены в минувшие выходные в Тбилисском кафедральном соборе Святой Троицы — Самеба.



В понедельник мощи Святой Кетеван доставили в Кафедральный собор Алаверди (регион Кахети), затем их отправят и в другие храмы Грузии, чтобы и там верующие смогли поклониться им.

Святая Кетеван жила в то время, когда Грузия разрывалась между двумя сильными враждующими соседями: Османской империей и Персией при шахе Аббасе Великом (1587–1629 г.г.). Даже грузинская царская семья разделилась из-за политических разногласий. Одни князья воспитывались в Персии, другие – в Турции. Этим были обусловлены и их предпочтения, часто шедшие вразрез с интересами родины.

Княжна Кетеван, происходившая из картлийской царской семьи Багратидов, вышла замуж за Давида, старшего сына царя Кахетии Александра II. Царствование Давида было непродолжительным. Он умер в 1601 году, оставив сына Теймураза, которого ожидало блестящее будущее. Его отправили к персидскому двору для получения наилучшего образования.

Шах Аббас постоянно интриговал против грузинских христианских царей. В 1614 году он пошел войной на их царства, истребляя и увозя в плен жителей, оскверняя церкви и собственными руками уничтожая кресты и иконы. Луарсаб и Теймураз бежали к царю Имеретии Георгию II, который отказался выдать их персам. Тем не менее, коварный шах Аббас захватил Луарсаба хитростью и заточил в крепости города Шираз, где в 1622 году он был задушен после долгих мучений.

Чтобы расправиться с Теймуразом, шах Аббас в 1615 году захватил территорию Ганджи. Царица Кетеван, мать несчастного царя, отправилась тогда к персидскому двору со своими маленькими внуками, Леваном и Александром, чтобы убедить шаха пощадить Грузию. Шах Аббас согласился при условии, что царевичи останутся в Персии. Впоследствии он приказал их оскотить, от чего старший умер (1620 г.), а младший сошел с ума.

Несчастливая царица Кетеван отвергла предложение шаха выйти за него замуж и была брошена в заточение. Десять лет она провела в заключении подвижническую жизнь, приготавливая себя к мученической кончине. Отказавшись перейти в ислам, святая Кетеван претерпела страшные мучения. Ее тело раздирали раскаленными крюками и вертелами, но перед каждой пыткой она осеняла себя крестным знаменем и произносила: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа». Наконец ей надели на голову чан с горящими углями, причинявшими ужасную боль. Затем палачи убили ее, задушив тетивой. Этот славный мученический подвиг совершился в Ширазе 22 сентября 1624 года.

По преданию, с неба спустились три столпа света и стояли над телом святой Кетеван.

Португальские миссионеры, которые стали свидетелями убийства царицы, тайно выкопали ее останки и доставили в монастырь в Исфагане. Позже миссионеры доставили останки в Грузию – до 1723 года они хранились в храме Алаверди, но позже пропали.

Часть мощей Святой царицы Кетеван были доставлены в монастырь Святого Августина в Гоа (Индия). В начале XIX века монастырь в Гоа был уничтожен. После этого научные экспедиции в разное время регулярно проводили в Индии поиск мощей царицы Кетеван. Останки царицы были обнаружены в Индии в 2013 году.



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**ЛЕНА**

\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)

\* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие \* Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе \* Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия;

изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; **ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.**

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223



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

Тел.: 591.75-35-38.

## КАК РАСПОЗНАТЬ ПОРЧУ

«У меня ничего не получалось, я очень быстро уставала, были постоянные конфликты на работе, в семье, с мужем полный разлад. Окружающие меня раздражали и я их тоже. Все валилось из рук. В моей жизни ничего не происходило. Единственное, что я ощущала, это то, что с каждым днем теряла силы, надежду на лучшее и на любовь близких. Такое ощущение, что моя воля была парализована, что кто-то намеренно высосал мою энергию. Я даже решила на поход к врачу, но мне ничего не помогло..»

От подруги узнала, об экстрасенсе и мастере Рэйки, Дмитрии Алексеевиче Бибилашвили, который ей сильно помог. Господин Дмитрий мне сразу сказал, что на мне порча, которую в дом занесла моя родственница и стал проводить со мной сеансы, также он очистил мой дом от порчи и сделал мне и на дом защитные талисманы. Теперь я счастлива! Моя жизнь кардинально изменилась, чувствую себя превосходно. Я как будто заново родилась. Моя красота и молодость снова вернулись ко мне. Меня переполняет энергия, мне хочется жить, жить и жить! Спасибо вам за то чудо, что вы сотворили для меня и за веру, которую вы в меня вселили! Единственное о чем жалею, что раньше не обратилась к Дмитрию Алексеевичу! Я думаю не только мне и другим читателям будет интересно распознать первые признаки порчи! Нина М. г. Тбилиси».

Советы от экстрасенса Дмитрия Бибилашвили. Меня часто спрашива-



ют как распознать, что на вас наводит-ся порча. И вот первые признаки.

1. Человек постоянно просыпается ночью в одно и то же время.
2. Чувство тревоги и раздражительности, рассеянность и ухудшение памяти.
3. Слабость, постоянная усталость и упадок сил.
4. Черета сначала мелких неприятностей и частые болезни.
5. Сняться покойники – это самое страшное, значит делается порча на смерть!

Если у вас началась череда проблем – не ждите, что эта черная полоса сама закончится (она приводит к смерти). Надо немедленно проконсультироваться со специалистом астрального плана – экстрасенсом или парапсихологом.

Чем раньше обратитесь, тем эффективнее будет излечение!

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезни и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников, и злую свекровь.

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

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-52-33-88**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

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

**На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.**

## ПУСТОТА ОТПУГИВАЕТ ДЕНЬГИ

«Дорогая Ольга Александровна! Это я – ваша пациентка Марика. Вы меня спасли от порчи, которую на меня наводила моя родная сестра. Теперь у меня все очень и очень хорошо. Сына женила и дочку выдала замуж. Открыла свой бизнес. Ваши талисманы и здесь мне подмога. Но у меня вот какая проблема. Сын приобрел новый смартфон и у него звук входящего смс -свист! Я ему говорю, что это плохо, мол поменяй сигнал, а он не верит! Пожалуйста напишите об этом. Я думаю, что многих это может заинтересовать! С огромным уважением Марика Т. г. Рустави».

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Отпугивает деньги и вообще благосостояние пустота. Поэтому все, что с ней связано и что ее символизирует, необходимо избегать.

Один из символов пустоты – свист, поэтому в доме категорически запрещено свистеть! Это касается и сигналов смс и телефонных звонков. Свист – это запрет. Часто причиной невезения в денежных делах является свист!

Например, не держите пустые бутылки на столе. Нельзя сметать со стола крошки голый (считай, пустой) ладонью – только тряпкой. В карманы одежды, убранный в шкаф на сезонное хранение, необходимо положить по мелкой купюре или монетке. Нельзя



держат в доме пустой кошелек – положите монетку. Если вам встретился утром человек с пустым ведром – положите в ведро монетку и вам будет удача.

Найти крупную купюру – к скорой материальной удаче.

Бросить мелочь на столе (или разменять кому-то крупные купюры на мелочь) – к слезам.

Если покупаете новую вещь, следите, чтобы на нее не ушли все деньги из кошелька.

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Парапсихолог Оль-

га Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-43-69-87, 5-95-144-888.**  
**(звонить с 10.00 по 19.00).**

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Что-то с голосом...

### Может, из-за лекарств?

**Принимаю много лекарств. Голос стал более хриплым. Может ли такое быть из-за таблеток?**  
*Дарья.*

Если это антибиотики или средства от аллергии, то они бы голос только улучшили. А вот если была назначена гормональная терапия, голос точно мог измениться. Гормоны действительно на него влияют - он становится ниже, иногда похожим на мужской. Лекарства, которые выписывают отоларингологи, тоже влияют на голос, но в лучшую сторону. Они его «лечат» и восстанавливают. Попробуйте для начала попить отвар календулы или ромашки. Они восстанавливают голос.

### После развода шепчу

**После тяжелого развода потеряла голос - шепчу. К какому врачу идти?**

*Е. Смолкина.*

Действительно, можно потерять голос из-за сильного стресса.

Тут каждый случай индивидуален. Потерявший голос человек может внезапно заговорить сам, когда стрессовая ситуация отпустит. Но иногда такое состояние затягивается. Это очень вредно для голосового аппарата. Врачи говорят, что лучше вообще молчать, чем шептать. Кто поможет? Лор и психиатр - специальными препаратами, снижающими общее болезненное травматическое состояние. Психолог - изменением отношения к ситуации, вызвавшей стресс. Логопед или фонопед предложат упражнения.

### Меняется ли голос с возрастом?

**Знакомая сказала, что у меня постарел голос. Такое действительно может быть?**

*И. Омельченко.*

Голос - как макияж. Он может прибавить возраст, а может «убрать» лишние годы. У женщин в течение жизни голос меняется



трижды. Первый раз - в подростковом возрасте. Хотя не так, как у мужчин. У мальчиков голос мутирует, а у девочек немного понижается. Второе изменение - после климакса. Оно связано с гормональной перестройкой. Голос становится более низким. В пожилом возрасте прибавляются хрипловатость, дребезжание. Чтобы голос не старел, надо избегать излишней голосовой нагрузки: не шептать, не кричать, не говорить в неродной для себя тональности.

*К. Никонов, фонистор, врач II категории.*

## Пригодится

Ученые нашли связь аллергии у детей с кишечными микробами. Это открытие позволит найти новые методы лечения, которые предотвратят развитие аллергии и астмы. Эксперты взяли анализ кала у 130 детей возрастом около одного месяца. Оказалось, что у младенцев в кишечнике уже хозяйничают разные бактерии и грибковые микроорганизмы. В течение первого месяца жизни малышей они способны повлиять на иммунную систему. Это приводит к тому, что ребенок после трех лет вдруг становится аллергиком. А к 4 годам могут появиться симптомы астмы. Со временем это приводит к хроническому астматическому воспалению легких.

## Новости

### Таблетки против пыли

В США появился первый препарат для борьбы с аллергией на пыль. Это таблетка для рассасывания. В ее состав входят специально обработанные аллергены пылевого клеща. Человек принимает лекарство каждый день в течение 8-14 недель. За это время его организм привыкнет к аллергену и перестанет реагировать на пыль враждебно - приступами чихания и слезотечения. Лекарство разрешено принимать людям от 18 до 65 лет

### Пластина блокирует боль

Израильские неврологи изобрели пластину от мигрени. Она блокирует головную боль так же хорошо, как специальные противомигренозные таблетки. Однако делает это без использования лекарств. А значит, не приводит к медикаментозным осложнениям. Плоская пластина крепится к предплечью. Бо-

леутоляющий эффект основан на работе электродов. Новым беспроводным устройством можно управлять через смартфон и регулировать силу электрических импульсов.

### Порошок спасет немало жизней

Внутреннее кровотечение - частая причина гибели больных с травмами. Доставить к поврежденному сосуду препараты, способствующие свертыванию крови, бывает очень сложно. Ученые из Канады разработали порошок, состоящий из микрочастиц карбоната кальция, которые могут продвигаться к источнику кровотечения против тока изливающейся крови и останавливать даже тяжелейшее внутреннее кровотечение. Если клинические испытания порошка пройдут успешно, травматологи и хирурги будут спасать миллионы жизней.

**Для вас, мусью**  
**Арбуз действует**  
**также**  
**как "Виагра"**

Арбузы могут помочь в борьбе с эректильной дисфункцией и вернуть мужчинам радость секса, утверждает диетолог Лили Саутер. По ее словам, арбузы расширяют суженные кровеносные сосуды (что нередко бывает у диабетиков), помогают снизить артериальное давление и уровень холестерина в крови. Все это благотворно влияет и на эрекцию у мужчин. Чаще всего ее лечат с помощью препаратов вроде «Виагры», которые усиливают приток крови к половым органам. Арбуз действует так же, однако не имеет побочных эффектов. В арбузе, по словам Саутер, содержится аминокислота цитруллин, помогающая расслабить кровеносные сосуды. Мужчины, принимающие чистый цитруллин в таблетках, избавились от импотенции. В то время как «Виагра» и ей подобные могут вызывать покраснения на лице, головные боли, тошноту, диарею, головокружение, иногда потерю слуха. Арбузы таких побочных эффектов не вызывают.



Арбузы расширяют суженные кровеносные сосуды (что нередко бывает у диабетиков), помогают снизить артериальное давление и уровень холестерина в крови. Все это благотворно влияет и на эрекцию у мужчин. Чаще всего ее лечат с помощью препаратов вроде «Виагры», которые усиливают приток крови к половым органам. Арбуз действует так же, однако не имеет побочных эффектов. В арбузе, по словам Саутер, содержится аминокислота цитруллин, помогающая расслабить кровеносные сосуды. Мужчины, принимающие чистый цитруллин в таблетках, избавились от импотенции. В то время как «Виагра» и ей подобные могут вызывать покраснения на лице, головные боли, тошноту, диарею, головокружение, иногда потерю слуха. Арбузы таких побочных эффектов не вызывают.

**Знаете ли вы, что...**

**Женские гормоны** отвечают за спокойствие, подчиняемость, чувство долга, желание избежать риска, а мужские – за энергичность, агрессию, либидо (половое влечение). Идеальная ситуация, когда существует баланс.

# Простатит: помогут травы?

Про самую болезненную мужскую проблему беседуем с кандидатом медицинских наук, урологом **Андреем Жебентяевым.**

**- Андрей Александрович, есть три основных заболевания, поражающих предстательную железу, - простатит, аденома и рак простаты. Признаки этих заболеваний разные?**

- В том-то и дело, что признаки схожи! И только уролог может поставить точный диагноз. Да, теоретически простатит чаще болезнь молодых, аденома и рак предстательной железы - удел более старшего поколения. И мужчинам нужно внимательно относиться к проблемам с мочеиспусканием. Если при аденоме они являются ранними признаками болезни, то при раке - уже поздними, когда все уже запущено, опухоль распространяется, а человек сам себе ставит диагноз аденомы (!) и, начиная лечиться самостоятельно, теряет драгоценное время.

**- А вообще, вначале опухоль дает какие-нибудь явные признаки?**

- У всех онкологий есть свои симптомы, но у рака предстательной железы ранних признаков нет. Начальную стадию можно заподозрить при обследовании, УЗИ и при лабораторном исследовании крови.

Хочу обратиться ко всем мужчинам, особенно к тем, кто перешагнул 50-летний рубеж, - посещайте уролога хотя бы раз в год, особенно, если появились нарушения с мочеиспусканием!

**- Мужчинам, в принципе, тяжело объяснить, что хоть иногда надо ходить к врачу...**

- Так и есть. Многие, сталкиваясь с определенными проблемами, отмахиваются от них. Полагают, что это просто возрастные изменения. А на самом деле это проявления заболевания, которое можно и нужно лечить. Ведь если не лечить аденому, то можно получить серьезное осложнение - поражение почек из-за нарушения оттока мочи. Происходит самоотравление организма конечными продуктами обмена и развитие хронической почечной недостаточности. Дойдя до такого состояния, мужчина пожизненно может остаться с трубкой в мочевом пузыре - катетером.

**- Сегодня простатит и аденому можно лечить лазеротерапией?**

- Я рекомендовал бы очень осторожно относиться к предлагаемым коммерческими центрами

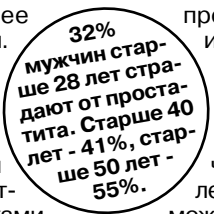
услугам по лазеротерапии аденомы простаты и простатита: часто это не имеет никакого отношения к истинной лазеротерапии. После такого лечения симптомы заболевания, как правило, не уменьшаются, а больные только зря теряют время и деньги. Истинная лазеротерапия при аденоме выполняется только на зарегистрированных специальных аппаратах, и она эффективна в комплексе с лекарственными препаратами. Но как основной метод лечения может не принести результата.

**- А если ударить по болезни фитотерапией?**

- Есть состояния, при которых она уже бесполезна. А вот для профилактики аденомы либо в комплексной терапии, для лечения простатита вполне подходит, поскольку оказывает противовоспалительное действие. Но применять ее всем при нарушении мочеиспускания я бы не рекомендовал.

**- Кто рискует попасть к урологу прежде всего?**

- Перенесшие венерические и страдающие хроническими заболеваниями мочеполовой системы и импотенцией; те, кто часто переохлаждается, ведет сидячий образ жизни, злоупотребляет алкоголем. Все эти факторы провоцируют застой крови в малом тазу и приводят к заболеваниям простаты.



## СТАТЬ ПАПОЙ ПОСЛЕ 45 ЛЕТ

Число мужчин, ставших отцами после 45 лет, по сравнению с началом 1980-х годов увеличилось на 40%.

Считалось, чем старше отец, тем выше риск аномалий у его ребенка. Действительно, качество сперматозоидов с возрастом может ухудшаться. Исследования показали: у отцов старше 50 лет в 3 раза чаще рождаются дети с синдромом Дауна, карликовости, врожденного дефекта костей...

А вот канадские медики утверждают, что здоровые дети от старых отцов более жизнеспособны. Один из аргументов - молодые отцы, как правило, беднее тех, кому за 45. И не могут обеспечить женщине качественное медицинское обследование, наблюдение у хорошего гинеколога... Они

не следят за питанием беременной, не ждут с таким трепетом ребенка, как постаревший мужчина. Иными словами, будущий молодой отец беспечен. И еще. Молодые люди чаще являются переносчиками половых инфекций, которые влияют на здоровье плода. Нередко они зачинают детей в состоянии алкогольного опьянения в отличие от пожилых отцов, которые ответственно планируют рождение ребенка.

# ОПАСНАЯ СВЯЗЬ

**?** Если была случайная половая связь, то как обезопасить себя? Куда идти и что делать?

Евгений.

**Куда идти?** Лучше всего - в кожно-венерологический диспансер или специализированный медицинский центр, где принимает дерматовенеролог.

**Идти сразу или нет?** Если после случайной половой связи нет неприятностей, то бежать сразу ни к чему. Первые дни после незащищенного полового контакта неинформативны. Выявить возбудителя получится только на 7-10-й день. Считать надо с первого контакта, если их было несколько.

**Какие анализы надо сдать?** На 7-10-й день после первого незащищенного интима врач назначит соскобы со слизистых органов. Обратите внимание: для правильного анализа нужны не мазки, а именно соскобы. У женщин их возьмут со слизистой влагалища и с шейки матки - цервикального канала, у мужчин - со слизистой уретры. Данные соскобов будут направлены на определение половых инфекций методом ПЦР (полимеразной цепной реакции). Так определяют хламидии, уреаплазмы, микоплазмы, гонококки, гарднереллы, трихомонады, вирус папилломы человека. Метод ПЦР точно определяет возбудителя венерических заболеваний.

**Если был нетрадиционный секс** (оральный или анальный). Обязательно

сообщите об этом врачу. В этих случаях для анализа нужен соскоб со слизистой задней стенки глотки и ануса.

**Через 4-6 недель.** Этот срок после случайного полового контакта рекомендуется для сдачи крови на наличие антител к сифилису (реакция Вассермана) и к ВИЧ. Раньше такие антитела не обнаружатся. Так что, горючиться сдавать кровь на СПИД не надо, как бы вам ни было страшно. В эти сроки анализ будет отрицательным, хотя на самом деле ВИЧ может уже присутствовать в организме.

**Когда все на виду.** Гонорея и сифилис могут обнаружить себя быстро неприятными проявлениями. Гнойные обильные выделения у мужчин из уретры, а у женщин из влагалища говорят о том, что это, возможно, гонорея. Первое проявление сифилиса - твердое безболезненное уплотнение, твердый шанкр. Он появляется в месте внедрения возбудителя сифилиса - трепонемы. Твердый шанкр появляется через 3-4 недели после контакта и сам проходит через 7-10 дней. В любом случае, появились у вас симптомы нездоровья или нет, обязательно обезопасьте себя - сдайте анализы и послушайте вердикт изучившего их врача.

**О. Шишкин, дерматовенеролог, врач высшей категории.**



## Лечебное масло из крапивы

На основе крапивного масла можно приготовить ранозаживляющую мазь и мазь от болей в суставах.

Для этого соберите крапиву с мая по июль. Можно срезать растущее растение с цветами и стеблем, если на нем есть хорошие сочные листья (с пораженными или засохшими листьями не подойдет). А лучше всего срезать крапиву на следующее утро после сильного дождя. Листья будут сочные и свежие, а само растение чистое, и его не нужно будет мыть. Срезать крапиву лучше в перчатках. Но если вы страдаете болями в суставах рук, то укусы крапивы будут для вас целительны. Хотя, все же комфортнее лечить суставы менее спартанскими методами.

После срезки дайте крапиве пару часов подвянуть. Тогда кислота на ее волосках испарится и перестанет жалить и ее можно обрабатывать, не опасаясь укусов крапивы. Затем обрежьте листья со стеблей. Молодые головки растения можно срезать вместе со стеблем. Пропустите все через мясорубку. Перемолотые листья положите в чистую стеклянную банку, уминать не надо, пусть они лежат рыхло для лучшего контакта с маслом. Залейте крапиву очищенным рафинированным растительным маслом по самую крышку банки, чтобы как можно меньше осталось воздуха для окисления. Кстати, наиболее близко по химическому составу к оливковому маслу, так называемое, кубанское салатное масло. Если посмотреть банку на свет, то листья крапивы будут насыщенного темного цвета, а масло прозрачное. (Когда лечебное масло будет готово, листочки станут прозрачными, а масло - темным. Это говорит о готовности масла и о том, что оно стало целебным.) Уберите банку на 2 недели в темное и желательное прохладное место, но ни в коем случае не в холодильник. Время от времени слегка встряхивайте. Когда масло будет готово, процедите через марлю в другую стеклянную посуду и храните в темном прохладном месте, хотя и при комнатной температуре оно не испортится.

**ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ БОЛИ В СУСТАВАХ РУК, ТО УКУСЫ КРАПИВЫ БУДУТ ДЛЯ ВАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫ.**

## Самые полезные

**Какие продукты помогут сохранить женское здоровье и продлить молодость?**

**1.** Жирная рыба содержит омега-3 кислоты. Они улучшают работу мозга, укрепляют сосуды, предотвращают атеросклероз. Полезны эти кислоты и во время беременности. А еще такая рыба усиливает выработку эстрогена, это особенно важно для женщин старше 30 лет. Есть рыбу нужно 2 раза в неделю.

**2.** Горький шоколад облегчает предменструальный синдром, улучшает память, повышает стрессоустойчивость, дарит ощущение порхающих бабочек в животе. Но тут важна мера - не больше 25 г в день. Тогда настроение будет превосходным, а фигура стройной.

**3.** Брокколи препятствует развитию рака груди - раковые

клетки погибают, и новые опухоли не появляются. К тому же, эта капуста богата клетчаткой, фолиевой кислотой, белком, калием, железом, витаминами А и С. Лучше всего готовить ее на пару и не слишком долго. Блюда из брокколи должны быть на столе 3-4 раза в неделю.

**4.** От бесплодия съедайте 25 г молотых орехов с медом после еды.

**5.** Оливковое масло улучшает обмен веществ, работу кишечника, замедляет старение. Витамин Е хорош для профилактики мастопатии. Это масло питает кожу и волосы. Возьмите за правило добавлять его в салаты.



## Полезно знать

✓ Жуйте несколько листов мяты 2-3 раза в день, и у вас будет свежее дыхание. Или после каждого приема пищи пейте несладкий мятный чай.

✓ Ешьте салаты и другие блюда с петрушкой. Она сохраняет дыхание свежим и избавляет от запаха лука и чеснока.

✓ Ежедневно ешьте яблоки – они помогают чистить зубы и удалять бактерии, вызывающие неприятный запах.

## МОЖНО ЛИ ПОСЛЕ ЧЕРЕШНИ ПИТЬ ВОДУ?

! *Очень люблю черешню! Но неужели после ее употребления целый час нельзя пить воду? Почему?*

*Елена Каровяк.*

Вы правы, после употребления в пищу черешни или вишни желательнее около часа не пить воду. Объясняется это просто. Черешня содержит много фруктовых кислот и пектина. Кислоты, разбавленные водой, вступают в реакцию с желудочным соком, вызывая дискомфорт. Если игнорировать его, запросто впоследствии можно заработать воспаление двенадцатиперстной кишки, например. Пектин, в свою очередь, сам по себе заставляет кишечник сильнее сокращаться. А в качестве дополнения к воде и вовсе вызывает раздражение слизистой, которое может обернуться расстройством желудка.



## От язвы желудка

Залейте 30 г цветков зверобоя 1 стаканом оливкового масла и настаивайте 40 дней. Пейте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 14 дней.

## Какой хлеб выбрать?

! *Правда, что черный хлеб содержит больше полезных элементов, чем белый?*

*Анна Беловец.*

Однозначно сказать, что белый хлеб хуже черного или наоборот, нельзя. В черном хлебе содержится больше витаминов, в частности витамины группы В. Он изготавливается из грубой ржаной муки, которая не очищается, а значит, сохраняет в себе больше полезных микроэлементов.

Белый же хлеб, наоборот, при обработке изменяется: получает пышный вид, приятный вкус, но теряет витамины. Однако он незаменим для людей, страдающих от язвы или



гастрита с повышенной кислотностью. Таким пациентам обычно рекомендуют употреблять подсушенный белый хлеб: на него желудок реагирует лучше.

Если говорить, какой хлеб полезнее всего, то это не белый и не черный, а цельнозерновой. В нем содержатся клетчатка, витамины, волокна, часто добавляются отруби. Единственное, он более калориен, это следует учитывать тем, кто сидит на диете.

## ПОСЛЕ СТРЕССА СТАЛО БОЛЕТЬ СЕРДЦЕ...

! *Мне 30 лет. Раньше проблем с сердцем не было, но после перенесенного стресса оно начало болеть. Прошла ЭКГ, поставили диагноз - синусовая аритмия с тенденцией к тахикардии. Нужно ли какое-то лечение?*

*Н. Амосова.*

Синусовая аритмия - это нерегулярность сердечных сокращений. Часто она бывает связана с дыханием (дыхательная аритмия). При этом, на вдохе частота сердечных сокращений увеличивается, а на выдохе - уменьшается. Дыхательная аритмия не является патологией, встречается у здоровых детей, подростков, молодых людей.

Синусовая аритмия может быть не связана с дыханием. В этом случае ее причинами могут быть вегетососудистая дистония, стрессы, состояния после вирусных инфекций, а также миокардиты, миокардиодистрофии различного происхождения (например, связанные с нарушениями гормонального фона у женщин), эндокринные расстройства (на-

пример, болезни щитовидной железы), хронический бронхит. Иногда после назначения препаратов магния синусовая аритмия исчезает.

Само по себе это заболевание лечения не требует, нужно лечить причины, вызвавшие его. Так как вас стали беспокоить боли в сердце, надо пройти следующие исследования: общий и биохимический анализ крови, исследование гормонов щитовидной железы (при изменениях нужна консультация эндокринолога), рентген органов грудной клетки, холтеровское мониторирование (проводится в течение суток и может выявить другие нарушения сердечного ритма). Также необходима консультация гинеколога.

*И. Травов, кардиолог, врач II категории.*

## На приеме у гастроэнтеролога

### Что можно узнать

### по анализу желчи!

! *Зондирование - процедура очень неприятная, я от нее отказываюсь, а у меня печень не в порядке.*

*И. Оздоев.*

Все жидкости и выделения нашего организма несут в себе информацию о его работе. Их анализ позволяет выявить причину заболевания. Не исключение и содержимое двенадцатиперстной кишки. В нее открывается проток поджелудочной железы и желчный проток. Диагностика работы этих органов, а также их заболеваний проводится с помощью забора проб желчи. Врачи анализируют количество, прозрачность, консистенцию, химический и физический состав желчи, скорость выделения, щелочность и т.д. Желчь забирают в пробирки порционно (пробы желчи): светлая жидкость внепеченочных протоков - врачи называют ее желчью А, коричневая вязкая жидкость из желчного пути - желчь В и светлая из печеночных протоков - желчь С. Например, медленное выделение желчи С говорит о возможном нарушении проходимости внепеченочных протоков. Наличие микроскопических камней, песка в желчи свидетельствует о воспалительном процессе в желчных путях. Кроме этого, в содержимом двенадцатиперстной кишки можно обнаружить яйца глистов - аскарид, печеночной и кошачьей двуустки, а также лямблии - простейшие паразиты, которых по-другому трудно обнаружить.

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



## Теплое молоко выводит камни из почек?

**?** Обнаружили в почках небольшие камни. Знакомая сказала, что для их выведения полезно пить теплое молоко. Действительно оно помогает?

**С. Баркова.**

Это напрямую зависит от вида камней, то есть их химического состава.

При фосфатных и оксалатных камнях в почках употребление молочных продуктов надо сильно ограничить, поскольку они вызывают рост конкрементов за счет высокого содержания кальция и фосфора. Даже после удаления камней не злоупотребляйте молочными продуктами, чтобы камни не появились снова.

Ураты (соли мочевой кислоты), наоборот, чаще всего образуются в

очень кислой среде. При наличии этих камней питаться надо так, чтобы реакция мочи стала щелочной. Этому способствуют многие фрукты и овощи, а также молоко и кисломолочные продукты. При наличии уратных камней полезны молочные каши, творог и чай с молоком. Известное народное средство - отвар ягод инжира в молоке (2-3 штуки на 1 стакан молока).

**О. Лозовой, нефролог, врач I категории.**



## В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПЛОХО ПЕРЕНОШУ МОЛОКО

**?** Мне 63 года. Я очень люблю молоко. Но в последнее время мой кишечник бурно реагирует на него. Что со мной не так?

**М. Назарова.**

Скорее всего, это лактазная недостаточность. Она может быть врожденной патологией, а бывает приобретенной в результате взросления: количество лактазы постепенно снижается с 6-7-летнего возраста, выявляется также у пожилых людей в связи с процессами атрофии и нарушением пищеварения в тонком кишечнике. Проявления зависят от степени дефицита. Это может быть полное отсутствие фермента или его недостаток, поэтому, одни совсем не переносят молоко, а другие могут употреблять его в небольших количествах.

Не вся молочная продукция одинаково несъедобна для людей с лактазной недостаточностью. Больше всего лактозы в цельном молоке. В кефире, ряженке и других кисломолочных продуктах ее в 1,5-2 раза меньше, потому, что в процессе их приготовления часть лактозы съедают бактерии. Меньше всего молочного сахара в твороге и сыре. По мере созревания количество лактозы в сырах стремится к нулю. Как правило, производители не указывают содержание лактозы в обычном сыре.

Многие считают, что неприятные реакции при лактазной недостаточности вызывает только коровье молоко, а козье можно пить без опасений. Это миф: оба вида молока схожи по составу и могут содержать до 5% молочного сахара.

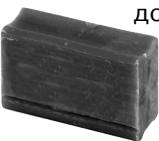
**Р. Блиновская, диетолог, врач I категории.**

## ЦЕЛЕБНАЯ МАЗЬ ИЗ МЫЛА

Она хорошо помогает при гнойничково-воспалительных заболеваниях кожи, угрях, фурункулах, карбункулах и других чирьях.

Для ее приготовления 50 г хозяйственного мыла, по 10 г пчелиного воска, прополиса и растительного (подсолнечного или льняного) масла, 2 ст. ложки меда, 2 г мумие. Хозяйственное мыло должно быть темное, со специфическим запахом. Натрите на терке мыло и расплавь-

те его на водяной бане вместе с прополисом, воском и медом, лучше под крышкой. В это же время в теплом масле растворите таблетки мумие и смешайте с расплавленной массой. Пока мазь теплая, переложите ее в стеклянную баночку. Хранить можно

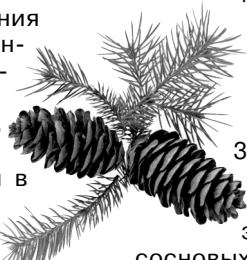


при комнатной температуре. Как лечиться? Вечером нанесите на очаг воспаления слой мази, накройте пленкой и закрепите пластырем. За ночь фурункул должен созреть и прорваться. За 3-4 дня наступает полное выздоровление. Обычные угри можно как можно чаще смазывать этой мазью. Но ее нельзя наносить на открытые гнойные раны.

Один из лучших рецептов, который помогает снизить давление, - настойка красных сосновых шишек.

## Настойка красных сосновых шишек

Она помогает сосудам восстановиться после повреждений от высокого давления и уменьшает риск появления тромбов. Набейте стеклянную литровую банку раскрывшимися сосновыми шишками, собранными в мае. Залейте 1 л водки и настаивайте 2-3 недели в темном месте. Потом слейте через слой марли. Лекарство готово! Принимайте настойку по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Передозировка недопустима! Некоторые люди гиперчувствительны к настойке. Если после первых приемов снадобья учащается серд-



цебиение, надо снизить разовую дозу и подобрать для себя индивидуальную оптимальную путем

Начните принимать настойку с 3 капель 3 раза в день на 1/2 стакана воды или чая. На второй день - по 4 капли 3 раза в день, на третий день - по 5 капель... Постепенно доведите разовый прием настойки сосновых шишек до комфортного количества или до 1 чайн. ложки - для большинства больных это комфортная доза.

**P.S.** Перед началом лечения посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

**✿ После пребывания на солнце покраснел нос? Несколько раз обильно припудрите его картофельным крахмалом.**

**✿ Чем солонее море, тем полезнее в нем вода.**

**✿ Солнце обожгло? Натрите на мелкой терке клубни картофеля, отожмите сок через марлю. Смочите в нем марлевую салфетку и приложите к обожженной коже.**





## Детский сахарный диабет

**Сахарный диабет – заболевание, возникающее, когда инсулин-гормон перестает вырабатываться или не может оказать своего действия на клетки организма. Одна из основных функций инсулина – осуществить проникновение глюкозы в каждую клетку организма, которая дает человеку необходимую энергию жизни. А когда же выработка инсулина резко снижается или прекращается, возникает сахарный диабет, который называется инсулинозависимым или диабетом первого типа. Существует еще диабет второго типа – инсулин-независимый, который развивается чаще у пожилых и людей старше 40 лет. По статистике, именно у детей чаще выявляют сахарный диабет первого типа. Именно для него характерен низкий уровень выработки инсулина.**

**С**егодня наша собеседница – врач-эндокринолог Тбилисского лечебно-профилактического центра №3 **Ирина БЛУАШВИЛИ**. Она любезно согласилась ответить на вопросы журнала «Подруга».

**- Калбатано Ирина, каковы признаки и симптомы сахарного диабета у детей?**

- Сахарный диабет развивается стремительно и если вовремя не провести необходимые манипуляции, то может наступить диабетическая кома. Это заболевание более распространено среди детей 6-12 лет. Обмен веществ в их организме протекает в разы быстрее, чем у взрослых. Поэтому состояние еще не сформированной нервной системы влияет на концентрацию сахара в крови. Чем младше ребенок, тем тяжелее протекает заболевание. Как правило, механизм выработки инсулина налаживается к 5 годам. В связи с этим пе-

риод с 5-6 до 11-12 лет – критичный для проявления сахарного диабета.

Основные признаки сахарного диабета у детей – сухость во рту и постоянное желание пить, частые мочеиспускания, тошнота и рвота, резкое снижение зрения, ненасытность в еде на фоне потери веса, слабость и раздражительность. Проявление одного или нескольких из названных признаков одновременно, является основанием для обращения к специалисту. Он назначит необходимые анализы, на основании которых возможно установление точного диагноза.

Основными же симптомами являются: недержание мочи у детей, мучительное чувство жажды, когда ребенок может выпивать в сутки до 10 литров жидкости, а сухость во рту будет сохраняться, появление зуда на коже, гнойничковые образования.

**- Причины этого недуга...**

- Их у детей множество. В первую очередь, наследственность. Родители, болеющие сахарным диабетом, со стопроцентной вероятностью будут иметь детей, которые рано или поздно получат такой же диагноз. Заболевание может появиться и в период новорожденности, и в 25 лет, и в 50. Причинами могут быть вирусные инфекции (краснуха, ветряная оспа, гепатит и др.), нарушающие работу поджелудочной железы. Отрицательно сказываются также перекармливание, низкий уровень двигательной активности, постоянные простудные заболевания, что угнетает иммунитет и снижает выработку инсулина.

**- И последний вопрос: как лечить это коварное заболевание?**

- К сожалению, современная медицина по сей день не нашла метод, который может полностью излечить детей от сахарного диабета. Проводимое лечение ставит своей ос-

новной целью нормализацию обменных процессов в организме на длительный срок. Именно грамотное и профессиональное лечение, отсутствие осложнений и длительное нормальное состояние ребенка позволяет прогнозировать благоприятные условия для жизни и дальнейшей трудовой деятельности.

Надо отметить, что в медицине интенсивно ведется работа в области лечения сахарного диабета у детей в нескольких направлениях. Так, разрабатываются универсальные и безболезненные способы введения препаратов инсулина в детский организм. Испытываются методики и лекарства, задачами которых является нормализация измененного иммунологического аппарата ребенка. Исследуются также способы пересадки клеток поджелудочной железы, отвечающих за выделение инсулина.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## У СЫНА ПЕРЕЛОМ ЛАДЬЕВИДНОЙ КОСТИ РУКИ

**Доктор посоветовал вместо гипса носить ортез. Как он выглядит? Можно ли после такой травмы ходить на тренировки?**

**Галина Ивановна.**

**Р**азумеется, ни о каких тренировках и речи быть не может в ближайшие 3-4 месяца после травмы. Дело в том, что перелом ладьевидной кости кисти – это внутрисуставной перелом, то есть перелом кости, участвующей в формировании лучезапястного сустава. А это очень сложноорганизованный сустав. В его, так называемых, карпальных каналах идут важнейшие для пальцев руки

артерии и нервы. И если пренебречь рекомендациями врача, то можно в недалеком будущем стать инвалидом. Можно получить тяжелейший неврит лучевого нерва, который будет болеть дено и ночью, и очень сильно болеть. Эта боль будет отдавать и в локоть, и в область надплечья, и в шейный отдел позвоночника. Впоследствии возможны болезненные судороги 1, 2 и 3-го пальцев руки. Я

бы посоветовал вашему сыну непременно время от времени показываться врачу-травматологу или ортопеду, который будет контролировать лечение и последующую реабилитацию. Не пренебрегайте этим, иначе может развиваться остеоартроз лучезапястного сустава и, так называемый, синдром карпального канала со всеми вытекающими не очень хорошими последствиями. Парню непременно требуется ортез лучезапястного сустава.

**В. Хорошев, врач-травматолог (в прошлом военный хирург).**

Если заболел живот, многие просто принимают обезболивающее и продолжают вести обычную жизнь. Однако боль в животе может быть симптомом серьезного заболевания.

# БОЛИТ ЖИВОТ КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

**К**ак определить, является ли боль в животе сигналом о серьезных проблемах со здоровьем?

## В верхней части

Чувствуете острую, режущую боль вверху живота, по центру? Наиболее вероятные причины:

**Гастрит.** Воспаление слизистой желудка часто сопровождается ощущением распирания в животе, вздутием. В большинстве случаев гастрит вызывают бактерии *Helicobacter pylori*. Но и гормоны стресса на это тоже способны - они усиливают выработку соляной кислоты.

Если гастрит не лечить, возможно развитие язвенной болезни. О ее начале говорят сильные и продолжительные боли в верхней части живота, рвота, понос, отсутствие аппетита, кислый вкус во рту.

**Инфаркт миокарда.** Он часто маскируется под заболевания ЖКТ - язву, панкреатит, холецистит, пищевое отравление и др. Особенно следует насторожиться, если боль отдает в левую руку. Сопутствующие симптомы: слабость, одышка, бледность кожных покровов, холодный пот.

**Аппендицит.** Воспаление аппендикса может начаться с болевых ощущений в области желудка, и только потом возникают сильные боли в правом боку.

**Что делать?** Как можно скорее обратитесь для обследования к гастроэнтерологу или терапевту. При подозрении на инфаркт вызывайте скорую - на счету каждая минута.

## В левом подреберье

Ноющая боль, постепенно усиливающаяся, иногда носящая опоясывающий характер, может быть симптомом следующих заболеваний:

**Панкреатит.** Боль при воспалении поджелудочной железы часто сочетается с вздутием живота, тошнотой, несварением. Усиливается после приема алкоголя и жирной пищи.

**Кровотечение при язвенной болезни.** Сопутствующие симптомы:

головокружение, утомляемость, бледность кожных покровов, повышенное потоотделение, сердцебиение, тремор. При язве желудка характерен стул черного цвета, а при язве двенадцатиперстной кишки в стуле наблюдаются прожилки крови.

А также: хронический гастрит, обострение язвенной болезни желудка, злокачественные опухоли желудка и пищевода, воспаление легочной ткани и нижний плеврит, энтерит.

**Что делать?** Обратитесь к врачу. Если симптомы быстро усиливаются, звоните в скорую: возможно, понадобится срочная операция.

## В правом подреберье

Внезапно возникшая острая боль, сопровождающаяся чувством тяжести в животе, тошнотой, рвотой, вздутием, может сигнализировать о следующих заболеваниях.

**Холецистит.** Камни в желчном пузыре вызывают застой желчи и воспаление пузыря. Такое может произойти при употреблении тяжелой, жирной пищи, алкоголя, при физических нагрузках. Сопутствующие симптомы: повышение температуры тела, тошнота, рвота.

**Почечная колика.** Камни в мочевыводящей системе повреждают слизистую и вызывают застойные явления.

А также: панкреатит (пульсирующая опоясывающая боль), инфаркт миокарда, воспаление яичников, остеохондроз, аппендицит.

**Что делать?** Не принимайте обезболивающие - сразу вызовите врача (анальгетики затрудняют диагностику), не отказывайтесь от госпитализации. Исключите жирную, соленую пищу и выпечку.

**Ноющая боль** - постоянная, изматывающая вызывается различными заболеваниями.

**Дискинезия желчевыводящих путей.** Из-за нарушения их моторики усложняется переваривание жиров.



Может давать тошноту, снижение аппетита, нарушение стула.

**Вирусный гепатит.** Сочетается с хронической усталостью, сниженной работоспособностью, повышенной температурой тела, желтым оттенком кожи, изменением прозрачности мочи.

**Цирроз печени.** Частый сопутствующий симптом - светлый стул.

**Онкология.** При незначительном болевом синдроме наблюдаются потеря веса, хроническая усталость, субфебрильная температура.

**Что делать?** Срочно к врачу! Даже если это окажется всего лишь дискинезия, которая регулируется коррекцией диеты, лучше перестраховаться.

## Центральная часть

**Синдром раздраженного кишечника.** Он не является опасным для жизни, однако заметно ухудшает ее качество. Симптомы: сильные спазмы в кишечнике (после его опорожнения проходят), вздутие, понос или запоры, внезапные позывы на дефекацию.

**Что делать?** Не пере едайте, исключите фастфуд, жирную пищу, шоколад, алкоголь, газированные напитки, кофеин. При выраженных симптомах обратитесь к гастроэнтерологу - он проведет необходимые исследования и назначит лечение.

## Низ живота

Тянущие боли сигнализируют о проблемах в мочеполовой сфере: воспалении придатков, эндометриозе, цистите, внематочной беременности, наличии кисты.

**Что делать?** Не тяните с визитом к гинекологу.



**С годами мозг стареет, и его эффективность падает. Что нужно делать, чтобы сохранить ясность ума до конца жизни?**

## 8 полезных привычек для здоровья мозга

до 22:30, в это время мозг начинает активно вырабатывать гормон сна мелатонин.

освоение новых навыков, а также социальная активность. Когда мы учимся чему-то новому, мозг «просыпается» и активизируется. Пойдет на пользу даже регулярное изменение вашего ежедневного маршрута.

### Больше двигайтесь

Очень высокий риск получить старческое слабоумие имеют люди, ведущие малоподвижный образ жизни. Физические нагрузки стимулируют кровообращение, благодаря чему мозг лучше омывается кровью и в достаточном количестве получает кислород и питательные вещества. Наиболее оптимальны: ходьба (в т.ч. скандинавская), бег трусцой, велопрогулки, плавание, танцы, аэробика.

### Берегите сердце и сосуды

Люди, имеющие заболевания сердца (сердечную недостаточность, аритмию, гипертонию, склероз сосудов и т.д.), чаще страдают деменцией. Контролируйте давление и уровень холестерина в крови, следите за массой тела.

**Н**е стоит думать, что возрастное снижение умственной активности - неизбежное зло. Если следовать рекомендациям, можно остановить старение клеток мозга и даже улучшить его работу. Главное - быть терпеливым и последовательным.

### Правильно питайтесь

Хорошо работать мозгу помогут следующие продукты: какао-порошок, желтки, жирная морская рыба, морепродукты, мясо птицы, молочные продукты, оливковое масло, семя льна (и масло из него), мед, бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, авокадо, бананы, дыни, семечки, грецкие орехи, арахис.

✓ *Бокал натурального красного (сухого) вина в день снижает риск деменции (старческого слабоумия) на 23%. Но при увеличении дозы наступает обратный эффект.*

### Пейте воду по утрам

Человеческий мозг на 80% состоит из воды, и если организм ее недополучает, страдает и мозг в том числе. Вот почему так важно пить достаточное количество чистой воды без газа - не менее 1,5 л в сутки. Утро начинайте с 1-2 стаканов воды: во время сна наше тело теряет влагу.

### Высыпайтесь

Недостаток сна (менее 6 часов непрерывного сна в сутки) повышает риск возникновения старческого слабоумия. Любые проблемы со сном - бессонница, апноэ, частые ночные пробуждения и т.д. - должны стать поводом для обращения к врачу. При этом будьте осторожны с приемом снотворных: они могут способствовать ухудшению работы мозга. Ложитесь спать пораньше -

### Тренируйте свой мозг

Как и тело, мозг должен трудиться, чтобы быть «в форме». Если не давать ему ежедневную нагрузку, он дряхлеет, становится ленивым. При наличии работы разрастаются связи между нейронами, кора головного мозга становится более извилистой, а нервные сигналы проходят быстрее.

Однако, если работа рутинная, мозг очень скоро начинает к ней привыкать - для развития ему нужно нечто, что заставит его «попотеть». В этом поможет чтение книг, которые заставляют интенсивно думать, изучение иностранных языков, обучение игре на музыкальных инструментах,

### Снизьте уровень стресса

Хронический стресс губителен для мозга: он стимулирует выработку гормона кортизола, который вызывает в мозге необратимые изменения и нарушает память. Учитесь смотреть на жизнь с оптимизмом и вовремя расслабляться. Почаще смотрите любимые комедии: 20 минут смеха в день защитят ваш мозг от старческого слабоумия. Молитвы, мантры, медитация, йога, спорт, занятие любимым хобби - выбирайте сами то, что вам действительно помогает. Многим нравится собирать пазлы. Сейчас в моду вошли раскраски для взрослых - попробуйте, вдруг это ваше.

### ПАЛЬЧИКИ ТРЕНИРУЮТ МОЗГ

**1**



**2**



**Знаки пальцами (рис. 1)**  
Польза: повышение внимательности и способности к концентрации,

**Сохранить с возрастом ясность мышления помогут упражнения, которые нужно выполнять регулярно.**

обучение мозга быстро переключаться с одной задачи на другую. Сначала сложите пальцы левой руки в виде знака «свобода». Затем - пальцы правой в виде знака «о'кей». А теперь наоборот: левая рука - «о'кей», правая - «свобода».

Повторяйте много раз, ускоряя темп. Для усложнения задания делайте замены двумя руками сразу.

**Синхронное письмо (рис. 2)**  
Польза: тренировка памяти, обучение мозга решать сразу несколько задач за счет одновременной работы двух полушарий. Возьмите 2 листа бумаги, в каждую руку - по карандашу. Пишите буквы, рисуйте линии одинаковой длины и геометрические фигуры обеими руками сразу.

# ОБЛЕПИХА

## ЯГОДА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Ее плоды не столь сладки, как другие ягоды: вкус у них скорее терпкий, кисло-горьковатый. Но это не повод отказываться от облепихи: более ценного для здоровья продукта просто не найти.



Родина растения - Тибет. В этом далеком от нас регионе облепиху считают универсальным лекарством. В Древней Греции ее применяли для лечения раненых воинов. Свое русское название облепиха получила благодаря густо растущим на ветвях ягодам: кустарник словно облеплен ими. А жители Сибири прозвали ее сибирским ананасом: плоды растения обладают легким ананасовым ароматом.

Облепиха созревает в августе-сентябре. Собирают ягоды в сухую погоду, очищают от веточек и листьев и замораживают, готовят масло или отжимают сок.

### Кому полезна облепиха?

Особенно облепиха полезна тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, скачками артериального давления или имеет воспалительные процессы в ротовой полости. Ягода лечит почки и печень, снижает уровень сахара и холестерина, препятствует возникновению рака.

Что самое удивительное, целебные свойства ягоды сохраняются даже при термической обработке и глубокой заморозке, поэтому непременно сварите на зиму облепиховое варенье или заморозьте ягоды целиком.

### Целебное масло

Особо ценно облепиховое масло. Благодаря противовоспалительному и за-

живляющему действию оно незаменимо для лечения ожогов, гнойных ран и при прочих кожных проблемах (в виде примочек), язвы желудка, гинекологических и многих других заболеваний. Его можно приобрести в аптеке, но лучше приготовить самим.

Ягоды переберите, промойте проточной водой и разложите на полотенце для просушки на солнечном подоконнике.

Отожмите сок, перелейте в стеклянную банку, закройте крышкой и уберите в темное прохладное место на сутки. Поднявшееся наверх масло снимите и перелейте в бутылку из темного стекла. Плотно закройте ее и поставьте в холодильник.

Жмых не выбрасывайте: из него также можно сделать масло. Измельчите его и залейте оливковым маслом: на 100 г жмыха 500 мл масла. Настаивайте 3 недели в темном месте. Затем масло процедите через марлю, отжав жмых, перелейте в бутылку из

темного стекла и уберите в холодильник.

Вот лишь некоторые рецепты здоровья с применением масла.

**При язве желудка и 12-перстной кишки.** Принимайте масло внутрь по 1 ч. л. 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс - 1 месяц.

**При плохом зрении.** Принимайте масло внутрь по 1 ч. л. 7 раз в день. Курс - 3 недели.

**При эрозии шейки матки, кольпите, эндоцервиците.** Гигиенический тампон смочите в масле и введите во влагалище на ночь, предварительно сделав спринцевание теплой кипяченой водой. Курс - 2 месяца. Через 1,5-2 месяца повторить.

### Сок как лекарство

Облепиховый сок оздоравливает весь организм,

повышает устойчивость к инфекциям, быстро восстанавливает силы, выводит радионуклиды, токсины и шлаки.

**При ревматизме, язвах.** 0,5 стакана сока смешайте с таким же количеством молока, добавьте 1 ст. л. меда. Пейте 3 раза в день за 15-20 мин. до приема пищи.

**При упадке сил и переутомлении.** Смешайте 3 стакана сока с 0,5 стакана отвара мяты, добавьте 50 г меда, разбавьте стаканом кипяченой воды. Настаивайте в холодильнике 2 ч. Принимайте по 1/4 стакана за 30 мин. до еды.

### Компрессы

При болях в суставах, артрозе, артрите поможет компресс из ягод.

✓ Перед сном 100 г ягод разомните, выложите на марлю, наложите на больной сустав и замотайте шарфом. Утром компресс снимите, сустав насухо вытрите полотенцем. Курс - 2-3 недели, ежедневно.

### Настойка от гриппа

✓ 20 г ягод залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение суток. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин. до еды.

Противопоказания: мочекаменная болезнь, острый холецистит, гастрит с повышенной кислотностью, острый панкреатит и ряд других.

В 2 ст. л. ягод облепихи содержится дневная норма полезных веществ и витаминов!

### Варенье-пятиминутка: вкусное лакомство на зиму!

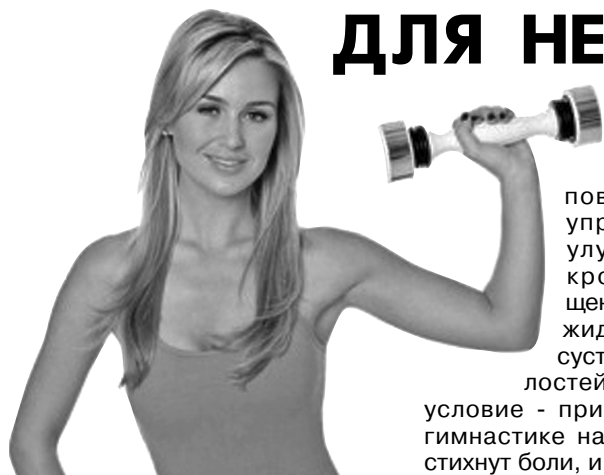
Иногда намного полезнее съесть несколько ложек ароматного варенья с чаем, чем глотать таблетки.

**Вам понадобится:** облепиха (ягоды) - 1 кг, сахар - 1,2 кг, вода очищенная - 250 мл.

Из воды и сахара сварите густой сироп. В кипящий сироп опустите перебранные, промытые и подсушенные ягоды. При интенсивном кипении проварите облепиху в сиропе 5 мин. Разложите по небольшим стерилизованным банкам, укупорьте полиэтиленовыми крышками. Храните в холодильнике.



# ДЛЯ НЕЛОВКИХ ПАЛЬЧИКОВ



**Чтобы восстановить подвижность суставов при артрите, регулярно выполняйте такую гимнастику.**

повторению упражнений улучшаются кровообращение и отток жидкости из суставных полостей. Главное условие - приступать к гимнастике надо, когда стихнут боли, и делать ее в медленном темпе.

Начинайте занятия со сжимания-разжимания кулака. Кончик большого

пальца касается поочередно всех остальных пальцев.

Положите кисти на стол, раздвигайте и соединяйте пальцы. Выполняйте по возможности с усилием.

Кисти лежат на столе. По очереди поднимайте и опускайте каждый палец. Затем вращайте ими то по часовой стрелке, то против нее.

На стол положите два карандаша, а на них - кисти. Прокатывайте карандаши руками так, чтобы

они прошлись от кончиков пальцев до основания ладоней. То же упражнение выполните вертикально, прокатывая карандаш между ладонями.

Прокатывайте теннисный мячик по столу лево-рукой, то правой. Поочередно выполняйте круговые движения в разных направлениях.

**А. Юдина, инструктор по лечебной физкультуре.**

Она хорошо разрабатывает кисти и уменьшает воспаление. Благодаря многократному (6-12 раз)

→ Те, кто спит после обеда, на 37% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

→ Деревенский творог – один из самых полезных продуктов для сердца. В нем мало жиров, но много кальция и белков.

## Пригодится

От аритмии 300 г корня петрушки, 50 г светлого меда и 12 желтых сердцевин цветочков ромашки аптечной залейте 1 л белого сухого вина. Доведите до кипения, варите 10 минут, процедите и принимайте по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 10 дней.

Хорошее успокоительное средство: в смесь пустырника, адониса и корня белого пиона (по 50 г) добавьте хмель, мяту и мелиссу (по 40 г). Смесь заварите в термосе и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за час до еды.

Для снижения уровня холестерина сосновую кору измельчите в кофемолке в порошок и принимайте ежедневно по 1/2 чайн. ложки, запивая водой. Курс лечения - 3 недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс

При гипертонии по 150 г меда и инжира, 2 средних лимона пропустите через мясорубку, смешайте с медом. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.



## Когда рука не хочет слушаться

**Первые признаки и первые симптомы многих болезней можно определить на глаз.**

✓ Постоянная потливость ладоней свидетельствует о дисфункции щитовидной железы, а если ладони немеют или чешутся, причиной может быть авитаминоз или сахарный диабет.

✓ Сгорбленные плечи могут быть признаком остеопороза или эндокринного расстройства - синдрома Кушинга.

✓ Мелкие волдыри, прыщики или чешущиеся покраснения на коже могут предупреждать о грозящем вам диабете, о том же предупреждает и появление на ногах грибового заболевания.

✓ Припухлости под коленной чашечкой - признак гипертрофии щитовидной железы.

✓ Внезапная хромота, дряблость икроножных мышц, головокружение говорят о рассеянном склерозе.

✓ Внезапная слабость и одеревенение в предплечье (когда не слу-

шается рука) часто свидетельствуют о микроинсульте.

✓ Узловатые образования на локте в сочетании с болью в плече зачастую предвестники ревматизма.

✓ Опухшие щиколотки могут свидетельствовать о сахарном диабете, ревматизме, проблеме с почками, иногда - о повреждении связок в результате чрезмерной нагрузки.

✓ Опухшие голени могут быть признаком патологии почек и печени. Иногда эти же симптомы характерны для сердечной недостаточности.

✓ Распухшая шея - возможный признак туберкулеза, заболевания щитовидки или лимфаденита.

✓ Внезапная сильная боль в области бедер говорит об артрозе или воспалении тазобедренных суставов, но может свидетельствовать и о раздражении костной ткани при остеопорозе.

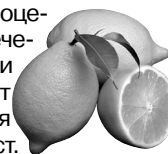
## ЧТОБЫ СОСУДЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ


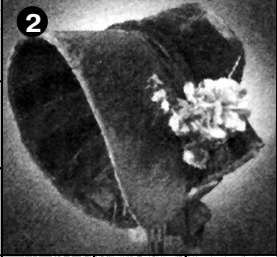



Пропустите через мясорубку 1 кг клюквы, 1 кг лимонов, 0,5 кг чеснока, 1,4 кг меда, 1 кг лука. Все хорошо перемешайте, настаивайте неделю на нижней полке холодильника. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой, запивая небольшим количеством воды.

4 ст. ложки сосновых иголок, 2 ст. ложки плодов шиповника, 4 ст. ложки луковой шелухи залейте 0,8 л воды, доведите до кипения, настаивайте ночь,

тепло укутав. Утром процедите и принимайте в течение дня 4-5 раз равными частями независимо от приема пищи, добавляя в каждую порцию 1 ст. ложку свежевыжатого сока лимона.

Пейте по 1/2 стакана свежевыжатого картофельного сока 3 раза в день за полчаса до еды. Из рациона исключите острое, соленое, жареное, алкогольные и газированные напитки.



Шланг для отвода газа	<b>3</b>					Насекомое-кочевник							
		<b>1</b>	Сугроб поперек пути		Набитое ощущение	Французский кинорежиссер			<b>2</b>		Африканская страна		
	Рубаха епископа-каатолика	<b>1</b>	Внушение себе того, чего нет										
			Придумал Винни-Пуха					Гербовая сторона монеты			Нефтяной олигарх		
	Роль Дэвида Кэррадайна	Часть акватории порта						Друг Дейла			Религия иранцев		
			Вокальная разминка	Соотечественник Нильса Бора									
	Купленные корочки	Бесчисленная мать Мамаля				Японская сардинка							
			 Летит аист, несет в клюве косынку, а в косынке - старичок. Летит, летит... Тут старичок трогает его за шею: - Слушай, ну, признайся, что мы заблудились!										
Гетман, сбежавший к шведам		Символ твердости и мощи			Вершина славы	Замкнутый человек	<b>4</b>	Аркан по сути		Улыбка фортуны		Расстройство	
Супец горехозяйки		Длинный плащ русича							Пресс для выжимания		Палач для татя		
					Иудейский царь	Мастер-кадочник		Словоохотливый попугай					
	Тезка Чапая	Те же ципреи	"Осень в Нью-Йорке" (актер)				<b>2</b>						
	Бочонок с водой в шляпке							Отдельная хоккейная игра					
		<b>3</b>						Зенитные войска	<b>4</b>				
			"Кукурузный штат" США										
			Сыграл роль Вилли Вонки	Яма, опоясавшая замок									
	Промыш. производство самолетов												



# ВЕРА БРЕЖНЕВА: «Если живешь в бедности, сложно избежать комплексов»

Историю Веры Брежневой можно сравнить со сказкой о Золушке. Только она никогда не ждала добрую фею, а всего добивалась сама.

- Перед интервью я набрала в поисковике запрос «Вера Брежнева». Выпали сотни заголовков, и некоторые из них друг другу противоречили. А ты себя хоть иногда «гуглишь»?

- В последний раз делала это 7-8 лет назад. Я о себе и так все знаю.

Ничего не ищу и стараюсь, чтобы мои родные не читали глупости в Сети. Правда, иногда мне знакомые рассказывают очень интересные истории! (Улыбается.)

- Что самое-самое невероятное ты слышала о себе?

- Похоже, у меня редкий случай

трехлетней беременности! (Смеется.) Уже три года пишут, что я жду ребенка. Даже у слонов беременность длится меньше, но, по мнению некоторых журналистов, я никак не выйду из этого состояния. А когда выкладываю в социальные сети фотографии в купальнике или без макияжа, потом эти снимки публикуют в желтой прессе.

- Ты все равно достаточно откровенна с журналистами и в социальных сетях. Почему?

- Смотря что ты имеешь в виду. По настоящему личное, всегда таким и остается. Иногда я могу поделиться в Instagram интересными мыслями. Может быть, кто-то окажется в похожей ситуации, и эта информация пригодится. Я честна в том, что делаю и говорю. Но моя личная жизнь совершенно точно не для социальных сетей и прессы.

- Многие женщины завистят от мнения окружающих. Чаще всего из-за неуверенности в себе...

- Мне в этом смысле повезло — я давно себя полюбила.

- Во многих интервью ты говорила, что в юности считала себя гадким утенком.

- Да, я долго чувствовала себя некрасивой, к тому же росла в определенных условиях. Не было возможности самовыражаться через одежду, что помогает подросткам. Если живешь в бедности, сложно избежать комплексов. Среда способствует их появлению. Вся семья работала на заводе, и казалось, что меня ждет такая же судьба. Но я безумно хотела вырваться.

- На что ты была готова ради того, чтобы уехать?

- Трудиться в трех местах одновременно, работать на износ.

- Кстати, когда ты получила свои первые деньги?

- В 11 лет. Администрация моего родного города Днепропетровска устроила эксперимент для детей от 11 до 14 лет: на летних каникулах мы мыли качели, пололи клумбы, убирали мусор в парке, а потом нам выплатили за это зарплату.

- И как ты ее потратила?

- Отдала родителям. Хотя мечтала купить красивый купальник, которого, естественно, у меня не было.

- А что насчет первых настоящих денег?

- Первые 100 долларов пошли на курсы английского. 1000 долларов — на ремонт квартиры в Днепропетровске, где жили родители и сестры. За 1500 долларов сделала лазерную коррекцию зрения. У меня были проблемы, я выступала в линзах. Как ты понимаешь, я очень рациональный человек, не спускаю сумасшедшие суммы на бессмысленные вещи. У меня с



деньгами хорошие отношения: я люблю их, они любят меня. Я бережлива, в конце концов, училась на бухгалтера.

**- Вас в семье четыре сестры, наверное, дома всегда царил матриархат?**

- Кстати, у нас наконец стали появляться мальчики. У двух сестер родились сыновья. Но хотя нас было пять девочек, включая маму, папа все равно всегда оставался главным. И я считаю, что это правильно. Настоящий мужчина — залог счастья женщины, как мне кажется. Если я все делаю сама, зачем он мне нужен? Любая девушка почти все проблемы может решить. Но стоит ли так жить? Я сильная там, где нужно, например, в работе. Но в отношениях я — хрупкая женщина. Хочу поддерживать своего мужчину, следовать за ним. И получаю от этого удовольствие.

**- Что самое главное расскажешь дочерям о мужчинах?**

- Мне кажется, что нет смысла их усаживать и что-то рассказывать. Дети должны каждый день наблюдать взаимоуважение в семье. И мои дочери это видят.

**- Ты постоянно попадаешь в рейтинги самых сексуальных женщин страны. Поделись рецептом с читательницами, как раскрыть свою сексуальность.**

- Если бы такой рецепт существовал, его давным-давно кто-нибудь бы продал и заработал состояние. Все, что у меня в жизни есть, я получила, потому что прикладывала усилия. Это касается любой сферы. Нельзя иметь красивую фигуру, если не занимаешься спортом и ешь пирожные. Над телом надо работать. Над характером тоже. Развивать хорошие черты, бороться с недостатками. Если ленишься, ждать результат бессмысленно. В юности мы об этом редко задумываемся. Чтобы девочки на те же грабли не наступали, я в 2010 году сняла небольшой фильм «Вера Брежнева. Секреты красоты» о своем питании и тренировках.

**- Ты много занимаешься благотворительностью. У тебя свой фонд «Луч Веры», в прошлом году ООН продлила твои полномочия как посла доброй воли. Что дал этот опыт?**

Когда видишь, с какими трудностями сталкиваются люди с особенностями здоровья, перестаешь переживать из-за мелочей, которые казались весомыми. Мне кажется, единственный выход — задуматься над тем, что лично ты можешь сделать. Большинство людей рассуждают: «Я один против мира. Что я могу?» Но на самом деле именно с нас все и начинается.





## КАК ПЕРЕСТАТЬ РЕВНОВАТЬ К БЫВШИМ?

**Если вы влюбились в зрелого, состоявшегося мужчину, то нужно быть готовой к встрече с «призраками из прошлого» - бывшими женами, подругками и детьми от предыдущего брака.**

**Р**евность совершенно естественна и появляется на почве сомнений и неуверенности в себе: «Вдруг она была красивее, сексуальнее, умнее меня и готовила в пять раз лучше?», «А что, если любимый захочет к ней вернуться?» и еще десяток подобных «вдруг» и «а если», которые могут отравить ваши отношения с любимым человеком.

### ЗАПРЕТ НА РАССПРОСЫ

Приставая к любимому с расспросами о бывшей жене или подруге, мы надеемся получить уверения в том, что все другие женщины в его жизни нам и в подметки не годятся. Но если мужчина с готовностью критикует бывшую и рассказывает, какой ужасной она была, не торопитесь радоваться. Подобное поведение, наоборот, должно насторожить вас. Если он рисует портрет бывшей исключительно черными красками и винит ее в развале брака, то это говорит о его инфантильности. В расставании почти всегда виноваты двое, и если мужчина не готов взять на себя свою долю вины и ответственности, он не очень умен, а к тому же эгоцентричен и самолюбив. В общем, нужно серьезно подумать, нужен ли вам такой ухажер.

А еще бывают недалекие мужчины, которые честно заявляют: «Ну,

вообще-то она, в отличие от тебя, держала себя в форме, занималась фитнесом и бегала по утрам». Нужны вам такие откровения? Как ни крути, но расспросы о бывшей ни к чему хорошему привести не могут. Единственный вопрос, который стоит задать: «Почему вы расстались?» И дальше следите за реакцией. Если мужчина во всем обвиняет бывшую - это плохой признак. Если отделяется стандартными фразами о «непримиримых противоречиях» и не хочет вдаваться в детали, то не настаивайте. Если мужчина не отрицает своей вины: «Я тогда постоянно пропадал на работе, поэтому отношения сошли на нет», значит, он уже провел анализ ошибок и сделал выводы.

### ЗАЩИЩАЙТЕСЬ!

Даже если вы решили не приставать к любимому с расспросами, все равно в наш век социальных сетей вы узнаете о его бывшей даже больше, чем вам хотелось бы. И дальше будет трудно справиться с собственными демонами. Вот здесь на фото в купальнике она гораздо стройнее вас, а тут вон какой пирог с палтусом приготовила. И вот сейчас самое время вспомнить о том, что, несмотря на пироги и стройную фигуру, любимый сейчас с вами, а не с ней.

Бывает так, что люди из окруже-

**Ревность есть страх перед сравнением.**

**Макс Фриш**

ния вашего мужчины сознательно сравнивают вас и его бывшую и наслаждаются вашими мучениями и приступами неуверенности в себе. Свекровь, придя в гости в воскресенье, может ехидно заметить: «Ой, какой у вас тут беспорядок... А вот когда Сашенька жил с Леной, у них в доме всегда была идеальная чистота». Сделайте паузу и выдохните. Думайте не об идеальной хозяйке Лене, а о том, зачем свекровь заочно сталкивает вас лбами. Материнская ревность, желание «поставить на место» новую невестку - все это не имеет никакого отношения к вашим достоинствам и недостаткам и не должно поколебать вашу уверенность в себе. После первого подобного эпизода отработайте перед зеркалом беззаботную улыбку и фразу: «Ну, судя по тому, что Саша теперь со мной, а не с Леной, стерильные полы для него не так уж важны».

### ПЯТЬ ВАЖНЫХ «НЕ»

Чтобы не испортить отношений с любимым, придерживайтесь следующих правил, когда речь идет о его прошлом.

**1. Не пытайтесь стать похожей на его бывшую.** Если она вязала спицами шикарные джемперы на всю семью, это не значит, что вы обязаны тут же записаться в кружок рукоделия. У вас свои достоинства и хобби.

**2. Не говорите гадости о своей предшественнице.** Так вы только заработаете себе имидж мелочной, склочной, ревнивой особы.

**3. Не запрещайте мужчине общаться с детьми от предыдущего брака.** Если вам кажется, что они «крадут» время, которое вы могли бы провести вместе с любимым, подружитесь с его детьми и придумайте, чем вы можете заняться все вместе. Ваш мужчина обязательно это оценит.

**4. Не накручивайте себя. Пусть прошлое останется в прошлом.** Сейчас мужчина любит вас, поэтому самое время подумать о будущем.

**5. Не зацикливайтесь на мужчине.** Не делайте его центром своей вселенной, пусть в вашей жизни будет место для друзей, родных, любимой работы, увлечений. Тогда не останется ни времени, ни желания соревноваться с призраками из прошлого. А мужчина будет думать, как ему повезло встретить такую интересную женщину, как вы.

**Г**нев, злость, раздражение - это естественные базовые эмоции. Поэтому многие даже не пытаются с ними бороться и лишь разводят руками - «таким уж я уродился». Ситуация усугубляется, если человек рос в семье, где родители не считали нужным сдерживать свои эмоции, а крики, ругань и подзатыльники были обычным делом. Но даже в этом случае можно научиться регулировать свои эмоции.

## ТРИГГЕРЫ

Триггер - это ситуация, которая вызывает у человека негативную эмоциональную реакцию. Главная задача - проанализировать личные триггеры. Возьмите лист бумаги, напишите на нем: «Меня бесит, когда...» и дальше начинайте вспоминать, по каким поводам вы чаще всего злитесь: «когда муж не прислушивается к моим просьбам», «когда начальник называет меня Светочкой, а не по имени и отчеству», «когда ребенок пачкает праздничную одежду, хотя ему сто раз сказано, чтобы он был осторожнее», и т.д. Не пугайтесь, если список перевалил за пятьдесят пунктов, а вы еще не закончили. Чем больше триггеров вы сможете осознать и проанализировать, тем проще будет справиться с проблемой.

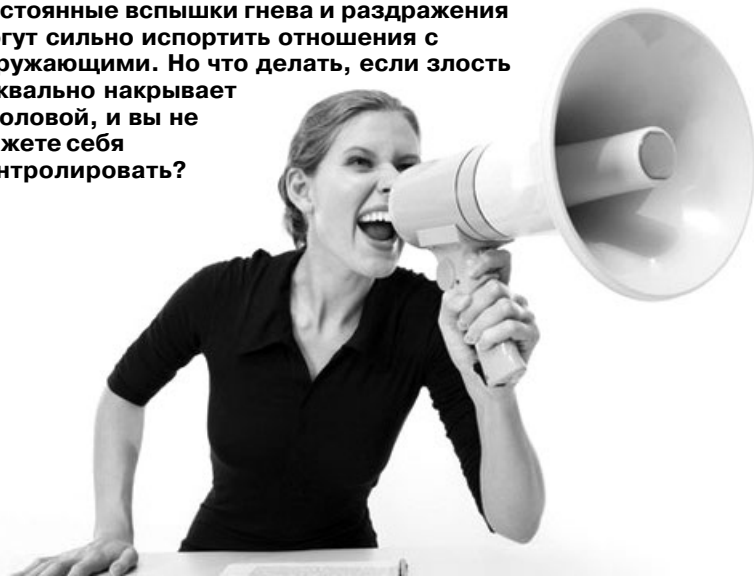
Список составлен - что дальше? Теперь придется поработать с каждым отдельным пунктом. У вас три варианта решения. Вы можете:

**Устранить триггер.** Причем в буквальном смысле. Например, с начальником можно откровенно поговорить и попросить его обращаться к вам по имени-отчеству, как и ко всем остальным сотрудникам.

**Поменять образ мыслей.** Задайте себе два вопроса. Первый: почему меня этот так бесит? Второй: имею ли я право на раздражение? Даже, если ответ на второй вопрос будет утвердительным, вы все равно можете поменять свое отношение к ситуации. Скажем, ваш муж постоянно опаздывает. Вы договариваетесь встретиться в три и уже заранее знаете, что раньше 15:15 его лучше и не ждать. Это раздражает. Даже бесит. Проблема только в том, что теперь вы рискуете опоздать или причины более глубокие? Может быть, вам кажется, что, опаздывая, муж проявляет неуважение, не ценит ваши время и нервы? Если это хроническая проблема, то дело не в недостатке уважения, а в неумении организовывать свое время. Он на самом деле не может по-другому. Поэтому остается только понять, простить и назначать встречи «с запасом», чтобы не нервничать из-за его опозданий.

**Научиться эмоциональной регуляции.** Этот пункт, пожалуй,

**Постоянные вспышки гнева и раздражения могут сильно испортить отношения с окружающими. Но что делать, если злость буквально накрывает с головой, и вы не можете себя контролировать?**



## МЕНЯ ВСЕ БЕСИТ!

### Как справиться с раздражением?

самый непростой и требует отдельного объяснения.

#### ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Важно научиться чувствовать, когда подкатывает вспышка гнева, и останавливаться до того, как пройдена «точка невозврата» и эмоции полностью выйдут из-под контроля. Физические проявления гнева могут выражаться по-разному: кровь приливает к лицу, руки сами собой сжимаются в кулаки, становится труднее дышать, меняется ритм дыхания, голос начинает звенеть, челюсть сжимается, все мышцы тела напрягаются. Еще чуть-чуть и рванет! В этот момент нужно остановиться и переключиться.

Начните с дыхания. Сосредоточьте все внимание на вдохах-выдохах, не думайте о внешних раздражителях. Сами придумайте для себя особый ритм, который поможет снять мгновенную вспышку раздражения. Например, два обычных вдоха, потом один глубокий, задержка дыхания и долгий выдох через нос.

Займите чем-то руки: разберите-соберите авторучку, переставьте предметы на письменном столе, расчешите волосы. Подойдут любые манипуляции, которые будут выглядеть естественно в данной ситуации и позволят вам переключиться.

**Все, что раздражает в других, ведет к пониманию себя.**

*К. Г. Юнг*

Хорошо, если вы находитесь в окружении близких людей, которые в курсе ваших проблем. Тогда можете попробовать «песенную терапию» - произнесите нараспев любую фразу или слово, припасенные заранее на случай вспышек неконтролируемого гнева. Например, одна женщина придумала петь куплет из детской песенки «Вместе весело шагать по просторам...». Это дает ей время успокоиться, а для родных служит предупреждающим сигналом.

#### ЖЕЛЕЗНОЕ ПРАВИЛО

Это правило могло бы спасти не один развалившийся брак. Звучит оно следующим образом: не обсуждайте проблемы с мужем и детьми, если вы раздражены. Выучите наизусть фразу: «Я раздражена и боюсь наговорить лишнего. Давай поговорим об этом позже, когда мы оба успокоимся». Дальше создайте физическую дистанцию между вами. Уйдите в другую комнату, а еще лучше - отправляйтесь на прогулку. Даже если вы сделаете всего лишь пару кругов вокруг дома, это уже даст вам время «выпустить пар», обдумать ситуацию и подготовить аргументы для спокойной и конструктивной беседы. В этом заключается еще одно базовое правило эмоциональной регуляции - эмоции не нужно подавлять, нужно учиться выражать их мирным путем, проговаривая свои чувства и объясняя реакцию. Это огромный шаг на пути к гармоничным отношениям с окружающим миром.



# Роман Абрамович и Дарья Жукова КОНЕЦ СКАЗКИ

**За их отношениями, похожими на красивую сказку в роскошных декорациях, пристально следили таблоиды - жизнь богатых и знаменитых всегда интересна публике. Но сказке пришел конец: Роман Абрамович и Дарья Жукова объявили о своем расставании.**

**О**дни гадают, почему отношения Абрамовича и Жуковой разладились и кто из пары стал инициатором развода, другие пытаются подсчитать, какое состояние достанется экс-супруге одного из самых богатых бизнесменов страны.

### ТРУДНОСТИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Роман Абрамович, рано оставшийся без родителей, всегда мечтал о дружной крепкой семье. Впервые он женился еще студентом, но тот брак был очень недолгим. Попытка номер два была вполне удачной: избранницей Абрамовича, тогда еще не олигарха, а просто успешного предпринимателя стала стюардесса Ирина Маландина. Она провела с ним самые трудные годы, поддерживала в неудачах, была его надежным тылом, родила ему пятерых детей... Казалось, после всего пережитого их союз должен быть прочным. Но вышло наоборот.

Большие деньги принесли большие проблемы. У Абрамовича было много врагов, поэтому он нанял целый штат охранников, которые должны были защищать его семью. Постоянное присутствие рядом чужих людей, невозможность просто выйти на улицу, страх за детей, которых могут похитить - все это угнетало Ирину. Ежедневное напряжение дало о себе знать, семейная жизнь дала трещину. Тогда они справились, пережили трудный период и смогли сохранить семью. Как оказалось, ненадолго.

В 2005 году Роман познакомился с Дашей Жуковой. А пару лет спустя его супруга, узнавшая об их романе, подала на развод.

### ДЕВУШКА ИЗ ВЫСШЕГО ОБЩЕСТВА

Жукова - дочь миллионера и настоящая девушка из высшего общества. Отец Даши бизнесмен Александр Жуков, конечно, не так богат, как Роман Абрамович, но тоже зани-

мает не последние строчки в списках «Форбс». Девочка родилась в Москве, выросла в Америке, в 16 лет переехала в Лондон, где с головой окунулась не только в студенческую, но и в светскую жизнь. Красивая, обаятельная, обеспеченная - она быстро стала своей в кругу лондонской золотой молодежи.

На одной из светских тусовок Даша познакомилась с теннисистом Маратом Сафиним, у них завязался роман, за которым пристально следили таблоиды. Естественно, девушка увлеклась теннисом, ходила на все соревнования Марата. Футболом она, наоборот, особо не интересовалась, но ее отец был фанатом лондонского «Челси», и иногда она посещала матчи вместе с ним. Однажды Александр Жуков представил свою дочь Роману Абрамовичу. С тех пор спортивные пристрастия Даши резко изменились - ее часто стали видеть на футбольных матчах «Челси» в вип-ложе владельца клуба.

Юная нимфа с невинным личиком и дерзким характером покорила Романа с первого взгляда. Она была младше его на пятнадцать лет и как будто из другого мира - уверенная в себе, образованная, блистательная, разбирающаяся в сферах, о которых бизнесмен, вышедший из самых низов, имел весьма смутное представление. Даша увлекалась современным искусством, знала толк в живописи, литературе и музыке.

Роман тоже произвел на Дашу сильное впечатление с первого взгляда. Он выглядел загадочным и непонятным, с этой своей вечной щетиной, в потрёпанной одежде и при этом - ворочающий миллионями. Неотразимая улыбка олигарха растопила сердце девушки, образ бойфренда на фоне нового знакомого быстро потускнел. Она рассталась с Маратом, чему тот был совсем не рад.

### СПЛОШНЫЕ СЕКРЕТЫ

Тайный роман набирал обороты, влюбленные виделись при каждом удобном случае, летали друг к другу в разные точки мира. Абрамович осыпал девушку шикарными подарками - не только драгоценностями и автомобилями, но и редчайшими картинами, скульптурами. Он даже подарил ей ресторан в центре Рима и несколько зданий в московском парке Горького! Американский журнал «Форбс», славящийся своими рейтингами, включил несколько произведений искусства, подаренных Романом Даше, в «Список самых дорогих подарков в истории».

Вскоре тайное стало явным, и в этой ситуации Даша повела себя очень тактично - в момент начала

развода Романа она уехала из Лондона и перестала с ним видаться. Правда, некоторые усмотрели в ее поведении женскую хитрость - исчезнув, она стала еще более привлекательной для возлюбленного.

О свадьбе Романа и Даши писали десятки раз, но пара все откладывала знаменательное событие. Поговаривали, что причина отсрочки кроется в том, что адвокаты сторон никак не могут договориться и составить приемлемый для обеих сторон брачный контракт. После развода с Ириной Абрамович потерял значительную часть своего состояния, оставив жене яхты, дворцы, квартиры и солидный счет в банке. Адвокаты советовали ему обезопасить себя, вступая в новый союз. Но, может, дело было вовсе не в деньгах - через несколько лет после начала отношений Даша и Роман заявили, что они давно уже тайно расписались, просто не хотели привлекать внимание к своей личной жизни.

Когда-то Роман Абрамович был очень закрытой персоной, практически теневым миллиардером, о жизни которого широкой общественности было ничего не известно. Все знали только одно - он невероятно богат. Потом бизнесмен занял пост губернатора Чукотки, купил футбольный клуб «Челси» - и его имидж изменился. Тому, что олигарх стал «своим» среди мировой элиты, вошел в закрытую тусовку сливок высшего общества, в немалой степени поспособствовала его молодая продвинутая жена и ее многочисленные знакомства.

Связав себя отношениями, пара много времени проводила на роскошной яхте Романа. Почему бы нет? Это настоящий дворец на воде, в котором можно не только жить, но и путешествовать! После рождения первенца Аарона Александра семья перебралась на сушу - жили в Лондоне, Нью-Йорке, Париже, в Подмосковье, зиму проводили в теплых краях, так как оба не любят холода и слякоти.

Их союз стал еще крепче, когда, через четыре года после сына появилась на свет дочь Лея. Роман трепетно ухаживал за своей беременной супругой и постоянно находился рядом, когда малышка появилась на свет. Он всегда был заботливым отцом, о детях от предыдущего брака тоже не забывал. Он не только обеспечил их на всю жизнь, но и старался находить время для общения.

### **ОН С ДРУГОЙ, ОНА С ДРУГИМ**

Много лет все было прекрасно, но все же недавнее сообщение о разрыве не стало громом среди ясного неба. Вот уже несколько месяцев

супругов практически не видели вместе: Роман проводит время в России, Даша одна появляется на светских мероприятиях в Америке и Европе. В чем же причина расставания этой красивой пары? «Даша устала закрывать глаза на похождения мужа», - говорят подруги бывшей жены олигарха, обвиняя во всем Романа. «Она давно к нему охладела, - утверждает противная сторона из окружения Абрамовича, - и искала повод расстаться». Где же правда? Кто из супругов стал инициатором расставания?

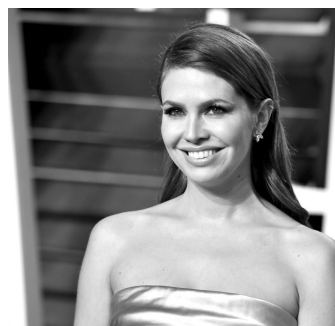
Правду о том, что на самом деле происходит в их отношениях, знают только Роман и Даша. И, по всей видимости, делиться ее подробностями с широкой общественностью они не планируют. Наоборот, бывшие супруги всеми силами оберегают свою личную жизнь. Но даже при самой строгой конспирации, какая-то информация просачивается наружу. Пару лет назад Романа стали замечать в обществе балерины Мариинского театра Дианы Вишневой. Поползли слухи, что это его новая пассия, подтверждения были налицо - он стал спонсором танцевального фестиваля Дианы. Это было похоже на подарок, какими он всегда осыпал возлюбленных... Роман нередко появлялся на выступлениях Дианы, на мероприятиях, которые она организовывала, хотя до этого балетом не увлекался. Неудивительно, что его интерес к приме истолковали превратно.

Чуть позже Роману стали приписывать отношения с редактором журнала Tatler и основательницей закрытого интеллектуального клуба «418» Надеждой Оболенцевой. Сплетни усилились, когда Надежда рассталась со своим супругом, - говорили, что она сделала это ради Романа Абрамовича, надеясь, что теперь он предложит ей руку и сердце.

Конечно, Дарья не могла не знать об этих слухах. И, хотя супруг уверял ее в собственной невинности, в долгу не осталась. У нее всегда было много друзей, в том числе - молодых привлекательных мужчин, богатых и знаменитых. Как-то папарацци застали ее в ресторане с Вито Шнабелем, арт-дилером и бывшим бойфрендом супермодель Хайди Клум. Позже ей приписывали связь со светским журналистом Дерекком Бласбергом. А однажды в западной прессе появились снимки, на которых Леонардо ди Каприо обнимает девушку, которую журналисты окрестили «загадочной брюнеткой». Российские СМИ мгновенно опознали незнакомку - это была Даша Жукова! Сразу появились сообщения, что у них роман... Даша, как обычно, комментариев не давала, но, возможно,



**Дарья и Роман заявили, что даже после развода будут воспитывать детей вместе. На фото: Абрамович с сыном Аароном Александром**



**Пережить расставание Дарья помогает работа: она продолжает активно заниматься своими проектами**

ей было приятно заставить поревновать своего любвеобильного супруга.

В заявлении для прессы бывшие супруги сообщили, что останутся друзьями, что будут вместе воспитывать детей и продолжать работу над совместными коммерческими проектами. Получится ли у них это? Будем надеяться, что да. В отличие от многих известных пар, расстались они мирно, ни скандалов, ни громкого раздела имущества не было.

После развода Даша восстанавливает силы на одном из фешенебельных курортов США, проводит время с друзьями и, кажется, совершенно не жалеет о том, что важная страница в ее биографии перевернута. А что Роман? Он снова стал одним из самых желанных холостяков, и на него, по слухам, открылась настоящая охота. Поклонницы олигарха ликуют и строят планы по завоеванию его сердца. А папарацци держат камеры наготове, надеясь не пропустить момент, когда олигарх найдет новую избранницу.

## Шоу-бизнес

### ФИЛЬМ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ ВЫДВИНУЛИ НА «ОСКАР» ОТ КАМБОДЖИ



Картину Анджелины Джоли «Сначала они убили моего отца: Воспоминания дочери Камбоджи» выдвинули на соискание премии «Оскар» от Камбоджи в номинации «Лучший фильм на иностранном языке».

«Сначала они убили моего отца: Воспоминания дочери Камбоджи» исследует трагический период истории глазами ребенка... Кхмерская община обнаружила, что фильм является катарсисным, так как он возвращает воспоминания, которые часто забывают», — цитирует Камбоджийский отборочный комитет издание THR.

«Это очень важно для всех нас, участвующих в создании фильма», — прокомментировала новость Анджелина Джоли.

Картина представляет собой, основанную на реальных событиях, историю камбоджийской девочки Лу Анг, пытающейся вместе с семьёй выжить во время режима красных кхмеров. Сценарий написала сама Джоли совместно с Лу Анг, ставшей правозащитницей, а продюсером ленты является камбоджиец Рити Панх.

### ОЛЬГА ОСТРОУМОВА ОТМЕЧАЕТ 70-ЛЕТИЕ



21 сентября актриса театра и кино Ольга Остроумова отмечает юбилей — ей исполняется 70 лет.

Детство Ольги прошло в Оренбургской области. В юности она мечтала стать актрисой и в 1966 году стала студенткой ГИТИСа имени Луначарского. После ГИТИСа, в 1970 году актриса была зачислена в труппу Московского театра юного зрителя.

Параллельно с работой в ТЮЗе Ольга активно играла в кино. Слава к Ольге пришла после роли школьницы в фильме Станислава Ростоцкого «Доживём до понедельника». В 1972 году она сыграла в легендарной картине этого же режиссёра «...А зори здесь тихие». Несмотря на то, что Остроумову после роли Жени Комельковой узнал весь мир, а картина получила многочисленные международные призы, актриса всегда стремилась больше заниматься семьёй и детьми, а не карьерой.

Ольга трижды была замужем — её третьим мужем стал Валентин Гафт. У актрисы есть двое детей от второго брака с Михаилом Левитиным — Ольга и Михаил. Сейчас Остроумова живет в Москве и продолжает активно работать и выступать на сцене театра.

### НАЗВАНЫ ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ О ВАМПИРАХ



Американский журнал Esquire составил список 20 лучших фильмов о вампирах. Лидером стал комедийный боевик «От заката до рассвета» с Джорджем Клуни и Квентином Тарантино.

Картина режиссера Роберта Родригеса вышла в 1995 году. Тарантино выступил также одним из сценаристов ленты. Лента начинается как криминальный триллер — два брата грабят банк, берут в заложники семью священника и скрываются от полиции. На границе США с Мексикой они решают провести ночь в придорожном баре, однако выясняется, что заведением управляет нежить, подчиняющаяся королеве вампиров Сантанико Пандемониум (Сальма Хайек).

Вторую строчку занял хоррор 1992 года «Дракула» с Гари Олдманом, Вайноной Райдер, Энтони Хопкинсом, Киану Ривзом и Ричардом Грантом. Фильм снят Фрэнсисом Фордом Coppолой по мотивам одноименного романа Брэма Стокера 1897 года.

На третьем месте — «Интервью с вампиром», в котором снялись Брэд Питт, Том Круз, Кирстен Данст, Антонио Бандерас и Кристиан Слэйтер. Картина основана на одноименной книге писательницы Энн Райс, вышедшей в 1976 году.

В первую десятку также вошли ленты «Впусти меня», «Хронос», «Девушка возвращается одна ночью домой», «Носферату: Призрак ночи», «Голод», «Пропащие ребята» и «Выживут только любовники». За ними следуют картины «Почти стемнело», «Жажда», «Блэйд», «Бал вампиров», «Тень вампира», «Реальные упыри», «Кровь для Дракулы», полнометражка «Баффи — истребительница вампиров» и «Поцелуй вампира».

Завершает рейтинг фильм 2007 года «30 дней ночи».

### ЛИНДА ХЭМИЛТОН ВОЗВРАЩАЕТСЯ В «ТЕРМИНАТОР»

60-летняя актриса Линда Хэмилтон присоединилась к шестому фильму франшизы о Терминаторе. Об этом рассказал режиссёр Джеймс Кэмерон.


«Есть 50—60-летние мужчины, которые на экране до сих пор убивают плохих парней, но нет такого же примера для женщин», — справедливо заметил Кэмерон, подчеркнув значимость героини Хэмилтон, Сары Коннор, для развития образа сильной женщины.

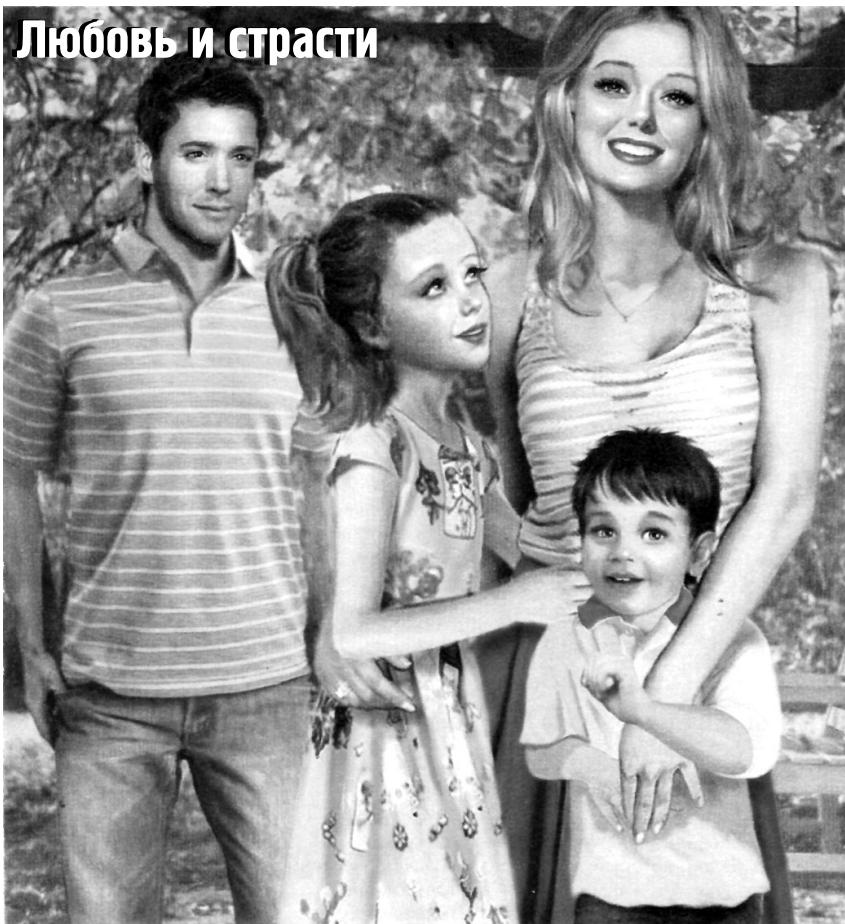
Напомним, что картина станет прямым продолжением «Судного дня», вышедшего в 1991 году. Поставит её режиссёр «Дэдпула» Тим Миллер. Сюжет фильма придумал сам Кэмерон. Отмечается, что сейчас созда-



тели фильма ищут на одну из ведущих ролей молодую женщину, также в картине будет множество персонажей как из настоящего, так и из будущего. Кроме того, в шестом «Терминаторе» вновь появится Арнольд Шварценеггер.

# Ваш любимый сканворд

						Фантомас, актер	"Лунный элемент"	Слав. песно-творец	...Черная, актриса	Мрак							
Вход в здание		Сказка Андерсена	Хозяин Олимпа	Ганжа, актер		Стул, кровать				Жанр Бажова							
Длинная черта		Фильм Тарковского						Съедобн. клубни									
				Быстрая птица		Спутник Сатурна		Краска для ногтей									
"Полосатый...", фильм		Космос								Бард на Кавказе							
						 <p style="text-align: center;"><b>Певица</b></p>			Я (старослав.)								
	Близость	Жилище индейца	Сценич. искусство		Др. столица набатев						Интеллект	Господство вкуса					
	Металлич. звук	Мор. деликатес									Чеш. мотоцикл						
Сочинитель		Здание с насосом		Проём в стене						"Отелло", поручик							
Отвага						"Розырыш", актер	Шкаф для вин	Жираф-карлик									
						Чурка в городках			Напиток из перца	Рыбка к пиву							
	Монтаж	Место для фишек		Собака	"Омен", актер	Вялен. рыба на Севере	Листв. дерево		Нить для обуви	Удобный случай							
	Укрытие				Варенье-пюре												
				Герой рус. сказки					Знак Зодиака								
	Матер. для лаптей				"Кубышка" страны					Игральн. карта							
	Пряность	<p>Отец уговаривает сына пойти в медицину: - У тебя всегда будет работа. Вот если тебе посадят, ты даже на зоне будешь врачом!</p> <p style="text-align: center;">❖ ❖ ❖</p> <p><b>Сегодня мне предстоит удалить зуб, но я ужасно боюсь, даже водки выпил</b></p>				<p><b>для храбрости... И зачем только я пошёл в стоматолога?..</b></p> <p style="text-align: center;">❖ ❖ ❖</p> <p>Час ночи. В реанимацию поступает пациент с ножевым ранением! Снимаем повязку, а под ней... подорожник. Где его взяли в час ночи - неизвестно...</p>											
																	Повесть Тургенева
	Ткань для тен-та																



# МАЧЕХА

**Не каждая родная мать может найти подход к своему ребенку, а мачехе это сделать еще сложнее. Но, если обнаружить эту крохотную лазейку, взамен можно получить море детской любви.**

**К** своим 30 годам Лена успела многое - получить образование, найти работу, выйти замуж и даже развестись. Муж оказался большим любителем горячительных напитков и шумных компаний, и женщина благоразумно решила, что такой брак ей не нужен. В целом, своей жизнью она была довольна, но не хватало главного - крепкой семьи и детей. Замужние подруги уже давно растили первенцев, а кто-то уже планировал рождение второго ребенка, но Лена все никак не могла встретить свою половинку. Она уже смирилась и перестала надеяться на счастье, когда судьба послала ей долгожданную встречу.

### МУЖЧИНА С ПРИДАНЫМ

Знакомство с Борисом получилось банальным - столкнулись тележками в супермаркете и расхотались. Потом стояли вместе в очереди к кассе, завязалась непринужденная беседа, которая продолжилась за чашкой кофе в мест-

ной кофейне. Лена боялась поверить своему счастью: Борис оказался именно тем мужчиной, о котором она мечтала. С ним она чувствовала себя спокойно, уверенно и комфортно, он был надежным и сильным, одним словом, настоящим. В общем, очень скоро Лена поняла, что влюбилась. Она чувствовала, что Борис тоже ее любит, и с трепетом ждала от него признания и предложения.

- Я хочу пригласить тебя в гости, - сказал он однажды и взял Лену за руку.

Сердце в груди забило сильнее, наконец, долгожданное приглашение! Они встречались уже два месяца, но до сих пор Борис никогда не приводил ее в свою квартиру. Их свидания проходили в общественных местах, и даже первая близость случилась в гостиничном номере. Правда, это был шикарный номер, но Лену все равно немножко покоробило, что любимый слово отгораживается от нее защитной стеной, не приводит в свой дом.

- Я тебя люблю и хочу, чтобы у нас все было серьезно, - продолжил Борис, и сердце Лены на миг замерло. - Поэтому должен познакомиться тебя со своими детьми.

Сердце ухнуло вниз, куда-то к желудку, Лена выдохнула. Дети! Она уже знала, что он вдовец, но о подробностях прошлой семейной жизни не выпрашивала, это было бы бестактно.

- Ты согласна?

Лена кивнула и улыбнулась. К детям она относилась хорошо и не думала, что они могут стать проблемой. Главное, что Борис ее любит и у него серьезные намерения.

- С ума сошла! - воскликнула мама, когда Лена рассказала ей о предстоящем знакомстве с детьми Бориса. - Подумай, зачем тебе чужие дети? Это ведь очень не просто - полюбить чужих, поверь. Ты еще молодая, своих родить должна!

- Будут и свои, - ответила Лена и успокаивающе погладила маму по плечу. - Я люблю Бориса, а значит, полюблю и его детей. Прошу тебя, не нервничай, дети - это же счастье.

- Посмотрим, каким боком тебе это «счастье» выйдет, - сказала мама и смахнула слезинку. - Я же о тебе переживаю, доченька...

Лена только посмеивалась над маминими страхами. Она была уверена, что легко подружится с детьми, и все у них будет хорошо. В мечтах она уже видела большую и счастливую семью.

### ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ

К знакомству Лена подготовилась основательно. Для шестилетнего Вани купила радиоуправляемую машинку, а для Маруси выбрала модный рюкзачок - продавщица сказала, что это отличный подарок для 12-летней девочки, они сейчас все с такими рюкзачками ходят. Лена волновалась и надеялась, что сумеет понравиться детям. На их любовь она не рассчитывала, но верила, что они смогут подружиться.

- Знакомьтесь, это Лена, моя... - Борис на мгновение замялся, представляя ее детям. - Моя хорошая знакомая.

Маруся и Ваня без улыбки, настороженно смотрели на гостью. Лене стало не по себе, но она приветливо улыбнулась и вручила подарки.

- А где «спасибо»? - строгим голосом спросил Борис.

- Спасибо, - послушно отозвались дети и ушли в комнату.

Потом они все вместе сидели за столом, пили чай с тортом и разговаривали. Ваня увлекся сладостями и немножко оттаял, по крайней мере, отвечал на вопросы Лены. А вот Маруся держалась стойко и на контакт не шла.



После чаепития Лена собрала грязную посуду и понесла на кухню. Борис взялся ей помогать. Они одновременно увидели подарки в мусорном ведре - нераспечатанную коробку с машинкой и безжалостно скомканный рюкзак. Борис рассердился, Лена впервые видела его в таком гневе и даже немного испугалась.

- Вы оба наказаны, - сказал он детям.

- Никакого планшета и смартфона в течение месяца. И немедленно извинитесь перед Леной!

Это был первый случай проявления неприязни к ней со стороны детей, но Лена понимала, что он далеко не последний. А еще женщина осознала, что, если она хочет быть с Борисом, ей придется запастись терпением и попытаться расположить к себе детей.

- Потерпи, они скоро привыкнут к тебе и полюбят, - успокаивал он Лену.

Она кивала, но про себя думала, что это произойдет еще очень не скоро. Если вообще произойдет.

### ВОДА КАМЕНЬ ТОЧИТ

С того дня Лена стала часто бывать в доме Бориса. Она больше не пыталась подкупить детей подарками, только старалась узнать их поближе, помогала с уроками, расспрашивала об их интересах и увлечениях. Со временем она заметила, что Ваня готов подружиться, было видно, что мальчик скучает без женской ласки и готов признать в Лене если не мать, то близкого друга. Но Маруся всегда была на чеку и вовремя одергивала брата. Девочка смотрела на Лену как на врага, ее взгляд был похож на оптический прицел, от которого не скроется даже мельчайший промах.

Однажды дети налили ей в туфли клей. Лена не собиралась жаловаться Борису, но он сам заметил и пришел в ярость. Маруся и Ваня снова были наказаны, а Лена едва сдержала слезы. Ей было больно и обидно, но, самое главное, было страшно - после этого случая Борис стал как будто задумчивее, и в их отношениях наметилась едва уловимая прохлада. Лена знала, любовь любовью, но дети всегда важнее, и, если ей не удастся переломить ситуацию, придется распрощаться с мечтами о семье с этим человеком.

- В следующий раз они тебе толченого стекла в суп подбросят, - сказала мама, осматривая испорченную клеем обувь. - Подумай, за чем тебе эти проблемы?

Лена только вздохнула в ответ, бедная мама не знала, что битое стекло уже было в репертуаре Маруси. Однажды оно оказалось в

сумке, и Лена порезала два пальца, когда вслепую искала кошелек. Но она все для себя решила - ей нужен этот мужчина, а значит, нужны и его дети. Вода камень точит, пройдет время, и дети ее примут, она твердо в это верила. Главное, нужно терпеть, быть сильной, держать себя в руках и не показывать свою обиду.

Однажды Борису пришлось уехать по делам в выходные дни. Обычно с детьми сидела оплачиваемая няня, но в субботу и воскресенье она не работала, поэтому Лена вызвалась присмотреть за ребятами. Вечер прошел спокойно, они вместе посмотрели кино, а потом улеглись спать. Утром Лена бодрым голосом позвала детей завтракать. Она сварила овсянку, как велел Борис, и надеялась, что ее каша, приправленная ягодами, придется им по вкусу.

- Фу, каша, мы не хотим, - сказала Маруся и скривила губы.

- А что же вы хотите на завтрак? - растерялась Лена.

- Сделай нам гамбургеры. Умешь? - в вопросе Маруси звучал вызов, она даже встала в вызывающую позу - рука на бедре.

Лена сомневалась, что такая еда подойдет для детского завтрака, но, повинувшись понятному желанию угодить девочке, согласно кивнула. Через 20 минут она пригласила их к столу. А когда вечером приехал Борис, Маруся тут же рассказала ему про завтрак. Причем в ее изложении рассказ звучал как клевета:

- Пап, представляешь, утром Лена накормила нас гамбургерами, а ведь детям нужно есть кашу... Ну ничего, мы не жалуемся, было съедобно.

Маруся хитро сощурилась и посмотрела на Лену так, словно одержала очередную победу. А Борис промолчал, но его молчание было тяжелее, чем вспышки гнева. Лена почувствовала, что готова расплакаться, но сумела удержать слезы и сохранить невозмутимый вид.

### ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

День рождения Лены решили отметить походом в парк аттракционов, а затем обедом в пиццерии. Дети одобрили программу, и в субботу Лена приехала пораньше, чтобы накормить всех завтраком и помочь детям собраться. Праздничное платье она привезла с собой, чтобы переодеться перед выходом из дома. Она погладила детскую одежду, выключила утюг и отправилась в ванную, чтобы поправить макияж, а когда вернулась, обнаружила утюг снова включенным. Под ним на гладильной доске лежало ее платье. Лена схватила

утюг, но было уже поздно: прямо посередине подола красовалось большое коричневое пятно - платье оказалось безнадежно испорчено. Это стало последней каплей в чаше ее терпения, и Лена не выдержала, села прямо на пол и заплакала навзрыд. Она оплакивала не платье, а свои разбитые надежды. С этими слезами выливались все накопленные обиды и горечь разочарования. Все ее попытки наладить отношения с детьми потерпели крах, ничего не получилось, а значит, не будет счастливой семьи, о которой она так горячо мечтала.

- Прости, я больше так не буду... Не плачь, пожалуйста.

Маруся подошла и осторожно погладила Лену по плечу. Девочка смотрела серьезно, без обычной насмешки, в ее взгляде были раскаяние и сочувствие. С другой стороны подошел Ваня, тоже погладил ее по плечу и шмыгнул носом. Лена замерла и недоверчиво взглянула на детей, а потом улыбнулась сквозь слезы и обняла обоих. Так их и застал Борис, когда вошел в комнату.

- Что опять случилось? - с тревогой спросил он.

- Ничего страшного, - ответила Лена. - Маленькая неприятность.

- Папа, я нечаянно испортила платье Лены, и теперь мы должны купить ей новое, - сказала Маруся. - Давайте вместо парка поедим в самый лучший магазин и выберем для Лены самое красивое платье.

- Нашли из-за чего слезы лить, - сказал Борис и рассмеялся. - Собирайтесь живо и поехали!

В его смехе Лена услышала облегчение. Она и сама сейчас чувствовала себя легко и свободно, как будто трудный экзамен остался позади. Наверное, напрасно она так долго сдерживала эмоции и не позволяла себе быть слабой перед детьми. Ее слезы растопили лед недоверия и неприязни.

Это был чудесный и веселый день. Они купили новое платье, успели покататься на аттракционах и пообедать в кафе. А вечером Борис не отпустил Лену домой.

- Останься, прошу тебя, - просто сказал он ей и повернулся к детям: - Ваня, Маруся, вы же не против?

- Да ладно уж, - ответила Маруся и скорчила забавную мордашку. - Можете даже пожениться.

Борис вытащил из кармана бархатную коробочку, открыл и протянул Лене.

- Ты выйдешь за нас замуж? Внутри лежало кольцо.

Лена взяла его дрожащими пальцами и расплакалась второй раз за этот день. Но теперь это были слезы счастья.



# КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О...

**В жизни каждой семьи бывают ситуации, когда взрослые не знают, как поступить. Нужно ли оградить ребенка от горя, отрицательных эмоций или стоит честно ему обо всем рассказать?**

**В** жизни бывают разные ситуации: и хорошие, и плохие. Родительское желание «подложить соломки» иногда вредит ребенку и отрицательно влияет на его психику - больше, чем само трагическое событие. Психологи советуют правильно рассказать ребенку о...

### ...РАЗВОДЕ РОДИТЕЛЕЙ

Распад семьи - всегда трагедия, прежде всего потому, что при наличии одной или двух виновных сторон больше всего страдает третья - дети. При частых скандалах и неадекватном поведении одного из родителей ребенок обычно понимает и принимает расставание - признает, что так легче и лучше. Но иногда родители ссорятся интеллигентно, без ведома детей. Тогда известие о том, что папа и мама теперь будут жить отдельно, звучит для ребенка как гром среди ясного неба. Он к этому не готов. Он любит обоих родителей одинаково и нередко в их расставании начинает винить себя: «Папа ушел, потому что я плохо себя вел!»

Первое, что надо сделать родителям, - это объяснить, что в ситуации никто не виноват, это просто выбор взрослых, а для ребенка все изменится лишь формально. Папа и мама все так же будут его любить и проводить с ним время, но по отдельности. Никогда не врите детям («папа уехал в командировку»), они это чувствуют и в итоге могут перестать доверять вам. Не пытайтесь сгладить углы - скажите как есть, но без лишних эмоций. Не нужно об-

ливать грязью супруга: он плохой для вас, а для ребенка должен оставаться лучшим папой на свете.

Если после развода ребенок стал часто устраивать истерики, страдать ночным энурезом, беспокоиться спать, не стоит ограничиваться разговорами. Нужно обязательно обратиться за помощью к детскому психологу.

### ...ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНИ

Неутешительная статистика гласит, что многие смертельно опасные болезни, в том числе онкология, «стали моложе» и более распространены, а это значит, что столкнуться с ними может каждый, независимо от возраста. Если беда пришла в ваш дом, не бойтесь объяснить ребенку, что происходит. Подберите правдивые и простые слова согласно его возрасту. Не избегайте слов «рак», «смерть», «тяжелая болезнь». Дайте сыну или дочери время все осмыслить, а затем терпеливо и с умом ответьте на все вопросы, не запугивая и не сочиняя сказок. Ни в коем случае не давайте ложных надежд и иллюзий, если ситуация с близким человеком в семье обстоит плохо. Старшим детям можно рассказать некоторые медицинские подробности, показать картинки из Интернета. Не пытайтесь подсластить пилюлю, не утаивайте детали - ребенок может нафантазировать себе все в еще худшем свете. Обязательно объясните, что будет дальше: «бабушка не сможет ходить», «у мамы выпадут волосы» или «папе нельзя бу-

дет поднимать тебя на руки». Если ребенок расстроится и заплачет - не запрещайте ему этого, поплачьте вместе с ним, проживите эту боль вместе.

Если ребенок не захочет обсуждать болезнь с вами, не обижайтесь, а позвольте ему поговорить с тем взрослым, которому он сможет открыться.

### ...СМЕРТИ

Примерно к 5 годам ребенок сам начинает осознавать, что такое смерть. У него возникает множество вопросов, страхов, в том числе страх собственной смерти. Малышу стоит сказать, что все рано или поздно умирают, но с ним это случится не скоро. Сначала он вырастет, окончит школу, выучится, будет работать, создаст семью, у него родятся дети, внуки и даже правнуки и т.д.

Уже в этом возрасте ребенок психологически готов пережить потерю близких, так что не следует ограждать его от лишнего горя - шептаться за спиной, не брать с собой на похороны и т.п. Не обманывайте и не используйте непонятных инсказаний вроде «дедушка уехал далеко-далеко и больше не вернется», «бабушка улетела на небеса», «дядя заснул вечным сном». Нередко такие объяснения лишь провоцируют у детей новые фантазии и страхи - они начинают бояться темноты, одиночества и т.д. Сообщить ребенку о смерти родственника должен самый близкий для него человек. Лучше это сделать дома, когда ребенок спокоен, отдохнул. Обязательны контакт «глаза в глаза» и короткие, размеренные фразы с паузами, чтобы малыш мог осмыслить информацию. Проследите за его реакцией, поддержите. Проследите, чтобы в этот вечер и всегда все было так, как обычно: ребенок должен знать, что его жизнь стабильна и предсказуема, даже без близкого и родного человека рядом. В течение двух месяцев ребенок имеет право на срывы: истерики, капризы, плохой сон, апатию, агрессию, особенно если он был сильно привязан к покойному. Если его отрицательная реакция длится дольше, то следует обратиться к специалистам для индивидуальной коррекции.

### СОВЕТ

**Если умер домашний питомец, приобретите ребенка к прощанию с ним, погребению и оплакиванию. Покажите, что грустить в этой ситуации - совершенно нормально. И не пытайтесь сразу заменить любимца новым животным, если только об этом не попросит сам ребенок. Некоторым детям новая привязанность помогает пережить потерю.**

# ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

День Покрова издавна считался особой вехой - переходом от осени к зиме. Много примет было с ним связано, много обычаев. Но как же православный смысл этого праздника?

**К**рестьяне собрали урожай, покинули поля, а значит, наступил Покров. Нередко в этот день выпадал первый снег. Тогда говорили: «На Покров покрылась снежком земля-матушка». Многие, заблуждаясь, полагали, что отсюда пошло и название праздника. Однако все было иначе...

## И УКРЫЛА ОНА ПОКРОВОМ СВОИМ...

В далеком 910 году Константинополь осадили враги. Византия вела бесперывную войну, а страдали от этого обыкновенные люди, уставшие жить в страхе и голоде. По ночам они собирались в главном храме города - Влахернском - и сообща молились, веря в то, что их мольбы однажды будут услышаны свыше. Вот и в этот раз в храме было не протолкнуться. Враг наступал, и народ боялся, что к утру осада будет прорвана. Среди молящихся были блаженные Андрей и Епифаний. Шепча молитву, они вдруг увидели, как спустилась к ним из-под купола храма Божия Матерь в сопровождении Иоанна Богослова и Иоанна Предтечи. Вместе с собравшимися она начала читать молитву, а когда закончила, сняла со своей головы покров и расстелила его над людьми в храме. Невидимый, он стал для них защитой и спасением от врага. Исчезла Богородица так же, как и появилась, - незаметно. На следующее утро стало известно о том, что враги отступили от города.

Это явление Богородицы народу стало знакомым для всех, рассказы о нем передавались из уст в уста. Люди стали обращаться к Богоматери в своих молитвах, прося о защите и «покрове». Молятся ей и по сей день как главной заступнице во всех бедах. Икону «Покров Пресвятой Богородицы» можно увидеть во многих православных жилищах. Она охраняет дом от непрошенных гостей, даруя ему мир, тепло и уют.

## Мой ангел-хранитель

Я часто слышу, что у той или иной семьи есть свой святой, которого они почитают более всего, которому молятся. Для нас таким покровителем стала Матушка Богородица. Семья наша по большей части состоит из женщин: я, моя дочка с мужем и двумя детьми - тоже девочками. А кому, как не Богородице, быть женской заступницей?

Вот и повелось у нас: что случись - мы сразу к ней обращаемся. В красном



Уютом веет и от самого лика Богоматери на этой иконе - она держит в руках белый покров и заботливо как бы накрывает им всех нас, просящих и молящихся.

## ПРИМЕТЫ ТОГДА И СЕЙЧАС

Начало Покрова всегда знаменовало собой окончание осени и начало зимы. Часто говорили: «На Покров до обеда - осень, а после обеда - уже зима». И правда, в этот день можно было увидеть первый снег. Мягкими пушистыми хлопьями он падал на землю, покрывая ее ровным белым слоем. Снег этот был похож на подвенечную фату невес-

## Важные даты

**5 октября** - Собор Тульских святых. Вспоминают около 80 праведников - святых, князей, юродивых.

**7 октября** - святая первомученица равноапостольная Фекла. К ней за утешением приходят гонимые и угнетаемые.

**14 октября** - Покров Пресвятой Богородицы. В этот день верующие обращаются к Богородице с просьбами о защите и благополучии.

ты, и неспроста! Покров часто называли «девичьим праздником». Незамужние девицы обращались с молитвами к Богородице, прося ее даровать жениха. С самого утра бежали в церковь, чтобы зажечь свечу перед ее иконой. Считалось, кто раньше это сделает, тот раньше и замуж выйдет.

Праздник Покрова было принято проводить весело. Он был отражением будущей зимы: будешь весел и бодр в этот день, и долгая зима пройдет незаметно, без бед и горестей. Хозяйки доставали мотки пряжи, приходили с ними в гости друг к другу и устраивали посиделки. Все заготовки на зиму уже сделаны, урожай убран - теперь и отдохнуть не грех.

Был особый обряд - топить печь в этот день ветками плодовых деревьев. Делалось это для того, чтобы следующий год был плодотворным, урожайным. С той же целью люди старались на Покров чем-то помочь бедным неимущим. Будешь щедрым - тебе это воздастся.

Многое изменилось с тех пор, но и сейчас нелишним будет воспользоваться приметам и обычаями тех лет. Например, отвезти ненужные вещи в детский дом, помочь старушке-соседке или подать милостыню у церкви. Пригласить в свой дом близких друзей, угостить их. Непременно поставить свечку перед иконой Богородицы. И пусть она защитит вас своим покровом от всех бед и несчастий на весь грядущий год.

## НАША ЗАСТУПНИЦА

углу комнаты несколько ее икон стоит, непременно с собой еще маленькую носим - чтобы всегда была рядом. Когда дочка рожала и первого, и второго малыша - брала с собой в роддом икону Богоматери и молитву читала. Разродилась в итоге быстро и легко.

Ни разу нас Матушка Богородица не подводила, ни разу не оставляла в беде.

Недавно я заболела, ноги почти не ходили. Я иконку прямо к ногам прикладывала, слезно молила не отбирать у меня возможность передвигаться. И она помогла - хожу сейчас и бед не знаю. Так что, обращайтесь чаще к Матери Божией. Она и поможет, и защитит, и веру укрепит.

Ольга Романова.

Как я похудела

# ЗВЕЗДНЫЕ ДИЕТЫ

Звездам кино и шоу-бизнеса нужно всегда быть на высоте, потому что они лучше, чем кто-либо другой, разбираются в диетах. У них есть, чему поучиться!



**ПОЛИНА ГАГАРИНА**  
(30 лет, 170 см, 48 кг)  
-40 кг за полгода

Звезда «Евровидения» набрала больше 20 кг лишнего веса во время беременности. По признанию Полины, она всегда была гурманом, какие-либо ограничения в еде терпеть не могла и постоянно срывалась. Певица изучила диетологию и выбрала монодиеты - похудение на одном продукте, - скорректировав их под себя.

Принцип - чередование трех продуктов: рис, куриное мясо, овощи (сырые, тушеные или суп).

День 1-й: только отварная куриная грудка без кожи и соли в любых количествах.

День 2-й: отварной рис без соли.

День 3-й: овощной суп без картофеля.

Затем все сначала. Организм быстро привыкает к такой системе питания, и чувство голода не возникает. Полине понадобилось всего полгода, чтобы сбросить лишний вес.

Сейчас певица не соблюдает таких строгих принципов питания, но и не отступает от диетического меню. В ее рационе всегда много овощей и фруктов, ими она спокойно может заменить один прием пищи. Также Гагарина большое внимание уделяет тому, как именно готовится пища. Она уверена, что каждая хозяйка должна сказать «нет» жарке! Сама Полина использует только варку, тушение и приготовление пищи на пару, считая последнее самым полезным способом! К тому же, девушка старается не есть после семи вечера. Если из-за плотного гастрольного графика ей не удастся следовать этому принципу, то принимает пищу не позже чем за два часа перед сном.

Однако Полина признается, что ее любимый продукт - чипсы. Сладкого ей не хочется, зато есть тяга к соленым блюдам. Приходится контролировать себя, но время от времени позволяет себе похрустеть чипсами.

**РОЗА СЯБИТОВА**  
(55 лет, 155 см, 64 кг)  
-12 кг за 5 месяцев

Поклонники передачи «Давай поженимся!» помнят, как раньше выглядела главная сваха России. Не так давно Роза взяла себя в руки и похудела в кратчайшие сроки на 10 кг!

В своей диете телеведущая использовала уже проверенные временем методики и средства. Итак, Роза Сябитова рекомендует.

- Отказаться от соли. Из меню нужно убрать также все копченые, колбасные и консервные изделия.

- Есть надо часто, маленькими порциями. По мнению Сябитовой, одна порция должна быть размером с ладонь.

- Перед каждым приемом пищи выпивать по 1 стакану воды без газа, а также по 2-3 стакана между приемами пищи. В сутки - 1,7-2 л воды.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

**Первый завтрак:** овощной салат (свежий), заправленный растительным рафинированным или оливковым маслом, любой цитрусовый фрукт или стакан свежевыжатого фруктового сока.

**Второй завтрак:** любой фрукт кроме винограда и банана, стакан свежевыжатого сока.

**Обед:** салат из белокочанной капусты с растительным маслом, белое мясо птицы или отварная рыба с тушеными овощами, чай без сахара с лимоном.

**Полдник:** 1/2 пачки обезжиренного творога, 150 г натурального йогурта с добавлением ягод или фруктов.

**Ужин:** гречневая или овсяная каша на воде, свежевыжатый сок.

**Перед сном:** стакан кефира 0,5%-ной жирности.





### АННА ШУЛЬГИНА

(24 года, 168 см, 59 кг) - **25 кг за 4 месяца**

Дочь певицы Валерии Анна Шульгина с детства была полной, ее вес в несколько раз превышал норму. Виною тому были прием лекарств и любовь к жирной пище. Благодаря силе воли Анна смогла в корне изменить свою систему питания и похудеть почти на 25 кг!

Центральное место на ее тарелке заняли отварные овощи и нежирное мясо без соли. Под запретом оказались майонез, подсолнечное масло, жирное мясо, сладости, фрукты, соки и газировка. Девушка ела маленькими порциями каждые три часа и пила исключительно минеральную воду и зеленый чай, причем, перед каждым приемом пищи.

**Завтрак** всегда легкий и некалорийный: салат из свежих овощей и чашка зеленого чая. Никаких булочек и бутербродов!

Спустя два часа после завтрака - натуральный нежирный йогурт без добавок, яблоко или груша.

**Обед:** обязательно суп, но нежирный, идеальный вариант - куриный. На второе - рыба или диетическое мясо, приготовленные на пару.

**Ужин** может быть таким же, как и обед, плюс зеленые овощи.

**Перед сном** можно выпить стакан кефира или съесть еще один йогурт без добавок. Захотелось перекусить в течение дня? Пожалуйста - горсточка сухофруктов. Вкусно и полезно!

Также Анна посещает русскую парную и финскую сауны - эти процедуры помогают избавляться от токсинов, шлаков и лишних килограммов. Также Анна не пренебрегает регулярными занятиями в спортзале. Занимается непременно с отягощениями для того, чтобы прорисовывался рельеф мышц. Ну и, конечно, певица не забывает про самовнушение и позитивное отношение к жизни.

## СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ ИЗ ГОЛЛИВУДА

### ДЖУЛИЯ РОБЕРТС, 49 ЛЕТ

Поддерживать себя в форме актрисе помогает раздельное питание, употребление растительной пищи, 2-3 л в день чистой воды без газа. Если хочется себя побаловать, не отказывается от кусочка торта или небольшого пирожного, но только в первой половине дня. По мнению Джулии, самый важный прием пищи - утренний, так что она старается никогда не пропускать завтрак и не боится завтракать плотно. Джулия много двигается, занимается степ-аэробикой, плаванием и бегом.

### ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН, 48 ЛЕТ

Сторонница сбалансированного питания и противница диет. Главная пища в меню - богатая клетчаткой и витаминами. Предпочтение отдается овощам и фруктам. Ежедневно Дженнифер употребляет нежирное мясо, диетический творог, коричневый рис, травяной чай. Раз в неделю - разгрузочные дни: пьет только воду и ест овощи. Активно занимается бегом, пилатесом, чтобы укреплять мышцы, и йогой, которая, наоборот, снимает стресс, усталость и помогает расслабиться.

### МОНИКА БЕЛУЧЧИ, 52 ГОДА

«Лучшая диета для меня - национальная итальянская кухня!» Актриса ест в большом количестве спагетти и при этом не полнеет. Неудивительно, ведь этот сорт макарон изготавливается из твердых сортов пшеницы. Моника ест спагетти в сочетании с овощами или морепродуктами, часто балует себя нежирным мясом или рыбой, ест много овощных салатов, заправленных оливковым маслом. А вот на спортзал, как говорит Белуччи, у нее не хватает времени.



### ЮЛИЯ КУВАРЗИНА

(42 года, 164 см, 65 кг) - **22 кг за 3 месяца**

Актриса Юлия Куварзина решила, что пора встать за себя, после того, как при росте 164 см стрелка весов показала почти 90 кг! Первое, с чего начала Юлия, это соблюдение простых правил здорового образа жизни.

• Последний прием пищи не позднее чем за 2 часа перед сном. Исключаются ночные перекусы.

• Есть надо небольшими порциями 5-6 раз в день. Вес продуктов не больше 250 граммов за один прием.

• Предпочтение стоит отдавать белковой пище, совмещать ее с овощами и фруктами.

• Натощак утром выпивать 1 ст. л. оливкового масла, можно смешать масло с медом.

• В перерывах между приемом пищи можно съесть не больше горсти ягод: малины, черники, смородины.

Один из вариантов дневной диеты следующий.

**Первый завтрак:** свежий салат, заправленный оливковым маслом, отварная куриная грудка без кожицы.

**Второй завтрак** (через 3 часа): сваренные всмятку или вкрутую 2 яйца, 2 мандарина или апельсин.

**Обед:** горячий овощной суп или холодная окрошка на кефире, отварная рыба любых сортов, подходящих для диетического питания (судак, минтай, треска, хек) или отварная говядина. Вариант - 1-2 котлетки, приготовленные на пару (в фарш не добавлять хлеб). В качестве гарнира - отварной или приготовленный на пару рис. В конце обеда - фрукты, предпочтение отдавалось зеленым яблокам.

**Полдник:** зеленый чай или сок, галеты или крекеры.

**Ужин:** тушеные, отварные или приготовленные на пару овощи, салат из свежих овощей, отварная говядина.

**Перед сном:** 1 стакан обезжиренного кефира.



(Продолжение, начало в 29-39)

— Собираетесь участвовать в гандикапе? — продолжал допытываться он.

— Думаю, с Мэтта хватает и меня, — неожиданно вмешалась она, искоса бросая на Мэтта лукавый, смеющийся взгляд.

— Что? — недоуменно мигнул мистер Фостер. Но Мэтт не захотел ответить, а Мередит не смогла, потому что его взгляд был устремлен на улыбающиеся губы, а когда серые глаза встретились с аква-мариновыми, в их глубинах появилось нечто новое, непонятное.

— Пойдем, дорогой, — позвала миссис Фостер, видя рассеянное, смущенное выражение на лицах Мэтта и Мередит. — Молодые люди вовсе не желают проводить вечер, обсуждая гольф.

Запоздало вспомнив о том, где находится, Мередит постаралась взять себя в руки и, строго сказав себе, что, пожалуй, выпила слишком много шампанского, взяла Мэтта под руку.

— Нам пора, — кивнула она, направляясь вниз по лестнице к банкетному залу, где играл оркестр.

Почти целый час она переходила вместе с Мэттом от одной компании к другой, заговорщически поглядывая на Мэтта и улыбаясь ему одними глазами, пока без зазрения совести лгала всем присутствующим о том, кто такой Мэтт и чем занимается. Мэтт молча шел рядом, не опровергая ее слов, но и ничего не добавляя, и, откровенно забавляясь, наблюдал за бурной деятельностью Мередит. — Ну вот! — весело объявила она наконец, когда они оставили позади шум и музыку и, выйдя из дома, медленно пересекали газон. — Главное не что вы скажете, а о чем умолчите.

— Интересная теория. У вас еще много таких? Мередит покачала головой, смущенная тем, о чем подсознательно думала весь вечер.

— Вы говорите вовсе не как человек, работающий на сталелитейном заводе.

— И сколько таких вы знаете?

— Только одного, — призналась девушка. Голос Мэтта внезапно стал серьезным:

— Вы часто приходите сюда?

Они провели половину вечера, развлекаясь глупой игрой, но теперь Мередит почувствовала, что он устал от этого. Как, впрочем, и она... И это мгновение четко обозначило отчетливую перемену в их отношениях. Они медленно брели мимо цветочных клумб и розовых кустов, и Мэтт начал расспрашивать Мере-

# РАЙ

дит о ее жизни. Она объяснила, что жила в Вермонте, где окончила школу. Следующий вопрос был о будущей карьере, и Мередит поняла, что Мэтт ошибочно предположил, будто она — выпускница колледжа. Вместо того, чтобы поправить Мэтта, она предпочла не рисковать, представив, как ужаснется он, обнаружив, что ей не двадцать два, а всего восемнадцать. Она поспешно уклонилась от ответа, быстро переведя разговор на него.

Мэтт рассказал, что через полтора месяца уезжает в Венесуэлу работать на буровых вышках, и после этого оба с удивительной легкостью начали переходить от одной темы к другой... Стоя под деревом, не обращая внимания на то, что шероховатая кора царапает обнаженную спину, Мередит как зачарованная слушала Мэтта. Она узнала, что ему двадцать шесть лет и, кроме природного остроумия и грамотной литературной речи, он еще обладает даром так внимательно слушать то, что говорит она, словно больше ничего на свете не имеет значения. Это смущало девушку, лести ло ей и в то же время создавало ложное ощущение уединенности и полной близости.

Мередит смеялась над какой-то шуткой Мэтта, когда толстый жук с громким жужжанием пролетел над головой. Мередит подпрыгнула, прищурилась, пытаясь разглядеть, куда исчезло насекомое.

— Запутался в волосах? — нерешительно спросила она.

Мэтт положил руки ей на плечи и придиричиво осмотрел волосы.

— Нет, — покачал он головой, — это всего-навсего маленький майский жук.

— Все майские жуки отвратительны, а этот был размером с целую колибри! И когда Мэтт хмыкнул, улыбнулась с притворным злорадством:

— Погодите, через шесть недель вам будет не до смеха, особенно когда не сможете выйти из дома, не наткнувшись на змею.

— Это правда, — пробормотал он, но глаза были неотрывно прикованы к ее рту, а руки, скользнув по шее, нежно сжали лицо.

— Что вы делаете? — бессмысленно пробормотала Мередит, когда Мэтт большим пальцем осторожно провел по ее нижней губе.

— Пытаюсь решить, стоит ли остаться и посмотреть фейерверк.

— Фейерверк начнется не раньше чем через полчаса, — дрожащим голосом пробормотала она, прекрасно понимая, что сейчас он ее поцелует.

— У меня такое чувство, — шепнул он, — что фейерверк начнется прямо сейчас.

Так и случилось. Его рот завладел ее губами в пламенном, обольстительном поцелуе, пославшем по всему телу Мередит жгучие молнии. Сначала поцелуй был легким, нежным, завлекающим, его язык осторожно, почти не касаясь, обводил контуры ее губ. Мередит целовали и раньше, обычно неопытные, охваченные волнением мальчишки; никто и никогда не ласкал ее с такой тщательностью. Одна рука, скользнув по спине, прижала девушку к мускулой груди, дру-

гая гладила затылок, а рот медленно открылся на ее губах. Почти потерявшая рассудок от этого безумного поцелуя, она сунула ладони под смокинг, на несколько секунд обхватила широкие плечи и обняла Мэтта за шею и в то же мгновение, как она прижалась к нему, его рот открылся чуть шире, язык опалил жаром ее губы, заставляя, вынуждая раскрыться. И не успела Мередит исполнить невысказанное желание, как его язык скользнул глубже, мимо зубов, во влажную пещерку, и поцелуй обрел взрывную силу. Его ладонь накрыла упругий холмик груди, лаская его через тонкую материю, потом скользнула за спину, сжав ягодичцы, притягивая все ближе, заставляя Мередит ощутить всю силу желания возбужденного тела. Мередит на миг застыла, растерявшись от непривычной близости, но тут же, сама не зная почему, запуталась пальцами в густой гриве темно-каштановых волос и с таким же неистовством вернула поцелуй.

Казалось, прошло несколько часов, когда он наконец поднял голову и выпрямился. Сердце Мередит билось неровно, часто, словно обезумевший маятник, но она продолжала стоять в кольце сильных рук, прижавшись лбом к его груди, пытаясь справиться с бурей нахлынувших чувств. Где-то в глубинах одурманенного мозга зародилась мысль, что ее поведение выглядило очень странно — один-единственный поцелуй не стоит таких волнений.

Сознание того, что Мэтт может посчитать ее неопытной дурочкой, заставило Мередит поднять голову. Ожидая увидеть гримасу презрения на его лице, она робко взглянула на Мэтта, но увидела совершенно другое. Серые глаза пылали, лицо потемнело от страсти, а руки инстинктивно сжались, словно он не желал отпускать Мередит. Она запоздало сообразила, что он все еще возбужден, и почувствовала странное удовлетворение и гордость за то, что этот поцелуй подействовал на него с такой же силой, как и на нее. Не думая о том, что делает, Мередит уставилась на его рот. В очертаниях этих твердых губ проглядывала дерзкая чувственность, однако... он мог быть так поразительно нежен... мучительно нежен...

Сгорая от желания вновь почувствовать прикосновение его губ, она подняла глаза.

Но Мэтт прекрасно понял ее, и из его груди вырвался полустон-полусмех, руки снова судорожно сжались.

— Да, — хрипло прошептал он и завладел ее губами в жадном, голодном поцелуе, похитившем разум, отнявшем воздух, и сводившем с ума неземным наслаждением.

Неожиданно услышав веселый смех, Мередит неловко высвободилась из объятий Мэтта и с тревогой обернулась. Десятки пар выходили из клуба, чтобы полюбоваться фейерверком, а впереди всех шагал отец, устремившийся к дочери с искаженным от ярости лицом.

— О Боже, — пролетела Мередит. — Мэтт, вам придется покинуть клуб. Немедленно уходите.

— Нет.

— Пожалуйста! — почти крикнула она. — Со мной все будет в порядке, здесь он мне ни слова не скажет, подождет, пока мы останемся наедине, но трудно пред- ставить, что он сделает с вами.

И минуту спустя Мередит узнала от- вет.

— Здесь сейчас будут люди, чтобы выпроводить вас отсюда, Фаррел, — прошипел отец вне себя от бешенства и, повернувшись к Мередит, с силой сжал ее руку:

— Ты идешь со мной.

Два клубных официанта уже направ- лялись к нему. Отец дернул ее за руку, и Мередит снова умоляюще попросила Мэтта:

— Пожалуйста, уходите, не нужно уст- раивать сцену. Отец потащил ее вперед, и у Мередит не осталось другого выбо- ра, кроме как покорно идти за ним или тащиться сзади. Она едва не заплакала от облегчения, увидев, что официанты остановились, а Мэтт, широко шагая, направился к дороге. Официанты нерешительно поглядели на Филипа, ожидая указаний, и тот бросил:

— Пусть подонок убирается, но позво- ните привратнику и предупредите, что- бы не вздумал впустить его снова.

У самой двери отец, побагровев от гнева, обернулся к Мередит:

— Твоя мать сделала меня посмеш- щем, но будь я проклят, если и тебе уда- стся то же самое! Слышишь?!

Он отбросил руку дочери, словно она была осквернена прикосновением Мэт- та, но голоса больше не повышал. Ис- тинный Бенкрофт, какими бы ни были повод и причина, никогда не проветри- вает грязное белье на публике.

— Немедленно поезжай домой и ос- тавайся там. На дорогу у тебя уйдет двад- цать минут; через двадцать пять минут я позвоню, и Боже помоги тебе, если вов- ремя не окажешься на месте.

Он резко повернулся на каблуках и вошел в дом. Изнывая от унижения и по- зора, Мередит посмотрела ему вслед, а потом вошла в клуб и взяла сумочку. По пути на стоянку она заметила в тени де- реьев три целующиеся пары.

Почти ничего не видя из-за застила- ющих глаза слез бессильной ярости, Мередит уже проехала мимо одинокой фигуры, шагавшей по обочине дороги с перекинутым через плечо смокингом, прежде чем поняла, что это Мэтт. Она нажала на тормоза. Снедаемая угрызе- ниями совести за причиненную ему боль, девушка не осмеливалась поднять на него глаза.

Он подошел к машине, слегка нагнув- ся, глядя на Мередит сквозь приоткры- тое окно:

— С вами все в порядке?

— В полном. — И, неловко пытаясь притвориться, будто ничего не случи- лось, объяснила:

— Мой отец — Бенкрофт, а Бенкроф- ты никогда не ссорятся на публике.

Но Мэтт заметил стоящие в глазах слезы и, протянув руку, осторожно при- тронулся закрученными пальцами к ее щеке.

— И кроме того, не плачут на людях, не так ли?

— Верно.

Призналась Мередит, пытаясь пере- нять от Мэтта хоть немного его велико- лепного безразличия к отцу. — Я... сей- час я еду домой. Могу я подвезти вас?

Мэтт перевел глаза с ее лица на по- белевшие пальцы, вцепившиеся в ба- ранку.

— Да, но только если вы позволите мне сесть за руль. Следующие слова помогли Мередит понять, что он сомневается в ее способности добраться до дома:

— Почему бы мне не доставить вас домой? А оттуда я возьму такси.

— С удовольствием, — весело объя- вила Мередит. Выйдя из машины, де- вушка обошла ее кругом и уселась на ме- сто пассажира.

Мэтт включил сцепление, и машина плавно свернула с проселочной дороги на шоссе. Оба долго молчали. Мимо про- плывали огоньки фар, ветерок дул в окна. С левой стороны сверкали огненные фон- таны, расцветали яркие цветочные клум- бы, сыпались каскады искр — это дого- рал фейерверк, приходя к великолепно- му финалу в россыпях красного, белого и голубого огня. Мередит молча наблю- дала, как сверкающие искры рассыпа- ются и гаснут.

Запоздало припомнив хорошие ма- неры, она наконец пробормотала:

— Я хочу извиниться за то, что про- изошло сегодня, то есть за отца.

Мэтт искоса с веселым изумлением взглянул на нее. — Это ему следует из- виниться. Моя гордость была задета, когда он послал этих двоих жирных по- жилых официантов выбросить меня. Мог бы по крайней мере подрядить четве- рых, чтобы пощадить мое самолюбие.

Мередит раскрыла рот, потрясенная тем, что его ничуть не запугали угрозы отца, но тут же улынулась, ощущая, как прекрасно быть рядом с таким челове- ком. Молча оценив широкие мускули- стые плечи Мэтта, она кивнула:

— Если бы он действительно хотел выкинуть вас из клуба, мог бы сообра- зить послать сразу шестерых.

— Мое самолюбие и я — мы оба бла- годарим вас, — лениво улынулся он, и Мередит, которая дала себе слово боль- ше не улыбаться, разразилась хохотом.

— У вас чудесный смех, — спокойно произнес он.

— Спасибо, — ответила Мередит, без памяти довольная комплиментом.

В бледном свете приборной доски она не отрываясь изучала темный про- филь, наблюдала, как ветер шевелит гу- стые волосы, удивляясь, почему несколь- ко простых слов кажутся почти физичес- кой лаской. Слова Шелли Филмор при- шли на ум, прозвучали возможным отве- том: «Настоящая сексапильность в чист- ом виде...»

Поначалу она не считала Мэтта черес- чур привлекательным. Зато теперь, ка- жется, изменила свое мнение и подума- ла, что немало женщин вешается ему на шею. Вне всякого сомнения, именно по этой причине он научился так целовать- ся. Да, сексапильности в нем хоть отбав- ляй, и в обращении с женщинами ему нет равного.

— Сверните сюда, — попросила Ме- редит четверть часа спустя, когда они приблизились к высоким воротам из ко- ваного железа. Протянув руку, она нажа- ла кнопку на приборной доске, и ворота медленно распахнулись.

## ГЛАВА 9

— Это наш дом. — объяснила Мере- дит, когда он нажал на тормоза.

Мэтт взглянул на величественное ка-

менное строение с окнами в освинцо- ванных переплетах:

— Похоже на музей.

— По крайней мере вы не сказали «мавзолей», — усмехнулась девушка.

— Зато подумал.

Мередит, все еще улыбаясь, прово- дила его в библиотеку в глубине дома, но когда он подошел к телефону и поднял трубку, сердце девушки упало. Она хоте- ла, чтобы Мэтт остался, хотела погово- рить с ним, сделать что-нибудь, лишь бы отогнать отчаяние, которое обяза- тельно овладеет ею, как только она ока- жется одна.

— У вас нет причин уезжать так скоро. Мой отец будет играть в карты часов до двух, пока клуб не закроется.

В голосе девушки прозвучала такая тоска, что Мэтт невольно обернулся.

— Мередит, мне наплевать на вашего отца, но вам с ним жить. Если он при- едет домой и обнаружит меня здесь...

— Не обнаружит, — пообещала Ме- редит. — Отец даже смерти не позволит помешать игре. Он просто одержимый игрок.

— И вами тоже, как видно, одержим, — добавил Мэтт, и Мередит затаила ды- хание, пока он не положил трубку. Воз- можно, это последний приятный вечер, прежде чем жизнь превратится в ад, и она была твердо намерена продлить его...

— Хотите бренди? Боюсь, не смогу предложить вам поесть, потому что слу- ги уже спят.

— Согласен на бренди.

Мередит подошла к бару и вынула графин с бренди. За спиной раздался голос Мэтта:

— А разве слуги запирают холодиль- ник по ночам? Мередит помедлила, сжи- мая в руке стакан.

— Что-то в этом роде, — уклончиво объяснила она. Но Мэтта было трудно одурачить, она поняла это в тот момент, когда принесла ему стакан с бренди и увидела веселые искорки в глазах.

— Вы просто не умеете готовить, вер- но, принцесса?

— Уверена, что смогла бы, — улыбу- лась Мередит, — если бы мне показали, где кухня, а потом подвели к плите и хо- лодильнику.

Уголки рта Мэтта приподнялись в от- ветной улыбке, и он, наклонившись впе- ред, со стуком поставил стакан на стол. Мередит поняла, что собирается делать Мэтт, когда он сжал ее запястья и реши- тельно потянул к себе.

— Я знаю, что вы умеете готовить, — шепнул он, приподнимая ее подбородок.

— Почему вы так в этом уверены?

— Потому что вы разожгли во мне огонь. Его губы были в каких-то сотых дюйма от ее рта, когда пронзительный звонок телефона заставил ее вырваться из его объятий. Мередит подняла трубку, и голос отца обдал ее арктическим холодом:

— Рад, что у тебя хватило здравого смысла сделать так, как было велено, Ме- редит. Кстати, — добавил он, — я уже был готов позволить тебе учиться в Северо- западном университете, но теперь можешь забыть об этом. Твое сегодняшнее пове- дение — достаточно веское доказатель- ство того, что тебе нельзя доверять.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**

## В поисках счастья

Начальство ждет, что после отпуска вы будете работать в два раза быстрее и в три раза эффективнее. Но часто получается наоборот: усталость, апатия и раздражение превращают простые рабочие задачи в настоящий подвиг.



# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОТПУСКА

Еще пару недель назад вы плескались в море, нежились на теплом солнышке и объедались южными фруктами. А теперь на дворе льют дожди, небо хмурится, пора доставать из шкафа пальто - скоро осень. Кажется, что отпуск был когда-то давным-давно в другой жизни. Считается, что во время летнего отдыха мы запасаемся силой и энергией на много месяцев вперед. Где та энергия? Куда подевались все силы?

### «Синдром отпускника»

Подавленное состояние после отпуска - распространенное явление. По статистике, 40% людей, вернувшихся на работу после отдыха, испытывают нечто подобное. Оно и понятно - слишком велик контраст между яркими, веселыми днями отпуска и скучными трудовыми буднями. Но это не единственная причина послеотпускной депрессии. Зачастую мы просто не умеем правильно отдыхать и совершаем несколько типичных ошибок.

**Ошибка 1.** Слишком короткий отдых. Стандартный летний отпуск современного человека - две недели. Этого недостаточно! Специалисты говорят о том, что для полноценного отдыха нужно минимум 20 дней. Сначала организм адаптируется к новому ритму жизни и смене обстановки, и только примерно с 10-го дня отпуска начинаются настоящая релаксация и перезагрузка.

**Ошибка 2.** Слишком активный отдых. Если вы тратите весь отпуск на то, чтобы сделать ремонт в квартире или целыми днями возитесь на ненавистных грядках, вы не даете своему организму шанс как следует отдохнуть. А если в туристической поездке вы с утра до вечера наматываете километры пешком, то ваш мозг, разумеется, обраду-

ется смене впечатлений, а вот тело быстро запросит пощады.

**Ошибка 3.** С корабля на бал. Ночью вы прилетаете с солнечного юга, а уже в восемь утра, не выспавшись и не разобрав чемодан, должны бежать на работу. Ничего удивительного, что вы не успеваете переключиться и организм бунтует. Головные боли, простуды, хроническая усталость - все это сигналы, которые он посылает и просит сжалиться над ним. Если вы проводите отпуск на дальних берегах, постарайтесь вернуться хотя бы за пару дней до начала рабочей недели, чтобы успеть прийти в себя.

### Нужна реабилитация!

Чтобы не впасть в уныние и апатию после отпуска, постарайтесь растянуть его как можно дольше. Понятно, что он не резиновый - две недели и ни дня больше! - зато эмоции, которые вы испытали во время отдыха, вполне можно растянуть хоть до Нового года.

Главные особенности отпуска - это новизна и яркие впечатления. Вам необязательно ехать в дальние страны, чтобы это испытать. В социальных сетях подпишитесь на страничку с афишей всех развлекательных мероприятий в вашем городе, каждый день просматривайте ее и выбирайте интересные события. Например, в последнее время большой популярностью пользуются городские квесты и интеллектуальные викторины. Соберите команду из друзей и проведите отличный вечер за разгадыванием загадок. Адреналин не хуже, чем на американских горках!

Старайтесь не планировать никаких глобальных проектов в первые недели после отпуска. Во время отдыха мы склонны переоценивать свои силы и давать себе трудновыполнимые сроки: «Со следующего месяца три раза в не-

делю я буду ходить в тренажерный зал, сяду на диету, запишусь на тренинг по эффективным продажам, начну искать новую работу и стану ложиться спать в десять вечера». Из этого набора хороших намерений возьмите на вооружение два: полноценный сон и физическую активность.

Самое важное - правильно определить приоритеты. Не ставьте перед собой серьезных задач, вроде «сейчас я займусь фитнесом и через три месяца сброшу десять килограммов». Лучше найдите такой вид физической нагрузки, который вам будет в радость и в удовольствие. В сентябре многие фитнес-клубы проводят дни открытых дверей и бесплатные ознакомительные занятия. Посетите как можно больше пробных уроков, будь-то бокс, зумба или йога. Забудьте о предрассудках из серии «да я в жизни не буду этим заниматься» и посмотрите, какой курс, клуб и инструктор придется вам по душе. Тогда спорт станет в радость и будет заряжать вас энергией. Яркие впечатления и умеренная физическая нагрузка - самый верный рецепт для лечения послеотпускной депрессии.



**Запишитесь на групповые занятия. Общение с единомышленниками прогонит депрессию!**



**П**очему одних, уже довольно зрелых, дам в общественных местах называют «девушками», а других начинают за глаза звать «тетками», как только те обзавелись семьей? Не превратиться в «тетку» помогут несколько советов от психологов.

### Разгружайтесь!

Часто женщина из лучших побуждений тянет на себе и ответственную работу, и дом, и комфорт домочадцев. Надо снять со своих плеч лишний груз.

Татьяна М., 32 года: «Мне было всего около 30 лет, когда я начала незаметно для себя превращаться в тетку. Отработав 8 часов, неслась по магазинам, а потом домой. С порога - на кухню. А пока там все шкворчит и булькает, быстро-быстро протираю полы в квартире. И не дай бог кто-то мне под руку в этот момент попадался! Могла и тряпкой швартануть! И почему-то считала нормой то, что муж спокойно лежит перед телевизором с ментовскими сериалами, а дочь перед другим - с мультиками. Но на работе у нас была восхитительная женщина. Ей было 50, а окружающие все еще "девушкой" ее называли. Однажды она рассказала мне, что все в жизни делает только с удовольствием. Готовит семье только, когда есть настроение. Нет настроения - сойдут и сосиски или пицца на заказ. Есть настроение - приберется, нет - оставит на потом. Ее девиз по жизни: "Пыль лежит, и я прилягу!", благодаря которому она не превратилась ни в тетку, ни в замарашку. Она же видела эту пыль, просто откладывала ее уборку на потом или давала возможность стереть кому-то из домочадцев. Она-то и научила меня главному: атмосфера в семье важнее ужина или идеального порядка в шкафу».

### Учитесь!

Чаще всего в недовольных жизнью «теток» превращаются женщины, которые утратили свои личные интересы. Вместо «хочу» и «интересно» у них осталось «должна» и «надо». А когда у женщины на уме только готовка, уборка, быт, уроки и болячки, она не вкушает радости бытия. Ведь все ее удовольствия сводятся к самым примитивным: поесть и поваляться, глядя очередной сериал про чью-то бурную жизнь. От такого времяпрепровождения женщина набирает вес, и ее уже не радует ничего, даже собственное отражение в зеркале. Елена, 43 года: «Я стала теткой в 37 лет, когда у меня родился второй ребенок. У дочки оказалась сильная аллергия. Пока я носилась с паровыми кашами, склянками, кастрюльками, таблетками, не заметила, как муж затосковал и пошел налево. Мы развелись. А я, поплавав, стала менять свою жизнь. Дети подросли, а я вспомнила, к чему у меня всегда лежала душа, и пошла учиться в институт на ландшафтного дизайнера,

**Атмосфера в семье важнее ежедневного ужина или идеального порядка в шкафу!**

родила и тоже превратилась в "тетку", а я теперь "королевишна" - глаз горит, интересные проекты и всегда улыбка на лице!»

### Ищите позитив даже в мелочах!

Проблемы есть всегда и у всех, но если все время замечать только плохое, то можно начать нести свою жизнь как крест. А когда женщина не живет, а мучается, ее раздражает все и вся. Растет «вдовый горб» на шее, углубляются морщины, создающие маску недовольства и печали на лице. Первое, что нужно сделать, чтобы изменить такую ситуацию, переименовать проблемы в задачи. Второе - перестать осуждать окружающих, научиться видеть в жи-

ни хорошее и искренне радоваться каждой мелочи!

Надежда У., 33 года: «Я вышла замуж в 30 лет. Поздний брак, поздний ребенок, "раненый" муж. Который в детстве разучился доверять людям и всегда всеми был недоволен. Скатилась с ним в бытовуху, вместе осуждали всех наших родственников и знакомых, жили как два бироюка. Так бы и жили дальше, но однажды на профосмотре мне поставили диагноз - рак груди. Стадия была еще начальная, я успешно прошла курс лечения, но врач предупредила: "Ты поправишься и болезнь не вернется, но только если поймешь, зачем тебе эта жизнь, какая в ней радость лично для тебя, а не для мужа, сына, престарелой мамы..." Я пошла учиться в автошколу. У меня появилось новое хобби - скрап-букинг. Мужу запретила в доме вообще говорить о плохом. Мы стали выезжать на природу, слушать пение птиц, есть простую еду. Несмотря на изнуряющую болезнь, после выздоровления я помолодела и поухудела.

И теперь, каждый раз, когда во мне пытается поднять голову внутренняя "тетка", я отшучиваюсь от нее, ведь юмор - лучшее оружие. Я больше не ругаюсь ни с кем в поликлиниках, магазинах, очередях, на работе. Теперь я ценю каждое мгновение своей жизни, у меня нет времени на зависть, осуждение, злобу и сплетни».



# КАК НЕ СТАТЬ «ТЕТКОЙ»?

**Между «девушкой» и «теткой» разница не в возрасте, статусе и роде занятий. Разница в состоянии души.**

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ВОСПИТАННЫЙ ПИТОМЕЦ

Когда в доме появляется мяукающий питомец, хозяева надеются вырастить из него культурного члена семьи. Но иногда он не оправдывает ожидания. Как справиться с хулиганом?

**1 Дела - в унитаз.** Прежде чем дойдет очередь до унитаза, приучите котенка к лотку. Постепенно уменьшайте в нем количество наполнителя. После начинайте подкладывать под лоток пачки газет, делая выше и выше. Когда кот, чтобы сделать свои дела, научится запрыгивать на высоту унитаза, установите лоток на унитаз. Лучше, если это будут специальные насадки с отвер-

стями разного диаметра. Они продаются в зоомагазинах. Постепенно меняйте насадки на больший диаметр. Когда унитаз будет полностью освоен, смело убирайте эту конструкцию.

**2 Точить когти в строго отведенном месте.** Для этого есть специальные когтеточки. Они бывают угловые, вертикальные, настенные, на-

польные. У каждой кошки свои предпочтения. Если заметили, что кошка начинает драть мебель, сразунесите ее к когтеточке. Для большего эффекта побрызгайте на нее кошачьей мятой (продается в зоомагазинах). Но не валерьянкой, иначе получите возбужденное и агрессивное животное.

**3 Не лакать из-под крана.** На это может влиять вовремя не вымытая кошачья посуда, несвежая вода. А может, место, где расположена миска, не очень нравится. Если же питье из-под крана просто развлечение, не потакайте в этом, закройте кран, крышку унитаза, поставьте миску - и все! Животное не умрет от жажды, если в миске вода. Если же хотите и дальше баловать своего привереду, купите питьевой фонтан или капельную поилку.

**4 Не охотиться за ногами хозяев.** Охота за ногами означает, что хозяин мало времени уделяет питомцу. Обязательно играйте с ним. Только не руками. Кошка вырастет, а привычка хватать хозяина за руки или ноги останется. Лучше купите специальную махалочку, удочку или мышку.

**5 Не грызть провода.** Тут остается только прятать провода либо обработать чем-то горьким. Можно развести таблетку левомицетина в воде. Вреда этот раствор не принесет, зато кошка лизнет разок и больше не захочет.

## ОЧЕНЬ ОСТРЫЙ НОЖ

Чтобы нож служил долго, воспользуйтесь полезными советами.

**Ножи нельзя мыть в горячей воде.** Казалось бы, что может случиться с ножом в горячей воде? Ведь ее температура обычно не превышает 40-50 градусов, не расплавит же она металл. Дело в том, что соли, содержащиеся в горячей воде, при контакте с кислородом буквально растворяют металл, а это усиливает коррозию. Поэтому мойте ножи в холодной воде, не оставляя надолго в ней. Насухо вытирайте мягкой тряпочкой или бумажным полотенцем.

**Используйте правильные разделочные доски.** Чтобы нож служил долго, для нарезки продуктов подойдет деревянная поверхность. На других поверхностях (керамика, стекло или мрамор) лезвия быстро портятся.

**Ножи в посудомоечной машине.** Первое правило - мойте ножи отдельно от другой металлической по-

суды, чтобы не повредить лезвие. Второе - кладите ножи в специальный лоток, если такой предусмотрен. В некоторых посудомоечных машинах есть специальная корзина для ножей, расположенная над двумя обычными. В этом отсеке самая низкая температура воды, которая возможна на текущем режиме мойки. Третье правило - не используйте высокотемпературные режимы (выше 50 градусов). От этого лезвия ножей могут деформироваться. И последнее - не оставляйте ножи в посудомоечной машине надолго. Их лезвия изготавливают из различных сплавов. К стали добавляют металлы, которые не устойчивы к ржавчине. Поэтому моющие средства и сырость губят ножи.



## СТАРЫЙ СТУЛ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В...

Недавно мы нашли на даче несколько старых стульев. Уже собрались их выкидывать, как соседка подсказала интересную идею - сделать из них подставки для цветов. Я попросила мужа вырезать в сиденье стула дыру, в нее поместила холщовый мешок, чуть спустила его вниз, закрепила. На мешок насыпала земли и пересаживала туда несколько цветов с клубмы. Стала за ними ухаживать, и они прижились! А главное, смотрится такая «клубма» очень необычно!

Мария Вартанян.



# ЗЕЛЕНАЯ КОФТА С «КОСАМИ»

Строгая кофта с классическим рельефным узором связана из теплой и приятной телу меринсовой шерсти.

## РАЗМЕРЫ

38 (40/42) 44

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа Mondial Prima (100% меринсовой шерсти; 95 м/50 г) — 550 (600/650) 700 г зеленой (№ 148); спицы №4,5; вспомогательная спица №4,5; 7 пуговиц.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### ДВОЙНАЯ РЕЗИНКА

Контрастной нитью набрать половину требуемых петель.

1-й ряд: рабочей нитью вязать \* 1 лиц., 1 накид, от \* постоянно повторять.

2-й ряд: \* провязать накид лиц., 1 п. снять, как при изнаночном вязании, нить перед работой, от \* постоянно повторять.

3-й и все последующие ряды: \* 1 лиц., 1 п. снять, как при изнаночном вязании, нить перед работой, от \* постоянно повторять.

В конце работы контрастную нить удалить.

Для завершения работы: 1-й и все последующие ряды: \* 1 лиц., нить перед работой, 1 п. снять, как при изнаночном вязании, нить за работой, от \* постоянно повторять.

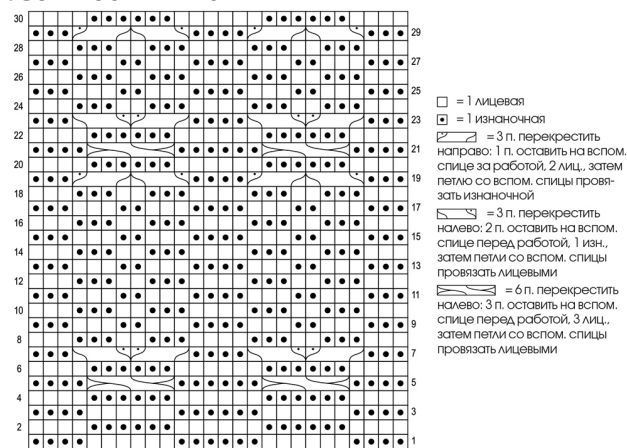
### ПРОСТАЯ РЕЗИНКА 2/2

Попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные; в изнаночных рядах все петли вязать по рисунку.

### БОЛЬШОЙ ЖЕМЧУЖНЫЙ УЗОР

Вязать попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная. В каждом 2-м ряду узор смещать на 1 п.

### УЗОР «КОСЫ»: НА 26 П.



1 клеточка = 1 п. x 1 р. Выполнить 1–30-й ряды 1 раз, затем повторять с 5-го по 30-й ряд.

Вязать согласно схеме. Выполнить 1–30-й ряды 1 раз, затем постоянно повторять с 5-го по 30-й ряд.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 27 р. = 10 x 10 см, связано большим жемчужным узором;

26 п. = 9 см, связано узором «Косы».

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА

На спицы набрать 53 (56/59) 62 п. и для планки связать 4 ряда двойной резинкой (= 106 (111/117) 123 п. во 2-м ряду) и 14 рядов резинкой 2/2 (= 6 см), при этом в последнем ряду равномерно убавить 15 п.

Продолжить работу большим жемчужным узором и через 14 см от планки с обеих сторон в каждом 6-м ряду убавить 3 x 1 п.

Для проймы через 34 (36/38) 40 см от планки с обеих сторон закрыть 1 x 4 п., затем во 2-м ряду убавить 1 x 1 п.

Через 18 (19/20) 21 см от начала проймы закрыть все петли.

#### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы набрать 29 (31/32) 34 п. и для планки связать 4 ряда двойной резинкой (= 58 (61/64) 67 п. во 2-м ряду) и 14 рядов следующим образом: 3 п. двойной резинкой, 5 п. большим жемчужным узором (планка застежки) и 50 (53/56) 59 п. резинкой 2/2, при этом в 5-м ряду через 5 п. от правого края (на планке застежки) выполнить отверстие для пуговицы (= 1 накид, 2 п. вместе лицевой). В последнем ряду на петлях резинки равномерно убавить 6 п. Остальные 5 отверстий для пуговиц выполнить над первым с интервалом 8 (8,5/9) 9,5 см.

Через 6 см от начального ряда вязать следующим образом: 3 п. двойной резинкой, 5 п. большим жемчужным узором (планка застежки), 26 п. узором «Косы» и 18 (21/24) 27 п. большим жемчужным узором.

Своими  
руками



Через 14 см от нижней планки убавить слева для бокового скоса в каждом 6-м ряду 3 x 1 п.

Через 34 (36/38) 40 см от нижней планки для проймы слева закрыть 1 x 4 п., затем во 2-м ряду убавить 1 x 1 п.

Для горловины через 9 см от начала проймы справа закрыть 15 (16/17) 18 п., затем в каждом 2-м ряду 1 x 3 п. и 2 x 1 п.

Через 9 см от начала горловины закрыть оставшиеся 24 (26/28) 30 п. плеча.

#### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать симметрично правой, но отверстия для пуговиц не выполнять.

#### РУКАВА

На спицы набрать 21 (23/25) 27 п. и для планки связать 4 ряда двойной резинкой (= 42 (46/50) 54 п. во 2-м ряду) и 14 р. резинкой 2/2 (= 6 см).

Далее вязать большим жемчужным узором. Начиная с 7-го ряда с обеих сторон в каждом 6-м ряду прибавить 10 x 1 п.

Для оката рукава через 41 (43/45) 47 см от планки с обеих сторон закрыть 1 x 4 п., затем на расстоянии 2 п. от края в каждом 2-м ряду убавить 15 (16/17) 18 x 1 п.

Через 14 (15/16) 17 см от начала оката рукава закрыть оставшиеся 24 (26/28) 30 п.

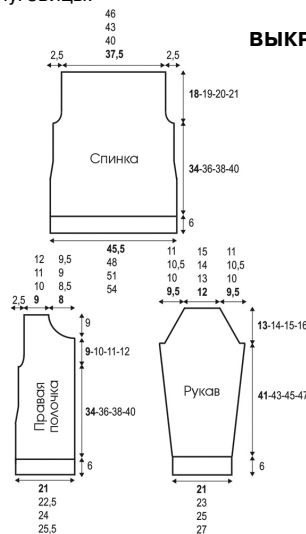
#### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Для бейки горловины на спицы набрать по горловине 94 (100/106) 112 п. и связать 8 р. резинкой 2/2, провязывая крайние с обеих сторон 3 п. двойной резинкой, и 6 р. двойной резинкой на всех петлях (= 3,5 см), при этом в 5-м ряду выполнить последнее отверстие для пуговицы, расположив его над предыдущими. Затем закрыть все петли.

Выполнить швы рукавов и вшить рукава. Выполнить боковые швы и пришить пуговицы.

### ВЫКРОЙКА





### ЗАБУДЬТЕ О ПИНЦЕТЕ!

Если вы переусердствовали с коррекцией бровей, эти советы помогут вернуть их былую форму или сделать шире.

**1 Откажитесь на время от пинцета.** Поначалу волоски начнут расти в разные стороны, поэтому появится огромное желание их выщипать. Но если будете их аккуратно причесывать, постепенно они улягутся в правильном направлении. Через 2-3 недели вы сможете выбрать для удаления действительно лишние волоски.

**2 Смазывайте брови маслом.** Оно питает волосные луковицы, утолщает волоски, делает брови темнее и гуще. Возьмите чистую щеточку от старой туши и обмакните ее в масло (репейное, касторовое, масло зародышей пшеницы). Сильным нажимом помассируйте брови сначала круговыми движениями, потом против роста. Завершите причесывание по росту волосков.

Каждое массажное движение выполняйте по 10-20 раз. Смыть масло не надо, если процедуру проводите на ночь. В течение дня при любом удобном случае аккуратно пощипывайте себя за кожу в районе бровей кончиками пальцев. Это усиливает приток крови к коже, что способствует росту волосков.

**3 Учитесь на ошибках!** Не делайте самостоятельно то, чему не учились. Самое время посетить салон, где мастер профессионально сделает коррекцию бровей, задаст им красивую форму, учитывая черты вашего лица. И, если понадобится, проведет окрашивание. Ваша задача - поддерживать в порядке то, что дала природа и сделали умелые руки профессионала.

## Красота с грядки

### ПИТАТЬ КОЖУ НУЖНО

*В овощах и фруктах пользы больше, чем в любом молодильном креме. Маски из них защитят кожу от потери влаги, взбодрят, освежат, насытят витаминами.*

**Морковная.** Одну морковь натрите на мелкой терке и смешайте с желтком. Добавьте по 1 чайн. ложке растительного масла и овсяной муки. Маску нанесите на лицо и шею на 20-30 минут, затем смойте водой.

**Луковая.** Натрите на мелкой терке небольшую луковицу, добавьте 1 чайн. ложку меда. Нанесите маску на 30 минут, затем смойте холодной водой. Будьте внимательны! После первого применения возможно раздражение, поэтому, если страдаете аллергией на мед или на лук, смойте маску холодной водой и нанесите питательный крем.

**Кабачковая.** Натрите кабачок (150 г) на мелкой терке. Распределите массу ровным слоем на марле, сложенной в 4 слоя, и приложите к лицу на 15 минут. Сок потом не смывайте, а дайте впитаться в кожу.

**Малиновая.** Смешайте 2 ст. ложки свежесжатого сока малины и 1 ст. ложку меда. Нанесите маску на 15 минут, смойте теплой водой.

**Из мякоти помидоров.** Пропустите 1 помидор через мясорубку. Добавьте 1 ст. ложку оливкового масла и 1 чайн. ложку картофельного крахмала. Нанесите маску на лицо на 20 минут. После умойтесь теплой водой.



### ЧТОБЫ РУКИ НЕ ВЫДАВАЛИ ВОЗРАСТ

\* Кожа рук будет оставаться бархатной, если 2-3 раза в неделю делать ванночки с полынью. Заварите 2 ст. ложки сухой травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. В теплый отвар опустите руки на 10-15 минут.

\* Если пришлось много заниматься домашними делами, на ночь нанесите на руки маску. Смешайте по 1 ст. ложке оливкового масла и меда, добавьте 1 желток и 1 чайн. ложку лимонного сока. Смажьте смесью руки, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Утром снимите и вымойте руки теплой водой.

\* Для питания и увлажнения сухой кожи рук приготовьте смесь из 2 ст. ложек творога, 1 ст. ложки морковного сока и 1 чайн. ложки оливкового масла. Нанесите на кисти рук на полчаса. Затем смойте теплой водой и протрите кожу долькой лимона.

# ВЫБИРАЙТЕ ЯРКИЕ ЦВЕТА

Несколько советов помогут женщинам с пышными формами выглядеть молодо и сногсшибательно.

## Яркий цвет

Считается, что яркие цвета полнят, но если в одном образе сочетать несколько сочных чистых цветов, то на пышных красавицах это будет выглядеть органично. Начните с двух оттенков, отличающихся друг от друга, добавляя нейтральные цвета - белый, серый, черный. Попробуйте добавить третий яркий цвет, например красный, синий, желтый или оранжевый, зеленый, фиолетовый. Возьмите на заметку, что холодные оттенки стройнят больше, чем теплые, как и вертикаль (например, выглядывающая из-под кардигана блуза). Для этого приема одежда должна быть максимально простой, без деталей и декора.

## Драпировка

Она превращает любую обычную вещь, будь то платье, юбка или блуза, в вещь с изюминкой. В области талии она помогает скрыть животик, в области бедер - маскирует нежелательный объем. Единственное место, где она лишняя, - зона декольте. У обладательниц пышных форм и без нее есть на что посмотреть.

**Вертикальная полоска на блузке визуально уменьшает чересчур объемные плечи, слишком пышную грудь и выравнивает пропорции тела.**

## V-образный вырез

Кажется мелочь, но такой вырез удлиняет шею и привлекает внимание к красивой груди.

## Расклеванная юбка

Юбка А-силуэта подходит женщинам со стройной талией и пышными бедрами. Талию она подчеркивает, а бедра скрывает. Для лучшего эффекта талию можно подчеркнуть ремешком. Юбка подойдет не только из плотной ткани, но и из легкого воздушного шифона. Сочетайте ее с теплым свитером. За счет своей воздушности шифоновая юбка прекрасно завалирует бедра. Смело выбирайте длину макси - наряд в пол хорошо удлиняет и стройнит силуэт. Но без рюш и оборок - они создают перегруз.

## Рисунок

Цветочный рисунок всегда в моде. Но он не должен быть слишком мелким. Пусть цветы будут средние или крупные. Светлые ткани с очень частым светлым рисунком полнят больше, чем темные с редким. Лучший выбор - хорошо сидящее платье. Топ,



юбку и брюки выбирайте, если грудь или бедра непропорционально маленькие. Цветы в таком случае уравновесят. Если же рисунок придется на «полное место», пропорции исказятся еще больше.

## Крупные аксессуары

Массивные браслеты и оже-

релья всегда в модных лидерах. И первые, кто должен их примерить, женщины в теле. Украшайте открытую линию декольте крупным ожерельем или наденьте длинные серьги, поскольку открытая шея тоже нуждается в украшениях. К тому же, такие серьги делают ее длиннее и изящнее.

**И. Куравлева, стилист.**



## МЕЛКИЕ МОРЩИНКИ ВОКРУГ РТА

**Как вернуть молодость нижней части лица.**

- ✦ Сдвигая нижнюю челюсть вправо-влево, потрите одну губу о другую.
- ✦ Вытяните губы трубочкой, как будто хотите свистнуть. Затем расслабьте их, возвращая в обычное положение.
- ✦ Легонько хлопайте губами друг о друга, быстро и без напряжения открывая и закрывая рот (словно рыба «разговаривает»).
- ✦ Выполните движения челюстью попеременно влево и вправо. Старайтесь делать это очень интенсивно.
- ✦ Делайте губами чмокающее движение - как при поцелуе.
- ✦ Поток выдыхаемого воздуха посылайте к губам, пока они не станут вибрировать. Должен получиться звук, похожий на фырканье лошади.

## Цифры и факты

✦ В Китае маленький размер ноги считался одним из главных признаков красоты. Девочкам туго бинтовали стопы, те деформировались и в обуви казались миниатюрными.

✦ На Востоке до середины XX века признаком женской красоты считались черные зубы. Благодаря такому окрашиванию зубы дольше оставались здоровыми.



## НЕСЛАДКИЕ ПИРОГИ

### Слоеный

**500 г готового слоеного теста, 300 г мясного фарша, 1 луковица, 2 яйца, 150 г брынзы, 150 г любого твердого сыра, смешанный пучок зелени (укроп, петрушка, базилик).**

Мелко порежьте лук и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте фарш и обжаривайте до готовности. Затем соедините его с тертой брынзой, сыром, сырыми яйцами и рубленой зеленью, перемешайте. Половину теста раскатайте до нужных размеров, выложите им дно и бортики формы. На тесто выложите начинку. Вторым пластом накройте пирог сверху, защипите края, верх наколите вилкой или сделайте в середине крестообразное отверстие для выхода пара, смажьте яйцом и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 35-40 минут. Готовый пирог порежьте на куски и ешьте горячим.

### Картофельный

**150 г картофеля, 150 г муки, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 3 стручка сладкого перца, 4 ст. ложки оливкового масла, 500 г фарша, 1 чайн. ложка молотой паприки, 3 яйца, 150 мл молока, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 мл сливок, соль и перец по вкусу.**

Картофель отварите в подсоленной воде до готовности, воду слейте и разомните его. Добавьте в пюре сли-

вочное масло, муку, соль и замесите тесто, а затем выложите его в разъемную форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Перец с луком обжарьте на оливковом масле и выложите в отдельную посуду. В оставшемся масле обжарьте фарш, приправьте его черным перцем, солью, паприкой и смешайте с овощами. Взбейте яйца. Сливки смешайте с молоком, добавьте томатную пасту и нарубленный укроп. Посолите и поперчите. В форму на тесто выложите начинку, и залейте пирог яично-молочной смесью. Выпекайте в духовке 30-40 минут при 180 градусах до золотистой корочки. По желанию украсьте рубленой зеленью. Остудите и подавайте на стол.

### Сырный

**2 яйца, 1 стакан кефира, 1/2 чайн. ложки соды, 1 стакан муки, 250 г твердого сыра, 200 г сосисок или вареной колбасы, зелень, соль.**

Взбейте яйца с солью. Добавьте соду в кефир, размешайте, дайте постоять несколько минут и влейте к яйцам. Перемешайте, всыпьте муку и хорошо вымесите тесто (по консистенции оно должно быть как на оладьи). Сыр натрите на крупной терке, мелко нарежьте зелень, сосиски или колбасу - ломтиками. Все добавьте к тесту и перемешайте. Противень смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями. Выложите тесто, разровняйте ложкой и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 25 минут.

## С соусом вкуснее

### Сливочный

**100 г сливочного масла, 500 мл молока, 1 ст. ложка муки, 100 мл мясного бульона, соль, белый молотый перец и молотый мускатный орех по вкусу.**

На сковороде растопите сливочное масло, добавьте муку и лопаткой быстро размешайте до однородной массы, чтобы не было комочков. Не допускайте изменения цвета! Понемногу влейте бульон, постоянно помешивая. Затем тонкой струйкой влейте холодное молоко, размешайте и варите до загустения. Приправьте солью, белым перцем и тертым мускатным орехом. Соус готов. Если его не будете использовать сразу, то переложите в банку. Разогрейте кусочки сливочного масла и залейте сверху соус - так его можно хранить несколько дней в холодильнике.

### Для овощей

**2 огурца, 2 зубчика чеснока, пучок укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, йогурт, соль, черный перец по вкусу.**

Огурцы натрите на крупной терке, посолите, оставьте на 10 минут, слейте лишнюю воду. Перемешайте огурцы, измельченный чеснок и нарубленный укроп. В овощную смесь выложите йогурт (количество зависит от желаемой густоты соуса), перемешайте. Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок и масло и охладите. Подавайте соус к свежим и запеченным овощам и гарнирам.

### Свекольный

**1 отварная свекла, 1 стакан сухого белого вина, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец.**

В небольшую кастрюльку влейте вино, поставьте на маленький огонь, через несколько минут добавьте нарезанную маленькими кубиками свеклу и еще через пару минут - бульон. Немного проварите, посолите, поперчите. Снимите с огня, слегка остудите и затем аккуратно измельчите в блендере или протрите через сито. Добавьте сметану и осторожно взбейте ложкой.

## Полезно знать

- \* Лук, который вы порезали, попробуйте обвалить в муке и только потом жарить. Тогда он не подгорит и приобретет приятный золотистый оттенок.
- \* Пюре из старого картофеля будет воздушным, если добавить в него взбитый белок.
- \* Если подсолнечное или оливковое масло стало мутным и с неприятным запахом, добавьте 1 ст. ложку поваренной соли на 1 л масла и слейте через несколько дней отстоявшееся масло.

## РУЛЕТКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

**4 стакана муки, 1 стакан сметаны, 1 стакан мацони, 2 яйца, 1 чайн. ложка соды, 1/2 чайн. ложки винного уксуса, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан изюма, 1,5 стакана сахара, 1/2 чайн. ложки молотой гвоздики, 1 чайн. ложка корицы, тертая цедра лимона, щепотка соли.**

Смешайте сметану с мацони, яйцами, содой, солью, мукой и замесите тесто. Для начинки смешайте изюм с орехами, сахаром, пряностями и цедрой лимона. Тесто раскатайте в пласт, выложите на него начинку и сверните рулетом. Разрежьте рулет наискосок на 20-25 частей. Рулетики выложите на смазанный маслом или выстеленный пергаментом противень и выпекайте 30 минут при 200 градусах.

*Тамара.*

## КУРИНЫЙ ХОЛОДЕЦ С ИНДЮШИНОЙ НОГОЙ

**1 индюшиная нога, курица (1,5-2 кг), 1 куриная грудка, 1 корень петрушки, 1 крупная луковица, 2 лавровых листа, соль, перец, для украшения - яйца, морковь.**

Мясо вымочите в холодной воде, выложите в кастрюлю, добавьте петрушку, лук, лавровый лист, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и варите, периодически снимая пену. Через 1 час выньте грудки, еще через час - курицу, а индюшатику варите еще 2 часа. Посолите и поперчите по вкусу. Мясо выньте, а бульон остудите. Подготовьте формочки для холодца. Отварите яйца (их количество - в 2 раза меньше, чем формочек) и морковь. Яйца порежьте пополам, морковь - звездочками, полумесяцами, цветочками. Мясо разберите руками или нарежьте. На дно каждой формочки выложите половинку яйца срезом вниз, морковь и мясо, залейте бульоном, остудите при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник.

*Виктория Л.*

## КУРИНЫЙ САЛАТ С АНАНАСАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ

**300 г куриного филе, 4 яйца, 2 апельсина, 1 луковица, 150 г ананасов, 1 помидор, укроп, соль и майонез по вкусу.**

Мясо отварите в подсоленной воде до готовности. Яйца посолите, немного взбейте и пожарьте с двух сторон тонкие блины. Апельсины и ананасы нарежьте кусочками, мясо тоже. Укроп измельчите. Помидоры и лук покрошите кубиками. Блины из яиц нарежьте кусочками. Соедините все ингредиенты, заправьте майонезом и перемешайте.

*Г. Морозова.*



## ЗАПЕКАНКА ИЗ ХУРМЫ И ТВОРОГА

**3 хурмы, 500 г творога, 200 г жидкого варенья, 1 яйцо, 1/2 стакана манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей.**



Хурму очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками.

Протертый творог соедините с яйцом, сахаром, манной крупой, перемешайте и оставьте для набухания на 30 минут, затем добавьте хурму. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложите приготовленную массу, разровняйте, смажьте сметаной и выпекайте в духовке 30 минут. При подаче разрежьте запеканку на порционные куски и полейте вареньем.

## Грибные хитрости

\* Чтобы грибы усваивались, перед приготовлением нарежьте их мелко. Целиком они идут в блюда только в качестве украшения.

\* Сушеные грибы подержите какое-то время в молоке, они будут как свежие. Не добавляйте острые приправы - это заглушит вкус грибов.

\* Готовьте грибы в чугунной посуде. В оцинкованной и глиняной - опасно для жизни.

\* Варите грибы на слабом огне: поддадите жару - ста-

нут дряблыми или, наоборот, «деревянными».

\* Хранить вымытые, очищенные и вымоченные грибы нельзя. Готовьте их сразу.

\* Грибные блюда не оставляйте на завтра, особенно если они приготовлены с картошкой.

\* Банки с заготовленными на зиму грибами не закатывайте металлическими крышками.

Лучше плотно закрывайте бумагой и храните в холоде.



## Зеленый подоконник



# КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА КОМНАТНЫМИ ФИАЛКАМИ

**Фиалка или сенполия – нежный, очаровательный цветок семейства Геснериевых, который пользуется большой популярностью в домашнем цветоводстве.**

- ✦ Этот нежный и теплолюбивый комнатный цветок любит хорошее освещение в домашних условиях. От качества и количества этого показателя зависит дальнейший рост и цветение сенполий.
- ✦ Подоконники с рассеянным мягким светом – наилучшее место содержания этого цветка. В южной стороне дома фиалки нужно притенять от палящего солнца. Их нежные листья и цветки могут получить ожоги.
- ✦ Многие цветоводы размещают сенполии на кухне. В этом помещении им уютно и светло.
- ✦ Недостаток света можно определить по внешнему виду растений: они становятся бледными и вялыми, их листья стремительно вытягиваются вверх, что приводит к нарушению розетки. Фиалки любят расти в тесноте. В объемных горшках эти цветы не скоро зацветут. Всю энергию и силы они потратят на наращивание зеленой массы. Фиалки имеют небольшую корневую систему, которая очень долго разрастается. Оптимальная посадочная емкость для молодых растений и деток – 5 см в диаметре. Для взрослых экземпляров можно брать горшки диаметром 10-12 см. Размер горшка определяется разновидностью фиалки. Для сверхминиатюрных видов используют посадочную емкость не более 7 см в диаметре, для миниатюрных – 20 см, для крупных – 35-40 см. Сажают сенполии в горшочки с дренажными отверстиями. Дно устилают хорошим слоем дренажа из керамзита или мелкой гальки, затем питательный субстрат.
- ✦ Грамотный и системный полив – одно из самых важных условий по уходу за комнатными фиалками в домашних условиях. В этом вопросе домашние растения очень привередливы.

- ✦ В зависимости от сезона, этому цветку требуется определенное количество влаги. Летом цветы поливают обильно два раза в неделю. Зимой их увлажняют только после просыхания грунта.
- ✦ Существует несколько методов полива этих многолетних растений дома. Некоторые цветоводы применяют верхний полив, защищая надземную часть от попадания влаги. В противном случае листья и цветки растения загнивают.
- ✦ Самым безопасным считается нижний полив, через поддон. Таким образом растение напитает необходимое количество влаги. Оставшуюся в под-



доне воду сливают через полчаса. Оставлять воду в поддоне не рекомендуется, во влажной среде корневая система фиалок начинает гнить.

- ✦ Комнатная фиалка – растение, которое любит повышенную влажность воздуха и вместе с этим ее нельзя опрыскивать. Повысить уровень влажности в помещении можно другим путем – поставить рядом с вазоном емкости, заполненные водой.

- ✦ Сенполии положительно реагируют на теплые души. Эту процедуру проводят один раз в месяц в целях гигиены и улучшения декоративных качеств растения. После обмывания, растения промачивают бумажной салфеткой, чтобы убрать все капли воды, оставшиеся на поверхности листьев и в их пазухах.

- ✦ В процессе роста и развития подросшие экземпляры нуждаются в пересадке. Замена старого грунта новым субстратом проводится не реже 1 раза в три года. Некоторые цветоводы пересаживают фиалки ежегодно, удаляя при этом поврежденные корешки, усохшие и пожелтевшие листья.

- ✦ После пересадки растения промывают под душем и ставят в теплое, хорошо освещаемое место. Фиалка легко переносит процедуру пересадки, поэтому через некоторое время может снова зацвести. Пересаживать сенполии в период цветения не рекомендуется.

- ✦ Подкормка для этих цветов очень важна. Ее вносят на протяжении всего периода вегетации в весенне-летний период. Осенью и зимой растения перестают подкармливать.

- ✦ Калий и фосфор – самые главные микроэлементы, в которых нуждается этот комнатный цветок. Эти компоненты отвечают за формирование цветочных бутонов, обильность и яркость цветения фиалок.

- ✦ Азот стимулирует наращивание зеленой массы. Поэтому деткам и молодым розеткам необходимы азотсодержащие препараты, а взрослым растениям, чтобы они цвели – удобрения, содержащие калий и фосфор. По неопытности многие цветоводы используют повышенную дозу азота для питания фиалок, в результате чего они длительное время не могут зацвести.

### **Что делать зимой?**

Важно знать, как ухаживать за фиалками зимой. Учитывая то, что это растение продолжительного светового дня, ему необходимо хорошее освещение и в этот период года. С этой целью растениям устраивают дополнительное искусственное освещение. Самая подходящая продолжительность светового дня для сенполий составляет 14 часов, причем, на протяжении всего года.

**Как ухаживать за фиалками зимой, чтобы они зацвели?** Этот вопрос интересует многих цветоводов, поскольку не многим удается этого добиться.

- ✦ Уход за фиалками зимой немного отличается от ухода, который оказывают в весенне-летний период.

- ✦ Этим нежным растениям необходимо обеспечить защиту от холода, в противном случае они не зацветут. Чтобы фиалки не мерзли зимой, их перемещают в теплое место с холодного подоконника.

- ✦ Пересушенный воздух в отопительный сезон также плохо влияет на цветение сенполий. Горшки с растениями ставят на поддон с влажной галькой и керамзитом, повышая, таким образом, уровень влажности воздуха в квартире.

- ✦ Комнатные фиалки не переносят сквозняков, поэтому во время проветриваний зимой их лучше переставить в другое место.



## Поздравления

Веру Петровну УВАРОВУ поздравляем с 80-летием со дня рождения.



Желаем побольше радости, веселья, душевной теплоты. Да хранит вас Господь Всевышний.

Рассвет настанет непременно,  
Солнце лучами осветит,  
Желаем светлых дней вам, Вера,  
Пусть радость чуда творит.  
Восьмой десяток лет настанет,  
Дай Бог счастливо, долго жить,  
Корабль к пристани пристанет  
И прочной будет жизни нить.  
А перед сном уже, наверное,  
Ангел весть счастья принесет.  
Желаем вам удачи, Вера,  
Пусть вам всю жизнь всегда везет.

С уважением,  
Марина Абовян,  
Люся Агабалиян,  
Анаида Акопян,  
Хатуна Банетишвили,  
Росица Билянова,

Изоolda Вардишвили,  
Лили Вартанян,  
София Вигилянская,  
Натела Гачечиладзе,  
Мари Гlicheва,  
Малуза Горанова,  
Марина Добругова,  
Валентина Достигаева,  
Иорданка Евтимиади,  
Жанна Еджубова,  
Наталья Жаркова,  
Инна Зорина,  
Ирина и Спирула Икономиди,  
Елена Картовенко,  
Белла Киладзе,  
Марина Киракосян-Мосесова,  
Раиса Лазариди,  
Нина Лаптева,  
Измина Леониди,  
Нелли Мадич,  
Лаура Майсурадзе,  
Зейнаб Мамедова,  
Юлия Месенгисер,  
Елена Микелашвили,  
Донка Младенова,  
Ирина Морозова, Аделаида и  
Берта Немсадзе,  
Ирина Нешкова,  
Марина Новикова,  
Анна Орлова,  
Евгения Орнитова, Анна и  
Ирина Орфаниди,  
Марина Петросян,  
Маргарита и Наталия  
Радинские,  
Алла Рувинская,  
Мария Саввиди,  
Ирина Санадзе,  
Натия Сацерадзе,  
Ната Славчева,  
Оксана Танасова,  
Алла Тибилова,  
Алла Титвинидзе,  
Сусанна Туразова,  
Ольга Умудумова,  
Майя и Мими Унгадзе,  
Алла и София Фотовы,  
Алла Фридман,  
Рита Хавтаси,

Виктория Хоруженко,  
Светлана Цвелева,  
Зоряна Чеботарь,  
Лали Шатиришвили,  
Татьяна Элердашвили,  
Зоняня Янкова.

У Генриетты ЛУЧИНСКОЙ, а также у Валентина ЗЛОБИНА и Ангелины ЛОПАТКИНОЙ родилась внучка, а у Давида (Дато) ТЕВЗАДЗЕ и Екатерины (Кати) ЗЛОБИНОЙ родилась дочь Нина.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малышки на свет. Желаем маленькой Ниночке быть доброй и ласковой, достойной своих предков. Да хранит тебя Господь Всевышний, маленькая Нина.

На душе так мило,  
Тихо и свободно,  
Появилась Нина  
Ясным днем сегодня.  
Спи ты сладко-сладко,  
И живи красиво,  
Сделаем укладку,  
Маленькая Нина.  
Подрасти счастливой  
Ты в любви прекрасной.  
Маленькая Нина,  
Светись искрой ясной!

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Нино Чхартисшвили,  
Виктория Дробышева,  
Лия Константиниди,  
Цувцура Мехтиева,  
Анастасия Удовиченко,  
Ирина Когут,  
Нана Росебашвили,  
Нина Пилиева,  
Лали Гахокидзе,  
Людмила Косакова,  
Зара Тонибян,  
Нино Цвилашвили,  
Светлана Горичко,  
Нина Кулакова,  
Кети Аладашвили.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №39

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

У	А	В	Е	С	Т	А	Н													
П	И	К	Р	А																
Р	Ш	В	А	Р	Т	О	В													
Е	У	Р	К	В	Л	Ь	К	В	И	Т	О	К								
Г	И	П	Н	О	З	Х	Ь	Ю	С	Т	О	Н								
Е	И	Ш	А	У																
У	Р	О	Н	Ъ	К	О	М	А	Р											
Т	Е	М	А	Т	И	К														
Г	У	Л	Я	Ш	Т	В														
О	Е	А	Н	О	Р	А	К													
А	В	Т	О	Р	О	Б	И													
О	Ц	Ы	Ш	Н	Я	А	В	А	Т	А	Р									
Б	А	Р	Ы	Ш	Н	Я	Н	А	И	К										
М	У	Т	К	А	Ш	Т	А	Н	К	А										
О	О	Б	У	З	А	Ф														
Р	П	Д	И	С	К	О														
О	О	З	А	С	О	Р														
К	К	А	Р	И	А	Т	И	А												

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

П	Р	Т	А	К	Ж															
В	О	Л	О	Х	И	Т	А	Ц	Е	Т	О	Н								
А	Б	А	Л	А	Г	У	Р	Ф	М											
Я	О	П	Е	Р	А	Т	Р	И	Б	У	Н									
К	Р	И	Т	И	К	А	Н	С	И	Р	О	Т	А							
Н	Ц	С	Н	Я	Ж															
В	И	Г	В	А	М	Н	О	В	Г	О	Р	О	Д							
К	А	А	А	Н	А	Л	А	Л	И	В	А									
Г	Р	И	Н	Г	А	Л	Ц	О	Н	О	К									
П	Л	А	Н	Т	В	А	Р	Ь	В	Е										
Р	Л	А	Н	Т	В	А	С	К	О	П	К									
О	Т	В	Е	С							И	Е	А	Т						
С	З	Л									Н	Е	Р	К						
Т	О	Б	А								О	Т	О	К						
О	Ф	Р	И	С							К	О	Д	Л						
К	З										П	А	О							
В	А	Н	Б	С	С	А	А	О	М	Б	А	Р	А							
А	О	М	А	К	Р	А	М	Е	Т	А	И									
Ш	Е	В	Р	О	Л	Е	Т	О	Р	Н	А	О								
А	Б	Т	О	Р	Г	О	Н	А	С	О	Р									

**СВЕТЛЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



**К**ошки могут преданно любить хозяев, особенно если однажды они их спасли из чьих-то злых рук или взяли из приюта. Могут любить, если прожили бок о бок уже много лет. Но как быть с доверием - величиной, о которой у человека и кошки разные представления?

## ПРАВИЛО 1:

**Хочешь, чтобы тебя уважали, - уважай сам!**

Большинство людей привыкли воспринимать домашних животных как личную собственность - что хоч, то с ней и делаю. А ведь каждый кот - маленькая пушистая личность, которую непременно нужно уважать. Самое главное - это уважение свободы животного. Если кошка идет мимо вас и явно направляется по собственному делу, не надо хватать ее и начинать тискать. У нее были свои планы, которые не стоит нарушать! Пора перестать воспринимать животное как свою игрушку и попытаться разглядеть в нем отдельное существо с собственными желаниями и интересами. Только, если они совпадают с вашими, можно затеять какую-либо совместную деятельность, которая будет приятна обоим сторонам.

## ПРАВИЛО 2:

**Характер - это важно**

У каждой кошки, как и у человека, есть собственный характер. Одни животные спокойные и медлительные, другие хитрые и шkodливые, третьи непоседы. Уже спустя несколько месяцев совместной жизни с кошкой можно безошибочно определить ее характер. После этого важно научиться его уважать и не подавлять. Если животное активное, не нужно ругать его за любую шалость. Наоборот, стоит подумать, чем его занять, чтобы пушистому другу не было скучно.

## ПРАВИЛО 3:

**Не оставлять без внимания**

Животному очень важно понимать, что вы принимаете участие в его жизни, а не просто сосуществуете рядом. Если выдалась свободная минутка, поиграй-

## КАК ЗАСЛУЖИТЬ УВАЖЕНИЕ ВАШЕЙ КОШКИ?

**Заслужить уважение самого непростого по характеру человека гораздо проще, чем кошке. Это долгий путь, но награда того стоит!**

те с ним, подержите на руках, погладьте - при условии, что четвероногий друг настроен на общение. Конечно, есть коты и кошки, не нуждающиеся в частом общении, но, как правило, ни один пушистик не откажется время от времени полежать на руках у хозяина.

## ПРАВИЛО 4:

**Быть последовательным в наказаниях**

Наказание - важная часть воспитания любого домашнего животного. Оно должно понимать, что делать нельзя, и осознавать, что за непослушание в обязательном порядке грядет наказание! Важно знать, что наказывать животное можно лишь в том случае, если вы застали его на месте преступления. Вот котик уронил горшок с цветком, а вы обнаружили это лишь вечером. Наказывать уже поздно! Начнете в этот момент ругать кота - он даже не поймет, за что. Так что, нужно стараться высказывать свои претензии коту вовремя, а если не получилось - отложить наказание. Каким может быть наказание? Лучше всего - строгий выговор соответствующим тоном, который кот для себя квалифицирует как «хозяин зол, недоволен». Можно не пускать животное в определенное помещение или, наоборот, запереть его где-то, но ненадолго. Любые физические наказания, а также лишение еды, воды, туалета считаются недопустимыми! Кот начнет уважать вас, когда поймет: «У этого человека есть правила, которые я должен знать. Нарушу их - последует наказание».

## ПРАВИЛО 5:

**Забота и еще раз забота!**

Животное уважает человека, когда понимает, что о нем заботятся. Забота для него выражается в обеспечении водой и едой, в первую очередь. Вот почему многие ветеринары и зоопсихологи рекомендуют не разово насыпать коту горку корма, лишь бы он подольше не приставал, а кормить его несколько раз в день. Причем, в такие моменты можно звать животное, показывая, как вы накладываете ему еду, обеспечиваете его необходимым. У кота вы будете ассоциироваться с кормильцем, что очень важно для выстраивания ваших взаимоотношений.

**Берите кошку на руки только тогда, когда она сама этого хочет. Не будьте навязчивы!**

## Поздравления

**Аннушку ОРФАНИДИ**  
поздравляем с днем рождения!  
День рожденья - долгожданный праздник,  
Поздравляем и желаем от души  
Стать счастливой, чем сейчас, гораздо  
И срывать солидные куши.  
Не растрачивать бесценное здоровье,  
Никогда надежду не терять,  
А завистников, не поведая и бровью,  
С милою улыбкою прощать.

*Все члены литературного общества «Арион».*

## Знакомства

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

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 10-11-75.**

**Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

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

**Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

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

**Тел.: 574. 05-06-73.**

**Г.Кипиани.**



### Платье: свидание

Черное платье - незаменимая вещь, которая подойдет каждой девушке. Черный цвет стройнит, поэтому, чтобы выглядеть идеально, выбирайте ту модель, которая будет сидеть по фигуре. Если вы не хотите останавливаться только на этом цвете, то сделайте ставку на фасон и материал, пусть платье будет простого кроя, но из хорошей и приятной телу ткани. Вы всегда сможете обыграть наряд красивой сумочкой, обувью или украшениями.

### Джинсы для стильного образа

С помощью джинсов реально создать большое количество стильных образов. Джинсы сочетаются с балетками, кроссовками, изящными лодочками. Выбирайте те, которые не только сидят идеально по фигуре, но и сшиты из хорошего денима, тогда они прослужат вам долго.



### Рубашка: офисный стиль

У каждой девушки должна быть рубашка - невычурная, но тщательно подобранная. В идеале она может быть белой или спокойных цветов (бежевый, светло-голубой), с ненавязчивым рисунком, например вертикальная полоска или клетка. В любом случае, главная особенность базовой рубашки заключается в том, что она составит пару как джинсам с кедами, так и юбке с туфлями на каблуке.

### Топы на каждый день

Выбирайте разные топы однотонных оттенков или с неброским рисунком, а также по длине рукава: короткий - на лето, длинный - в межсезонье. Такая вещь будет хорошей парой как для джинсов, так и для юбки.





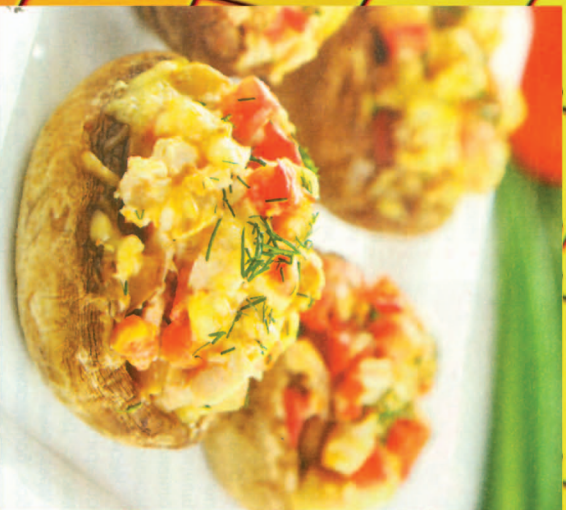
## БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ

Яйцо - 2 шт., мука - около 1 стакана, сахар - 0,5 ст. л., соль - 1/3 ч. л., масло растительное для жарки.

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** грудка куриная - 300 г, шампиньоны - 150 г, лук репчатый - 1 шт., соль, перец - по вкусу.

Куриную грудку и грибы отварить отдельно друг от друга в подсоленной воде. Остудить и измельчить. Лук мелко нашинковать и потушить в масле до мягкости. Соединить подготовленные ингредиенты, слегка поперчить. Взбить яйца с солью и сахаром. Ввести понемногу муку, подливая воду (500 мл). Испечь на масле толстые хрустящие блины среднего диаметра. Подавать сразу, вкладывая в каждый блин курино-грибную начинку.

Вместо блинов можно использовать готовые мексиканские лепешки из кукурузной или пшеничной муки - тортильяс. Их нужно обжарить на сухой сковородке, а горячую начинку порционно посыпать тертым сыром.



## ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБНЫЕ ШЛЯПКИ

Шампиньоны крупные - 10-12 шт., ветчина - 100 г, сыр твердый - 100 г, яйцо - 1 шт., перец болгарский -

1 шт., картофель - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, соль, перец, орех мускатный - по вкусу, масло оливковое, зелень.

Картофель очистить и отварить. Шампиньоны почистить, отделить шляпки, натереть солью, оливковым маслом и чесноком. Чеснок измельчить и обжарить в оливковом масле.

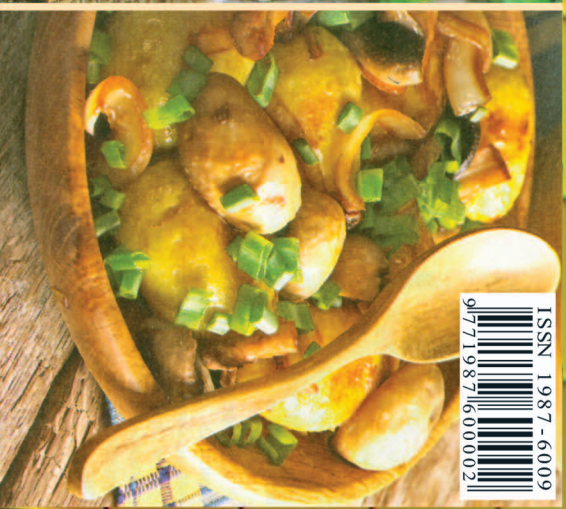
Добавить мелко нарезанные ножки грибов, болгарский перец и готовить до мягкости. Ветчину очень мелко нарезать, зелень также мелко нарубить (оставив немного для посыпки), картофель размять. Все подготовленные ингредиенты соединить, добавив половину сыра (натертого на мелкой терке), соль, перец, мускатный орех и яйцо. Вымесить фарш, начинить шляпки. Запекать фаршированные шляпки в духовке при 200 градусах около 30 мин. Подавать, посыпав оставшимся тертым сыром и рубленой зеленью.



## ВАРЕНИКИ С ГРИБАМИ

Мука - 500 г, масло оливковое - 2 ст. л., соль - щепотка, картофель - 500 г, грибы - 250 г, лук репчатый - 2 шт., перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для жарки.

Смешать муку, 200 мл ледяной воды, оливковое масло и соль. Замесить эластичное тесто и завернуть в пленку. Картофель очистить, отварить до готовности в подсоленной воде и сделать пюре. Если оно получается суховатым, добавить немного растительного масла. Обжарить на растительном масле нарезанные грибы с 1 измельченной луковицей в течение 10-15 мин. Соединить с картофелем, поперчить. Вторую луковицу обжарить в масле для подачи. Раскатать тесто, стаканом вырезать кружочки. Выложить в центр каждого начинку и защипать края. Опустить вареники в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне 5-7 мин. после закипания. Подавать с жареным луком.



## ГРИБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель (мелкий) - 500 г, грибы - 500 г, сало - 300 г, соль, перец, сухие травы - по вкусу, лук зеленый - для посыпки.

**ДЛЯ СОУСА:** чеснок - 1-2 зубчика, масло растительное - 2-3 ст. л., соль - щепотка, зелень (укроп, петрушка) - несколько веточек.

Картофель вымыть и очистить. Сало нарезать маленькими кусочками. Грибы (лучше взять шампиньоны) почистить и нарезать каждый пополам. В большой миске соединить кусочки сала, картофель и подготовленные грибы. Поперчить, посолить, заправить смесью сухих трав. Добавить немного растительного масла и перемешать. Выложить все на противень и отправить в духовку, разогрев до 200 градусов, примерно на 1 ч. Тем временем приготовить соус. Смешать измельченный чеснок, растительное масло, соль, мелко нарубленную зелень с 5 ст. л. воды и дать постоять. Когда картофель с грибами будет готов, полить соусом. Перед подачей посыпать рубленым зеленым луком.